

新年ご挨拶

会長 當間 昭治

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様にはお健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、やはり激動の一年であったと思います。明るい話題は、2020年東京五輪56年振りの開催、富士山世界文化遺産に登録、楽天初の日本一に・田中投手連勝の新記録等ですが、台風26号の土石流で伊豆大島の大惨事、10月に発覚した有名ホテル等での食材偽装など、暗い話題も数多く発生しました。一方で、政府はTPPへの交渉参加を表明したものの、妥結に向けた12ヶ国の交渉はまとまらず、今年へと先送りされました。

さて、昨年11月17日の第18回定時総会で、小亀輝雄さんから会長を引き継ぎ2ヶ月近くが経過しました。会長として最初のイベントであった「第84回雑学講座（映画会）」は、市民の皆様を中心に150余名の参加をいただき、無事実施することができました。企画からポスター・レジメの作成そして当日の放映まで、多くの会員の皆様に協力いただき感謝いたします。

当会の誇りであるニュースの発行につきましては、昨年の12月号が第201号でしたが、記事が数多く集まり、編集の當摩照夫さんが編集局だよりで「うれしい悲鳴」と書かれ、これも責任者としてありがたいの一言です。内容面でのご意見等を是非お寄せいただき、これからも我が稲門会の宝として育てていきたいと思ひます。

会の活性化と会員の増強については総会の席でも述べましたが、これは今年も取り組むべき課題です。現在13ある同好会をより活性化させ、誕生会や新年会・納涼会等に一人でも多くの会員皆様の参加をお願いいたします。ポストパーソンの方々はニュース配布時に、PRの一声運動をしてください。

東村山市のめざす将来都市像は「人と人 人とみどりが響きあい みどりがあふれる東村山」です。これには及びませんが、我が稲門会のキャッチフレーズとして下記を考えてみました。

「遠くの親戚より地元の稲門会 東村山稲門会でふれあいの輪を」
年頭に際し、皆様のご多幸をお祈りいたします。

○ 新年会を開催します

会からのお知らせ

12月号のニュースでご案内済ですが、「新年会」が下記にて開催されます。出席予定の皆様、よろしくお願いいたします。
(返信葉書未送付の方は、至急投函してください。)

記

日時 : 平成26年1月18日(土) 17:00~19:30
場所 : サンパルネ・コンベンションホール
会費 : 4,000円(同伴者2,000円)

会員の皆様からの飲み物の差し入れを歓迎します。

○ 平成26年2月 定例役員会

日時 : 2月8日(土) 14:00～16:30
場所 : 市民センター2F 第4会議室
17時から丸藤にて、「お誕生会」があります。

○ 1月、2月生まれ合同お誕生会

日時 : 2月8日(土) 17:00～19:00
場所 : 割烹「丸藤」久米川駅南口から徒歩1分
電話 : 042-395-5646
会費 : 3,000円

1月、2月生まれの方は、このお誕生会へご参加ください。該当者の方々には、追ってご連絡いたしますので、どうぞお気軽にご参加下さい。

尚、誕生月ではないが誕生月の方をご一緒にお祝いして下さる方のご参加も歓迎いたします。ご参加くださる方、また誕生月該当者の方で、下記されていない方は、滝川桜子 (042-94-8187) までご連絡下さい。

☆ 1月度お誕生の方々 (敬称略 18名)

飯塚輝夫、大曾根文男、大西幸夫、小野智、菊田哲、木谷肇、倉田哲也、河野憲一、小林俊治、佐久間厚、迫田実、佐野祐史、澤村信義、高橋鶴次郎、滝澤利久、成田豊太、藤本継男、堀田秀夫、

☆ 2月度お誕生の方々 (敬称略 17名)

岡田一郎、尾島敏雄、鴨田仁、木村草彦、崎山裕子、高橋正夫、田島隆夫、内藤愼、長井治、長尾勝美、原田道昭、樋地正秀、福田晃、細山和男、八木正晴、宮元祥史、吉澤雅子

○ 25年度会費納入のお願い

昨年11月17日開催の第18回定期総会で25年度の予算や活動計画が承認され、今年度の稲門会活動が本格的にスタートしました。

25年度(平成25年11月～26年10月)の年会費5,000円を、下記の方法で1月31日までに振込いただきますようお願いいたします。

① 郵便振替口座 同封しました専用の振込取扱票をご利用ください。
番号 00160-0-112250 名義 東村山稲門会

② 銀行普通預金口座
みずほ銀行久米川支店 普通預金口座 1876557 名義 早稲田大学東村山稲門会

なお、11月の総会に出席された会員の皆様には、会場にて納入いただいております。

○ 会員名簿の訂正

青柳真一さん

東村山市野口町4-12-43-2となっていますが、野口町を本町に訂正。
(地番は正当です)

第18会東村山稲門会総会 講演会報告

睡眠は健康な生活を維持する上で、非常に重要である。しかしながら現在の20歳以上の日本人は、眠りたいけれど眠れないと悩んでいる人が多いという。平成25年11月17日(土)午後3時10分～4時10分、第18回東村山稲門会総会講演会において睡眠と健康の演題で、山崎勝男氏(早稲田大学名誉教授、医学博士)に睡眠の特徴と健康との関わりについてのご講演をいただいた。ご講演の内容をまとめて頂いたので、それを掲載する。

演題：睡眠と健康について 演者：山崎勝男

我が国では快食、快眠、快便が健康の3大シンボルとされており、睡眠が健康を維持する上で、非常に重要であると誰もが認めています。しかしながら、国立公衆衛生院の調査によれば、不眠症の有病率は男性が17%、女性が22%で、成人の約20%が何らかの睡眠障害に罹っているとのこと。つまり、20歳以上の日本人は5人に1人が「眠りたいけれど眠れない」と悩んでいることになります。一口に睡眠障害と言っても、さまざまな形のものがありますが、ここでは一般の方々に比較的わかりやすい現象型による睡眠障害(不眠)の分類を紹介しましょう。この分類法では不眠を、1)入眠障害(寝つきが悪いこと。入眠潜時の延長とも言う)、2)中途覚醒(夜間に何度も目覚めること。睡眠持続の障害とも言う)、3)熟眠障害(眠りが浅く、熟眠感がないこと)、4)早期覚醒(朝早く目覚めること)、5)睡眠時間短縮(寢床に入っている時間、実際に寝ている時間が少ないこと。睡眠効率の低下とも言う)と5つの型に分けています。「眠りたいけれど眠れない」と悩んでいる人は、上記1)～5)のどれかに該当していると思われます。それではこのような睡眠障害に悩んでいる人は、どのようなすればそれらの悩みを解消することができるのでしょうか。

その前に睡眠の一般的な特徴を理解しておくことは重要です。十分な睡眠を取らないと、日常の認知機能が低下することは、昔から経験的に知られていました。徹夜をした翌日の精神・運動パフォーマンスが大幅に低下することは、誰もが経験していると思います。睡眠が科学研究の俎上に乗るようになったのは、脳波、眼球運動、筋電図、さらには生化学的な物質(ホルモン)の連続測定が可能になった20世紀の半ばからとされています。その後の精力的な睡眠研究によって、次のようなことが明らかになってきました。『一夜の睡眠は前半部(深夜)が深く、後半部(明け方)にかけて浅くなる。入眠後約90分の周期で、夢見の睡眠(レム睡眠)が複数回現れる。また、成長ホルモンは睡眠が深い睡眠の前半部に大量に分泌され、コルチゾールは睡眠が浅い明け方の時期に分泌される。さらに睡眠は生体の概日リズム(サーカディアンリズム;約1日リズム)と密接に関係しており、とりわけ体温が低くなる時期に起こりやすい』。成長ホルモンは睡眠中に身体の疲労を回復させるホルモンとも言われています。明け方に分泌されるコルチゾールは、起床後の活動を支える適応ホルモンと考えることもできます。このような睡眠の摂理を乱すものが、入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早期覚醒、睡眠時間短縮なのです。

今回は、医師に診てもらうような睡眠障害ではなく、誰もが日常的に経験している睡眠障害の克服方法(生活リズム健康法)について、若干の解説を加えながら紹介してみます。まずは午前:『毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる』。不規則な起床時刻は就床時刻に影響します。起きたら太陽の光をしっかり浴びる。光には生体の概日リズムをリセットする働きがあります。朝方に光をしっかり浴びると、入眠時刻は前進します。つまり早めに眠れるようになるということです。『朝食を毎日規則正しくとる』。朝食を摂ることには光と同様に概日リズムをリセットする働きがあります。次に午後:『1-2時頃、30分ほどの仮眠を取る』。夜は当然のことながら、眠気は午後1-2時頃にもやってきます。この時間帯に短時間の仮眠を取ると頭がすっきりします。仮眠には覚醒中に蓄積された睡眠物質を取り除く効果があるのですが、仮眠の時間が長くなると、睡眠物質が大量に取り除かれてしまい、夜になっても眠くならないといった問題が生じてしまいます。最後に夜:『夕食後以降、お茶やコーヒーの摂取はさける』。これらの飲み物に含まれるカフェインは、脳を興奮させますので、なかなか眠れなくなります。『ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる』。ぬるめのお風呂は交換神経の緊

張を緩和しますので、お勧め。逆に熱いお風呂は交感神経を興奮させますので、そのために睡眠は阻害されます。『寝床でテレビを視たり、読書などをしない』。夜間に強い光を浴びると、入眠時刻が後退します。テレビを視たり、読書をすると言うことは、結果として光を浴びていることですので、場合によっては寝つきが悪くなります。『午前0時までには就寝する』。体温の概日リズムの山（ピーク）は夕方であり、谷（トロー）に向かって大きく下降してゆく時間帯は、およそ午後11時～午前0時頃ですので、この時刻に合わせて遅くとも午前0時前までには就寝したいものです。

山崎勝男氏プロフィール

第一文学部心理学科40年卒業、早稲田学元理事、元スポーツ科学学部長

心理学専門分野：生理心理学、スポーツ心理学、

主な著書「新生理学1、2、3巻」「スポーツ心理学事典」その他論文多数。

(滝川 桜子 記)

☆☆ 大学関連ニュース ☆☆

☆ 2013年早稲田大学商議員フォーラム ☆

2013年商議員フォーラムが12月8日(土)午後2時より大隈講堂で開催された。出席人員は約300人で30%強の出席率でした。先ず冒頭挨拶に、日枝商議員会長(フジテレビジョン会長)及び鎌田総長より早稲田大学創立150周年(2032年)を見据えた中長期計画「Waseda Vision150」の理念と世界のトップの大学と伍していく国際化戦略について述べられました。

講演内容

講師：鹿又 宣弘：理工学術院教授・・・早稲田大学の国際化の現状と戦略

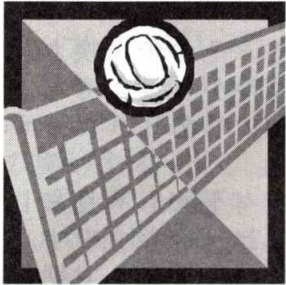
盛田 典正：国際学術院教授・・・早稲田大学国際教育の取り組み

飯野 公一：国際学術院教授・・・School of International Liberal Studies, Waseda University

- 1) 持続的グローバル社会の形成に貢献する人材【叡智・志・実行力のある資質と能力】養成計画
- 2) 大学の国際化と財政バランス：2011年世界ランキング1位のケンブリッジ大学、同3位のマサチューセッツ工科大学との比較分析【早稲田大学の財政運営基盤の弱体性、安定感の有る中長期財政バランスの構築等課題が多々あると思います】・・・比較分析表及びコメントは別紙提出致したいと思います。
- 3) 早稲田大学の国際化：学部生全員留学派遣・中期目標2022年度8000名（現在は約2500名）、海外留学生受け入れ"Vision150"目標2032年度10000名（現在は約4400名）、国際化に伴い365日24時間日英対応のサポートデスク体制を設置する。
- 4) 2004年4月国際教養学部（入学定員600名）・国際学術院を開設。（日本国籍者69%、海外留学生31%）知名度等問題あったが約2500名卒業し、早稲田の"看板学部"として世界に貢献しつつある。英語に依る授業比率85%、卒業時TOEFL86点、就職率85%が現状。
- 5) その他今後の課題として国際公募採用の高級・高給専任教員（日本国籍者教員：外国人教員＝2：1）、大学校歌、応援歌、早稲田の歴史・精神等の教育。

(池田 孝 記)

☆ 早大バレーボール部 秋季関東大学一部リーグ戦 27年ぶり
全日本大学選手権 61年ぶり優勝



早大バレー部の歴史を振り返ると、創設は、1931年で、すでに80年有余、諸大学の中で最も古い伝統校で創設期より優れた選手が入学、すでに1934年には大学リーグ戦で優勝、1935年には全日本大学選手権の制覇を成し遂げる。このような時代は1943年まで続き早稲田の黄金期であった。個人としても、現アジア大会の前身である極東大会に数人が出場していた。(当時、オリンピックの競技種目にバレーボールはなかった)この頃は、早稲田知らずしてバレーを語ることが出来ないという時であった。その後は残念ながら戦時一色で中止せざるを得なかったが、戦後は逸早く復興に取り組み、戦前の黄金時代に及ばないまでも学生バレー界にリーダーシップを発揮していた。

1947年には全日本学生選手権に優勝、その後は1952年に優勝し、それ以来が今回の61年振りの優勝となるわけである。優勝の翌年1953年に早大チームは単独米国遠征し、6人制を導入し、1963年より6人制が学生リーグで一本化になるが、6人制を導入した。

早稲田はその後振るわず、低迷状態が続くが、1986年の春季リーグ戦で優勝し、このたびのリーグ優勝はこの年度から27年を数える年になる。

さて、現在のリーグ戦は12チーム総当たりで行われ、春季は1位が日体大、2位が専修、3位が早稲田であったが、秋のリーグ戦では最終的に早稲田と明治が10勝2敗同士の優勝決定戦となり、早稲田が3対1で優勝を決めた。

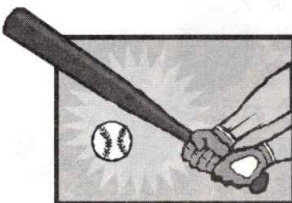
今年の最後を飾る、全日本学生選手権は12月2日より、トーナメント方式で行われ、早稲田は第2シードで、3回戦は立命館を3対0で破り、4回戦では前年度優勝校の筑波大学をフルセットの末勝ち、準々決勝で宿敵慶応を3対0で破った。準決勝は、第3シードの明治大学で優勝候補の一角であったが、早稲田のブロックが良く、ゲーム運びもフォーメーション通りで完璧な試合で3対0で破り、決勝に進んだ。決勝の相手は第1シードの、春のリーグ戦で優勝した日体大である。第1セットは、早稲田の完全なるブロックで相手エースをシャットアウトする。流れは一方的に早稲田にあり、日体大はその後、エースのミスで戦意を失い、第2セット、第3セットとも早稲田のペースで試合が進められ、3対0のストレート勝ちで優勝を決めた。

この度の秋季リーグ戦、全日本学生選手権のダブル優勝の要因は、組織的バレーと、バレーボールの原点であるレシーブの良さを上げることが出来、決して奇跡でなく、実力であった事が証明できる。

最後に、この勝利を切っ掛けにして、往年の早稲田バレーの復活に繋がることを期待したい。

杉山 信 (S27法・バレー部OB)

☆ 吉村教授のソフトボールN A F A殿堂入り祝賀会開催



12月15日リーガロイヤルホテル当会会員吉村正教授の殿堂入りを祝う式典並びに祝賀会が開催され、プロ野球選手や各界の著名人が集まり盛大に行われました。先生は謝辞の中で東村山のみなさんに大変ご支援を頂いたとお言葉がありました。当会からは市川暢男、小亀輝雄の2名が参加しました。

12月14日（土）第84回雑学講座報告

場所 サンパルネ2F コンベンションホール

映画「ローマの休日」（日本語版）が上映されました

「ローマの休日」は1953年に製作され、日本においては翌年上映されました。その年上映された多くの映画の中でも興行成績はトップクラスでした。2013年は映画の完成時から数えてちょうど60年であり、また主演女優のオードリー・ヘップバーンの死後20年のことでもあり「ローマの休日」やオードリー・ヘップバーンの特集がTVなどで多く組まれました。

そのようなニュース性がある中での上映でも当日はどのくらい来場者があるか少々不安もありました。しかしその危惧も3時前には吹き飛びました。一番早く見えられた方はなんと一時半頃です。この老婦人は時間を間違えたようですが「ローマの休日」にことのほか思い入れがあるようで期待している感が強く伝わってきました。上映が始まる3時にはほぼ満席で155人の入場者があったと聞いています。そして6割以上が女性と？

今回「ローマの休日」は日本語吹替版で上映されました。その場合オードリー・ヘップバーンの美しい英語を味わえないのではないかと気にはなっていました。それで映画終了後2、3の方に映画の感想を聞いてみました。その一人の意見では最初 映画の主人公の王女や新聞記者の日本語に少し戸惑いがあったものの物語が進行するうちにその違和感も消えて行き、画面にぐいぐい引き込まれたと話され、もう一人は日本語がよく聞き取れて字幕を見る手間がなく、良かったとおっしゃいました。実際映写されると会場はしわぶき一つもなく、静かになり画面に食い入るような眼と時折クスクスと笑いが聞こえました。

（追伸） ピーター・オトール 俳優（2013年年12月14日 逝去）「アラビアのロレンス」に主演、1966年「おしゃれ泥棒」で オードリー・ヘップバーンと共演、なお監督はウィリアム・ワイラー。今頃二人は天国で何を話しているでしょう？

（市川 彰彦 記）

11月・12月合同「お誕生会」報告

担当幹事 滝川桜子、紅松容子

11月、12月合同お誕生会は、12月7日（土）午後5時から7時迄久米川駅前「割烹丸藤」で開催された。出席者は、お誕生者10名とお誕生者を祝う方々の総勢27名だった。紅松幹事の司会のもと、當間新会長が紹介され、お誕生会の歴史が語られ、「さらに発展させていきましょう」との挨拶に続き、小野幹事から祝福の乾杯のご発声で開会となりました。しばしの歓談後、会長からバースディプレゼントが手渡された。そして誕生日を迎えられた方々から自己紹介のスピーチをいただいた。

一色さん（44文）、稲門会では、囲碁を楽しんで、現在陶芸に一生懸命取り組んでおいでとのこと。井手巖さん（26政経）は、テニス、カラオケ等いろいろ同好会で楽しんできた。この会に入ってよかったと思う。これからもよろしくとのこと挨拶があった。江藤昌明（27政経）さんは、東村山の郷土史研究会を担当し、東村山の歴史を踏まえて見歩きをしながら紹介してきた。来年は、明治22年に東村山村が作られ、125年になること、また市になって50年になることなど東村山の歴史をお話し下さった。小亀輝雄さん（34商）は、先日人生劇場の宴に参加されて、人間の存在を決定するものは、人間存在そのものではなく、人間関係であるということをお話を聞いた。バトンタッチした新会長を盛り立て、より良い人間関係を構築させながら東村山稲門会を発展させてほしい。ご自分も今後でもできることで協力していきたいとのことだった。坂本英夫さん（38商）は、エクステンション講座で、日本の歴史を学び始めていて今は、律令国家を勉強している。来年はさらに英会話にも参加したいと進取の精神旺盛なお気持ちを語られた。中村幸宏さん（57商）、早稲田大学在学中のお嬢さんが、クリスマスの前になると彼氏を連れてくる、うれしいようなまた父親ゆえに感じるお気持ちなどをお話し下さった。まだ現役で、誕生会しか参加できないが、先輩方のいろいろな話を聴けることは、自分のこれからを考える上に役立つと感じたと、感想を述べられた。當摩彰子さん（48教育）、久しぶりの会へのご参加だった。いろいろご多忙で来れなかった。特に昔の仲間と楽団活動していたことが大きいと、プロでご活躍とさえ思える素晴らしいお写真を

皆さんにご披露してくださった。長野長生さん(32理工)は、まだ現役で電子機器の開発、設計、技術コンサルタントの会社の経営者。人と積極的に話すようにしている。それによって自分の新たな方向が見えたり、考えがまとまる。人の考えも見えてくる。そんなアクティブなお考えや行動が、時代の最先端のお仕事を続けられるエネルギーを生み出されているのだろうと感じた。藤沢博泰さん(29政経)は、風邪気味で、出られるかどうかという連絡を受けていて、心配していたが、お元気なお姿を見せてくださった。風邪でもビールを飲む。相変わらず愛社精神旺盛なご様子。自分の好きなことを一生懸命やっている。蘭づくりに精を出し、ご自宅には、2000鉢、3000鉢?の蘭があるとか。益田昂さん(36法)は、弁護士さん。現役で頑張っているので稲門会には時間が取れず、お誕生日会しか出られない状態とのこと。

その後井手さんが、ハーモニカ演奏をしてくださり、東京ラブソディ、街のサンドイッチマン、憧れのハワイ航路、花は咲くの4曲を楽しく合唱した。そして、赤荻さんの写真撮影、恒例の校歌、東村山稲門会のうたを斉唱して、滝川桜子の閉会の挨拶で、お開きとなった。

進取の精神学びたる 青春の日を思い出す (東村山稲門会のうた1, 2, 3番から抜粋)
東村山ここに住む われら稲門語らうところ
永久の絆の心は一つ 久遠の理想確かなる
母校の榮譽引き継がん われら稲門集まるところ 早稲田 早稲田 東村山稲門会

17年の歴史の途中で作られ、その後イベントごとに歌ってきた東村山稲門会の歌。今日のお誕生会の誕生者の方々のスピーチ、雰囲気は、東村山稲門会の歌の歌詞をもって今日の感想としたいと思ひながら、いつの間にか声を張り上げて歌っていた。

(滝川 桜子 記)

○ 日本有線大賞 氷川きよし/満天の瞳(ほし)が受賞 作曲は第83回市民雑学講座の講師大谷明裕氏

第46回日本有線大賞の発表・授賞式が昨年12月11日、東京・赤坂のTBSで行われ、「満天の瞳(ほし)」を歌った氷川きよし(36)が2年連続で大賞を受賞。自身が持つ最多受賞回数を「8」に伸ばした。AKB48は 有線音楽優秀賞を受賞したが"頂点"は逃した。

作曲した大谷明裕氏は昨年10月に行われた市民雑学講座の講師。その講演会で大みそか恒例の「紅白歌合戦」で「満天の瞳(ほし)」が歌われるかが話題になったが12月18日NHKの発表それも実現しお祝いのメールをした。

この記事を書いた時点では受賞の有無は不明だったが、12月30日のレコード大賞候補10曲の内の一つにもノミネイトされていた。さて東村山稲門会ニュース新年号を皆様が手に取りお読み頂いた時、結果はいかに?なお作詞は直木賞作家の村山由佳氏。(大内 一男 記)

同好会だより

当会会員の方は、いずれの同好会にも自由に参加できます。

カラオケ同好会

世話人 内藤 慎 TEL 042-393-5071



12月例会は12月7日開催しました。色々都合があり参加は5名と少し寂しい夜でしたが今年最後の忘年優勝大会を楽しみました。各自2曲歌い合計で順位決めて大いに歌いまくり楽しい一夜を過しました。優勝は5年連続井垣さん2位高鷲さん3位山本さん4位南湖さん5位内藤でした。これから寒さは本格的になります皆様のご健勝を祈願いたします。

なお、1月の予定は11日の午後5時からになります。

ウォーキングの会

世話人 高橋 正夫 TEL 042-309-3407
阿部 茂 042-332-0298



「玉川上水、野火止用水を歩く」

武蔵野の面影残る上水沿いを歩きます。寒さもピークを迎える頃ですが、ウォーキングで健康維持、寒さを吹き飛ばしましょう。子供は風の子、大人も風の子です。

日時 1月26日(日) 9時30分(9時34分の国分寺行に乗る予定)

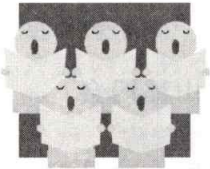
集合場所 東村山駅の国分寺行ホーム中ほど

コース 東村山→鷹の台→玉川上水を野火止用水との分岐点へ→野火止用水を久米川へ。その他、久米川駅近くで希望者で昼食をとります。

空模様が怪しいときは9時までに阿部にご確認ください。

音楽同好会

世話人 市川 彰彦 TEL 042-308-8181

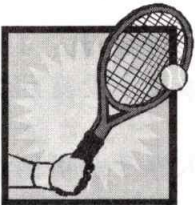


音楽同好会 3月初旬開催 中央公民館 13時半より

春にふさわしい心の浮き立つ音楽を用意しました。音楽雑学はヴィバルディ作曲合奏協奏曲より「春」第一楽章、ヨハン・シュトラウスの「春の声」の一節をお聞かせください。春と名のつく歌から「春」、「春の小川」、「春よ来い」、「早春賦」、「春の唄」(同名で2曲)、「どこかで春が」、歌詞にはるが読み込まれている曲は「荒城の月」、「花の街」、「朧月夜」、「歌声は響く」、「蝶々」、「霞か雲か」、「さくらさくら」、「花」・・・あとは際限はありません。現在曲選びをしています。ご期待下さい。なお2月発刊のニュースに詳細を掲載します。

テニス同好会

世話人 田島隆夫 TEL 042-396-7676



12月の例会は、皆様のご都合を伺ったうえで、下記のとおり2回に分けて行いました。12月8日は、13:00~15:00まで久米川コート3番にて行いました。晴でしたが風が冷たかったので、準備練習には時間をかけました。

4名の参加でしたので、組合せを変えて3回対戦し、一巡したところで終了となりました。周囲では日曜のこととて、市民テニスクラブの人達も多くプレーしていました。

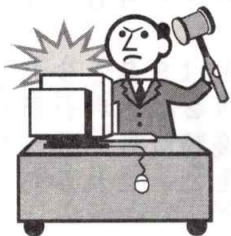
12月14日は、9:00~11:00まで運動公園Aコートにて行いました。好天で日光が眩しくプレー中時々悩まされる程でした。前回同様4名の参加でしたので、対戦が一巡した時にはまだ少し早かったのですが、午後、「ローマの休日」の映写会の準備もあるとのことで終了しました。

参加者(敬称略) 12月08日(日) 小菅、滝来(京)、戸田、田島

12月14日(土) 高橋(一)、野田直ご夫妻、田島

パソコン同好会

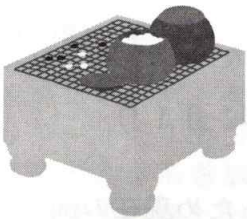
世話人 小菅 宏 TEL 042-391-0219
福田 昇七 042-391-9726



パソコン同好会は 発足以来1年余 約20名の会員が パソコンを学び ワード、エクセル、メールの交換、そして 最近は 年賀状を作成する迄に腕を磨いて参りました。クラスはそれぞれの技量によって A、Bクラス に分かれて勉強していますが、パソコンが操作出来る喜びを この一年余味わって

来ました。今年も 一層 奥の深いパソコンの世界で 会員の皆様と親睦を計って行きたいと思えます。御賛意の方 ご参加歓迎。

囲碁同好会



世話人 福田 晃 TEL 042-394-0593
高鷲 近 042-394-2336

2月度の「例会」が平成25年12月21日(土)、1時よりいつもの市民センター別館で開催されました。寒いなかにもかかわらず、次の10名のかたが駆け付けられ、熱心な対局が行われました。

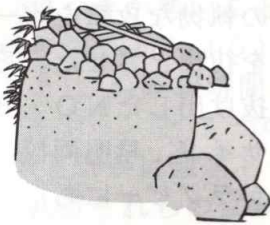
＜参加者／敬称略＞ 一色・江藤・塩田・高橋(鶴)・高鷲・田島・田代・中川
野村・福田

次回の「例会」は、下記の日程で実施する予定です。詳しくは、次号の『稲門会ニュース』でご案内します。

日 時 …… 平成26年2月15日(土)、1時開始
場 所 …… 市民センター別館

俳句同好会 (稲酔会)

世話人 井垣 和太 04-2924-2934



「稲酔会」俳句会も今年2月で満12年。2ヶ月に1回の句会を休むこと無く71回実施し、その都度句会報を作成し勉強を続けてきました。

初めて五・七・五の短詩の世界に触れた人も、回を重ねる毎に俳句の奥深さとともに、自分の周りの自然や生活の四季の移ろいを実感して、喜びや感動を表現する楽しさを味わうようになってきました。難しい規則があるわけではありません。野球にはバット、ゴルフにはクラブ、俳句には歳時記、それだけで始められるのです。

この年齢になってから・・・も心配ご無用。みんなでわいわいやってる内に、名句が誕生しますよ。やってみようという方は是非世話人までご連絡下さい。句会終了後の会食懇談もこの会が長続きしている大きな要素です。今年はどんな名句が生まれるか、皆さんご期待下さい。

次回第72回「稲酔会」俳句会は、2月22日(土)に「丸藤」2階で開催いたします。
兼題は「雪解」(ゆきどけ)です。 (稲雀 記)

早稲田スポーツを応援する会

世話人 大内 一男 TEL 042-393-6543

第8回 大勝・ラグビー早慶戦 11月23日

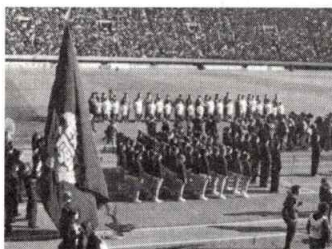
共に4勝1敗で並ぶ早慶両校の伝統の一戦が、満員の秩父宮ラグビー競技場で行われた。怪我や日本代表メンバーとして活動していたため日本ラグビー界の逸材FB藤田慶和(スポ2年・東福岡高校)が公式戦としては初めての先発出場機会となった。試合は、藤田を加えた早大の攻撃が爆発69-7という大差の勝利となった。圧巻だったのは後半35分、ハーフウェイライン付近でパスを受けた藤田は、並みいる慶大防御ラインの間をくぐり抜け、50メートルの独走トライ。秩父宮ラグビー場の大観衆は藤田の長い手足を使ったプレーと華麗な身のこなしに魅入られ感嘆の声をあげた。

観戦後は西東京、小平稲門会の皆様ともども総勢14人で代々木のエスニック料理店アンコールワットで懇親会。いつもの会場とは一風変わった雰囲気を楽しみ、料理に舌鼓を打ちながらおしゃべりに興じ、勝利を祝った。特に冷やし海老生春巻きが好評でした。

参加者：小亀夫妻・小林（俊）・滝来夫妻・山本・大内

杉並稲門会：野原 校友課：早川 早稲田祭運営スタッフ：加藤（敬称略）

第9回 さよなら！国立競技場＝大入り・ラグビー早明戦 12月1日



2020年東京オリンピックに向け建て替えるため現在の国立競技場は2014年7月を目途に全面改修工事に入る。そのため現在の国立競技場での早明戦は今年度が実質最後の「早明メモリアルマッチ」となる。早明両校は春先から早明戦集客プロジェクトを展開。その結果、実数発表となった2004年以降では最多の4万6961人の観客が集まった。

序盤早大にミスが目立ったものの前半は両校譲らず拮抗した戦いであった。均衡を破ったのは明大、SOにDGを決められ先制を許した。しかし前半終了間際同じく早稲田SOのPGが成功し3対3の同点で折り返した。後半1分ラックからフランカー金が左隅に飛び込み両チーム初めてのトライを奪いリードする。中盤以降は自陣ゴール前の明治フォワードの執拗な攻撃をゴールラインぎりぎりでも割らせず、往年のゴールを背負って守りきる鉄壁の防御を彷彿とさせた。そしてラストワンプレー、早大FWがようやくスクラムを押し込み、そこから抜け出したNO・8佐藤穰司（スポ2・日川高校）がトライを決めスコアを15－3としてノーサイド。早明両校の歴史に残る一戦を、見事勝利で飾った。試合後ユーミンこと松任谷由美さんがラグビーにちなんだ名曲「ノーサイド」を熱唱すると選手、また多くの観客の目にも涙が浮かんできた。まさに国立最後の早明戦にふさわしい感動的なフィナーレとなった。

観戦後、西東京・小平稲門会の皆様との合同懇親会も総勢17名により新宿の行きつけの居酒屋「うおや一丁」でいつものように行われ盛り上がった事も付記する。

参加者：阿部、小亀夫妻、高橋、滝来夫妻＋娘夫妻、安田、大内（敬称略）（大内 一男 記）

早稲田の歌人たち（2）

出田 邦博（S45文）

☆ 新年を飲むころ老いてあり若き身力（みぢから）立ち帰り来よ

☆ 命あるままに積もりし齢なり命の齢なりわがものならず

窪田空穂一明治10年長野県生れ、昭和42年89歳で他界。東京専門学校（早大前身）卒、早大教授。多数の歌集の他万葉集などの古典研究で多大の業績を遺す。現在、早稲田の空穂系の短歌誌として「まひるの野」・「槻の木」・「音」等が刊行されていて多くの歌人を輩出し、数多の老若男女が伝統を重んじる短歌を愛好し創作に励んでいる。

第1首の歌は亡くなる2年前の元旦詠。老いても更に新たな年への希望を湧き上がらせ、若き力を蘇えらさんとする瑞々しい意欲が溢れている。2首目は満90歳にあと半年の正月の歌。自分の命は授かりものであり、積み重ねた長い年月は決して自分独りのものではないという、最晩年の実に潔い死生観が堂々とさらりと詠まれている。

空穂の短歌は技巧を越え好悪に関係なく、人生そのものをじっくりと考えさせ自らを照らし凝視させてくれる。空穂は「人生記録の心をもって作歌を続けてゐる」と記している如く、病床に臥して薄れる意識の中でも自らが生きる姿とその意志を詠み通した。

☆ 四月七日午後の日広くまぶしかりゆれゆく如くゆれ来る如し

これが永眠する4日前の絶詠である。窪田空穂の告別式は母校の早稲田大学の大隈講堂で行われている。

さて高齢化が進む今日、私達は如何に生き、その終焉をどう迎えるのか！？

奥島先生と「出る杭」

井原 徹 (S44法)

普通は「出る杭は打たれる」と言う。奥島元早稲田大学総長は「俺はでる杭に水をやって、花を咲かせる」とおっしゃっていた。

まさか杭に水をやって、花が咲くとは思えない。が、奥島先生が言うとは何か実現するような気になってしまう。例えとはいえ、凄い言葉である。私なんぞは、「中途半端に出るから打たれるのだ。思い切って、ぐっと出れば打たれないよ」と言うのが精一杯だった。私がそう言ったら、某識者がこう言い返した。「あまり出過ぎると、手で抜かれちゃうぞ」と。なるほどなあと思ったりもしたが、何といっても奥島先生の気合のこもった言葉に勝るものはないと思う。

仕事柄、教育や人材育成に関する例えや格言には、私は結構敏感である。昔、これも奥島先生から教えてもらった言葉だが、「一年の計は穀を樹うるに如くは莫く、十年の計は木を樹うるに如くは莫く、終身の計は人を樹うるに如くは莫し。」という言葉が「管子」にある。

※一年の計はコクをウウルにシクハナク・・・

意味は、「一年の計は穀物を植えるに及ぶものではなく、十年の計は木を植えるに及ぶものではなく、終身の計は人を植えるに及ぶものはない。」となり、更にその意味は、「穀物を育てるのは一年の計画であり、木を育てるのは十年の計画である。しかし、人材を育てその成果を見極めるのは、一生涯をかけた計画が必要である。」というように解される。

実際問題、大学での教育によって人が育った、立派な社会人になったという検証は、極めて難しいことである。だからこそ、生きているかぎり学習することが大切であると結論される。大学時代の優の数で人間の価値が決まるのなら、簡単であるが、どうも卒業後の評価とは一致していない気がする。大学での教育は「どう学ぶか」の方法論を身につければ十分であると言う学者は多い。

もう一つ、私になるほどと思った教えがある。

教育（教え、育てる）とは、ごつごつした「個性」を削り取って、丸い人間にすることではない。教育とは、個性を生かしながら、その外側に「教養」「常識」「人間性」といったものを緩やかに被せて包み込むものだ。確か、そんなニュアンスだったと思う。金太郎飴のような人間を創り上げるのが教育でないという。

しかし一方で、マニュアルが氾濫し、ハンバーグ屋さんの店員は、へんてこな日本語で対応する時代である。個性を押しつぶす一方で、傍若無人にでかい声で車中で話す若者たち。そんなものは個性でも何でも無い。単なる未熟者である。「他人に迷惑をかけない」というわが国本来の美德がこうも無残に壊れてしまっているのだろうか、最近は歳のせいかわからない。

私はまだ「大学」という世界で働いているが、「教育」「人材育成」というのは、前述のように、一朝一夕で成り立つものではないと常々感じている。皆さんの家庭だって、子供たちに同じ思いをしていると思う。私は大学では、教授たちに対して「学生を愛し（無条件で）、学生の成長を信じ、そして、学生の成長を待ってほしい」と要請している。最後の「成長を待つ」ということが、最も難しいことである。愛することも信じることも割と簡単に出来るとしても、「待つ」ことは難しい。

「出る杭」も「個性」も、じっと暖かく見守ってやらなければならないものである。私のことでは、奥島先生にじっと我慢してもらったと思っている。早稲田大学の部長時代に、ある政策で上司と真正面から対立し、結局は私の提言が通ったことにより、上司の怒りを買って、左遷降格されたことがあった。にもかかわらず、1年後に奥島先生は私を理事に取り上げてくれた。あの時の奥島先生は正に「出る杭に水をやる」心境だったのだろうと、今でもありがたく思っている。

同好会等 短期予定表

同好会・行事	1月					2月					世話人 (問合せ先)
	日	曜	時間	場所	備考	日	曜	時間	場所	備考	
ウォーキングの会	26	日	9:30	東村山駅国分寺ホーム		—	—	—	—		高橋正 042-309-3407
郷土史の会	—	—	—	—		23	日	10:00	久米川駅北口		高橋正 042-309-3407
テニス同好会	13	祝	9:00～11:00	運動公園A		12	水	13:00～15:00	運動公園A		田島 042-396-7676
	25	土	9:00～11:00	運動公園A	予備日	21	金	13:00～15:00	久米川コート3	予備日	
囲碁同好会	—	—	—	—		15	土	13:00～	市民センター別館		高鷺 042-394-2336
カラオケ同好会	11	土	17:00～	カラオケ家		8	土	19:00～	カラオケ家		内藤 042-393-5071
園芸の会	24	金	14:30～16:30	スポーツセンター		—	—	—	—		當摩 042-396-3033
麻雀同好会	—	—	—	—		—	—	—	—		阿部 042-332-0298
音楽同好会	—	—	—	—		—	—	—	—		市川 042-308-8181
俳句同好会	—	—	—	—		22	土	14:00～	「丸藤」2階		井垣 04-2924-2934
ゴルフ同好会	—	—	—	—		—	—	—	—		紅松 042-393-6924
早稲田スポーツ応援の会	—	—	—	—		—	—	—	—		大内 042-393-6543
パソコン同好会	11	土	10:00～12:00	シルバー人材センター	勉強会	8	土	10:00～12:00	シルバー人材センター	勉強会	小菅 042-391-0219
	25	土	13:00～15:00	シルバー人材センター	勉強会	22	土	13:00～15:00	シルバー人材センター	勉強会	
	25	土	15:00～16:00	シルバー人材センター	相談会	22	土	15:00～16:00	シルバー人材センター	相談会	
雑学講座	—	—	—	—		—	—	—	—		當間 042-391-6023

— : 対象月に開催予定無し * : ニュース編集時点で未定。詳細は世話人にお問合せ下さい。

編集局だより

○ 東村山稲門会の皆様、明けましておめでとうございます。穏やかな好天に恵まれて、良いお正月をお過ごしのこととお慶び申し上げます。新年号はたくさんの記事が集まって、どうしてもいつも通りの8ページに収まらず、新春特別号ということで初の試みですが、12頁といたしました。

本年も充実した紙面づくりに努めます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

○ 次号の締め切りは1月25日(土)です。よろしくお願いいたします。(當摩 照夫)

Fax : 042-396-5698

email : teruo_tohma@ozzio.jp

俳壇

山茶花さんくらや一片ひとひら散りしきる 出田 麦穂
あれを断ちこれ捨て離れむ年忘れ 菊田 一平
ジャンジャックルソー通りの冬木の芽 クレーンに大聖堂の煤払ふ 幸田 瑞雄
冬晴れの甲斐路見渡す銚子塚 旅立ちに暁闇の月冴え冴えと 小亀 稻生
寄り添いて安曇野の秋道祖神 幼子が落ち葉踏みしめキュッキュッキュッ 高部 糸行
柿落ち葉一片ごとに履歴あり メリハリの年ごと薄る冬支度 戸田 泉
山道はイチヨウ重なり五色かな あのを枯れ木のなかの紅葉なり 内藤 慎
寒冷の彩雲まといて冴える富士 三の酉小さき熊手ふところに 八木 竜湖
朴落葉窓越しの雲目新し 懐かしき歌のみ唱ひ年惜しむ 山下 波雲
錦扇の巡るがごとく年明けける ジェット機の初富士へ曳く飛行雲 栗島 三郎
冒頭に米寿の二字や初日記 冬空にクレーン高々上棟祭 井垣 稻雀
人集る多摩湖堰堤初茜 春着きて悪戯小僧大人びる