



東村山稲門会ニュース

第271号

ホームページ <http://higashimurayama-waseda.jp/>



令和元年10月13日発行
発行責任者:大内 一男
編集長:山本 岩男
編集者:小菅・滝来(京)・藤井

11月24日(日)第24回通常総会のご案内 早稲田大学東伏見キャンパスにお集まりください

東村山稲門会の第24回総会が下記の通り開催されます。9月号のニュースでお知らせした通り、今年は早稲田大学東伏見キャンパスで開催します。会員の高齢化によってお亡くなりになったり体調を崩された方が見受けられますが、今年の新入会員募集活動によって入会された方々をお迎えし、さらに魅力ある東村山稲門会を構築し、会の活性化を図っていかうと思っております。



岡村 猛氏

是非とも多くの会員の皆様が出席して下さいよう重ねてお願い申し上げます。

総会次第

- 日時 11月24日(日) 12:00~16:30 (受付 11:30~)
- 場所 早稲田大学東伏見キャンパス
- 通常総会 12:00~13:00 (会場:STEP22)
議案:事業報告 会計報告 事業計画案 予算案 役員補選
- 講演会 13:10~14:10 (会場:STEP22)
講師:早稲田大学野球部 第18代監督 岡村 猛氏
東京六大学野球連盟常務理事
2012年には有原航平、吉永健太郎両投手を擁して
大学日本一を成し遂げました
演題:「早稲田野球の神髄を探して!」
- 懇親パーティー 14:30~16:30 (会場:体育教室棟)
早稲田大学ニューオルリンズジャズクラブ他
- 会費 当日、年会費5,000円及び懇親会費5,000円のお支払いをお願いします。
★出欠については、同封の葉書にて11月11日(月)必着にてお願いします。



ワセスポ応援の会

世話人:富澤 文雄 TEL 080-5086-8461
小森 敏孝 TEL 090-5199-5300
大内 一男 TEL 090-4836-5886

総会当日、東伏見キャンパス 安部球場、野球部クラブハウス見学ツアー



上記案内のように、11月24日(日)東村山稲門会第24回総会は諸般の事情により東村山市を離れ、東伏見キャンパスで開催されます。「ワセスポ応援の会」は、この機を捉えて、総会直前に野球部の歴史的に貴重な資料が展示されているクラブハウスの見学を企画しました。これは総会の講演会講師としてお招きしている早稲田大学野球部岡村猛第18代監督のお計らいで実現することになったものです。

キャンパスは早稲田スポーツの一大拠点として9万平方メートルの威容を誇る総合スポーツ施設です。今回はその一部、紺碧寮の前から入場しアメリカンフットボール場、軟式野球場、馬術施設を横目に野球部雨天練習場を通り早稲田のみならず大学野球の恩人安部磯雄、飛田穂洲の銅像にご挨拶し、安部球場ネット裏のクラブハウスを野球部マネージャーの案内で見学します。

総会会場は駅南口直前ですが、当キャンパス等に不案内で不安な方は是非この見学会にご参加され、東村山駅からご一緒に行きましょう。

集合時間 10:00 集合場所 東村山駅上りホーム中ほど10:05の鈍行に乗車 雨天 実施

11月10日(日)までに、世話人まで、上記電話またはメール(富澤 edokko.81426k.ann@gmail.com
小森 komobt1225@yahoo.co.jp)にてご連絡ください。

(富澤 文雄 記)

第 107 回 市民雑学講座 報告

演題：眠りの質を高める「快眠セルフケア」習慣 講師：鶴田名緒子氏

日時：9月15日(日) 15:30～17:30 会場：サンパルネ・コンベンションホール



当日は残暑の中、参加者の出足が心配されたが、講演が始まってみると市民参加者数 88 名、会員と家族 40 名総数 128 名で会場を満たした。講演に先立ち、司会の小森幹事が避難誘導等の注意事項を参加者に説明。次に大内会長のご挨拶、午前中に行われたマラソン MGC の話題や、今回で 107 回になる市民雑学講座を簡潔に振り返った。いよいよ講演が始まった。講師は育児を通じて家族で睡眠習慣を整える大切さを実感し現在の道に進まれたとの事。受付で配布された資料に基づいて 6 つの項目を中心に分かり易く説明していった。

まず「睡眠負債」と健康リスクについて。「睡眠負債」＝睡眠不足は眠る事でしか解決できない。この負債が積もると認知症やがん等の成人病の発症率が高くなるとされている。眠っている間は起きている間より認知症の原因とされる脳の有害物質が排出されやすいとか、睡眠不足では抗腫瘍作用のメラトニン分泌が減る等である。

それでは睡眠負債にならないような「質の良い睡眠」とは？

一般に代謝量が低くなる高齢者では睡眠時間が減少する。しかし日中、過度な眠気がなく体調が良く前向きに日常を過ごせれば、その人に適した「質の良い」睡眠が得られているであろうとの事。

その睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の二つがあり、これをほぼ 90 分で繰り返している。ノンレム睡眠はぐっすり眠っている状態で、脳内では日中獲得した情報の整理やストレスの消去が行われている。ノンレム睡眠の寝入りばなの 3 時間が「ゴールデンタイム」と言われ成長ホルモンが出る。レム睡眠は眠っていても眼球が動いている眠りの浅い状態。「夢」を見たり必要な「記憶」を引き出しやすくする。睡眠によって脳を休めることで「心の健康」も作られる。睡眠が人間らしく生きるための大事な部分とされる「前頭前野」の成長に関わってくるのもその一例である。

そして、いよいよ「快眠セルフケア」のために、一日の時間帯毎に押さえるべきポイントが非常に具体的に示された。まず朝は早朝に日光を浴びる。朝の光を浴びた後の 14～5 時間後に眠気を誘うメラトニンが出るからである。メインの体内時計を 24 時間にリセットするのに重要だ。ブドウ糖、ビタミン B1、トリプトファン、ビタミン B6 などを摂取する事も大切。これらは脳に必要な栄養素で、前述のメラトニンが効率よく合成されるからだ。交感神経のスイッチが入りやすくなるように温かい汁物も取りたい。

午後の注意点。夜の寝つきを良くするためにもカフェイン飲料は午後 3 時まで摂取が理想。昼間、趣味の活動などを通して人との交流を楽しむことも快眠につながる。

夜は穏やかに寝つくように、脳に刺激のあるまぶしい光、特にブルーライトは避けたい。そして自分なりのリラックスタイムを持つ事で脳を休めてあげる事。以上が講演の内容であった。

講演後は資料と共に配布されていた「生活習慣チェック表」を各自が記入し、快眠につながるべく自分なりの目標を設定する機会を得た。最後に質疑応答の時間があり講演終了後も熱心な質問者が控室に集り、講師の懇切丁寧なアドバイスに耳を傾けていた。

参加会員家族 40 名 (敬称略)：青山、阿部、出田、大内、岡田、加藤、上町、鴨田、倉田、紅松(容)、黒田夫妻、小菅、小森、坂本、崎山、佐々木、清水、高橋(文)、高柳、滝川(桜)、滝来(京)、当間夫妻、當間夫妻、當麻、戸田、富澤夫妻、南湖、野中、野村、藤井、三宅、森本、安田、山本(岩)、吉田勝夫妻

(高橋 文子 記、野中 昭夫 写真)

会からのお知らせ

○稲門祭

10月20日(日) 早稲田大学
皆様奮って参加しましょう!

○三多摩支部大会

日時 11月10日(日) 14:00~
場所 青梅市福祉センター

○新入会員

当間 一則さん 昭和50年教育学部卒 小池 陽さん 平成2年文学部卒
太田 陽一さん 昭和58年法学部卒 荻野 三善さん 昭和54年理工学部卒
新入会員の募集活動により入会していただきました。

○令和元年11月定例役員会

日時 令和元年11月9日(土) 14:00~16:30
場所 ふるさと歴史館

○早稲田祭

日時 11月2日(土) 11月3日(日)
場所 早稲田大学キャンパス

第8回 多摩湖町ワイワイおしゃべり会 開催報告

9月22日(日) 第8回「多摩湖町ワイワイおしゃべり会」を多摩湖ふれあいセンターで開催しました。今回は「新たに始めたこと・やめたこと・今やっていること」をテーマに、多摩湖町松が丘外からの参加者を含め11名全員が十人十色の生き様を話されました。

この会の世話人の一人倉田さんはフラツキが目立ち歩く事と食欲不振対策を模索。地球市民クラブ等ボランティア活動に注力している。暴飲暴食拒否宣言した当間さん、暴飲は半ばであるが、ボケ防止の為「メモ・指差し確認」を励行し、産業祭での金賞を目指し農業に励んでいる。最近ドクターストップで好きなテニスを中止している黒田さんは読書する機会が増え、日付のクイズを出しながら『それでも日本人は戦争を選んだ』(加藤陽子著)を紹介し「日本人は負けると知りながら何故日米戦争をやったのか」いまだに謎だと問題提起した。「写真を楽しむ会」の世話人になった野中さん、カメラは良くなったが良い写真がない時代になった、生き様が現われた良い写真とは何なのか皆さんと追求している。最高齢88才米寿の藤澤さんは日本中国蘭協会会長以外の要職はすべて後輩に譲った、大阪万博まで元気にと孫の激励に応じて健康に留意している。大学を定年退職した千葉さんは教授時代と生活はまったく変わらない、原稿書きと講演に追われる毎日である、現地を見た韓国・中国の現状から歴史は繰り返していると痛感する。本田彗星を発見した本田実の言葉を引用した荒巻さんは平均寿命男性81歳(3万日)時代に、現在週3日の勤務であるが音楽をもっと深めたいと思っている。紅一点の滝川さん、女子高から早稲田に入学した。様々な価値観の人と楽しく交わることができた。その基本が仕事に生きた。また仕事に励めてよかった。早稲田に入って良かった、最近では終活も始めたいと思っている。白十字老人ホームで92歳の母親を介護する町田さん、介護制度勉強会について話された。卒業後 日立に就職された富澤さん、原子力研究所から特許出願に移り、退職後も特許関係の仕事をされている、現在 ワセスボやウオーキングの会などの世話人をしており稲門会に入会して本当に良かったと思っている。ブックオフなどの古本漁りと新聞切り抜きを趣味にしている戸田さん。現在 激動の朝鮮半島と中国の近現代史の執筆中。以上テーマについて忌憚のない意見等を出し合い、他人はどう考え行動しているのかを参考にして「元気をもらおう」おしゃべり会となりました。

(収入5,500円(会費500円×11人) 支出5,124円
残額376円次回繰越)

第9回は来年3月に開催予定です。皆様のご参加をお待ちします。

参加者は下記(敬称略)

藤澤博恭、野中昭夫、倉田哲也、黒田祐司、
戸田志郎、千葉俊二、荒巻優之、滝川桜子、
当間昭治、富澤文雄、町田和夫

(戸田 志郎 記)



同好会だより

当会会員及びご家族の方は、いずれの同好会にも自由に参加できます。

ワセスポ応援の会

世話人：小森 敏孝 TEL 090-5199-5300
富澤 文雄 TEL 080-5086-8461
大内 一男 TEL 090-4836-5886

2019 年秋季野球早慶戦へのお誘い 11月2日(土)



9月14・15日の法政戦を皮切りに東京六大学野球秋季リーグ戦が開幕しました。残念ながら、0-1、0-2と敗戦し、開幕早々に厳しい状況となりました。開幕カードで連続零封されたのは、1981年春の東大戦以来38年ぶりのことだそうです。投手陣は2日間で失点3と健闘しているのですが、攻撃陣の不振が最大の原因でしょう。

今年の4年生は優勝経験がなく、この秋季大会が最後のチャンス。その思いがプレッシャーとなって、重くのしかかっているように感じます。

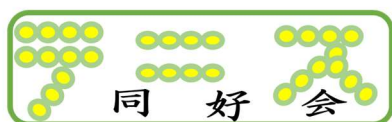
7月末の稲門体育会総会（体育各部44部の1,000人を超える卒業生が早稲田アリーナに集結）で小宮山監督が力強く秋季リーグ戦への意気込みを語っていました。次の明治戦からの巻き返しに期待します。

さて、優勝争いをしていなくても、早慶戦は別格です。皆さんと一緒に応援に行きましょう。

10月23日(水)までに、世話人まで、上記電話またはメール(小森 komobt1225@yahoo.co.jp 富澤 edokko.81426k.ann@gmail.com)にてご連絡ください。切符手配と座席を確保致します。

(小森 敏孝 記)

集合時間	12:30
集合場所	神宮球場第6番ゲート入口 (切符を渡し、席に案内)
観戦料	1,500円(大人、小人)
雨天中止	問い合わせは当日午前 7時より小森まで
懇親会	希望者による懇親会あり
観戦場所	バックネット裏



世話人：野村 茂樹 TEL 042-393-7036
吉田 劭文 TEL 042-397-3293

<例会報告>

☂8月23日(9時~13時:運動公園)・5名の参加が予定されていたが、雨天中止。☂8月28日(11時~13時:運動公園)・雨が止まず、前回に引き続き中止。8月の例会は4回計画したが、天候等の事情で1回の開催に終えた。

◇9月6日(9時~13時:運動公園)・1ヶ月ぶりの開催。30度を超える猛暑の中、新人を迎えて6人でプレーした。新人? 新入会員募集活動の中で、『秋津町在住の吉原さんが、“テニスに興味あり”』との情報を得て、藤井幹事と野村世話人が本人と面談し、例会にお誘いして参加が実現した。9時から2時間一緒にプレーし、卓越した技量を披露された。「今後も都合がつけば参加したい」と、入会への期待感を抱かせるお言葉を頂いた。

参加者(敬称略)6名:田島、當間、富澤、野村、山口(修)、吉田(劭)、吉原



◇9月11日(11時~13時:運動公園)・滝来(京)さんが3か月振りにベンチに姿を見せた。滝来さん差入れの美味しい秋の果物を口にしながら会話も弾んだ。参加者(敬称略)6名:滝来(京)、富澤、野村、山口(修)、吉田(劭)、吉田勝

(吉田 劭文 記)

女子会

世話人：滝川 桜子 TEL 042-394-8187

幹事：高瀬 朋美、高橋 文子

ハーバリウム講習会・親睦会 報告

台風による強風も早朝には収まり、9月9日(月)、市民センターにて『ハーバリウム講習会』が開催され、女子会では初の「ものづくり」に挑戦しました。

小瓶の中に色とりどりのドライフラワーを入れていくという細かい作業でしたので、出来るかどうかと不安の声もありましたが、いざ始まると講師の指導の下、雑談しながらの和やかな雰囲気の中で、皆スイスイと手が動き、30分程で最初の作品を完成させることが出来ました。

議会の後、遅れて参加された上町さんも含めて、全員がもうひとつずつ追加制作。参加者各々の感性に溢れた素敵な作品が並び、大いに楽しめて満足のゆく会になったと思います。

終了後はジョナサンにて親睦を兼ねた話し合いをしました。その中で、今回のような「ものづくり」も企画に取り入れて活動していく方向で意見がまとまり、女子会を終了しました。

参加者(敬称略) 上町、崎山、高瀬、高橋(文)、滝川(桜)、宮元夫人

(高瀬 朋美 記)



俳句同好会

世話人：井垣 和太 TEL 04-2924-2934

黒田 祐司 TEL 080-9567-6994

第107回「稲酔」俳句会は、10月24日(木)14:00~久米川駅南「丸藤」1階で開催致します。

天高く馬肥ゆる秋となりましたが、地球はどうやら、そんな悠長なことは言っておられない、自然環境の下に置かれるようになったのかと思わせる、ここ数年の気象状況となってきました。

それでも、俳句を嗜んでいるお陰で身のささやかな空気感の変化に気付きその時の感慨を17音に託して、人に伝えることに大きな幸せを感じる仲間が集まりです。興味のある方はどなたでも大歓迎です。

2ヶ月に一度の、日記作りに参加しましょう。世話人までお問い合わせを。

今回の兼題は「秋高し」(秋高、空高し、天高し、他)です。

例句

天高し雲行くままに我も行く	虚子
我が庭の真中に立てば天高し	青邨
人文字の我も一点秋高し	麻美

(稲雀 記)



書道同好会

世話人：大森 平八郎 TEL 042-391-0535

8月31日第37回参加者6名(敬称略)赤荻夫人、市川(彰)夫人、上(素)、宮元夫人、大森夫妻会発足以来主として楷書を学んできましたが、今回はこれまでの復習を兼ねて“永字八法”と八法以外のハネ等を再確認し、その後に“土、工、立、七、毛、也”“白、自、身、右、有、布”の12文字を書き込みました。

次回はひら仮名を学びますが、“いろはに”から“ゑひもせずん”の48文字を各字毎に助言を付した手本を今回事前に持ち帰り予習するようにしました。楷書と仮名の相違を実際に書いて理解していただきます。

第39回開催日 10月30日(水曜日)

第40回開催日 11月29日(金曜日)

(注)10月は公民館の都合で月末が利用出来ず
前日30日(水)となります。ご了承ください。

○開催日：毎月末日。

但し、公民館は月曜日が休館の為、
月末が月曜日の時は前日(日曜日)

○開催時間：午後3時40分~5時

○開催場所：萩山公民館

(住所：萩山町2-13-1 TEL 042-393-3170)



ゴルフ同好会

世話人：紅松 喬 TEL 042-393-6924

第 46 回東村山稲門会ゴルフコンペの報告

暴風一過の清々しい天候のもと 9 月 12 日に西武園ゴルフ場にて秋のゴルフコンペを開催しました。今回は登藤央子氏(故内藤慎氏のご息女)が春の大会に続き連続優勝されました。しかも 79 のベスグロと華を添えての完全優勝でした。更に今回は井垣和太氏より、新品のキャディバッグ、ポストンバッグ、ボール等の寄贈をいただき賑やかな表彰式となりました。じゃんけん大会で尾島敏雄氏が見事キャディバッグをゲットされました。

今回は来年 3 月の第 2 木曜日の予定です。

今回の参加者は 8 名以下の通り。(敬称略)

井垣(和)、井垣(研)、尾島、紅松(喬)、
紅松(容)、滝来(洋)、登藤央子、鍋島、
野村、前田、吉田勝、山本(岩)



カラオケ同好会

世話人：波多野敏治 TEL 090-3808-1194

黒田祐司 高橋文子



9 月例会は「秋暑し」の 19 日に開催。先月は 10 名参加と大いに賑わいましたが、今月はなんとこれまで最少の 4 名の参加でした。少人数なのですぐ歌の順番が回ってくるため、1 人 10 曲余り歌ったようです。歌い疲れのためか当日の夜は思いのほか熟睡できたようです。

参加者と歌唱曲例：大内「青い山脈」「夜霧の第二国道」、黒田「高校三年生」「風雪流れ旅」、小森「美しい十代」「人生半分」、波多野「ケ・サラ」「昴」等。

● 10 月例会開催について

- ・ 日 時：10 月 17 日(第 3 木曜日) 午後 1:30~4:30
- ・ 場 所：『カラオケ BANBAN』久米川店 久米川駅南口、SEIYU 並び
- ・ 会 費：平日料金：1 人 500 円前後

※会場確保の為、ご参加の方は下記申込締切日迄に世話人宛ご連絡願います。

- ・ 参加申込締切日：10 月 14 日(第 2 月曜日)
- ・ 世話人：波多野 敏治・E.mail: hatano1944@gmail.com

電 話:042-403-1770・携 帯:090-3808-1194

● なお、11 月例会は 11 月 21 日(第 3 木曜日)です

カラオケの効果は多々あり、ストレス発散・ダイエット効果・記憶力 UP・脳の活性化による認知症予防等が挙げられています。皆様のご参加をお待ちします。

尚 予約は東村山稲門会ではなく、波多野の個人名義で行なっています。理由はシルバー割引を利用するためです。途中参加の方はご注意ください。

※また、缶ビール等のアルコール飲料やおつまみの持込みは OK。お飲みになる方は各自お持込みください。但し、空き缶等のゴミ・残骸物は各自持ち帰ることが条件です。(波多野 敏治 記)

グローバルサロン英語の会

世話人：滝川 正義 TEL 042-394-8187

黒田 祐司、山本 岩男

9 月 18 日(水)第 64 回の会は、欠席者が多かったので 10 月 16 日(水)に延期しました。第 64 回は下記を予定しております。

1. 英会話リスニング 担当 木野
日本人が苦手なリスニングの改善について説明していただきます。
2. 英会話 担当 宮元
Golf ダイジェストより その 8 ゴルフでの英会話を説明していただきます。
3. Guest Speaker 担当 青山
演題 「わが街と駅」 —西武線の今昔—



開催場所 市民センター
開催時間 14:00~16:30
10 月の開催日予定 10 月 16 日(水)
11 月の開催日予定 11 月 20 日(水)

(山本 岩男 記)

写真を楽しむ会

世話人：藤井 省 TEL 080-1112-6182
小菅 宏、野中 昭夫

第 3 回 『写真を楽しむ会』開催のご報告

9 月 13 日 (金) 16:00～18:20 中央公民館で第 3 回例会を開催しました。

〔活動内容〕各参加者が持参した写真 3～5 枚を順番に披露し、お互いに質問、感想を交歓した。その後、自分で 2 枚を選び、1 位を総会展示候補に、2 位を例会報告用 (HP 掲載) とした。

(東村山稲門会ホームページの「写真を楽しむ会」の写真ギャラリーをご覧ください。)

スマホをお持ちの方は、右の QR コードにスマホをかざせば一発で読めます)



・総会で展示する写真に関し、印刷法やパネル作成について決めた。

・写真の電子データの保存法について議論が盛り上がった。

〔当面の目標〕11 月の総会で、各自自信作を 1 枚展示する。

〔参加者〕8 名：阿部夫人、小菅夫妻、高橋(正)、滝来(洋)、野中、福田(昇)、藤井

〔次回の予定〕11 月 12 日 (火) 16:00～18:00 中央公民館 第 5 集会室

(藤井 省 記)

郷土史の会



世話人：阿部 茂 TEL 042-332-0298

小平誕生の足跡を訪ねる

東村山市の隣、小平市の小川近辺を歩きます。その昔、開発当初は小川新田村、のちに小川村と呼ばれたあたりは小平発祥の村で、廻田村等と密接な関係があるそうです。(玉川上水関連でしょうか?) 前回同様、ボランティアガイドさんに説明をいただきながらの巡り歩きですので一層理解が深まると思います。

日時：11 月 13 日 (水) 9 時 30 分～12 時

集合日時：東村山駅国分寺行きホーム 9 時

コース：東大和市駅→青梅橋→都水道局小平監視所→小川橋→日枝神社→

小川寺→小平神明宮→野火止橋→稲荷社→東大和市駅

その他：東大和市駅付近で昼食をとります。

空模様が怪しいときは 8 時までにご連絡ください。

パソコン同好会

世話人：小菅 宏 TEL 042-391-0219
福田 昇七 TEL 090-9374-8944

A クラス 趣味に活かそうとパワーポイントを学習しました。

第 2 弾はテキストを使って、フォトムービーにチャレンジしました。

B クラス

1) テキストによる Excel の学習

- ・表の作成と数値データを縦横一度に合計を出す方法。
- ・離れたセルを複数選択するために Ctrl (コントロール) キーの使いかたを学ぶ
- ・TODAY 関数の使い方 自動的に「今日」の日付を挿入できる。但し、使い方には注意が必要。
- ・複数のデータを集計し、合計値に対する比率を求める。絶対参照と相対参照を学習した。

2) パワーポイントの練習 簡単なプレゼン資料の作成の練習を実施した。

タイトルを記入し、サブタイトルに文字または写真を貼り付けることを学ぶ

3) パソコンがフリーズした時の緊急対策：Ctrl+Alt+Del キーを同時に押して、シャットダウンする。

4) 以前作成した CD/DVD が複数枚読めなくなったが? ⇒書き込み方法で「USB メモリーと同じように使用する」方法は互換性に懸念があるので使わないようにする。

5) Web 上の写真をパソコンに取り込む方法。

ご興味のある方、パソコンでお困りの方、パソコンを始める方の見学やご相談、大歓迎です。

原則、第 1、第 3 土曜日の 13 時～15 時 東村山市シルバー人材センターの会議室で開催しています。

参加者 敬称略 下記の他にシルバー人材センターの講師 2～3 名がおります。

9 月 7 日 (土) : A クラス 三宅、森本、月森夫人、小林夫人、小菅夫人

B クラス 福田、中村 (小平)、田中 (講師)、小菅 (講師)

9 月 21 日 (土) : A クラス 森本、月森夫人、小林夫人、小菅夫人

B クラス 福田、藤井、中村 (小平)、阿部夫人、高橋 (正)、小菅 (講師)

(小菅 宏 記)



同好会等 短期予定表

同好会・行事	10 月					11 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	—	—	—	—	—	16	土	9:00	東村山駅上りホーム	—	町田(和)	090-9133-0567
郷土史の会	—	—	—	—	—	13	水	9:00	東村山駅国分寺行きホーム	—	阿部	042-332-0298
テニス同好会	2	水	11:00~15:00	運動公園コートD⇒E	—	6	水	13:00~15:00	運動公園コートC	—	野村	042-393-7036
	14	月	11:00~15:00	運動公園コートC⇒B	—	13	水	13:00~15:00	運動公園コートB	—		
	23	水	9:00~13:00	運動公園コートC⇒D	—	18	月	11:00~15:00	運動公園コートC⇒A	—		
	30	水	11:00~15:00	運動公園コートC	—	30	土	9:00~11:00	運動公園コートC	—		
囲碁同好会	12	土	12:30~17:00	市民センター	—	—	—	—	—	—	高橋(鶴)	042-391-6318
カラオケ同好会	17	木	13:30~16:30	カラオケBANBAN久米川店	—	21	木	13:30~16:30	カラオケBANBAN久米川店	—	波多野	090-3808-1194
園芸の会	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	當間	042-391-6023
麻雀同好会	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	阿部	042-332-0298
音楽同好会	15	火	14:00~16:00	恩多ふれあいセンター	—	—	—	—	—	—	高橋(文)	042-449-5018
俳句同好会	24	木	14:00	「丸藤」	—	—	—	—	—	—	井垣	04-2924-2934
ゴルフ同好会	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	紅松 喬	042-393-6924
グローバルサロン 英語の会	16	水	14:00~16:30	市民センター	—	20	水	14:00~16:30	市民センター	—	滝川(正)	042-394-8187
女子会	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	滝川(桜)	042-394-8187
早稲田スポーツを 応援する会	—	—	—	—	—	2	土	12:30	神宮球場第6ゲート	早慶戦	小森	042-395-3815
	—	—	—	—	—	23	土	13:30	秩父宮ラグビー場東入場口	早慶戦	富澤	042-394-4292
	—	—	—	—	—	24	日	10:00	東村山駅上りホーム	見学会		
書道同好会	30	水	15:40~17:00	萩山公民館	—	29	金	15:40~17:00	萩山公民館	—	大森	042-391-0535
写真を楽しむ会	—	—	—	—	—	12	火	16:00~18:00	中央公民館	—	藤井	080-1112-6182
パソコン同好会	5	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	勉強会	2	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	勉強会	小菅	042-391-0219
	19	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	勉強会	16	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	勉強会		
雑学講座	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	黒田	080-9567-6994

— :対象月に関催予定無し * :ニュース編集時点で未定。 詳細は世話人にお問い合わせ下さい。

編集後記



○今、2019 ラグビーワールドカップに沸いている。会場にラグビー観戦に通い始めたのは今から約 30 年前。早慶戦（秩父宮）、早明戦（国立競技場）、お正月準決勝・決勝（国立競技場）と、これが我が家の長年の観戦詣で。稲門会に入会し、ラグビー愛好家の仲間と出会い、さらに観戦回数が増えた。夏の菅平、上井草のグラウンド、筑波などなど。先日は世界大学交流ラグビー大会へも。何でラグビーと言われるが、きっかけは良く覚えていない。目の前で繰り広げられる肉弾戦に心躍るのである。試合でトライを量産し活躍した選手は「みんなで繋いだ結果だ」と仲間を称える。ノーサイドになり今までの激しさは何処へやら、穏やかな表情で相手チームと交歓する選手たち。そんな場面を見るのも好きだ。（滝来 京子 記）

○次号の原稿締め切りは、10月19日（土）です。皆様の投稿をお待ちしています。

送付先 山本 岩男 FAX : 042-391-7976 E-mail : yamamoto.i@jcom.home.ne.jp

メールで投稿される方、山本以外の下記編集委員にも、同報メールをお願いします。

小菅 宏 hkosuge@asahi.email.ne.jp、 滝来 京子 k-takirai@jcom.home.ne.jp、 藤井 省 satofj00@jcom.home.ne.jp

俳壇

種が有り何かホツとし葡萄食う 小亀 稻生
 ウエツジの皿に一房黒葡萄 高部 糸行
 灯り消し蟲の声聴き夢に入る 戸田 泉
 月見酒草蔭からの歌に酔う 波多野 敏治
 暴風雨名残の雲間天高し 八木 竜湖
 ホームレスと初めて会話台風のこと 山口 泰山
 秋めくや干物糠漬け酒二合 井垣 稻雀
 口笛を吹きし頃あり羊雲 出田 邦山
 コスモスの目立つばかりの畑となり 枯蔓にしかと苦瓜紅に映ゆ
 黄色くなりてかまきりのあはれなり 二期や中2の孫は変声期
 強力ちからの一休みする草紅葉 傘立てに傘がいくつも休暇明
 あくびして伸びして猫の冬支度 西友の前がお神酒所秋高し
 季候不順未だ顔見せぬ彼岸花 黒田 柿黒
 ラフ深しカラーボールの花潜めひそ 七回忌響く読経に秋の風