

雅会通信 (第6号)

編集・発行 雅会 辻 博康
連絡先東京都小平市花小金井 4-10-20
電話・FAX 042-478-3700
携帯電話 090-9145-0838
e-mail soukou@emobile.ne.jp
発行日 2013.1.13
雅会ホームページ <http://miyabikai.sakura.ne.jp>
ID members アドレス 180513

寒中お見舞い申し上げます。

今年から私は
「免疫力アップ」
する生き方をすることにしました。

このきっかけは免疫学権威の医学博士、奥村 康の「健康常識はウソだらけ」と「まじめは寿命を縮める。不良長寿のすすめ」を読んでからです。以下はその引用です。

人間は必ず死ぬ

どこまで長生きするかではなく

どこまで自立してよく生きるかを考える

そのために免疫力をアップしてガンにならないこと。

ガンになるということは

我々の体は毎日 1 兆個の細胞が新たにできているが、そのうちで、できそこない遺伝子の突然変異を起こした細胞が 3 千～5 千できる。それがガン細胞。元気なら毎日できるガン細胞は撲滅されて増殖されない。ガン細胞を増殖しないようにする役割はNK細胞が担っている。*NK細胞が弱るとがん細胞が増殖することになる。

NK細胞を活性化させるには

日常生活で笑って精神を高揚させることや、好きな事をしてストレス解消を図ることが有効と書かれている。わたしは

ゆったりと 楽天的に くよくよ考えないで なるようになるしかない
という生き方をすることにしました。

高齢になると死因の 1/2 はガン

一般的には、NK細胞は年をとるとどんどん弱くなり、ガン細胞が多くなる。
人間は交通事故や自殺、心臓病や脳梗塞などをくぐり抜けてずっと長生きすると誰でもいつかは必ずガンになる。

*NK細胞

血液中の白血球の成分(ミクロファージ 5%・顆粒球約 60%・リンパ球約 35%)
リンパ球の中にはT細胞・B細胞・NK(ナチュラルキラー)細胞があり、ガン細胞をやつけることで注目されているのがNK細胞。

会長ページ…内藤統祥(1期生)

* 近況報告 *

H25年1月吉日 一期生 内藤統祥

寒中お見舞い申し上げます。

皆さんお元気ですか？ 私の近況をお伝えします。

仕事から離れて5年目を迎えますが、最近はペース配分も板についてきた感じですか？

第2の人生はいままで経験しなかったこと、出来なかったことに、前向きに楽しく手を付けてみようと考えてきました。

●まさしく柄に似合わないこととして、色鉛筆画を荻窪のカルチャーセンターで習っています。

月2回の日程で描いた絵は約20枚になりました。

モチーフは花、くだもの、お菓子、人形、等の静物画を2時間×2回かけて描きます。

初回は小学校以来のお絵かきですので、緊張して、デッサンをどこから描きはじめるのかと悩みましたが、今は2時間経つのが早く感じ、集中している自分がそこにいる状況です。

旅先でスケッチもしたいと思っています。

将来の夢は個展でも開くかな？と大それたことも考えています。

●今年から始めているのは、今はやりの英会話スピードラーニング（石川遼）です。

海外旅行で外国人と日常会話ができることが理想です。自分自身いつまで続くかな？も楽しみにしています。（今回は家内も一緒なので逃げられない！！）

●ゴルフは年回60回位のラウンドです。

ゴルフコンペの事務局を中杉一期会、ホームコース、等と1年を通じて活動していますので結構忙しい日々を過しています。（参加者、ゴルフ場との連絡、組み合わせ表作り）

スコアは年々落ちてきていますので、今年は練習して上達したいと考えています。

（最近、辻先生には歯が立たない状況で悔しいです。）

●ここまでは、及第点を付けられるかなと思っています。

☆限られた人生を有意義に楽しく生きられる様に更にチャレンジして行こうと考えています。

そのためには **6つのFが必要だそう**です。

- ① フィナンシャル・アセット (金融資産)
- ② フィットネス (健康)
- ③ ファミリー (家族)
- ④ フレンド (交友関係)
- ⑤ ファン (楽しみ、趣味)
- ⑥ フィランソフィー (社会貢献)

●雅会の運営方法も、今までは先生に頼りっきりでしたので、これからは私たちの手で進めていきますのでご協力の程よろしくお願ひします。

●運営体制 ・会長 内藤統祥 ・副会長 橋本史郎 田上隆一 高柳真忠
・事務局 金子りつ子 田中優子 西澤砂弥香
・会計 岩田康

●皆さん方にとって良い1年になります様にお祈りしています。

例会 担当…橋本史郎(2期生)

第6回雅会例会

期日平成24年2月5日(日)

会場 LaPausa 新宿西口パレットビル店 ○参加者22名

1期 内藤統祥 矢田岳夫 嶋田和江 近藤節男 2期 市川利夫 川崎達二 田上隆一
橋本史郎 前田研一 5期 金子りつ子 鈴木まみ子 8期 沼祥一 9期 廣田直子
西澤良一 12期 小島慎史 13期 田中優子 田嶋久美子 18期 内藤貴昭 柚木徹
19期 岩田康 38期 有重宏美 辻博康先生

☆以下の決算書・予算書が承認されました。

平成 23 年度雅会収支決算書

収入の部

項 目	決 算 額	予 額 額	備 考
1)前年度繰越金	308,854	308,854	
2)例会会費	83,000	83,000	前年度実績
3)寄付金	39,000	30,000	雅会ホームページに掲載予定
4)その他収入	5,929	35,000	利息 49 ゴルフコンペ残金 5,880
収入合計	436,783	456,854	

支出の部	決 算 額	予 額 額	備 考
1)慶弔費	17,325	100,000	42 期生お祝い
2)通信費	31,200	60,000	雅会通信 21,580 ゴルフコンペ通信費 9,620
3)事務費	22,191	20,000	封筒代 1,890 インクリボン 12,620 A4 用紙代 1,992 DVD5,689
4)例会費用	87,500	83,000	例会支払
5)雑費他	1,710	50,000	ホームページ使用料 1,500 振込手数料 210
6)予備費	276,857	143,854	次年度繰越金
支出合計	436,783	456,854	

平成 24 年度雅会収支予算書

収入の部

項 目	予 算 額	前年予算額	備 考
1)前年度繰越金	276,857	308,854	
2)例会会費	70,000	83,000	
3)寄付金	30,000	30,000	雅会ホームページに掲載予定
4)その他収入	35,000	35,000	杉朋会規定
収入合計	411,857	456,854	

支出の部	予 算 額	前年予算額	備 考
1)慶弔費	100,000	100,000	就職祝いなど
2)通信費	60,000	60,000	新年会・雅会・例会・ゴルフコンペ等の通信費
3)事務費	20,000	20,000	封筒代・宛名ラベル代・インクリボン代など
4)例会費用	70,000	83,000	例会支払い
5)雑費他	50,000	50,000	新年会・インターネット使用料など
6)予備費	111,857	143,854	次年度繰越金
支出合計	411,857	456,854	

第7回 雅会例会のご案内

例年と違い昨年12月雅会会長内藤統祥さんより案内の往復ハガキを送りました。
まだ返事のない方も奮ってご参加ください。

日時 平成25年2月2日(土) 11:30 受付開始

終了時間予定 14:30~15:00

会場 御殿山ガーデンレストラン(スエヒロ直営) 昨年と場所が違います

品川区北品川4-7-35御殿山トラストタワー3F TEL 05-5798-2402

品川駅(高輪口)徒歩10分 または 無料送迎バス約5分(都営バス⑥番乗り場)

会費 男性4000円 女性3000円 学生2000円

申し込み先

返信用ハガキの方は 内藤統祥会長宛てに郵送。

その他の方は、**幹事 橋本 史郎(2期)** まで 電話、メールでお申し込み下さい。

090-3135-4563 ha-sy@nifty.com

ゴルフ…担当 田上隆一(2期生)

寒中お見舞い申し上げます。

雅会では、春(5月頃休日)と秋(9月頃平日)年2回ゴルフコンペを実施していましたが、今回、雅会ゴルフコンペも**30回を迎え記念大会**を催したいと思います。

その為、一泊二日のコースを設定しました。(都合のつかない方は当日ゴルフ参加もOKです)

1.日時:5月14日(火)午後ハーフプレー(プレー代なし)13時集合 プレー後夕食を兼ねた前夜祭
:5月15日(水)第30回雅会ゴルフ記念大会 那珂川コース 8時07分~5組 7時30分集合

2.場所:那須野ヶ原カントリークラブ

〒324-0012 栃木県大田原市南金丸2025 TEL:0287-23-1101

3.費用:ベルパツク 11,000円「プレー代(昼食+1ドリンク付)、宿泊代、朝食代」
夕食代(和食)は3,150円(飲み物代は別途)
当日(5/15日)プレーのみ参加者5,500円「プレー代(昼食+1ドリンク付)」
参加費:検討中、参加者に組合票発送時に連絡。

4.参加コースのご案内

コース①5/14日(火)午後ハーフプレー+5/14日宿泊(前夜祭夕食)+5/15日(水)第30回雅会コンペ

コース②5/14日(火)宿泊(前夜祭夕食)+5/15日(水)第30回雅会コンペ

コース③5/14日(火)宿泊のみ+5/15日(水)第30回雅会コンペ

コース④5/15日(水)当日第30回雅会コンペ

以上の4コースとなりますが奮ってご参加下さい。

ゴルフ希望者にはあらためてメール等で参加をとります。

尚、交通手段等につきましては、参加者決定後に検討したいと思います。

5.幹事連絡先:田上 隆一メールアドレス:mr.tagami@wing.ocn.ne.jp

〒244-0803 横浜市戸塚区平戸町503-10・自宅:045-824-4334 携帯090-4620-7716

以上



宿泊ホテル客室



露天風呂(天然温泉)



コースからホテルを観る



クラブハウス

☆この那須野ヶ原カントリークラブは全国高等学校ゴルフ選手権が行われていたコースです。

会員寄稿

雅会によせて

5期 金子りつ子（旧姓・藤田律子）

「60歳、何か物事を始めるのに、丁度良い年齢だと思うよ」

昨年6月、還暦を迎えた私が、劇団を作ろうかどうしようか迷っていた時に、相談をした同期（5期）の浅田次郎さんから言われた言葉です。

「還暦」とは、暦を一巡して、また新しい人生が始まるという意味らしいです。が、とは言いましても、いろいろな事を諦めていく年齢に達したとっていましたので、劇団を作るなどと言ったら、「悪い事言わないから、やめたほうが良い」と言われるのが落ちだと思っていました。ところが思わぬ言葉をもらい、めちゃくちゃ元気が出ちゃいまして劇団をたちあげる事が出来ました。

ようやく、来年2月に「劇団 きみにほ」旗揚げ公演、第一回プロデュース作品、浅田次郎原作『鉄道員（ぽっぽや）』を上演出来る運びとなりました。

劇団名の「きみにほ」の「きみに」、というのは「あなたに」という意味で、何か温かいほっとしたものをあなたに届けたいという思いを込めました。

ようやくスタートした劇団ではありますが、少しでも多くの方々の共感を得られるように頑張っていきたいと思っております。

映画では高倉健さんが演じられた役を勝野洋さんが演じてくれる事になりました。勝野さんは、最近お嬢さまを亡くされていらして、原作の主人公の気持ちと通じるところがあると言われ、主演を引き受けてくれました。

勝野さんの演技とミッキー吉野さんの音楽、そしてAKB 48の仲谷明香さん、田名部生来さん出演が売りです。

どうぞお時間がございましたら、是非観劇にいらして下さいますようお願い申し上げます。

何ですか、お芝居の宣伝のような文章になってしまいまして申し訳ありません。

金子りつ子

『鉄道員 (ぼっぼや)』 原作：浅田次郎

日本橋公会堂「日本橋劇場」 2013年2月7日(木)～10日(日)

公演日程(開演時間)

2月7日(木)		18:45～
2月8日(金)	15:00～	18:45
2月9日(土)	14:00～	18:00～
2月10日(日)	12:00～	16:00～

入場料

全席指定席 前売・当日共に1階席4900円/2階席4500円

ご希望の方は、金子の携帯090-1438-2757までお願い致します。

『鉄道員 (ぼっぼや)』 原作：浅田次郎

日本橋公会堂「日本橋劇場」 2013年2月7日(木)～10日(日)

公演日程(開演時間)

2月7日(木)		18:45～
2月8日(金)	15:00～	18:45
2月9日(土)	14:00～	18:00～
2月10日(日)	12:00～	16:00～

入場料

全席指定席 前売・当日共に1階席4900円/2階席4500円

ご希望の方は、金子の携帯090-1438-2757までお願い致します。



2012年 記録写真



2012.2.5 例会集合写真



2012.2.5 例会



第28回ゴルフコンペ優勝4期本橋忠



第29回ゴルフコンペ優勝 辻博康



ゴルフコンペ集合写真 於昭和の森GC



第9回雅庵茶会 於井心亭



第9回雅会茶会



兵庫実家にて 八朔

雅会会則（平成18年5月再発足）

第1条(名称) 本会は「雅会」と称する

第2条(目的) 本会は「辻先生」を中心とした、会員相互の親睦と人格の陶冶をはかることを目的とする。

第3条(会員) 本会の目的に協調した者を会員とする。

第4条(会費) 原則として徴収しない。寄付、その他をもって運営にあたる。

第5条(入会) 原則として、中央大学杉並高等学校の卒業生であり、かつ「雅会」の精神にふさわしいものであれば、随時入会できるものとする。

第6条(例会) 毎年、2月中に例会を行ない、次年度の幹事(2名)を任命する。

第7条(役員) 会長1名、副会長3名、会計2名、事務局2名とする。

第8条(任期) 特に定めないが、不都合が生じた時は随時、決定する。

(平成18年6月10日 改正、施行)

雅会慶弔規定

対象:雅会会員

内 容	金 額 等
1)結婚	事前に連絡のあった時「祝電」
2)大学卒業・就職	5,000円程度のカタログギフト等
3)死亡	生花又は花輪と弔電

☆お願い

1)2)は本人より自己申告

3)はそのことを知った会員

連絡先 内藤統祥会長

中野区白鷺3-22-7-317 電話03-5364-7078・携帯電話 090-2251-4036

編集後記

私は65歳で中杉を退職し、この3月で丸7年になります。今年は干支年で72歳ですが、お陰様で10年前より元気でおります。これも、しっかりした目標(茶道教室の充実・ゴルフのエージューション・実家の農地の管理)を持ちながらスポーツジムに通い心身ともに鍛えているためと思います。

10月末の役員会にて(任務分担)

仕事のないことを理由に雅会の例会・ゴルフコンペ、通信などすべて私が処理してきました。周りをみると役員の方はリタイヤして暇そう、それに反して私は茶道教室が半端でないほど忙しくなり、殆どの業務を役員の方をお願いすることにしました。

具体的には慶弔規定の受付処理・会員相互の助け合い、有資格者の紹介など…会長(1期内藤統祥)

例会企画運営…副会長(2期橋本史郎)

ゴルフコンペ企画運営…副会長(2期田上隆一)

雅会通信…辻

名簿整理を依頼

スッキリしました。

会員約270名に対して5年間、通信を送り続けました。なのに、5年間で一度も返信、メール、年賀状を含めて連絡をくれなかった人が半数以上いました。270人分を印刷、袋詰め、切手をはり発送する作業は大変でした。継続者の人数が確定していませんが、相当に楽になるのと真の意味での交流ができることと思います。手間を少なくするために縮小して印刷していましたが、今年はA4サイズにし見やすくしました。

真の意味での交流の場に

この会は会員相互の親睦と共通の人脈、情報交換、助け合いだと思います。

日常生活でいろんなことが起こります。交通事故、相続、資産運用、マイホーム建設、子女の進学・資格試験受験等々の専門家が多数います。具体的には弁護士・公認会計士・弁理士・司法書士・税理士・中小企業診断士・警察官・公務員・銀行員・宅地建物取引主任など何時でも紹介可能です。気軽に内藤会長か私に連絡いただければ紹介いたします。

これからの私の方針

去る者は追わず来るものは拒まずの方針とします。

これは約2300年前に中国の思想家(孟子)の言葉

茶道教室もこの方針で進めています。相手の意志を尊重しながら気持ちをひとつにできるものの交流の場とした
い。

2013.1.13 辻記