

雅会通信 (第8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@yahoo.ne.jp
発行日 2015.1.10
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。

今年は**健康寿命**について

2013 年	平均寿命	健康寿命	差
	男 80.21 歳	71.19 歳	9.02 歳
	女 86.61 歳	74.21 歳	12.41 歳

健康寿命とは…日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

この差男 9 歳、女 12 歳が家族に、社会に迷惑をかけることになる。また、自分にとっても楽しい余生とはならない。
寿命と健康寿命を近づけることが大切ですね。

そのためには私は

① 筋肉を鍛える

筋肉は骨や関節を守る(転倒防止)・血液を心臓に戻す作用が増す・肥満防止

具体的には…毎朝 3km の散歩をする・スポーツジムに通い筋肉を鍛える。

これが続いている限りゴルフは可能

② 血液状態を良好に保つ

これが悪化すると脳梗塞、心筋梗塞の原因となり、認知症のリスクも高くなる。

食事に気を付けストレスをためないようにする。常にチェックして血液の状態を良好にしておけば健康で茶道師範も続けることができる。

私の理想的な死に方

ゴルフをしてきて楽しかった→快い疲れで熟睡→朝、目が醒めることなくあの世へ。 ゴルフ場で死ぬのが理想という人が居るが、同伴者とゴルフ場に迷惑を掛けるので避けたい。



2014.12.3 GMG オープンコンペ優勝・賞品は(伊香保温泉ゴルフツアと胡蝶蘭)

会長ページ…内藤統祥(1 期生)

H 2 7 年 1 月 吉 日 一期生 内藤統祥

* 近況報告 *

寒中お見舞い申し上げます。

皆さんお元気ですか？ 私はお陰様で元気で過ごしています。

私の近況をお伝えします。(67歳の初老の生き様です)

昨年的一年間は今まで以上に多岐に亘ってアクティブに動き回っていた感じです。

●印象的なことは6月に「シベリア鉄道の旅12日間」ウラジオストックからモスクワまで

9300Kmを走破。中間地点のイルクーツク(バイカル湖)に一泊の途中下車を経て、車中では6泊8日の寝台車の長旅でした。ロシアの国はとにかく広く、行けども行けども白樺林と湿地帯を悠々と走る列車、ところどころで民家が点在、建物は古くて小さい。

この景色は日本では見る事が出来ないものでした。予想に反して、モスクワ市内や赤の広場ではゴミひとつ無い整然とした街でした。治安も悪くないですよ。

旅に出る前は単調な景色、対人関係、4人部屋の狭い寝台空間、風呂の無い生活と不自由さ等の不安がありましたが、13名+添乗員のツアーの人々達との交流

(4人部屋にてお酒を飲みながらの旅体験談、現役時代の仕事、趣味等の話題)、ロシア人、アメリカ人達との触れ合い、主要駅には列車から降りて、現地人の作った農作物やロシア料理を買って食べる等の気分転換の機会もあり、12日間の退屈どころか楽しい面白い体験ができました。

●3年前から始めていた色鉛筆画の作品を11名の方(ゴルフ仲間、友人)や店(知り合いの居酒屋、歯医者、理容店、喫茶店)に何となんと20作品の展示をしてもらいました。差し上げる方の反応が実に面白く、私の顔と作品を見比べて首をかしげながらへエー!!へエー!!(内藤の雰囲気とアンマッチなところでしょう。。)

恥を描くのが最近では楽しみになってきました。ウフッ、ウフッ!!

●最後にゴルフ結果報告です。

昨年の1年間のラウンド数が100回になりました。

ゴルフ場に行ってプレーをすることは、ほとんどのケースが事前にプレー日を約束してのラウンドになりますので、康でなければ達成できないことだと思います。

当日に体調不良の為にキャンセルをするとなるとゴルフ場や他人に迷惑も掛けます。

その意味では良く元気でやったとの感じでしょうか?

また、シベリア鉄道の旅で知り合った方との宮崎県ゴルフツアーを4泊5日、(4、5ラウンド)を楽しみました。(フェニックスCC、トムワトソンGC、宮崎レイクサイドGC,他)、自分の健康に感謝をしてこれからも楽しいゴルフをしたいと考えています。

(最近のスコアは平均的に落ちてるのが不満ですが。。)

●辻先生の茶道の教えに一期一会がありますが、昨年はいろんな出会いがありました。

●会員の皆様にとって、良い年となることを祈念しております。

親睦会 担当…橋本史郎(2期生)

親睦雅会

担当 橋本史郎 (2期)

第9回の親睦雅会の案内と昨年の第8回の報告

第9回

親睦雅会のご案内

昨年12月11日、26日に2回のメールで案内いたしましたはまだ返事のない方はメールにて返信をお願いします。尚、アドレスの間違いによりメールが届いていない方は下記のアドレスか電話番号に返事をお願いします。

今回は場所が御茶ノ水から徒歩数分と便利になりました。

二期の関和君と西名君の親父バンド演奏もあり、現役の学生も参加し楽しい会になると思いますので参加をお願いします。

記

日時 平成27年2月7日(土曜日) 12時30分～3時00分

場所 BARISSMO バリッシモ(イタリアン) 淡路町ワテラス店
千代田区神田淡路町2丁目105番地ワテラスアネックス1F

TEL 03-5298-6285

JR 御茶ノ水駅聖橋口、丸の内淡路町駅、都営新宿線小川町駅、千代田線新御茶ノ水駅から徒歩5分以内 ワテラスを目指してください

会費 男性4000円 女性3000円 学生2000円

担当 橋本史郎(2期) メール、TELにて連絡ください

ha-sy@nifty.com

090-3135-4563

第8回親睦雅会の報告

日時 平成26年2月1日(土曜日) 11時30分～

場所 御殿山ガーデンレストラン

参加者 1期 近藤節夫 内藤統祥 程塚良雄 矢田岳夫

参加者 2期 市川利夫 井出芳信 稲垣彰 川崎達二 篠啓至 田上隆一 高柳真忠

西名牧夫 橋本史郎 前田研一 宮崎和博 坂本隆則

5期 金子りつ子 7期 竹花孝隆幸 8期 沼祥一 9期 西沢良一 野々下徳二 廣田直子

13期 田中優子 18期 飯野英明 内藤貴昭 柚木徹 19期 岩田康 22期 鷺津良巳

38期 佐藤誠子 45期 橋本薫 47期 梅沢実花 佐藤伶那 48期 吉田紗里奈 秋山千春

辻博康先生 (参加者35名)

参加者は35名、昨年より4名増えました

会計…担当 岩田 康(19期生)

☆以下の平成25年度決算書と平成26年度予算書は平成26年2月1日の親睦会で承認されたものです。

平成25年度雅会収支決算書

収入の部

項 目	決 算 額	予 算 額	備 考
1)前年度繰越金	261,891	261,891	
2)雅会親睦会会費	117,000	120,000	前年度実績
3)寄付金	6,000	30,000	辻先生 雅会ホームページ未掲載
4)その他収入	35,058	36,000	杉朋会規定 35,000 利息 58
収入合計	419,949	447,891	

支出の部	決 算 額	予 算 額	備 考
1)慶弔費	14,175	100,000	卒業祝い 14,175
2)通信費	11,760	60,000	雅会通信 9,360 ゴルフコンペ通信費 2,400
3)事務費	36,356	20,000	封筒代 498 インクリボン 7,360 A4 用紙代 298 ハガキ代 28,200
4)雅会親睦会費用	120,000	120,000	例会支払い 120,000
5)雑費他	26,058	50,000	幹事打合せ費用 23,510 ホームページ使用料 1,500 振込手数料 1,048
6)予備費	211,600	97,891	次年度繰越金
支出合計	419,949	447,891	

平成26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	211,600	261,891	
2)雅会親睦会会費	120,000	120,000	
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	36,000	杉朋会規定他
収入合計	396,600	447,891	

支出の部	予 算 額	前年予算額	備 考
1)慶弔費	100,000	100,000	
2)通信費	60,000	60,000	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)雅会親睦会費用	120,000	120,000	例会支払い
5)雑費他	50,000	50,000	幹事打合せ・インターネット使用料など
6)予備費	46,600	97,891	次年度繰越金
支出合計	396,600	447,891	

ゴルフ…担当 田上隆一(2期生)

雅会ゴルフメンバー各位

新年明けましておめでとうございます。昨年中はお世話になりました。

昨年度の雅会コンペは春の会第32回5月4日(日)と秋の会第33回9月30日(火)の二回、昭和の森ゴルフコースで実施されました。

今年度も第34回：4月頃GMG八王子ゴルフクラブ（先生のコース）で予定。

第35回は10月頃の予定です。

皆様奮ってご参加下さい。

雅会ゴルフ幹事 田上 隆一



第32回優勝 2期 前田研一



第33回優勝 14期中村京子

追記

下記案内は昨年12月に行われたものです。

同じ要領で4月20日過ぎに行われるフラワーカップに参加予定です。 辻

フラワーカップ

開催日 **12月3日(水)**

競技方法 **新ベリア方式** (同外々年長者上位)

参加費 **¥3,000-** (居食付)

プレー料金 **メンバー 通常料金+参加費**
ゲスト ¥12,500+参加費

※ 近隣地区のゴルフコースより、近隣のゴルフコースへ代金をお送りします。

※ 16歳以上 70歳未満の男女で、1人1人1000-を別途要します。

優勝者は、春の伊香保温泉ゴルフツアーにご招待☆
 ☆ 花の鉢植えを参加者全員にプレゼント ☆

GMG八王子ゴルフ場

申込方法 各電話 又は フロントにて

申込電話 042-654-4311

会員寄稿

茶道で国際交流 ～東南アジア青年の船に乗って～

38 期 西澤 砂弥香

東南アジア青年の船とは、内閣府が主催する青年の国際交流事業です。日本（約 40 名）と ASEAN10 か国（各国約 30 名）が、40 日間の船旅とホームステイを通して、交流を深めます。18 歳～30 歳までの青年が参加でき、私は 2013 年度、第 40 期として参加することができました。（青年の船事業の詳細は、内閣府の HP をご覧ください。）

青年の船事業は、参加する青年が一から作り上げていくプログラムです。ディスカッション・ナショナルプレゼンテーションといった、大枠はありますが、中身はすべて自分たちで考えて作ります。ですから、同じ内容にはならないのです。そして、青年の船のプログラムの一つである「クラブ活動（文化体験活動）」で、私は日本代表として、茶道をする機会に恵まれました。私たちが乗船した「日本丸」には、とても美しいお茶室があり、日本の他の参加者と一丸となって、準備・稽古・そして本番を迎えました。

袱紗捌きやお茶の点て方といった動作はもちろん、歴史や精神性といったことも、すべて英語で伝えなければいけません。例えば、「わび・さび」というのは、お茶には欠かせないものですが、日本語で伝えるのも、とても難しいのに、それを英語で、全く知らない人たちに伝えるというのは、とても大変でした。しかし、参加者の皆さんと熱心に話を重ねていくうちに、不思議と思いが伝わっていきました。私は、英語ができるかどうか、よりも、どうしても伝えたいんだ！という気持ちこそが一番大切なのだと、感じました。

辻先生に初めてお茶をご指導していただいたのは、高校 1 年生でした。それ以来、茶道部 OG として、お茶会への参加や、後輩の指導、あるいは、辻先生のご自宅で教えていただき、家元研修も受けさせていただくなど、素晴らしい経験をさせていただきました。この経験があったからこそ、海外の人たちに、もっとお茶を知ってもらいたい、という気持ちが芽生えたと思います。そして、今回、そのチャンスをいただくことができました。

今は、仕事もあり、神戸にいるため、なかなか、辻先生や茶道に触れる機会がありませんが、この経験を通して、改めて精進していきたいと感じました。辻先生はじめ、お世話になった皆様に感謝の気持ちを込めて、寄稿させていただきました。



各国青年は SG（Solidarity Group/クラス）に分かれます。私は SG-C でした。



キャビンメイトは、フィリピンとシンガポールの元気な女の子。今でも仲良し3人組です。



40期の仲間たち。アタイアAと呼ばれる正装を着て、日本丸の甲板での集合写真です。



クラブ活動 茶道の様子です。浴衣も着てもらい、雰囲気味わってもらいました。

2014 親睦会記録写真



橋本薫さんに大学卒業・就職祝い贈呈



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atalog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

新入会者

谷口洋子(14期)・手塚 麗(48期)・石原智恵(49期)・梅原千香子(49期)

谷口奈摘子(49期)

お祝い

結婚

平成26年10月 神内奈苗(旧姓 滝沢 42期)

訃報

2期 高柳真忠 2014.4.5

編集後記

昨年、高倉健、菅原文太の死、雅会では2期高柳真忠の死、年賀状の喪中の多さに自分の死について考えてみました。人間の死亡率は100%、自分が死んだあと家族に迷惑のかからないようにエンディングノートを作っておく事にしました。

毎年、卒業生に寄稿をお願いしていますが、寄稿いただける方は気軽に連絡ください。この通信も私なりに考えて編集していますが、内容などについて感想などがありましたらメールで連絡ください。

2月7日の親睦会の案内があったかと思いますが、この親睦会が卒業生相互の親睦、助け合いの場となればと思います。私の茶道教室に来ている若い人達に声を掛け、多数参加していただいています。寒い中、ご多用の中、万障お繰り合わせの上参加ください。皆さんとお会いできるのを楽しんでいます。

メールアドレス変わりました。変更ください。soukou@yahoo.ne.jp

2015.1.10 記 辻