

雅会通信 (第13号)

編集・発行 雅会 辻 博康

発行日 2020.1.1

雅会ホームページ <http://miyabikai.sakura.ne.jp>

Ctrl を押しながらアドレスをクリック

明けましておめでとうございます

皆様お揃いで新しい年をお迎えのことと存じます。私も元気で新しい年を迎えました。今年も宜しくお祈りします。

毎年、このページで何かを発信していますが、今年は私の朝食についてお知らせします。

特徴は健康の為に考えた特製ジュースです。このジュースを含めて朝食は自分で準備します。

朝食メニュー

① 特製ジュース ②果物 ③自家製ヨーグルト 250g ④パン(干しさつまいも、干し柿があるときはパンに変える)

★特製ジュースについて説明します。

水 300ml、牛乳 100ml、氷少々に以下の物を加えてミキサーに掛ける。

青汁のもとになるもの…ケール、明日葉、のらぼう菜、キャベツ、大根の葉、リンゴ・梨などの皮、芯、種など。

他に入れるもの…プロテイン約 20g、ウコン粉末(小さじ 1 杯)、炭酸水素ナトリウム(重曹)小さじ 1/2、バナナ 1 本、人参小 1 本、ハチミツ小さじ 1 杯

解説

*ケール、明日葉、大根、のらぼう菜は自宅で作っています。無い時はキャベツの葉を入れる。キャベツはケールを改良して作られたことを知り、成分も変わらないと考えての事。これを適量、下の写真、左端程度。

*ウコン粉末…毎日、酒を飲んでいるので肝臓の保護の為、春に球根を植え、12月収穫し、乾燥させて粉末にしたもの。

*炭酸水素ナトリウム(重曹)…これは知人からガン予防になると聞き 2 年程前から用いています。効能を調べた結果をお知らせします。ガン細胞は腸内で乳酸と反応して「乳酸アシドーシス」を生じ、増殖する。この状態は酸性の状態、重曹を加えることによって腸内がアルカリ性の状態に変わり、増殖を抑えることになるとのことです。

以前に紹介しましたが、我々の体は毎日 1 兆個の細胞が新たにできているが、できそこない遺伝子が突然変異を起した細胞が 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を撲滅する。(リンパ球中の NK 細胞により)

*ハチミツ、バナナ、氷は飲みやすくするために加えています。



ケール・明日葉・パクチー



明日葉



ケール

ご連絡

過日、雅会の役員会で会長…内倒統祥(1 期)、副会長…田上隆一(2 期)、橋本史郎(2 期)が勇退し、新会長に田中幸夫(11 期)新副会長に下田進一(11 期)、高清水誠美(11 期)に引き継がれたことをお知らせします。

会長退任挨拶

内藤統祥

平成 18 年 5 月に東京プリンスホテルにて「辻先生ご退職感謝の会」が 120 名の参加者による盛大な会が開催されました。当日、新生雅会発足宣言がなされ、雅会会長として拝命を受けてから約 13 年間の活動をして来ました。2 月の例会（雅会親睦会）と年 2 回のゴルフコンペ等々により会員相互の交流が図られ現在に至っております。

私自身、先生を始め多くの会員の皆さんとの交流から、多岐にわたる一期一会は楽しく、色々な情報、知恵等を得られたことは有意義かつ貴重な体験でした。特に退職後の第二の人生についての過ごし方は私にとって大きなヒントとなり、充実した生活を送って来られたのも会に参画しての効果だと自負しています。令和になったタイミングで雅会も若返りをと考え新体制を構築しました。（会長、副会長の若返り）令和 2 年からは新会長田中幸夫（11 期生）さんの元、更なる会の発展がなされると思いますのでよろしくをお願いします。

辻先生、会員の皆様のご多幸、ご健勝を祈りつつ退任の挨拶と致します。

新会長挨拶

11 期 田中幸夫

ご挨拶

この度、内藤前雅会会長からご推挙頂き雅会の会長に就任致しました 11 期卒業の田中幸夫でございます。以前から雅会会報の送信業務やゴルフコンペのお手伝いはさせていただいておりましたので、ご存じの方もいらっしゃるかと存じますが、改めて簡単に自己紹介させていただきます。

私は、昭和 32 年生まれで 62 歳になります。中杉時代はボート部に所属しており、部長を拝命し、今回私と同時に役員に就任しました高清水さんは副部長でした。又、辻先生には化学を教えていただきました。

家族は、家内と長男、長男の嫁、小学校二年の孫、犬が 1 頭猫 2 匹ウサギ 1 羽。埼玉県南部吉川市に居を構えております。仕事は、三郷市で物流関係の会社役員をしており引退はまだ先になりそうです。趣味はライフル射撃とゴルフですが、ゴルフへのモチベーションは年々下がっております。又、趣味のライ

フル射撃については、機会を改めて紹介したいと思います。

今回会長就任にあたり抱負と申しますか、目標と言っても良いと思いますが、会を継続することが私の役目だと思っております。又、本年（令和2年）は、辻先生は傘寿をお迎えになられます。盛大にお祝いさせて頂けたらと思っておりますので何卒皆様方のご協力お願い申し上げ、簡単ではございますが、会長就任のご挨拶とさせていただきます。

前親睦会担当挨拶と昨年の親睦会報告

2期 橋本史郎

親睦会担当副会長の橋本史郎(2期)です。

私も昨年古希を迎え、昨年の11月27日の役員会にて新役員にバトンタッチしました。

新副会長の下田進一君(11期)が担当することになります。

当初は全て先生が為さってきましたが、ここ10年近くは私が担当していました。

皆様の協力のもと親睦会も今年で14回目を迎えることになります。

これからも新役員会のもと皆さんとともに雅会を盛り上げて行きましょう。

第13回親睦雅会報告(昨年)

前回の第12回は20名を切りましたが、第13回は皆様の御蔭で28名と増えました。

来年も宜しくお願いします。

日時 平成31年2月3日(日曜日) 12時30分～15時30分

場所 THE ROSE&CROWN 秋葉原店

千代田区外神田 1-18-18 秋葉原駅プラザビル 2F

参加者 辻博康、1期…内藤統祥、矢田岳夫 2期…市川利夫、川崎達二、篠啓二、田上隆一、前田研一、宮崎和博、橋本史郎 5期…金子りつ子、7期…竹花隆幸、9期…廣田直子、野々下徳二、11期…田中幸夫、奥さん、高清水誠美 12期…荘川将司 13期…田中優子 18期…内藤貴昭 19期…岩田康 22期…鷺津良己 38期…佐藤誠子 41期…中溝紗由里 48期 吉田紗里奈 48期…谷口奈摘子 50期…稲川はるの、須ヶ崎理紗

親睦会 担当…下田進一(11期生) 挨拶と親睦会案内

橋本副会長（2期）の後任になりました下田（11期）です。田中新会長を中心に会員相互の親睦をなお一層深めることができるよう、微力ながら務めを果たしたいと思っております。雅会の運営に当たっては、会員の皆さんの忌憚のない御意見をお寄せください。よろしくお願いいたします。

【第14回雅会・親睦会の開催】

別途、次のとおり案内を会員の皆様にメール送信しますので、多数の御出席をお待ちしています。

- 日時 令和2年2月2日（日）午後0時～午後2時30分（受付：午前11時30分～）
- 場所 千代田区外神田1丁目18番18号、秋葉原駅前プラザビル2階
「THE ROSE & CROWN」 電話：03-3526-3038
- 会費 男性：5,000円、女性：4,000円、学生：2,000円

会計…担当 岩田 康(19期生)

☆以下の2018年度決算書と2019年度予算書は2019年2月3日の親睦会で承認されたものです。

2018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	58,570	58,570	
2)雅会親睦会会費	84,000	160,000	例会
3)寄付金	15,000	70,000	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	192,570	323,570	

支出の部	決算額	予算額	備考
1)慶弔費	18,144	50,000	卒業祝い
2)通信費	0	20,000	切手代 印刷代

3)事務費	0	0	
4)雅会親睦会費用	80,640	180,000	
5)雑費他	270	10,000	振込手数料540
6)予備費	93,516	63,570	次年度繰越金
支出合計	192,570	323,570	

2019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	93,516	58,570	
2)雅会親睦会会費	160,000	160,000	例会
3)寄付金	70,000	70,000	雅会ホームページに掲載予定
4)その他収入	35,000	35,000	杉朋会規定他
収入合計	358,516	323,570	

支出の部	予 算 額	前年予算額	備 考
1)慶弔費	50,000	50,000	
2)通信費	10,000	20,000	切手代 印刷代
3)事務費	0	0	
4)雅会親睦会費用	180,000	180,000	例会
5)雑費他	10,000	10,000	
6)予備費	108,516	63,570	次年度繰越金
支出合計	358,516	323,570	

旧ゴルフ担当の田上隆一(2期)挨拶

雅会会員の皆様明けましておめでとうございます。

長年に亘り雅会のゴルフに関わり皆様には大変お世話になりました。

思い起こせば色々なことが各ゴルフ場でありましたが今となっては楽しい思い出となっております。

先生も我々も若い時代は泊がけで前の日に練習ラウンドをして翌日本番に臨むなんて言うこともありました。

最後に雅会メンバーのみなさまも高齢化になって来ますので「5つのS」（成人病のリスクファクターとなる5つの代表的な生活習慣の頭文字をとったもの）①SALT 塩分（高血圧）②SUGAR 糖質の過剰摂取 ③SNACKS 間食→肥満 ④SMOKING 喫煙 ⑤SITING 座業（運動不足）を注意して下さい。今回、雅会の会長以下役員も変わり、新しいゴルフ担当として高清水 誠美さんに代わりましたので引き続きご支援の程、宜しくお願い致します。本当に皆様長い間有難うございました。

新ゴルフ担当 高清水誠美(11期生)挨拶

雅会副会長（ゴルフ担当）になりました、11期高清水です。

雅会ゴルフの第1回コンペは1987年7月20日千葉スプリングス CC で行われたそうです。昨年11月13日に私の初幹事で第39回コンペをJGM おごせ CC で開催し、1期の矢田さんが初優勝！した伝統？！あるコンペです。

私は中杉卒業後同窓生とは疎遠にしておりましたが、ひよんな事から卒業以来30年ぶりに会った同期とゴルフを行った事がきっかけとなり、その後一緒にゴルフする同期が増え・杉朋会コンペ参加・5年程前雅会に入会・雅会コンペ参加するようになりました。中杉は杉朋会 雅会など卒業生の集いを支援する会が多くあり中杉の卒業生の一人で良かったと思います。同期、雅会での人脈は自分の財産の一部になりました。

第40回コンペは、11月11日（水）の予定です。中杉卒業生であれば誰でも参加できます。ゴルフ経験者だけでなく初めてコースへ出る方も大歓迎です。皆さんに喜んで頂けるよう努力しますのでよろしくお願い致します。



優勝 矢田岳夫(1期)



2位 野崎芳宏(7期)



3位 嶋田和江(1期)

雅会ゴルフコンペ(1回～39回)

回	年月日	コース	優勝者	参加人数
1	1987/7/20	千葉スプリングスCC	橋本史郎	16
2	1987/8/4	大宮国際CC	牧 賢治	20
3	1989/8/6	上毛高原CC	増田竹夫	12
4	1989/8/2	GMG八王子ゴルフ場	増田竹夫	16
5	1990/7/17	CC・ザ・レイクス	植木研司	19
6	1990/8/26	那須ゴルフクラブ	小町澄男	23
7	1991/8/4	新宇都宮CC	小澤美良	28
8	1992/8/6	高萩CC	篠塚一望	27
9	1993/8/6	CC・ザ・レイクス	高柳真忠	21
10	1994/8/4	高萩CC	高井秋夫	22
11	1995/8/3	CC・ザ・レイクス	高橋誠之助	16
12	1996/10/25	高萩CC	森田文憲	26
13	1997/12/5	高萩CC	市村嘉章	14
14	1998/10/23	高萩CC	内藤統祥	18
15	1999/10/7	高萩CC	内藤啓子	18
16	2000/10/13	武蔵松山CC	片岡邦俊	16
17	2001/12/7	玉川スプリングス	榎本幸徳	19
18	2002/6/13	CC・ザ・レイクス	内山 稔	17
19	2003/6/12	CC・ザ・レイクス	程塚良男	23
20	2004/6/18	CC・ザ・レイクス	田上隆一	27
21	2005/6/1	CC・ザ・レイクス	内山 稔	13
22	2006/6/1	CC・ザ・レイクス	辻 博康	23
23	2007/5/6	CC・ザ・レイクス	榎本幸徳	23
24	2007/10/30	CC・ザ・レイクス	辻 博康	10

25	2007/5/5	CC・ザ・レイクス	田中 建	22
26	2008/5/5	昭和の森	嶋田 和江	17
27	2011/11/29	昭和の森	田嶋久美子	13
28	2012/5/5	CC・ザ・レイクス	本橋 忠	17
29	2012/9/19	昭和の森	辻 博康	17
30	2013/5/14	那須野ヶ原CC	直江正行	20
31		中止		
32	2014/5/4	昭和の森	前田研一	13
33	2014/9/30	昭和の森	中村京子	16
34	2015/4/7	GMG八王子ゴルフ場	市村嘉章	19
35	2015/9/23	昭和の森	山本順一	14
36	2016/4/5	GMG八王子ゴルフ場	野崎芳宏	12
37	2017/9/6	GMG八王子ゴルフ場	高清水誠美	14
38		中止		
39	2019/11/13	JGMおごせGC	矢田岳夫	13

会員寄稿

就職活動を終えて

51期 小倉七海

中杉 51 期の小倉七海です。この度は就職活動を終え、食品商社で一般職として働くことが決まりました。私の就職活動について少しお話しさせていただきます。私は女子大に通っており、総合職に限らず一般職や専門職、エリア総合職など、職種を絞らずに活動していました。そのため半年以上にわたる長期戦となりましたが、あらゆる企業に足を運んだことで納得のいく就職活動となりました。業界に関しては目に見えるモノを扱い、モノの流通を支える商社の仕事が魅力的に映り、特に安定的な供給が必要不可欠である食品の流通を担い、人々の生活を支えたいと考えました。

就職活動を終えて感じたことは、茶道の経験があらゆる面で役立っているということです。姿勢から指先まで神経を張り巡らせ、同時に思考を働かせるという状況は、一挙一動が注目される面接の場にも重なる部分がありました。緊張状態でも落ち着いて力を発揮することができたのは、茶道で培われた経験があったからだと思います。

これから就職活動をする皆さん、就活に対して不安はあるかと思いますが、就活はたくさんの企業を知ることができる貴重な機会でもあります。是非様々な企業を見て、自分にとって最良な選択をなさってください。

就職活動を終えて

51期 鈴木瑛里子

中杉 51 期、中央大学法学部 4 年の鈴木瑛里子です。この度は私の就職活動についてお話ししたいと思います。私は春から区の職員として働くことが決まりました。公務員を本格的に目指し始めたのは大学 2 年の終わりころでした。民間の就活と比べ公務員の就活は時期が遅いため焦りもありましたが、試験勉強を毎日コツコツ取り組むことで何とか自信を保っていました。どの面接試験でも、茶道の話をする機会がありました。私は茶道を通して、相手の立場になって考えて行動することの大切さや思いやりの精神を学びました。家元での短期合宿やお茶会での体験と合わせて話すと、面接官の方も納得してうなずきながら聞いてくれました。自分の強みや学生生活で頑張ったことなどは面接での定番の質問ですが、茶道なり学業なり継続して取り組んでいることをもう一度見つめなおして考えてみると、誰しもがそれぞれ自分なりの答えを見つけることが出来ると思います。後輩の皆さん、ぜひ就活を通して人生の良い選択が出来ますように。

就職活動を終えて

51期 関根悠実

中杉 51 期、中央大学商学部会計学科 4 年の関根悠実です。この度は私の就職活動についてお話をさせていただきたいと思います。私は 8 月頃まで就職活動をしており、春から区の職員として働くことになりました。高校生の頃から漠然と公務員を目指しており、大学 3 年生から本格的に就職活動を始めました。公務員の就活は地道に勉強することが大切で、また就活期間が長く、自分の意志を強く持つ精神力も必要だと感じました。私は昔から心配性で、試験や面接時は毎回すごく緊張していましたが、高校生から続けてきた茶道で自然と培われたのか、いざと言うときに緊張しながらも言葉遣いや態度などはきちんとできていたのではないかと思います。また、大学でも茶道サークルに所属していたのですが、指導して下さる先生がおっしゃっていた「自分が使った消しゴムのかすをそのままにせず集めて持ち帰ろうとしている場面をたまたま人事の方が見ている、内定後に褒められたという教え子がいた。茶道の作法や相手を思いやった動きは社会に出てもきっと役に立つ。」という言葉がとても印象に残っていて、就活中もこのことを胸に一つ一つに向き合っていました。

一見すると茶道と就職活動は全く異なるもののように思えますが、通ずる点が多くあると思います。これから就職活動を迎える後輩の皆さんもきっと茶道で培った精神力や協調性が活きる場面があると思います。皆さんが最終的に自分の納得のいく結果を得られますよう心から祈っています。

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)

新 役 員 (令和 2 年度より)

会 長 田中幸夫(11 期)

副会長 下田進一(11 期)…親睦会担当

副会長 高清水誠美(11 期)…ゴルフコンペ担当

会 計 岩田 康(19 期)

事務局 金子りつ子(5 期)・竹花隆幸(7 期)・田中優子(13 期)

顧 問 内藤統祥(1 期)

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 円程度の現金又は商品券等
3)死亡	生花又は花輪と弔電

新入会者

滝下晴夫(12 期生)

堀 尚弘(13 期生)

就職

鈴木瑛里子(51 期生) 中野区役所

関根悠実(51 期生) 杉並区役所

小倉七海(51 期生) 三菱食品

2019 記録写真



親睦雅会 2月3日 集合写真 会場「THE ROSE & CROWN」



48期 吉田

50期 須ヶ崎 50稲川



1期 内藤

編集後記

★雅会ホームページ <http://miyabikai.sakura.ne.jp> のパスワードなしで開けるようにしました。

アドレスに **Ctrl** を押しながらクリックするとホームページが開けます。ご覧ください。

ホームページには最初からの雅会通信を掲載しています。

★一昨年から雅会通信をメールにて配信することにいたしました。メールで届かなかった方には郵送いたします。メールでの発送を11期田中君に依頼しています。

★雅会会員の方にはこの通信を年賀状に変えさせていただきますので、ご了承ください。

★12月18日と22日ゴルフに行き、キャディーさんと60才位の同判競技者に私の年齢を65才くらいかと言われました。話し方も年寄のようでないと言われました。これはお茶を高2から大学生、社会人、主婦の65才位のまでの方、60名ほど教えている為かと思います。稽古を休むと振替などで厳しくなるので、体調管理は現役時代よりしっかりやっています。最低、あと、5年は今の体調を継続するように心掛けます。

★2月3日(日)の親睦会です。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。寒い中、ご多用と思いますが、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みにしています。

2019.12.22 記 辻