

姫路南プロバスクラブ

二水会

令和5年10月



会報119号

8月例会報告 9月例会報告

市政出前講座「姫路市の観光施策について」

自転車免許返納

益田信行

人生二度あり

松下英明

読書日記『成瀬は天下を取りに行く』

坪田一夫

大人の食事の常識

中野剛

さあにぎやかにいただく

川本祥子

花と絵と

前田外美子

ゴルフ

8月納涼例会報告

令和5年8月9日(水)

12:00~13:30

出席15名 欠席2名

◇委員会報告事項

【総務委員会】

① 8月 納涼例会

正午より ホテル日航1階「セリーナ」

バイキング

開会時挨拶 大橋一喜

本日は、二水会恒例のビアパーティーです。当会のビアパーティーが初めて開かれましたのは、会が始まって間もないころでした。場所は、お城の前の大手前公園に面した、イーグレの5階屋上でした。眺望が申し分無い会場でした。夕刻から、姫路城を目の前に、屋外の風に吹かれながら、ひと時、楽しみましたが、会員の中から、冷房の効いた環境で飲みたいとの要望が出て、会場をこちらに移し、続いてまいりました。伝統ある“二水会のビアパーティー”を今年もお愉しみください。



ご報告があります。創立20周年の記念誌の編集を続けてまいりました。当初の完成予定は、前年度末の3月を目指しておりましたが、活動記録写真の散逸など、思わぬ事態に遭遇し、大幅に遅れてしまっておりましたが、本日の編集会議でようやく原

稿が整いました。これから印刷にかかり、次回例会には皆様にお配りできる運びになりました。

皆様に執筆いただいた随想など掲載されていますので、どうぞ楽しみになさってください。遅ればせながら、ご報告させていただきます。

では、おいしいビールを楽しみましょう。

8月誕生日の会員

明石会員

地域の行事で炎天下の舞台に出演しましたが体力低下を実感しました。運転免許の更新の年になっていますので認知症、視力検査が心配です。何とか合格したいと念じています。

濱口会員

入会して約15年毎回楽しく参加しています。10年ほど前から田中会員のもとで長谷川会員と一緒に詩吟のご指導を受け生き甲斐になっています。今後もプロバスと詩吟は米寿まで続けていきたいと思っています。

9月の例会：9月13日12時30分より 市政出前講座

テーマ＝姫路市の観光施策について
企画委員会・研修親睦委員会

・9月4日第50回ゴルフコンペ

場所 播州東洋GC

10月例会 10月11日(水)「家島でグルメの会」を計画中

詳細は9月例会時に報告

参加・不参加をお聞きします。

【企画委員会・研修親睦委員会】

12月忘年例会 バスによる「日帰りカニ・カニツアー」を検討しましたが、カニが高騰しており今回は断念。別途忘年会を検討します。

【会 計】

ニコニコ報告

大橋会員：この暑さにバテバテです。

皆さんご自愛ください。

明石会員：8月13日が誕生日です。毎日の

ように熱中症警戒アラートが発令され地球沸騰の時代が到来ともいわれています。なんとか元気でこの夏を乗り越えたいものです。

【広報委員会】

118号会報発行いたしました。皆様の原稿をお待ちしています。

創立20周年記念誌編集委員会報告

記念誌が出来上がりました。9月例会に会員の皆様にお渡しします。

9月例会報告

日時：令和5年9月13日(水) 12時30分
～14時15分 出席17名 欠席0名

大橋会長挨拶

本日の例会は、市政出前講座の聴講で「姫路市の観光施策」について、外部講師をお招きして、拝聴します。

それに先立ち、私から2点、報告とお願いを申し上げます。

まず、懸案でありました「当プロバスケットボールクラブ創立20年の記念誌」が出来上がったので、本日、皆さんのお手元にお届けいたします。

記念誌の発行は、昨年度（令和4年度）の事業として取り組んでまいりましたが、諸般の事情で、満20年を迎えた今年5月よりも完成が遅れてしまいました。皆さんからご提出いただいた随筆等の原稿や、活動の実績を記録した写真など集めて、編集に取り掛かりました。思わぬ苦戦に遭遇したりしまして、完成が遅れておりました。自主編集で仕上げる決意で取り組み、藤原企画委員長の絶大なご協力をいただき、完

成を見ることができました。配布用の封筒の新調を含め、予算内に対応できましたので、本日皆様のお手元に配布させていただきます。また、関係先にもお届けさせていただきます。

もう一つは、年度初めからお願いしていましたが、懸案の「会員増強について」です。会の活動には、やはり、一定の会員規模が必要です。ただ今の当会会員は、休会の方を除くと、17名に減少しております。これにはいろいろな事情が反映していることと理解は致しますものの、会員の努力で会員の増強を実現したいと思います。ついては、当年度初めにも申し上げました通り、「現会員一人が、新会員一人を勧誘・入会の実現を図る」ということを実践することが不可欠です。ぜひ、忘れずに、取り組んでくださるようお願い申し上げます。

①9月例会 市政出前講座 姫路市観光課
講座テーマ「姫路市の観光施策について」

1. 観光の現状について

○姫路城入場者数の推移

- ・平成27年度 2,867,051人（内海外306,348）過去最多、全国の城郭で第1位
- ・令和元年度 1,548,071人（内海外395,003）
- ・令和4年度 957,355人（内海外99,510人）

○主な市内観光施設の入場者数

好古園	令和元年度	428,297人
	令和4年度	405,168人



書写山	同上	369,213 人
	同上	267,203 人
ロープウェイ・市観光案内所		
	同上	372,573 人
	同上	144,606 人

2. 観光客誘客施策について

・滞在型観光の推進：経済効果の高い宿泊観光客を増やすための取り組みを進めている。姫路城日の出観光ツアー、姫路城プレミアムナイトツアー、姫路城鏡花水月、姫路城夜桜会、姫路城&三の丸広場ライトアップ等

・姫路フィルムコミッションについて

ロケ支援数(平成13年度～令和4年度)
映画:57本、ドラマ:88、バラエティ:228
主な作品 *映画・2021年「るろうに剣心」:好古園 ・「ルパンの娘」:太陽公園 ・2020年「G.I ジョー漆黒のスネークアイズ」:姫路城、園教寺、本徳寺・2018年「引っ越し大名」:姫路城・2017年「関ヶ原」姫路城、本徳寺他・2014年大河ドラマ「黒田官兵衛」:園教寺他・2003年「ラストサムライ」:園教寺他

3. 今年度の事業について

・書寫山園教寺3大特別公開

①90年ぶりの大移動、大講堂釈迦三尊像×四天王像の特別公開

②2006年初公開以来摩尼殿奥秘仏如意輪観音像の特別公開

③チームラボ展@書寫山園教寺食堂

・世界遺産登録30周年記念行事

①4期(R5.10～R5.12)お城まつり、大名行列等

②5期(R6.1～R6.3)姫路城マラソン

以上なかなか興味深いテーマで講座終了後も会員から次々とレベルの高い質問や要望が出ました。答えられたテーマもありましたが持ち帰られた要望もありました。

9月誕生日の会員

岡本会員

一日一日大切に生きてと思います

【企画委員会・研修親睦委員会】

・9月4日第50回ゴルフコンペ開催

場所：播州東洋GC

・10月30日 赤穂・相生・姫路南合同ゴルフコンペを予定

・10月外部例会「家島でグルメの会」

集合場所：姫路ポートセンター待合所

(姫路駅から連絡の良いバスもあります)

日時：11日(水)午前10時50分集合

島魚のオーベルジュ「割烹旅館 志みず」

11:05 港出発～ ランチ～ 15:01 姫路港着

(参加15名)

尚、参加費は11月例会時徴収予定

【会 計】

①ニコニコ報告6件

大橋会員:20周年記念誌出来ました。市の観光施策に期待して。

明石会員:無事運転免許の更新が出来ました。安全運転に努めます。

前田会員:20周年も朗らかに迎え「これからどうする」の大切な時の始まり。頑張りましょう

川本会員:広報誌まだ苦勞しています。皆様の原稿お待ちしております。

濱口会員:いつも健康で参加します。

岡本会員:誕生月のメッセージと同じ。

【総務委員会】

○創立20周年記念誌編集委員会報告:

記念誌が出来上がりました。本日の例会時にお渡しいたします。

○11月例会予定:定例会の後、神戸新聞製作センター見学を予定

○12月例会予定:12月13日(水)

忘年例会「桃李」

○全日本プロバス協議会総会 2024年8月

8日(木) 場所：青森・五所川原

注：今回は不参加の予定

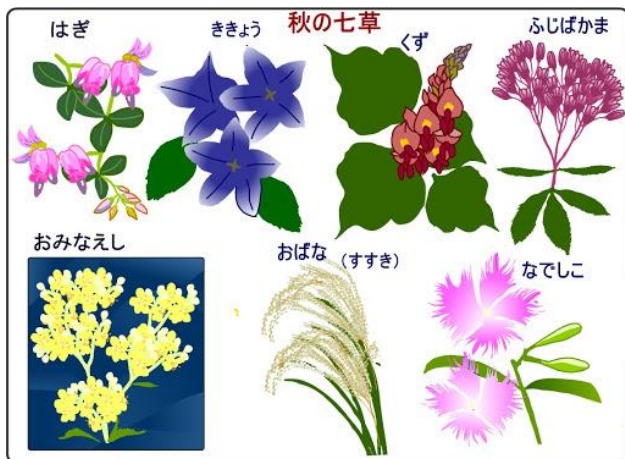
秋の七草

万葉集の8巻に山上憶良の歌があります。

萩 尾花 葛ノ花 撫子の花 女郎花

また藤袴 朝顔の花 山上憶良作

おばなはすすき、朝顔の花は桔梗



自転車の免許？返納しました

益田信行

6月18日の日曜日の朝7時から、いつものように近くの公園で早朝太極拳を行った。参加者は高齢者が多く25人前後が参加している。(女性の方が多く、男性は私を含め7人である)運動中はマスク外して良いといっており、私は外しているが、何故かほとんどの人が外していない。途中一度休憩をとっている。これはおしゃべり時間になっていて、大切な重要な時間だと私は思っている。休憩後2つの太極拳を皆で行い、最後に整理運動と腹式呼吸をして「きょうはこれで終わります。ありがとうございます。また来週」で終わる。

その後、私はベンチに座り何人かの人と話しをする。この時はお互い近くに座るのでマスクは付けて話をする。

自転車で帰路に着く。来るときは夢前川

沿いのメインの道路で来て、帰りは1本東の中の4m程の道路を帰る。そこで今日のテーマの事件が起きる。

マスクをしたままの自転車だったので、走りながらマスクを外そうとしたらメガネにヒモが引っ掛かり、途端ハンドルを取られてしまった。あっという間に道路わきの側溝に自転車ごと左上半身とも転げ落ちはまり込んでしまった。起き上がろうとしたが側溝から立ち上がれない。日曜日の朝8時頃なので、まだ人も通っていない。人を呼びたいくらい落ち込んでしまった。家にいる妻にスマホで助けを呼ぼうと思ったけど、そのスマホも見当たらない。

その内、何とか自転車ごと体も起こすことが出来た。まだ肩などが痛い、そんなこと言うまなく、自転車で何とか家まで帰りつく。家では妻が運よく、家の周りの花に水を撒いており、事情を話す。驚いて日曜日なので病院も空いてなく、救急車を呼ぼうかと言ってくれたが、何とかそこまではなさそうで、次の日に行くことにした。

次の日、妻の友人から聞いていた外科に行き、レントゲンやエコー検査などを行ったが、幸いにも骨折はしておらず、痛み止めの注射と張り薬で、その日は、ひとまず帰宅。

家に帰り早速妻からテーマにあるように、「自転車の免許？は返納して下さい」と言われてしまった。実は恥ずかしくて言いそびれるが、これで自転車で転ぶのは今年(今まで)で3回目である。私も頷くしかなか



った。車の自動車免許も 2 年前に返納したので、これからは妻の車に乗せてもらうか、バスかタクシーが交通手段になる。色々不便になるが下記の理由もあり仕方ないと思う。

- 体力も大分落ちてきており、自転車が以前の様に上手く乗れなくなった。
- 左目が緑内障(手術済み)もあり眼の明瞭さが少々落ちている。

『4 万 km を歩いた男、伊能忠敬の「人生二度有り」』

(シリーズその 2 1)

松下秀明記

司馬遼太郎記念室が司馬氏の亡くなった 3 ヶ月後に開館した？

同じく雑誌プレジデント臨時増刊号の巻頭で、姫路市の文学館に「司馬遼太郎記念室」が開館したとの特集があった。平成 6 年(1996)2 月に司馬氏が亡くなって、はや 5 月に開館となった。なぜ姫路に司馬氏なのか。文学館の関係者に聞くと、司馬氏の実家が祖父の代まで姫路市広畑に居住(亀山御坊本徳寺の寺内寺の過去帳に記載)していたというご縁と、記念館は『播磨灘物語』(黒田官兵衛を描く)が発表されてから司馬氏の資料を集め始めていたという。開館と企画展の準備をしていたその途中で訃報が届いた。霊山歴史観学芸課長の木村幸比古氏が記念室のイベント企画担当をしていて、当時の混乱状況を振り返っていた。

文学館はもともと平成 3 年(1991)に郷土の哲学者和辻哲郎を記念して北館がオープンし、1996 年に南館のオープンとなった。南館は無料となっており、『飛ぶが如く』の原稿や『坂の上の雲』の展示コーナーがある。さらに司馬氏の足跡などが年代ごとに説明してある。



本格的な記念館は、平成 13 年(2001)に東大阪市郊外の自邸の隣に建てられた、「司馬遼太郎記念館」である。高さ 11 メートルの壮大な書庫には 2 万冊の蔵書が収められている)。これでも蔵書の 1/3 だそうだ。どちらも安藤忠雄氏が設計した建築物である。記念館はまだ訪れたことはないが、司馬氏の読書家としての足跡と、歴史家に近い小説家としての証が収められているということである。2 月 12 日の命日「菜の花忌」には、司馬氏がたいへん好きであった菜の花が飾られるそうだ。写真は司馬氏の書斎の前に飾られた菜の花。小説『菜の花の沖』の命名は、司馬氏が菜の花を好きだったことと、西宮あたり(灘地区)で菜種の花を栽培し、六甲山系からの水を水車として利用し、菜種油と酒が作られるようになったからだといわれている。

明治になって電灯が発達すると菜種油はすたれ、酒造りが残った。「灘五郷」と呼ばれ、江戸や蝦夷地でも品質の良い日本酒としてもはやされた。余談であるが、与謝野蕪村の句に「菜の花や月は東に日は西に」という有名な俳句がある。蕪村が摩耶



毎年司馬氏の書齋の前に飾られる

山を訪れた時に読んだとされ、それ以外にも多くの菜の花の句を残している。徳川吉宗の享保の改革で、民衆の生活水準が上がり、家の内外のあらゆるところで行灯の油が必要となってきた。そこで水車による機械化で一種の産業革命が起こったとされる。観賞用としても実用としても活用された。

今回、司馬遼太郎氏の『菜の花の沖(全6巻)』(文藝春秋)と、第41回新田次郎文学賞を受賞した、高砂市出身の玉岡かおる氏の『帆神 北前船を馳せた男・工楽松右衛門』(新潮社)、さらに加古川市出身のひろかわ氏の膨大なブログなどを並行して読んだ。司馬氏も玉岡氏も資料を丹念に調べているが、残念ながら資料がないところは小説家として最大限の推理が働いている。まさにノンフィクション風の小説となっている。このところは小説家の醍醐味であろう。司馬氏は高田屋嘉兵衛を中心に、玉岡氏は工楽松右衛門を中心に描いているが、違った立場での両者の解釈が面白い。

いずれにしても『菜の花の沖』は6巻で2514ページもあり、純粋な小説愛好家は、小説と歴史研究が混在した本作品の評価を下げている。私自身は大歓迎だが、時々事実か創作かが分からなくなる時がある。専門家の文献をしっかりと頭に入れて読まない、良さが分からない作品なのかもしれない。玉岡氏の作品は純粋な歴史小説で全く違和感はない。どちらも同じ人物が登場し

ており、並行して読むことで小説家の感性の違いが比較できて面白い。

2023年は司馬氏生誕100周年で、各地でイベントが予定されている。司馬遼太郎記念館が作品の人気度のアンケートを取った結果、1位は予想通り『坂の上の雲』で、『菜の花の沖』は8位であった。男女別では、女性で5位となっている。

北風正造は姫路城の破壊を救済した？ (三回におよぶ破壊回避の1回目)

実は姫路城が今の姿に残ったのは3回の災難を逃れたからである。1回目は、大政奉還が行われたすぐ後のこと。翌年1月3日、鳥羽伏見の戦いが始まり、3日で幕府軍は大敗し徳川慶喜は江戸に逃れ、姫路藩も参戦した700名が姫路に戻った。

その後、慶喜と徳川側諸藩の討伐命令が下り、朝敵となった姫路藩は討幕軍に囲まれた。討幕軍は姫路城の基礎を築いた池田輝政の子孫、備前岡山藩主池田茂政(もちまさ)らが1500名の軍隊を率いていた。姫路城は討幕軍に包囲され、ストロング砲で町内とお城が数発砲撃された。この危機を打開するため、亀山雲平や斎藤鑑介らが調整に奔走し、1月16日に無血開城となった。

亀山雲平は播磨聖人と呼ばれる儒学者である。文政五年(1822)姫路に生まれ、「好古堂」で学問に励んだ。その結果姫路藩に抜擢されて江戸へ行き幕府直轄の藩校、「昌平學」で佐藤一斎らとさらに学問を修めた。ちなみに、「昌平學」は明治4年に閉鎖されたが、後に幕府天文方の流れを汲む開成所となり、種痘所の流れを汲む医学所と併せて今の東京大学になった。

神戸医療福祉大学紀要の論文、『播磨聖人亀山雲平の功績と人柄』(中嶋裕子、中島友子)によると「降伏後も、姫路藩は朝敵と見なされ、領地をいったん朝廷に預け謝罪に誠意がなければ没収するという「朝

敵罪第3号」の処分を示された。(中略)その後も新政府への恭順を示すため15万両の軍資金の献納を申し出、人事の刷新を図って新生姫路藩を示した」とある。慶応元年(1865)、第30代姫路藩主酒井忠績(ただしげ)は江戸幕府最後の老中に就任し、幕府を支える中心人物になったが隠居させられ、第31代藩主忠惇(ただとし)は慶喜の呼びかけに上京し老中上座に任命され、姫路藩は譜代筆頭藩となった。しかし、新政府軍に恭順を示すため、忠惇は老中を辞任し、佐幕派を一掃した。

一方ブログ「神戸情報」に、「兵庫津(現在の神戸市兵庫区)で代々続く豪商の北風正造が明治新政府軍(官軍)により姫路藩を攻めようとしたとき有栖川宮に陳情仲裁に入り、十五万両を軍資金として官軍に寄付することで姫路を救った」と書いてある。前者には北風正造の名はなく、後者には亀山雲平の名はない。唯一共通しているのは、資金集めに尽力をした播州大塩村(姫路市)出身の偉人神田兵右衛門の名前である。15万両といえば現在価値で約220億円もの大金である。

そこで私の推測であるが、姫路城を救うために調整に動いたのは亀山雲平らで、資金調達を任されたのは神田表右衛門で、実際にお金を出したのは北風正造ではないか。なぜなら、正造は幕府の御用方を勤めていたが考え方は新政府に近く、前回お話しした隠し財産60万両の資金と情報を提供していた。15万両を拠出したことも不思議なことではないと思う。

なぜ姫路藩が目の敵にされたのか。実は、酒井家と徳川家は血縁関係にあるのと、先ほど述べた忠績は徳川幕府最後の老中で、将軍に忠誠を尽くす一方、勤王派の制圧に力を振るった。継いで藩主になった実弟の忠惇も、老中として「鳥羽・伏見の戦い」に出兵し、敗北後は徳川慶喜に随行して江

戸に戻った。これが朝敵と見なされ攻撃を受けた要因である。

さらに姫路藩との関係を深掘りするには、まず酒井家と徳川家(松平家)の先祖の繋がりを押さえておく必要がある。幸いNHK大河ドラマの「どうする家康」が好評なので、最新の情報を交えてまとめてみたい。酒井家と松平家の歴史書では、始祖の捉え方が違っており、専門家も決めかねている。そこで私の気に入っている解釈で推理する。徳川家の始祖とされるのが松平親氏(ちかうじ)。家康の家臣、大久保彦左衛門忠教の『三河物語』によると、「徳川將軍家の祖は、新田義重である。彼は清和源氏の嫡流であったが、一族の新田義貞の威勢に押されて、新田の内の徳河(得川)郷に住み、徳河殿と称した。そして新田義貞が足利尊氏に敗れた際、徳河を去り、その子孫10代ほどは各地を放浪した。やがて子孫の一人が時宗の僧になり、徳河称と号して三河酒井郷を訪れ、男子を設けた」とある。(つづく)

以上

『成瀬は天下を取りに行く』

(宮島未奈著)を読んだ。

坪田一夫

まずは出版社の紹介文を引く。

「私は島崎、この夏を西武に捧げようと思う。」

各界から絶賛の声続々、いまだかつてない青春小説!

2020年、中2の夏休みの始まりに、幼馴染の成瀬がまた変なことを言い出した。

コロナ禍に閉店を控える西武大津店に毎日通い、中継に映るといのだが……。

M-1に挑戦したかと思えば、自身の髪で長期実験に取り組み、市民憲章は暗記して全うする。

今日も全力で我が道を突き進む成瀬あかり

から、きっと誰もが目を離せない。
発売前から超話題沸騰！圧巻のデビュー作。

ウェブサイト『読書メーター』でたいへん人気が高く、出版社の紹介文や各界著名人の評価コメントが興味深かったので読んでみることにした。



還暦を超えたジジイが今さら青春小説を読んでどうするとも思ったのだが、存外に愉しめた。その理由は主人公・成瀬あかりの強烈なキャラによるところが大きいと思う。私はかれこれ63年生きてきたが、未だかつてこのように独特で奇妙な魅力を持つ人間に会ったことがない。だからと言って全くいそもないほど現実離れしたキャラクターではない。ではいったい成瀬はどういう子なのか。それが端的に表現された箇所があるので、その部分を引く。成瀬が滋賀県トップの進学校である膳所高校に入学した日のことである。なんと成瀬は丸坊主で登校してきた。そのうえ驚いたことに、新入生代表の挨拶を務めたのだ。以下は同じ中学校から進学したクラスメートの親との会話場面である。「なんであかりちゃん坊主だったんだろうね」

帰宅するなり母が言った。母の言い方は決して成瀬をバカにしているわけではなく、純粹に疑問に思っているようだった。わたしも「なんでだろうね」と相槌を打つ。

「あかりちゃん昔からちょっと変わった子だったよね。なんだっけ、けん玉で大津市チャンピオンになったんだっけ？」

昨年の秋、ぶらんち大津京でもしかめの回数を競う大会が行われた。成瀬は四時間過ぎても玉を落とさず、主催者側が成瀬を止めてチャンピオンの称号を与えたという。私はおうみ日報で読んだだけだが、困惑する大人たちの様子が目にうかぶようだった。

「お母さんは普通の人なのにねえ」

わたしは「そうだね」と応えて自室にこもる。普通ってなんだろうとはさんざん問われてきたテーマだが、目立たないことを普通と呼ぶのなら、成瀬は普通じゃない。

「目立たないことを普通と呼ぶのなら、成瀬は普通じゃない」この物語においてこの言葉は重要だ。「目立たないこと」は別の言い方をすると「周りと同じ」あるいは「周りに合わせる」ということだろう。成瀬にはそうした感性がまったくない。そうした感性が欠落しているというよりは、彼女の中にそうすべきだと考える必要性がまったく見いだせないのだろう。彼女には彼女の論理があり、ルールがあり、正義があるのだ。そしてそれらはまったく公序良俗に反していない。それどころか論理的に至極真っ当であり、論理に従えば、仮に彼女が周りから浮いていようとも、それは周りがおかしいのであって、彼女が周りに合わせなければならぬ理由などないのである。日本人の特性でもある同調圧力の埒外に彼女はいる。そうした有り様だから学校において彼女は孤立している。それは彼女がはみ出し者だからではなく、まさしく真っ当過ぎるからである。能力もありすぎる。いや「ありすぎる」というのは変だ。悪い

ことではないのだから、抜きん出ていると言うべきだろう。小学校、中学校をとおして各種コンクールの賞を総なめし、高校は膳所高校へ進学した。こうした子が周りから浮いてしまう、孤立してしまう、「変だ」という目で見られてしまうのが日本の変なところ。日本においてギフテッドが生きづらいといわれるのも、そうしたことの証左だろう。頭が良くても悪くても生きづらいのが日本社会。天才を被害者にしかねないのがこの日本という社会、「平等バカ」の社会である。そんな世間を屁とも思わず、堂々と己の信ずる道を迷わず突き進むのが成瀬あかりという女性であり、それがなんとも痛快なのだ。何らかの能力に抜きん出た各界の名士が本書に対し絶賛のコメントを寄せているのも、そうしたところがあるからだろうと思う。

メタボからフレイル対策へ 大人の食事の新常識

中野 剛

同じ年齢でも歳ともに見た目や体力に差がついてきます。

その大きな要因の一つが食生活。いつまでも元気で過ごすため、年齢による体の変化に合わせた食べ方が重要です。

・新常識1 歳を重ねるほどタンパク質が重要に。

私たちの筋肉量は20歳前後でピークを迎え、その後少しずつ減り、80歳ごろまでに30~40パーセント程度失われるといわれています。そのため年齢を重ねるほど筋肉不足にならないように食生活にも気を配ることが大切です。働き盛り世代はメタボ対策のために野菜中心の食事が必要な方もいます。しかし歳を重ねると、サルコペニア(筋力や筋肉量の減少)や骨粗しょう症が進む心

配があり、フレイル(要介護の前段階)対策のために肉、魚中心の食事が大切です。

・新常識2 タンパク質は朝食からしっかり摂取を。

筋肉は寝ている間も常に合成と分解を繰り返しています。筋力などの材料となるタンパク質は、毎日体重1kg当たり1g以上の摂取が必要とされていますが、睡眠中は食事からタンパク質が供給されないため、筋肉量が減ってしまう可能性があります。そこでフレイル対策のためにも朝からタンパク質をしっかり取ることが重要です。

・新常識3 タンパク質が豊富な製品も上手に活用

食事の基本は1日3食、主食、主菜、副菜をそろえること。タンパク質をはじめ必要な栄養を取る王道ですが、食が細くなった、朝から手間をかけられないという方に向け、一皿でタンパク質がしっかり撮れる簡単なメニュー「ピーナツバターや練りごまをパンに塗ったり青葉とあえたり」「ツナ缶やうずらのたまごの水煮」「粉チーズ、きな粉を料理に振りかけ」等タンパク質のこまめな補給に役立ちます。ご参考になれば幸いです。



さあにぎやかにいただく

川本祥子

我々高齢者は歳を重ねるには健康寿命を保ちたいものです。そのためには食生活が大切です。なるべく偏りなく美味しく食したいものです。ここに掲げたフレーズを覚

えてください。さー魚、あー油、にー肉、ぎー牛乳、やー野菜、かー海藻。いーいも、たー卵、だー大豆、くー果物。

そして筋肉を作るためには中野さんの原稿にもあるようにタンパク質を十分に取らしましょう。私も孫に肉を食べよといつも言われています。



8020 について

皆様 8020 という言葉を聞いたことがありますか？

これは満 80 歳のひとが自分の歯を 20 本以上残そうとするのが主目的で厚労省や日本歯科医師会が推進しているものです。皆さんはどうでしょうか？ 80 歳になっても 20 本以上の歯があれば楽しく充実した食生活を送り続けることができるのです。残存歯数が 20 本あれば租借が容易であるとされています。先日テレビで 50 パーセント以上の 80 歳以上の人がクリアしていると聞き驚きました。今は治療してインプラントした人も含まれるのかな？ ちなみに私は自分の歯は 17 本しかありません。ま、近頃日本人はよく歯をみがきますね。

【広報委員会より】

この度の号は裏表紙に前田会員の絵を使わせていただきました。前田会員の絵は色が鮮やかで楽しい絵です。何作もあるので時々使わせていただきます。楽しんで下さい。

花 と 絵 と

前田外美子

今夏の長い酷暑、庭の花たちは、枯れることなく秋を迎えようとしている。

花と一緒に生活したいの一念で姫路ぐらしを選んでから 10 年がたった。私の花との強烈な印象は、東京原宿にあった、ある邸宅に招かれた時に咲いていた、うっそうとした庭の大きな泰山木の白い花。

弱かった体がようやく元気を取り戻して、自然の営みに意識を向け始めた頃である。木の花は特に好きだけど、泰山木は格別。東京から姫路に足繁く通い出して、いち早く植えたのもこの木で、天を仰ぐほど大きくなった。

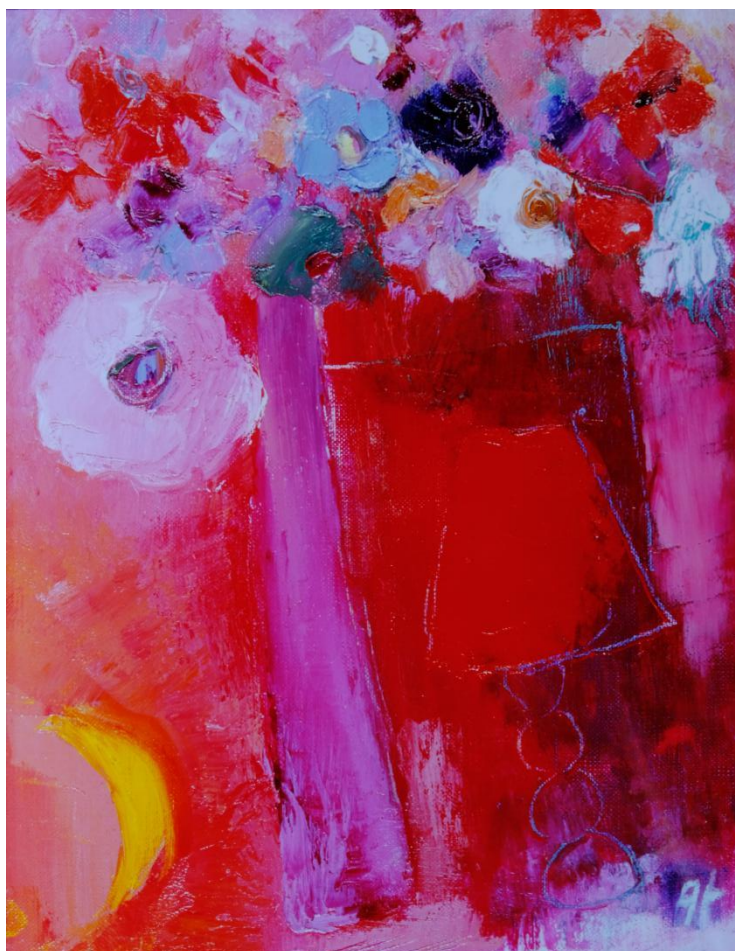
その頃、尾田龍先生の画塾に通い油彩画を描き始めた。暗い色から、明るい色に。体もしっかり、元気になった頃でした。

花は踊り、月が笑い、虫たちが遊ぶ。東京の法律事務所が発行していた”銀座東だより”の表紙絵とカットを水彩で自由に楽しんで描いた。その稚拙ながらの絵たちが二水会誌に時々登場させて頂くことになった。銀座の画廊や、帝国ホテルで初個展、姫路での毎年の”花の絵展”以来のはじらいもある。

第 50 回姫路南 PC ゴルフコンペ結果

令和 5 年 9 月 4 日 播州東洋 G C

	グロス	HDCP	ネット
1 位 市河保俊	106	30	76
2 位 長谷川正子	92	15.6	76.4
3 位 中野剛	92	14.4	77.6
4 位 前田外美子	99	18	81
5 位 坪田一夫	104	22.8	81.2



「花と月」 まえだともこ

編集後記

藤井聡太は、王座戦に2勝1敗(9月27日現在)となりました。王座戦を取れば藤井聡太は八冠制覇になります。また永瀬拓矢王座が勝てば五期連続で名誉王座になります。どちらも負けられない挑戦です。 K.H

姫路南プロバスケットクラブ広報誌

姫路市南駅前町100 ホテル日航姫路601号室

姫路南ロータリークラブ事務局内

電話 079-224-8224

会報発行：広報委員会