



大阪プロバスクラブ

会報 第407号

2025年8月20日発行

Monthly Bulletin of
The Probus Club of Osaka

例会会場：ホテルモントレ大阪 06-6458-7111
例会日：2022年7月より毎月第2水曜日 12時～14時
○創立 2001（平成13）年7月9日創立記念式 7月16日
○スポンサークラブ：箕面千里中央ロータリークラブ
○友好クラブ：箕面ロータリークラブ
○会長：田中浩三 ○幹事：笠松幸一：080-6141-8371
○事務局：（幹事宅）〒631-0033 奈良市あやめ池南 8-2-35
○会報担当：西宮富夫 pxi06603@nifty.com
○【検索】大阪プロバスクラブ会報
○【検索】全日本プロバス協議会
（R6年8月の第11回総会で決定された新体制）
会長 馬場康博、幹事長 中田雅昭、会計 佐々木浩一
○【検索】PROBUS Global→最新ニュースレター6月号
○【検索】日本のプロバスクラブ・関西 Blog 版：
R7年7月上旬～7年8月初旬までの更新分（順不同）

クラブ	会報	記事一部
旭川	会報 240号	今年度最終例会・創立20周年記念祝賀会 2025年6月9日（報告）、他
東京八王子	プロバスだより 356号	会長挨拶：塚本吉紀会長、次年度人事構成・役員分掌等、年度末懇親会、寄稿「タンゴ」橋本鋼二、ハッピーボックス、俳句同好会便り、他
東京多摩	プロバスニュース 118号	251回・252回定例会：素晴らしい世界のプロバス（PG）—ニュースレター6月号より—、卓話「人は出会いが100%」植田珠峰子会員、卓話「アメリカと私」Mrs. Naoko Lerner、他
大阪	会報 第406号	卓話「清和源氏のふるさと、川西」西宮富夫会員、旭川プロバスクラブ20周年記念祝賀会参加旅行報告（札幌、富良野、旭川）、他
姫路南（二水会）	会報 128号	4月R7年度定時総会、講演「世界文化遺産姫路城の魅力」姫路市城郭研究室 三角菜緒様、5月例会（16名）報告、6月例会（17名）報告（ドイツの交通研究者の調査「日本の鉄道は世界一」長谷川一彦）、他

今回第408回ビアパーティ 2025年8月20日（水）

会場：ホテルモントレ大阪 16：00～19：00

●大阪プロバスの歌（作詞：渡辺孟 補詩：田村徳郎）

- ① プロバスクラブへ集まろう 気の合う仲間とお昼時
元気に歌おう会の歌 第二の人生また楽し
- ② プロバスクラブに集まって 優しく気軽に話そうよ
見せたい自慢の得意技 遊びのプランもまた楽し
- ③ プロバスクラブに集まれば 高まる奉仕の心意気
世界に広がる和の願い 明日も愉快地生き抜こう

●『夏の思い出』（作詞：江間章子、作曲：中田喜直） （2011年8月発行241・242合併号より転記）

夏がくれば思い出す はるかな尾瀬（おぜ） 遠い空
霧のなかにうかびくる やさしい影 野のこみち
水芭蕉（みずばしょう）の花が 咲いている
夢見て咲いている 水のほとり
石楠花（しゃくなげ）色に たそがれる
汝（なれ）はそも 波に幾月（いくつき）
はるかな尾瀬 遠い空

前回 第407回 例会&総会 2025年7月9日（水）
会場：ホテルモントレ大阪 12：00～14：00

◎通常例会&年次総会

- 司会進行：浅井祐介会員
- ソング：全員 ●『ヤシの実』（ソングリーダーが欠席のためYouTubeに合わせて全員で歌った。）
- ゲスト紹介：辻田朝子様（田中会員紹介）
- 食事タイム 乾杯：山下恵司会員
- ワイン：セラー・セレクション・ソーヴィニヨン・ブラン シレーニ・エステーツ ニュージーランドマールボロ



ワインラベル



ワイナリー&マールボロ位置

（以下、文・画像引用元 Enoteca online 記事：セラー・セレクション・ソーヴィニヨン・ブラン シレーニ・エステーツ）

生産者：シレーニ・エステーツ Sileni Estates

・日本で一番売れているニュージーランドワイン、シレーニ・エステーツ。現在、日本に輸入されているニュージーランドワインの中で、輸入量 No.1 を誇っています。
・ワイナリー名は、ローマ神話に登場する、酒の神であるバカスの従者であり、「Good wine, good food, good company おいしいワイン、食事、そして素晴らしい仲間」との生活を楽しんだとして知られている、シレーニ神に由来。



ワイナリー

生産地：ニュージーランドマールボロ Marlborough
南島に位置し、ニュージーランドでブドウ栽培規模が最大のマールボロ。特にソーヴィニヨン・ブランの栽培が盛んです。

以上

○田中幸三会長挨拶：年次総会記事の通り、挨拶の中で今年度方針が公表された。

○笠松幸一幹事報告：年次総会記事の通り、あいさつの中で今年度方針が公表された。

○出席報告：委員長より12名（ゲスト1名）との報告

○OH-BOX：委員長より8名20000円との報告あり。

★田中浩三会員：暑中お見舞い申し上げます。急に暑い日が続きますが体調に気をつけてお元気にお過ごしください。

★笠松幸一会員：暑さに負けず元気で。

★氏名不明：田中会長、笠松幹事さん、大阪プロバスクラブをよろしく。

★伊丹谷五郎会員：暑いですね！ 8月より週休3日にします。土日+水曜日です！ 皆様体に気をつけてお過ごしください！

★西田隆昭会員：本年度もよろしく。

★浅井祐介会員：皆様の元気な顔を見て感謝です。

★浅山紀久子会員：暑中お見舞い申し上げます。新年度です。元気で皆様スタートしましょう。

★野村尚子会員：今日から新年度、暑さに負けずガンバリましょう。

以上

◎卓話「高齢者の孤立を防ぐサロン」田中浩三会員

（会報担当より：田中浩三会員より毎日新聞くらしナビ記事：「環境」に着目 孤立を防ごうの記事の紹介があり、同記事より抜粋引用した。大阪プロバスクラブの役割を示すと考える。また脳のごみアミロイドβを減らすことが老化防止につながるの考え方の紹介があり、関係記事から以下の通り抜粋引用した。）

●高齢者の孤立を防ごう

（以下、毎日新聞くらしナビ記事：「環境」に着目 孤立を防ごう、より抜粋引用）

★世界保健機関が提唱する0次予防（世界保健機関）従来の予防医学では、1次予防＝健康増進、2次予防＝病気の早期発見や早期治療、3次予防＝病気再発や悪化の防止と分類してきた。これらは個人の努力が前提。0次予防は環境によって人の行動が変わることに着目。

★都市部の高齢者の環境

農村部より都市部の高齢者の方が認知症になるリスクは低い傾向がある。都市部では車社会の農村部より歩く機会が多い。公園が近くにあると散歩に行きやすく、サロン（例えばプロバスクラブ、居酒屋、カフェなど）があれば人と交流しやすい。そういう環境であれば高齢者は家に閉じこもることが少なくなる。

★教育年数が収入格差や社会生活に影響

高学歴の人のほうが自分に自信があり、さまざまな活動に参加しやすい傾向があります。家に閉じこもる高齢者の多くは、最近になって外部と交流しづらくなったのではなく、子どものころから半世紀前後の時間を経て、社会的孤立に追い込まれている可能性がある。

★「体験格差」を埋めよ

裕福な家庭の子たちは、小さいころから音楽にスポーツにといろいろな体験を重ねており、自分が得意なことに気づくチャンスに恵まれています。逆に、そういう体験が少ないまま育った子たちは得意なことを見いだせず、自分に自信が持てずに人との交流も消極的になり得ます。この『体験格差』を縮小する例として、「子ども食

堂」がある。子ども食堂は、貧困家庭への経済的支援にとどまらず、家庭で料理をしたり鍋を囲んだりしたことがない子どもたちがそうした体験をする場になり、家庭とは違う世界を知ることでもある。

●老化防止にアミロイドβ（脳のごみ）を減らそう

（会報担当：次に、脳のごみアミロイドβのお話に移りましたが、脳にごみとはどういうものか、脳にごみが蓄積しないようにするにはどうしたらいいのかという趣旨だったので、関連するNatural Tech記事「アミロイドβを減らすにはどうしたらよい？」より以下の通り抜粋引用した。）

★アミロイドβとは

アミロイドβとは、タンパク質の一種であり、アルツハイマー型認知症の原因物質と考えられています。健康な状態であれば脳内で作られ、自然に分解・排出されるため問題ありません。しかし、アミロイドβが過剰に蓄積すると脳細胞にダメージを与え、最終的に記憶障害や認知機能の低下を引き起こす原因となります。アミロイドβを減らすことは、神経細胞の保護やアルツハイマー型認知症の予防に重要です。

★アミロイドβを減らす4つの対策

アミロイドβを減らすためには、日々の生活習慣を改善することが重要です。特に以下の4つが大きく影響します。

睡眠：6～8時間の十分な睡眠が必要です。睡眠中に脳内のアミロイドβを排出するためには、適切な睡眠時間を確保しなければいけません。睡眠不足の状態が続くと脳内にアミロイドβが貯まりやすく、認知症などのリスクを高める可能性があります。

食事：栄養バランスが偏った食事は血糖値を上昇させやすく、体内で炎症反応が起こり、アミロイドβが蓄積されやすくなります。したがって、毎日の正しい食生活が大切です。

運動：適度な運動も、アミロイドβの減少に効果的です。運動を行うことで、アミロイドβの蓄積を抑えられます。具体的には、1日30分の散歩やジョギングを週に5回ほど行うことがおすすめです。

糖質制限：アミロイドβを減少させるためには、生活習慣病の予防も重要で、特に糖尿病には注意が必要です。

以上

◎年次総会

（会報担当より：年次総会に先立ち、会長挨拶にて新年度方針が発表され、幹事報告でも新年度方針も示されたので、ここでまとめた。以下、年次総会にて、前年度活動報告、新年度事業計画、新年度委員長理事役員などが承認された。また、総会は有効に成立したことを確認した。）

●2025年～2026年度会長・幹事方針

★田中浩三会長

・OH-BOXを再認識して新たなチャリティーとして社会貢献したい。チャリティーの内容は役員会で検討します。

・予算をたてどのように予算を使うか検討します。

★笠松幸一幹事

会員の皆様にとって会の活動が「健康で、明るく、楽しいもの」であるように新会長を支えるべく全力で頑張ります。

●2024～2025 年大阪プロバスクラブ活動報告

7月10日(水)	2024～2025 年会長方針
8月8日	全日本プロバス協議会五所川原大会参加
8月21日(水)	ビアパーティ
9月11日(水)	ジャーナリスト畑山博史氏卓話
10月9日(水)	移動例会 アトリエハマダ食事会 指名委員会
11月13日(水)	山下恵司会長・田中浩三会員近況報告
12月18日(水)	クリスマス例会
1月15日(水)	新年例会会員近況報告
2月12日(水)	新入会員菊川哲子会員卓話
3月12日(水)	熊本國勝氏卓話
4月2日(水)	移動例会 梅田スカイビル 39F さんぐう 食事会
5月14日(水)	野村正勝氏卓話(日本工学アカデミー会 員、大阪大学名誉教授)
6月9日	旭川プロバス 20 周年記念祝賀会参加
6月11日(水)	西宮富夫会員卓話

●2025～2026 年度大阪プロバスクラブ事業計画

7月9日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
8月20日(水)	ビアパーティ 16 時～19 時
9月10日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
10月8日(水)	通常例会 12 時～14 時
11月12日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
12月17日(水)	クリスマス例会 14 時半～19 時半
1月21日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
2月11日(水)	通常例会 12 時～14 時
3月11日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
4月8日(水)	移動例会(観桜会)
5月13日(水)	通常例会 12 時～14 時、理事会
6月10日(水)	通常例会 12 時～14 時

●2025～2026 年度理事役員及び委員長

役職	役員理事 委員長	副、委員(役割)
会長	田中浩三	
副会長	川端崇且	相談役・ホテルとの交渉
幹事	笠松幸一	
特別顧問	西田隆昭	相談役
会計	山下恵司	浅井良佑: 例会、ビアパーティ会場設 営などホテルと交渉
会計監査	田中浩三	笠松幸一(会計・OH-BOX 会計監査)
司会	浅井良佑	吉川栄子(吉川会員が復帰したら正 副交代)
広報・渉 外	西宮富夫	笠松幸一(会報作成及び全日本、他ク ラブへの窓口等)
プログラ ム	田中浩三	笠松幸一(卓話等の予定作成、親睦活 動への協力、チャリティー活動の発 案)
親睦活動	野村尚子	伊丹谷五郎、永田慎一、西田隆昭(親 睦活動、移動例会等の立案)
出席	浅井良佑	野村尚子(出席管理、食事数確認等)
会員増強	浅山紀久 子	伊丹谷五郎、田中浩三、浅井良佑、永 田慎一(会員増強と入退会選考・管 理)
OH-BOX	浅井良佑	OH-BOX の管理
ソングリ ーダー	浅井良佑	吉川栄子、菊川哲子(吉川会員が復帰 したら正副交代)
全日本	田中浩三	全日本プロバス協議会常任理事

◎近況報告「上海に行ってきた」山下恵司会員

(会報担当より: 山下会員よりプライベートな旅行で 7 月初旬 3 日間上海に行ってきたとのこと。そこで会報記事としては上海の古くからのシンボリックな施設を 3 つ紹介する。1862 年上海に行った高杉晋作はこのうち外白渡橋(1856 年)やフランス租界(1849 年)を見てきたと想像する。)

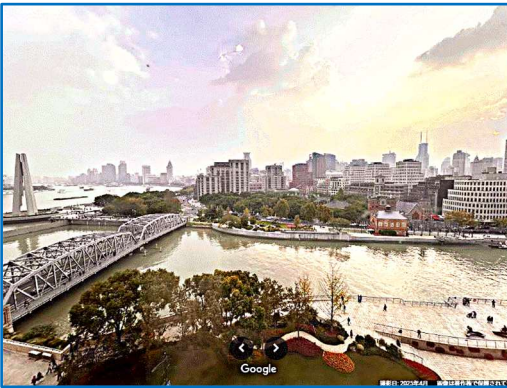


GoogleMap より作成

●高杉晋作の見た上海 1862 年(以下、ブログ「粋なカエサル」高杉晋作の上海体験より抜粋引用)
1859 年 7 月、晋作が江戸伝馬町の獄中にあった松陰のもとへ「男子たる者の死」について教を乞う手紙を差し向けた時、獄中の松陰は次のように返事した。
「死して不朽の見込みあらば、いつでも死ぬべし。
生きて大業の見込みあらば、いつでも生くべし」
しかし、自らの「大業」、死んでも悔いない生き方が何かを晋作が見つめ出す上で決定的だったのは上海渡航体験だと思う。

1862 年 5 月 6 日、高杉晋作たちを乗せた幕府艦千歳丸が上海に到着し、7 月 5 日に出港するまでの 2 カ月間、高杉晋作は精力的に上海の街を見聞する。(中略) 5 月 21 日の日記に上海の形勢についての所感をこう記す。
「つらつら上海の形勢を見るに、支那人はことごとく外国人に使役され、英仏人が街を歩けば清人みな道をよける。実に上海は清国の地でありながら英仏の属国と言ってよい。日本人もこころすべきである。支那だけのことではない」。そして、長崎に帰港した 7 月 14 日、上海視察の結論をこう記す。「わが神州も早急に攘夷の策をめぐらさなければ、ついに支那の覆轍を踏むことになりかねない」。晋作は、上海渡航体験を通して、清国の形勢や事情、列強の動向を把握するとともに、国家主義的な危機意識に覚醒し、富国強兵と攘夷の決行こそが焦眉の課題と考えるようになった。この後、長州自体は藩論が目まぐるしく変わるが、そのなかでも晋作は全くぶれることなく攘夷、開国、倒幕の道を突き進んでいく。

●外白渡橋 1856 年建築 (文・画像引用元 Wikipedia)



外白渡橋（がいはいとくしやう Garden Bridge）は、上海にある鉄橋。上海の中心地である外灘の北端にあり、（中略）百年前の姿をとどめる独特なデザインによって、上海の著名なランドマークの一つとなっている。

1856 年 10 月にイギリス人実業家チャールズ・ウィルズはこの橋に 12,000 ドルを投資し、当然に通行料を課した。

（中略）馬車は年 5 両、歩行者は年 1 両だった。橋は、その少額な通行料を支払える者なら誰でも利用できたが「住民には評判が悪かった」。

●一大会跡記念館（1921 年中国共産党第 1 次全国代表大会開催跡）（文・画像引用元 Wikipedia）



一大会（＝中国共産党第一次全国代表大会）は 1921 年 7 月 23 日から 7 月 31 日まで開催された中国共産党の設立会議。中国共産党の創立党员（一全大会開催時の党员）は、57 名とも 50 数名とも言われているが、現在までのところ、その正確な数字は明らかになっていない。

・一全大会に出席した党员で中華人民共和国建国まで生き残り、かつ、死ぬまで中国共産党内での名誉を保ちつづけた者は毛沢東と董必武のみとされる。

・一全大会の会場周辺は、現在はフランス租界時代の建物を復元した『新天地』とよばれる上海でも有数の観光客向けのショッピング街として整備されている。

★新天地界限（旧フランス租界 1849 年設置）
（画像引用元：SHANGHAI navi 記事：新天地を歩こう！）



（以下、上海フランス租界 Wikipedia より引用）

1849 年に設置されたフランス租界は 1900 年に小拡張、1914 年に大拡張された。フランスは独自に公董局（共同租界という工部局）を設置して淮海路を中心にインフラの整備を独自に進め、フランス租界は上海最高級の西洋的で美しい住宅街になっていった。（中略）フランス租界

は上海租界の中で最も麻薬に対する法規制が薄かったために麻薬の売買が多く、（中略）租界の警察に賄賂を渡して麻薬売買を公然とおこなう組織もあった。

●上海大廈（左の建物、橋は外白渡橋）1936 年頃建築
（文・画像引用元 Wikipedia）



上海大廈（ブロードウェイマンション）は上海外灘北部に位置する建物。19 階建ての上海でも屈指のクラシックホテル（5 つ星）である。上海租界当時立てられ、「開業以来、上海の名所のひとつであり続けた」といわれ、また 50 年以上にわたって上海の主要なシンボルの一つであった。かつては上海の最も目立つランドマークであり、アジアで最も背の高い建物であった。（中略）

1936 年には完成直後のブロードウェイマンションを評する Lancelot Forster 教授の好意的な弁が残されている。同時期のキャセイホテルを取り上げ、「狭量な俗世間に汲々とせず天空を目指している印象で、より高遠なものを指向しているように思える…しかし新しいブロードウェイマンションのように思い切ったものではない。こちらはあらゆる抑制を解き、…そのがっしりとした両肩から楽天的な頭を掲げ、租界を睥睨しているのだ」と述べている。

★和平飯店北楼（旧キャセイホテル）1936 年頃建築
（画像引用元：Wikipedia）



以上

次回 409 回 通常例会 2025 年 9 月 10 日（水）
会場：ホテルモントレ大阪 12：00～14：00