



創立 2011年6月17日  
SAITAMA UKISHIRO  
JAPAN

# 埼玉浮き城プロバスクラブ

2023.8.18 発行

No. 146



例会日 毎月第3金曜日 ホテル ガーデンパレス 熊谷市佐谷田 3248 TEL048-525-7777  
事務局 〒360-0841 埼玉県熊谷市新堀 811-5 (幹事 森田義弘方) TEL・FAX 048-531-3630  
会長 岩崎 安裕 副会長 森田 義弘 幹事 森田 義弘 情報委員長 椎橋 俊夫

## 本日のプログラム

### 第147回 通常例会

国歌斉唱・プロバスソング斉唱(プロバス賛歌)  
会長挨拶 会長 岩崎 安裕  
幹事報告/委員長報告・交流担当・同好会報告 幹事 森田 義弘  
バースデー報告と会員スピーチ 森田 義弘会員  
「ハーモニカ演奏」 加藤 栄 様  
ハッピーボックス披露 例会委員 加藤 力也  
閉会の言葉 副会長 森田 義弘  
閉会 例会委員長 藤倉 新平  
<第146回例会出席率 会員 28・出席 24・出席率 85.7%>

### 第146回(7月21日) 通常例会

□幹事報告 幹事 森田 義弘  
新年度のスタートでしたが、鈴木民儀会長の体調不良による辞任の申し出につき、臨時総会が開催されました。会則に則り新会長に岩崎安裕会員が推挙されました。定時総会により新体制の事業計画、予算案が議決されました。

会員一同、一日も早い鈴木民儀会員の回復をお祈りいたします。急ごしらえの新執行部ですが、一丸となって頑張ります。皆様の温かいご支援をお願いします。

## お祝い 7月誕生日を 迎えられた会員



木村 忠夫会員



澤田 良一会員



田口 覇洲男会員



國分 泰雄夫会

## 会長スピーチ

会長 岩崎 安裕



皆さんこんにちは、今年途中より会長を務めさせて頂く岩崎安裕です。

今は緊張の真っ只中で足が浮いている状態です。私の様な浅学非才な者が会長職を全う出来るか非常に心配しているところです。一年間ご指導ご鞭撻の程よろしくお申し上げます。当プロバスクラブは渡邊顧問、故 小山会員を中心に創立され13年目を迎えます。昨年度は33名で出発致しました。その後2名の死去と3名退会により本年度28名となっております。私の今年度活動方針は、鈴木民儀前会長の方針を継承して行きたいと存じます。

1. 会員相互の交流と親睦をさらに活発化し意見交換を推進する。
2. 豊かな知識と経験を若者たちにどう伝えるか。
3. 一人一人の会員としての自覚と責任感をより発揮し会の躍進をはかる。
4. 会員の拡充を推進する。

創立20年に向かって組織の新たなる構築を図るべき時に来ているのではないかと、思っています。また、自分を高める時間を作って行くことが重要だと思えます。そのためには、なんといっても人脈づくりは欠かせません。人と人の縁を大切にすることです。

その一つとしてプロバスクラブを豊かな人生探しに活用してはどうでしょうか、そのためにも、毎月の例会を交流の場として生かしてほしいと願っています。

また、地域への貢献も欠かせません。私は地元の人間ではありませんが、これからたくさん足を運んで交流の場を作って行きたいと思えます。

会員の皆様にお知恵を借りながら、70代の黄金期をおおいに楽しみたいと思えます。クラブの更なる発展に寄与する活動を皆様と共に行きたいと思えます。

お互いに健康に留意して参りましょう。

### ハッピーボックス発表

◎鈴木民義前会長が病気のため辞任されたこと残念ではありません。一日も早く元気になることを祈るばかりです。さて、サルスベリが見頃を迎えています。小さな花が枝先に咲く、別名「百日紅」と呼ばれ8月いっぱい楽しめそうですね(岩崎会長) ◎7月12日から16日まで5日間、庭師が入って木々をさっぱりとして頂きました。暑い中、一心不乱に一日中大きな剪定ばさみを動かす姿に感動致しました。感謝、感謝でございます(木島会長) ◎初例会おめでとうございます。本年度の盛会を祈念いたします(渡辺顧問) ◎コロナが終わったら、今は異常気象が世界中に広がっています。地球が怒っています。原因は多分人間のせいでしょう(小島会員) ◎新執行部の皆様一年間ご苦労と思いますがよろしくお祈りします(根岸会員) ◎未だアナログ時代から脱し切れず、この猛暑にもエアコン嫌いな私を正に変人と称します(保泉会員) ◎7月7日の七夕の日に71歳になりました。家族からは自覚のない老人と言われていますが、本当に老人という自覚がないのでこれからも人との語り、集いを大切に元気に過ごしたいと思えます(國分会員) ◎木島会長様、一年間お世話になりました。心新たに新年度お世話になります(大澤会員) ◎今朝の朝ドラ「らんまん」をみて～日本でも名高い植物と認められ絶滅危惧種に指定されている天然記念物、羽生の『宝蔵寺沼』の食虫植物ムジナモ、取り上げられれば良いですね(小林会員) ◎椋の木の根元に20年前に植えたノウゼンカズラが30mの天

辺に達し咲き出しました(木村会員) ◎いよいよ真夏の到来です。近年熱暑が長く、秋は短いですが何とか乗り切りたいと思います(牧野会員) ◎7月20～22日まで、熊谷うちわ祭りが三年ぶりに行われています。夜は大変綺麗です。やっと通常の行事が行われて普通の幸せがとても嬉しいです(椎橋・森田会員) ◎梅雨明け前とは言え暑い日が続いています。新体制でのスタートお喜び致します。健康に留意し頑張ってください(須郷会員) ◎暑い日が続いています。皆様お元気にお過ごし下さい。私は毎朝自分なりの体操と散歩、週1回のリハビリに通っています(安部会員) ◎8月4日18時より当所にて暑気払いが開催されます。ご家族お誘いの上ご参加下さい(田口会員) ◎暑い日が続いて居りますね、干物になりそうです。良い水を沢山飲んでご自愛下さい(鈴木克枝会員) ◎鈴木新年度船出おめでとうございます。つつがなく一年を過ごせる事と期待しております(山田会員) ◎初例会のスタートを祝します。障害のある欠陥人間ですが、皆様の足を引っ張らない様に協力して参りたいと思えます(宮根会員) ◎令和5年鈴木会長の船出おめでとうございます。岩崎副会長、森田幹事一年間会運営ご苦労様です(藤倉会員) ◎鈴木民義会長が体調不良とのこと今日突然聴き驚きました。一日も早い全快を祈ります(畠山会員) ◎役員の皆様、いつもありがとうございます(澤田会員) ◎よろしくお祈り致します(柿沼会員) ◎鈴木会長の一日も早い快復をお祈り申し上げます(加藤会員) 文責 加藤力也

## 会 員 投 稿



### 『行田市文化活動と共に』

大 澤 由 子

私は10数年前より行田市文化団体の代表をしています。行田市の文化活動は昭和24年文化団体が結成され、埼玉県内では他市に先がけて、文化展覧会が開催されました。戦後の混乱期を経て加盟団体は急速に増加し40団体にもなりました。

そこで同じ分野は連盟にと云うことで現在は23団体となっております。

文化団体が結成されて以来諸先輩の先生方のためまぬ努力により本年で結成75年目を迎えることが出来ました。

本年の文化祭も市当局のご尽力により展示部門12団体の作品展が11月を中心に盛大に開催されます。ここ数年私達文化活動をする者には、大変重い息苦しい日々でしたが、今年は行動制限のない夏を過ごせることとなりました。

又舞台発表部門は以前個々に舞台発表をしておりましたが、行政のご理解で産業文化会館ホールで平成10年より10の団体が一同に会しての参加で今年26回目を迎えました。分野はまったく違いますが「レインボーフェスタ」として7月第1日曜に開催されました。本年も新加入の団体も加え出演者も200名を超える発表会となりました。

文化団体の会員は芸術家の方から趣味のお仲間と生涯学習として学ぶ事を楽しんでられる方々と多

岐に渡っておりますが、この様な発表の機会を多くの方に鑑賞していただく事で、参加意欲を持っていただき豊かな人生を送るためのお仲間作りに参加していただけたらと願っております。

私は日本舞踊連盟として昭和48年に行田市文化団体に入会致しました。日本舞踊は9歳の時より始めました。熊谷に生まれ育ちましたが、熊谷は先の戦争で空襲に見舞われました。昭和20年8月14日終戦前夜当時9歳の私は母と共に焼夷弾の落ちる中佐谷田の知人宅に身を寄せました。

佐谷田の坂は昼間の様に明るく雨の後の様に濡れて道路は焼夷弾の落下でチョロチョロ燃えていました。白々と夜が明けた15日家に戻った私達は家も防空壕も跡かたもなく、家の跡はくすぶり門だけが残る焼跡を見て立ちつくしました。当時小学校3年生の私は終戦という重い出来事を一大事として受け止める事は出来ませんでした。その様な中、昭和21年終戦の翌年熊谷に疎開していた日本舞踊の師匠に母のすすめで入門しました。着る物も食べる物にも事かく昭和21年戦後の混乱期で、テレビ等はありませんし、お稽古と本を読む事が何より楽しみでした。

その後西川流西川扇蔵師に師事し、西川流の代表として新聞社主催の舞踊会に毎年レギュラーとして国立劇場や歌舞伎座に出演させていただきました。又地元行田では小学校の日舞クラブや公民館活動、文化庁のこども教室等後進の育成に携わっています。この文化庁のこども教室・親子教室は17年続けております。

今国際社会と云れる時、日本の文化を皆様に紹介出来るようになってもらいたい、又やれば出来ると言う達成感や充足感と共に豊かな心を育むお手伝いが

出来たらと願っています。

あるがま、道一すじの暮れの秋

これからも行政の指導のもと文化の香り高い歴史ある行田にふさわしい文化団体を目指し、皆様と共に文化活動を楽しみたいと思います。



時雨西行 国立劇場



伝統文化 こども親子教室 みらい



## 我が腎臓の記

椎橋俊夫

プロバスケットボール鈴木年度直前に新会長の人工透析により会長を辞任するとの話を聞き、一瞬頭をよぎったのは次は自分の番だ！人ごとではない。私は腎臓の機能が23%であることは2ヶ月に一度の血液検査で解っていますが、自覚症状は全くありません。

一般的に高齢者において隠れ腎臓病はかなり多いと云う話は時々耳にします。気がついたら手遅れだったと云う私の体験を記し、ネットで集めた記事

を掲載したいとおもいます。

事の始まりは50歳代の前半だと思いますが、目が充血し眼科を受診しました。血圧が上は正常だが下が110ある、これは異常だから循環器科を受診するようにと言われました。考えて見れば以前どこかで何度か血圧が高いと云われた事は有りましたが、仕事の忙しさにかまけて何の関心も持ちませんでした。

市内の病院の循環器内科を受診し、数種類の薬を処方され1年位して正常値になりました。私は完治したと勝手に解釈し通院をサボって居たら、血圧が上がりはじめて再度受診しましたら、血圧の薬は飲み始めたら生涯飲まないダメだと、大変怒られた事を覚えています。3～4ヶ月に1回の血圧検査で、ヘモグロビンA1cが7.1～7.3といったりきたりの状態が続き、血糖値を管理する内科を受診するように支持

#### (4) 埼玉浮き城プロバスクラブ会報

され、一時期はヘモグロビンA1cが7.8まで上がってしまい、食事前に飲む2種類の薬を処方され、数ヶ月後に7.2に下がり、この状態が暫く続きました。

有るとき突然6.6～6.7に下がりましたが、腎臓の機能が25%に下がりました。この時期偶然スマホの記事で、高い血糖値が急に正常値が下がって、家族で大変喜んで居たところ、医師から人工透析を告げられ大変落胆したという記事を見つけました。その内容は腎臓の機能がおとろえインスリンを排出する事が出来なくなり血液に残されたインスリンが働き血糖値が下がったと、全く喜べない話でした。まさに自分がその通りかなと、思ったしだいです。

8年位前に膀胱癌の手術をし現在太田の癌センターで1年に1度の定期検査を受け、CT画像診断で再発はないと告げられ、腎臓に数個の膿疱があると告げられました。気になりネットで調べたら放置して良いとありましたが、多発性膿疱症というのが有る事を知り、かかりつけの内科医に告げたと、あなたは立派な慢性腎臓病だから、腎臓内科の専門医に紹介状を書きますといわれ、紹介状を持ち専門医の受診により告げられた事は、腎臓が萎縮している。腎臓の機能は23%で人工透析の一つ手前の段階であり、膿疱は遺伝性ではないので問題無いとのことでした。腎臓病の進行を抑えるには、血圧と血糖値をコントロールするしかない。水分を良く取り、塩分を控えめ、生野菜と果物には注意と云われてきたが自覚症状がないため、軽く考えていた事を反省しても、あー後の祭り！！

#### 腎臓が悪くなるとどんな症状が出ますか？

腎臓病の代表的な症状は、タンパク尿、血尿、むくみ（浮腫）、高血圧、尿量の変化などですが、初期段階ではほとんど自覚症状がなく、検査してはじめて分かる場合が多いです。腎臓病が進行して腎臓の働きが低下した状態を腎不全といい、回復する場合があります。急性腎不全と回復する見込みのない慢性腎不全に大別されます。

#### 腎臓が悪くなると体のどこが痛くなる？

腎臓は後腹膜というお腹の背中側、背骨の両脇、横隔膜の下あたりにあります。イメージとしては、

腰が痛いときなどにトントンと叩く場所あたりに腎臓はあります。背中側にある臓器ですので、腎臓に異常が生じた場合の特徴として、背中や腰周辺の痛みとして表れることがあります。

#### 腎臓病の症状をチェックするには？

##### 腎臓病度チェック

1. 顔にむくみがある
2. だるくて、疲れやすい
3. 尿の色が変わった
4. 尿の出る量が変わった
5. 尿の出る回数が変わった
6. 血尿が出る
7. 腰の上を叩くと、ひびいて痛い
8. 原因不明の発熱が続く

#### 腎臓病を治すにはどうしたらいいですか？

腎臓病の治療には一般療法、食事療法、薬物療法、透析療法、血漿交換療法などがあり、そのときの病状に応じて治療法が決められます。さらに病気が進行して尿をつくる機能が完全に失われた段階では、透析療法や腎移植が行われます。

#### 腎臓病に食べてはいけないものは何ですか？

腎臓病の場合、食事の塩分を控え、たんぱく質・カリウム・リンを摂りすぎないことが大切です。だしをきかせ、香辛料や酢などで変化をつけると薄味でもおいしく食べられます。「たんぱく質」というと肉や魚といったおかずを思い浮かべますが、実はごはんやパン、麺などの主食（穀物）にもたんぱく質が含まれています。

#### 腎臓が悪くなる原因は何ですか？

不健全な生活習慣、例えば肥満の元凶となる食習慣や運動不足、喫煙等々は、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中、高尿酸血症などいわゆる生活習慣病を引き起こします。これらは慢性腎臓病（CKD）とも深く関わり合っています。

ネット記事の転載 出典は明記無

### 浮き城俳句会 8月句会 (第124回) 兼題-炎天、当季雑詠

炎天 <sup>ほふく</sup> に匍匐し駆けし吾が青春	清水 周	三伏 <sup>つくばい</sup> や蹲の月ゆらめきて	大澤扇由女
炎天下神輿 <sup>みこし</sup> にみとれ氷とけ	渡邊 雅	祭り果て下駄引き摺って帰る闇	鈴木理翠
炎天下草木茂る荒れし庭	安部節子	蚊帳吊りの思い出話し夜もふける	須郷岐川
夏場所や豊昇龍の目に涙	小島ぼん太	炎天下働く背中まぶしけり	木島 泉
あちこちの祭り聞く日のうれしさよ	田口半茶	まよい蟬鳴く暗闇の深さかな	高橋菁村

次回例会案内 9月15日(金)第148回通常例会 卓話「会長に就任して」岩崎安裕会長

埼玉浮き城プロバスクラブ ブログ 第146回 定時総会例会 会報No.145 更新しました。