



東京多摩プロバスニュース

第 106 号



■事務局: 〒206-0002 東京都多摩市一ノ宮 1-17-18 登坂征一郎方 ■電話: 042-375-5878

■URL: <http://www.tokyo-tama-probusclub.com> ■編集・発行: 広報委員会 2023. 5. 10.

共に学びながら、高齢化社会に貢献しよう

第 225 回 定例会

日時: 令和5年3月1日(水)午後1時30分より

場所: 関戸公民館8階 第3学習室

お客様: きらぼし銀行 浅川智英支店長様、東條魁人様
三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店 中村浩康様

出席者: 13名(会員数: 18名)

第 226 回 定例会

日時: 令和5年4月5日(水)午後1時30分より

場所: 関戸公民館8階 第2学習室

お客様: 国分寺市並木公民館チームなみきベジ
リーダー 平澤陽一様

出席者: 13名(会員数: 18名)

理念

1. 豊かな人生経験を生かし地域社会に奉仕する
2. 活力ある高齢社会を創造する
3. 会員同士の交流と意欲の向上をはかる
4. 非政治的、非宗教的、非営利的であることとする



ごあいさつ



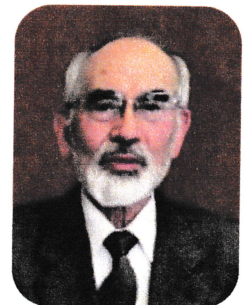
グレゴリオ暦について

今年の新年の会長あいさつで、十二支の「ウサギ年」のメリットについてコメント的に書きました。2月になって旧暦の年賀状を友人からいただいて感銘しましたのでご紹介してご意見をいただきたい。

現在の日本のカレンダーは、グレゴリオ暦ですが、何の疑問も持たずに利用しておりますが、当初の時点に振り返ってみよう、決して旧暦が戻ることを支持しての事ではない。英国あるいは国際暦に承順したものと思う。

旧暦(太陰太陽暦)は、奈良の橿原において、我が国では古くから即位においても受け継がれ、それまで一般社会でも利用していた旧暦を、近代化を急ぐ当時の明治政府は強引にグレゴリオ暦を採用し、著しい財政難であったこともあり、行き成り旧暦の明治5年12月を、新暦の明治6年1月1日(元旦)することになった。このため官吏の給料が、明治5年12月と新年の明治6年6月分が閏月であり2ヶ月の給料を節約することになった。従ってその年の1年は13ヶ月(1年: 384日)となり、1年の始まりは立春ではなく

高村弘毅会長



く季節感のない春夏秋冬ではなく、冬至と立春の間になってしまった。しかも冬至と立春の間が1年余り長くあり、実に中途半端な季節感が全くない時期に1年の始まりとなった。古代の歌人や詩人は季節感を感じたものと思うのだが……。

ウサギ年を今再度讀えると左図の通りであり、富士山の夕暮れにウサギが山麓で遊戯する絵を、学校法人 湘南学園理事長 岡崎朝臣氏の年賀状をいただきましたので紹介する。



◆◆◆ 幹事・委員会報告 ◆◆◆

1. 幹事報告

小島明幹事

- 1) 総会を控えて、各委員会委員長には活動報告及び活動計画書を早急に提出していただきたくお願いします。
- 2) WCT(ワールド・キャンパス・多摩実行委員会)より後援の依頼が来ており、3月29日の理事会で承認されました。ついては会員一人あたり2000円を徴収して足りないところは会費会計より補充して50,000円を寄付することとなりました。
- 3) 来年、20周年を迎えますが、基本的には記念誌発行に留め、出来れば会員親睦のパーティーが出来たらいいかと考えています。金額50万円をめどに予算編成をしておきますが、会員の皆様にはご負担をお願いすることもあるかも知れません。宜しくご協力の程お願いします。

2. 委員会報告

2.1. 総務委員会

藤寄喬子委員長

- 1) 第225回定例会：3月1日(水)

関戸公民館8階第3学習室

- ・出席者：13名 (会員数18=会員15+休会員3)

- ・誕生祝い3月：杉原正強会員

- ・講話：「日本一わかりやすい相続の基本」

三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店主任財務コンサルタント

中村浩康氏

きらぼし銀行多摩支店支店長

浅川智英氏

同 多摩支店

東條魁人氏

詳細3頁参照

- ・スマホの使い方(2)

- 2) 第226回定例会：4月5日(水)

関戸公民館8階第2学習室

- ・出席者：11名 (会員数18=会員15+休会員3)

- ・スマホの使い方(3)

- ・フリートーク：総会(7月5日)を控えてetc.

- ・講話：「最強の野菜スープ」 平澤 陽一氏

国分寺市並木公民館、チームなみきベジリーダー

詳細4ページ参照

2.2. 研修・親睦委員会

片倉満委員長

- 1) 3月の事業として観桜会を30日、都立桜ヶ丘公園にて実施しました。休会及び会友交えて19名の参加がありました。食事処は木曽路。

- 2) 6月には立川市にある南極・北極資料館と文学資料館訪問の予定です。

2.3. 地域奉仕委員会

秋山正仁委員長

- ・ボランティアセンターに4月5日、切手を寄付。

- ・切手・テレホンカード・ハイウェイカード等のご提供を引き続きお願いします。

2.4. 広報委員会

伊藤健一委員長

- 1) プロバスニュース106号を5月10日に発行・配布予定。ご寄稿いただいた方々に心より感謝申し上げます。

- 2) ホームページの更新公開は上記ニュース発行後に予定

しています。

- 3) 会員、会友の皆様からのご寄稿を随時募集いたします。(私と多摩・我が故郷・私の趣味・私の一品・対外活動・旅行記・エッセイなどテーマは自由です。400~1000文字)

- 4) 2月に続き3月と4月の定例会で、「スマホの使い方アレコレ」と題して学習会を担当し、主にLINEの利用方法について研鑽しました。

◆◆◆ 健康体操 ◆◆◆

お元気されていますか？

松山洋一会員

プロバスニュースで皆様のご活躍を見てとてもうれしく思っています。僕の近況はといえばコロナ禍がひと段落ムードになり、益々忙しい日を送らせていただいています。そんな中で今日は最近コロナ禍以降、院で増えている症状などを共有させていただければと思います。

- 1) 【足腰が弱っている方が増えました】

①皆様、足はちゃんと使っていますか？コロナ禍により生活基準が変わり日常生活の中でうまく足を使えてない人がとても増えています。

②特に足の筋力低下は健康寿命を著しく落としてしまい、いろんなことに悪影響を及ぼしてしまいます。

③歩くのはもちろんですが「股関節を動かす」「膝を曲げる」「足首を動かす」という関節単体の動きをテレビを見ながらなど、ながら運動でいいので意識して動かしてください。

④好きな番組見ながら足首ぐるぐる、足の指ぐーぱーぐーぱー！

足の運動は頭の体操にもなり、いいことばかりです。

- 2) 【首肩の辛さを訴える方が非常に増えました】

①パソコンや趣味、家事などで長く下を見る姿勢は「首のポジション」をととても悪化させてしまいます。

②是非お使いのスマホやカメラでご家族にご自身の横からの写真を撮ってもらってください。

③頭は身体の上にありますでしょうか？鶏のようになってしまっていないですか？

④身体の中心よりも前に頭があると首には大きな負担がかかります、それが肩こりや頭痛、めまいの原因になったりするんですね。

⑤なかなか姿勢を改善するのは難しいのですが、かかっている負担を減らすいい方法があります。方法はとっても簡単で「めいっばい上を向くこと」です。

⑥長いこと下を向いたりパソコンしているときに時々めいっばい上を向いてみてください。首への負荷のいいリセットになります！

是非試してみてください、皆さんの健康を願っています。またお会いできる日を楽しみにしています。

「日本一わかりやすい相続の基本」と題して、3月1日当クラブ定例会で、きらぼし銀行多摩支店支店長 浅川智英様、同多摩支店 東條魁人様のご紹介で、三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店主任財務コンサルタント中村浩康様の講話を頂きました。
(地域奉仕委員長 秋山正仁会員記)

「日本一わかりやすい相続の基本」

三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店主任
財務コンサルタント

中村浩康氏



○実際に相続が発生したら？

まずは死亡届の提出から始まり、3カ月以内に相続放棄、限定承認を行う。

○相続の放棄とは？

例) 亡くなった方が多額の借金
ある場合、黙って承認してしまうと全部被る事になる。家庭裁判所に申し立てをして放棄することも可能。

○所得税の申告納付は4か月以内

例) 収益物件の収入がある方については、所得税の申告4カ月以内に行う必要がある。最終的には10ヶ月以内に相続税の申告を行う

その他にも年金を停止する手続き、市役所への届出など、手続きが多くある為、あっという間に10ヶ月が経ってしまう。

○実際に相続が発生すると？

遺言書がない場合、法定相続人による遺産分割協議が必要。

例) 家は誰が引き継ごうか、預貯金はどのように分けようか、全員が合意するまで、話合わなくてはならない。

☆最近多いケース☆

子供が海外勤務をしているケース、なかなか具体的な話し合いができない。日本に住んでいる場合は遺産分割協議書にサインして実印を押印、印鑑証明を添付するので良いが、海外にいる方は実印という概念がない為、サイン証明を発行してもらうなど手続きがスムーズに進まないことも。
⇒遺言書がある場合は直に手続きがスタートできる。

○法定相続と遺留分について

法定相続分はあくまで相続人全員で話し合って合意に至らなかった場合の目安。相続人全員が合意すれば相続人の意向で分割することが可能。

○遺留分

例) ご主人が先に亡くなった場合

家族構成；主人、妻、子供1人

法定相続割合は 妻と子供で夫々1/2

例) 遺言書にて全財産を子供に相続する内容になっている。

遺言である為全財産は一度子供に相続される。

しかし妻が子供に対して裁判を起こすと？

⇒妻(配偶者)の遺留分は1/4の為、この遺留分は子供から取り戻して自分の資産にすることが可能。

○優先順位 法定相続割合<遺言書<遺留分

・配偶者と兄弟姉妹

法定割合 配偶者3/4 兄弟姉妹1/4

・遺留分 配偶者1/2 兄弟姉妹なし

⇒法定割合で考えると、1/4は兄弟に相続する。

全ての財産を妻へと遺言を準備することで、兄弟には遺留分が無い為、兄弟姉妹は裁判を起こす権利がない。確実に財産を妻に渡すことができる。

死亡者数 約137.2万人

相続税がかかっている被相続人 約12.0万人

課税割合 約8.8%

全国での課税割合である為、不動産価格の高い関東だと、課税割合はさらに上がってくる事が予想される。

○相続対策のポイント

①「相続」が「争族」にならないように遺産分割に供える。

②「遺留分」への配慮が必要。

③相続人が困る事が無いように、相続開始後に必要となる手続きを把握(手続きは誰がやるのか)

④相続税の負担軽減の対策を検討していく。

⑤万が一の時にどのくらいの相続税かかりそうだから、どのような手当てをしていくのかを検討

遺言書を作成されるパターンは「子供のいないご夫婦」が一番多い。

夫婦で築いてきた財産であっても法定割合では「兄弟・姉妹・甥・姪」の同意が必要である。

全員の同意がないと、銀行の預金を解約できないなど、相続手続きを進めることは難しい。

☆各資産の一覧表を作っておくと、自分の資産を把握することができる。

国分寺市並木公民館の人生百年時代に応じて活動している「チームなみきベジ」のリーダー平澤陽一氏の「最強の野菜スープ」と題して、4月5日定例会にて講話をして頂きました。平澤氏は登坂とは高校の月一の同期会で一緒にしております。その中で、平澤氏からこのテーマの紹介がありました。当クラブにも講話の依頼をしましたところ快諾をして頂きました。この講話を要約して下記紹介いたします。 (文責 登坂征一郎会員)

最強の野菜スープ

平澤陽一氏



○抗がん剤の世界的権威の直伝『最強の野菜スープ』の著者 前田浩博士は、平澤陽一氏の東北大学農学部時代の友人です。著者は、カリフォルニア大学院のタンパク質の専門

家と研究、タンパク質は高分子化合物であり、高分子物質を薬の世界に初めて持ち込みました。帰国後、東北大学でカビの一つが強力な抗がん物質を産生することを突き止め、その縁でハーバード大学のがん研究所に招かれました。帰国後熊本大学で世界初の合成高分子を繋いだタンパク質の抗がん剤「スマンクス」を開発。また、新しい抗がん剤の開発過程で、がんの発生前に活性酸素が大きく関わっていることが判り、抗がん剤だけでなくガンそのものを予防ができるのではないかとの思いに至った。

更に、がん以外に細菌やウイルス感染でどうして病気が発生するのか、マウスのウイルス感染症発現にウイルスの毒性よりも活性酸素が原因となることを発見。活性酸素が、DNAを傷つけガン化の原因になっている？また、活性酸素の抑制すなわち抗酸化作用の物質を探している中で、抗酸化作用の宝庫は野菜にあること突き止め、がん発生の予防に効率よく沢山摂るには野菜スープがベストであると結論を得た。

○活性酸素とは

・老化と万病をもたらす猛毒物質の活性酸素とは？
活性酸素は、酸化作用の強い酸素で、鉄やリンゴ・ジャガイモなどの切口が変色するのも酸化です。活性酸素は体内に侵入してきたウイルスや細菌を殺し、排除する大切な役割を担っています。必要以上に増えると細胞膜や細胞の中の遺伝子を酸化して障害を起こし組織に炎症を発生させます。がんや動脈硬化・糖尿病・アトピー・アルツハイマー病・白内障・肌の老化など、活性酸素は病気の9割にかかわっています。新型コロナウイルス感染症が重症化するのも活性酸素が原因です。活性酸素は万病の元となる。

○野菜に含まれる「ファイトケミカル」とは何？

～活性酸素を消去して健康を守る強い味方～
「ファイトケミカル」は、代表的な抗酸化物質で植物が紫外線や害虫などの外敵から身を守るために作り出す化学物質です。トマトのリコピン・タマネギのケルセチン・ニンジン β -カロチン・お茶のカテキン・ブルーベリーや赤ワインのアントシアニンなど。

「ファイトケミカル」は、植物しか作ることができません。

○代表的な抗酸化物質

- 1) ファイトケミカル ; ①カロテノイド; リコピン・ルテイン、②ポリフェノール ; アントシアニン・カテキン、③硫黄化合物 ; アリイン、④フラボノイド、⑤多糖類等
- 2) ビタミン類 ; A、C、E、D、葉酸、ビオチン等、
- 3) グルタチオン

○なぜ野菜を食べる必要があるのか？

野菜には健康を支える栄養分や機能性成分がある。

- 1) ビタミン; 摂取した栄養素(糖質・脂質・タンパク質)をエネルギーや身体材料に作り変えるために必要。
- 2) ミネラル; 心臓や筋肉の機能を正常に保ち、体の動きを調整する重要な働きをする。
- 3) 食物繊維; 腸内の善玉菌を増やし、便通を整えたり免疫力を高める。
- 4) 抗酸化物質; 活性酸素を消去する機能を持つファイトケミカルなど。

○なぜ生野菜よりスープにした方がいいのか？

～加熱処理しないとファイトケミカルが摂れない～

ファイトケミカルの多くは野菜の細胞の中にあり、細胞を含む細胞壁はセルロースという食物繊維です。これは、生のまま包丁で刻んだりすり潰したりしては壊れない。

ファイトケミカルを抽出するには、野菜を5～10分加熱することで、セルロースは壊れ細胞内の有効成分の8割がたはスープ内に溶けだします。スープの中にはカロテノイド・ポリフェノール・フラボノイドなどのファイトケミカルやビタミン類、葉酸、ミネラルが溶けて、これら有効成分は腸内で効率よく吸収される状態になります。

○なぜ野菜スープは免疫力アップに役立つのか？

近年の研究で腸内の善玉菌を優勢に保つと免疫力が高まることが明らかになっています。

野菜スープには、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれており、どちらも腸内の善玉菌を増やす働きがあります。体内の多くの免疫細胞は腸管の近くにあつて、善玉菌と協力してウイルスや細菌に対し体を防御。善玉菌が増えると免疫細胞が活性化して免疫力が高まる。さらに水溶性食物繊維は免疫を司る白血球を直接活性化し、食物繊維は直接、間接に免疫力の強化に機能し、病気の予防効果を発揮します。水溶性食物繊維には、野菜や果物に多いペクチン、昆布やワカメのフコダイン、キノコ類の β -カロチン、ゴボウのイヌリンなどがあります。

不溶性食物繊維には野菜、穀類、豆類に多く含まれるリグニン、セルロース、ヘミセルロースなどがあります。

野菜スープの作り方: 抗がん剤の世界的権威が直伝! 『最強の野菜スープ』前田浩著、マキノ出版を参照ください。

1. 「観桜会の事業報告」 研修・親睦委員会

片倉満会員

パンデミックの新型コロナ感染前は春の恒例事業として観桜会は実施されてきました。この3月30日(木)、3年ぶりに楽しく桜を愛でることが漸く出来ました。休会員及び会友にも参加希望の連絡をした結果、大澤亘さん、小池博さんご夫妻、鈴木泰弘さん、瀬尾日出男さん、阪東照子さんがご参加され、当日は19名の和気あいあいで観桜と美味しい食事会となりました。



観桜会(都立桜ヶ丘公園)にて

健脚な人は都立桜ヶ丘公園の旧聖蹟記念館広場に集まりました。この記念館は明治天皇が兎狩りにこの地を行幸された歴史資料の保存記念館です。近くに住んでいても見学する機会のない方もおり多摩の歴史探訪の見学後、サクラ満開の公園の丘を下りながら初めて見る宇宙桜(酒井さんの文面参照)に出会い、出口にて待つマイクロバス目指して緑の木々の中を散策しました。

食事処木曾路にて待つ皆さんと昼頃合流し、すき焼き御膳に箸が進み、高村会長からの金一封もあり旨い日本酒、ワインなどを堪能しながら近況報告と互いの健康話に花は咲きます。多人数の食事会に元気で集まるのは本当に楽しいものです。プロバスクラブの醍醐味を久しぶりに味わえた会合でした。



食事会の様子

午後3時前に健勝にて再会を約し小島幹事音頭で締め的一本締めで散会となりました。

2. 観桜会に参加して

酒井善夫会員

都立桜ヶ丘公園の観桜会は好天気恵まれ、桜花と若葉の春薫中、優雅に散策できた。約450本の桜の中に「宇宙桜(そらざくら)」というものがあることを知り、ネットで調べると、「2008年11月、スペースシャトル・エンデバー号で全国14ヶ所の名桜の種が宇宙に運ばれ、国際宇宙ステーション「きぼう」で約8ヶ月半宇宙を旅し、2009年7月若田光一宇宙飛行士と共に帰還しました。宇宙を旅した種から発芽した桜は「宇宙桜(そらざくら)」と呼ばれており、その貴重な宇宙桜の苗木を多摩商工会議所に寄贈いた

だいています。都立桜ヶ丘公園には、5種類の宇宙桜・「醍醐桜(岡山県真庭市)・「稚木(ワカキ)の桜(高知県佐川町)・「ひょうたん桜(高知県仁淀川町)・「三春の滝桜(福島県三春町)・「高桑星桜(岐阜県岐阜市)が寄贈・植樹されています。 “とあった。



「宇宙桜」(そらざくら)

全国で「宇宙桜」を観桜できるのは桜ヶ丘公園の他では、宇宙神代桜(山梨県北杜市の実相寺境内) 淡路夢舞台(兵庫県淡路市) 京都府立植物園 高知県仁淀川町桜地区しかない。来年、桜を見に行かれる際は、下調べをしたうえで、多摩に寄贈された5種類の「宇宙桜(そらざくら)」も楽しみたい。

3. 4年振りの最良の花見会

鈴木泰弘会友

毎年、の事ながらやきもきさせられるのは桜である。昨年より1週間も早く14日に開花、8日後には早くも満開となってしまった。

世の中は三日見ぬ間の桜かな 大島夢太
明日ありと思ふ心の仇桜夜半に嵐の吹かぬものは 親鸞

これでは花見会は葉桜見物かと半ば覚悟したが、満開後は嵐も吹かず花冷えが続いて絶好の花見日和となった。

集合は聖蹟記念館前10時半、ウグイスの声を聴きながら公園を下り、和食処「木曾路」ですき焼きに舌鼓をうった。参加者は会員、休会、会友他で19名。久しぶりに和気藹々の会食となった。

さくら咲いてなるほど日本の春で 種田山頭火
さくらさくらさくら咲き初め咲き終わりになにもなかったような公園 俵万智
さまざまなこと思い出す桜かな 芭蕉
……で、桜にまつわる話を。

1) タマノホシザクラ 内野秀重氏(八王子長池公園園長)談 多摩丘陵にしか見られない野生種「タマノホシザクラ」が2004年に発見された。生育場所は多摩市では愛宕、山王下の2か所で数は10本未満、保全対策が取られている由。機会があれば見に行きましょう。

2) 中国に逆輸出した和製漢字に「桜前線」追加

9年前の稲田興会員の卓話(プロバスニュース第54号参照)では五千年の歴史を誇る中国では「文化」「文明」の言葉や…金婚式、展覧会、電流、雑誌、共産主義など900余りの和製漢字が使われていると知ったが、近年新たなものが追加されたと。

それが「桜前線」で、風物詩として情報が発信されている。中国精華大学講師日下部龍太氏の投稿(本年4月7日の朝日新聞「声」欄)

◇◇◇ 寄 稿 ◇◇◇

木花咲耶姫(この花咲くや姫)

国花である桜の開花ニュースは、日本人にとり最大の関心事かも知れぬ、皆一喜一憂する。今年、上野公園で、花見の宴が可能と耳にした幹事は準備怠りなしと、下見に出向いたご人もいたであろう。そして開花と知るや各自持参の敷物を広げ、無礼講の宴が始まる。車座の脇を、通りかかろうとしている観光客と思しき外国人に、手振り交えて「カムヒヤー・ウエルカム」を連発、遂に誘い入れ、「ブラボー、ブラボー」と共に杯を掲げる。家族連れも社会人グループも和気藹藹。ところで何故？桜の下がいいのか。聞くところによると、櫻には「木花咲耶姫」と言う女神が宿っており、其の恩恵を授かる事ができるからだと言う。日本人の自然信仰の現れで、登山や滝行も然りと。三日見ぬ間の櫻かなという慣用語あることだし、膝頭

阪東熙子会友



少々痛い、靈感あらたかなれば、いざ行かんお花見に！さて話が飛んで恐縮だが、「秀吉と桜について」京都の醍醐寺で秀吉が、諸公を招き盛大な花見を行った史実は有名だ。寺に残されている、当時の「御座の間」は、襖の表面に金箔等使わず、花の色は薄紅、ときは色、桜鼠に長春色、幹、枝は、雀茶、胡桃色、白茶等すべて淡い日本画顔料で画かれ、ご墨少なく華やかだ。桜の若木は密集しているが、奥行きが無く横並びだったと記憶している。昼 20 数程の日本間に、派手な着衣の秀吉や武将が着座した光景を思い浮かべ、大河ドラマの一コマがよぎった。平素非公開の場に入れたのは、献茶(平成 29 年)行事に、参加したお陰と茶に感謝。茶謝頻りの毎日。繰り言の毎日。参考資料：色の名称については「日本伝統色」長崎盛輝著 昭和 58 年出版 カラーで色目の部があり参考にした。古い本は捨てられぬと実感。マンセル色度記号に夢中。

◇◇◇ ハッピーバースデー ◇◇◇

3月誕生日をむかえられました！
杉原正強会員



誕生祝をしていただき大変有難うございました。最高の制度です。

◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

プロバスニュース 106 号も、寄稿いただいた皆様はじめ会員各位のご協力により、無事に完成、発行の運びとなり喜んでおります。○今号の高村弘毅会長の巻頭あいさつでは、旧暦の正月に氏の元に届いた、美しい富士とうさぎのイラスト写真の年賀状から筆を起こされ、グレゴリオ暦に関するいわれなど考察されています。物知らずの自分は、また一つ学ばせていただきました。○松山洋一会員による、健康体操のグッドアドバイス、足腰の運動、首の運動など、これなら無精者の私にもできそうです。簡単にできるのでぜひやってみましょう！時々“めいっばい、上を向き”ましょう！松山さん、またこれからもよろしくお願いしますね。○中村浩康氏の講話「日本一わかりやすい相続の基本」は、丁度自分も昨年来、相続問題が発生し遺産分割協議などの手続きを担当してきたので、親しみのある内容でした。○平澤陽一氏の講話「最強の野菜スープ」のお話、我が家でも毎日、健康の為に野菜スープをとっており、野菜が体に良いことは大抵の人が知っているが、野菜スープに含まれる「ファイトケミカル」のことや、なぜスープにすると良いのか？を理論的に解明しており、理解が深まりました。○久しぶりの観桜会と食事会、いつも片倉満会員はじめ研修・親睦委員会の皆さんにはたいへんお世話になります。酒井善夫会員は「宇宙桜」(そらざくら)のことを調べてレポートいただき、鈴木泰弘会友はいろいろの、さくらの句や、さくらにまつわる話をご紹介いただきました。○阪東熙子会友の木花咲耶姫(この花咲くや姫)の蘊蓄話や「秀吉と桜について」の醍醐寺「御座の間」のお話など、いつもながら、氏の博識と経験の豊富さに圧倒されます。(広報委員 伊藤健一記)

◇◇◇ 東京多摩プロバスソング ◇◇◇

作詞 池田 寛
作曲 中村 昭夫

聖の桜仰ぎつつ 多摩の流れに身を清めて
緑の杜に囲まれた 我が故郷の行く末と
社会奉仕に力をそそぐ
集う我等プロバスクラブ
プロバス プロバス 多摩プロバスクラブ

霊峰富士を仰ぎつつ 心の業を磨き合い
豊かな知識身につけて 次の世代の若人の
教え導く糧となる
集う我等プロバスクラブ
プロバス プロバス 多摩プロバスクラブ