



会員数 30人



あけましておめでとうございます

今年は〇回目の私の歳です。生まれる前、祖母が「女の子だったらどうするね、五黄の寅だよ」と言われ、昔の人が心配した通り[トラTORA寅]と弾き飛ばしながら生きてきました。

そして今幸せなことに、日々平安を感じています。

今年の目標は“毎月元気に！ 例会全員出席！”を「寅」に言い聞かせておきました。

北九州プロバスケットボールクラブ会長 植田佐世子

各常任委員長 年頭の抱負

企画委員長

大石照志

企画委員会は例会卓話の選定が主な役割ですが、今一度プロバスケットボールクラブの活動原則である「楽しくなければプロバスケットボールではない。みんなが主役、みんなが脇役」を基本において、いかに会員皆さんの知的好奇心を刺激して、楽しく身体も心も笑顔になれるような卓話選定を心がけていきたいと思っております。

また、例会のショートスピーチとともに、新たに全員参加型の企画を検討したいと考えています。

親睦委員長

吉田秀子

令和3年は、新型コロナウイルスに始まり、オミクロンで終えようとしています。恐る恐る開催し無事終ることにほっとした1年でした。

会のモットー「楽しくなければプロバスケットボールではない」にちなみに、個人それぞれに「楽しいこと」は違うかもしれませんが、みんなで手を取り合って心を寄せあい、少しでも目標に近づきたいと願ってやみません。粗忽な私ですが、皆様のご協力を得ながら努めていきたいと思っております。

もう一つ健康であることを実感いたします。くれぐれもご自愛くださいませ、今年度の目標「楽しく、そして健康で！」をモットーに、ご一緒しませんか。

広報委員長

内藤康子

月報「つながり」と年報「Link」の発行が主な仕事で、これに常に追われています。「広報」とは内外に広く知らせることでありますが、内向きの結果報告に陥り、もう一方の外向け広報が手薄になっているのが現状です。

いまの我がクラブの緊喫の課題は、新規会員獲得による若返りです。それには、外部向けの広報が欠かすことはできませんが、人員不足という現実も控えております。

そこで、昨年立ち上げたホームページの活用と併せて、今後の広報委員会のあり方、月報・年報のありべき姿等を検討して、皆さんにとって役立つ情報を提供していきたいと思っております。

活性化委員長

近藤哲生

年齢なのかコロナ禍なのか、本当に1年があっという間に過ぎてしまいます。当クラブにおいても高齢・病気・その他で会員の退会、休会が増えてきている現状があります。本年は最優先で会員増強一本に絞る所存です。

ホームページやチラシその他、諸々な機会を捉えて結果を出さねばなりません。

いかにして会員増強に繋がる環境づくりを最優先に、会員の皆様と真剣に考えていく1年です。新風を取り入れ、時流に合ったシンプルな組織改革も必要です。一層のご協力をお願い致します。

意見交換会 熱心に討議

2月例会では卓話をやめて意見交換会を開いた。ここ数年、会員の高齢化が進み、入会者より体調不良などで、退会者が多いという現象がつついている。このままでは、同好会活動の会員減や会費減少による運営にも支障がでると懸念され、会員増強が緊急の課題となっている。活性化委員会を中心にその対策を模索してきたが、クラブ全体の問題として、みんなで知恵を出し合おうと、同委員会の提唱で臨時の意見交換会となった。

三つのグループに分かれて

- 1 会員拡大に関しては近年諸対策を講じましたが、有効打となっておりません。会員数の減少に歯止めをかけ、さらに新規会員を増やす具体策のアイデアを持ち寄ろうではありませんか。
- 2 会員数が現在31人（当時）に減っていますが、委員会が4つあり、多すぎるのではありませんか。
- 3 特定の委員会に委員数が偏在しており、何か調整する必要があるのではありませんか。

の3点に絞って討議してもらった。前回の意見交換会では、同じ部屋でテーブルを三つに分けたが、隣のテーブルの話し声が耳に入ってくるなどの苦情があったため、今回は別会場の会議室も使って、完全分離。それぞれに進行役、書記役が決められ熱心に議論された。この内容については、1月役員会で集約の仕方などを討議、貴重な意見として今後の会運営に反映させていく。また、まとめたものは皆さまにも紹介する予定です。（安高）

グループ A



グループ B



グループ C



2月例会報告

例会出席者は27人。いつものように中山会員指導によるストレッチから始まり、体をほぐしたところで今月から新会員となった谷口保徳氏の紹介と挨拶があった。会食のあとは例会場と3階小会議室の二つに分かれ、意見交換会を開催、会の活性化や会員増強策について、それぞれ日頃思っていることなどを出し合った。

この後は、全日本プロバスクラブ協議会の報告や各委員会、同好会の活動報告があり、通常なら全員で「プロバスクラブの歌」を歌って散会となるところだが、今回からその前に「今月の歌」が登場、コロナ禍で大声を出す機会が減ったという会員の要望に応え、植田会長の指導のもと、古関祐而作曲の「栄冠は君に輝く」を大合唱。甲子園でもおなじみの応援歌とあって、全員が若返ったつもりで大声を張り上げていた。また、終了後も「折角集まったのに雑談する時間が欲しい」との声もでていたため、10人近い会員が一階ロビーに集まってコーヒーを楽しむ姿も見られた。（安高）

全日本プロバス協議会事務局

会長クラブの役割を全うしよう

北九州プロバスクラブは、11月の第10回総会・東京八王子大会で、会長クラブとしての4年間の役割を終えます。このため事務局は今年（令和4年）、抱えている諸課題の解決策を探り、次期会長クラブに引き継ぎます。

まずは、第10回総会に諮る議案づくりです。総会から始まる会長の任期を会計年度の始まる7月1日スタートとする会則改正案を提案します。次いで、会員クラブ一律1万円の年会費見直し、全日本協議会の役割の再検討、さらに2年間にわたるコロナ禍で疲弊した会員クラブの再活性化への方策等、いずれも次期会長クラブ等と意見調整しながら、新年度事業計画等を作ります。

今年も多忙な年になりそうです。全日本協議会から我がクラブに与えられた役割を全うしたいと思います。会員の皆様の更なるご理解とご協力をお願いします。（松本）

同好会活動

♡ワインを楽しむ会

「聞こえますか」とスマホ画面の山下先生の声。並み居る一同「ハイ」「？」と8人8様の返事。斯くして歳末のワインを楽しむ会が始まった。筆者は勿論「？」組。スマホ(借り物)に慣れず、加えてやや難聴。準備段階からの講師のご苦勞に全然対応できていない。相済ぬ次第。

やがて乾杯。淡い金色に輝くシャンパーニュ。控え目の甘さ、上質の逸品だ。談話が弾む。小生以外は全て女性。世代的に追従できない。

この後、イタリアはトスカーナの熟成品(オーク樽で36ヶ月以上)など2種が供される。山下さんの解説通り、肉料理との相性が抜群。だが何しろ酒量が落ちた。講義の理解にも、飲み口にもコンプレックスを感じる席となった。(竹原)



◇写友会

1月5日(水)13時から、市立医療センターで写真展示の作業をしました。1月中、展示をしています。

会員各位の個性あふれる作品は12点で、風景、花、人物など、情感が輝いており、展示作業中から医療センターの職員の方々や見舞客が立ち止まり鑑賞・感想も賜りました。(大川)



我が家の健康管理



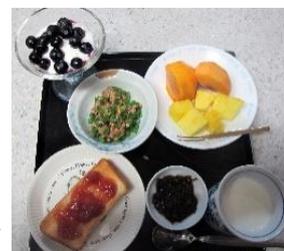
古賀靖子会員

No.57

今から34年前(52歳時)盲腸癌を患い、ステージ3・4と診断され、盲腸を中心に小腸と大腸を50cm切除したが、予後が思わしくなく免疫補助剤を1年間投与、副作用の責め苦にあった。それを機に自己は勿論のこと、家族の徹底した健康管理を心掛けることにした。

まずは運動。術後10日で退院したその日から、主人の助けで20分間の散歩。その後8年間は九工大グランドの側道、忠霊塔のある夜宮公園、明治学園前の松並木の順に自然の中で森林浴散歩を楽しんだ。その後生活が博多での単身赴任となり、その生活様式に合った運動をすることとした。元来、時間の節約、広範囲の活動可能な車生活であるため、運動量は少ない。そこで、考えたのが夜入浴後、種々の情報をキャッチしたストレッチを40分間行うことであった。これは雨天関係なし、しかし意思強固でないと続くものではない。私に適合した選択で現在も飽きることなく継続している。主人は毎日ジム通いと家庭菜園である。

次に栄養管理(私の本職)である。数十年続けている我が家の朝食(写真)。食事は必ず①1日3食(2食では、1日の必要量を摂取するために多量となる)、②特に朝食はエンジンフル回転のエネルギー源補給のため一番重要(脳を活動させる糖質源を忘れないこと)、③3食には必ずタンパク源と野菜を摂る。



最後は、人とのふれあいである。夫婦の趣味は一致するものはないが、夫は麻雀、囲碁で、私はプロバスクラブ、その他で不足することはない。

その効果であろう、お陰様で夫婦とも、足腰に異状なく認知機能も年相応で、フレイル(虚弱)の入口には程遠く、まだまだ大丈夫と自負している。

「続ければ 本物に」

令和2年10月のこと、黒崎のコムシテイのあるセミナーに参加しました。少し早く着いたので、パンフレットスタンドにあるイベントチラシを見ていると、手書きの文面に目が止まりました。

それには「ゆりの根だより」と大枠で書かれてあり、ふと中学時代の新聞作りの思い出が甦り、手に取って読み入りました。枠下には令和3年秋号 No312、紙面はB版4ページの文面構成。そして見出しには、「今が一番しあわせ」のタイトルで、本文はコロナ禍から季節・医療・世相など多様な内容。その中に感謝と笑顔があれば幸せになれる、笑顔で今を楽しく、今を大切に生きること等々…。私は作者に会いたくなり、早速電話し、会うことが出来ました。平成5年から現在までを5冊の製本にしている、30年を迎えよう!!この「心に響く」エッセイ集の継続と努力に感服いたしました。

(伊熊 克美)

※ お願い ※

リレー随筆とは別に会員の皆さまがふと目に焼き付いたこと、あったかい話など自由課題の随筆を掲載します。みなさまの参加を待っています

2月例会でバザーをします。



ふれあい掲示板

第83回小倉都心部クリーンキャンペーンに参加しました。年末の忙しい中、12月8日午前10時からセントシテイ(旧コレット)北側空き地に、市民300人が集まりました。プロバスクラブからは11人参加しました。プロバスの旗を中心にして記念写真を撮りました。軍手、ごみ袋、火バサミを受け取り、駅、市街地へ散らばり、30分間タバコの吸殻、空き缶、枯葉などの清掃活動をしました。新年を迎えるにあたり、市の表玄関小倉駅付近がきれいになり、さわやかな気持ちになりました。(新城)



新会員紹介(令和3年12月入会)

谷口保徳さん 74歳

元丸和本社取締役 財務部長

紹介者 古賀 えみ子会員

趣味 短歌 数独パズル

ひと言 短歌を10年程やっていますが、現在は数独にもはまっています。



会の雰囲気は少し堅苦しく感じましたが、関心のあるボランティア活動に取り組んで行きたいと思いますので、よろしくお願いします。

ありがとう BOX メッセージ12月分(順不同、敬称略)

★この1年、コロナ禍の中でクラブの運営も大変でしたが、無事年を越すことが出来ました。(古賀靖子)★「栄冠は君に輝く」気持ちよく歌いました。(近藤弘子)★別れは、再会への道のり。楽しみに!(大川)★無事1年が過ごせましたことに感謝。(柴村)★今日は少し暖かく元気に参加できました。(橋本)★コロナ禍もイルミネーション大盛況(吉田信雄)★来年も良い年でありますように(洞)★今年最後の例会に出席できました。(遠藤)★来年はコロナを撲滅できますように!皆さま、良いお年をお迎えください。(住吉)★どんな年になりますか……(竹原)★来年こそコロナ終息となりますように(古賀えみ子)★新入りです。よろしくお願いします。(谷口)★令和4年は良い年でありますように。(松本)★皆様良いお年をお迎えください。(大石)★感謝(松永)★1年間楽しく過ごせました。感謝します。(匿名)★旧役員会★吉田秀子 ★安高

収支報告	11月末残高	52,671円
	12月分	9,177円
	12月末残高	61,848円

