



会員数 18人

北九州プロバスクラブ月報

つながり

No. 230
令和7年8月号
2025. 8. 19

令和7年度定時総会報告



今年は機材の都合で、例会の「会員卓話」を先にする事になり、「定時総会」は13時過ぎから開催しました。眞鍋雄一さんの退会、京谷隆さんの休会、大川力さん・山下博さんの欠席で、会員数18名、出席者14名で総会が成立、議長に山下静江さんを選出し、議案審議に入りました。

第1号議案の「令和6年度事業報告」は提案通り承認。第2号議案の「令和6年度収支決算報告」は記載の仕方等にご意見を頂きましたが、監査報告ともに承認されました。付帯事項として「北部九州プロバス協議会」の資金分配について古賀会員より報告がありました。第3号議案「令和7年度事業計画(案)」も承認され、第4号議案「令和7年度収支予算(案)」は記載ミスがあり、ご迷惑をおかけしました。また Link の発行についてもご意見を頂きましたが採決の結果、賛成多数で承認されました。第5号議案「役員選考(案)」は、ご意見も頂きましたが、現会則・細則に即していることで賛成多数で提案通りに可決されました。

ここで議長は解任。新旧役員を代表して会長の植田から挨拶があり、引き続き「皆勤賞表彰」が11名に授与されました。この後、記念の写真を撮って閉会となりました。長時間、ありがとうございました。
(植田)

第17期新役員 (左から)

事務局長: 柴村美和子
監事: 安河内幸子
幹事長: 吉田秀子
副会長: 山下静江
会長: 植田佐世子
会計: 藤原智子
監事: 橋本峰子



7月例会報告

開会挨拶後の会員動向で京谷会員は7月から休会、眞鍋会員も6月30日付で退会されたため体操は当分お休みです。7月は定時総会の月ですが、機材の都合で最初に山下静江会員による卓話「シニアのための栄養塾」のテーマでお話を伺いました。

定時総会は上記の通り可決され、休憩の後7月例会が再開しました。各委員会から報告がなされ、同好会からも日程の連絡がありました。次回8月例会は暑気払いもあります。開会時間や会場の変更や、会費等の件でお願いをしました。最後は久々の伴奏付きでプロバスの歌を元気に歌って散会となりました。(内藤)

委員

企画委員会

8月5日 6名出席

委員長が交代して初めての企画委員会を午後5時30分から湖月堂で開催しました。9月例会卓話は作曲家久保一郎さんの「昭和の歌を歌おう」、10月卓話の北九州市中央図書館長高松淳子さんの「学び、やすらぎ、絆がる図書館を目指して」(課題)を確認。ショートスピーチや受付係の担当決めは遠藤さんが引き受けてくれました。副委員長はまだ決まっていません。その他、引き継ぎ内容や問題点等を話し合い、会議は終了しました。(吉田秀子)

会報

交流委員会

8月12日 6名出席

11時30分からレストラン響で開催しました。副委員長は新城さんに決定。暑気払いの役割分担、テーブル配分、プログラムを確認。皆が楽しめる暑気払いにします。また新年度の交流先については近いところで小倉城と小笠原庭園や TOTO ミュージアムの見学等ができました。検討を続けます。また皆さんに楽しんでもらいたいと「全員参加のカラオケ大会」や「新年会」のアイデアなど、みんなやる気満々です。新しく安河内さんが新メンバーとなり、楽しい食事をして散会しました。(柴村)

告

広報委員会

8月4日 3名出席

諦めの暑さの中、12時30分からホテルテトラ北九州で開催。辛い麻婆豆腐定食でさらに暑くなりながら「つながり9月号の提稿メニュー」を検討しました。「つながり8月号の校正」は手直しもありますが、この後の記事量で組み換えの必要が出て来るでしょう。「Link26号の内容検討」は会員皆さんの随想で決まりそうです。今後、編集委員をお願いしますが、快くお受け頂けるようお願いいたします。諦めの暑さの中、解散しました。(植田)

全日本プロバス協議会地区理事からの報告

古賀靖子

今年、九州の梅雨は短く、晴天の日が続く6月、全日本プロバス協議会北部九州地区理事として2地区に久々に外向いた。両クラブとも例会当日に参加し会員の皆様と膝を交えようという思いで。

先ず12日「みやこPC」片道1時間弱を自家用車で、次いで28日「壱岐PC」は博多港から水中翼船ビートルを利用して参加した。会員数はみやこ12人(男性7人)、壱岐10人(男性8人)で高齢化が進んではいたが、伝統的な規律ある会の進行で、次年度の事業計画等を全会員で検討されていた。外向いた要件は、懸案の会費残額の清算の報告・各クラブ会長に現金を手渡し、業務を完了した。全会員との旧交を温められた両日であった。



渡船ビートルから(photo:古賀)

同好会活動報告

日本酒の会

7月29日午後6時から黒船魚町店で開催し、参加者は8名でした。この日も猛暑でしたので、珍しくビールで乾杯して会は始まりました。続いて刺身や焼き鳥など美味しい料理と日本酒を味わいました。この店は日本酒の種類も多く、食べ物のメニューも多く、交通の便もよくて高齢者にはお勧めです。最初のお酒は三重の“滝自慢”、きりつと辛口で美味でした。続いて大分の“鷹木屋”、これは初めてでしたが、まあまあでした。次は秋田の“ゆきの美人”は味わい深いお酒でした。いつものように楽しい会でした。(藤原)

茶道クラブ「菜の花」

7月19日、11時30分から古賀会員宅で開催、出席者は7名。七夕飾り仕立ての茶室で、床に掛けられた西部文浄氏の「梶の葉」の掛け軸には

億得少年長乞巧
竹竿頭上願絲多

「七月七日の夕、竹竿に梶の葉などに願いを書いて二星に祈った願絲の多いのを見るにつけて、少年の頃文章が巧みになる様に祈ったことを思い出した」という意味だそうです。

古賀会員手作りのスープや豆の煮ものとおしゃべりに有意義な一日でした。(吉田秀子)



高齢期は運動能力の低下、食事摂取量の減少、栄養素の消化・吸収能力の低下等により、誰も避けて通れない老いの坂道を下りますが、それを元気に生き抜くためと、健康寿命を伸ばす大切なお話をされました。

70歳前後からは生活習慣病予防よりはフレイル(心や体の動き、社会的なつながりが虚弱になった状態)予防へのギアチェンジしましょう。エネルギー制限から高タンパクで高ビタミンの多い食べ物の摂取を心掛けることが大切だと。食べられない、意欲がわからないことで筋力低下や運動に不足によるフレイル状態へ移行して、やがて要介護状態が待っているとされました。その中でも社会参加を失うことがフレイルの最初の一步だそうです。前期高齢期の健康管理が大切で、(私は遅きに失している)低たんぱく質に脂質不足、鉄分、カルシウム、ビタミンD等不足は、癌などの死亡率とも関わり、体格指数(BMI)とも大きく関係していると言う。痩せている人よりも小太りの人の方が生存率の高いことがグラフで説明されました。では、1日何をどれだけ食べればよいのでしょうか。

まずは食べ物を4つに分類し、1日に食べる分量の目安です。第1群は不足しがちな栄養素の集りで牛乳コップ1杯、ヨーグルト小鉢1杯に、卵1個を。第2群は活力のもとになる魚介類や肉類にその加工品で豆腐1/2丁、豆製品の中から1品を、肉類は積極的に摂るように力説されました。第3群は体の動きをスムーズにする緑黄色野菜に芋・海藻類と果物等の中から1品を。第4群はエネルギー源となる穀物、パン類に砂糖、バター等を、まんべんなくバランス良く摂取しましょうと。しかし、1日にこれだけの食品を摂取するって結構大変ですよ。

そして、美味しく食べることが一番重要だと。食べることで咀嚼力や口腔機能の維持は勿論ですが、みんなで楽しく食べることが何より大切で、共食・会食を是非にと勧められました。毎日の食事をどのように食べるかで、その人の人生、生き方が決まります。勿論運動や睡眠も同時に気をつけなければならないのは当然ですが！とにかく私たちは食べたもので、体を作って生活しています。栄養とは食べたものが体内に消化・吸収され、そのエネルギーが体を作り、老廃物を排泄して生きているという一連の流れがあります。栄養たっぷりの食事を楽しんで食べて、フレイル状態や栄養不足を克服し、健康で豊かな後期の高齢期を過ごして行きましょうと、百歳までお元気だった日野原重明先生の詩「人、は生き方を変えることが出来る」を読み上げられて、エールを送っていただきました。(内藤)

同好会活動報告

歌をうたう会

暑い暑い7月25日の午後3時から西小倉市民センターで練習です。参加者は講師を入れて3名。時々TVで見かけるソロパート合唱の状態かな。6月の練習は休みでしたので、間の開いた時間だけ音階も不安定で、ハモラず冷汗たらたらです。懸命に楽譜を追い、ハーモニーを作ります。講師からは厳しくも暖かい指導を受けて「ふるさとの四季メドレー」を”故郷”から”雪”まで歌い通しましたが、何故か”鯉のぼり”の主旋律が上手く歌えず悪戦苦闘。これは長年アルトを歌っている人の陥る罠とか、コーラスもとても奥が深いことを学びました。(内藤)



映画「国宝」は圧巻でした

No.100 松本 忠

9月中旬、友人に誘われて映画「国宝」を砂津のチャチャタウンで鑑賞しました。原作は吉田修一の同名小説で、監督は李相日氏。物語は「任侠の家に生まれながらも、歌舞伎役者の家に引き取られた主人公・喜久雄が、芸に人生を捧げた50年の軌跡」を描いた壮大な一代記です。

作品は、普段なじみの薄い歌舞伎の世界の豪華絢爛な舞台裏や、芸の道に身を投じる厳しさ、伝統の継承にかける覚悟を余すことなく伝えていきます。中でも、喜久雄と名門の御曹司との間に生まれる友情と確執が深い人間ドラマとなっており、胸を打たれました。

上映時間は2時間55分と長めでしたが、物語のテンポが良く、時間の長さをほとんど感じさせません。見ごたえ十分で、鑑賞後も心に余韻が残る作品でした。

鑑賞から半月ほど経った頃、「国宝」の興行収入が100億円に迫っているというニュースが目にとまりました。日本の実写映画で100億円を超えた作品は、「踊る大捜査線」(173.5億円)、「南極物語」(110億円)、「踊る大捜査線 THE MOVIE」(101億円)だけ。達成すれば実に23年ぶりの快挙だそうです。

この勢いで、秋の東京国際映画祭ではグランプリ候補は間違いないでしょう。さらには、カンヌやベルリンといった海外映画祭でも高く評価されることを期待せずにはられません。

映画「国宝」は6月6日に公開され、現在もロングラン上映中です。まだご覧になっていない方には、ぜひ一度、劇場でその世界に触れていただきたいと思います。

ありがとうBOX メッセージ 7月分

(入会順、敬称略)

★感謝です(遠藤) ★柴村さんと新城さんにお世話になりました(神田)
★連続の酷暑、健康に気を付けて頑張っていきます(古賀) ★(吉田秀子) ★(松本) ★(植田) ★(内藤) ★石井さんととてもよかったです(吉田信雄) ★多くの方に支えられ助けられました。感謝です(橋本) ★昨日の雨でお花たちが一息つきました(柴村) ★定時総会が無事に終わりホッとしています(藤原) ★令和7年度定時総会無事終了しました。2年間宜しくお願いします(山下静江)

収支報告	令和7年6月末残高	71,339円
	令和7年7月分	8,500円
	残高証明書代(7/8)	-330円
	令和7年7月末残高	79,509円