



# 東京多摩プロバスニュース

第 36 号

■事務局：〒206-0034 東京都多摩市鶴牧 5-29-10 平田方 ■編集・発行：編集委員会 2011.5.11

■電話・FAX (042) 338-7022 ■URL: <http://www.tokyo-tama-probusclub.com>

## 知恵と経験を生かし、地域社会に発信しよう

### 第 81 回 定例会

日 時：平成 23 年 3 月 2 日(水)午後 1 時 30 分より

場 所：関戸公民館第2学習室

出席者：30 名(会員数 36 名)

### 第 82 回 定例会

日 時：平成 23 年 4 月 6 日(水)午後 1 時 30 分より

場 所：関戸公民館第2学習室

出席者：26 名(会員数 36 名)

### ◇◇◇ ごあいさつ ◇◇◇

#### 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

#### 素直に『ありがとう』のことばを！

地域奉仕委員長 滝川道子



この度の東日本大震災により被災されました皆様や被災者に関係する皆様がたに、プロバス会員一同心からお見舞い申し上げます。

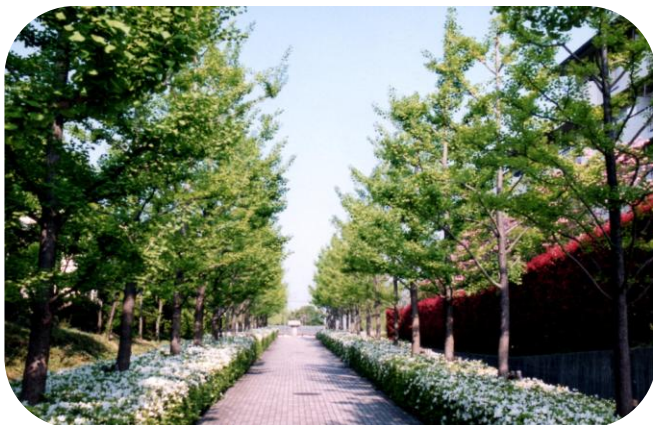
環境の変化による不安がつきない今日この頃ではありますが、テレビで繰り返し流れた公共広告機構のコマーシャル「こころ」は誰にも見えないけれど「心遣い」は見える。「思い」は見えないけれど

「思いやり」は誰にも見える。あたたかい心も、やさしい思いもおこないになってはじめて見える—その気持ちをカタチに。とありました。最近新聞の声の欄やコラムにも「助け合う大切さ」「支え合う大切さ」「協調」という言葉が多く見られるようになりました。少し前までは、日本人が忘れていた言葉です。

私は「江戸しぐさ」を広めている立場から、日本はこの先どこへ行ってしまおうだろうという危惧がありました。でも、震災後みなの中の忘れものが帰ってきたように思われるのです。素直に『ありがとう』の言葉が口から出てくるって素晴らしいことです。子供から老人まで、国内だけでなく世界を感動させるような見事な振舞いと日本人の道徳心の高さに、諸外国が賛辞を送ってくださっております。

「江戸しぐさ」の中に「ありがとうしぐさ」があります。「ありがとう」は『有り難う』と書き、有ることが難しい、滅多にないことなのです。江戸の商人は、自分の店に来て下さったお客様に心の底から「有り難うございます」と頭を下げました。あまたある店の中からわが店を選んでわざわざ足を運んで下さった、そのことへの感謝の思いなのです。

自然は何事もなかったかのように、今年も私達に満開の桜の花を贈ってくれました。大きな大きな悲しみの代償に『ありがとう』の溢れるすばらしい国になることを願ってやみません。



若葉萌えるイチヨウ並木とツツジ（鶴牧東公園に通じる並木道）

## 1. 幹事報告

神谷真一幹事

- 1) 2月24日、「東京八王子プロバスクラブ」第15回目の生涯学習サロン開講式に、鴻池敬和会長・大澤亘副会長・神谷真一幹事・阪東照子会員が参加。
- 2) 第82回定例会(4月2日)、「東日本大震災」の犠牲者に黙祷を捧げ、被災者への義援金を募り「日本赤十字社」へ寄金。
- 3) 4月8日、「横濱プロバス倶楽部」創立10周年記念式典に、鴻池会長・神谷幹事・平田哲郎広報委員長・滝川益男次期研修・親睦委員長・増山敏夫次期広報委員長の5名が参加。
- 4) 4月27日、新旧合同理事会をつむぎ館にて開催。

## 2. 委員会報告

### 2.1. 総務委員会

西村政晃委員長

- 1) 3月度定例会(3月2日) 出席:30名 欠席:6名  
卓話; 山田喜一会員の「34歳から走り続けて40年、その距離は地球3周に及ぶという『私にとって走ること』は出席者全員を魅了した。
- 2) 4月度定例会(4月6日) 出席:26名 欠席:10名  
座談会; 「東日本大震災を体験して」というテーマで生々しい体験を語り合った。また、未曾有の被害に見舞われた「東日本大震災」の義援金の募金を実施。

### 2.2. 研修・親睦委員会

関根正敏委員長

- 1) 4月7日(木)に予定されていた今年度の花見は、3月11日の東日本大震災による甚大な被災を考慮し、また、東京都が花見での宴会自粛を打ち出したこともあり、理事会で協議の結果中止することとした。
- 2) 5月15日(日)～16日(月)に予定の研修・親睦旅行は予定通り実施する。参加者は会員家族を含め16名。

### 2.3. 地域奉仕委員会

滝川道子委員長

恒例となりましたプロバス寺子屋そろばん教室(古澤会員)が3月無事に終了しました。子供達から沢山の有り難うをいただきました。応援くださった会員の皆様お疲れ様でした。今期はあと2ヶ月まだ何かできないかと模索中の委員会です。皆様企画アイデアがありましたらお知らせ下さい。



地域奉仕委員会の皆さん

### 2.4 広報委員会

平田哲郎委員長

“東京多摩プロバスニュース” 第36号の編集にあたり、予定を変更して3月11日「東日本大震災」にウエイトを置き、特に会員の貴重な体験談を大きく取り上げることとしました。

## 3. 1月度炭酸ガス排出量調査結果

環境問題プロジェクトリーダー 稲田興

環境問題第4回目(1月度)の調査に23名の方々に協力いただき、炭酸ガス排出量を算出しましたので報告致します。

| 調査月 | 対象数<br>(人) | 平均値<br>(kg/日・人) | 最少値<br>(kg/日・人) | 最大値<br>(kg/日・人) | 最大/最小<br>(倍) |
|-----|------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 4月  | 21         | 6.6             | 3.1             | 14.5            | 4.7          |
| 7月  | 21         | 5.2             | 1.9             | 9.9             | 5.2          |
| 10月 | 22         | 4.6             | 2.0             | 10.4            | 5.2          |
| 1月  | 23         | 7.3             | 3.6             | 18.6            | 5.2          |

1月度の実績は、寒波の影響で暖房用のエネルギーが大幅に消費され、4回の調査中最も多く炭酸ガスを排出しました。1月(冬)を7月(夏)と比較すると、平均で140%と大幅に増加。この多摩地区の住環境は夏場に都合良いようで、冷房用のエネルギーはそれ程多く使わずに済んでいます。冷暖房用のエネルギー源として、夏はほとんどが電気に頼りますが、冬は灯油・電気・都市ガスと分散しております。

住居スタイル別では、夏冬共にマンション形式の方が、一戸建てより25%程エネルギー効率が良いという結果です。

炭酸ガス排出量の最大(ワースト)と最少(ベスト)の差は依然として5.2倍の開きがあり、4回通して変わっておりません。効率の良いエネルギーの使い方をしていない方は、四季を通じてそれほど変化が無いのが特徴で、知恵を絞って冷暖房用のエネルギーをあまり使わない生活スタイルができていくことが分かります。

年間通じて4回とも提出いただいた15名を対象に、一年間の炭酸ガス排出量を試算すると、ベスト1は古澤さんで丁度1トン、ベスト2は上田さんの1.3トン、ベスト3は永田さんの1.45トンと続きます。一方、ワースト1は4.1トンとずば抜けており、ワースト2は3.1トンもの炭酸ガスを排出した計算になります。

今回、プロジェクトから「待機時消費電力」及び「エアコン・ガス石油ファンヒーターの使い方」という「エコライフ・アイデア集」第4弾を配布致しました。現在、節電が大きな課題であり、特に暖房用の電気の節約にご努力願います。

なお、この活動は更に一年間継続させ、対前年度比でその変化も見ようと考えております。次回から二年目に入り、4月のデーターを収集致しますのでご協力下さい。

4月6日開催された第82回定例会の席上、本活動で年間を通して効率の良いエネルギー利用で実生活を実現させた3名の方を「エコピープル大賞」として表彰しました。



受賞者: 古澤・上田・永田会員各位  
この方々には、どのようにして効率良い生活を実現しているかを、後日紹介していただこうと考えております。



〈はじめに〉

4 月度定例会において、去る 3 月 11 日(金)に起き未曾有の被害を発生させた、東日本大震災の体験を話し合いました。今回、会員のさまざまな体験談の要旨をできるだけ生の形で掲載させていただきました。

この体験談が、これからの私たちの防災対策などに活かしたら幸いです。

総務委員会

司会; 3 月 11 日(金)午後 2 時 46 分、東日本大震災の地震は三陸沖で発生しました。マグニチュード(地震の規模)9.00、最大震度 7 (宮城県栗原市) という観測史上最大のものでした。それによる大津波が甚大な被害を与えました。福島では津波により福島第 1 原子力発電所が事故を起こし、その放射能被害、電力不足による計画停電、と多重被災の状況になっています。私たち消費者にも米、即席めん、ティッシュペーパーなどの買いだめが発生し問題になっています。

11 日の震度 5 強(東京)の地震の時どうだったかを中心に話したいと思っています。

SM 氏; 犬が外に出たがり外に出ました。家の中は本が落ち、茶わんが割れました。私は原発事故が起きた福島県の出身。地元は風評被害に悩まされています。住んでいる自治会で問題があります。災害の時の『避難所』がよく知られてないのです。

MT 氏; 娘と孫と家にいました。地震で外に出ました。桃の木につかまっていた。食器棚と本棚には『つつぱり棒』(家具転倒防止器具)を取り付け済みでした。

KU 氏; プロバスの仲間 2 人を乗せて、車を運転していました。地震が起きた時、車がパンクしたのかと思いました。モノレールの線路が大きく揺れていました。

YH 氏; 私はその車の助手席に乗っていました。KU さんが居眠り運転しているのかと思いました。

「計画停電」は地域に差があり不満です。多摩市は第 3 地域だけど、やっている地域とやっていない地域があります。多摩市役所で救援物資の寄付を集めました。3 月 31 日、受付・仕分のボランティアに参加しました。物資はきびしく選別して受け付けられました。

MT 氏; 新宿にある三井ビルの 54 階で昼食会をやっていました。卓上のグラスや洋酒のビンが飛んで破損しました。防災センターより放送があって「動くな」「エレベーターに乗るな」と指示があり、午後 8 時まで足止めにされました。テレビも無く、情報が得られませんでした。上から見下ろすと、近くの小学校に避難者が集まってきました。結局、54 階から階段を歩いて降りました。一番困ったのは、携帯電話がまったく通じないことでした。メールも 1 時間以上かかりました。公



宮城県気仙沼市の震災津波災害状況(朝日新聞 3 月 12 日夕刊より)

衆電話が通じたので、妻に車で迎えに来るよう頼みました。ところが甲州街道が大渋滞。府中までで 3 時間かかり、味の素スタジアムまでで、引き返すはめに。

新宿駅は大勢の人が集まりましたが、駅は全員外に追い出してしまいました。ひどい話です。午後 12 時頃、京王線が動き出したので永山駅まで戻りました。京王電鉄は当日無料で終夜運転、被災者のバス輸送など、とても対応が良かった。また、稲城市の消防隊を地震 3 日後に被災地へ送り込む、素早い対応ぶりでした。

停電対応に火鉢を使用。炭も岩手県産を買いました。TO 氏; 八王子で大正琴の練習をしていました。地震が起きたので机の下にもぐりこみました。メンバーのなかには青梅の人など帰宅できない人もいました。

息子が被災地の近くに住んでおり、仕事関係で亡くなった人もいます。現場に行った人の話では、あまりにも無惨で口に出せないと言います。私は今の生活をもう一度見直すことも必要と思っています。

KK 氏; 家にいました。住まいは 3 階なので揺れました。ピアノが 30 センチ位動き、人形ケースが落ちて壊れてしまいました。庭の灯ろうはひっくり返りました。多摩市の精神病院で被災地の患者を 4、50 名引き受けていたので、着るものを寄付しました。

今回、自宅で湯たんぽを活用しました。

HN 氏; 一人ソファでくつろいでいました。本棚がひっくり返ったり、ガスが止まったりしました。「備えあれば憂い無し」を痛感したことでした。

MS 氏; 昼食中、中国から帰っていた息子と机の下にもぐりました。防災対策をしてなかったけど大丈夫でした。その後、家がミシミシとききむ感じがしました。

13 日息子が中国に帰り、海外のニュース(放射能拡散)を伝えてきたところでは、日本の情報の出し方が不

十分ではないかと思いました。

MN氏；当日、昔の仲間と花咲カントリーでゴルフ中。帰りは高速道路が2キロ渋滞で上野原ICから出るのに3時間半、一般道路経由で帰宅は午後11時。7時間もかかりました。トイレに行けず困りました。

風評被害によって牛乳、ヨーグルト、米など買えない状態です。買いだめはやめたいものです。

原発事故による放射線の被害については、シーベルトなど放射線の知識をよく理解したうえで、冷静な対応が必要だと思います。

ST氏；家にいました。ラジオの緊急地震速報がなり「とても大きな地震がきます」と放送されました。家の中は被害なしでした。仙台の姉が13階のマンションで、大きく揺れ家具が飛び交う中、テーブルの下にもぐって事なきを得ました。周りの椅子が落下物を防いだようです。翌日、ガソリンスタンドに200m近く車の列ができていました(買占め?)。

一番気になっていることは原子力発電所の事故の情報が曖昧で分かりにくいことです。政府や東電の発表不明瞭です。現地では必死に水をかけていますが、願っていた方向でなく、空気・海を汚して最悪です。今まで、原子力は恐れられていました。つくる方は情報を公にしない傾向があります。外国人は心配で帰国した人が多いそうです。事態が早く収まってほしいと願っています。これから10年20年、どう処理してゆくか大きな課題です。

TH氏；家内とお茶を飲んでました。本箱やCDがひっくり返りました。2階の棚は倒れ、パソコンが落ちて破損しました。

弟の孫娘(小学生)が下校中地震に遭い「帰宅難民」を経験しました。母親が迎えに行く途中の被災。連絡がとれず、懸命に探してお茶ノ水駅で友達ふたりと震えているのが見つかりました。

KY氏；ひとり家にいました。地震が起きて猫が家中走りまわっていました。貝合わせの貝が落ちるのを心配しましたが、ザラザラの紙で包んでありましたので、落ちずに済みました。

今回のことで、多摩市の水道水の出所を改めて知りました(注：東に遠く離れた江戸川水系の水。原発事故の影響による放射性ヨウ素が検出され、赤ちゃんに飲ませないよう、都は一定期間赤ちゃんのいる家庭に水を配付した)。

SM氏；家にいました。避難所をよく知りませんでした。外に出たくなかったです。花びんが割れました。家具につっぱり棒は付けてました。放射能が心配。雨が降ると怖いです。

MY氏；建物の構造が心配です。ちょうど庭でたき火を

していました。家が倒れるかと思いました。家がねじれながら揺れていました。庭のいけすは水がこぼれました。家具は耐震対策済みでした。震度5では家が倒れるほどではありません(家具は倒れます)。今回、高層ほど揺れました。超高層ビルではエレベーターが止まると大変です。それにしてもコンクリートは大事な素材です。気になるのは、地震、津波、原発事故はどんな復興がされるのかということです。

AN氏；関戸公民館7階の「多摩市国際交流センター(TIC)」事務所にいました。棚の上の段ボールが落ちた程度でした。自宅も大丈夫でした。

地震発生後、阿部多摩市長に呼ばれ、TICで多摩市の情報を外国人のために翻訳を要請され、英語・中国語・韓国語に翻訳しました(注：1月TIC主催の外国人シンポジウムで外国人市民の悩みを聞いた市長が、早速この緊急事態に改善策を実施されたものです)。

YH氏；マンションの14階に住んでいます。大きく揺れました。棚が倒れ、トイレの水があふれました。

KK氏；阪神淡路大震災の経験から次の二つは有効です。

①寝る時はカーテンを必ず締める(窓ガラスが落ちない)。

②風呂はためおきにする。

#### ＜まとめ＞

当日、震度5強という大きな地震が発生した時、会員の皆様は家の中にいたり、庭に出ていたり、車で走っていたり、超高層ビルの54階におられたり、と様々だったことが分かりました。この緊急事態にそれぞれ対処された貴重な体験を話していただきました。

家の中にいた方は、多くがちゃんとテーブルや机の下にもぐりこんで身を守っておられました。

阪神淡路大震災の時、家具が倒れて亡くなった方が大勢いましたが、家の中の家具に「つつばり棒」(家具転倒防止器具)を取り付けるなど耐震対策をやっている方と、まだこれからという方もいました。

大震災の時にかけ込む「避難所」を知っている方と知らない方がおいででした。緊急時のいわば「駆け込み寺」だけにあらためて把握しておきたいものです。

電車や道路などの交通網が、きわめて整備された東京も、大きな地震によって大混乱がおきました。電車は止まる、道路は大渋滞、それに巻き込まれて大変な思いをされた事例発表に驚いたことでした。日本経済新聞によると、11日出先で宿泊したり、一夜を明かした帰宅困難者は首都圏で300万人にも及んだという推計もあるそうです。

「備えあれば憂い無し」のことわざ通り、改めてみんなで防災対策に取り組みたいものです。

(司会・文責 総務委員長 西村政晃)



## 1. 津波と先人の教え

稲田興会員

### ◆Tsunami (津波) は世界共通語

津波とは、津(港)に大きな被害をもたらす波のこと。この語が文献に現れる最古の例は『駿府記』で、1611年に発生した慶長三陸地震に関する記述に用いられており、その後の表記では「津浪」「海立」「震汐」「海嘯」と書く場合もあり、これらはすべて「つなみ」と読む。

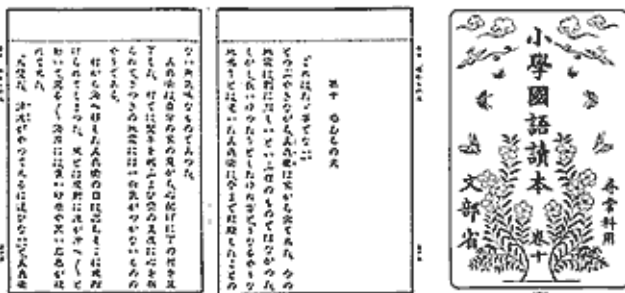
英語文献において「Tsunami」という語が初めて使われたのは、ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)が1897年(明治30年)に出版した『仏の島の落ち穂』(Gleaming in Buddha-Fields)の中で、日本での伝承から「Tsunami」と日本語発音で表現されている。その後、1946年のアリューシャン地震でハワイに津波の大被害があった際、日系移民が「Tsunami」という語を用いたことから、アメリカで広く用いられるようになり、1968年にアメリカの海洋学者ウィリアム・ヴァン・ドーン(William Van Dorn)が学術用語として使うことを提案し国際語化した。更に2004年のスマトラ沖地震による津波が激甚な被害をもたらしたことが世界中に報道されたことを契機に、一気に各国の言語で一般語になった。

### ◆先人の教え

#### その1. 「稲むらの火」

あらずじ「村の高台に住む庄屋の五兵衛は、地震の揺れを感じたあと、海水が沖合へ退いていくのを見て津波の来襲に気付く。祭りの準備に心奪われている村人たちに危険を知らせるため、五兵衛は自分の田にある刈り取ったばかりの稲の束(稲むら)に松明で火をつけた。火事と見て、消火のために高台に集まった村人たちの眼下で、津波は猛威を振るう。五兵衛の機転と犠牲的精神によって村人たちはみな津波から守られたのだ。」

この物語は前記の小泉八雲の「仏の島の落ち穂」を逆翻訳して、1937年(昭和12年)から1947年(昭和22年)まで、国定教科書である尋常小学校5年生用「小学国語読本巻十」と「初等科国語六」に「稲むらの火」と題されて採用され、2011年度より、再び小学校教科書にて掲載されるというのです。内容は事実と多少異なるものの1854年(安政元年)の安政南海地震津波に際して紀伊国広村(現在の和歌山県広川町)で起きた故事をもとにした物語である。



## その2. 先人の石碑 集落を救う

「ここより下に家を建てるな!」

3.11 東日本大震災で沿岸部が津波にのみこまれた岩手県宮古市にあって、重茂半島東端の姉吉地区(12世帯約40人)では全ての家屋が被害を免れた。

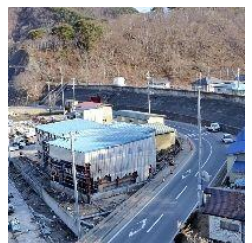


戒めの石碑

1933年の昭和三陸大津波の後、海拔約60メートルの場所に建てられた石碑の警告を守り、坂の上で暮らしてきたからであり、住民たちは、改めて先人の教えに感謝していた。碑文は「高き住居は児孫(じそん)の和楽(わらく) 想(おも)へ惨禍の大津波 結びで「此処より下に家を建てるな!」と戒めている。

### その3. 村長の信念 15m堤防と水門が村を守る

岩手県北部にある普代村を高さ15mを超える防潮堤と水門が守り、今回村内での死者数はゼロ。防潮堤は1967年に県が5800万円をかけ、水門も84年にやはり35億円を投じて完成した。計画当時の和村幸得村長(故人)が「15m以上」を主張したのは、「明治に15mの波が来た」という言い伝えが、村長の頭から離れなかったのだという。村は1896年の明治三陸津波と1933年の昭和三陸津波で、439人の犠牲者を出している。計画時に「高すぎる」と批判を浴びたが、当時の村長は「15m以上」と譲らなかった。



村を守った高さ15.5m

の防潮堤

## 2. 地震心得

滝川益男会員

この「地震心得」は、今回の東日本大震災の当日、新宿三井ビル54階で学生時代の仲間と一緒に地震に遭遇した学友の鈴木光子氏から、震災直後に送られてきたものです(元々の出处は元NHKモスクワ支局長・小林和男氏)。

### ◆地震が起こったら

- ・必ず窓を開けてください。
- ・家にいる人は、お風呂に水をためてください。
- ・電気が通じている場合は、ご飯を炊いてください。
- ・X字状の亀裂が入ったところは崩壊の危険性あり注意!
- ・携帯と充電器、ラジオ、ペットボトル水は必要!
- ・ハイヒールを履いている人はヒールを折る!
- ・自分の食料は最低3日分は保有する。
- ・トイレは基本的に使えないからビニール袋を準備。
- ・火事などの2次災害に注意!
- ・自分がパニックになったら、周りもパニックになる。しゃがんで「落ち着いて!」と叫ぶ。

- ・ストッキングを履いてる女性にはできるだけ脱ぐ。火傷したら広がるから。
- ・ナプキンが良い止血帯になる。
- ・安否確認はダイヤル 171！救急ダイヤルが混乱するから安否確認はできるだけ電話を使わないで！
- ・あったらいいもの；お金・水・ペンライト・お菓子・携帯応急セット・ハンカチ・ティッシュなど。
- ・被災者のために、持っている情報はコピーして広めるとよい。
- ・テレビのむこうをじっと眺めているだけではいけない。

#### ◆屋内の場合

##### ●家の中

- ・テーブルの下にもぐる(無理なら座蒲団などで頭を守る)
- ・ガラス片が危険なため、素足で歩かない。
- ・火の始末はすみやかに。

##### ●デパート・スーパー

- ・バッグなどで頭を保護。
- ・ショーウィンドウや売り場から離れ、壁際に。
- ・係員の指示に従う。

##### ●ビル・オフィス

- ・机や作業台の下にもぐる。
- ・ロッカーなど大型備品の転倒、OA 機器の落下に注意。

##### ●集合住宅

- ・ドアや窓を開けて、避難口を確保。
- ・エレベーターは絶対使用しない。避難は階段で。

#### ◆屋外の場合

##### ●路上

- ・かばんなどで頭を保護し、空き地や公園などに避難。
- ・ガラスや看板などの落下に注意。
- ・建物、ブロック塀、自動販売機などには近寄らない。

##### ●車を運転中

- ・ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落とす。
- ・道路の左側に車を寄せ、エンジンを切る。
- ・避難するときは、キーをつけたままに。
- ・車検証や貴重品は携帯する。

以上、3月11日の帰宅難民の経験から、普段から地震時の備えをすること。安否確認の連絡には「Twitter」が良さそうです。双方向では無いので、かなり確実に安否連絡ができます。本名で登録しておいて家族との連絡などに使うと良いかもしれません。

### 3. 放射線の知識

登坂征一郎会員

放射線と聞けば本能的に拒否反応を示すのが常ですが、東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所事故は被災地に過酷な放射線禍をもたらし、あまつさえ被災地の福島から来たと言えは旅館やホテルから断られ、ガソリンスタンドでは給油さえも拒否され、小学生が避難先の学校で心な

い言葉をかけられたという。

それは一部かもしれませんが、放射線の知識があれば、このようななんともやる瀬無いことは避けられるものと思います。

右の表 1～表 3 に放射線に関して僅かでも理解を深める意味でまとめてみました。

表 1 は日常生活でどの程度放射線に曝されているかの目安を知って、普段低レベルですが放射線の中で暮らしていることの再認識。

表 2 では、特に食品に関して、飲料・野菜・魚肉などの放射線に対する基準値がどうなっているかを。

表 3 では放射線に関する単位のベクレル(Bq)とシーベルト(Sv)の関係を具体例で示してみました。

表 1. 体に影響する被曝線量の目安

|                              |                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------|
| 400……                        | 宇宙ステーションに1年間滞在                            |
| 200……                        | 健康へのリスクが高まる                               |
| 6.9……                        | CT スキャン検診1回                               |
| 2.4……                        | 一般人が平均的に浴びる自然被曝量(宇宙・大気・大地・食品から)           |
| 0.6……                        | 胃の X 線検診1回                                |
| 0.2……                        | 日本一米国間の飛行機で浴びる量                           |
| 0.05……                       | 胸部 X 線検診1回                                |
| 0.033……                      | 福島県川俣町で 1,510Bq が検出された牛乳1ℓを1回飲んだ場合        |
| 0.0049……                     | 茨城県高萩市で 15,020 Bq が検出されたホウレンソウ15ℓを1回食べた場合 |
| (単位: mSv、国連科学委員会などから)        |                                           |
| 出典: 毎日新聞(平成 23 年 3 月 26 日朝刊) |                                           |

表 2 厚生労働省の食品の暫定規制値

| 放射物質の種類                    | 規制値(1kgあたりのベクレル値)   |
|----------------------------|---------------------|
| 放射性ヨウ素                     | 飲料水 300             |
|                            | 牛乳・乳製品 300          |
|                            | 野菜類(根菜、イモ類を除く) 2000 |
| 放射性セシウム                    | 飲料水 200             |
|                            | 牛乳・乳製品 200          |
|                            | 野菜類 500             |
|                            | 穀類 500              |
| ウラン                        | 肉、卵、魚、その他 500       |
|                            | 乳幼児用食品 20           |
|                            | 飲料水 20              |
|                            | 牛乳・乳製品 100          |
|                            | 野菜類 100             |
|                            | 穀類 100              |
|                            | 肉、卵、魚、その他 100       |
| 出典: 毎日新聞平成 23 年 3 月 27 日朝刊 |                     |

表 3. ベクレルをシーベルトに換算する

ベクレル(Bq); 1 秒間に崩壊する放射性物質の原子数(放射線を出す能力)

シーベルト(Sv); 生物への影響の度合い

\* 計算例; [10,000Bq/kg のヨウ素 131 が検出されたホウレンソウを成人が 1 年間毎日 20g(0.02kg)を食べる場合のシーベルトを計算する]

\* 10,000Bq/kg X 0.02kg X 365 日 X 0.000016mSv/Bq = 1.2mSv

実効線量計数(mSv/Bq); ベクレルの値を、放射性物質を取り込んだ後 50 年間(幼児は 70 年間)の累積シーベルトに換算

| 物質名      | 乳児       | 成人       |
|----------|----------|----------|
| ヨウ素 131  | 0.00014  | 0.000016 |
| セシウム 134 | 0.000026 | 0.000019 |
| セシウム 137 | 0.000021 | 0.000013 |

緊急時における食品放射能測定マニュアルによる

出典: 科学雑誌「ニュートン」2011 年 6 月号

放射線に対して過度な反応を避け冷静に対処していくことが、原発被災地への支援に繋がっていくことを願っています。



## 私にとって「走る」こととは

山田喜一会員

5年前に始まった東京マラソンが引き金となり、いま新たなマラソンプームが起きており、とくにランナーの増加やランナーの若年齢化が顕著になっている。



これは人々の健康志向の高まりと多様な競技会の開催などによるものと思われる。

また、走りながら禅をする「禅走」というランニング方法が、走る人のなかで静かに広がっている。私は禅の境地で走るまでに至ってないが、ストレスの解消、走った後の充実感や爽快な気持ちをいつも実感している。

私が走り始めたのは昭和46年、多摩の地に移り住んで一念発起、山に登れる体力を維持するためだったのだが、いつの間にかランニングの虜になってしまった。走歴40年、走った距離はざっと地球3周の12万キロになる。

走り出した頃は、常に自分の記録と競争して走っていた。小学校の運動会では何時もドン尻で惨たんたる有り様だっただけに、まさか40歳になって走ることに夢中になるとは、考えてもいなかった。それがレースに出るたびに記録を更新、優勝こそできなかったが、そこそこの成績をおさめていた。

その頃の私は、歯をくいしばって頑張る苦しい走りのなかに、生きがいや満足感を感じていた。しかし、それができたのも40歳代までで、50歳になってからは自分の走力の限界、素質のなさを悟り、地味で単調でゲーム性のないランニングをいかに楽しくするかを求め、仲間作りに努めるようになった。

毎朝、顔を合わす者同士、「一緒に走りませんか？」と声を掛け合い、「多摩走友会」が誕生した。走る仲間は60人とその輪は広がり、毎週日曜日には走ったあと公園で、ビールで喉を潤すのが恒例になっている。このような名刺の要らない地域でのお付き合いが、もう30年以上も続いている。

私は「走る」ということは、ただ体を鍛えるだけではなく、心にまで及ぶ人の生き方に関わることだと確信している。それは私自身の人間性が、走ることによって大きく変わったからだ。「走る」ことは私にとって、単なる趣味にとどまらず、大袈裟な言い方をすれば生活の原点であり、生き方そのものになっている。

70歳になって本格的に走りはじめたフルマラソンでは、全国の1歳刻みランキングで毎年ベスト5に入っており、今年は74歳の部で第2位だった。これからも「無理せず、楽しく」をモットーに仲間と走り続けたいと思っている。

## ◇◇◇ 老人ホーム訪問記 ◇◇◇

### 有料老人ホーム見学会開催

西村政晃会員記

去る4月20日(水)・26日(火)の2度にわたって有料老人ホームの見学会を総務委員会と研修・親睦委員会の共催で実施しました。

コーディネーターはTICの横畠文美さんをお願いし、参加者は20日に鴻池・村上・小西・増山・西村の5名、26日に山田(喜)・中村・大澤・関根・北村の5名、合計10名でした。

両日とも「(株)ベネッセスタイルケア」経営の有料老人ホームである「グランダ調布」と「まどか永山」を見学。見学に先だってべ社のスタッフ小竹ゆりさんからガイダンスを受けました。

一般的な高齢者向けの施設には、「ケアハウス」「グループホーム」「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」「有料老人ホーム」の5タイプがありますが、今回訪問

の老人ホームは民間の企業が経営している「高齢者有料老人ホーム」です。そのなかには三つのタイプがあるが、今回の二つのホームはいずれも“介護付有料老人ホーム”でした。

見学した老人ホーム「グランダ調布」は調布市に、「まどか永山」は多摩市にあり、後者(右図)は16~24名のグループケアが特徴で、認知症フロアもありました。両ホームとも新しく、明るく清潔、暮らしやすい感じを受けました。



「まどか永山」の外観

見学した10名は、すぐに老人ホームへ入る状況にはないため、「快適そうだけど、健康で、できるかぎり自宅で暮らしたいね」といった話で施設を後にしました。

## ◇◇◇ ハッピー・バースディ ◇◇◇

### 3&4月の誕生祝い

3月及び4月に、7名の会員が誕生日を迎えられました。(次の頁へ) ↗

## ◇◇◇ ハッピー・バースディ(つづき) ◇◇◇



3月の誕生

左から山田(喜)、岡野、小西、  
平田各会員 上図は永島会員



4月の誕生

左から大澤、神谷、  
三木各会員

## ◇◇◇ 地域奉仕活動 ◇◇◇

### 多摩プロバス寺子屋

#### 「出前そろばん授業」を実施して

今年度の「出前そろばん授業」は、昨年12月13日を皮切りに2月25日まで、対象の多摩市立小学校4校(南豊ヶ丘、東寺方、瓜生、第二)が無事終了した。

年々「そろばん」の関心度が低下傾向にあるなかで、9歳という年頃の純真さ、素直さ、みなぎる元気、そして飲み込みが早い543名(1時限)の生徒たちから、逆に若さと元気を授かったようだ。課題の一つである短い授業時間内で、いかにして「そろばん」との触れ合う時間帯を取り込められるか、又基本の基本である「珠」と「ゆび」との馴れ合いをいかに覚えさせるかであった。

### 古澤靖雄会員



長くもあり短くも感じた授業時間の2時限は、結果として私なりに手応えを感じ満足している。

各校の学年主任教諭と打ち合わせする中で、瓜生小の主任教諭から「教える立場から何時限必要か」との問いにより1時限増やしてもらい、暗算の指導を行なってみた。

これは思っていた以上の効果があったと確信したので、来年度は、暗算の授業を取り入れた指導を課題としたい。

今回もプロバス会員の皆様にお手伝いと貴重なアドバイスをいただき、衷心より感謝申し上げますと共に厚くお礼申し上げます。



生徒たちから寄せられた  
礼状の数々

## ◇◇◇ サークル活動 ◇◇◇

### ゴルフサークル

### 北村克彦会員

4月13日(水)花咲カントリークラブ。雲ひとつない青空の下、桜は満開、真っ白な富士山もコースの所々から姿を見せる。暖かいというより、汗ばむような天気。



プレーを楽しんだ左から鈴木・登坂  
・北村夫人・横島夫妻・北村の面々

今回の参加メンバーは、鈴木さん、登坂さん、北村に特別参加の横島夫妻と北村夫人を合わせて6人。鈴木さんと女性二人、登坂さんと横島さんと北村の2グループでまわる。横島夫妻は10年ぶりのプレーと

のことながら、和気あいあいの和やかな一日を過ごした。途中、今回の震災のチャリティーを兼ねたワンオンチャレンジにも挑戦。そして池田杯は今回も鈴木さん(43、46)が獲得。他の人のスコアは省略します。次回は11月を予定。

### 俳句「俳句会」サークル

### 池田寛会員

本サークルは毎月第一金曜日の夜に勉強会を開講致しておりますが、この度の東日本大震災による電力不足の影響により、場所の確保に苦慮しておりました所、雪二

先生・蓮池秋霜・神谷猛虎・登坂爽風会員のご尽力と山鳩句会のご厚意により、4月1日13時~17時まで山鳩句会と合同の勉強会として開講できました。当日は先生と両会員30余名の出席で、提出俳句数104句を数え、いつもは秋霜会員のご努力で会員の俳句教材を事前に配布していただき、各自宅で選句する時間が十分あるのですが、当日は資料配布即選句という荒技に大変苦労させられました。

審査方法は、投句された104句の中から、山鳩句会員は7句、俳句会員は5句をそれぞれ選句して提出し、全会員の選句数合計により順位付けされました。そして上位入選者には、雪二先生の色紙・短冊並びに会員がそれぞれ持ち寄った数々の賞品が贈られました。

集計結果は、未知数の俳句会会員に対する判官最良の影響もあり、上位入選者の多数を当俳句会会員が占めるという好成績に繋がり、特に俳句会のエースである登坂爽風会員は、持ち帰りに苦労するほどの賞品を一人占め。「軽トラを用意しましょうか?」との茶々も入り、楽しく盛会裡に幕を閉じました。



賞を独占した登坂爽風氏(右)



### ◆1. 老人介護施設における奉仕活動

老人介護施設「(株)太平洋シルバーサービス」の介護付有料老人ホーム「シルバーシティ聖蹟桜ヶ丘」、シルバーシティ石神井南館」において、当会員が下記の通り奉仕活動をされたのでご紹介します。なお、今後もこのホームの事業の協力を期待されました。

阪東照子会員記

#### ●1-1. 「写真展」



神谷真一会員が「シルバーシティ聖蹟桜ヶ丘」のギャラリーにおいて、『京都のもみじ』と題して平成22年12月1日～12月30日に、

『京都のもみじ』写真展 また『花の精』と題して平成23年1月2日～1月30日に、写真展を開き、外出まなぬ入居されておられる方々やご家族の皆さんに楽しんでいただきました。

#### ●1-2. 「お茶の心」

阪東照子会員が、平成23年2月27日(日)、「シルバーシティ聖蹟桜ヶ丘」にて、「お茶の作法が先でなく、おもてなしの心が先です」と題して話をし、「茶室も道具も無いし、着物でなくてはいいませんか？」など、誤解されている質問にユーモアを交えて答え、立礼卓2台を同時進行させて「一服」奉仕しました。

水屋・お手前など神谷真一会員他2名の友人が会を盛り立てました。



阪東会員(右端)の講話

#### ●1-3. 「平安時代の雅な貝合せ」

吉岡喜久恵会員が平成23年3月3日(木)、「シルバーシティ石神井南館」にて「平安時代の雅な貝合せ」と題して、吉岡会員の手書きの貝絵・貝桶2台・毛氈・パネルなどをロビーに展示。貝合せの歴史の話をしたあと、貝をならべて遊び方の説明をしました。毛氈の上に並べた90組の貝にさわたくて、貝をひっくり返したり綺麗だからと何時までも手に持っていたり、車椅子の男性は動かせる片方の手を一杯に伸ばして貝絵に見入っていました。

吉岡会員や助手の阪東会員とその友人は目配りに大忙

し、喉がカラカラになりましたが、ちょうど難まつりに合わせたイベントに「良い思い出」を提供できました。



貝合せを楽しんでいる皆さん

### ◆2. 男性茶道会「侘助」野点を楽しむ

上田清会員

去る4月2日、男性の茶道会「侘助」が枝垂れ桜で名高い川井家隣の古民家で恒例となった野点を行ない、春爛漫のひと時を楽しみました。

当日は穏やかな花日和で、多摩市茶道連盟のご指導のもとに参加した会員15名(内プロバス会員3名)が亭主となり客となって、普段の練習の成果を披露し、貴重な体験をすることができました。

茶道は裏千家・表千家・武者小路千家など諸派によって作法の相違はあるものの、一服のお茶を通して「もてなしの心」を学び、美術・工芸・詩歌・書画・生花、建築や造園、懐石料理や菓子づくりなど広範な文化を学ぶことにありますが、小生のように「男性のみの茶道会は珍しい」という安易な動機で始めた者にとっては、学習課題が尽きず苦難の連続といった状況です。

“たかがお茶、されどお茶”、今もって一服のお茶を作法どおりにいただくこともできず一進一退の有様ではありますが、東山文化を源流として受け継がれてきた「茶の湯」の世界を末席にて体感できるのも、特権階級であった貴族や武士から庶民へと解放した利休の偉大な功績によるものと、感謝しなければならないのかも知れません。

今後とも日常生活から離れた異空間に身をおいて雑念が消去された時間を楽しみながら、「お茶席で恥じない程度の作法を身に付けておきたい」という、多少高貴な目標を掲げて頑張っていきたいと思っております。



「川井家」のしだれ桜の前にて

## 夢のホールインワン

鈴木達夫会員

多摩カントリークラブのNo2 (177 ヤード) でホールインワンを成し遂げたのは35年前の、私が40歳の時でした。それは北風の吹く1月の寒い日でした。

白球がピンに向かって放物線を描き、まっすぐ飛んで行ったとき「ようし、ニアピンだ」と思った。砲台グリーンでホールは見えなかったが、前の組のメンバーから「ホールインワンだ」と歓声が上がった時、胸が躍り、心臓が高まり、胸体の震えがとまらなかった。足は早くホールのところへ飛んで行きたく、足が地につかずホールまでどのようにして歩いて行ったか、全く覚えていない。昼食時、メンバー全員から祝福されたときは、ゴルフの醍醐味と人生の幸せを感じた。

お祝いとして、多摩カントリークラブからは、ダンロップ製のゴルフボール1ダースを、私の仲人である会員のMさんからは、青銅製のトロフィーを頂いた。ちなみにMさんは、自分のことのように小躍りして喜んでくれた。また、家内は、ゴルフは分からないが、私の喜んでる姿を見てすごいことと、共に喜んでくれた。

今から思うと、177 ヤードの長い距離で夢のホールインワンができたのは、日ごろのゴルフへの精進と無欲・



お祝いのトロフィー

無心のアイアンショットで偶然であったと思っています。ホールインワンを成し遂げた時のスコアは、42・44で好成績であった。これも、亡き父、兄、友人、先輩、とりわけ私を取り巻く友人達の熱き友情の賜物であると思ひ、感謝の念で一杯です。ちなみに、私のゴルフ歴は、昭和41年から現在まで45年と



今年4月のゴルフコンペにて祝いのトロフィーを持った筆者なり、今もクラブ認定ハンディ13で楽しみつつ、夢もう一度と思ひ精進しています。

当時は40歳でゴルフ&麻雀を会社の上司や同僚と楽しむのが常であった。そして、娘も「私のお父さん」と題した作文で「お父さんは休日になるとゴルフに出掛けます。それは、お母さんの掃除の邪魔になるからです。」と書いてくれた。その娘も母となり、その娘(孫娘)も作文を書いた娘と同じ年を迎えている。誠に感無量です。

まさに「夢のホールインワン」だと私の脳裏の奥深く刻み込まれました。

## ◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

○第36号の編集にあたっては「東日本大震災」関連ニュースを特集し、西村総務委員長の協力を得て、会員それぞれの生々しい体験談を座談会形式でまとめて頂き、また、稲田興会員による「津波と先人の教え」、滝川益男会員の「地震心得」、登坂征一郎会員の「放射線の知識」を掲載し、10ページの充実した内容となりました。○一方、会員のクラブ活動については山田喜一会員のマラソン人生論の卓話、古澤靖雄会員の「出前そろばん授業」の奉仕活動の苦労話、鈴木達夫会員の私の一品で「夢のホールインワン」を掲載しました。

また、会員の奉仕活動として「株式会社太平洋シルバーサービス」の介護付有料老人ホームでの神谷真一会員の「写真展」、阪東熙子会員の講話「お茶の心」、吉岡喜久恵会員の実演「平安時代の雅な貝合せ」について阪東熙子会員からレポートしていただきました。

○震災後放映された凶暴さを秘めた津波の不気味な映像がいまだに脳裏から消えません。また、拾数万の人達が今後も長い間避難生活を強いられる惨状を思うと、いたたまれない思いで胸が痛みます。このうえは、一日も早い復興を祈るばかりです。(広報委員長平田哲郎記)

## ◇◇◇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