



# 東京多摩プロバスニュース

第 48 号

■事務局：〒206-0034 東京都多摩市鶴牧 5-29-10 平田方 ■編集・発行：広報委員会 2013.5.1.

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

## キャリアと特技を活かし、次の世代に引き継ごう

### 第 105 回 定例会

日 時 : 平成 25 年 3 月 6 日(水)午前 12 時より

場 所 : レストラン木曾路<昼食会 & 定例会>

出席者 : 29 名(会員数 35 名)

### 第 106 回 定例会

日 時 : 平成 25 年 4 月 3 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 : 32 名(会員数 35 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 ◇◇◇

### 「誇りと品格をもって 10 周年へ」

ふと見上げると五月の空——「智恵子は東京に空が無いといふ、ほんとの空が見たいといふ。私は驚いて空を見る。桜若葉の間に在るのは、切っても切れない むかしなじみのきれいな空だ」——高村光太郎の『智恵子抄』の一節を思い出しました。それでも生まれた時から東京に住んでいる私には、見慣れた青い空です。

私は「江戸しぐさ」に出会い、語り部のひとりに入れて頂き、いつの間にか地方にまで足を運んで「江戸しぐさ」を語るようになりました。

「江戸しぐさ」では、特に上に立つ人に「仏の前で人は平等である。まず思い遣りの心を大事にせよ。そして癖になるまで美しい立ち居振る舞いを身につけよ」と教えています。惻隱の情です。「江戸しぐさ」の本質のひとつに「結界おぼえ」があります。「結界わきまえ」ともいいます。「結界」というのは仏教用語で、寺や神社に行くと山門や鳥居があります。落語家が客席に向かってひざの前に扇子を置きます。これで演

者と観客という関係に境界線が成立する。これも「結界」です。江戸っ子の矜持だった「他人様の領分を侵さない」というイキな心意気でした。少し前までは誰もが持っていた節度だったように思うのです。

多摩プロバスクラブは明年 10 周年を迎えます。一人ひとりのプロビアンが誇りと品格をもって、今まで活躍をしてまいりました。初心を忘れず更に飛躍をし、そして少しでも社会のお役にたって参りたいと思う昨今です。

清純な白い花のハナミズキ並木  
(多摩市そよかぜの道)



## ◇◇◇ 幹事・委員会・プロジェクト報告 ◇◇◇

### 1. 幹事報告

#### 1.1. 次期理事候補者の決定

3月13日に開催された推薦者委員会および有識者会議において、下記の各会員が次期理事候補者として推薦された。

7月定期総会において正式承認・決定する。

<次期理事候補者>

会長；増山敏夫、副会長；山田正司、幹事；北村克彦、会計；藤寄喬子、総務委員長；神谷真一、研修・親睦委員長；上田清、地域奉仕委員長；大澤亘、広報委員長；平田哲郎、監査；中村昭夫

#### 1.2. 全日本プロバス協議会関東ブロック

##### 会長・幹事会議

3月28日に横浜において掲題会議が開催され、中村昭夫会長・関根正敏幹事が出席した。当日の参加者は関東ブロックから8クラブ17名、全日本会長・幹事長および幹事(事務局)を含め合計32名。議題は①全日本プロバス会則の見直し②関東ブロック理事の選出などであったが、審議未了で事務局にてさらに煮詰めることとなった。会議終了後参加者全員による懇親会が開かれた。なおこの会議で、当クラブの平田哲郎会員と滝川益男会員が、全日本プロバス協議会の幹事(総務担当)として正式に紹介された。

#### 1.3. 東京八王子プロバスクラブでの交換卓話

2月14日開催の第208回例会で、67名の出席者に当クラブの増山敏夫副会長から「ブータン王国に旅して」のテーマで卓話がなされた。

### 2. 委員会報告

#### 2.1. 総務委員会

##### 北村克彦委員長

##### 1)3月度定例会(3月6日)

今年度2回目の昼食会を「木曾路」で開催。昼食後、お洒落教室として、パーソナルカラーリストの吉田理子氏による「男のお洒落その2」を実施した。東京多摩ロータリクラブから、中学生俳句大会協力に対する謝辞のため、林会長ほか1名の参加があった。 関連記事P3参照。

##### 2)4月度定例会(4月3日)

サステナブル・アカデミー・ジャパン代表の下重喜代氏の講話「緑と環境を守るために」を拝聴した。

関連記事P3参照。

#### 2.2. 研修・親睦委員会

##### 上田清委員長

## ◇◇◇ ハッピーバースディ ◇◇◇

誕生日を迎えられました。

写真左；左から3月誕生の岡野一馬

・永島仁・小西加葉子・平田哲郎

写真右；左から4月誕生の神谷真一

・3月誕生の菊池宣子・4月誕生の大澤亘の各会員



## ◇◇◇ 男のお洒落教室 ◇◇◇

3月6日の昼食会後にパーソナルカラーリストの吉田理子先生から、パーソナルカラーコミュニケーションでのお洒落指導の後、倉賀野・神谷・増山の各会員が具体的にアドバイスを受けた。3名から感想文を寄せていただいた。以下はその内容です。



吉田理子先生

◇倉賀野武士会員：現役時には建築設計にも携わっていたので色彩計画にも多少関係していたが、自身のことになると紺屋の白袴で、毎日のネクタイ選び以外は殆ど無頓着であった。今回のキャラクターチェックを受け、結果は春・夏・冬が同点であった。好奇心が強い、プレッシャーに弱いなどうなずく点もあり、大人っぽい秋色も期待していたが、春色がパーソナルカラーとなった。カラフルで透明感のあるビタミンカラーがお似合いですと薦められてもちろんじさんは戸惑うばかりである。パーソナルカラーメンズ用に従って明るいページュのスーツ、オレンジピンクのシャツ、水玉のネクタイ、

短めのパーマで皆を驚かす勇気はないが、もっと自由に冒險して生き生きと健康的に自分を変えていきたい。

◇神谷真一会員：専門の先生をお招きした「お洒落教室」は、女性会員の発案？もっと男性会員にお洒落をもらって、定例会を楽しく、との思いがあつてか…。今回は、四季を通じた色彩の中より好みの色から占い師のごとき答えを出していくように思えた。勇気を出して私も試験台に座った。まず眼鏡を外し鏡に写った自分の顔の皺の多さに仰天、声をこらえて一時の我慢をした。私の好みの緑系と茶系は春と秋色で、服装に現れていた。

◇増山敏夫会員：好きな茶系のラフスタイルで参加した。講師の先生から、「貴方は、お顔の色からブルー系の方が似合う」との講評。想定外！一度も着したことないコンビネーションだった。この年になってまたお洒落の楽しみが増えた。身だしなみに無感心な年寄りにはなりたくない。女房に「不潔つららしい！」と言われるだけである…これは自戒。次の定例会が楽しみである。（文責 小西加葉子会員）



1. 多摩における生物多様性保全：絶滅危惧種や、希少生物の保護など日頃の観察の心得や学習態度。
  2. 超高齢者でも継続活動できるテーマ。
- について、スライドを使った分かりやすい講話を伺うことができた。以下はその要旨です。

### 「緑と環境を守るために」

サステナブル・アカデミー・ジャパン代表下重喜代氏

◎どうして自然を守らないといけないか？

地球 46 億年の歴史の中、過去 5 回の自然現象による危機があった。今、人間の自然破壊による 6 回目の危機を迎えている。



自然体験の多い子供は、道徳観・正義感に優れているが、木の実や野草を探ったことや、身長より高い木に登ったこと、蝶やトンボを捕まえたことがある子供の比率が、1984 年に比べ 2004 年では半減している。人間も社会も、自然なしでは存在できない。自然がなくなると身心に様々な問題が発生する自然欠乏障害に対して、米国ではその対策として「すべての子供達を野外に出そう」という法案が成立し、2009 年に学校教育に野外学習が導入された。

太陽・水・大気・生物・無生物などが関係しあって生

態系が形成されている。光合成によって植物が出す酸素なくして動物は生きていけない。自然界の物質はすべて循環していて、姿・形を変えているだけ。循環(生分解)しないもの(DDT・ダイオキシン・PCB・フロン・その他化学物質・放射性物質など)は危険である。日本は単位面積当たりの農薬の使用量が世界で一番多い。特に、ネオニコチノイドという農薬は問題である。

◎生物多様性とは、生き物の「賑わい」。

ちがいとつながりが重要である。

①生態系の多様性：いろいろな自然(山林・河川・湿原・砂浜・サンゴ礁など) ②種の多様性：いろいろな生き物(微生物から動植物) ③遺伝子の多様性：いろいろな個性(同じ種でも色・形・模様・生態など)

自然の恵みは食料・水・木材・繊維・燃料などの提供、大気・気候・水・土壤などの調節、美しさから得られる文化、光合成や土壤形成・水の循環などの基盤である。◎多摩市は河川、丘陵、畠地と多様な自然に恵まれているが、都市化・宅地化が進むにつれて貴重な生物の生息地が激減している。

自然を保全し、持続可能な社会にするために、好奇心を持って身近な自然をよく観察し、子供達への環境教育に力を注ぎ、グリーンコンシューマーとなって自然を大切にする日本の伝統文化を守っていかなければならない。

(文責 吉岡喜久恵会員)

## ◇◇◇ 委員会活動 ◇◇◇

### 1. 工場見学「森永乳業」と昭和記念公園散策

森川静子会員

4月5日(金)森永乳業㈱東京多摩工場の見学と昭和記念公園の花見散策に行って来ました。

多摩モノレール桜街道駅に集合し、森永乳業の工場、戦災に遭った変電所跡、その後玉川上水に沿って歩き、昭和記念公園に向うというのが今回の見学とウォーキングを兼ねたコースでした。参加者19名(内女性3名)。

森永工場では、ビヒダスヨーグルトをいただきながら、工場の概要を聞き、その後小学校の理科の実験の如き少量のチーズ作りを体験、皆で少しずつ試食しました。



森永乳業㈱

東京多摩工場を背景に歩き始めました。途中、10名の方が残堀川経由を諦め、近道経由で昭和記念公園に向かいましたが、私を含め9名(女性は3名とも)の残堀川経由組は元気で、特に米寿を迎えた永島さんの健脚ぶりには大変驚かされました。また、嬉しかったことに、残堀川沿いの満開の桜を満喫することができました。

昭和記念公園には午後1時に到着。なんと森永工場を出てから1時間10分が経過していました。昼食をいただいてから近道組と合流し、公園内を散策。

“チーズ作り体験があるよ”

との前触れに、もっと沢山のチーズをいただけすると期待していた私にとっては、非常にがっかり。しかし工場内は自動化の進んだ先端の装置産業という感じで清潔そのもの、大変良い印象を受けました。

工場見学の後、玉川上水に沿

って、昭和記念公園に向けて歩き始めました。途中、10名の方が残堀川経由を諦め、近道経由で昭和記念公園に向かいましたが、私を含め9名(女性は3名とも)の残堀川経由組は元気で、特に米寿を迎えた永島さんの健脚ぶりには大変驚かされました。また、嬉しかったことに、残堀川沿いの満開の桜を満喫することができました。

昭和記念公園には午後1時に到着。なんと森永工場を出てから1時間10分が経過していました。昼食をいただいてから近道組と合流し、公園内を散策。



ポピーに囲まれて(昭和記念公園)

お花畠に咲く色とりどりの満開のポピーが風に揺れ、とてもきれいでした。また、チューリップの庭園も素晴らしかった。

とは言っても、二万歩を超える歩きで、普段

歩き慣れてない私にとっては、とても疲れた一日でした。

### 2. 出前教室「そろばん」雑感

古澤靖雄会員

例年、桜の開花予報を耳にする頃「出前そろばん教室」もスタートとなる。インフルエンザで学級閉鎖となる時期でもあるが、今年は異常天気で何処へ飛ばされてしまったのか子供たちはみんな元気に私たちを迎えてくれた。



熱血教師ぶり

今年は2校(東愛宕小、多摩第2小)へお邪魔をした。なかでも多摩第2小は、市内屈指のマンモス校である。

私たちは1年ごとに歳を取るが、対象となる子供たちは常に9歳の弾けんばかりの元気さである。学校生活3年目となると、あどけない子供ムードから一部の子はお兄ちゃん、お姉ちゃんらしい雰囲気を漂わしつつ、言葉遣いや表現など意識した行動が見え隠れする。そういう一面も愛おしく思える子供たちでした。

授業終了後子供たちと一緒に給食をいただいた企画は如何だっただろうか? 授業時間とは打って変わって、興味津々の顔で私たちをエスコートしてくれた子供たち、お互い有意義なひと時であった。

## ◇◇◇ サークル活動 ◇◇◇

### 1. 料理サークル

倉賀野武士会員

料理サークルの例会を3月25日(月)の午前中に10名の参加者を得て、ヴィータ7Fの調理室で開催した。時間の制約もあり、簡易でヘルシーな男の料理をテーマに、四つのメニューに挑戦した。

レシピは「納豆トマトパスタ」「豆腐とほうれん草のうま煮」「菜の花のナムル」「フルーツヨーグルト」を用意した。和・洋・韓の多国籍風となつたが、皆さん慣れない手付で奮闘した。スペaghettiと納豆の意外な組み合わせや、とろみの付いたほうれん草、珍しい菜の花のナムルもおいしく出来上がり、楽しく試食した。

玉ねぎの簡単なみじん切りのコツ、ほうれん草の上手な茹で方、菜の花の均一な蒸し茹で等、今回習得された高度な(?)テクニックは、是非家庭で復習されたい。

反省点として、この調理室にはコンロと流し台が二組

しか無く、使い勝手が悪かったこと、レシピ通りの材料では量が多過ぎたこと等があげられる。また、無断欠席の人が居て、一人分の食材費を追加徴収せざるを得なくなり、直前に出欠の確認をする必要もあった。

次回は、中村会長に酒のつまみ等をメニューとして担当して頂くこととなり、使い勝手の良い調理場を捜し、秋頃の開催を予定しております。



試食中のメンバー

御指導いただいた滝川会員並びに大量の食材の買い出しや運搬など、多大のご協力をいただいた瀬尾会員に感謝致します。

## ◇◇◇ サークル活動 (つづき) ◇◇◇

### 2. グルメサークル

今回の「グルメサークル」は、東京下町は根津へ繰り出しての「貝づくし夕食会」。啓蟄も過ぎた3月14日(木)の春宵、稻田、大澤、岡野、神谷、北村、関根、滝川(道)、登坂、永島、中村、平田、阪東、増山の各会員に筆者を加えた14名が参加して、地下鉄根津駅近くの貝料理店「かき慎」で開催した。この店は、夏目漱石の通称「猫の家」や東大本郷キャンパスからほど近くにある。東大の教職員などもよく利用するこぢんまりとした上品な店で、駅からは徒歩3分ほど。だが、わが多摩市からは小田急乗り入れでも約1時間の遠路であった。

さてビールで乾杯のあと、コースメニューの最初に出てきたのが、赤貝やミル貝などの刺身。キラキラ光る新鮮な赤貝を一目見た女性会員が「まあ、美味しそう」と歓声をあげる。ここから新潟の銘酒「お福正宗」を酌み交わして

## ◇◇◇ 会員の活動 ◇◇◇

### 1. 「文団連40周年記念」

多摩市文化団体連合会(文団連)は、昭和47年度の設立で昨年度40周年を迎える。一昨年は多摩市市政施行40周年記念の年でしたから、文団連は多摩市と略同じ40年の歴史と共に歩んで来たと思います。

そこで一つの節目の締めくくりとして本年2月23&24日両日に亘り戸公民館にて各団体一堂に会し、記念式典及び特別記念講演・記念展を開催しました。

阿部市長・折戸議長・清水教育長はじめ多くの方々のご臨席を賜り、無事盛大な催しを執り行うことができました。

(堀内会員は多摩市文化団体連合理事長として活躍中)

### 2. 多摩桜プロジェクトについて

日本の国花であり、多摩市の市花である桜は、万葉集をはじめ古今・新古今和歌などにも数多く歌われているように、日本文化とのつながりにおいて長い歴史を持っています。

文化文政の時代、多摩に350本の山桜が植樹され「桜馬場」が造られて以降、江戸・明治・昭和初期に至るまで多摩丘陵は桜の名所と知られ、高貴な人々のカントリーサイドの役割を果たしてきました。「聖蹟桜ヶ丘」の地名はその歴史と伝統を継承したものです。

多摩桜プロジェクトは多摩商工会議所が中心となって平成20年2月に花と桜文化のエコ・コミュニティ多摩の創造を目標に発足しました。その活動の一環として宇宙(そら)桜の植樹があります。平成20年に打ち上げられた

### 堀内陽二会員



### 倉賀野武士会員



の歓談となり、やがて店を占領してしまったような喧騒となり、一同、年に似合わぬ健啖家ぶりを發揮していった。

ホッキ貝やつくねの「串焼き」、ハマグリやホタテの「地獄焼き」を次々と平らげ、貝類が一杯詰まった「茶碗蒸し」を征服。やがてアサリ一杯の「深川飯」で仕上げをした頃には、全員さすがに満腹の体であった。帰り際、阪東会員から「美味しいかったわ、また来るわ」との嬉しい評価。「空腹は最高の調味料」という。当クラブの会員はいつも空腹なのだろうか、幾つになっても食欲旺盛のようである。



「貝づくし」を堪能した面々

スペースシャトル・エンデバー号が日本の桜の種を搭載して宇宙に出発し、宇宙ステーション内にある日本の「きぼう」に移され、8ヶ月半宇宙に滞在し、若田飛行士とともに帰ってきました。この宇宙から帰った種を蒔き、そして芽吹き、立派な若木として育ったのが「宇宙桜」です。

これらの種は、北は旭川から南は沖縄まで日本全国14ヶ所の桜の種を市民と子供たちが採取したもので、この内、岡山県真庭市の醍醐桜、高知県佐川町の稚木の桜、高知県仁淀川のひょうたん桜、福島県三春町の滝桜の苗が多摩市に寄贈され、都立桜ヶ丘公園内の4ヶ所に植えられ3月3日に植樹式を行いました。散歩の折に探してみてください。

(倉賀野会員は「多摩桜人の会」で活躍中)

### 3. 多摩ダンディーズ演奏会

### 中村昭夫会員

多摩男声合唱団のメンバーによる男声カルテット「多摩ダンディーズ」は結成6年を経過。主に30~50年前の歌謡曲を中心に独自の編曲を行い、高齢者施設や各団体からの招待など各所でコンサートを行っている。12月1日つむぎ館、2月3日ひじり館で各館の主催によるサロン・コンサートに出演。ダンディーズの演奏だけでなく「みんなで歌おう」コーナーを設けて観衆の人たちとの合唱も行った。

つむぎ館ではダンディーズ単独のコンサートで約50人の観衆。ひじり館では各コンテストで優秀賞やグランプリを確保しているアルビレオとのジョイント・コンサートであったことから約120人の観衆が集まつた。また当日は節分の日でもあったため演奏者が豆まきをし、大いに盛り上がつた。



多摩ダンディーズの皆さん

(右端が中村会員)

## ◇◇◇ 私のニュータウン ◇◇◇

### 「孫の世話」

長時間運転の末、やっと着いた新居のマンション前、おもむろにドアを開け深呼吸「空気がうまい！」この一声から多摩の住民となった。あれは13年前の夏の夕暮れ、うるさいほどに蝉が鳴いていた。所帯をもって公私を含め12回目の転居だ。

翌朝引越しで痛めた腰を庇いつつ従来にならって、近隣を早く知るため散策に出掛けたみた。

縁深く蝉の鳴き声もそれは想像外で、人を思いやる遊歩道とやらが広々とした住宅街の中を通っている、当然自動車の影はないが自転車は見ることがあった。

転居早々散策中に声を掛けてくれた人とご縁でコミュニティセンター(以下コニセン)に出入りすることとなった。若手のホープとおだてられ世話好きもあって楽しませてもらっている。市内7箇所のコニセンの存在は近隣の人同士コミュニティを図ることを目的にしているようだ。

今もって出会い時の顔、顔、顔の面々であって、若手のレッテルを剥がすことができない。一体、団塊の世代の人達はどこへ行ってしまったのか？

4階の窓からは、写真のような富士山が真正面に見える。ある時は富士



多摩市からのダイヤモンド富士  
(2013.1.30.に撮影)

### 古澤靖雄会員

山の真裏に太陽が沈む一瞬、俗にいうダイヤモンド富士と称する姿を拝むことができた。翌日の朝刊にも載っていた。

全国各地を転居したが、それなりに良いところがあった。水と日本酒と瀬戸内で獲れた小魚が美味しかった広島、水と牛肉と魚類が美味しかった四日市が印象として残っている。しかし、住宅と自然界のマッチングした所は多摩市以外記憶が無い。

「多摩ニュータウン」は耳にしたことはあったが、自分の足で散策してみると、確かに山・谷が多く小橋も散見され、お年寄りには、大変な生活であろうと思う。開発された当時は入居された皆が若かったので、5階の建物も、エレベーターなしも何ら問題視されなかったのでは……。

戸建の家々は庭も広く、個性あるガーデニングで競い合ひながら、年々より美しく花を咲かせ、見る人を和ませてくれる。

課題が無いわけではない。高齢化対策、子育ての環境整備は急務を要する。緑が多い分、維持管理費が嵩む問題などがあるが、解決の一策として、元気な高齢者にもっと汗を流してもらう政策を模索したらどうであろう？

孫を世話する理由で当ニュータウンの多摩市民となったが、5年の約束でソウル生活をしていた孫達が先日タイ・バンコクへ転居し目標を見失ってしまった。今後はご当地でお世話になる身、元気でいられるうちはお世話をすることで汗を流そう。

## ◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

いつの間にか桜は散り青々となる。夏も近い。

久し振りに伊豆を旅してきた。車窓から眺める新緑の山々、のたりのたりの春の海は、絵にしたい風景の連続である。これを肴にビールを飲み、春を満喫した。  
——春は楽しい。  
(岡野一馬会員記)



真鶴港東

(筆者のスケッチブックより)

### ◆◆訂正のお願い◆◆

既発行の本紙第47号5ページ左段下から18行目;誤:箸⇒正:蓋、同ページ右段1行目;誤:箸⇒正:蓋、同2行目;誤:竹の⇒正:竹の文様、6ページ右段写真直下の本文とキャプションの重なりで本文;丹沢山系越しの・・・その計⇒丹沢山系越しの雪富士を撮った秀作でその計、と謹んで訂正させて頂きます。