



東京多摩プロバスニュース

第 88 号



■事務局: 〒206-0021 東京都多摩市連光寺 3-31-3 滝川方 ■編集・発行: 広報委員会 2020. 1. 8.

■電話・FAX (042) 372-2238 ■URL: <http://www.tokyo-tama-probusclub.com>

共に学びながら、高齢化社会に貢献しよう

第 185 回 定例会

日 時 : 令和元年 11 月 6 日(水)午後 1 時 30 分より

場 所 : つむぎ館 第 2 会議室

お客様 : 宮代文夫様

出席者 : 20 名(会員数 28 名)

第 186 回 定例会

日 時 : 令和元年 12 月 4 日(水)午後 1 時 30 分より

場 所 : 関戸公民館 第 3 学習室

出席者 : 23 名(会員数 28 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

「枯木龍吟」

高村弘毅副会長

会員のみなさま令和 2 年新年明けましておめでとうございます。今年も倍旧のご教示をお願いいたします

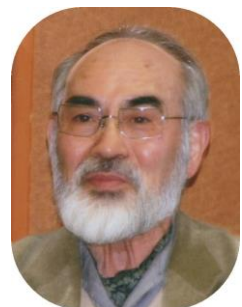
昨年は元号改定により令和元年となりましたが、干支(十二支)は最後の亥年(イノシシ)には変わりなく、時刻的に表すと 10 時ごろ、方角では北北西になります。従って、今年は 12 時ごろにあたるネズミ年の新年になり、西暦 2020 年の新年は令和の初めの年ということになります。氷河期を乗り越えて生き延びたネズミのごとく、また乾燥期を乗り越えた剽軽ものの“沙漠のネズミ”のごとく冷静に、賢く年金に依存しながら 100 歳まで延命することを目標に頑張りたいものです。

鴨脚樹(イチヨウ)の葉が黄色に色づくことについて考えて診ることにした。

小生の裏庭の枝垂れモミジの緑色は、平年の落葉時に黄褐色に遷移した後見事な紅葉になるのですが、今年の秋は何故か何時の間にか真黄色となり、アントシアンの色素による隣の紅葉の枝垂れモミジと、見事な色彩のバランスを奏でるさまは、狭き庭の植木まつりそのものであった。特段と笈(カケイ)の手水鉢の水に浮かぶ黄色・紅色の落葉の彩は、名義抄の“手を挙げ膝を打ち、舞い奏で、歌ひまえり来る”を思いつく。

平年の気温で紅葉する枝垂れモミジも地球温暖化に敏感に反応して秋色に彩るようで人間の体調にも似ている。樹体内の水の循環速度は枯木になると、冬季の乾期には太陽の力で植物炭酸同化作用により、維持していた根からの汲水も劣化して、葉柄の付け根の離層がコル化して水分が脆弱になり柔軟性を亡くして折れやすくなるよう

だ。モミジの美は地形、即ち溪谷・湖沼・流水とのバランスがあって完成するものですが、都会のモミジは造園植物の助けを得て美を映えている落葉する紅葉樹も、温暖化により段階的に黄葉化するのはこれから増加するのではないかと思います。ポプラや銀杏の黄色の色素は、早春の頃から若葉に遺伝子が生成しており、緑色のクロロフィルが、秋ごろに分解して葉面に移動してカロチノイドに変化することにより、一貫して黄色になるという。気候変化が逆に黄葉色が紅葉化する樹木がないのでしょうか？ 老木なれども秋風に凜として立ち向かって黄葉を彩ることの楽しみに期待したい。



弓の橋；尾根幹線を跨ぐ多摩東公園と丘の上広場・さくら広場をつなぐ橋。

1. 幹事報告

秋山正仁幹事

1.1. 活動報告

「歳末助け合い募金活動」は都合によりできませんでした。

1.2. 会員構成 1月8日現在(敬称略)

会員：28名(内休会3名 大澤亘、小池博、所敏行)
前総務委員長の小池博氏は休会となった。

会友：5名(青木ひとみ、池田寛、瀬尾日出男、永島仁、蓮池守一)

1.3. 令和元年忘年会実施 12月4日(水)17:00～

出席は会員22名と休会員大澤亘氏、会友の瀬尾日出男氏の24名。ご来賓として多摩ロータリークラブ小早川昌稔会長、小暮知則幹事、八王子プロバスクラブ飯田富美子会長、田中信昭副会長、一瀬明幹事、日野プロバスクラブ後藤紀之会長、矢野凱弓副会長、宮地公平幹事の8名を迎え賑やかに実施。ショータイムは多摩の「南京玉すだれ」同好会の3名にご披露いただいた。詳細は下記参照

1.4. 近隣プロバスクラブ新年会：日時と出席予定者

- 1) 八王子プロバスクラブ：1月9日(木)八王子エルシィ北村克彦会長、秋山正仁幹事、澤雄二地域奉仕委員長
- 2) 日野プロバスクラブ：1月16日(木)立川グランドホテル 北村克彦会長、高村弘毅副会長、澤雄二地域奉仕委員長、登坂征一郎広報委員長

1.5. その他

- 1) 会員増強については委員会を設けて進めていきたい。
- 2) 全日本プロバス協議会の賛助会員になることをお勧めしたい。
- 3) 他プロバスクラブの会報に目を通していただきたい。定例会にて回覧した後は関戸公民館ロッカーに保管しています。

2. 委員会報告

2.1. 総務委員会

滝川道子委員長

- 1) 第185回定例会 11月6日関・一つむぎ館3階第2会議室 20名出席5名欠席 講話「未来の年表」宮代文夫様
- 2) 第186回定例会 12月4日関戸公民館第3学習室 23名出席2名欠席 卓話「健康は健康」松山洋一会員
- 3) 忘年会 12月4日開催 京王クラブ17:00～19:00

2.2. 研修・親睦委員会

滝川益男委員長

- 1) 「横濱プロバス倶楽部バーベキュー大会」(11月13日・横浜市野島公園)に伊藤健一・小林務・滝川益男の3会員が参加、クラブ間の交流・親睦を深めてまいりました。

2) 明年2月23日実施予定のバスツアー「皇居と湯島と東京タワー」(京王観光主催)の参加者を12月定例会で募集し、14名の方々が応募されました。1月度定例会も募集する予



研修・親睦委員会の皆さん

定です。

2.3. 地域奉仕委員会

澤雄二委員長

- 1) 11月22日(金)の勾田川調査は雨天のため中止。次回は12月18日(水)。
- 2) 11月度のボランティアセンター連絡会に高村弘毅副会長が出席。
- 3) アフリカドリームチームとのサッカー親善試合についてケニア大使と会談。来年は10月に開催で合意。アフリカ諸国の大使と多摩市の企業との会議については多摩市副市長らとの検討が進んでいることを報告。

2.4. 広報委員会

登坂征一郎委員長

- 1) プロバスニュース第88号を1月8日(水)、発行・配布。
- 2) 会員各位の自由投稿を歓迎
プロバスクラブ外で様々な形でご活躍の状況も含め、日頃感じ・思っていること・日常の活動や、読書・観劇・映画鑑賞などの感想文、また、エッセイ・写真・俳句・川柳・絵画などの形で寄稿を期待しております。
- 3) 当クラブのホームページの更新は1月8日(水)の予定。

3. 令和元年度納税表彰式で感謝状受賞

当プロバスクラブの秋山正仁会員が11月14日に開催された令和元年度の納税表彰式で「申告納税制度の普及発展に尽力され税務行政の運営に多大の寄与された功績」で日野税務署岡靖二署長より感謝状を受賞された。なお受賞者は7名でした。

◇◇◇ 行 事 ◇◇◇

忘年会

滝川益男研修・親睦委員長

令和元年の忘年会を12月4日(水)京王クラブ宴会室で開催。来賓に東京多摩ロータリー、八王子プロバス、日野プロバス各クラブから計8名のお客様をお迎えして、秋山幹事の司会で宴を進行、北村克彦会長の挨拶と高村弘毅副会長の音頭で乾杯。多摩RC小早川昌稔会長・八王子PC飯田富美子会長・日野PC後藤紀之会長からご挨拶をいただいた後、賑やかな「南京玉すだれ」の余興が紹介され、続くカラオケ大会では各会員が熱唱、和気藹々の懇談で一年間の健闘を讃え合い、鈴木達夫会員の中締めで今年の活動を締めくくった。出席者は合計32名。



中締め後の皆さん

「未来の年表」にみる 5G の活用

よこはま高度実装技術コンソーシアム 宮代文夫顧問

「未来の年表」は最も確実に到来すると言われている人口統計を基本にして、今後起こりうるであろう事態を年度を追っていろいろな角度から著述した本です。かなりおどろおどろしい向きはありますがなんと総務省が取り上げ、5G と結び付けこのハイテクで問題点の一部を解決しようという試みについてお話しします。



(1) 人口縮小の恐ろしさ (未来の年表)

今の若者は少子高齢化を単なる年金問題としか考えず、自分の受け取る年金の心配ばかりしていますが、少子化の傾向は止まらず日本の人口は幾何級数的に縮小します。つまり私たちの子供たちも今と同じ比率でしか結婚せず、子供も産まないという傾向が続きます。孫たちも同じです。このような状態が続きますと 3000 年に日本の人口は 2000 人になるという恐ろしい結果が待ち構えています。

これを年度ごとに起こるであろう事柄を取り上げているので年表と言います。2016 年出生数は 100 万を切りました。この傾向の連続で *2018 年には 40% の私立大学が定員割れ、国立大学も倒産の危機という順序になります。定員を確保するため入試のハードルを下げることにより大学生の質は低下(すでに始まっています)ノーベル賞など望むべくもなく世界中から笑いものになります。*従って IT 技術者も不足し、技術大国の地位が揺らぎます。*2023 年にはついに労働力不足による企業の人件費が増大、経営を苦しめる結果、市場が冷え込み消費が落ちるといふサイクルを繰り返すことになります。*2030 年には人口減少による利用客の大幅低下で地方から銀行も老人ホームがなくなります。このため *2040 年には地方自治体の半数が消滅、さらに首都でも *2045 年東京都民の 3 人に 1 人が高齢者となり地方でも *2050 年には高齢化により農地放棄による食料不足となります。

これは日本だけでなく計画的な少子化を続けていた中国、日本と同じ傾向のヨーロッパでも起こりますが世界的には人口が増加し(アフリカやイスラム社会は増加します)世界的な食糧争奪戦が始まります。ではどうしたらよいでしょうか？

そこで以上の問題点のいくつかは解決できるであろう 5G の活用による対策の可能性と現状について述べます。

(2) 5G (次世代移動通信システム) の活用

5G とは何でしょうか？

G は Generation=世代という意味です。携帯電話が次々と発展していった変化を 1G、2G、3G、4G、5G と名付けて区別しています。

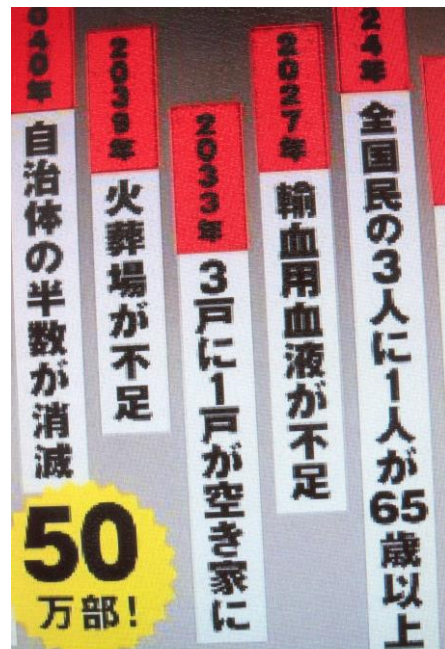
1G はアナログ通信で機器も大きく、肩に大きな箱をぶら下げて自慢げに電車の中で大きな声で話している時代の移

動通信システムです。2G でこれがデジタル化され使いやすくなりました。現在は 3G の時代で画像も動画も送れるようになりました。この機能を改良した最新のものは 3.9G ぐらいでこれを 4G と呼んでよいそうです。5G は飛躍的に超高速、超低遅延、多数同時接続などの性能を持ちますが、使用周波数が光に近くなるので多数の基地局を持たないといけないため、費用が莫大にかかりますし解決すべき問題点が多くありますが、このような特徴を生かせる分野としては *自動車(自動運転)・工場製造(高機能ロボット) *エネルギー *医療・健康 *メディアが考えられており医療分野、特に遠隔医療での活用が期待されています。ではどのような効果が期待でき、どのような現状にあるのでしょうか？

5G の医療サービスが実用化されれば山間部や離島、またこれから起こるであろう医療格差の増大や災害時の医療対応に対しても効果的です。NTT やドコモや医療従事者の間で実証実験が開始されています。また世界中どこからでも手術支援ができる移動式スマート手術室「モバイル SCOT」が開発されつつあり、スペインで行われた世界最大級のモバイル関連展示会「MWC19 バルセロナ」に出品されました。現在 5G の世界では米国と韓国が覇権争いをしており、日本は五輪に向けた環境整備と周辺技術開発を急いでいますがやや遅れているのが実情です。

「未来の年表」の本の紹介 (講談社現代新書)

著者の河合雅司氏は産経新聞の論説委員ならびに大正大学客員教授を経て、内閣官房有識者会議委員等を歴任しており使用データも正しいものと思われます。



【講師紹介】宮代文夫氏の経歴

1962 年東北大学工学部・通信工学科卒業、同年東芝に入社。東芝では総合研究所でマイクロ波電子管、弾性表面波デバイス、各種センサなどを開発。現在は「よこはま高度実装技術コンソーシアム」に通っている。(文責 小池博会員)

健康は健幸（すこやかにしあわせ） 松山洋一会員

先日は卓話を聞いていただきありがとうございました。とても緊張していたので終えてホッと一安心です。



松山洋一会員

改めて今回の卓話の真意をお伝えすると「みんな元気にいてほしい!」ここに僕の想いが全て詰まっていると思います。家族でも友人でも具合が悪いのを見るのはとても辛いですよね。実は僕の父も今、闘病中です。案外具合の悪い本人の方がケロっとしていたりして……なんていうのはよくある光景です。自分の為にも周りの為にも元気でいて欲しいなと思っています。

また、元気というのは1人1人の基準が違うと思います。年齢性別も違いますし、持病がある方もいると思います。我らプロバスには闘病中の方もいます。健幸の基準というのは万人一緒ではなく、それぞれの基準で構わないのです。それぞれが「今より少しでも元気に近づく事」これが僕の考える一健康は幸せ～です。

さて今回の卓話は健幸でいるコツをお話しさせて頂きました。

大まかに～

1. 栄養(とりわけタンパク質)をしっかり摂ろう!

2. 筋トレをしよう!

3. 脳を働かせよう!

の3つです。

○1 はタンパク質がととても摂りにくい栄養素だと言う事をお伝えしました。

肉、エビ、イカ、大豆製品、牛乳、魚、卵、この辺を摂る意識を持ってください。筋肉量は少しでも多い方がいい、その為にはまず栄養として摂取する事が大切です。日常生活の中でタンパク質を意識してもらっただけでかなり違ってきます。

たんぱく質の多い食品



森光子さんもステーキを好んで食べていました。

皆さんも肉と魚をバッチリ食べて下さいね!!

ちなみに魚はタンパク質の含有量が減る代わりにカルシウムも摂取出来ますのでこちらも覚えておいてください。○2 は筋トレの大切さです。

筋トレのコツは単純にふたつです。

ひとつめはきちんと負荷をかける事、合言葉は「疲れたら成功」です。きちんと鍛えてる部分が疲れるまでやりましょう。

ふたつめは続ける事。これがとっても難しいんですね。だいたい続かずに終わってしまうんです、続けるには「ながら」でやれるのがベストだと思っています。続いたご褒美を自分に用意してあげるのもいいかもしれませんね。とにかく継続が大切です、続けていればロコモチェックも全部クリアになる日を目指しましょう!

早期発見のための7つのチェック

ロコモの危険性があるかどうかを確認しましょう。次の項目に該当するものがないか、チェックしてみてください。

- ☐ 片脚立ちで膝下がはけない
- ☐ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2パック程度)をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコモ予防に努めましょう。

※項目はすべて、肩や関節、筋肉などの運動器が衰えてるサインです。

ロコモのチェックシート



ロコモ予防にみんなで楽しくスクワット!?

○3 は脳を活性化させる事の大切さです。

仕事をし、未知のものに触れ、異性とも関わるこのプロバスクラブはとっても脳にとって良い会だと思います!!

今後も全会員のお力を拝借し、楽しい会になれば良いなと思っています。そして楽しければ楽しいほど脳も活性化してきます。

今後ともよろしくお願い致します。

ありがとうございました!

◆◆◆ 多摩プロバスかるた ◆◆◆

〈多摩の宝物〉展で多摩プロバスかるた展示

山田正司会員

パルテノン多摩の大規模改修を前に、只今、当館2階の歴史ミュージアムで、区切りの企画くみんで語る「多摩の宝物」展が開催されています。

副題の「未来へつなげる地域遺産」にふさわしい多摩の宝物の一つに、多摩プロバスかるたが、一際大きく展示されています。東京多摩プロバスクラブの紹介から、かるた絵札の原画パネルはもとより、その制作過程でのスケッチブック、全ての読み札の解説文まで陳列されています。

さらに傍らにはビデオ映像があって、拙い私の言葉で、



クラブ創立10周年事業での総ての会員による手作りであること、読み札の5倍の数の投句から公平かつ厳密に選句されたことなどなど、ふるさと多摩を想う会員の強い気持ちを代弁したつもりです。

他にも市民の皆さんによる、それぞれの宝物が数多く展示されています。中には、私たちの多摩プロバスかるたの題材といくつか重なるものもあって、改めてプロバスかるたは、広く多摩市民の心と共にあるのだと自賛しております。

パルテノン多摩は本年4月から約2年間もの間改修工事のため閉館されます。この企画展は11月14日から3月まで続いていますので、ぜひ一度多摩ミュージアムへ足を運んでください。



〈みんなで語る「多摩の宝物」展〉での展示風景

◆◆◆ サークル活動 ◆◆◆

1. 多摩3地区PC合同ゴルフコンペ

小島明会員

11月15日(金)に3プロバスクラブ合同コンペが八王子PCがホストクラブとなりGMG八王子ゴルフ場で行われました。晴天のもと、総勢21名の参加、新ペリア方式で行いました。優勝は日野PCの小島康義様が、僅差で勝ち取りました。当クラブからは6名が参加しましたが、川久保会友が準優勝、私が第三位、飯作会員が6位とベストグロス賞という優秀な成績でした。

より多くの会員が参加できれば楽しい大会になると思います。次回も八王子PCがホストクラブとなり執り行われるということが決定いたしました。



多摩3地区PC合同ゴルフコンペにて

2. 私の一句

登坂征一郎会員

俳句会は毎月1回、からまつ俳句会の石川春兎先生のご指導をいただきながら、関戸公民館で句会を開催しております。また、からまつ俳句会で春秋に開催される合同句会にも参加し俳句を楽しんでおります。

今回はプロバスメンバーの「私の一句」から

宝くじの夢で終わりぬ年の果 北村 岳人
夢は消えたが、今年は無事に過ごすことが出来た。

カーテンをすり抜けられぬ冬日かな 鈴木 透水
寒い冬の太陽は有難いが、厚手のカーテンは抜けない。

台風過飛び出し塾へ小五の子 蓮池 秋霜
小学生からの塾通い。あまりの過熱に令和時代が心配。

隣組の寒杵響く路地の奥 登坂 爽風
年末も押し迫り路地の隅々まで火の用心の拍子木の音。

今年もねタイガー優勝祈るだけ 神谷 虎子
毎年「今年こそは」と元旦の日をお願いしています。

ひと言の励ましうれし年賀状 滝川 露枝
短い言葉の中に想い遣って下さる温かさ胸に抱きました。

懐かしき家族の時間お正月 増山胡桃子
核家族化の帰結。子が独立すれば家族の形は正月だけ。

江戸しぐさのいろいろ(その五)

江戸しぐさ伝承者 滝川道子会員

○大人の振舞い・粋な振舞いの心得

1. 「後引き(あとひき)しぐさ」

この人と会えて良かった。また会いたい。別れるときに余韻が残っていたら素敵です。思い出してニッコリしてしまったり、ちょっと大げさかもしれませんが、うーん幸せだなあ、と思えたりします。そして少し時間がたってくると、あの人にもう一度会ってみたいなあ、と思う。そう思わせるのが「後引きしぐさ」なんです。

「後引き」って落花生のことです。美味しいのでもう一度食べたい、食べたらなかなか止まらない。おなじように、もう一度会ってみたい、という気持ちが少しずつ募っていつに会ふ。それから出会いが本物になるわけです。そして会って別れて数歩歩いてから振り返る——心残りのしぐさ、これも粋なものです。



2. 「男しぐさ・女しぐさ」

江戸は、おおかただけど慎み深い女性陣と思慮ある男性の組み合わせ。江戸の町では何かというと寄り合いになるものがありました。町内や組合などで話合いや親睦のために人々が集まったのです。町の人達があつまるとき、男は上がりかまちから一列離れたところに履物を脱ぎ、上がりかまちに近いところは女の人のために空けておきました。上がりかまちとは、日本家屋の上がり口、玄関の段差のことです。女性は着物の裾が乱れないように上がりかまちの近くで下駄や草履を脱ぎ履きができるようにとの、男性陣からのさりげない心遣いですね。

“江戸しぐさはマナーの原点、
知らないのはもったいない！”

——越川禮子著『思いやりの心・江戸しぐさ』より

◇◇◇ ハッピーバースデイ ◇◇◇

11月に誕生日を迎えられました！

一言；

80歳はまだ元気。しかし、
85歳の山は厳しく坂を転
げ落ちるように老化の一
途。心は一生青春で頑張
りたい！



村上伸茲会員

「十口(とくち)、一口(ひとくち)に言いきれず」

阪東熙子会員

昨今巷では、東京オリパラ 2020 年の様に西暦年号ばかりが目に入る。「紀元は 2600 年……」のフレーズで始まる奉祝の歌の発表会を、日比谷公会堂で歌ったのは私が女学生の頃。その後お茶に係わり勅使を遣わす格有る京都の神社の献茶の儀の折に、皇紀〇年と印された、色鮮やかな「昇り旗」を間近で拝見した事もある。そして去年「和暦西暦仏暦変換法」という表に出合い、年号数字を書き換え楽しんでる。



先ず和暦とは、昭和平成令和の如く、呼び名が変る史実の度に、リセットされ元年から始まる数え方をする日本独自の年号の事。西暦とは、キリスト生誕を紀元として無限に積み重ねていく数え方をする年号の事。皇紀とは、西暦紀元前 660 年、初代神武天皇のご即位を紀元とした数え方をする年号の事。即ち西暦年数に 660 を、加えた数で表す。仏暦とは、西暦紀元前 543 年、釈迦入滅の日を紀元とする数え方をする年号の事。即ち西暦年数に 543 を加えた数で表す。具体的に今年は、和暦 令和 2 年、西暦 2020 年、皇紀 2680 年、仏暦 2563 年となる。今年は皇室の御慶事が続くので、皇紀 2680 年と書かれた記事に逢えるのを楽しみにしている。

又、温かいプロビアンの方々に、賀状の隅に採用して頂けたかも知れぬが……。遅かりし由良の助……。今年の「後手」の第 1 号となった。噓乎！

◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

新しい年を寿ぎ 88 号をお届けします。

○老いて尚、毅然たる姿を期待すると碧巖録禪語を引用し、氷河期・乾燥期を生きのびた鼠の生命力、黄葉紅葉と水のメカニズムを、高村副会長が記実された。因みに子の五行は水。

○5G の活用と警告は人口縮小に端を発すると説明、行く末の恐ろしさを宮代文夫氏の講話スライドで勉強した。

○多摩のお宝として「多摩プロバスかるた」が入るのは当然だが、この一頁の橋シリーズは、既成の資料を用いず、足と時間で現場に通いベストを尽くした一枚で、秘めた広報魂の賜故お宝として手前味噌だが是非加えたい。

○私の一句への讃美。夢は消えたが無事が幸せと温厚な方、俳号に透ける字があるのに冬の陽は届かないと軽妙な思いつき、根っからの教育者の憂い、体にしみつき離れないリズムの風物詩、寝ても覚めてもタイガー最良、人情の気味は一言有る事で定まる、下五字が正月だけと詠む。御当主の郷愁と愛等皆さんハートフル。寒さはこれから、ロコモ予防にスクワット！

弥栄と朱塗りの椀の松葉柚子

浮草

(広報委員 阪東熙子会員記)