



# 東京多摩プロバスニュース

第 89 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. 3. 4.

■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 187 回 定例会

日 時 : 令和 2 年 1 月 8 日 (水) 午後 1 時 30 分より

場 所 : 関戸公民館 第 3 学習室

お客様 : 全日本プロバス協議会顧問 森山功様

横濱 PC 松下尚雄様、宮川清彦様、倉嶋康様

出席者 : 21 名(会員数 28 名)

### 第 188 回 定例会

日 時 : 令和 2 年 2 月 5 日 (水) 午後 1 時 30 分より

場 所 : 関戸公民館 第 2 学習室

お客様 : 多摩市健康センター 栄養士 永井真理子様

寺田桂子様、清家美紗子様

出席者 : 22 名(会員数 28 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



#### 「草主人従ということ」

滝川道子総務委員長

旧暦の三月は春まっさかりの新暦の四月ごろにあたります。弥生は「草木いよいよ生ひ」の「いよ生ひ」がなまったものだそうです。江戸しぐさに「草主人従」自然の偉大な営みに畏敬の念を持ち、その偉大さに従って生きる。草は自然の代表として主(あるじ)、人間はその自然の代表である草の従者……人間は自然の中の一員として生かされているという謙虚な考え方を凝縮した言葉です。



「朝顔につるべとられてもらい水」という加賀の千代女の句があります。この句はつるべに巻き付いた朝顔を取ってしまつては可哀想なので、他の井戸からもらい水をしたという優しさを表す、とされてきました。しかし、つるべに朝顔が巻きつく前に気がついて対応策を講じなかつたうかつさを詠んだ句ともいわれます。

自然災害の多い日本では自然の生態をよく知り、その流れを見極めながら農作業をしたり暮らし向きを立ててきました。草主人従は即エコロジー哲学を表しています。江戸の人々は、今はやりのエコロジーをとっくの昔から実践していたようです。以前、ケニアの環境運動家のワンガリマータイ博士の講演を聞きに行ったことがありました(2005. 2月)。たった7本の植樹から始まった「グリーンベルト運動」“私達は自らの小さな行いが物事を



聖ヶ丘橋; 都立桜ヶ丘公園の南側に  
ある陸橋

を良い方向に何百倍にも拡大することが出来たなら、私達は世界を良くすることが出来るのです”との言葉が心に残っております。現在プロバス活動を進めるなか、目の前に起るニュースを耳にするたびに出来ることは何か無いかしら、と考えます。自分が何かをしたところで状況は変わらない、との無力感をすてて小さなことでもひとつ始めたらいかがでしょうか。

目の前の人に笑顔を向けること、しっかり目を見て優しい声で声かけをすること、時には抱きしめてあげること、これなら出来るのではないのでしょうか。

木蓮の花の蕾が両手を合わせて空に向かって伸びています。あの手の中に楽しいこと悲しいことがつまっているように見えるのです。大きな花になり良い方向に祈りが届くことを願って止みません。

## 1. 幹事報告

鈴木康弘幹事代行

- 1) 第6代会長村上伸茲さんが2月8日(土)逝去されました。  
享年85歳。謹んでご冥福をお祈りいたします。
- 2) 1月定例会：講話：「全日本プロバス協議会とは」  
全日本プロバス協議会顧問 森山功様。  
・ご客様：横濱プロバス倶楽部より、松下尚雄（ただお）、  
宮川清彦、倉嶋康の各氏3名。  
・2月定例会：入会希望の寺田桂子様、清家美紗子様が出席された。
- 3) 新入会者：寺田桂子様、清家美紗子様の2名が入会申込書を出され、理事会で承認。
- 4) 会員構成 2月15日現在（敬称略）  
・会員 27名〔内 休会：3名（大澤亘、小池博、中村昭夫）、会友：5名（青木ひとみ、池田寛、瀬尾日出男、永島仁、蓮池守一）〕
- 5) 会計：増山敏夫監査による中間監査を実施。
- 6) 近隣クラブ新年会への出席者  
・八王子PC：1月9日（木）八王子エルシィ  
北村会長、澤地域奉仕委員長の2名  
・日野PC：1月16日（木）立川グランドホテル  
北村会長、高村副会長、澤地域奉仕委員長、登坂広報委員長の4名
- 7) 八王子PC生涯学習サロン開講式：2月27日（木）  
北村会長、秋山幹事、澤地域奉仕委員長、鈴木(泰)4名が出席予定。
- 8) その他  
・会員増強については飯作金彦会員を長とするプロジェクトを設け進める。  
・同好会はそれぞれのリーダーを決めスタートすることとする。

## 2. 委員会報告

### 2.1. 総務委員会

滝川道子委員長

- 1) 第187回定例会 令和2年1月8日(水)、関戸公民館第3学習室；21名出席、4名欠席  
・講話：「全日本プロバス協議会とは」全日本プロバス協議会顧問 森山功氏 詳細P4参照
- 2) 第188回定例会 令和2年2月5日(水)、関戸公民館第2学習室；22名出席、3名欠席  
・講話：「健康に役立つ食事の話」多摩市健康センター栄養士 永井真理子氏 詳細P3参照

### 2.2. 研修・親睦委員会

滝川益男委員長

- ・2月23日（日）に催行予定だったバスツアー『皇居と湯島と東京タワー』を、残念ながら中止となりました。新型コロナウイルスの感染拡大により、令和天皇誕生日の一般参賀が取りやめとなったためです。小林務・藤寄喬子両会員のお骨折りに感謝します。

### 2.3. 地域奉仕委員会

澤雄二委員長

- 1) 令和2年1月8日(水) 令和2年2月5日(水)、定例委員

会：高村弘毅委員の講師で「地下水」について学習。

- 2) 2月19日(水)、ボランティアセンター連絡会：飯作金彦会員が出席。
- 3) 2月27日(木)、予定していた江戸時代の水の供給源、羽村の井戸観察は、新型コロナウイルス防止対応で中止。
- 4) 田代多摩副市長からの多摩市創生再生プロジェクト；回答：①今年のアフリカ諸国とのサッカー大会に多摩市は運営委員として参加する。②アフリカ諸国と多摩市の企業との会議について、商工会議所に意見を聞いている。③民泊の届け出の手続きを説明する窓口を市役所に設ける。

## 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89号を3月4日(水)、発行、配布。
- 2) 自由投稿を歓迎；会員の対外活動、趣味、特技、トピックス等の寄稿をお待ちしております。
- 3) ホームページの更新；3月4日(水)の予定。

## 3. 会員増強プロジェクトの発足

飯作金彦会員

会員の減少は、当クラブのみならずどこの団体やクラブでも見受けられます。会員の減少はクラブの衰退につながります。今すぐ会員増強の行動を起こす時です。2月5日(水)の理事会で図られた会員増強について(たたき台)として、滝川益男理事より頂いた詳細な案内によりますと  
○会員増強はクラブにとって火急の課題であり早急に進めるべきである。  
○プロジェクトチームをつくりプロジェクトリーダーを飯作金彦会員、メンバーに小島明会員、阿部華歌会員とする。

### ●会員増強プロジェクト活動計画

プロジェクトリーダー；飯作金彦会員  
メンバー；小島明会員・阿部華歌会員



### □基本方針

会員の増強は、当クラブの将来の発展と活動の根幹であり、現状の会員を維持しつつこれからのクラブを担える人材として1人でも多くの会員増大に努める。

### □活動計画

1. 会員増強の重要性を会員一人ひとりに再確認して頂き、会員全員で増強に取り組むこととします。
2. 年度中途の発足ですが、理事会とも連携を取り今年度の増強目標3名とします。
3. 特に女性会員の増強を奨励します。
4. 毎月増強プロジェクトの会合を開き、新会員の情報を取りまとめます。

## 「健康に役立つ食事の話」

多摩市健康センター管理栄養士 永井真理子氏

### <高齢者がなりやすい病気>

- ・フレイル（虚弱）
- ・サルコペニア（筋肉減少症）
- ・ロコモティブシンドローム（運動器不安定症）
- ・老年症候群（めまい・うつ病・動悸・息切れ）
- ・がん
- ・血液疾患（骨髄異形症候群・白血病・悪性リンパ腫）
- ・関節疾患（リュウマチなど）
- ・認知症
- ・心臓・脳血管疾患

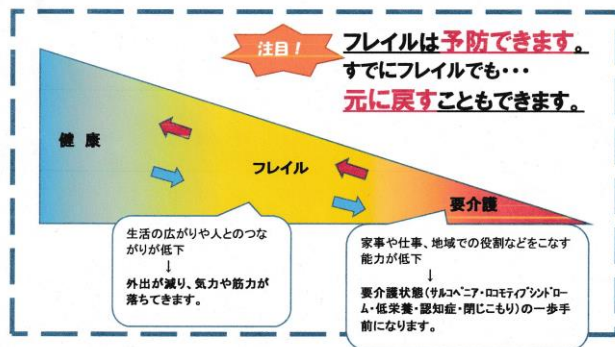
この中から

### 1. フレイル(虚弱)ってどんな状態

年を重ねて体力・栄養状態、認知機能・社会とのつながりなどに関して心身の活力が低下して生活機能に不具合が現れ、要介護などの危険性が高くなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイルには3つの要因が関わっています。

- 1) 身体的フレイル；ロコモティブシンドロームなど
- 2) 精神的フレイル；軽度認知障害、うつ病など
- 3) 社会的フレイル；孤独、貧困など



### <フレイルを予防する食事>

- ・食事は1日3回バランスよくとり、食事は抜かない
- ・タンパク質(肉・魚・大豆製品・卵・乳製品)を確り取る
- ・肉と魚の摂取は1:1程度の割合でとる
- ・牛乳は毎日200mlはとるようにする
- ・油脂類は不足しない程度にとる
- ・野菜は緑黄色野菜・白色野菜など火を通してたくさんの種類をとるようにする
- ・食欲がないときには主食よりおかずをなるべく優先して食べるようにする

つまり……「さあにぎやか(に)いただく」食事を!!

注記；魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の頭文字

### 2. がん予防のための食事

### <がん罹患数が多い部位>

男性；第1位胃がん、第2位肺がん、第3位大腸がん  
女性；第1位乳がん、第2位大腸がん、第3位胃がん

### <がんのリスクを上げる食べ物>

- ・アルコール⇒肝臓・大腸・乳がん・肺がん・食道がんのリスクを上げる
- ・塩分⇒胃がんのリスクを上げる
- ・脂肪の多い肉類⇒大腸がん・乳がんのリスクを上げる

### <がんを予防する食事>

- ・いろいろな種類の食品を食べる
- ・野菜や果物をたくさん食べる
- ・脂肪は動物性脂肪食品(飽和脂肪酸)を控え、植物性脂肪から適度にとる
- ・食塩は成人で1日6g以下が望ましい
- ・アルコールは控えめに
- ・食品は新鮮なうちに食べる
- ・食品添加物や残留農薬に気を付ける
- ・焦げた食品は控える

### 3. 認知症とは

「生後いったん正常に発達した様々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態を」言います。

### <認知症の種類>

- 1) アルツハイマー型認知症
    - ・原因；神経細胞が破壊され脳が委縮
    - ・症状；物忘れ、物を盗られた！という妄想
  - 2) レビー小体型認知症
    - ・原因；認知機能が低下する
    - ・症状；幻視、睡眠中に怒鳴る、奇声を上げる
  - 3) 脳血管性認知症
    - ・原因；脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって起こる
    - ・症状；良くなったり悪くなったりを繰り返し進行
  - 4) 前頭葉型認知症
    - ・原因；脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていく難病。原因は不明
    - ・症状；行動異常、他人に配慮することが出来ない。周りの状況が読めないで自己中心的
- ### <認知症のリスクを上げる食べ物>
- ・肉の脂身(ラードやヘッド)
  - ・ファーストフード、時間がたった揚げ物
  - ・バター、マーガリン
  - ・インスタント食品、スナック菓子等々
- ### <認知症の予防になる食べ物>
- ・魚、緑黄野菜、カレー粉、コーヒー、緑茶、赤ワイン等々

最後に「水戸黄門」の替え歌で元氣よく終了しました。

「うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひ  
とつに まめひとつ やさいはごさらに ごはんたべ  
おやつはくだもの かぞえうた」 (文責 滝川道子会員)

## 「全日本プロバス」について

全日本プロバス協議会顧問 森山功氏

全日本プロバス協議会が発足したのは2004年(平成16年)大阪大会の折のことで、当時すでに87クラブありました。東京多摩プロバスクラブが結成されたのはこの年でした。

○全日本プロバスの目的 プロバスクラブは自由な団体です。初代会長の中村健氏は全日本プロバスの発足にあたり、その目的を「各クラブの上位団体でなく、指導も指図も行わず、クラブ間の横の情報・連絡機関である」と述べました。各クラブは全日本に加盟するもしないも自由であり、いまま全日本に加盟しているクラブもあれば未加盟のクラブもあります。拘束性がなく自由なのがプロバスの特徴です。

○必要経費と年会費 全日本プロバスはあくまで情報・連絡機関ですが、会報製作費や連絡費など、やはり最低限の必要費用がかかります。発足当初の全日本の会費は1クラブ当たり年間1,000円でしたが、その後2012の年(平成24年)の第5回総会・神戸大会で私ども横濱プロバスが全日本の運営を受け継いだ時、年3,000円と改定されました。しかし3,000円では到底足りず、私達もさんざん苦労してきました。そこで北九州PCへ引き継ぐ段階で、新しい体



制でしっかりやってほしいとの気持ちから、総会前の理事会で了承を得て1万円に決定しました。会費の他に賛助金制度を導入しましたが、私は、賛助金は個人として出すべきものと考えています。全日本の熱い想いと活動は会報『ひろば』に綴られていますので、ご覧ください。

○全国大会への援助 2年に一度の全国大会・総会の運営経費として、全日本は第7回総会・北九州大会、第8回総会・三重大会から補助金10万円を出すことにしました。第9回、第10回(八王子)の総会にも援助金が出されると思います。地方色豊かな各地での大会・総会は、全国プロビアンさんの大きな喜びです。今年の五所川原大会を楽しみにしたいと思います。

○役員の移動費 全日本の役員の各地への移動費も大きな負担です。初代の中村健会長(大阪PC)や幹事長を長年務めた吉川哲朗さん(神戸北PC)は、全国どこへ行くのもすべて自費でした。私達もその精神でやってきました。しかしせめて役員の交通費の半額位は全日本として負担すべきとの意見も出ています。この点もご理解を賜りたいと思います。私はプロバスクラブほど素晴らしい組織はないと信じています。多摩プロバスは全国でも最も素晴らしいクラブの一つです。どうか、全日本プロバスをご理解いただき、お互いに思い遣りの心をもって楽しく・和やかなプロバスを目指してまいりましょう。(要旨：文責滝川益男会員)

## ◆◆◆ 健康体操 ◆◆◆

最近の松山洋一会員の定例会での健康体操は、大変ユニークでかつ日常継続して実行すると効果がありますので、代表的な体操をまとめてシリーズで紹介していただきます。

### ふくらはぎを鍛えよう！！

松山洋一会員

#### 【ふくらはぎ運動です】

ふくらはぎの役割はとっても重要で、全身に血液を送り出すために、心臓のポンプのような役割をしています。筋力が弱かったり硬くなっていたりすると、ポンプが働きが弱いので、血流が悪く老廃物が下半身に溜まり“むくみ”が出ます。

この部位を鍛えると全身の血液の巡りがより活性化され、むくみ・冷え性の解消・疲れ難い体作り・老化の防止などに絶大な効果を発揮するようになります。血液の循環においては、上半身を心臓が、下半身をふく

らはぎが担っていると言われています。二つある血液ポンプのうちの一つである心臓は鍛えられませんが「ふくらはぎは鍛える事ができます」

ふくらはぎの筋肉は、ヒラメ筋・腓腹筋・腓骨筋・前脛骨筋などから構成されており、これらの筋肉は足首の運動に安定感を与え、足の力をうまく地面に伝える事に大きく貢献しています。歩きの安定にもふくらはぎの筋肉はとっても大切なんですね。

皆さんで健康のためにふくらはぎを鍛えましょう！！

ポンプの一つが強くなり血行が良くなれば、全身に大きな効果が期待出来るのはイメージしやすいです。寒い時期は冷え性に悩まされ、寝る時に布団の中で足先がいつまでも冷たくて辛い！と言う人はふくらはぎを鍛えてみると効果的です。

①



①まず、椅子に膝が直角になるようにして、両足を床につけて座ります。  
②膝を直角のままにして、踵を床につけた状態で、爪先を出来るだけ上に上げます。(約10秒間)。

②



③次に、爪先を床につけて、踵を出来るだけ上にあげます。(約10秒間)

③



④②と③を10回くらい繰り返します。  
⑤出来れば、毎日できると効果的です。

# 「湧水に親しむ会」 乞田川源流を訪ねて —トンネル上は住宅だった—

高村弘毅会員

2019年12月18日(水)京王線多摩センター改札口前に集合した。スタート時点は7人でしたが途中で2人合流して9人となり一層賑やかになった。

参加した会員は、北村克彦会長を筆頭に澤雄二・山田正司・藤寄喬子・飯作金彦・上田清・増山敏夫・登坂征一郎の8会員に案内人・高村弘毅で当該地図を片手にマッピングしながら乞田川沿いに上流を目指して歩き始めた。配布資料は1/2,500を縮小した1/10,000縮尺図と、1/25,000地形図の二枚を配布した。



乞田川の源流を訪ねた縮尺図

実際の歩いたルートは京王線多摩センターから北側に約100mのところ乞田川が流れている。川の右岸側沿いの道路を観察しながら西に向かって約250m歩くと、稲荷橋の袂あたりから大凡200m先に、人工のトンネルの大きな出口が前方に見えてきた。穴の口径は凡そ2mほどもあるのか？A氏曰く“オーッ…随分大きなトンネルだな…”,B氏曰く“あれは人間が通れるじゃない？…”。(案内人思う)これは何とも楽しい湧水に親しむ会の巡検になりそうぞ!!! 実は中沢池公園の下流・中沢第一公園から二股分岐点まで繋ぐトンネルの出口であるのだが、豪雨のときに多量の排水のため大口径にしたものと思われる。他に島田療育センター、東京都立多摩総合精神保健福祉センターなど、諸医療施設からの処理水の排水口でもある。二股分岐点で右岸の南方に分かれてのびている支流は唐木田方面の開渠水路である。さらに、我々の実査ルートは二股分岐点から唐木田水路(仮称)右岸沿いに約100m南に歩き、京王線北側の近傍橋(仮称:唐木田水路に架かっている)を渡り、次の大通り路も無意識に横切り、高岸公園を横視みして長澤池公園通りの十字路に出た。この道路に順応して約200m進み京王線のガードを潜り、概ね西～西南方面に進むと島田療育センターなどの諸医療施設が目立つようになる。

歩くのに熱中していたためか？いつの間にか排水トンネルの真上を乗り越えて乞田川の左岸側の位置までたどり着いた。歩きながらの雑談は時間と疲れを忘れさせるようである。

京王線ガード地点から乞田川景観を左側に見ながら約1000m歩くと“ザアァー”という水の音が時々聞こえてくる。中沢池公園の小川の静寂な流れは谷間の景観に彩られて、長閑に回る懐かしい水車の響きに同志一同我に返ったように見えた。さらに、水車小屋の奥に3mほど高い位置に思ったより広い面積の池がある。

講義中の  
高村弘毅  
会員でス  
ケッチ画  
は増山敏  
夫会員



約10ほどの釣り人が独自の椅子に腰かけて“おにぎり”や“パン”を食べながら釣りに熱中していた。幼い時魚釣りは晩方が“ベスト”と聞かされていたが、真昼にこんなに多くの大人が釣りに熱中するのに驚きました。

まあ、静かにして釣りの邪魔にならないようにしなければと気だけは静寂にすることにした。全体としてこの公園は菖蒲田もある湧き水の豊富な湿地帯であり、癒しを十分に提供できる空間公園であると痛感しました。専門家の拙い癖技で思うのだが、池の奥先にも湧き水の臭いがするのであったが、ゴルフ場の廃水のことも心配になることもあり、また、藤寄女史はじめ皆さんの腹時計・顔色も診て実査はここでやめにして、往路は少しずれた道を多摩ニュータウンに帰ることにした。

湧き水・池・せせらぎ・水草・菖蒲・水車などの因子は人間の生育に欠かせない地勢環境であることを認識して今回の遊歩巡検の報告とする。そこで三句

湧水や果ては護岸のパイプの氷柱 増山胡桃子  
コンクリートの河床に薄き冬の水  
溜池や浮動かざる冬至かな



「湧水に親しむ会」の参加の皆さん

## 江戸っ子の「イキ」を体現する〈江戸しぐさ〉

江戸しぐさ伝承者 滝川道子会員

江戸しぐさとは江戸商人(あきんど)たちの商売繁盛のための知恵であり商家の主人といった上に立つ者の哲学、行動学でした。そしてそれは過密都市、江戸で争いごともなく共に生き抜くため、町方のリーダーたちが考え率先して実行してきた「知恵」と言えます。

細い道で傘をさした者同士がすれ違うときに相手に雨水がかからないよう傘を傾ける「傘かしげ」やひとりでも多くの人が座れるよう、こぶし分だけ腰を浮かせて席を詰める「こぶし腰浮かせ」といった江戸しぐさは、単なる礼儀作法やマナーではなく、相手の思いを察して弱者をいたわる、他者を尊重する、誰に対しても平等に接する、異質なものを尊重する……などといった共生や互助の精神、平和への願いを根底にもった人生哲学でもありました。まさにそれらはイキな江戸っ子たちの心意気、心配りを体現したものであったのです。もしその時代に、このような江戸しぐさの価値観からはずれた考え方や行いをしてしまうと「野暮な人」とみなされ、そんな人とは大人のおつき合いはできませんと、周囲の人々にたしなめられたそうです。

きませんと、周囲の人々にたしなめられたそうです。

「小田原評定」という言葉があります。いつまでたっても結論が出ない会議などのことをいいます。これは戦国時代の昔、豊臣秀吉が全国統一のため北条氏の守る小田原城を攻めたとき、城内で戦うか降伏するかの評定(会議)が長引き、結局結論が出なかったことに由来します。小さな打合わせでもそれを行うか止めるか、小田原評定になってしまうことがあります。やるかやらないか迷っていないでこんな時は、即実行。まずやってみること、これが江戸しぐさです。やってみて初めてだめかどうか分かるもの。やらないうちから「だめだろう」と否定的なことばかり言う人は野暮天とみなされていました。だめで元々。江戸しぐさでは、失敗こそ次へのステップと考えたからです。つまり失敗が教えてくれるわけです。なぜだめだったのか、次のヒント・対策を立てました。失敗を直視して決して目を背けない。むしろ客観的に事態を観察し次へ役立てたわけです。又、最悪の場合も考えてなお行動する。これが江戸しぐさの実践主義とでもいうのでしょうか。

——越川禮子著『野暮な人・イキな人』より

## ◆◆◆ ハッピーバースデー ◆◆◆

### 1. 1月に誕生日を迎えられました！



左から堀内陽二・伊藤健一・飯作金彦各会員

各位から一言

堀内：あと1年足らずで卒寿とか、その先の事は神のみぞ知る？

伊藤：健康に感謝。スクワット、体幹トレ続けよう。継続は力。

飯作：会員増強に励みサークル活動に参加して楽しみたい。

### 2. 2月に誕生日を迎えられました！



左から松山洋一・小池博・小林務・山田正司各会員

松山：ありがとうございます。これからも頑張ります！

小池：休会中の私の誕生祝い、多謝。お土産話の不適切、猛省中。

小林：79才無事生きてきました事に唯々感謝です。

山田：自分が関わった、団地設計の記録を始めました。よろしく。

## ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

多摩プロバスクラブ発足時からの村上伸茲会員(85才)の急逝は実に悲しい。前号のハッピーバースデーでのご本人の一言「心は一生青春」が心に響く。ご冥福を祈ります。

クラブ誕生から15年も経過すると会員の減少は必然のこと、今回会員増強のプロジェクトが発足し、リーダーに飯作金彦会員、メンバーに小島明、阿部華歌両会員のフレッシュな3名でスタートしたことが紹介され、早速に有力候補者3名の推薦もあって、実に頼もしい成果です。プロバスクラブの真価、本質は、何ととっても会員の充実にあります。この第89号の内容は、ものごとの本質論、原点にもどっての話題が多いように思われます。滝川道子会員の〈ごあいさつ〉、「江戸しぐさ」の中身に共通する、自然と人との関わり、常に本質を見極めての、おもしろいやふるまいの大切さが説かれています。〈講話二題〉の森山功氏の「全日本プロバスについて」は、自由を尊ぶ精神からおもしろいやふるの心をもって、楽しく和やかなプロバスライフをエンジョイしようのご主旨でした。管理栄養士の永井真理子氏からは、改めて高齢者の健康について基本的に大切なことを教えられました。フレイル(虚弱)についての新知識も得られました。松山洋一会員の「健康体操」にはいつもお世話になっており、その理論が実にわかりやすく納得出来ました。「湧水に親しむ会」の高村弘毅会員の乞田川源流を訪ねての解説は、万物の源：水の偉大さ、悦びが伝わって来ます。増山敏夫会員の俳句と挿絵がさらにムードを盛り上げてくれます。

終わりに、今回の新型コロナウイルス騒動で最終編集が滞ったため、もしも不備が生じていたらご容赦ください。

(広報委員 山田正司会員記)