

東芝深谷

OB会会報

OB会事務局
048(574)2014

健康管理について

渋谷昇



会員の皆様方には、ますます御健勝のことと存じます。

さて、今年は西暦二〇〇〇年であること、また、四〇〇年に一度の閏年に当り、コンピュータの誤作動問題が世界中の大きな関心事となりY2Kなる新語もとび出しています。

幸いにも、事前の点検、整備、補修等により、大きなトラブルにならず、安心致しました。

私達も六〇年以上も身体を酷使していると思います。

これからも健康で楽しい人生を送るためにも身体の定期的な検診が必要ではないでしょうか、そして万一悪い所が発見された場合には一刻も早く治しておくことだと思います。

そして、ますます元気で、二十一世紀に向って地域活動や、OB会の同好会活動、趣味の分野でのきわめ等実行され、有意義な第二の人生を送られます様御祈念致しております。

近頃おもうことなど

須山 光彦

原稿用紙を前にしたのは、組合ニュースを書いていた頃以来、もう二十年もの歳月が流れているのを知り愕然とした。あの頃、口角泡を飛ばして、議論した工場幹部の面々が、懐しく思い出される。組合員の立場に立って、正義感に燃えながら、雅拙な議論をしていた自分が面映ゆい。

あれからふた昔が過ぎ、OB会のメンバーに入っているのだが、いまだに若いつもりでいるのだから、笑止千万と言われるかも知れない。

ここ数年の私は、自分が最も自分らしく、仕事に打ち込んでいた昭和四十一年からの十五年間を、当時の日記を参考にしながら、自らの足跡とし整理している。

複雑に絡み合った人間模様も、二十年の歳月で正・悪の極に分けられる物差しが、自分に備ったことをしみじみとかみしめている。

この間に、どうしてこんなにも自己主張をしない、みんなで渡れば怖くない、日和見的人間が誕生してしまったのだろうか。

これは大量生産に従事する適応力のある人を、造らんがための教育にあったのは、論を待たない事実だ。最近やっと教育のあり方を根本から見直すべき、との声が出てきた。

このことは子供を叱れない親、悪戯を注意できない大人、組織から離れてしまうと自立する術を学んでいなかった老人。

自分達の周囲は、こうした人々で作られている現実社会が支配している。子供の為には力になれなかった。

しかし孫の為に、自分達が子供だった頃の里山を、鎮守の森を、そして子供の世界を取り戻せるように、何とか努力したいと思っている。

日本の文化を次の世代に引き継ぐ責任があることを、切実に感じている。



グラウンド・ゴルフ

出会い

黒沢 敏夫

平成十年十二月二日「労金友の会」主催の親睦を兼ねたグラウンド・ゴルフの案内が来ましたが、この時どの様なスポーツなのか知りませんでした。

当日明戸農村公園で、試合を行いました。

結果は、二十名中十八位の散々な成績で終わりました。

メンバーの中に知人がおりまして、それ以来友の会とは別にその方にご指導を受けて早一年が過ぎました。

腕はなかなか上達しませんでした。

会員は三十名に増えまして、週二回の練習をしています。が、めったに出ない「ホールインワン」が出た時にはそれは大きな感動を受けます。

これも、グラウンド・ゴルフを

続けているお陰で、このような運動をする事に依って、血管の老化や、筋力の低下を防ぐ事が出来ますので、これから、楽しみ乍ら、健康管理にも努めたいと思っています。

熟年期の人生について

ビデオ同好会 小澤 一二

心の健康とは、心を支える知識欲、教養、好奇心などの蓄積と、家族、地域社会の人間関係の交流などを保つことだと思つ。

からだの健康とは、自分のからだは自然に衰えることを認識し、これに合った適切な処置を施すことだと思つ。

この事柄をふまえ、私は、パソコン、写真、俳句、ビデオ撮影編集、などの趣味をもち、また、見聞を広める意味で海外旅行、史跡巡り、地域社会活動への参加、体力づくり、食生活、ストレス、休養などを考慮した生活設計の改善を行い、これからの熟年期の人生を豊かに、楽しく充実したいと考えております。

人間は、裕福に過ぎずのも、挫折して終わるのも人生である。従つて、毎日の生活をいかに大切に生きて行くかを考え、豊かな人生を送ることが必要であると思つ。

今、日本は高齢化が進みこのような生活環境のなかで豊かに生きるには、心身の健康が必要だと思つ。

私の趣味と生活

東 守

現在いろいろと趣味を楽しむ中で趣味をまっとうする故に、人には言えない苦勞と努力を重ねている所です。

しかし私の場合妻の理解が大きく、好きなことが出来、充実した

生活を送っています。

今回OB会の会報に投稿の依頼ありましたが、皆様に自慢できるものがなく、躊躇しましたが、しかしOB会の皆様に、私の趣味と生活の一部を紹介し、皆様のご参考なところがあればと思つてペンを取りました。

私は早朝散歩、一時間強、距離六・五キロメートル。

朝食後、趣味の時間帯に入る。

午前中、刻書又は篆刻の製作、材料は木・竹・石・その他、多種あり、細かい彫りものは、太陽の明りで、作業がやりやすい。

午後は書道、かな重点に特訓。かな作品を持つて書道塾へ、先生の添削指導を受ける。週一〜二回は妻と家庭サービスこれも重要です。

趣味として現在挑戦中のもの。刻書・般若心経・彫りなどを製作中。

かな部門（細字かな、大字かな、かな条幅）基礎を特訓中。

OB会の方で、私の趣味に、もし、関心がありましたら又、趣味を同じくする方がおりでしたら、一声掛けて下さい。

はたら文化芸能祭に

参画して

下宿ダンス 山口 周作

ピーチステップ 田中 清隆

ワークピア深谷にて三月十日から三月十二日の三日間にわたり、はたら文化芸能祭が初めて開催されました。

作品展示部門・カラオケ部門・ダンス部門・一般発表部門とし、部門ごとに総括責任者により実行することとなり、ダンス部門の総括責任者に任命されました。

ダンス部門は十三団体約二六〇名の愛好者が登録されており、三月十一日のダンス発表会にそなえ九回の代表者会議をおこない、発表内容、役割分担、プログラム作り、リハーサルと、生きがいのある日時をすごしています。

これによりダンスという同じ趣味をもつ約二六〇名の地域の方々といふれあうことが出来ました。

私どものOB会ダンスサークルは幡羅公民館及びワークピア深谷を活動拠点とし確実に地域のダンス愛好者に認知されました。

次回は東芝のバンドの支援が得られるならば、生バンドでダンス

発表会が開催できればと希望を持っています。
皆様の助言・支援をお願いします。



海釣り紀行

釣り同好会 山上 富次郎

釣り好き人間が集まると、海釣りだの、川釣りだの話しが盛りあがる、その話しが急激に海釣りへと進展した。

所でどこにしようかとなる、そこで以前お世話になった泉水氏の実家である船宿を思い出した。

泉水氏は元東芝深谷工場の出身でもあり、江東区葛西で船宿の老舗でもあることは周知であり、千葉県木更津沖の白ギスと

決定した。

参加者は八名中初心者は半数で当日、午前四時に車二台に分乗して出発、出船予定時七時半に到着、それより一時間半の行程で、アクアライン沖に着き千葉県側の海と橋周辺が狙いの白ギスポイント。

平日の船内は我々以外は二名で貸切同然であった。
各自思い思いの仕掛を準備して船長の合図で一斉にスタート。

最初に魚信を得たのは、海釣り初めてのFさん。

釣り上げたのは十八センチの白ギス透き通る様な銀鱗が美しい。

やがて船上のあちらこちらから歓声と銀鱗が躍る。

数釣りが出る夏の風物誌。

何んといっても海が穏やかで船酔いの心配はゼロ。

ビールを飲み弁当を食べ、釣果は各自満足の行く海釣りの一日であった。

帰路は東京湾見物を船上で楽しみながらの海釣であった。



ティオマン島のゴルフ

中林 宏

皆様もミュージカル映画「南太平洋」といえばご記憶があると思います。

この映画のロケが行われたリゾート・アイランドがティオマン島です。

マレーシアのジョホール州の町メルシンから五十数kmの南シナ海上に浮かぶ珊瑚礁、の島です。

島は、標高一〇三七mのカジャン山を中心に全体が熱帯原始林で覆われ、平地は西海岸のごく一部に限られています。

紺碧の海、エメラルド色の珊瑚礁、広々とした白い砂浜、透明な海には色とりどりの熱帯魚、椰子の木陰から見る海に沈む夕日と南国情緒満点のリゾート地です。

ゴルフ場は、山肌に貼りつくように十八ホールが作られており、どのホールからも海を望む事が出来、海に向かっの打ち下ろしホールは豪快そのものです。

ゴルフをしたい時はホテルの部屋から電話すると、ゴルフ・カートで迎えに来てくれます。

皆様も一度お試し下さい。

盆栽

草花同好会 青柳進

当同好会員は、私以外は会名に相応しい豊かな個性とプロ並みの知識と技術をもっているのです。たまの観賞会や飲み会が楽しい。

皆丹精込めた年代物も鉢を多く持ち見事に咲かせている。

個人別では松の剪定のS氏や日本さくら栽培のMさん等のプロ級が勢揃いしている。

例外は小生である、もともとセンスが無いうえに一年前までは外地勤務だったからである。

しかし悠々自適の生活を始めた昨年からは、狭い庭にしては多めの草樹がその季節にそれなりに咲いてくれるようになった。

幼稚でも適時の剪定 消毒 蒔種 植え付けの結果である。

また会員からもらった山野草に近いのがあちこちに根付き楽しませてくれる。

小判草、ほたる袋、ゲンノシヨウコがその極く一部である。

今の楽しみは先に紹介したMさんから一月にももらった日本さくら草の分根からすでに芽が出ている事である。

カラオケ入会し四年今思う事

田中 光男

歌のレッスンと声を出す事は、呼吸のリハビリと、健康上良いと思います、カラオケ同好会に、入会しました。

お陰様で、四年有余が過ぎ、振り返って見ると、初めは、マイクを持ち声を出しているだけで、吐く息や、吸う息のバランスがくずれ、呼吸器機能が、苦しくなる事がありました。

四年目に入ってから、慣れた為か、声が出る様になったと自分を自分で、ほめている、やはり呼吸器機能の、リハビリの効果が得られたと思う。

今後は、歌詞内容を、良く理解し、音符（楽譜）に気を付け、頑張りたいと思います。

そして、一生一芸となる歌が、又、楽しくカラオケが出来る様に、歌い続け、呼吸器機能のリハビリをして、行きたいと思えます。

カラオケ同好会の幹事を初め、同好会一同様、これから、宜しく、御指導鞭撻の程お願い致します。

深谷市社会福祉協議会へ寄贈

恒例となった夏まつりのガラクタ市に、今回も多くの会員に協力していただきありがとうございます。ありがとうございました。

その売上の一部と合せ左記を社会福祉協議会へ寄贈致しました。

※現金 五万六千八百八十六円

※テレカ 二百二十四枚

※切手・ハガキ 多数



深谷JCCCへ参加

小林 哲嗣

三月二十六日、沢掘り土手の清掃に会員（写真）九名が参加致しました。

まだ肌寒い日でしたが、企業の組合の方、自治会町内のボランティアの人達等々が集まりました。責任者の指示で分担が決まり、思い思いの小道具で雑草を刈り、

ビン・カン・ビニールを分別し収集致しました。

大勢であれば早い、またたく間にきれいになりました。

これで花見に来た人達も気分良く帰れることでしょう。



●坂本留八さんが昨年十二月
ご逝去されました。
慎んでお悔やみ申し上げます。

編集委員より

少し遅れたサクラも終わりがさわやかな季節となりました。健康のことや趣味・地域活動など何でも結構です。投稿をお願いします。

幹事 小林 哲嗣

// 小沢 正行