

# 東芝深谷

[第15号]

## OB会会報

OB会事務局  
048(574)2014

(OB会HP) <http://www.knet.ne.jp/~tsb-ob/toshibaob/index2.html>

### 小食の勧め

会長 渋谷 昇

昨年、十月に一寸と体調をくずし入院致しました。そこで感じたことは、一日二二〇〇キロカロリーの食物が、いかに少ないかと云うことが解りました。代表的なメニューは、

朝 小さなパン二P、

少々の野菜サラダ、

牛乳一P

昼 ご飯一八〇g、

味噌汁少々、

焼魚八〇g、

野菜の煮付け二品、

果物

夜 ご飯一八〇g、

味噌汁少々、

ハンバーグ八〇g、

野菜の煮付け二品

但し、食品のバランスは良い。

今までは、この二倍は食べていたのではとびっくり致しました。やはり太るのはやむを得ないと思うと共に、ダイエットのために散歩や運動も

必要だったと思いました。

最近、テレビの放送の中で、昔は腹八分目、今は腹七分目で良いと云っておりました。

また、ある方に聞いた所では、腹六分目で週一回満腹になる様に食べることににより体調が非常によくなったと云っておりました。

私の年代は食べ物を残すと、親父に怒られたもので、勿体無いからすべて食べてしまう習慣もついていました。

今は、腹七分目でかつ、勿体無いとの考え方を捨てた食生活をしており、体調も非常に良くなりました。皆様方のご参考になればと思います。

追伸

今回の会報は十五回です。来年はOB会創立十五周年で会報も十六回となり記念号としたいと思っています。

皆様方の投稿をお待ち致します。



### 私のOB生活

(横浜) 鬼本 勉

めでたく古希を迎えて、私のOB生活もすっかり板についてきました。月のうち半分は出かける用ができて、ほど良いペースになっています。

割合よく出かける旅行、横浜の風景のスケッチ、近隣の行事への参加、孫のお守りの手伝い、ボランティア活動に参加等、楽しいものを選んで動いています。

なかでも中国語は趣味として楽しんでいきます。月に二回ほど、お茶をしながらの、お喋りの練習です。台湾に長く住んでおられたOBの先生と、少人数の生徒です。現役の時から少しづつ勉強をしていましたが、漢字ばかりで奥の深い言葉なので、興味がありません。

横浜には中華街があります。中国帰国者も多数住んでいますので、ボランティアでその方達の日本語学習を手助けす



る計画もたてています。中国と日本は、もつと理解を深め合うべきです。

二〇〇八年の北京オリンピックには、元気に観戦に行ければと楽しみにしています。



## 弓道への招待

(深谷) 石井 健師

東芝深谷OB会の皆様に「和弓」の世界の紹介をさせていただきます。アテネオリンピックで洋弓のすばらしい成果があったことは周知の通りです。ここでは日本の和弓の事について紹介させていただきます。

日本の弓射は武道の一つです。但し柔道・剣道と異なり格闘技ではありませんので、

高齢になってからでも始められるという利点があります。

それでも鎌倉・南北朝時代までは重要な戦闘用武器でした。遡れば古代では人間が生きるための狩の道具でした。種子島の鉄砲伝来以降、弓は戦場に於ける武器としての役割を終えました。江戸時代になつてからは「弓道」として武士階級の鍛練の手段として、また弓道の周辺にある作法を集成した「礼法」の体系として現代に引き継がれています。

現在弓の世界は「全日本弓道連盟」の傘下で「埼玉県弓道連盟」があり、我々の「深谷市弓道連盟」はその「県北支部」に所属しています。日常の大会などは、鴻巣・吹上・行田・熊谷・妻沼・深谷・本庄・寄居の会員と交流しながら、行なわれています。深谷市弓道連盟は約四十名の会員を擁し、十八歳から七十五歳までの男女幅広い会員で構成され、主に深谷ビッグタートル弓道場で日常の稽古と、月例射会・研修会などを行なっています。

弓の面白さを少し述べれば、①的を射抜く面白さ（これは狩猟の面白さにつながる）

②動かぬ的に当てられない苛立ち（ゴルフと同じ）

③競技会で入賞したらすつきりする

④昇段審査で合格したら最高

⑤最後は自己との戦いである修練の世界にはまりこむでしょう。なお弓を引くには腕力は要りません。自分に適した強さの弓を選ぶことができます。

## シニアパソコン倶楽部

(深谷) 稲垣 昭夫

こんにちわ、今回OB会会報担当より近況を交えた寄稿をとのことで、この四月発足したシニアパソコン倶楽部を簡単に紹介します。

倶楽部の会員は現在六名。会員全員が第一線をリタイヤした方達で、これを機にパソコンやネットを活用してより充実したシニアライフを志し

ております。具体的には週一回の会員相互によるパソコン勉強会を開催。ワードやエクセルを使った文書の作成や表計算を始め、デジカメ、インターネット、Eメールをゆつくり、やさしく楽しく習得するようにしています。

またこの倶楽部のもう一つの特長は、パソコンを通して楽しい仲間になれることです。時々のオフ会での会食やドライブ旅行、ハイキング等々。今までは仕事を通じた関わりが中心であったが、このパソコンを通していろんな分野や経験を持った方達と知り合えることです。このような出会いを大切にしてゆきたいと思う。

最後にOB会の先輩をはじめ、会員皆さんの健康とご活躍を祈念して失礼します。





## 明るく元氣

(深谷) 田 中 裕

過去を振り返るよりは、現在を大切にし、未来を思考せよ、と評論家はいうけれど、私は自分の支えは何だったのか、と今春より自分史・回想録に着手した。小さい頃、元

氣だった両親や祖母の姿であつたり、兄弟姉妹、妻や娘たちであることが良く分かった。そして、何とか一人前に育んでくれた恩師運であつた。

社会人になってからは、いい職場に恵まれ、先輩・同僚・後輩と喜怒哀楽とともにし、また、関係した多くの企業の人々と、技術交流を通し、色々学び、指導を受けたことなど、数多くあつた。

定年後は東松山学園で新しい多くの諸先生方と仲間に巡りあい、様々な刺激を受けて、過去に無かつた世界観に目覚めさせて載いた。この二年間の充実した生活と数々の思い出は、大きな支えになつてい

ることに、改めて感謝している。

今後ともOB会の方々を始め、多くの人々と交流を通して、明るく元氣に過ごして行きたいと願っている。



## 今年の間ドック

(深谷) 高橋 幸雄

年一回、年中行事として、東芝病院の検診センターで、人間ドックを受診しています。今年も、6月に受診しました。結果は、「眼底検査の結果、黄斑上膜の所見が認められま

当日は、検診センターに立ち寄り、検診時のデータと紹介状を受け取り、東芝病院の総合受付、眼科受付で受け付けを済ませ、順番を待つ事になりました。暫く待つてから、名前を呼ばれたので、部屋に入ると、まず視力の検査でした。検診センターで使用している機械ではなく、クラシックな感じの検査表を使用して

いました。次に、両眼の眼圧を測定し、両眼の眼底写真を撮影しました。これも、検診センターでの撮影と違い、点眼薬を使い、瞳孔を開いた状態で撮影でした。その後、暫く待たされ、ドクターによる眼底の直視検査と問診がありました。その結果、「異常は無いので、通院、治療等は、必要無い」との事でした。「でも、一度も検査を受けた事が無いのなら、視野の検査を受けておいたらどうか」との提案が有り、受ける事にしました。当日は予約がいっぱいで、出来ないで、別の日に予約を取り、その日は帰りました。予約して有った視野検査の

当日は、受け付けを済ませ待っていると、幾らも待たずに呼ばれ、検査用の暗室に入りました。初めての検査であり、どんな検査かとドキドキしましたが、意外と簡単な物でした。

検査は、検査機械に顎と額を固定し、片眼ずつ行います。検査してない方の眼は、テープでふさぎ、検査中の眼も瞬きが出来ない様に瞼をテープで固定されました。全視野に相当する、白い半円球のスクリーンに、光点が見えた時にボタンを押す、と言う物でした。

最初は視野の中央部の検査で、光点が四個見え、点滅しながら間隔が段々狭くなって行く物で、光点が遠ざかって行く様に見えます。

次に周辺部の検査は、小さな光点が一つランダムに、視野全体を移動しながら点滅する物でした。点滅の間隔は約一秒程度で、ややもすると、見逃してしまうかと思う様な早さでした。片方の眼を検査するのに約十分程度で、両眼



でも二十分程で、終わりました。

その後、暫く待った後、名前を呼ばれ、ドクターによる検査結果の説明と問診がありました。中央部・周辺部共、異常は無いと言う結果でした。

この結果に関して、次の様な質問をしました。三ヶ月後とか、六ヶ月後とかに、再度検査して確認しておく必要が有るのか。一年後にも人間ドックを受診する予定だが、その結果を見て判断して良いか、の二点です。これに関して、ドクターの回答は、途中で検査して確認する必要は無く、来年の人間ドックの結果を見て、判断すれば良いだろう、との回答でした。

そもそも、精密検査を実施する事になった、黄斑上膜とは、どのような物なのでしょう。黄斑上膜とは、眼球の内部の黄斑と言う部分に隙間が生じ、視力の低下が起き、進行すると失明に至る、と言う物だそうです。

視野の検査は、緑内障の初期症状である、視野が狭く

なっていく、と言う症状を早期発見する為の物でした。緑内障は、徐々に視野が狭くなり、失明に繋がるそうです。

双方共、早期発見し早期治療を行えば、失明を免れる事が可能だそうです。この歳になり、失明でもしたら、生活が成り立たなくなります。眼の病気は、自覚症状が無いまま、進行していく傾向に有るそうです。何らかのシグナルが有った場合は、なるべく早く、適切な対応をしたい物だと感じました。

どのような病気でも、シグナルを見逃さない様に注意して、早期発見、早期治療を心がけたいと思いました。



#### 俳句

(深谷) 青柳 進

甚平も 背広も混じる OB会

天地人 記録でつかく 酷暑逝く

朝顔や 五線支柱に 日替る譜

#### 俳句

(深谷) 田中 裕

風や 阪東太郎 どよもせり

滝音や 落ち葉を前に 行者溪

古暦 悲喜の数々 にじみをり



●田中光男さんが十六年六月須山光彦さんが十六年七月佐藤豊志さんが十六年七月林 正憲さんが十六年八月村松茂男さんが十六年九月ご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

#### 編集後記

会員の方々を対象に原稿募集を掛ける巧い手立てがなかなか見付からず、今回初めての試みとして、総会時の「近況報告」にメールアドレスを記載されている方々を主な対象として原稿の募集を行い、そのお寄せ戴いた原稿を基にして紙面を作成致しました。皆様方には多大なご協力を戴き感謝申し上げます。

今後とも会報を広く活用して戴きたく、原稿は随時受付けておりますので、皆様の投稿を心よりお待ちしております。

#### 編集委員

幹事 佐々木 敏 光  
" 齊 藤 登