

東芝深谷

[第 19 号]

OB 会 会 報

OB 会 事 務 局
048(574)2014

(OB 会 HP) <http://www.lets-happy.net/toshibaob/index.htm>

「私の健康管理について」

会長 澁谷 昇

少し前までは、「無病息災」が良
いと云われていました。

しかしながら、私の周りでは健康
には自身があるといって検診も受
けず、一寸体調が悪いといって医者
に行ったら、もう取り返しのつかな
い病氣と判明し、短期間で亡くなっ
た方が大勢居られます。

私も四年前に体調を崩し、大学病
院で治療をして頂き元気になりま
した。

この経験から、「一病息災」が良
いのではと考えております。この齡
になりますと、体の何処かに変調が
あると思います。一病あることによ
り定期的に検診を受けながら、病氣
と上手に付き合っ てゆくことが必
要だと思います。

また、もう一つは、「健康十訓」
というものがあることを、何処かの
病院で見たことがあります。



総会挨拶 澁谷 会長

例を挙げると、

- 一、少塩多酢・塩分を少なく
酢を多く採る
- 二、少車多歩・車に乗らず良
く歩く
- 三、少欲知多・欲を減らして
知識を多く 等でありま
す。

私は、この三項が気に入ってお
ります。いくら欲を出しても先
が見えていきます。それよりも、い
ろいろな雑学等の知識を得ること
により、話題も豊富になります。

そして、より多くの人との交流
を行い、楽しく残された人生を有
意義に過ごしたいと思っております。

「深谷シティマラソン」

ボランティアに参加して

グラウンド・ゴルフ同好会

三井 敏英

第一回深谷シティマラソンが三
月四日に行われました。最長がハ
ーフマラソンで、参加者もハー
フで約 2,000 人とのことでした。

私たちボランティア部隊は、こ
のハーフマラソンの通過地点の交
通整理が中心でした。



交通整理を担当（下段右 三井）

要請はレクリエーション協会経由
でグラウンド・ゴルフ協会にあつた
もので、OB 会から八人が参加しま
した。他にも体育団体や自治会役員
の方々が参加していましたので、O
B 会から総員で何人参加していたの
か分かりませんので、ここでは私た
ちの活動のみを紹介させて頂きま
す。

ハーフマラソンの十キロ過ぎ位か
らの担当でしたが、先頭集団が通つ
てから約一時間切れ目なく走って来
るので、横切りたい車を止めて走り
過ぎる迄待つて頂く、協力して頂く
ということでした。しかしながら、
中には葬式に出なければいけないと
か、どうしても横切つて行きたいと
かで、車の方とのやり取りはありま
したが、何とか協力して頂き、無事
に終わることが出来ました。

『孫の年齢の我が人生』

熊谷 羽生田 秀雄

小生の生まれ故郷は、信州は善光寺平で、ゆったりと流れる千曲川と、荒々しく流れる犀川の落ち合う地点で産声をあげた。

それから二十年はこの地で育ったが、当時を振り返れば、萱（麦）葺き屋根に土壁の民家が多かった。なかには馬小屋も兼ねて、人と家畜が同居していた家もあった。また、時代劇に出てくるような長屋も数軒みられた。

幼稚園（寺の中）には三年行ったと記憶するが、途中で寄り道をしてしまつて、あまり出席していなかったと思う。

昭和十九年に尋常小学校に入つた年は、誕生日が海軍記念日と重なり、紅白の饅頭を学校から貰つた記憶がある。二年の時に終戦となつたが、避難訓練と空襲も経験した。

敗戦により小学校と改名され、六年生の時に初めて蒸気機関車に乗つて、東京の叔父の所に行った。上野公園には戦災孤児や浮浪者が大勢居た。



中学三年の時に、修学旅行で東京、横浜、鎌倉、江ノ島に行ったが、その時も未だ浮浪者等は見られた。

修学旅行といえば、たまたま電車で水道橋の後楽園脇を通つた時に、白井義男がダテ・マリノと世界フライ級タイトルマッチを行つており、初の世界チャンピオンとなった時でもあった。

こんな話を今年小学六年生になる孫に話すと、「爺ちゃんはいつから生きていたの?」と不思議そうな顔で見つめられた。隔世の感を感じつつも幸せなひと時である。



『ふと思う!』

深谷 坂尾 宏

ある本から引用すると、朱新仲という宋代の思想家の唱えた説で、「人生五計説」というのがある。

「生計」・・・自分に与えられた生命を如何に全うするか、そのための計画

「身計」・・・身を立てるための計画
社会生活、社会活動を如何に整育と送っていくか、そのための計画

「家計」・・・家庭を健全に維持していくための計画
夫婦円満、家庭円満、子女の教育などである

「老計」・・・老後を如何に生きるか、如何に齢をとるか、如何に老いを迎えるかである

「死計」・・・死ぬための計画

生とし生けるもの必ず死を迎える。どのように死を迎えどようように死ぬか、

どういつ死に様を考えるか、死を迎える覚悟をどう決めるのか

つまり、「死計」は死を迎えるまでの「生き様」を考えること

「生計」から「死計」までは、人生の【円環の思想】でもある。

今の齡になつて「生、身、家計はどうだつたんだろう?」と省みるのも人生!

いま、正にOBは「老計」にある。老後を生き生きと生きるには「生きがい」と「居がい」を持つことが良いと云われている。

目標を持つものを「生きがい」とするなら、晩酌が楽しい、ゴルフが楽しい、孫と遊ぶのが楽しいとか、日常生活の営みの中の

楽しみが「居がい」であり、居ることの喜び、存在することの困難さである。

人に期待されて生きる年代が過ぎて、これからは人に期待されないうで生きるには、「居がい」「こそが、「老計」の過ごし方で欠かせないことと、ふと思う。

『人生を楽しく日々好日』

草花盆栽同好会・写真同好会

生方 文人

人生を楽しく生きる。

人間は、この世の動植物の一種で、細胞組織の集合によつて身体を形成し、その中に各種の臓器と頭脳・機能によつて生きています。

そして、ある夜の出来事により、この世に生まれてきました。

その命・寿命は、近年では百年・一世紀と云われています。つまり、この世に一回限りの人生であり、

死亡すれば全てが終わりとなります。従つて、この短くて長い人生をどう生きていくかです

私たちは、既にその半分以上が過ぎて、残り僅かとなりました。どうせ生きるなら、楽しくこの世の生活を満喫し尽したいものです。(児貞へ続く)

(二頁より続く) ロマンがあり、趣味・娯楽、仕事、社会生活等々に日々好日の人生へ挑戦したいものです。「今日は何もしなかった」なんて「もったいない」話です。

このOB会には、多くの同好会があります。ゴルフ、カラオケ、民謡、将棋、囲碁、グラウンド・ゴルフ、草花・盆栽、小旅行、軽ハイク、釣り、パソコン、写真、ビデオなどです。その同好会に参加して臓器・頭脳の活性化を図り、情報の共有と、その道の奥深さを探求することは、とても楽しく健康的で、認知症なんて及びません。

「死は易く・生は難し」、人生は旅・百歳への挑戦、今日も楽しきかな人生を謳歌しましょう。百歳を目指してガンバロウ!!



草花・盆栽同好会作品(右 生方)

夫婦で楽しむ

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフ同好会

武田 伸寿

私共、夫婦でグラウンド・ゴルフを始めるきっかけは、今から七年前に車で東公園を通りがかった時でした。東芝のOBの方(高橋保さん)が各地域の方々を集めて、「ナイスショット」とか、「ホールインワン」だとか言いながら、皆で歓声を上げてグラウンド・ゴルフを楽しんでおられました。

私も少々興味があつたので、立ち止まって観ていると、「一緒にプレーしてみないか」と誘われ、その場で妻と話し合い、「楽しそうだね」となり、数日後に東GG会に夫婦で入会しました。

週二回の練習を重ねて六ヶ月位を過ぎた頃に「深谷市GG大会」に出場したら、一四〇数名中で五位に入賞してしまい、大変興奮したのを覚えています。

その後は、夫婦で労金GG、厚生年金GG、東芝OB/GG、シルバーGG、深谷GG協会と多くのグループに属するようになり、今では毎日どこかの会場で、GGを楽しんでいます。

そして、練習の成果もようやく出て、深谷市GG大会、県GG協会大会、日本GG協会大会にも出場し、何回か入賞しました。また、何よりも良い成果は、夫婦で毎日GGを楽しんでいることが一番の収穫です。

OBの皆様方がグラウンド・ゴルフに入会されますように、お待ちしております。(写真・GG同好会)



「脳梗塞の五年目の成果」

深谷 信田 岩根

平成十二年十一月末日に脳梗塞で倒れて、早くも五年が経過しました。原因は心臓が不整脈と云うことで、「心房不整脈」によって脳に血栓が発生した様です。

それから日赤病院に入院してから「モヤモヤ」しながら診療を受けていましたが、相変わらずすっきりとせずに体調は悪くなる一方になってしまいました。これでは遺憾と時間は有りましたので、本でも読もうと「脳梗塞がよくわかる本」、「不整脈がよくわかる本」とか、「食事と運動で糖尿病を治す」、「病気は自分で見つけ自分で治す!」という本やその他の本等々をよく読みました。結果として、「腹八分目で三十分後に三十分の運動」が全てに良いとの結論に達し、薬は全て止めたところ(但し、例外的に血液の循環を良くする薬(ワーファリン)のみは服用)、幸いにも元気になりました。

齢も昨年で七十歳(古希)になってしまいました。ゴルフだけは続けたいと「寄せワン」ができるようになりまして、後十年はやりたいたいと思っております。

「私の健康法」

深谷 三森 通安

私は、会社に在職中は毎日昼休みに体育館にて剣道の練習に励み、体力には自信がありました。

「人間ドック」でも、四十歳から毎年定年まで「異常なし」と言われて来ました。

また、日赤が行う年一回の献血にも参加し、問診の際にも日赤の医師に「貴方は長生きの体質ですよ。」と言われて、健康に自信を持っていました。

定年後も一回（一泊二日）のドックに入り、「悪いところは無い」と言われ、自信が過信になって行きました。この間に子供達も巣立ち夫婦だけの生活が始まり、毎日自由に飛び廻り、食事は外食が多くなりその結果として高カロリー級の食事を摂取するようになっていました。

その結果、血糖値が「二七五」もあるので、至急保健センターに来るように電話があり、直ぐに行きますと、栄養士さんと医師が居りました。状況説明の後に保健センターの指導のもとで「直ちに一日のカロリー摂取一六〇〇カロリー以内、毎日一万歩以上を歩く」ことを原則として実施することになり、一ヶ月で「一四

〇」、二ヶ月で「九二」となりました。四年経過の現在も、血糖値は「八七・九三」と推移して安定しているので、歩くことは毎日欠かさず実行しています。これが私の健康法です。

「インドネシアから帰って」

（私の健康法）

深谷 浅野 秀盛

昨年インドネシアTJLPから帰り、そのまま東芝を卒業しました。

インドネシアという言葉から始まりましたが、私の健康法と大いに関係があります。

インドネシアでは、安全のために歩き廻れる場所はかなり制限されていました。体調はゴルフや水泳などで何とか維持していましたが、歩くことは身体の健康面以外にいろいろな効果をもたらします。毎日変わる景色に感心し、匂いを嗅ぎ、寒さ・暑さを感じ、ちよつとした巡り会い、ついでの買い物・・・気持ちが開放され、リラックスします。

いま、第二の職場で働いておりませんが、会社までは約三キ。ちよつと、毎日約七〇分、雨が降っていないければ必ず歩きます。+αで毎日一万歩、

そうすると毎月約二五〇キ。になります。

昨年五月から連続していますので、既に十ヶ月ちよつとで二五〇〇キ。うん随分歩いたなあ！今ちよつと満開の桜を見ながら、ひらひらと落ちて来る花びらを頭の上に乘せながら歩いています。

何時でも、何処でも、自由に歩ける日本に改めて感謝しながら歩いている毎日、これが私の健康法です。昨年の健康診断では、略全ての数字が改善されていました。

さあ皆さんも健康のために大いに歩きましょう！！

「平成十九年度総会イベント」

カラオケライブ出演者 ありがとうございます！



山崎 勇さんが十八年 九月
洪谷 強さんが十八年 十一月
堀江健一郎さんが十九年 三月
ご逝去されました
謹んでお悔やみ申し上げます

「お知らせ」

今年の「東芝深谷夏祭り」開催が八月二十五日（土）になります。

名称も「サマーフェスティバル」となり、イベント内容が検討されています。OB会も参加いたします。詳細は別途お知らせします。皆様の予定の確保をお願いします。

「編集後記」

これからの生き方や健康について執筆を頂いた。まずは健康ありきである。当方も地元自治会にゴルフ愛好会が発足したのを機に参画させて頂いた。これからの地域社会に溶け込むための一助と健康増進になればと思っている次第です。

編集委員

幹事 佐々木 敏光
幹事 斉藤 登