



埼玉PHP「ほ」友の会

(埼玉PHPほんどうの時代友の会)

会報 3月号

毎月15日発行 (通巻57号)
発行日 平成28年 3月15日
発行 埼玉PHP「ほ」友の会
発行人 会長 笠原 三郎
会報編集室 小西 憲二
(企画・文責)

◆『28年度3月定例会』報告

1. 日時 : 平成28年3月12日(土) 13:00~16:00
2. 場所 : シーノ大宮センタープラザ5F さいたま市桜木公民館 講座室1
3. 出席者 : 青山、上田、笠原、樺澤、小西、佐藤、鈴木(彰)、鈴木(園)、鈴木(美)、平岡、堀口、宮田、吉川、河本(むさしの PHP)、加藤、西村(埼玉 PHP)、小倉(東京「ほ」)
《敬称略・順不動》 参加者 計 17名



3月定例会出席者全員

<後列左から>河本、鈴木(美)、平岡、堀口、上田、宮田、吉川、鈴木(園)、佐藤、西村、加藤、小西
<前列左より>鈴木(彰)、笠原、小倉、青山、樺澤

<敬称略>

本日のプログラム <進行担当:平岡氏>

- ・13:00~13:05 「私たちの信条」「五つの誓い」「立腰と瞑想」 ⇒唱和担当:河本氏
- ・13:05~13:10 「会長あいさつ」 ⇒笠原会長
- ・13:10~14:40 (途中10分間休憩)

3分間スピーチ

*紙面の関係で、各人のスピーチ内容を要約して記載しました。

西村氏

2月に腰を痛めて歩けなくなりました。会社の同年齢の人も同じであちこち痛いという人が多いです。

皆さんもまずは健康で。

これからもよろしくお願いします。



樺澤さん

歴史好きの夫のお供で京都、奈良の神社仏閣には何度か訪れております。行く度に日本の歴史を堪能していればと思うことが数多くあります。歴史を深く知りたいと一念発起、縄文時代より読みはじめました。奈良から京都へと遷都する平安時代まで進みました。折れずに明治時代まで錆びた頭で努力して読み続けたいと思っております。



左から 西村氏、樺澤さん、加藤氏

加藤氏

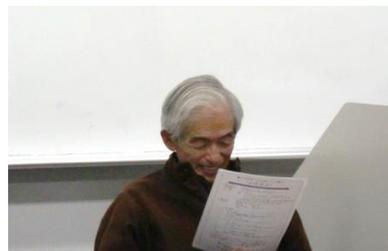
海藤さんとは短いお付き合いでしたが、12月5日の例会でのスピーチで今年は◎海外旅行のこと、トマトのこと、大相撲のチケットが取れず残念だったことなど、来年は◎北陸新幹線で日帰りの旅を、ロシアへ行きたいが危険なのでミャンマーへ行ってみたい、そして酒を飲みすぎないように自重する、と話されました。いつも少年のような夢を持って明るく周りの人を楽ませてくれた人が亡くなったことはとても残念です。

小西氏

年をとると、腸内の善玉細菌であるビフィズス菌は減少していく。ヨーグルトで外から摂取するビフィズス菌は、胃酸・胆汁酸で死滅してしまうが、死滅した菌は体内の善玉菌の餌になって善玉菌を増殖させ、また有害物質を吸着して体外に排出する働きをする。ヨーグルトは私達の腸内環境を整えてくれ、やはり、健康維持の強い味方と言えそうです。

上田氏

今年の大河ドラマは「真田丸」で好評のようです。私の父が生前語っていた話では、私は信繁(幸村)の末裔のようです。私の名を信介(のぶすけ)と真田ゆかりの名にしたかったようです。晩年には九度山他をたどり、それなりの上田家祖先の歴史冊子を残してくれました。そのような事もあり、虚実入り乱れていますが「真田丸」を楽しんでいます。



上田氏

佐藤さん

春の訪れを感じるこの頃、我が家の庭には、梅、雪柳、椿、山菜萸と花盛りです。眺めてボーとする時間が好きです。「きれいね、やさしいね。」と花につぶやきます。しかし、この美しい時期、花粉症に悩まされている人に同情します。子供たちは3人も花粉症です。日本人の約30パーセントがスギ花粉症とのことです。これから桜の季節となり、わくわくしております。

青山さん

私は、七福神巡りから2日後、なんでもない道路で転び、右手の指にヒビが入って1ヶ月半、痛みが引かずに、家事が思うように出来ずに難儀いたしました。

夫も認知症と診断され、時には物忘れがひどかったりと、先々の心配もあります。

これからは主人を優先、自分の事は少しずつ減らしていこうと思っています。

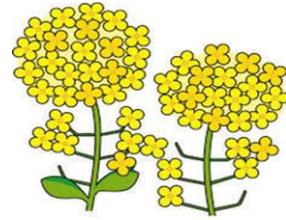


左から 佐藤さん、青山さん、鈴木(美)さん

鈴木(美)さん

姉は11年前に交通事故にあい要介護5で、特養ホームに居ます。前日義理の兄が、姉をベッドから車イスに移す時、ストッパーをかけ忘れて、兄は腰を強く打ってしまいました。

現在はコルセットをして動けない状態です。今まで文句も言わず毎日面会に来てくれました。私も一週間に一回姉に会いに行っていますが、これからはもっと行くようにしようと思います。



河本氏

石浦 将勝 26歳 身長 173センチ 115キロ。

幕内・十両で最軽量の関取です。鳥取県出身の力士は彼一人だけです。

明日から大阪で開催される「春場所」では西十両八枚目の番付で、彼には過去最高です。丁度一年前の大阪・春場所です。うれしい「新十両」に昇進して見事9勝して“勝ち越し”一年間十両の地位を確保してきました。今回も15日間 私はテレビ観戦で彼に大声援を送り続けます。ガンバレ！！石浦。

吉川氏

風呂敷の効用について、先般テレビで放送され、なるほど感心させられた。今では、ほとんど風呂敷を見かけることがありません。現代では、バッグ・カバン等が使用され、風呂敷は使用されませんが、これほど重宝なものはないと思います。大・小・柄等いろいろの種類があり、理にかなった応用が利き、使い次第では便利です。風呂敷の極意、買い物または贈り物、あるいは災害時にも利用ができますし、便利です。使用時の工夫は必要です。又、昔、漫談家の東京ぼん太が使用していた唐草模様の風呂敷はドロボウが使用するイメージがあるのも滑稽です。いずれにしても風呂敷を見直しました。



左から 河本氏、吉川氏、鈴木(彰)氏

鈴木(彰)氏

1億総活躍の世界、誠に理想的な言葉であるが現実には程遠いものです。日本の人口減少や国の先行きを考えれば非常に大切なことです。

あとの世代に付けを回すことになればこれからの子供たちは大変なことです。いま、30年前の構想 首都圏の移転や省庁の一極集中を考える時代になりつつあります。1例をあげれば文化庁は京都、消費者庁は徳島、農水省庁は東北地方、に？等、具体的な案があり国会議員削減の審議などスピードアップして欲しいと考えています。

鈴木(園)さん

3. 11も今年で早や5年、転勤で仙台で暮らしていた娘の家族が地震にあいました。隣の部屋の食器棚からひととき大きな音をたて流れ落ちる物を立ちすくみ、しがみついた3歳の次男と見ていたそうです。2昼夜車の中で毛布にくるまって余震の不安に怯えたとのこと。10日程して妻子は各々の実家に帰省することになりました。新潟までタクシーで行き新幹線で大宮駅まで来ました。ホームで迎えた時はほっとしました。

宮田氏

先日海藤さんが亡くなられた原因は、酒を飲んで風呂に入った事のように。私の友達で、風呂で亡くなった人は二人目です。皆さん気をつけましょう。先日2015年10月～12月の定例会だったと思いますが、私が夜8時に寝てしまうと、海藤さんがそれでは人生がつまらないと言っていました。どちらが正しいのでしょうか？

朝自宅から大宮駅まで歩いて行きます。約15分、途中17号進行方向私は左、その人は散歩中右側ですれちがいます。年は同じぐらい、名前は知らない。私が気づかないでいると大きな声でオハヨー、オハヨー、と怒鳴っています。朝の楽しみの一コマです。

堀口氏

私は花粉症とは31歳の時から39年間と長いお付き合いです。当初は花粉症と言う言葉は無く「アレルギー性鼻炎・急性結膜炎」で治療費もばかになりませんでした。ブルガリアヨーグルトが良いと聞きまして毎朝100g位欠かさず21年間食べています。予防対策は、マスク、市販の600円位の花粉症目薬、メンタムを鼻の入口に少しすりこむだけで5月中旬頃まで仲よくお付き合いをしています。花粉症の皆さん試したら如何ですか。



左から 鈴木(園)さん、宮田氏、堀口氏

笠原氏

「氷川の杜まちづくり協議会」について・・・大宮をご存知のように「氷川神社」の周辺に出来た町です。私は11年前に今の住まいに越してきましたが、引っ越し日に「一の鳥居」の所で通行量調査をしていました。説明を聞き入会今迄通行量調査・樹木調査・歩車分離・並木敷きへの低木植栽・「一の鳥居広場」の設置に取り組んできました。今後も続けて行きたいと思っています。

平岡氏

海藤さんが2月26日に亡くなった。午前1時頃だったとのこと。亡くなる3日前2月23日に海藤さんからハガキがきた。

PHPでお世話になりましたとのこと。もうPHPの会合に出られなくなった。楽しかった。亡くなる数日前であるが文字のブレ等はない。ある意味では、人に迷惑をかけないようにしてなくなったと言えるかもしれない。

東芝の不正会計の話であるが、足の引っ張りあい・内部抗争があったらしい。監査法人も知っていたけど、ある面では東芝は顧客という面もあり追及できなかった。土光さんの時代と大きく変わっていると感じる。



左から 笠原氏、平岡氏、小倉氏

小倉氏

12月、1月、2月と連続して結婚式があった。2月は大相撲で小結だった栃の心の結婚式でした。栃の心は、ジョージア出身力士です。皆さんはワイン発祥の国は、ジョージアであることをご存じですか。ワイン発祥の国というとフランスやイタリアと考えるかもしれませんが、ジョージアは長寿国でもあります。ヨーグルト、ワイン、水が長寿の秘訣かもしれません。

結婚式続きのあとは葬式で、4人亡くなりました。

皆さん健康には気を付けましょう。



○ 3月定例会のメインテーマ 講演会

私のラグビー人生

講演:小倉光雄氏



～小倉氏のプロフィール～

- ・生まれ:1935年千葉県上総一之宮
- ・育ち:小学校～大学 東京育ち
- ・全国PHP友の会:
 - 副会長 : 1999～2007
 - 顧問 :2008～2009
 - 相談役 : 2010～2012
- 現在、東京PHPほんとうの時代友の会会員
- ・趣味: ラグビー歴は1951年より60余年
音楽(カントリーミュージック)に親しむ。

私のラグビー人生 (Summary)

(1) ラグビーとは

- ・ 団体スポーツの中で一番人数の多いスポーツです。一チーム野球は9人、サッカーは11人、バレーボールは6人、アメリカンフットボールは11人など、ラグビーは通常15人でやる。
- ・ 脛あて、肩あて、ヘルメットなど殆ど防具を付けずぶつかり合い楕円のボールを相手の陣地(ゴール)にボールをつけると得点になるという激しい格闘技である。それだけにチームワークが大事である。

(2) ラグビーが紳士のスポーツといわれる所以

- ①相手との約束は必ず守る(○月×日△時キックオフと決めたら雨や雪が降ってもやる。〈チケットには雨天決行と書いてある〉)。
 - ②ラグビーのユニフォーム(ジャージー)には襟がついている。これは、相手に対する敬意をあらにしている。
 - ③ノーサイドの精神=試合中は、敵味方に分かれて激しく戦うが、一旦試合が終われば敵味方つまりサイドがない同じラグビー仲間という意味。
時間のゲームは、サッカー、バスケットなど試合終了の時レフリーはタイムアップというが、ラグビーだけが試合終了時「ノーサイド」という。
- ・ 従って、試合終了後は通常ファンクションがある。だから、ラグビー仲間は他のスポーツに比べて絆が強いと思う。
 - ④ One for All, All for One (ひとりはお互いのためにみんなはひとりのために。)
 - ・ 得点をあげた選手は、ガッツポーズをしたり飛び跳ねて喜んだりはしない。
FW が頑張ってくれたボールがたまたま自分に回ってきたから得点でできたのという意識をもっているからだ(ナイスFW と声をかけてやる)。

(3) 私のラグビー史

- ・ 私がああ楕円形のボールを初めて持ったのは1951年高校1年生の時だ。
入学式の日、各部が勧誘のデモンストレーションをやっており、ラグビー部では1年先輩がOBに絞られており、こんなスポーツをやったら殺されると思い、敬遠して野球部に入った。
- ・ 同級生がラグビー部に入っており、試しでいいからと騙されて行って見た。一度ボールを持って相手の陣地へ飛び込むとその快感が忘れられず、また、「お前は足が速いから向いている。」とおだてられ、強引

に入部させられた。

- ・ 私の高校は、1949年～1951年と関東代表で全国大会に出場していて強かった。どの運動部も練習はきついラグビー部の練習は半端でなかった。今日辞めようか明日辞めようかと毎日思っていた。
- ・ 1953年11月全国大会東京予選決勝でH高校と対戦、8対3で敗れ花園出場は夢と消えた(H高校は全国大会準優勝)。

浪人そして大学

社会人

NPO 法人 不惑倶楽部

- ・ 40才で世界最古のシニアラグビークラブ NPO 法人“不惑倶楽部”に入会した。
 - ・ 不惑という名前の由来は、論語からきている。つまり、四十にして惑わず・・・
- 不惑倶楽部は、結構格調が高く入会資格は、40才以上でラグビーの経験者、しかも責任ある2人のメンバーの紹介で加入できる。しかし、半年間は、背番号は貰えない。殆ど毎日曜日試合が組まれており、出席率やプレーを見て理事会で背番号を与えてよいか決める。
- ・ 不惑倶楽部は、一つの商標と同じで他では使えないようだ。「惑」の字をとって名前をつけている創立は1948年、そのあと大阪で“惑惑ラグビークラブ”が誕生、翌年九州で迷惑倶楽部が創設された。その3地域が1952年から毎年持ち回りで三惑大会を行っている。今年は4月2日～3日花園で行われる。
 - ・ 今や各県に一つずつシニアのラグビークラブができています。北海道から神奈川まで1都13県の東日本大会、1都9県の関東甲信越大会が毎年持ち回りで開かれている。
 - ・ 中高年ラグビーの始まりは「日本」である。
 - ・ 年代をパンツの色で分けている：
 - 40代 : 白
 - 50代 : 紺
 - 60代 : 赤
 - 70代 : 黄
 - 80代 : 紫
 - 90代 : ゴールド
 - ・ 法人格を持ったのは、18～19年前。生涯スポーツのラグビーの試合が終わった後一杯飲んで、あ～今日は楽しかったと自分達だけで楽しむのではなく、世のため人のためになることをしようと病院での奉仕活動、知的障害者施設で園生にタッチラグビーの指導、親と離れて暮らす子供達へラグビーの指導などを行っている。

Golden Oldies World Rugby Festival

- ・ シニアラグビーの世界大会(35歳以上)が1979年以降隔年毎に北半球・南半球交互に開かれている。私はアイルランドダブリン、南アケープタウン、フランストウルーズ、ニュージーランドクライストチャーチ・ウエリントン、アメリカサンディエゴ、カナダヴァンクウバーなどに参加。
- ・ 世界20数か国から、4000～5000人が参加して開会式からさよならパーティ迄楽しく国際交流ができる。これ以外に単独で台湾、韓国、シンガポール、カナダ遠征を行った。

仙台そして名古屋での思い出

- ・ 3年半仙台では、“ゆうわくクラブ”に所属。監督から依頼され、部歌(詩を書き、曲をつけて残してきた。30年誌、40年誌の見開きのページに“仙台ゆうわくラグビーフットボールクラブの部歌”として載っており、未だに歌い継がれているのは嬉しい限りだ。

- ・名古屋では、通算10年“東惑倶楽部”の所属。1983年東海4県のミニ国体で、毎日新聞のカメラの目というコラムに私の試合中の写真がアップででかく載った
「見よ！熟年を感じさせぬこの気迫とパワー」のタイトルがついて・・・

怪我

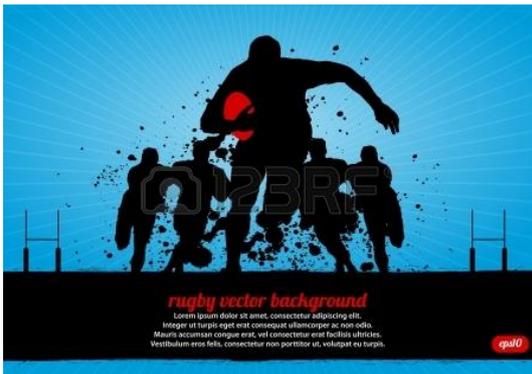
- ・怪我は随分した。救急車には4回世話になった。右足首関節骨折、頸椎損傷、肋骨骨折は左右2回ずつ、右膝内側副側靭帯損傷等々(横浜、函館、名古屋、数河高原)
- ・怪我也も技術のうちというから、余程下手なのだろう。

最後の試合

- ・2006年ゴールデンオールデイズウエリントン大会(ニュージーランド)で3試合に出場したのが最後である。その後50m歩けなくなり、精密検査の結果は、脊柱管狭窄症(酷使し過ぎといわれた)で手術以外直す方法はないといわれ、2008年12月手術に踏み切った。
- ・以来記録係(スコアラー)としてクラブに関わっている。

総括(反省を含めた)

- ・会社員時代、家族のため朝早くから夜遅くまで働く猛烈社員／仕事人間だった。しかし、土日はラグビーに明け暮れ家庭を顧みなかったことに唯一悔いが残っており、今も申し訳ない気持ちで一杯である。これから少しでも償いたいと思っている。



- ・15:30～15:45 上記講演の「質問に答えます。」
- ・15:45～16:00
 - ・4月定例会 野外活動 4月3日(日) 「お花見会」 会場:大宮公園
会員の役割分担と協力依頼 ⇒上田氏
 - ・「PHP友の会セミナー・ベーシック編」4月24日(日)
埼玉開催について ⇒笠原会長
- ・16:00～16:10 「定例会のご案内」及び「各種情報交換」 ⇒笠原会長・事務局
- ・5月定例会「PHP友の会・関東甲信越地区一泊交流会 in 埼玉」
5月14日(土)～5月15日(日)
- ・16:10 「閉会のあいさつ」 ⇒加藤顧問

*散会后、ご都合の良い方による懇親会を開催しました。(参加者 7名)

◆『28年度・4月定例会』のご案内◆

「お花見会」



埼玉PHP「ほ」友の会、埼玉PHP友の会及び埼玉むさしのPHP友の会 合同開催

1. 日時 平成28年 4月 3日(日) 12:00～15:00
2. 集合 場所 大宮公園内「埼玉県立歴史と民俗の博物館」エントランスホール
3. 集合 時間 **11:30 (厳守)**
4. 会 費
 - ・「ホ」の会の会員で年会会費を払っている方：男性 500円、女性 無料
 - ・他会の方：男性 1000円、女性 500円
 - ・「ホ」の会の会員：他会の方と同じ金額。

*ご家族の方々及び一般の方々(ビジターの方々)のご参加、大歓迎！！
5. 花見 会場 集合場所の隣、「埼玉百年の森」

* 雨天の場合

- ・12:00～13:30

「埼玉県立歴史と民俗の博物館」特別展示及び一般展示の見学

*昼食……博物館内の食堂にて(未定)

- ・14:00～16:00

「埼玉3友の会・合同定例会」を予定

・会 場 大宮中部公民館・調理室 (さいたま市大宮区大門町3-1 *地図参照)

・プログラム

14:00 「開会のあいさつ」……進行担当(笠原)

14:10 「私たちの信条」、「五つの誓い」、「立腰と瞑想」……進行担当(上田)

14:25～15:05

「各地PHP友の会の各会長(or 各代表)のごあいさつ」

15:05～15:50

「各種情報及び意見交換」(自由討議)

15:30 「閉会のあいさつ」……加藤顧問

*散会后、ご都合の良い方による懇親会の開催(16:00～)を予定しています。

—お願い—

「お花見会」について、飲食等の準備があるためご連絡は確実にお願いいたします。

また、雨天の場合の「合同定例会」及び「懇親会」の出・欠も、必ずご連絡をお願いします。

*お花見、雨天定例会・懇親会 其々の出席、欠席をメール/電話/FAXにて3月27日までにご連絡ください。

●定例会の出・欠の連絡先

・事務局長代理 小西 TEL 048(725)5872(FAX 同じ) 携帯 090(6005)3593
e-mail:kenji.konishi@kme.biglobe.ne.jp

●その他の連絡先

・笠原会長 TEL 048(649)7838 <FAX 併用> 携帯 090(4363)3639
e-mail:bubu862000@aa.cyberhome.ne.jp

大宮中部公民館へのアクセス

