日野原重明記念
いきいきライフ千葉
会報　2018年10月　　第1号

発行　日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」
代表　　植村　研一
事務局　〒266－0032
千葉市緑区おゆみ野中央5-12-2
Tel&Fax　043-292-5209
事務局長　　熊谷　勝弘

千葉県君津市の鹿野山(かのうざん)山頂展望台よりの眺望。
房総丘陵の山ひだが遠方に幾重にも連なり、「九十九谷」と呼ばれている。日本画家東山魁夷はこの眺望をモチーフにして世に出るきっかけとなった作品「残照」を制作したことはよく知られている。
写真提供　尾形孝和氏　　(君津里山活動ネットワーク事務局長)
２０１８・９・１　　１６：００頃撮影

日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」の発足について

代表世話人　植村　研一

皆様ご存知の通り、新老人の会を創設された日野原重明先生がご逝去されたことにより、「新老人の会」の本部機能が停止し、各支部が独立して活動することとなりました。本部への会費納入が不要となったとともに本部からの活動助成金も支給されなくなりました。

千葉支部としては、「老人」と言う不人気の言葉を含まない『日野原重明記念「いきいきライフ千葉」』と改名して、４８００円の年会費による独立採算で独自の活動を続けることといたしました。

活動方針としては、高齢者の身体の健康のみでなく、認知症の予防を含めた「心」(脳)の健康にも配慮した心身の活動を展開していきたいと考えています。高齢者が「いきいきとした余生」を全うしていただくために不可欠な要素の一つは「生き甲斐」を持ち続ける事です。心身の健康管理にはどうしたら良いか、来る１０月１８日の１３：３０～１５：４５に千葉市文化センター６階のスタジオ１で開催される『「健康講和」と「ビオラ演奏」』で皆さんと共に考えたいと思います。

千葉支部が新しくリニューアル

「新老人の会」の組織体制が変わりました。
今までは本部があり、そこに各支部が財政面・活動面でつながっていました。
これからは財政面の繋がりがなくなり、各支部は独自の財政で独立的に活動していく事になりました。
もちろん今まで通り「新老人の会」としての日野原重明先生の理念を引き継いで活動していく事には変わりがありませんし、各地の会との連携も維持していくことになります。
そこで、改めてこれからの本会について整理しておきたいと思います。

1 会の名前　　**日野原重明記念「いきいきライフ千葉」**

2 会費　　月 ４００円　　年間 ４，８００円　※ 夫婦会員も夫婦で４，８００円

① **納入**　　毎年度４月に一括納入
② **納入方法**　　新しい会の専用口座へ振り込み・・・**7** 参照

3 事務局の住所、連絡先　　今までと変わりなし・・・**6** 参照

4 今年度中の会費とその納入について・・・納入はすべて<u>新しい会の口座</u>に納める・・・**7** 参照

① 今年度９月まで会費を<u>本部に納めた方</u>　→　今年度（２０１８年年度）はもう納めません。
ａ、ｂ、ｃ、ｄ、ｅ、ｆ　　来年度は下表右上の四角で囲んだ金額を４月に納入

② 今年度１０月から会費を<u>本部に納めなくなった方</u>　→　今年度(２０１８年度)分として下表中央下の金額を１０月に納入
ｇ、ｈ、ｉ、ｊ、ｋ、ｌ　　来年度は一括４，８００円を４月に納入

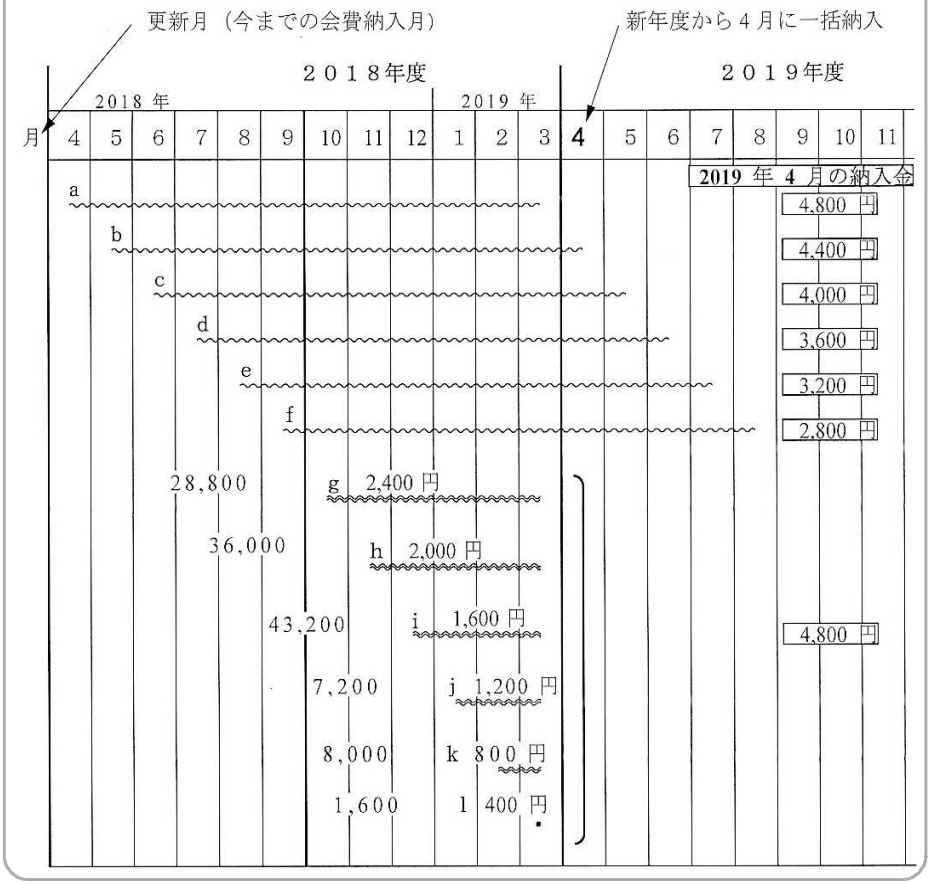
5 世話人会

世話人代表	植村　研一
世話人	阿部　克行
	有村　長
	上田　彦一
	小野原勝男
	木村登紀子
	熊谷　勝弘
	熊谷美重子
	中山　眞智
	福澤　典子
事務局長	熊谷　勝弘

6 事務局住所
266-0032
千葉市緑区おゆみ野中央
５－１２－２
Tel　043-292-5209
携帯　090-8590-9226
mail　km.kumagai@ipone.ne.jp

7 会の口座
千葉銀行　鎌取支店
店番号　０９２
口座番号
普通　３６５２５１６

会費の納入について



千葉市平和のための戦争展

ピース フェア 2018 in 千葉

☆憲法施行 71 年・千葉市空襲 73 年　　戦争を繰り返さないための集い
2018 年 6 月 13 日（水）千葉市きぼーるにて

発表曲

- さんぽ「となりのトトロ」より（手話）
- 浜辺の歌
- 広い河の岸辺
- 思い出（久しき昔）
- 緑のそよかぜ
- 戦争は知らない
- あの素晴らしい愛をもう一度
- 故郷

当会サークル「楽しい歌声」が今年も参加しました。ウクレレやアルパの伴奏のもと、二度とあってはならない戦争への思いと、世界の平和を願う歌声は、優しく温かく会場を包み、ピースフェアのオープニングを盛り上げました。

食事会 から

2018 年年 7 月 5 日(木)
ホテルグリーンタワー幕張3F 宴会場にて

会員の親睦と意見交換、世話人会への提言等を目的とし、初めて開催されました。

植村研一先生

食事をしながら歓談

植村先生を囲んで

参加者 20 名
円卓３テーブルに分かれて着席。サークル活動でお互いに顔は知っていても個人的には話をする機会が無かったので、食事をしながらいろいろな話題が出て、２時間があっという間でした。また開催して欲しいという意見も出ました。会員の親睦が図れて良かったです。

担当世話人　福沢　典子

寝て暮らしたらどうなるか？

熊谷勝弘

参考文献　スポーツと健康　岩波書店　1978 年 2 月 28 日発行
石河 利寛　著　東京大学医学部卒業
順天堂大学名誉教授

1948年、アメリカのデートリックたちは朝から晩まで1日中寝たきりでいる（ベッドレスト）とからにだどんな変化が起こるかを明らかにするために4人の健康な男子に了解を得て実験を行った。

実験
- 実験中の食事はベッドレスト前、中、後について一定を保った。
- 1日中体を動かさず、寝た状態を保つために腰に腰帯を着け、両脚にギブスで包帯をした。
- 実験期間は4人のうち2人は6週間。他の2人は7週間の期間とした。
- 毎日の尿を集め排泄量とその成分を測定した。

結果
- ベッドレストを始めて5～6日経つと尿中に窒素とカルシウム、リンの排出量が増え始め、2～3週目には最高値に達した。排出増は期間中も続いた。

- 窒素の排出増は筋肉のタンパク質が失われていることを示している。
  実際に下肢のふくらはぎの筋力は20.8％減少し、足も細くなっていた。
- カルシウム、リンの排出増は骨の主成分のリン酸カルシウムが失われていることを示している。
- 尿中にカルシウムが増えると、腎臓や膀胱に結石ができやすい。

1949年、アメリカのテイラーたちも6人の成年男子に3～4週間ベッドレストの実験を行い、呼吸・循環機能についての調査をした。

結果
- 心臓が小さくなっていた。全身の血液量が減っていた。
- 心拍数が実験開始前より増加した。
- 寝た状態から立ち上がると急激に血圧が下がり失神の危険が生じた（起立性低血

- 心臓の大きさが小さくなり、血液量も減少して、必要な血液量を送ろうとして心拍数が上がる。そのため少しの運動でも動悸が増してしまう。

1949年、アメリカのロダールらはベッドレスト状態で運動をさせる新しい実験を行った。

結果
- ベッドレスト状態で1日4時間自転車こぎ運動をさせたが、起立性低血圧とカルシウムの排出増は防げなかった。
- 1日8時間車いす座る事を許可すると起立性低血圧の方は防ぐことができた。
- 1日2時間だけ起立することを許可したところ、カルシウムの排出増は止まった。

まとめ

① 筋肉の萎縮や心臓の機能低下による最大酸素摂取量の低下は生活の不活動が原因なので、ベッドレストをしていても、一定時間運動をすれば防止できる。
② 起立性低血圧は一定時間身体の長軸方向に重力が働く姿勢（起立）の維持で防止できる。
③ 尿中へのカルシウムの排出増は、起立やベッドレスト状態でもスプリングで長軸方向に圧迫するなど、骨が体の長軸方向に圧迫されることで防止できる。

ここに紹介した内容はいずれも 1940 年代末、アメリカで明らかにされ、著者が紹介しているもの。
すでに 70 年近くも昔に得られていたデータですが「健康で長生き」のために役立っています。
現在では、宇宙船のような無重力の世界での宇宙飛行士の体調管理のための研究が進んでいます。

第１回　「歩こう会」　2018年6月7日(木)

復興を遂げたロマンの街　西千葉を訪ねて（千葉・西千葉エリア約5．5km）

第１回「歩こう会」を終えて

前日の雨で２階連続で中止かと心配していたのが嘘のような好天になり、定刻１０時、ガイド２名に引率され総勢１１名２班に分かれて出発。（当日４名欠席）

先ず、西千葉駅前にある戦後日本のロケット開発に貢献した糸川博士の東大生産技術研究所の記念碑から始まり、千葉氏１１代当主貞胤が建立した「来迎寺」、千葉氏の菩提寺であり累代１６基の五輪塔のある「大日寺」を訪れた。次いで千葉経済大学校内に保存されている「旧鉄道第一聯隊材料廠」を訪れる。機関車修理工場として使用された明治４１年建築の赤煉瓦造りの内部両壁１０基の雄大なアーチ構造に当時を思い浮かばせる。「陸軍歩兵学校跡」では※「天台」の地名の由来を教えてもらう。「旧気球聯隊第二格納庫」では昭和４年に建築された奥行４０mの巨大蒲鉾型の建物が今も現役倉庫として残っているのが珍しい。明治４１年建築の「旧鉄道第一聯隊食堂跡」、「鉄道大隊記念碑」を経て「千葉公園」へ。一帯は第一鉄道聯隊の演習地だったため橋脚演習の橋脚、トンネルが残されており、また、大賀博士が蘇らせた約２０００年前の古代ハスが咲く蓮池等がある。

最後に、千葉氏隆盛時代、常胤六男・東胤頼の館跡で明治以降弁財天として祠を作り守り神とした「厳島神社」を訪れ、午後１時頃千葉駅北口で解散した。

「軍都千葉」を改めて感じた１日でした。

担当世話人　　有村　長

千葉公園　蓮池

大日寺(轟町)
千葉氏累代の墓碑十六基五輪塔
鎌倉・室町時代のもの

※天台　作草部公園、県立児童相談所一帯は、かつて陸軍歩兵学校が置かれ、大正天皇が演習を統監された天覧台に由来し戦後天台と名付けられた。

旧鉄道第一聯隊材料廠（千葉経済大学内）

第１回「歩こう会」に参加して

千葉・　西千葉エリアの「歩こう会」に参加して、歴史ある千葉氏の物語を知り、旧鉄道聯隊や陸軍歩兵学校・旧気球連隊等の施設を見学して、その規模の大きさに驚かされました。陸軍跡地を平和利用した「千葉公園」や鎌倉時代の「千葉氏の館」の「厳島神社」の由来を聞き、西千葉での戦後の復興と千葉氏の歴史のロマンを感じました。

梅雨の合間の晴れた日の、素晴らしい「歩こう会」でした。

小野原　勝男

「東京国際合唱コンクール」の「国際交流会」で折り紙体験コーナーを担当して

小野原勝男（折り紙ボランティア）

「東京国際合唱コンクール」に参加する合唱団を対象とした、「国際交流会」が開催され、合唱団員を歓迎するためのコーナーの中に「折り紙体験会」コーナーも設けられ，担当しました。

会場は東京都中央区「月島社会教育会館」。3組の合唱団（シンガポール合唱団・台湾合唱団・日本橋女声合唱団）の方たちが参加されました。

日本の古典折り紙の「鶴」や「兜」に興味があり、体験会を大いに楽しんで頂きました。特に、「寿鶴」折り紙に大変興味を寄せていました。

折った「寿鶴」を手に
写真前列左端筆者
※　関連「お知らせ」ページ

平成２９年度会計報告　千葉支部

収支計算書

平成２９年４月１日～平成３０年３月３１日

収入の部　２，１７１，１７７　円
支出の部　１，９８４、３１０，円

差引残高　１８６，８６７　円　・・・３０年度へ繰り越し

収入の部　　単位　円

科目	金額	備考
前年度繰越金	３４４，８７２	
支部活動助成金	７６０，０００	本部より
千葉市補助金	７０，０００	いきいき活動外出支援事業による補助金
支部事業等参加費	５２１，５００	歴史探訪、偲ぶ会、ヨガ･アルパ 、他
サークル等参加費	４０７，９１０	楽しい歌声､吹き矢、らくらく体操、丹田､他
その他	６６，８９５	寄付、利子、繰入金
当期収入合計	１，８２６，３０５	
収入の部合計	２，１７１，１７７	

支出の部

科　目	金　額	備　考
支部事業等費	８０５、８５９	歴史探訪、偲ぶ会、ヨガ･アルパ 、他
サークル支出	７８７，６２３	謝礼金、会場費等
地域別活動費	３１，６５０	飲み物、連絡郵送費、他
会議費	１８，２５０	会場費、コピー費、飲み物代、他
印刷費	１０１，６４８	会報印刷
郵送通信費	１０４，７３６	会報送料、切手・葉書代 、他
消耗備品費	２６，５８３	ﾋﾞﾝｺﾞｹﾞｰﾑ機、宛名ラベル､USBﾒﾓﾘｰ、他
旅費	５５，１４３	行事参加、他
本部行事等参加費	１０，１３０	日野原先生を偲ぶ会
その他経費	４２，６８８	九州北部豪雨義援金、事務局日常業務費、他
当期支出合計	１，９８４，３１０	
次年度繰越金	１８６，８６７	
支出の部合計	２，１７１，１７７	

習慣に早くから配慮したものは、
人生のみのりも大きい
日野原重明

☆　生活習慣の改善を　☆

人生は生活習慣でできています。
良い生活習慣を取り入れ、
悪い生活習慣は止めましょう。
早ければ早いほど、
より健やかな人生を
おくることができます。

日野原先生のメルマガより

初代代表　岡堂哲雄様 ご逝去のお知らせ

岡堂哲雄、初代「新老人の会」千葉支部世話人代表が6月23日にお亡くなりになりました。享年86歳。

本支部発足時より世話人代表として4回の日野原先生をお迎えしてのフォーラムを始め、様々な活動に、ときにはご不自由な身体を押して出られるなど、大変ご尽力をいただき今の支部の礎を築いてこられた方です。

東京　築地本願寺

葬儀は東京の築地本願寺にて行われました。

6月27日　通夜
6月28日　告別式
喪主　岡堂愛子様（奥様）

支部からは代表として植村研一代表、阿部克行世話人、熊谷勝弘事務局長が通夜に、木村登紀子世話人は両日の式の役員として務め、ご焼香・ご冥福をお祈りして参りました。　熊谷勝弘（事務局長）

父のこと、母のこと

投稿　鴇田（ときた）　恵（船橋市）

父（高橋川八（せんや））は大正3年9月、浜松生まれ。8人兄姉の末っ子で長兄が名付けたと聞いている。

20代の頃に神戸栄光教会にて日野原先生の父上、善輔氏の教えを受けました。
後々、「新老人の会」が息子の重明氏により立ち上がった事を知り、大いなる縁を感じ夫婦ですぐ入会したとの事。

サークルでは「山歩きの会」に参加し楽しんでいたようです。常に「若い人達（6，70代の）に助けてもらっている」と嬉しそうに話していました。

50代の半ばに母と入った「市川マラソンクラブ」には約40年間在籍し、毎週日曜日の例会で走る他、青梅マラソンをはじめ、日本各地のマラソン大会に参加し、足腰を鍛えていました。
母と走ったホノルルマラソンでは、先にゴールしたはずです！！

父の生まれた1914年は、12月に東京駅が開業したという事なので、白寿の会を2013年10月にステーションホテルにて行い、マラソンクラブや山歩きの会の仲間達に祝って頂きました。

2014年9月　父 川八（せんや） 100歳バースデーパーティー、母 寿恵子 95歳6ヶ月。津田沼駅近くのレストラン”マッセリア”にて。

2014年には元気で100歳を迎えたのですが、2015年1月にインフルエンザに罹り、それが元で肺炎となり、人生の最後迄、思いきり走り切った感のある締めくくりでした。

母（高橋寿恵子（すえこ））は現在99歳6ヶ月。本部合唱団コールバンダナ創設時よりコーラスを楽しんでいました。

2004年には、日野原先生のハワイでの講演会に指揮の桑原妙子先生はじめ、多くのメンバー達と共に参加し、「こきりこの歌」「茶つみ」等を演奏しました。

その折りには、桑原先生は黒留袖、メンバーの大半が和服を着用し、約800名の方々に聴いて頂けた事はとてもよい記念になりました。

2004年　ハワイにて。日野原先生（中央）の講演会々場にて。左が母、右が筆者。

若い頃より茶道を嗜み、宗偏流教授として自宅の他に公民館や女子校の部活動でも指導していた。

又、父と共に、50代より「市川マラソンクラブ」に所属し、60代の頃、ハワイホノルルマラソンに2回参加し、「景色を見ながらゆっくり走った」と言っていたのが印象的！！

1980年ハワイホノルルマラソン。母のゴールイン。61歳頃

明るく元気でいつまでも生き生きしていた母だが、2016年5月に骨折したのがきっかけで、現在は食事時以外はベッドで過ごしている。
今年度中に100歳を迎えるという事で、9月半ばに安倍総理大臣より銀杯と賞状を賜りました。

お知らせ

「健康講演」と「ビオラ演奏」の集い　10月18日（木）

日　時　　10月18日(木)　　13:30　会場　　13:45開演
会　場　　千葉市文化センター　6F　スタジオ1
参加費　　500円　（会員外700円）

プログラム
① ビオラ演奏　　13:45～14:20
ビオリスト　植村理一　　ピアノ伴奏　鈴木美奈子

演奏曲
・エルガー作曲　　愛の挨拶
・カヴァレリア・ルスティカーナ作曲　　間奏曲
・ドヴォルザーク作曲　　ユモレスク

② 健康講演　　14:30～15:45
講　師　　植村　研一　浜松医科大学名誉教授 脳神経外科医　脳卒中専門医　世話人代表

演　題　　**ボケないで、元気で１００歳　長生きするこつ！**

※ 質問の時間も取ります

申込み　会事務局　熊谷勝弘　043－292－5209　　090－8590－9226

自分史の紹介

会員の白相六郎（しらそう）様より一冊の自分史を事務局に送って頂きました。
小中学校～大学時代の苦学。その時の経験が社会に出て役に立ち、巨大なダム、トンネル、原発、環境関連施設の建設に国内のみならず海外にわたって先頭を切って突っ走ってこられた様子が綴られています。
特に14年間に及ぶ青函トンネル工事の困難さは、この本を読んで初めて知らされました。エピローグの文明史観の評論も、突っ走った後のクーリングダウンと言えそうです。**精一杯　生きてこの世に　思い残らず**
末尾に辞世の句がすでに載っていました。

事務局　熊谷勝弘

第1回東京国際合唱コンクールに参加して

シニアの部　銀賞受賞！！

会報の前号で紹介されました第1回東京国際合唱コンクールが7月27～29日、14カ国の代表が集まり晴海の第一生命ホールで開催された。私は「新老人の会」コールバンダナとコールアミカの合同合唱団の一員としてシニアの部に出演した。指揮者の桑原妙子先生のもと総勢40名余。
発表曲は「ねむの木の子守唄」（美智子皇后作詞）と「願いあつく」（バッハのカンタータから）の2曲。
他の団体の合唱も聴いたが、いずれもレベルの高い演奏で感動した。審査発表と表彰式は最終日の29日夜に行われた。結果はシニアの部で銀賞を受賞し、桑原先生と私が賞状を頂き、審査員の先生と握手したり客席へも挨拶（ポーズ）した。
はからずもこの様な国際大会の経験をしたことは一生の思い出になることでしょう。
世界各国の合唱レベルの高さや熱意を感じると共に、合唱による交流が世界の平和につながるとの主催者、松下耕氏の思いを確信したところです。

阿部克行（世話人）

第２回　歴史探訪日帰りバスの旅　　１１月１５日(木)

今回は県内、香取市の「北総の小江戸」と称される佐原地区の散策と香取神宮参拝です。ボランティアガイドによる奥深い佐原散策が出来、きっと満足できる事でしょう。

日　時　　11月15日（木）　午前8:30～午後16:00
集　合　　JR千葉駅NTTビル前　午前8:15
行　程　　ＪＲ千葉駅前（8:30）　⇒　佐原市街地着（10:00）　⇒　伝統的建物群観光（約２時間）　⇒　昼食（12:00 ～ 13:00）　⇒　香取神宮（13:30 ～ 14:30）　⇒　ＪＲ千葉駅（16:00）

募集人数　26人　申込み先着順
参加費　　6,000円（食事付き）　当日集合時に集金
（実施日前）1週間以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。50％）
その他　　バス内お楽しみ企画有り　　予定は今後都合により変更することがあります。

申込先　担当世話人　上田 彦一　0436－41－0077　　090－8493－2358