

横浜 栄 楽

横浜 栄 楽 クラブ

代表 安部 公良

〒247-0008 栄区本郷台 5-26-9

TEL 045-893-0900

E-mail: accorz1@nifty.com

会報「横浜栄楽」の縮小版発刊について 代表 安部 公良

H26 年 12 月 20 日発刊の記念すべき 100 号で、クラブのステータスに成長し、正にシンボリックな「横浜栄楽」の会報を祝福し慶びを共にしたところです。

しかし、この編集発刊の作業には多大な労力の費やされていることも紹介し、継続の一方策としてのホームページへの移行検討に触れ、皆さんの協力をお願いしたところでした。

社会経験豊かな多くの会員の中にあっても運営委員の改選期にあたり、委員の選出には候補希望者もなく難を極めております。

地域社会と共に生き生き生活をおくるには当クラブのような社会参加型生涯学習活動は個々人の生活スタイルとして継続・発展されるべきもので、そこには、高齢会員の方々にも応分の負担をお願いせざるを得ない実情があります。

このような背景から「やむなく」入会期別会員名簿順に等しく運営委員をお願いすべく「会則改訂」を提案したところです。

6 月度の定例会にはさらに具体的なホームページの「あらまし」とその運用を紹介できるとおもいますが、記した諸事情から 4 月発刊の「横浜栄楽」はモノクローム印刷の 4 ページの縮小版となりましたことをご理解願わなければなりません。

所詮、我々のようなボランティアベースの活動は会員一様のベクトル合わせでなされるもので特定有志のピラミッド型での継続は有りえないものです。取り巻く現実の環境の変化を乗り越えての活動には会員皆様方の積極的な取組みなくしては有りえません。

ご理解と協力をお願い致します。

第 114 回定例会講演記録

日 時：平成 27 年 2 月 21 日（土）10 時 30 分～11 時 45 分

会 場：地球市民かながわプラザ 1F（多目的室）

演 題：「笑ってアンチエイジング」

講 師：鍋木 淳一氏

（日本笑い学会講師、日本テレビ放送網（株）

日本テレビ汐留診療所内科医）



（講演の要旨）

皆さま、お早うございます。不肖、私は「日本笑い学会」から指名を受けまして参上致し、お歴々の御前でお話をさせて頂くことになり誠に光栄であります。

よく、ご年輩の方々には「ピンピンコロリ」（笑い）を願望と云われますが、本当は健康長寿を望んでお

られると考えられます。人間の老化に関する研究のうち、人口統計からの抄録からの抜粋で、高齢者の年齢は 10 年ごとに延び、将来、より健康状態で年をとって行き死ぬ時期が遅くなってゆくとされます。1994 年以降の研究から、今後、人間の寿命は 10 年間で 2.5 年延びる可能性があり、皆さまのお孫さんは皆さまより相当長生き出来ることとなります。

(笑い)

実際、2014 年時点での平均寿命は、男性で 79.44 歳、女性で 85.90 歳です。

けれども脳血管障害、認知症など何らかの病気で身体が不自由になる期間の平均は、男性 9.22 年、女性は 12.77 年もあるのです。

がん、脳卒中、心臓病などを未然に予防するには食事、運動に加えて“心の在り方”が大変重要であることが分かってきました。

日本語で“病気”は「気が病む」と記しますが英語でも“disease”で「dis(消す)+ease(気)」となるのです。「病は気から」また「笑う門には福来たる」です。すてきな音楽を聴いたり、落語や漫才で笑う事により、血圧が下がり、NK細胞の活性が上がります、がん、ウィルス感染の防御が出来ます。

しかし、女性はいやなことにも直面しても血圧は上がらず、反対に、男性は嫌な事を内蔵して血圧が上がるのです。(笑い)

人間ドックによる受診者の分類でも、男性の方が精神的ストレスが女性より高くなります。けれども笑うことによってストレスを防御して病気の程度も軽減されます。

笑って長生きにつきまして、往年の姉妹で百歳を凌駕されました“キンさんギンさん”はテレビ出演時に「この出演料は何に使われますか」と質問されて「今後の楽しみに、あとは老後の“タクワエ”にします。」と答えて笑いをとりました。

また、男性の長寿者代表の“泉 重千代さん”は「どんなタイプの女性が好きですか？」と問われて「私より年長の美人が良いです。」(笑い)と答えた由です。

ある程度の蓄財は必要ですが、お金より人間関係が大切で“自分は今が一番幸福である”と考えて、前向きに人生を楽しむべきです。そのためには、こちらの横浜栄楽さんのようなすてきな会に入会されて(笑い)仲間を作って、良く笑い、楽しい老後を迎えることが大切です。

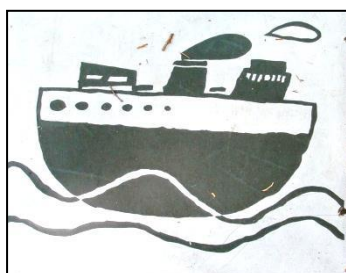
Happy People live longer です。

本日ご出席の皆様には毎日よく笑ってアンチエイジングでご長寿を心からお祈りして終わらせて頂きます。

ご静聴まことにありがとうございました。

(大拍手)

(写真：横尾 正孝 文責：坊城 弘幸)



分科会活動



【ゴルフ分科会】

第 101 回を 3 月 25 日(水)4 組 16 名の参加者で行いました。今回はカップ戦で肌寒いコンディションであったが、晴天に恵まれ、温かな日差しもさす、ゴルフ日和のもとで熱い戦いが繰り広げられました。

プレー終了後は、場所を大船の「庄や」に移し、14 名が参加し、表彰式と懇親会を行ないました。

今日のプレー談義、5 月の遠征ゴルフの話題で、盛り上がりしました。

次回の例会は遠征ゴルフで、群馬の水上高原ゴルフコースに決まりました。

成績は下記のとおりです

優勝 阿部順平さん 準優勝 安田憲二さん
3 位 小西貞人さん (浅田 記)



【囲碁分科会】

2 月定例会 (2/14) は参加者 7 人で和やかに囲碁を打ちました。

3 月定例会 (3/14) は天気は良かったけれど 6 人の参加者で一寸さみしい例会でした。ただうれしいニュースとして新メンバー候補者のお試し参加があり、一局囲碁を楽しんで頂きました。4 月より是非新規加入をしていただければと期待しています。

3 月例会では対局の前に新年度の例会担当者の分担を話しあい、2015 年度の例会当番者が決まりました。

4 月の例会は桜も満開、参加者も偶数人で例会参加者全員が待ち時間なしで囲碁が打てる申し分のない例会になると思います。

日ごろ精進している力を十分発揮できる楽しい囲碁例会になると思います。

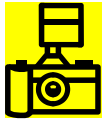
定例会は月 1 回第 2 土曜日に本郷地区センター 2 階和室で開催しています。

観戦、飛び入り参加、入会随時大歓迎します。

初めての方でも、腕の強弱を問わず、ご興味のある方はお立ち寄りください。点数制のハンデをつけていますので気軽に上級者との対局が出来ます。

一緒に楽しみましょう。お待ちしております。

(越後屋 記)



【写真分科会】

まつだ桜まつり撮影会

日 時：3月3日（火）

場 所：松田町松田山西平畑公園で開催中の「まつだ桜まつり」参加者 11 名。

早咲きの河津桜と富士山の大パノラマ写真を目指した。

当日は JR 東海道線が沿線火災で一時ストップするも何とか予定通り 11 名がまつり会場に到着。約 2 時間それぞれが桜、菜の花と微かに見える富士山を狙い奮闘する。ヒヨドリが乱舞するので花鳥ベストショットも合わせて狙うが苦戦する。

昼はテント村の食堂で焼きそば、お好み焼き、うどんにアルコールで歓談する。

午後 1 時半頃に現地解散とし、めいめい徒歩で松田駅まで下った。

青空が恋しい撮影会でした。

(宮崎 記)



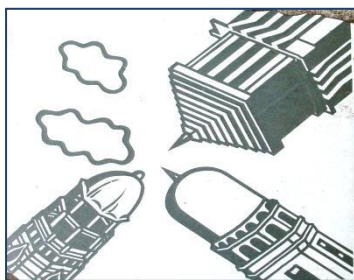
(まつだ桜まつり会場にて)



【カラオケ分科会】

4 月 1 日現在のカラオケ分科会会員は 17 名です。昨年度は 10 回の開催日に 110 名の方々に参加をして頂きました。本年度は 140 名以上の方々の参加を期待しています。

(大本 記)



【お茶を楽しむ分科会】

2 月 12 日 (第 173 回) は 9 名参加され、3 月 12 日 (第 174 回) は 6 名が参加され、ともに上郷矢沢コミュニティハウス和室で開催しました。

3 月は前田先生の指導の下、以前に練習したことがある角棚を使った点前を新たな気持ちでお茶を立て、季節にちなんだ和菓子を食べながら楽しい時間を過ごしました。(藤木 記)



【パソコン分科会】

第 82 回パソコン分科会を平成 27 年 3 月 11 日 (水) さかえ区民活動センター研修室で開催し、出席者 7 名でした。

議題はマイクロソフト新 OS Windows10 情報、日ごろの疑問に対する質疑応答でした。

(菊地 記)



【マジック分科会】

27 年 2 月の講習は、45 センチシルクを使って、左手に収めたはずのシルクが右ポケットに移動するという演技と 12 月に習得した第六の指を使ってシルクを移動させるという演技の復習を行いました。

27 年 3 月の講習は、池田講師の都合で休会としました。(沼田 記)

会員の広場

「栄楽俳壇」

- ◎ 梅も散り野山の草木春を待つ
- ◎ 里山に鶯初音春の使者
- ◎ 三叉路に三極咲けりこの年も
- ◎ 一献やただ筍の醤油和へ

野見山 絃一

木ノ下 又義

分科会行事予定

分科会	開催日時 集合時間	開催場所 集合場所	内容	参加費等	連絡先 申し込先	備考
ゴルフ	5月25日(月) ～26日(火)	1日目:水上高原ゴルフコース (こぶしコース) 2日目:同 (から松コース)	宿泊先:水上高原 ホテル 200	費用: 約¥30,000 (諸経費、 交通費 含む) 会費: ¥3,000	浅田 893-6273	募集人員: 12名
囲碁	5月9日(土) 6月13日(土) 9時～12時	本郷地区 センター (2F 和室)	通常定例会		越後屋 893-1435	
写真	6月9日(火) 8時	JR大船駅東海 道線下りホー ム(藤沢寄り)	小田原フラワー ガーデン 被写体:花菖蒲、 睡蓮、錦鯉		宮崎 893-6298	申込み締切 6月2日(火)
カラオケ	5月5日(火) 6月2日(火) 7月7日(火) 13時～フリー	「カラオケ ムーン」 (直接会場へ)		部屋ごと 各自精算	大本 894-3196	フリータイム
お茶を楽し む	5月14日(木) 6月11日(木) 13時半～17時	上郷矢沢コミュ ニティハウス	抹茶	参加費: ¥1,000	藤木 893-7044	出欠は開催 2日前まで に。 参加者募集
パソコン	5月13日(水) 9時半～12時	さかえ区民活 動センター 研修室	27年度運営方針、 Windows 7&8.1を 快適に(最適設定)		菊地 890-1495	パソコンが 初めての方 も歓迎
マジック	5月31日(日) 6月21日(日) 9時半～11時 半	さかえ区民活 動センター	前回の復習と 新演目の講習	¥1,000/月 (3ヶ月毎に 徴収)	沼田 894-1096	見学および 体験への 参加歓迎

第 116 回定例会 (臨時総会) のご案内

- 1 日時:平成 27 年 6 月 20 日 (土)
10 時～13 時
- 2 会場:栄公会堂 2 階 1 号会議室
- 3 「I」会務連絡・臨時総会
(H27 年度運営委員選出)
10 時～10 時 30 分
「II」ホームページ の説明と対応
10 時 30 分～11 時 45 分
- 4 懇親会:12 時～13 時会場:
メルハン¥1,500 (要予約)

横浜栄楽クラブ

会員募集中

連絡先:安部 (893-0900)
横尾 (893-7218)

編集後記

永らくのご指導・ご鞭撻ありがとうございました
編集部一同

編集:横尾 正孝・安部 公良
・野見山 紘一・坊城 弘幸