



日立社友クラブ 茨城支部

茨城支部 便り
第 48 号
2014年7月20日
編集兼発行人
長島 重和

HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI HITACHI



「千手ヶ浜のクリンソウ」

撮影者：後藤 隆雄
撮影日：平成 26 年 6 月 14 日
カメラ：Canon EOS 5D Mark III 絞り：f9.0
シャッター速度：1/160 焦点距離：105mm
場所：日光 中禅寺湖畔 千手ヶ浜
撮影余話：去る 6 月 14 日、中禅寺湖畔の千手ヶ浜へ初夏の花クリンソウを見に行くツアーに参加した。このクリンソウの群生地を所有・管理されている伊藤さんが住んでおられた仙人庵は昨年 7 月に火事で焼失してしまい、新しく建て替中であった。近年、鹿の食害にあって群生地のクリンソウの株数も少なくなっているらしいが、伊藤さんのご努力で今年も見事な花を付けていた。

第 112 回 茨城支部総会

1. 日時：平成26年5月23日（金）11:10~14:30
2. 場所：ホテル天地閣（日立市）
3. 出席者：131 名
4. 総会：臼井敏雄副支部長の司会で、以下の通り盛会の内に進められた。
 - ①物故者への黙祷：残念ですが昨年度 22 名の方が亡くなられ、黙祷を捧げてご冥福をお祈りした。
 - ②支部長挨拶：久野勝邦支部長より、会社や我々茨城支部を取り巻く社会環境の変化に対応して、更なる社会貢献を目指そうとのご挨拶を頂いた。



久野支部長ご挨拶

- ③支部活動報告：谷口正俊副支部長より、活動状況、今後の課題及び会計決算について報告があった。
- ④同好会活動報告：下坂卓夫同好会幹事長より、13 グループの活動報告と会計報告があった。
- ⑤監査報告：長島重和監事より、支部及び同好会の決算報告について適正である旨の報告があった。
- ⑥長寿到達者紹介：米寿 10 名、喜寿 67 名の内、当日出席の米寿 2 名、喜寿 14 名の方々が紹介された。
5. 会社概況説明：電力システム社 浦瀬賢治日立事業所長より会社概況のご説明を頂いた。

6. 懇親会：谷口副支部長の司会のもと、黒澤光明氏のご発声で乾杯の後、懇親会が開始された。

一年ぶりの再会と健康を喜び合い、会員相互に近況、情報交換など、現役時代にタイムスリップした気分になり、楽しい 2 時間を過ごすことができた。最後に臼井副支部長のご発声で、「万歳三唱」を行って閉会、再会を約して散会した。



黒澤氏のご発声により乾杯



臼井副支部長のご発声で万歳三唱

茨城支部からのお知らせ

* 第 63 期第 3 回 日立社友クラブ理事会報告

- ・新入会員 80 名、物故者・辞退者 83 名で会員総数は前理事会報告より 3 名減の 6,249 名となった。
- ・冷蔵庫、洗濯機、掃除機、電子レンジの 4 商品が、4 月はトップシェアとなり、OB 各位へのご協力に対して御礼の報告があった。

* 平成 26 年 6 月 茨城支部役員会報告

- ・茨城支部会員数は 5 月 20 日現在 1,064 名で、昨年の総会時点より 7 名減である。今後若手会員の入会を重点的に推進することになった。
- * 皆様からも OB 会等で入会勧誘をお願いします。

私のウォーキング人生

《スリーデーマーチで150キロ完歩》

今井 和治



私がウォーキングに取組むようになった経緯は、若いとき高血圧症に悩まされたことである。医者からは

薬を飲むように指示が出た。当時、薬は一生続けなければならず、薬依存症になる心配が浮かんた。医者と話し合い、私は食事療法と運動に取組むと決断し、薬を飲むことを拒否した。現役で仕事に追われる日常を送っていた四十歳の時からである。食事療法で特に気を付けたのは、朝晩の味噌汁を薄味で二口、刺身は醤油なし、フライ物はソース無しの生活を五年間続けた。運動は出勤前に初期はジョギングをやった。

しかし、出張が多く帰宅して始めても、休んでいた間に筋力は元に戻り、無理を重ねて頑張るとふくらはぎの痛みが再発し、これではいかんと次いで自転車に乗って続けても、同様事象が発生した。どうするかと考え、ウォーキングに取組むことにした。しかし、週休二日制で村内の道を歩くのが精一杯であった。

この頃、ウォーキング大会が埼玉県東松山市で行われ、外国人の参加者もあることを読売新聞で知った。その後、主催は朝日新聞社に変わった。大会は、スリーデーマーチ(三日間連続)で最長距離は五〇kmで三日間歩くと一五〇kmである。普通のトレイニングでは歩きすぎる筋力を鍛錬できないと考え、愛犬と一緒に歩き長い時には三〇kmを歩いた。大会への参加の腹決めをするため、二五kmコースを二本作り、土曜日と日曜日の午前と午後に一コースずつ歩

き、足腰の筋力を鍛えた。二日間通して歩いても、足腰の筋力には何ら異常も無いことを自信に、初めて大会に参加した。一九九二年五十二歳の時、第十五回日本スリーデーマーチ大会の五〇kmコースにチャレンジし完歩できた。初めてのコースで約九百名ほどのウォーカーが完歩を目標に歩いた。私も負けずに追い掛け、或いは追い抜きた夢中になって歩いたが、若気の至りであった。歩く友が全国版で増えた。

ウォーキング大会への参加は日本スリーデーマーチ一本であったが、そのうち全国十五大会(北海道から沖縄)に参加し、主催大会によつては一日の歩く最長距離が三〇km、四〇km、五〇kmと違い、期間も二日間(ツデー)・三日間(スリーデー)と行われた。大会に参加して一番思い出が多いのは、瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチである。

きっかけは第七回大会(二〇〇七年)に参加し、初日三〇kmコース途中の昼食会場で、女性の記者(朝日新聞社松山総局)に話しかけられ、ウォーキングについてのインタビュウを受け、この時の対話が記事として朝日新聞の地方版に載った。



「日本スリーデーマーチ第35回記念大会(2012年)」で、150km完歩の筆者(14回目の完歩)



「九州国際スリーデーマーチ(2009年)」の出席式で、スタッフより指名され他の選手と共に壇上に上り激を飛ばす筆者(右端)

次いで、第八回大会では、初日スタート時同室で初めて大会を歩く上西さん(八十二歳)と語りながら歩く姿の写真が、朝日新聞特別号外版として発行された。

そして、第十回記念大会では、大会誌の表紙に第八回大会で一歩に歩いた上西さんとの写真が採用されたことである。ウォーキング大会のキャッチフレーズは『楽しみながら歩けば風の色がみえる』である。

この文は、一九八五年「天声人語」に書かれた辰濃和男さんの作である。最初は風の色がみえる。ほんとかなど疑うのが当りまえである。暑いとき、さわやかなそよ風は気持ちがよくなるが、春先に起こる砂塵を含んだ春一番の風はみえても気持ちの悪いものではない。

現役サラリーマン生活を終えた人は、老後の人生をどのように送ったらよいか目標をつかみきれず、家に閉じこもり悶々とした生活を送りがちである。

私は現役を終えた後、自分に適した趣味がなく、水戸生涯学習センターで種々の講座を受講し、最後に残ったのは自然を相手の里山登りであった。仲間と里山登りのグループを立上げ、会員は二七名である。女性の会員が圧倒的に多く男性は七名である。九年目が高齢者が多く一〇年で終えることとした。

一方、長年続けてきたウォーキングは三〇年を超えた。五年前仲間を声をかけられ、ウォーキングクラブを立ち上げたいので、協力して誘われ仲間として参加し、現在は東海・ひたちなか「健歩の会」の副会長として、約百数十名の仲間を連れて、年間計画に従い県内を歩き、時には全国大会「鎌倉歴史探訪ウォーク」に参加し楽しんでる。里山登りと同じく男性は少なく三割程度である。

個人としては現役を離れて自由の身となり、日々のウォーキングは当初六kmであったが現在は十一、十三kmを雨の日は休み、毎朝四時過ぎには起きて約二時間ほど歩いてる。日々の朝食も美味しく頂き、足腰の鍛錬が続いている。世の中、高齢者が増え、国も、種々問題視しているが、大家族時代とは違い家族構成も様変わりし、子供たちも親元を離れて働き、家庭を持ち生活している。残された親は、黄泉の国から迎えが来るまでは、認知症や介護される一員にならぬように、日々の血圧も問題なく、ウォーキングを続けて健康な体を維持していきたい。

今井 和治氏 連絡先

〒319-1111 那珂郡東海村舟石川 309-4
電話 029-282-1411
メール: tom_imai@rouge.plala.or.jp

リレー随筆 (48)

60年の夢を叶えた旅

横田 ひろむ 撰



1937年小学校に入学して直ぐ日中戦争が始まった。1941年国民学校と名前が変わり、同年太平洋戦争に突入と、すべて戦中の小学校生活を送った私が、太平洋戦争が始まる前のまだ戦争の影響が少なかった頃読書に熱中した

時期があった。その時一番心に残った本がアルプスの山々の初登頂競争の物語であった。競争は1786年(天明6年)のモンブラン登頂に始まり、1865年(慶応元年)のマッターホルン登頂で黄金期が終わったとされているが、当時難攻不落といわれたこの山に魅せられ、7回の失敗の後、8回目の挑戦で成功したウィンパーを中心に、アルプスの情景も描かれた本で、素晴らしい景色を勝手に想像しながら読みふけた。

現役を終え、海外旅行が考えられるようになった70歳の時、第1回目の行く先を迷わず小学校時代憧れたスイスにした。数回のハイキング、2日のフリータイムがあるツアーを見つけ2001年7月チューリッヒ空港に降り立った。ツアーの前半は天候に恵まれず、標高2,200mのハイキングでは雪に降られ、スフィンクス展望台(3,573m)では吹雪で何も見えず、高地の気象の厳しさを見せつけられた。そんな中、ユングフラウ鉄道の途中停車駅アイガー・ヴァント(2,865m)ののぞき窓から真近に見たアイガーの大岩壁には圧倒された。

ツアーの後半、マッターホルン観光の基点ツェルマ

ットに移動した頃から好天に恵まれ、1日目のゴルナーグラート展望台(3,130m)からは、アルプス第2位の高峰モンテローザ(4,634m)を含む4,000m級の山並みと、少し離れて独立峰であるマッターホルン(4,477m)の素晴らしい眺めを見ることができた。

翌日のフリータイム、もっと近くで見ようと10名のグループでクラインマッターホルン展望台(3,883m)にロープウェイで登ったが、吹雪でまったく見えず、約1,000m下の食堂で昼食中急に雲が切れ、すぐ近くにマッターホルンが現れた時は居合わせた多くの人々から歓声が上がった。午後は麓をハイキングすることになり、標高約2,600mからスタートし、ツェルマットまで標高差約1,000mを風景を楽しみながら歩いた。牛の遊牧地を横切り、アルプスマーモット(「リス科」の小動物)と出会ったりの半日を過ごした。

ホテルの少し手前で「アルパイン博物館」の看板を見つけ、営業時間ぎりぎりに入場出来たのは幸運であった。木造2階建ての質素な館にはマッターホルン初登頂に成功したウィンパー隊が下山途中に切れ4人が墜落死したザイルや、アルプス登攀に使用された衣類や装備が展示されており、暫し往時を偲んだ。

色々あったが、少年時代からの念願であったアルプスの山々を十分味わい、青春時代に戻った気分でも過ごした10日間であった。



マッターホルンをバックに筆者

同好会行事に参加して

第60回研修会「国会議事堂と江戸東京博物館見学」 澁川 末太郎



国会議事堂内に入り赤絨毯を踏むのは、半世紀以上前の修学旅行以来2度目です。国会議事堂の容姿は変わっていませんでしたが、周りの建物や樹木を含めた景観は様変わりです。時の移ろいを再認識させられました。憲政記念館も見学でき、戦後日本の復興時代をリードした吉田茂首相や日本社会党委員長の浅沼稻次郎の懐かしい顔写真と共に日本近代化への激動期の憲政の移ろいを感じた次第です。

次に江戸東京博物館では、江戸時代から近代東京への移り変りの展示物を見て、運よくNHK大河ドラマ「軍師 黒田官兵衛」の特別企画展も観ることができた。時代をリードした信長、秀吉、家康と時勢を巧みに先読みし主君を乗換えながら黒田家の発展と安泰を図ったのは、さすが軍師と感服した次第です。

研修の最後に訪れた映画「寅さん」で有名な柴又帝釈天では、4週間前に訪れた折りに見逃した「帝釈堂彫刻ギャラリー」と大庭園「邃溪園」を見学し、木彫彫刻と日本庭園の素晴らしさに癒やされ心身共にリフレッシュできました。

「デジカメクラブ」 小林 清峻



5年ほど前デジスコ(デジカメと望遠鏡を組合わせたもの)で歩いているセキレイを写し再生するとセキレイが居ないではありませんか、ビックリしました。

デジカメは時間遅れがあるからと教わりました。それを機に一眼レフカメラを購入しデジカメクラブに入りました。本クラブは月一回の例会と撮影会があり、日立市近隣及びバスで名所旧跡を巡ります。御岩神社やきららの里など。季節に合わせた福島市花見山公園、新宿御苑と千鳥ヶ淵では、何れも百花繚乱さなかでの撮影会となりその美しさを十分堪能しました。

例会では作品を紹介します。「水平が出ていない」、「画面が暗い」、「白飛びしている」などコメントされると次回こそはと撮影に励みができます。また皆さんの作品を鑑賞するので大変参考になります。次回の撮影会がとても楽しみです。



「卓球クラブ」 村上 勝雄

一昨年の定年を契機に、日中時間の有効活用として、昔楽しんだ卓球をしたいと考え、卓球クラブに入会しました。

定例会場の日立体育館に顔を出しますと何人かの知り合いも居て、すぐ馴染むことができました。練習では軽いウォーキングのあと、ストレッチをしっかりとってから基本打ちを行います。その後のランダムな組合せによる試合は、勝ったり負けたりであっという間に3時間が過ぎてしまいます。

私は主に「シニア卓球」と言われるラージ卓球を楽しんでいます。昨年は2、3回外部の試合にも参加し、高齢の方々が熱心に取り組んでいる姿を知り、私の努力不足を感じました。それでも何回かは勝つことができ、上位に食い込み賞品をゲットすると「次回もがんばろう」という気になります。

同好会の行事ご案内 (8月～10月)

1. 第61回研修会

【埼玉行田市の古墳群見学と国宝妻沼聖天山参拝】

国宝「金錯銘鉄剣」が出土した稲荷山古墳、他東日本最大の古墳群と石田三成の水攻めに耐えた忍城の見学、熊谷市の平成24年に国宝に指定された妻沼聖天山を参拝します。

- ・開催日：平成26年9月17日(水)
- ・集合：大甕駅前(常陽銀行大甕支店前) 7:00
日立南ドライブイン 7:10
- ・帰着：大甕駅前 18:00頃の予定
- ・会費：5,000円予定(バス、昼食代、他)
- ・募集人員：先着40名
- ・申込締切：7月31日
- ・申込先：石田和夫 Tel/Fax: 0294-34-0209
E-mail: ishida.kazuo@nifty.com

2. 第58回歩こう会【陸前浜街道と万葉の道】

今回は高萩市を中心にした陸前浜街道を一部歩き、江戸時代の地理学者の長久保赤水を訪ね、ささき浜を眺めながら、万葉の道を歩きます。

- ・開催日：平成26年9月25日(木)
雨天延期 10月9日(木)
- ・集合：常磐線南中郷駅 10:30スタート
水戸9:06—勝田9:17—大甕9:38—
多賀9:43—日立9:48—南中郷10:08
- ・コース：南中郷駅→赤水旧宅→赤水墓地→陸前
浜街道→赤浜海岸→願成寺→万葉の道
→小浜海岸(昼食)→高萩駅解散 13:10
(6.5km ほぼ平坦地一部30mの高低差)
- ・持参品：弁当、飲み物
- ・会費：200円(非会員はプラス300円)
- ・申込締切：平成26年9月18日(木)
- ・申込先：須江二郎 Tel/Fax: 0294-53-5901
E-mail: j-sue@nifty.com

3. 定例行事予定一覧(開催日・場所・時間などは各グループより、別途茨ネット等により連絡致します。)

グループ名	連絡先	実施日(曜日)			場所	時間	備考
		8月	9月	10月			
野鳥自然観察グループ	藤原延弘 0294-34-4039 ntit.fjwr@nifty.com	—			休会	—	参加費:¥300/回 原則雨天中止
			29(月)		栗原	9:00～	
				27(月)	赤羽緑地	9:00～	
囲碁の会	日立地区 助川一弥 0294-24-3768 kazy.sukegawa@net1.jway.ne.jp	13(水)	10(水)	8(水)	同好会本部	10:00～ (大会) (9:30～)	参加費:¥100/回 9/10(水)大会: ¥1500
	27(水)	24(水)	22(水)				
	勝田地区 七海清 029-273-8450 fwny8718@mb.infoweb.ne.jp	21(木)	18(木)	16(木) 大会	大島コミュニテイ センター	9:00～	参加費:¥200/回 大会:¥700
料理教室	澁口七郎 0294-43-5134 s-shibuguchi@net1.jway.ne.jp	11(月)	8(月)	14(火)	明治商会	10:00～	参加費:¥1700/回
		—	22(月)	27(月)			
卓球クラブ	綿引邦彦 0294-37-1491 perroygato4923@net1.jway.ne.jp	6、20 27(水)	3、10 17(水)	1、8 15(水)	会瀬体育館	9:00～ 12:00	参加費、会場費等 まとめ:¥2500/年
デジカメクラブ	高原邦明 0294-53-7101 k-takahara@rio.odn.ne.jp	4(月)	8(月)	6(月)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥1000/回 昼食代含む
写真五七五	八巻秀雄 0294-34-4173 yamaki@green.ocn.ne.jp	1(金)	5(金)	3(金)	大久保 交流センター	9:00～ 12:00	参加費:¥300/回 昼食別途
パソコングループ	HPの会 中村進 0294-52-5525 ssm2332@knh.biglobe.ne.jp	1(金)	2(火)	7(火)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	基礎講座 山田和夫 0294-22-3950 k-yamada@bb.wakwak.com	26(火)	9(火)	14(火)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	勝田地区 渡部喜久雄 029-282-7633 kikuo_wa@d1.dion.ne.jp	26(火)	23(火)	28(火)	ひたちなか市 ワークプラザ	13:15～ 16:00	参加費:¥700/回
	シニア パソコン 山田和夫 0294-22-3950 k-yamada@bb.wakwak.com	25(月)	22(月)	20(月)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	PP2013講座 安田出 0294-37-1959 yasuda@i.email.ne.jp	22(金)	19(金)	17(金)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
新講座II		28(木)	25(木)	23(木)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む

訃報 長年苦楽を共にした次の方がお亡くなりになりました。衷心よりご冥福をお祈り致します。

立川 竹男	平成26年 3月20日	享年96歳
浅野 次夫	平成26年 3月22日	享年88歳
須田 長治	平成26年 3月25日	享年90歳
山部 正博	平成26年 3月26日	享年85歳
一木 利信	平成26年 4月4日	享年97歳
三村 茂	平成26年 5月1日	享年90歳

和田 仁一	平成26年 5月20日	享年73歳
安崎 恒雄	平成26年 6月8日	享年94歳

編集後記 今年の総会も盛会に終わりました。ありがとうございました。会員投稿今井さんの逞しく挑戦的ウォーキング、リレー随筆横田さんの本場アルプストレッキング、お二人とも目標あるいは夢を追い続け、心身の健康を維持されています。加齢スピードを抑え、健康寿命を伸ばすべく、見習いたいものです。 **長島重和**