



日立社友クラブ 茨城支部

茨城支部 便り
第 85号
2023年10月20日
編集兼発行人
谷口 正俊

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



源氏川の彼岸花

撮影者：伊藤 泰生
撮影日：2022年9月25日
撮影場所：常陸太田市新宿町(源氏川)
撮影余話：川の両側に赤い絨毯を敷いた光景が数百メートルにわたり続いている。ここは地元の「源氏川の彼岸花を保存する会」により、下草刈り、球根植付けがされており、保護・育成により年々規模が拡張されている。
彼岸花の見頃は1週間と短く、それに合わせ鑑賞会が開催された。川の周辺はコスモスが咲き、魚が棲み、野鳥が多く観察できる。のどかな田園風景が広がり、いつまでも残して欲しい里山の自然環境です。

リレー随筆 (85) 下り坂最高! 爺の銀輪旅 新野 毅



リタイア後に、学生時代の趣味のロードバイクツーリングを再びするようになりました。近隣コースでのポタリングや、バイクを分解し専用袋に入れて飛行機/電車/バス等に持ち込み、旅の起点まで移動する中長距離の輪行旅です。今回はその中から思い出深い3つの旅をご紹介します。

1. 60km ダウンヒルの超高速旅(野辺山駅～甲府駅)

前夜遅く中央線から小淵沢で小海線に乗り継ぎ高原の町へ。降るが如く満点の星の夜が明けた早朝、八ヶ岳の主峰赤岳の雄姿に後押しされるようにして小海線の海拔日本一の野辺山駅から一気に甲府駅に下るプランです。時折物流トラック群に煽られながらも最速50km/hにも及ぶ高速ダウンヒルは、緊張と快適の連続でしたが最後は小雨の中での爽快なゴールとなり安堵しました。



JR 最高地点 (野辺山)

2. しまなみ&とびしま海道ぶらり旅 (尾道～今治～呉)

瀬戸内海の島々を7つの橋で結ぶ「しまなみ海道(サイクリストの聖地)」のツーリングは、青い海、緑豊かな島々、美しい橋が織り成す絶景に息をのみ、潮風に吹かれながらの80kmの旅とな



しまなみ海道

りました。途中の島々に暮らす人々との触れ合いなど、豊かで贅沢な時間を楽しめました。今治での一泊後、翌朝の船で岡村島に渡り、次は「とびしま海道」と呼ばれる7つの島々を橋で結んだルート(裏しまなみ)を呉に向けて40kmのツーリングです。海沿いの開放的な風景や古い町並みなど、とびしま海道ならではの風情ある景観は一度走ったら病みつきになること間違いありません。

3. 自転車王国台湾での二人旅(台北～台中～日月潭)

仕事仲間の下田さんと台北松山空港に到着後、ターナテーブルから無事に出てきたバイクにほっとして世界に名だたるサイクリングコースが整備された台北市内へ。40℃近い酷暑の下、美しい台北黄金海岸でのツーリングを終日満喫したあと、台湾新幹線にて台中に移動し多種多様な台湾料理を低価格で楽しめる庶民の台所「夜市」での食べ歩きを楽しみました。翌朝、世界屈指の美しいツーリングコースを有する「日月潭(標高700m、台湾最大の淡水湖)」を目指します。夕刻の凄まじい豪雨の中、優しく楽しいご夫婦経営のB&Bにたどり着きました。



台湾日月潭

翌朝からの湖畔の楽園ツーリングはなんとも感動的なものとなりました。

便利なエコ移動手段として、老若男女を問わず自転車利用拡大の昨今です。一方では、暴走や交通ルール無視など目に余る事故が増加しています。我が国の道路事情は余りにお粗末とは言え、『自転車は自動車と同様に車両である』事の徹底教育と指導が、今こそ必要な時だと思えます。ルールを遵守して楽しい自転車旅をこれからも楽しみたいと思っています。

私の楊名時健康太極拳

—我田引水—

安田 富郎



職歴

1961年(昭和36年)に入社、日立研究所に配属された。系列会社を含めた全社のはんだ付け・ロウ付けに係わり、はんだ付け部の信頼性向上に力を注いだ。45歳で研究所を離れ勝田工場で炭化ケイ素(SiC)セラミックス等新材料の製品化に従事、50歳で系列会社の日立コンデンサに転出、セラミックコンデンサの開発・製品化を担当、取締役研究開発本部長を経て62歳で定年退職。

楊名時(ようめいじ)健康太極拳とは

戦前の中華民国国費留学生として京大に留学された楊名時先生は、有名な武門の楊家将(ようかしよう)の末裔です。父君より太極拳の相伝を受け、日本では学業の傍ら空手を学んで、終戦時師範五段という高段者になっておられた。戦後毛沢東の指示で、伝統武術を基に国民健康体操として1956年に開発された「簡化24式太極拳」の存在を知り、日中国交回復(72年)に先立つ60年頃に、いち早く日本での普及を考えられたそうです。

楊名時先生は新たに、①日本人対象により精神的健康を重視、②約2倍の時間を掛けてゆっくり動く、③競技として他者と競うことをしない、という大修正を加え、膝に無理の掛からない歩法に一部改めて、24式(型・動作)からなる「楊名時健康太極拳」として確立した。更に古代中国の気功養生法「八段錦」を組み合わせて一層健康効果を高め、「立禅」「ソワイショウ」を加えて精神性と共に準備・収束運動も充実させ、「楊名時八段錦

太極拳」を創始、師家となられた。中国発の「簡化24式太極拳」に比べ約半分の速さでゆっくり動くことにより、副交感神経の高揚と免疫力の向上に寄与し、心身の健康・長寿効果が一層期待できると言われています。(「ゆっくり動く」と人生が変わる)『順天堂大学医学部教授小林弘幸著、PHP文庫2012年』。80年代後半には全国に広がり、茨城支部は今年が設立40周年です。全国の支部を統括して「NPO日本健康太極拳協会」が99年に設立されました。

楊名時師家は05年に80歳で逝去されましたが、息子の楊進(ようすすむ)先生が現在協会の理事長として普及活動に取り組んでおられます。



国立劇場で表演中の楊師家

私の楊名時健康太極拳との縁

初めて楊名時太極拳に出会ったのは、40歳代で仕事に行き詰まりを感じ、日立銀座商店街の田所書店で書物漁りをしていて、楊名時先生著『太極拳—中華八億人民の健康体操—』(1971年初版)を偶然見つけ購入した時です。その後仕事が忙しくなり、眠らせていた本を取り出したのは約25年後の02年のことです。この間に妻が先に楊名時健康太極拳教室に入門し、この道では私にとっての先達に成りました。私が先生の著書に遭遇したことを含め、振り返ってみると実に不思議な縁を感じます。

私の太極拳歴

日立工場エレメント部OBの故坂本久氏から「ゴルフの飛距離が伸びるよ!!」の誘いもあり、02年に67歳で成沢公民館の故鈴木美恵子先生指導の「楊名時健康太極拳教室」に入会しました。03年「初伝」、翌年「中伝」、翌々年「奥伝」、07年「指導員」、10年「準師範」を経て、16年「師範(最高位)」に認定されました。この間、日立技術士会特別会員の定例会で、07年と16年の2回、楊名時健康太極拳の卓話をし、24式の演舞を披露しました。写真は07年の演舞で24式の13番目の「右蹬脚」で、両手をしっかりと開き踵を蹴り出す直前の状態。体軸の中正、左膝の緩み、右膝の高さ、踵の蹴り出し、全体の鬆(シヨウ・ゆるみ)がポイントです。写真には現れませんが、動作に対し、呼吸と心(意識)の一致が求められます。2回目は81歳の老化と演舞の劣化を心配しましたが、「1回目からの低下は感じないよ。」との会員の温かい評価を受け舞い上がりました。できれば25年90歳の定例会で卓話・演舞をしてから技術士会を卒業したいと願っています。



2007年の演舞(24式13番)

現在は安富律子先生(右下写真前列中央)指導の「久慈太極拳同好会」(南部支所)で、毎週土曜日稽古を楽しんでいます。客観的には、老体に鞭打ち何とか若い人について行っている状況でしょうか。

太極拳よもやま話

①坂本さんに言われたように確かに飛距離が伸び、生れて初めてコンパでドラコン賞を戴いたりしましたが、「ゴルフは飛距離ではない」ということを思い知らされる結果でした。



久慈太極拳同好会(前例右4番目)2018年

②男姓は頭で太極拳をし、本で読むだけで自分が理想的な動きをしていると錯覚するが、女性には素直に先生の動きの真似をする。男は進歩が遅く自己流で、女姓はすぐ上達する傾向がみられる。

③『徒然草』に「：先達はあらまほしき」とあるが、妻が私の練習を見て言った「そんな力まなくても：」の一言で、身法で最も大切な鬆の欠如に気付かされた。

おわりに
上手になろうとせず、健康維持・増進にのみ関心がある方には、楊名時健康太極拳を始めるのに年齢制限は有りません。「思い立ったが吉日」です。体が硬くあちこち動かすとなかなか痛くても、我慢して継続できる程度の痛みであれば、即ち痛みがエスカレートせず「痛(いた)気持ち良い」状態が保てるようならば、続けてよいと考えます。上手になりたい方は、体が未だ柔らかい70歳代前半までに始めないと、よほど身体能力が高くない限り目標達成は難しいでしょう。

同好会行事に参加して



「歩こう会」

小田切 亘

2014年に退社後、月例として幹事役を続けていたOB達との会合(オフミ)の百回記念のとき、酒を過ぎて「心筋梗塞」の洗礼を受けた。一緒にいた仲間の好判断のお陰で帰還率4人に一人という幸運の「余生」を得た。以後は3K(脚力・筋力・気力)の生活を続けている。

最近「歩こう会」、息子が贈ってくれたポールでの隔日5～8kmの「ノルデックウォーク」、月2～3回のゴルフで健康を維持している。一方60歳の定年退職後、ボケ防止で始めたパソコンで数グループに依頼され、Office全般の指導を担当したお蔭で、毎日数～15時間を机に向かう生活が習慣となった。この間鍛えたOffice VBAと、ひたち生き生き百年塾の仲間と始めたプログラミング言語のPHPとMySQLは、いまでは引くに引けないノルマを抱えて忙しい。

年齢的には後期高齢者の区分を過ぎてしまった86歳の「末期高齢者」だが、昨今は6人の「ICT研究会」なる仲間、せめてもの技術伝承(TT)を果たさんものと、「失われ行く記憶力」の認知症に必死に抗い続けている。晩酌は入院中の数日を除いて、休肝日なしで毎晩定量の焼酎を45年間、欠かしていない。もう一つの趣味のビデオでは、例会出席は続けているが、撮影・編集は時間がとれず、長年お休み気味だ。「歩こう会」では撮影だけは毎回行い、3～4点は独自の編集もしている。



「旅行会」

溝口 忠憲

小旅行と写真が趣味の小生にとって旅行会で訪れる場所は、四季折々の風景や、地方のお祭り風物詩など絶好の被写体として楽しむことができます。過去には「三春の滝桜」や「古河の花桃と権現堂堤の桜並木」、「潮来のあやめ園と水郷」など数多くありました。中でも最も印象にあるのが迫力満点の「相馬野馬追の甲冑競馬」でした。しかしながら2020年年初に始まった新型コロナの感染拡大の影響で旅行会も休業状態にならざるを得なくなりました。少し落ち着いた一昨年秋、世話人として企画した「奥会津霧幻峡と会津ころり三観音巡り」バス旅行は久しぶりに楽しいものでした。その後、第6波、第7波、第8波の感染拡大が襲来しました。その間に「あしかがフラワーパークの大藤鑑賞と足利の街散策」と「京成バラ園と国立歴史民俗博物館の見学」など2件の日帰りバス旅行を企画しました。しかしながら、いずれも15名の募集定員に達せずやむなく中止となりました。まだまだ外出自粛のマインドが影響したように思われます。さて、新型コロナも第5類感染症に移行し日常の生活が戻りつつあります。旅行会としても以前のように気軽に地域の美しい自然や面白い風物を楽しめる小旅行を企画したいと考えています。日常生活を取り戻し、多くの会員の方々に新しい企画に参加いただけることを願っています。

支部からの お知らせ

日立社友クラブ理事会・茨城支部役員会報告

* 第72期第4回日立社友クラブ理事会報告

- ・9月7日実施。
- ・本部会員総数は7,379名。
- ・今年度の社友クラブ総会は10月6日にホテルニューオオタニにて実施することになった。
ただし、理事会直後にコロナ・インフルエンザの感染状況が急激に悪化し、懇親会は中止になった。

* 2023年9月茨城支部役員会報告

- ・9月21日(木)大みか拠点にて実施。
- ・支部入会申込者 1名の入会が承認され、会員数は917名となった。(昨年同期比39名減)
- ・茨城支部取扱内規(平成21年9月9日改定)の改定を事務局より提案した。次回支部役員会議に下記事項に関する改定案の提案を行う。
 - 1) 記載されている支部活動の運営内容を現在の運営内容に合わせる。
 - 2) 茨城支部取扱内規内に支部事務局取扱内規を追加する。

茨城支部新入会員勧誘のお願い

会員の高齢化に伴い会員数が減少方向にあります。どうか皆様からOB会等で各同好会の活動をPRしていただき、親睦の和の拡大にご協力をお願いします。

「会員投稿」、「リレー随筆」執筆者募集

支部便りの「会員投稿」、「リレー随筆」の執筆者を募集しています。自薦、他薦は問いません。執筆者候補を中村浩三(kozo@nakamura.email.ne.jp)まで連絡をお願いします。

年会費納入お忘れの方におしるい

会費(同好会費含む)の納入をお忘れの方には、個別に振込用紙を同封しますので、納入くださるようお願いいたします。

訃報 誠に残念ですが、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いたします。

市場	節男	令和05年4月25日	満80歳
東	敏彦	令和05年5月	満91歳
小栗	忠和	令和05年7月7日	満81歳
朝日	直達	令和05年7月11日	満86歳

訂正：84号掲載の江端健夫は江幡健夫の誤りです

同好会の行事ご案内 (11月～1月)

1. 第95回歩こう会【磯原海岸を歩く】

磯原駅を出発し二ツ島の先まで歩き折り返します。磯原海岸を主に防潮堤の上を歩きながら眺めます。

- ・開催日：11月10日(金) 雨天 11月17日(金)
- ・集合：磯原駅東口 午前10時20分
- ・コース：磯原駅→茨城百景の碑→天妃山・弟橋媛神社→歴史民俗資料館(野口雨情記念館)→二ツ島→磯原海岸(昼食)→東日本大震災記録碑→野口雨情生家→磯原駅(約7km)
- ・持参品：弁当、飲物、雨具、マスクなど
- ・会費：200円(非会員 500円)
- ・申込締切：11月3日(金)
- ・申込先：石橋康正
Tel/Fax : 0294-37-0439/0294-37-3725
E-mail : yasumasa_ishibashi@ybb.ne.jp

2. 第87回研修会【栃木県烏山・馬頭地区散策】

那須烏山市の龍門の瀧、洞窟酒蔵、ユネスコ文化遺産「烏山の山上げ行事」の資料を展示している山あげ会館、馬頭広重美術館(隈研吾氏設計)、他を見学します。皆様の参加をお待ちしています。

- ・開催日：11月24日(金)
- ・集合：大みか駅前
(旧常陽銀行大みか支店前) 7:00
日立南ドライブイン 7:15
- ・帰着：大みか駅前 17:00頃の予定
- ・会費：8,000円の予定(バス、昼食代、他)
- ・募集人員：25名(20名以上の参加で実施)
- ・申込締切：10月30日(月)
- ・申込先：石田和夫
Tel/Fax : 0294-34-0209 携帯 080-5087-2555
E-mail : ishida.kazuo@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いたします)

グループ名	連絡先	実施予定日(曜日)			場 所	時 間	備 考
		11月	12月	1月			
野鳥・自然観察グループ	石川 皓 0294-53-7064 aishikajp@ybb.ne.jp	20(月)			小山ダム	9:00～12:00	参加費：¥300/回 原則雨天中止
			18(月)		久慈川河口	9:00～12:00	
				15(月)	ひたち海浜公園	9:00～12:00	
囲碁の会	真鳥岩男 0294-74-5285 sp8k8z59@lake.ocn.ne.jp	13(月) 24(金) 27(月)	11(月) 大会 18(月) 25(月)	15(月) 26(金) 29(月)	大みか拠点	9:30～16:00	参加費：¥100/回 大会：¥1000 (昼食費含む)
	七海 清 029-273-8450 fwny8718@nifty.com	16(木)	21(木)	18(木) 大会	大島コミュニティセンター	9:00～	参加費：¥200/回 大会：¥700
料理教室	並木慎一郎 029-283-1476 s-namiki@themis.ocn.ne.jp	27(月)	25(月)	29(月)	らぼーるひたち	9:45～	参加費：¥1500/回
卓球クラブ	村上勝雄 0294-24-2430 mkattyan@net1.jway.ne.jp	1, 8, 15(水)	6, 13 20(水)	10, 17, 24(水)	会瀬体育館	9:00～12:00	参加費, 会場費等 まとめ：¥4500/年
デジカメクラブ	溝口忠憲 029-219-6576 mizogut@beach.ocn.ne.jp	6(月)	4(月)	8(月)	大みか拠点	10:00～15:00	参加費：¥1000/回 昼食費含む
写真五七五	細江 徹 0294-42-9126 tohru92@road.ocn.ne.jp	3(金)	1(金)	5(金)	大みか拠点	9:30～13:00	参加費：¥300/回 昼食別途
勝田パソコン	佐々木六漏 029-275-2567 sasak6318@nifty.com	28(火)	26(火)	23(火)	ひたちなか市ワークプラザ	13:15～16:00	参加費：¥500/回

注)・旅行会(連絡先; 溝口忠憲)は開催が不定期なので、茨ネットを通じて開催をご案内しています。

第19回デジカメ写真展のご案内

デジカメクラブ、写真五七五グループ、野鳥・自然観察グループ合同の写真展を下記の日時、場所にて開催します。四季折々の風景や風物写真、被写体から連想される一句を添えた写真、県内外で観察される野鳥の写真など約200点を展示します。

- ・日時：11月7日(火)～11月11日(土) 9:00～17:00 (最終日は15:00まで)
 - ・場所：多賀市民プラザ 1階ギャラリー
- メンバー一同、多数の皆さまのご来場をお待ちしています。

編集後記 安田さんの、楊名時健康太極拳、67歳で始め最高位の師範まで極められたこと、現役時代の仕事熱心さと重なり、懐かしい。中国でも早朝から広場で集団での太極拳をよく見かけました。是非念願の90歳での定例会卓話、演舞を実現ください。

新野さんの銀輪旅、飛行機、電車、バス等へ持ち込み好きなコースをツーリングする。今回海外も含めた3つの旅が紹介されましたが、国内も絶景コースいっぱいありますから楽しい企画が数多くできますね。ご案内に！

谷口 正俊