

群馬菱の実会だより

<http://www18.ocn.ne.jp/~hishimig/>

平成23年度 幹事 & 愛好会 研修会報告 (2月21日・22日)

毎年恒例の研修会が昨年度同様、吾妻町の岩櫃山山麓にある「コニファーいわびつ」にて実施されました。今年の冬は例年より寒い日が続きましたがこの2日間はまるで春のように暖かく、1年ぶりとはいえ、楽しい賑やかな出発の朝でした。

総勢21名のマイクロバスはそれぞれの会話が弾む中で一路会場へと。会場のコニファーいわびつは、実は昨年の東日本大震災の被害を受けた南相馬市のみなさん250名が緊急避難された場所であり、3/17～10/19までの7カ月の長い避難生活を送られたホテルでもあり、少し感慨深いものを感じる場所になりました。

第一日目は天気も良く恒例のグランドゴルフも外のグランドで暖かくプレーができ、体育館とは比較にならない熱中した真剣なまなざしを感じました。夕食は多少アルコールも入り楽しい交流が出来たと信じています。囲碁愛好会の皆さんは時間があれば1局お手合わせと勝負を満喫していました。

第2日目は雰囲気を180度変えて約3時間の研修を。参加者の建設的なご意見やご提案を頂き事務局としても大いに参考になりました。今後の会運営に役立てて行きます。(事務局 二宮)



【平成23年度新入会員】 次の20名の方に入会頂きました (平成24年2月現在)

入会年月	氏名	住所	入会年月	氏名	住所
23年4月	佐藤 良一	太田市牛沢町	24年1月	奥瀬 友昭	太田市新田早川町
23年4月	中川喜代治	太田市南ヶ丘町	24年1月	後藤 完二	太田市宝町
23年4月	佐藤 英二	群馬県邑楽町赤堀	24年1月	霜田 政雄	太田市台之郷町
23年4月	桜井まさい	太田市泉町	24年2月	小林 事	太田市新田木崎町
23年8月	内藤 昭	東京都立川市幸町	24年2月	生方信一郎	太田市世良田町
23年9月	根岸 登	藤岡市下戸塚	24年2月	神戸 貴敏	太田市東長岡町
24年1月	安田 佳則	太田市台之郷町	24年2月	野村 守	太田市富沢町
24年1月	石川 茂雄	群馬県明和町江口	24年2月	間々田欽一	太田市南矢島町
24年1月	小林 英世	太田市鶴生田町	24年2月	小磯 宏	太田市新田中江田町
24年1月	中里 正史	藤岡市本郷	24年2月	家田 光晴	京都府京田辺市

平成24年度 菱の実会総会の予告ご案内

平成24年度の総会は、**4月24日(火)**開催の予定で、準備を進めております。詳細は、次号でご案内いたしますので、あらかじめご予約くださるようお願いいたします。なお、会場の一 corner に『会員趣味の作品展』を展示する予定ですのでご準備下さい。この作品展は、総会前一週間程度展示して、現役の皆さんにも見てもらうことになっております。ふるって出品下さるようお願いいたします。事務局又は幹事までご連絡をお願いします。

シリーズ・同期会

「三五会」合同行事紹介

素晴らしい仲間たち”我が三五会”。3年前にも「夢の実会だより」に掲載させて戴きましたが、昭和35年入社同期の会で、現在21名の仲間が親睦と健康管理を主眼に地道な活動を展開しています。

会はゴルフ、ハイキング、グランドゴルフの各愛好会からなり、各愛好会に幹事を置き三五会幹事が統括しており、各愛好会とも全員参加を目標に活動を実施しています。

今回は福島県桧枝岐村にて一泊二日で実施した合同行事を紹介させていただきます。

グランドゴルフ と ハイキング両愛好会が合同で年1回実施しているもので、初日は桧枝岐村の役場の方に御世話になって特設会場を設置し、爽やかな天候のもとでグランドゴルフ大会を実施しました。宿泊は民宿「かわくぼ荘」を貸きり、夜はグランドゴルフの話や今後の会運営の話に大いに盛り上がりました。

出発前から話題になっていた「山椒魚」が食卓に上がり、一品は干物、もう一品天ぷら、グロテスクな姿を見て大騒ぎ！また岩魚の刺身や鹿の肉もあり、冷えたビールと地元名産の夕食を堪能しました。翌日は御池までマイカーで移動、御池から沼山峠まで無公害バスで沼山峠に到着です。日差しは未だ強かったのですが、湿度のない高原の風は実に気持ち良かったです。沼山峠からは大江湿原を通り尾瀬沼に出る初心者のコースで、1時間20分程で尾瀬沼に到着しました。20代の頃に見た尾瀬沼との久し振りのご対面！感無量でした。沼のほとりで雄大な燧ヶ岳を眺めながらコーヒータム。健康の有り難さと同期の絆を再確認出来た旅でした。

平成 23 年 9 月 13 日～14 日（三五会ハイキング愛好会幹事 森田）



<グランドゴルフ大会>
←左は桧枝岐村の特設グランドゴルフ場。大会終了後の記念撮影です。

上の写真はプレー中の風景。大会とあって真剣そのものでした。

<尾瀬ハイキング>

右は燧ヶ岳をバックにメンバー13名で記念撮影です。→

澄みきった青空の下”大江湿原”をさっそうと行くメンバー。

紅葉には若干早かったです



燧ヶ岳をバックに記念撮影

【 会員投稿 】

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

江戸時代の「食のはなし」[1] 「養生訓」 飲食は命の養い

江戸時代前期の学者で 貝原益軒 という人をご存知の方多くおられると思う。食に関しての「養生訓」は殊に有名である。「養生訓」は八巻よりなっているとのことであるが、巻第三より一部をおもしろいので紹介させていただく。お断りしておくが、ほあけぼちいあ が調べたのではなく耳学問の受け売りである。今に心当たりを感じられる方、否否そここの所はおかしくないかと感じられる方、様々お有りではないでしょうか。様々あって様々いい。(どこかで聞いたような)

☆☆ 元気は生命の本也、飲食は生命の養也

人の身は元気を天知にうけて生ずれ共、飲食の養(やしない)なければ、元気うゑて命をたもちがたし。元気は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に、飲食の養は人生日用専一(せんいつ)の補にて、半日もかきがたし。然れ共、飲食は人の大欲にして、口腹の好む処也。其このめるにまかせ、ほしめままにすれば、節に過(すぎ)て必(ず)脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失なふ。五臓の初めて生ずるは、腎を以(て)本とす。生じて後は脾胃を以(て)五臓の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土気によりて成長するが如し。是を以(て)養生の道は、先(まず)脾胃を調(ととのう)るを要とす。脾胃を調るは、人身第一の保養也。古人も飲食を節にして、その身を養ふといへり。

☆☆ 病は口より入る

人生日々に飲食せざる事なし。常につつしみて欲をこらへざれば、過(すぎ)やすくして病を生ず。古人「禍は口よりいで、病は口より入(いる)」といへり。口の出し入れ、常に慎(つつし)むべし。

☆☆ 聖人の飲食の法

論語(ろんご)、郷党篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾(やまい)を慎(つつし)み給ふ事かくの如し。法とすべし。

☆☆ 暖かきものを飲食し冷飲・熱飲を避けよ

飯はよく熟して、中心まで和(やわ)らかなるべし。こはく(硬く)ねばきをいむ。煖なるに宜し。羹(あつもの)は熱きに宜し。酒は夏月も温なるべし。冷飲は脾胃をやぶる。冬月も熱飲すべからず。気を上(のぼ)せ、血液をへらす。

☆☆ 飯の種々な炊き方と健康度との関係

飯を炊(かし)ぐに法多(ほうおお)し。たきぼしは壮実なる人に宜し。餠(ふたたびいい)は積聚気滞(せきしゅうきたい)ある人ある人に宜し。湯取飯(ゆとりいい)は脾胃虚弱の人に宜し。粘(ねば)りて糊(のり)の如くなるは滞塞(たいそく)す。硬(こわ)きは消化しがたし。新穀の飯は性つよくして虚人はあしし。殊に早稲(わせ)は気を動かす、病人にいむ。晩稲(おくて)は性かろくしてよし。

☆☆ 淡薄なる物を食べよ、肉は少量がよい

凡ての食、淡薄(たんぱく)なる物を好むべし。肥濃(ひのう)・油に(元の字は目偏に貳)(ゆに)の物多く食ふべからず。生冷・堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只一(ただ)によるし。肉も一品なるべし。釘(さい)は一(ただ)二品に止まるべし。肉を二(ただ)つかさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつづけて食ふべからず、滞(とどこお)りやすし。羹(あつもの)に肉あらば、釘(さい)には肉なきが宜し。 <以下次号に続く>

将棋を指してみませんか IV

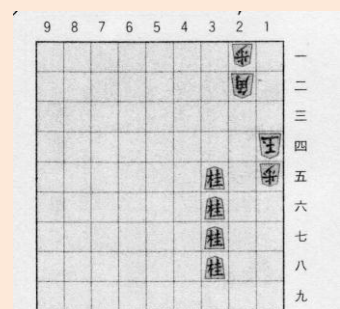
将棋愛好会が発足以来6ヵ月が経過しました。

昔、将棋が好きだった人、旧知の方々、お誘いの上「盛年の好敵手」との再会を期して、赤城倶楽部へお出かけ下さい。

香の格言 … 「香車は下段から打て」

桂の格言 … 「桂馬の高躍び歩の餌食」

問い合わせ先 : 栗原(0276-52-1913)、荒井(0276-52-0803)



詰め将棋

桂の活用

◇ おしらせ ◇

	日時	場所	申込み、その他
3月の囲碁愛好会 (23年度囲碁大会)	3月12日(月) 9:30~(16:00)	赤城倶楽部 会費 1000円	3月9日までに 窪田秀治(0276-25-7158) 星野安正(0270-74-2064)
3月の麻雀愛好会	3月8(木)、22(木) 9:30~17:00	赤城倶楽部 会費 1000円	申込み 3/6日、20日まで 荒井昭三(0276-52-0803) 小林昌樹(0276-38-0964)
3月の将棋愛好会	3月19日(月) 9:30~	赤城倶楽部 (会費:無料)	ご自由にご参加ください
3月 グラウンドゴルフ例会	3月26日(月) 9:30(集合9:15)	利根G/G場 (会費:無料)	希望者は直接会場へ (雨天中止)
第55回ゴルフ愛好会	4月10日(火) 8:31(集合7:50)	上武ゴルフ場 締切 3月26日	川口(56-2678) 関根(31-8410) 長谷川(0270-74-2056) 竹沢 宏(52-2271)
4月のカラオケ月例会	4月2日(月) 17:30~20:30	「まねきねこ」 0276-52-3450	申込み: 3月28日まで 大橋 浩(0276-52-3866) 江川八郎(0276-52-1886)
4月のパソコンサークル	4月2日(月) 13:30~14:45	労組会議室	ご自由にご参加ください
4月の幹事会	4月2日(月)15:00~	労組会議室	<頭の体操の答え> 弟のはじめの貯金額をX円とする $3X + 2000 = 2(X + 2000)$ 答え 2000円
3月の編集委員会	3月23(金) 13:30~	労組会議室	

訃報

小野 昇 さん (享年71歳) 足利市助戸仲町

1月12日ご逝去されました。ご冥福をお祈りすると共にお知らせします

割烹 明養軒

各種宴会・法事他承ります 0276-52-0007

朝日

大小ご宴会・ご会食 52-0112

(このスペースに掲載する広告のスポンサーを募集しています。事務局、幹事までご相談下さい。)

<頭の体操・・・中学校の数学問題です。方程式をたてて答えなさい。>

はじめ、兄の貯金額は弟の貯金額の3倍でした。二人とも毎月1000円ずつ貯金したら2ヵ月後には兄の貯金が弟の貯金の2倍になった。弟は、はじめいくら貯金があったか。

編集後記

平成23年度は、3月11日の東日本大震災・夏場の台風被害・平成18年以来の豪雪と異常が続いていますが、この冬の寒波では、特に高血圧症状のある人は体調管理が必要です。何故ならば、寒くなると個人差がありますが血圧が通常より20~30上昇します。

自分も平成22年12月25日に脳内出血で入院しました。この日も寒い日でした。

よって、まだ寒さが続きますので、暖かいところから急に外に出たり、トイレ、風呂に入る時等に注意するよう心掛けています。皆様も注意してこの冬を過ごしましょう。 高橋 勝美 記

発行 2012-3-1 No. 227

発行責任者 境野 賢治

● 編集: 「菱の実会だより」編集委員会 ● 事務局 三菱電機労働組合群馬支部内

〒370-0492 群馬県太田市岩松町 800

Tel 0276-52-3874 Fax 0276-52-3207

<次号配布予定日> 発行日:4月1日。 ●ホームページは4月1日更新予定。●メール便及び菱の実会員宅配は4月3日頃配送予定です(宅配者の都合で多少の遅れはご容赦下さい)