

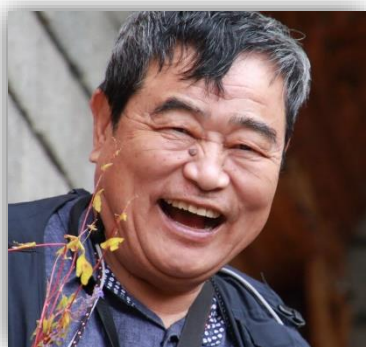
令和元年度  
7期校友会活動  
総集編

- 1面・・・会長挨拶
- 2～3面・・・各部報告
- 4～6面・・・7期校友会行事
- 6～8面・・・1班～8班の班活動
- 8～10面・・・4クラブの活動
- 11・・・旧協議会行事
- 11～12面・・・トピックス・校外活動

## 《 会 長 挨 拶 》

7期校友会会長代行 高橋正

### 1. 平林さんを偲ぶ



2017.7

先ず記さねばならないことは、十数年7期校友会の会長として会員を牽引してもらった平林さんが令和元年8月の25日に逝去された事です。

平林さんはその包容力を持った人柄で皆さんから好かれ、且つ旺盛な知識と行動力を駆使して校友会活動を引っ張って頂き、興味ある楽しい体験をさせてもらいました。

今でもその影響力の強さに驚いております。有難うございました。

ご冥福をお祈り申し上げます。

### 2. 校友会活動について

- ・昨年度の第12回総会において大宮中央校協議会の解散の了承と令和元年度7期校友会の取り敢えず1年間の継続を決定いたしました。  
又会員の皆さんの総意により、これまでと同じ運営形態での活動を進めてまいりました。
- ・会員は34名となり、さすが班活動は限られた班の活動となり、一部のクラブ活動も運営し難くなってきたのも事実です。  
しかし企画活動は活発で会員の参加率も高く、満足度は高かったものと思われまます。  
総務、企画、広報それぞれの部、クラブ、班の関係者の努力に御礼を申し上げます。
- ・さて令和2年度の活動はどうあるべきかについては、今までの推進役を含め、皆さんの高齢化を配慮する必要がある、よりコンパクトな活動形態の在り方を模索する必要があります。  
只皆さんの活動意欲を損なわないような納得できる形作りをしてゆきたいと思っております。  
皆さんのご意見、ご協力を宜しくお願い致します。

## 総務部・企画部・広報部 令和元年度活動実績

### 総務部

総務部長 高橋 正

#### 1. 令和元年度の総務部の活動について

総務部は10名の部員で活動を行いました。

主な活動は7期校友会活動のフォロー及び総会等の会議準備・運営、資料作成等でしたが、その中で特徴的なものを記します。

##### (1) 7期校友会の総会及び情報連絡会の運営

・第12回総会を開催しました。そのための必要な準備を行いました。

総会参加者は28名でした。

・全員参加の理事会の名称を変更し全員参加の情報連絡会とし、その準備・運営を行いました。

唯、参加者数の増加傾向が見られず、各組織の長が参加する状況を脱しませんでした。

##### (2) 大宮中央校協議会の連合会脱会に伴い、協議会活動が無くなりました。

しかし6期の提案で各期の交流を図る目的で《各期交流グラウンド・ゴルフ大会》を10月10日に開催しました。

各期の有志56名の参加で7期は10名が参加し、素晴らしい成績をあげました。

#### 2. 令和2年度の総務部の活動予定について

7期校友会がどのような形で継続するか検討中で、4月の総会で審議する予定です。只、全体にコンパクトな形とする予定であり、部の形として継続が無くなることも視野に入れており、従って総務部としての活動予定は記せません。

その検討内容につき適切に対応し、会員にとって納得のゆく形で活動できる運営形態の構築をする手助けをしてゆきたいと思っています。

### 企画部

企画部長 高橋 通

令和元年度企画部活動事業も、3月学習会活動（施設見学会）を実施し無事の終了予定でしたが残念なことに新型コロナウイルスの影響で工場側の見学が急遽中止となりました。

今年は平林会長が逝去され会の方向性が疑問視される中での活動でした。企画部は下記のとおり計画実行致しました。結果的には多数の会員の参加を頂きかつ喜んで頂いたと思っております。

（企画部員11名）

#### 令和元年度活動行事報告

1) 部会：情報連絡会開催月に開催し、活動計画の決定及び状況の確認を行いました。

2) 学習会：今年は2行事を実施しました。

##### ① 社会科見学会（中止）

ヤクルト栗橋工場見学（参加者予定16名、3月4日予定）

## ② 講演会

誤嚥予防・口腔ケア等の講演（参加者 22 名、2 月 5 日実施）

## 3) レクリエーション

全員参加をキーワードに晴天の下、健康作り活動。

三橋総合公園グラウンド・ゴルフ大会及び食事会（参加者 19 名、12 月 3 日実施）

## 4) 旅行

今年度は日帰り旅行を主に女性部員で計画立案をし、現地踏査もしてもらったが下記の事情で中止に至った。

奥多摩紅葉散策（散策路が台風被害により中止、代替として計画した立川昭和記念公園も悪天候にて中止）残念！

以上が企画部の行事ですが、今年は例年と異なり気象災害・感染症の影響をもろに被り、期初の計画の一部は実施が出来ませんでした。しかし、実施された行事には多数参加頂き部員一同感謝しています。校友会活動にあまりストレスを感じない範囲で積極的に企画、参加する事は究極的には自分の老化対策になるものと思います。

来年度は校友会自体の存続が決まっていますが、出来れば形態が変わっても活動を存続し皆さんの絆を長くつなげたら良いと考えています。

# 広 報 部

広報部長 長岡 照夫

## 1、令和元年度の活動

(1) 広報誌「七彩だより」は、1 年間の校友会活動をまとめ記録に残していこうということで、総集編（年間記録）を 3 月に発行しました。

協議会解散により行事は、グラウンド・ゴルフ大会のみとなりました。校友会行事も企画部の方がいろいろ計画されましたが、台風・感染症の影響で 2 つの行事が中止になり、講演会とレクリエーション活動の掲載となりました。

この結果、七彩だより第 20 号は 12 ページと今までで最も少ないページ数となり寂しさを感じます。

(2) ホームページは、連絡事項を伝える他、校友会活動、クラブ活動等の情報を提供してきました。

## 2、来期の活動予定

(1) 広報誌「七彩だより」は、経費削減のため打ち切りいたします。

(2) 今後はホームページ中心に、連絡事項、校友会活動等の情報をタイムリーに提供していく予定です。



2019年トップ速報 校友会 クラブ活動 班活動 文化祭 大宮中央校各期交流 トピックス

校外活動 広報誌

# 令和元年度1年間の 7期校友会活動紹介

## \* 4月\* 第12回定期総会と懇親会

### < 第12回定期総会 >

定期総会は、総員33名中28名出席のもと開催されました。

開催日時：平成31年4月18日（木）

午前9時30分～11時00分

開催場所：のびのびプラザ

活動ステーション3階 講座室

- (1) 開会
- (2) 会長挨拶 会長欠席のため、高橋総務部長より欠席の理由について説明
- (3) 議題 会長欠席のため、高橋総務部長が議長となり議事を進行した。
  - ① 平成30年度 事業報告
  - ② 平成30年度 決算報告、  
監査報告  
緊急提案 大宮中央校7期校友会  
の存続について
  - ③ 令和元年度 役員改選
  - ④ 令和元年度 事業計画
  - ⑤ 令和元年度 予算◎活動報告 班及びクラブ活動報告

### (4) 閉会

議案はすべて原案通り承認されました。

添付資料：令和元年度 会員名簿

別配布資料：広報誌（七彩だより第19号）、

連合会広報誌（さくらそう第14号）

### < 懇親会 >

懇親会は、木曽路大宮店で12時から開催されました。20の方が参加し、楽しみました。

最後は、川田さんの「小噺」で爆笑しお開きになりました。

(文・写真：6班 長岡 照夫)



### 令和元年度役員

会長	平林 知人
会長代行兼総務部長	高橋 正
副会長兼企画部長	高橋 通
副会長兼広報部長	長岡 照夫
会計	小澤 勝也
会計	金子 スミ子
監事	深作 泰溢
監事	山田 絹子





\* 1 2 月 \* 7期校友会企画部主催

## 令和元年レクレーション

令和元年12月3日、本年も“1年に1回は全員で集まろう”の掛け声でレクレーションを実施、昨年25名に対し19名の参加となりました。午前中はグラウンド・ゴルフ、午後からはどん亭での忘年会バスの送迎付きという趣向です。

校友会の会員数も昨年より4名減になった事もありますが、20名を切ったのは初めてで年々人数が減るのは致し方のない事ですが、些かさみしさを感じます。センチメンタルな感情はさておき、10年間レクレーションを開催してきて1回も雨に降られた事がないのはうれしい限りであります。

本日も快晴です。集合した7期のみなさんが5組に分かれ、各コースに散らばると早速方々で大きな声や笑い声が聞こえ、皆さんが楽しんでいるかなと感じさせる景色でした。普段グラウンド・ゴルフをしていない方が意外に上手なのにも驚かされました。出来ればこれを機会にクラブの会員数も増えれば良いのにも思ったのですが、グラウンド・ゴルフも終了、三橋総合公園の駐車場から送迎のバスでどん亭へ。



メニューは牛肉、豚肉のシャブシャブ食べ放題プラスドリンク付きなのですが、とても食べ切れない状況で食品ロスを言われる昨今を考えますと心が痛みます。どん亭では、いつもながらお酒を飲む方、飲まない方に分かれ、そのグループごとに普段あまり会えない方も一緒に話が弾んでおりました。今回も無事に終了し1年に1回は全員集合を来年も継続できればと考えます。

### GG成績

1位：深作70 2位：長岡73 3位：小澤78 5位：高橋通81 7位：春日83

BB：榎本 BM：竹沢

ホールインワン

宮本、川田、深作、堀井、長岡、榎本、山口、春日、高橋通、春日、小澤、佐生



(文：1班 佐生 健二、写真：小澤 勝也)

## \* 2月 \* 7期校友会企画部主催 **学習会**

### **誤嚥予防・口腔ケア等についての講演**

企画部主催の学習会は、令和2年2月5日(水)に大宮シーノビル5階「桜木公民館」5階講座室に於いて21名が参加して開催、さいたま市『シニアサポートセンター』大宮西「春陽苑」の和泉さんによる全面的なご協力のもと、講師にさいたま市民医療センター西病院の言語聴覚士(国家資格)の『杉田裕子先生』による《いつまでも美味しく食べるために》との演題で約1時間の話を聞くことが出来た。

今回の参加者は高齢者が多いので『誤嚥性肺炎予防』に役立つ内容をと希望していましたが、大変参考に成る内容で今回の企画者としてはほっとしているところです。

講演内容ではまず《口が汚い》と誤嚥性肺炎、動脈硬化、脳梗塞、心臓病、糖尿病など全身に影響あるため口の中をきれいに保つことが大切であるとの事であった。

食物や、水分などを飲み込む時、誤って気管に入る『誤嚥』はのど周辺の筋肉が加齢とともに衰えていることも一因のため、のどを若返らせる『のどトレ』も重要との事で、反復唾液嚥下テストや口腔体操の一種として早口言葉、頬膨らませ体操、吸啜体操、唾液腺マッサージなどで嚥下力をアップさせる事など大変参考になりました。

口腔内を清潔にすること(特に寝る前の歯磨きが大変有効)、また口周辺の筋肉を鍛えることで誤嚥性肺炎の発症が予防出来健康で長生きできる秘訣の一つと理解することが出来た。

7期校友会の皆さん口腔内をきれいにし、『のどトレ』に励み日々美味しく食べて楽しく過ごしましょう。

(文・写真：6班 馬島 邦幸)



## **7期校友会 1班～8班**

## **班活動報告**

### **1班の令和元年度の活動報告**

**佐生 健二**

今期の1班活動については実質班員3名という事、それぞれが他に活動を抱えていることもあり特に活動といったものが出来ずに過ぎてしまいました。敢えて挙げれば麻雀クラブは1班の2名が参加して定期的に実施しており活動と云えば言えるかもしれません。

麻雀クラブについて少し触れますと、現在会員9名中央校7期7名とその知人で構成され現在飯泉ご夫妻が術後のリハビリ等で休会しておりますが皆さんの都合の付く日を中心に実施しております。ほぼ何も解らないところから出発し役の作り方、テンパイ等多くの事について覚えることが必要な方もいて始めました。当初飯泉さんと私の2人で教える形でしたので2組に分かれて麻雀をしながらその中で教えられましたが、現在は1人で教える形でその日の集合人数によっては

2組の3人打ちで実施することもあります。1年半になりますが、皆さんの知識も向上し点数の教え方以外は何とか打てる格好になってきました。麻雀は頭の体操と指先の運動を兼ね備えた高齢者認知予防の1つにも挙げられております。今後も可能な限り継続出来ればと考えております。



卒業式後の懐かしい写真

## 5班の令和元年度の活動報告

松岡百合子

私達5班は発足当初12名でした。その後4名が退会し8名に、その頃は各行事の参加率も良く、班活動も、車で出かけたりそれなりに活発でした。ところが平成29年に5名が退会、3名になってしまいました。

現在校友会の班としての活動は、一人の体調が思わしくなくほとんど2名です。5名が退会の頃、「5班は退会しても時々集まろう」という話があり、それ以来大宮駅周辺で食事会をしております。メンバーは9名、幹事は二人一組の当番制で、今期は5、11、1月の3回集まりました。食事会では、再会の乾杯の後近況などを話しているうち、健康についての話題になってしまうのは、70代後半の高齢者となつてはやむをえません。

目の前のご馳走と、深刻なはずの病の話も「サカナ」になり笑いの内にお開きです。こうして食事会に来られるだけでも幸せですね。次回も元気だと日時を決めコーヒーの二次会の後散会します。

私は他にオープンな班活動に楽しく参加させていただいており、校友会で知り合った多くの仲間に班を意識しないようになりました。本当に感謝です。

これからは健康が一番、体調に気を付けまだまだ「出歩きたい!」と思っています。

## 7班の令和元年度活動報告

竹沢正子

平成から令和に変わった今年度でしたが、7班の面々小澤さん 高橋さん 松田さん 榎本さんと竹沢は元気で班活動を続けて参りましたが後半高橋さんが体調崩し3回目は延期となりましたが、高橋さんも全快となり無事戻ってまいり本当に良かったです。来年度もこのメンバーでの活動が期待できます。

第1回は5月10日 【東寺立体曼荼羅展見学】  
於：東京国立博物館

空海にまつわる明宝をはじめ、空海が作り上げた曼荼羅の世界で21体の仏像の立体曼荼羅で国宝も含まれ、彫刻、絵画、書跡、工芸等密教美術の最高峰が一堂に会し見事なものでした。参加者は7班5名の他班から金子さん、日笠さん、松浦さん、石川さん、真田さん、宮本さん、総勢11名の例会となりました。(担当=榎本・竹沢)



国立博物館内にて

## 第2回は9月20日 【 葉山界限散策 】

海が見たいそんな発想から葉山へ。夏も終わりに近かったがその日は天候にも恵まれてさんさんと太陽が降り注ぎ穏やかな海を眺みながらの散策を楽しめました。

大宮から逗子駅へ、逗子からバスを乗り継ぎまず海辺へ葉山港に面した待望のレストラン・マーレのランチをそれぞれの好みを堪能し、その後はヨットハーバー等見ながら散策森戸神社へ、海を背にした神社には歴史が有りますが葉山をこよなく愛した裕次郎の碑が有りました。海辺に裕ちゃん灯台を記念して「石原慎太郎の句」が読まれていました。



レストラン ラ・マーレ前にて

夢は遠く 白い帆にのって 消えていく

消えていく 水のかなたに

参加者は7班5名他 金子さん、松浦さん、石川さん、山田さん、真田さん、宮本さん、参加下さいました。(担当=松田・高橋)

## 令和元年度 クラブの活動報告

令和元年度

グラウンド・ゴルフクラブ報告

春日信之

当クラブはSU7グラウンド・ゴルフクラブとして、立上げより十数年を経過しました。メンバーも年々減少しているのが現状です。定例会の参加数も平均12~3名前後となっております。

特筆事項として10月10日に開催されました各期交流グラウンド・ゴルフ大会に於いて、参加総数53名当期より10名の参加となりました。成績の結果として、男性部門として優勝・長岡さん・準優勝・深作さん・入賞・宮本さん・堀井さんが受賞。又女性部門として他期と合同定例会に参加頂いている13期の吉本さん・優勝・上村さん・入賞となりました。

次年度校友会の去就に関係なく当クラブはメンバーの希望として継続と決まりました。但し責任者スタッフは新たに選考となります。皆さんに於かれましては健康維持の為出来るだけ参加されますよう期待します。





他の老人大学には例を見ないユニークな品目でかつ10年以上継続している同好会を自負するわがクラブも発足後13年を経過致しました。

毎月2回の例会は相変わらず活発で、1回は通常益子または烏山からの栃木県産そば粉を使って打っており、時には日頃食していない有名な産地のそば粉即ち北海道幌加内・越前・信州・山形・常陸などから取り寄せ、打ったそばを各自持ち帰り家族にも食してもらい、いわゆる「持ち帰りサービス」を実施しております。

また、もう1回は打ったそばをその場にてメンバーが考えて来たいろいろな趣向により食し楽しむ「試食会」を行っており、活動のマナー化を防ぐ努力も払ってまいりました。

因みに今年度のレシピをご披露すると、冷やしぶっかけ納豆キムチそば(4月)、しらすおろしそば(5月)、とろろそば(6・10・2月)、なめこおろししらすそば(7月)、そば饅頭(8月)、とろろ昆布油揚げそば(9月)、肉ねぎそば(11月)、キツネそば(12月)、牡蠣そば(1月)などでありました。

更に過去の印象深いレシピではモズクそば、鴨汁そば、しゃくし菜そば、カレーきのこそば、更科色変わりそば、そば寿司、そば餃子果てはフレンチ/イタリアンまがいのそば料理などバラエティーに富んでおり、メンバー各々がそのレシピ研究から材料調達そして調理に対する神経の注ぎようが垣間見られるほどでありました。メンバーも加齢とともに少なくなってきましたが、今後もできるだけ長続きすべく健康に留意し頑張っただけと思っております。

最後に当該年度はわがクラブ彩蕎にとって避けて通れぬ残念な出来事即ち平林知人氏のご逝去を記させねばなりません。ご承知のとおりこのクラブは彼が創設を提案し、そば打ちの知識ゼロの仲間を25人も集め、道具や材料の調達から日常の活動そして実技指導等、大黒柱として発展させた功労者であることは周知の事実であります。何らそば打ちの知識のない我々がこのクラブに長く籍をおき、老後の楽しみを知り、ボランティア活動などへも出向くいっばしのそば通になれたのもそば打ちの師平林知人氏がおられたればこそと信じてやみません。ここに彼のわがクラブに対してもたらされた多大なる功績をたたえ感謝申し上げご冥福をお祈りしたいと思います。どうぞこれからもクラブ活動の存続発展を見守っていただきたく追悼の言葉と致します。

## 令和元年度 史跡巡りクラブの活動報告

馬島邦幸

史跡めぐりクラブの2019年度の活動は総計20名のメンバーを1班、2班と2組に分け1班榎本さん、2班金子さんを班長とし代表に馬島が担当、各奇数月の最終的木曜日に活動しました。

5月度 5月30日 『樋口一葉記念館&横山大観記念館』散策 参加9名

7月度 7月25日 大宮駅前『いかの墨』にて暑気払い 参加9名

9月度 9月26日 防衛省市ヶ谷地区見学(防衛省見学) 参加11名

11月度 11月例会は7期校友会企画部行事「奥多摩散策」に便乗しての予定であったが10月の大型台風の影響で奥多摩地区散策が無理との判断で中止となる。

1月度 1月30日 ラフレ埼玉15階ランチバイキングの店『レガーロ』にて新年会 参加13名

3月度 3月26日 上野国立博物館にて『法隆寺金堂壁画と百済観音』の特別展』鑑賞(中止)

以上が2019年度の活動でしたが、史跡巡りクラブも発足から10数年でこれまで訪れた名所旧跡は60

ヶ所を超え今では近郊で手軽に行ける処を探すのが難しくなっています。

令和2年度以降の活動については、現会員の希望として今までのような活動を続けて欲しいとの声が多くあり、今後の新しい運営体制を4月中にも決定し活動を続ける予定です。



防衛省玄関前にて



横山大観記念館庭園

## 令和元年度 ? (はてな) クラブの活動

川田克彦

現在メンバーは、男性3名、女性2名の計5名。少数精鋭とはおこがましく相変わらず低迷状態が続いております。振り返って見ますと、過去3名のメンバーの方がお亡くなりになり、昨年は当クラブの創始者である平林さんまでお亡くなりになりました。創部以来4名の物故者というのは少し多すぎます。残念でたまりません。悔しいです！因みに、小泉さん、弘山さん、吉澤さん、平林さんの4名です。改めてご冥福をお祈り申し上げます。

残された我々5名は、毎月1回第3火曜日に平和台会館において河合先生のもとで練習をしております。ボケ防止、多少の社会貢献と始めた訳ですが、最近は昔の様に老人ホーム、小学校訪問等は全くなりました。チームとしての活動がないのが残念、我々の技量不足か、又は情報不足（平林さんのように相手を見つける）の両方が原因だと思いが・・・、今後の課題と思う。

しかしながらメンバーの中には既に個人的に町内会、老人会等の集まりに参加、手品を披露されている方もいらっしゃいます。素晴らしい事ですね。

又手品を教わる姿勢は、先生より教わった内容をその日の内に必ず復習をし、自分のものにする事が絶対必要です。手を抜くとすぐ忘れてしまいます。

ところがしばしば怠ることもあり反省の日々は止みません。凡人故かなあの心境です。

## 令和元年度 旧大宮中央校協議会 活動紹介

\* 10月\* シニアユニバーシティ旧大宮中央校協議会

### 各期交流 グラウンド・ゴルフ大会 開催

2019年10月10日（木）三橋総合運動公園にて、大宮中央校各期交流グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。当日は雲一つない秋晴れの絶好の運動日和となりました。

9時20分7期春日さんより、開会式と注意事項の説明があり、ラジオ体操、集合写真を撮った後、9時30分から53名（7期10名）が16組に分かれスタートしました。

大宮中央校協議会が3月に解散した後、初めての各期交流で、和気藹々とした雰囲気が伝わってくる有意義な大会でした。

- ・男子 優勝：7期 長岡、準優勝：7期 深作さん、8位までの7期入賞者：宮本さん、堀井さん
- ・女子 優勝：13期 吉本さん（7期のグラウンド・ゴルフクラブに参加）

7期から優勝者が出たのは4年ぶりで、また7期入賞者が8人中4人を占め大活躍でした。

女子の参加はありませんでしたが、一緒に練習している13期の吉本さんが優勝、上村さんが入賞しました。

また来年も実施を計画とのこと楽しみです。今回いろいろ計画・準備頂いた期の方々有難うございました。



## トピックス・校外活動 活動紹介

### 平林知人さんを偲ぶ会

2019年8月25日、7期校友会会長の平林さんが逝去されました。6期校友会元会長高場さんの発案により、2019年9月25日平林さんの御姿を偲び“偲ぶ会”が旬彩家介宮原店で開催されました。生前平林さんが、いきがい大学卒業後、シニアユニバーシティに入学されたこともあり、いきがい大学の方と合同での偲ぶ会となり36名の方が出席されました。

全員で黙とう、発案された高場さんからの挨拶、献杯で始まりました。高橋校友会会長代行より平林さんの生前の体調経過報告があったのち、いきがい大学、大宮中央校各期の代表者、7期有志の方々からエ

ピソード等についてのお話があり、改めて誰からも愛され・慕われていた平林さんの人柄が偲ばれました。

最後の“ホーラー吹きたい”の指導者である柳沢先生に追悼のトランペット演奏を頂き締めといたしました。平林さんのご冥福をお祈り申し上げます。



## 令和元年度 ホーラー吹きたい活動報告

不思議な出会いから始まったホーラー吹きたいも4年を過ぎ、やっと吹奏楽らしくなってきました。例年2月開催される校友会連合会芸能発表会出演することを目標に練習を重ねてきましたが、大宮中央校協議会解散により出演できなくなりました。練習成果が発表できる場を求め、令和元年は

- 1、10月24日 いきがい大学大宮連絡協議会主催演芸発表に出演  
メンバー8人 紅葉他6曲演奏
- 2、11月17日 大宮中部公民館文化祭に出演  
メンバー7人 埴生の宿他5曲演奏
- 3、3月8日 桜木公民館文化祭  
(中止)



来年度も新しい曲を練習し、出演の場を広げていきたいと思います。

### 編集後記

広報誌「七彩だより」第20号お届けします。ホームページで連絡事項・情報、校友会活動をタイムリーに提供しておりますが、1年間の活動記録を残して行きたいので広報誌を発行しました。広報誌は今年度を持ちまして発行を打ち切りといたします。

長い間、皆様のご協力ありがとうございました。広報部一同、感謝申し上げます。

(広報部一同、記 長岡照夫)