学友に励まされ四年で卒業

在学中の学友今でも交流

校友紹介⑬

経済学部卒　礒崎　強

私は経済学部を昭和四九年度に学友に励まされ四年で卒業することが出来ました。

スクーリングの思い出

今、振り返ってみると職場に日大通信教育部を卒業した方がいたので安易に大学の卒業資格が取れると思って始めました。しかし、計画では一年でとるはずの単位が取れず辞めようかと悩んだ時もありました。

そんな中、当事の学友会の行事に参加してみると同じような悩みを持っている多くの方がいることを知り励まされました。水戸での試験・東京のスクーリング試験で単位を取り教職の免許まで得て最終的に一四二単位を修得することが出来ました。

卒業出来たのは自分の努力よりは多くの友人に恵まれた事だと思っています。在学中に県内外の友人ができ、今でも交流があります。

卒業後、長崎に一人旅に出かけた時はスクーリングで知り合った地元の多くの校友の方が駅で迎えてくれたこともありました。その時の感動を今でも覚えています。

今後も校友の大切さを胸に抱きながら校友活動を続けていきたいと思います。

教職を定年退職してからは地域の役員やボランティア活動で交流を深めています。

趣味は退職後、友人の誘いでウォーキングや登山を始めて七年になります。

礒崎強さん

ウォーキングと登山で友人と交流を重点

今まで、全国規模の長野県飯田やまびウォーク、岐阜県富山・飛騨ウォーク、山形県奥の細道鳥海ウォークいずれの開催も二日間で一日二〇キロから二五キロのコースに参加しました。最近では友人と千葉県の養老渓谷ウォーク、秋田駒ケ岳登山、県内の涸沼一周ウォーク、等です。シニアが老後の趣味にウォーキングを始めるきっかけの多くは運動不足の解消や健康管理が目的になるケース一般的でしょうが、友人と交流に重点を置いています。

計画は仲間で毎月交代

ウォーキングが続かない原因として「飽きてしまう」という方は非常に多いと思います。計画は仲間で毎回交代し、コースを変えることなどで継続するモチベーションになります。シニアが老後の趣味にウォーキングを無理なく自分のペースで長く行うことは非常にメリットのある趣味です。自分の身体とよく相談しながら楽しんでいます。

ウォーキングの勧め

ウォーキングは、自分のペースで楽しむことができる簡単なスポーツです。ただ単に歩いてもかまいませんがフォームを意識して歩くことでより高い効果が期待出来ます。背筋や手の振り方、歩幅などを意識して、綺麗なフォームで歩いてみましょう。慣れてきて余裕がでてきたら、ランニングにチャレンジしてみてもいいかもしれません。

新緑の南信州を歩こう
～第２７回飯田やまびこマーチ～
中日新聞
礒崎さん ↑ 黒い帽子　（2013年4月27日中日新聞）

何かスポーツを始めたいと思っている人にウォーキングはおすすめです。なにをはじめるにしろまずは身体の準備からです。もちろんこれだけでも、続けていけばいろいろ効果があります。

私は、年金生活のため経費をかけないためＪＲの青春キップを活用、自家用車の乗り合い等して県内外にでかけています。

桜友会に思う

「現在支部長として微力ですがみなさんに支えられ取り組んで来ました。仲間意識で、参加をお待ちしております。桜友会前進のために少しでもお役に立ちたいと思います」

昭和四九年経済卒
礒崎　強

胃腸の炎症

腸内環境の悪化　胃腸の炎症に原因　細菌

健康

胃や腸に炎症

胃がもたれる、胃やお腹が痛む、下痢や便秘が続く

胃に炎症が起こる原因

暴飲暴食や刺激物、ストレスなどでも胃粘膜は傷つきますが、一番の原因は「ピロリ菌」ピロリ菌は胃に棲みつく細菌で、五〇才以上では六割以上の人が保菌しているという。そのピロリ菌が排出する毒素よって、胃粘膜が損傷、炎症する。最新の研究で、胃潰瘍患者の八〇～九〇％がピロリ菌に感染しているという。

腸に炎症が起こる原因

腸の炎症の主な原因は「腸内環境の悪化」と「細菌・ウイルス」です。

腸内環境の悪化偏った食事や加齢などで、腸内の善玉菌は減り悪玉菌が増加します。すると悪玉菌が産生する有害物質によって、腸内に炎症が生じるのです。

細菌・ウイルス口から侵入した細菌やウイルスが、腸内の細胞に付着。増殖して炎症を生じさせ、腹痛や下痢などを引き起こします。

胃腸の炎症の危険信号

- 下痢や便秘が続く
- 吐き気やむかつき
- 胃やお腹に痛み不快感

腸内の恐ろしい病気

- 大腸ポリープ
  大腸内の環境が悪いとできる
- 大腸癌
  腸内の悪玉菌の増加便秘など腸内の汚れ

●

俳句　白土　昌夫

戦なき
世界を永久に
子供の日

「戦争を知らない世代になった。その日本で、国論を二分して時の政権は安保法制を制定した。平和憲法と言われている九条も変える動きがある。世相は急に暗くなり始めた。毎年、子供の日はめぐって来るがいつの日も戦争のない平和な日本であって欲しい」

●

靴底の
泥にも人の
暖かさ

「靴には、その靴をはいていた人の温もりがある。それは靴底に付いている泥も同じだ。一日を主人と伴にして上司に怒られて腐ったこともちょっとした事に嬉しくなったことも、主人と同じように知っている。靴や靴の泥にも主人と同じ感情が宿っている。温もりはその証しだと思う」

アンテナ通信

支部総会のお知らせ

第三三回支部総会は八月二五日（土曜日午前一〇時三〇分～）「笠間ホテル・イオアルフェラッツ」にて開催します。皆様のご参加をお待ちしております。同送のハガキにて近況報告、参加のご返信お願い致します

ご意見ご要望連絡先

校友会活動等にご意見ご要望が御座いましたら支部長礒崎迄で連絡下さい。

℡〇二九（二七四）〇七六三
郵便　三一二－〇〇三二
住所　ひたちなか市津田
二九五七番地

桜友役員紹介

平成二九年八月より役員を担当させて頂いております。皆様のご指導ご協力をよろしくお願い致します。

顧問	赤津　博
〃	白土　昌夫
〃	岡野　和多利
支部長	礒崎　強
副支部長	薄田　美智子
〃	大和田　勉
幹事長	井上　洋
幹事	山田　陽児
〃	養田　久子
〃	桜井　千春
会計監事	小松崎　孝光
〃	菅原　邦介

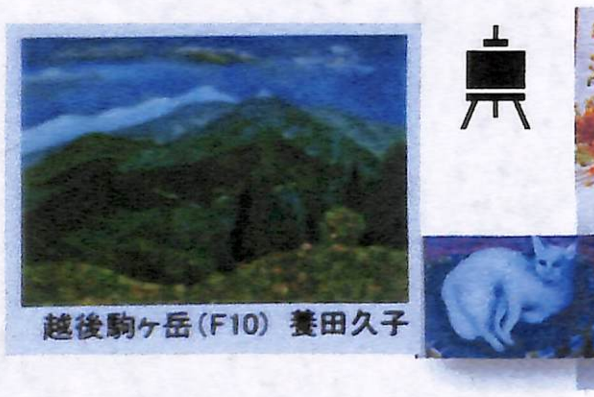
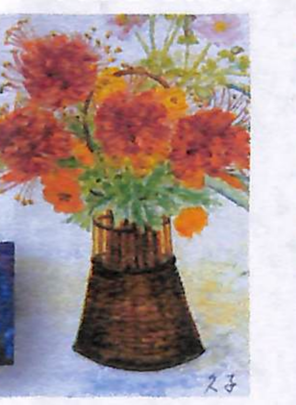
編集後記

皆様に会報「茨城桜友」第一八号をお届けします。会報は茨城桜友会の活動の記録です、これからも継続発行と内容の充実を図って参りたいと存じます。紙面編集に興味のある方また、パソコンの得意な方ご指導頂ければ幸です。

皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申しあげます

編集委員　井上　洋
養田　久子
々　礒崎　強
々　桜井　千春

絵画　養田　久子さんの作品　　**茨城桜友会員の作品**


越後駒ヶ岳（F10）　養田久子