

# 静岡県支部会報

第 20 号

日本大学通信教育部校友会

平成 28 年 11 月 10 日発行

## 支部長挨拶

後 藤 正 治

昨年の総会で支部長に選任されてから 1 年が経過します。支部長は、副支部長時代に比べて、事務量が格段に多くなりました。1 年前までの石川支部長の熱心な仕事内容が良く理解できた次第です。

東京や各地での会合に出席し、意見を述べることは、いろいろな会の会長職の仕事と同様ですが、当会の支部長として手慣れていない仕事は、会報の作成を一手に行うことです。私は、毎日、パソコンで訴状や準備書面を書いていますので、書くこと自体は、慣れています、会報を出すには、

- (1) 書面原稿と写真原稿など豊かな原稿の収集
- (2) ワードを使うことにつき、お洒落な能力が求められることです。

私の仕事書面は、味気ない書面で、写真やクリップアート等一切、入りません。ですから、マイクロソフト・ワードを使って、段落をもうけ、表題を入れる。書面原稿と写真を貼り付ける。私の能力から会報を作成するのは、やっかいです。それでも、会報作成が可能になったのは、(1) 原稿作成に応じてくださった篠原先生と久保田会員

- (2) 事務所のスタッフがワードの研究してくれたからです。基本的スタイルが確立すれば、そのひな形に流し込めばよく、この基本スタイルとしてのテンプレートが完成することで、今後は、少し事務量負担が軽減することでしょう。

こうした中で、支部長以上に大きな役割を担ってくれているのが、事務長の田中由雄さんです。2 回の理事会と 1 回の総会があるわけですが、そ

の会毎に予め理事会、総会の必要資料の作成と総会本番の資料を作成して、役員のみな様にお送りする作業です。タイムスケジュールに従い、書類の可否を考えて書類を作成するので、領収書の用意もすることになります。そして、400 人にもなる会員の方々への会報の印刷・送付です。この事務量は、大変です。感謝申し上げる次第です。

平成 28 年 10 月 1 日に開催された東海ブロック総会と支部総会は、浜松で開催されました。浜松市での現地での段取りは、小松征夫副支部長がなさってくれました。その詳細は、支部総会報告と東海ブロック総会の報告書の通りです。ご苦労様でした。今回は、静岡市開催となるので、杉山副支部長が多大な負担となりますが、よろしくお願いいたします。怠惰な支部長ですので、副支部長、幹事、会員のみな様のたいなるフォローと参加をお待ちしています。

ところで、校友会の活発化は、参加にメリットを感じることに、また、顔なじみになることが大切です。忘年会や新年会など、ざっくばらんな親睦会で豊かな人間関係ができるのではないかと、とも思います。私は、温泉旅行に目覚め、僅かな休みを探して、温泉に出かけています。何か、ご案があれば、開催しましょう。また、沼津市に沼津桜門会が結成され、活発な活動がなされています。みな様が参加をしたいと思われても居場所があるように、私は、通信教育部昭和 43 年経済学部卒の肩書きで毎年、参加するようにしております。ここへも興味があれば、ご参加ください。 以上



## 「中高年のための健康術」

日本大学短期大学部 食物栄養学科  
准教授 篠原 啓子

40歳以降は、社会や家庭の中で果たす役割が大きくなるとともに、高血圧症や糖尿病など生活習慣病が顕在化してくるため、健康管理の重要性が求められます。昨今は、テレビやインターネットからさまざまな健康情報を得ることができます。しかしながら、その真偽について判断に迷うことがあります。

### 糖質ゼロ・カロリーオフ

糖質ゼロとかカロリーオフなど表示された食品をよく見かけますが、厳密には“0”ではありません。ですから過信は禁物です！このような〇〇オフとかゼロなどの表示は「栄養強調表示」といい、健康増進法によってこの表示を使用してよい基準が決まっています。“糖質オフ”は100g（100ml）あたりの糖質が0.5g未満、“カロリーオフ”は100g（100ml）あたり20キロカロリー以下であれば“オフ・ゼロ・ノン”などの表示をして構わないということです。これに従うと、糖質オフの飲料が500mlならば約2.5g、お砂糖に

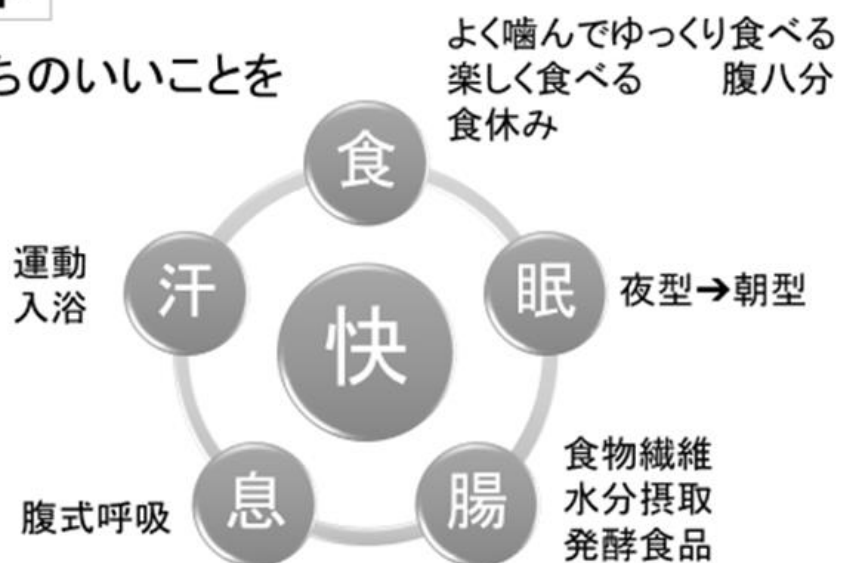
すると小さじ1杯を摂取することになります。食事と一緒にとるなら影響はありませんが、血糖値を気にしている人が、食事の合間にこのような飲み物を利用すると血糖値が上がってしまいます。

### サプリメント・トクホ食品

また、ポリフェノール、グルコサミン、コラーゲン、EPAやDHAなどよくわからないけど健康に良さそうといろんなサプリメントやトクホ食品を利用する方がおられますが、サプリメントやトクホ食品は薬ではありません。その証拠に、小さな字で「主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとりましょう」「多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません」「効果には個人差があります」とか書いてあります。同じようにカルシウム補給のために牛乳やヨーグルトを日に複数回食べたり、きな粉やオリーブ油を加えたり。たとえからだに良いといわれる食品も、1回の使用量や頻度が多ければ逆効果（太る！）になります。特に、食品成分を抽出して錠剤のような形状になっているサプリメントは、病気の治療で内服している場合に薬の効果が無くなったり、逆に強まったりすることがあるので注意が必要です。

## 健康の基本

からだに気持ちのいいことを



現代人は、健康をはじめとする様々な情報を食べていると言われていますが、TV や新聞などのマスコミ情報は、バイアスがかかっていることがあります。また、インターネットの情報は誰でも発信でき、書き換えが自由です。さらに栄養学の進歩は日進月歩で、以前はコレステロールが下がるとされていたリノール酸も、今では摂りすぎは炎症性の生理活性物質を生じさせ、アレルギーやガンの危険因子にもなるとされています。このようにすべての情報が正しいとは限らないとしたら、健康を維持するためには、さあどうしたらよいでしょう。

そこで、私が健康を気にする中高年の皆様にお勧めするのは、「3つのはかりを持ちましょう」ということです。

#### 1つ目のはかりは、＜食品をはかる＞

食品の表示を読み取って食品の特徴を気にしてみたり、よく食べるものは、ときどき重さを計ってみましょう。さらに、自分の食べたものを記録してみると健康管理だけでなくボケ防止にもなりますね。

#### 2つ目は、＜体をはかる＞

毎年の定期検診を受ける。健診結果になにか異状があったら、体が黄色信号を発している印です。自覚症状はなくても早めのケアが必要ですね。また、体重計、血圧計、万歩計、血糖測定器など健康をモニターする器具を利用してみましょう。「体重は測っていても減らないや」という人がいますが、測っているから増えすぎないで維持できていることに気が付きましょう。他にも、尿などの排泄物は体からの便りです。客観的に自分の体を観察していると不調にすぐ気づくことができます。

#### 3つ目は、＜心をはかる＞です。

体と心はつながっています。身体が健康な状態とは、体＝からだ＝空っぽであるということです。お腹がすいたなあと、朝、目覚める。夕ご飯が待ち遠しいと感じられる状態といえいいでしょう。ところが、心は、心＝こころ＝転がるものです。好きなものは別腹といいますが、美味しそうだなあと思うとおなか一杯でも食べちゃいます

よね。心をはかるとは、間食する時には、「今、お腹空いているかな？」と体の声に耳を傾けようということです。食事の時は腹八分目。心をはかることが一番難しいかもしれません。でも、心のはかりが上手にできるようになると自然に体が軽くなることを感じることでしょう。

加えて、現代社会は、ストレスがいっぱいです。ストレスを感じている時には交感神経が緊張し、食べ物の消化・吸収を妨げます。ストレスをお酒や食べ物で解消しようとするのは、車でたとえたとアクセルを踏み込んでいるのと同じです。車にはアクセルとブレーキがあるように、図にあるようなことで、からだにブレーキをかけて副交感神経の働きを刺激してみましょう。誰でも年を重ねていきます。「アンチエイジング」もいいですが、加齢を喜んで受け入れる「ウエルエイジング」こそ大切なのではないかと思います。



### 人生七十年（学生時代中心）

思い出等を語る……

昭和42年 経済学部卒

久保田 勝

私は、昭和十九年八月（終戦の一年前）夏の暑い時期に、和歌山で生まれました。生まれた時は、「栄養失調だった。冬の寒い時期に生まれていたら、育たないよ。夏でよかったなあ。」と、よく親に聞かされていました。その後、大病もせず、無事に成長していることに対して、親に感謝するとともに、人生良かったと、痛切に感じます。

昭和三十八年、高校を卒業すると同時に、四月から、昼間は仕事に従事して、夜、日本大学短期大学部（三島）商経科（二部）で勉強するようになりました。昼間働いて、夜勉学に励むことは、

辛いことのように思えましたが、皆が真面目に、また真剣に、他方で、ちょっと楽しみながら、勉強している姿を見て、私も勉強を続けていけると確信しました。二年間通学して、色々と思ひ出があります。特に昼間の学生と違って、年齢差があり、私は一番年下でもあったせいか、人生の先輩方と色々話しをする機会に恵まれ、将来のためになることや現実の苦労話等が聞かれ、勉強になりました。行事等で楽しく思ひ出すのは、日曜日を利用して球技（ソフトボール・バレーボール）や伊豆戸田の海での浜水泳でした。また、別の行事もありました。大学祭という学部祭が、昼間の学生と一緒に、実施されたことです。昼間は、職場で働いている関係上、少しでも職場を理解していただくため、職場の紹介等を兼ねて、物品等の展示、説明等も加えて実施したため、見物客には、普段見られない、珍しい物品等の展示に対して、興味を持たれた、という手応えを感じました。



二年間の夜学が終了し、日本大学通信教育部、経済学部へ編入しました。通信教育では、東京の夏季期間中のスクーリングで、苦労したこと、楽しい思ひ出が沢山ありました。暑い日々の中、大講堂、大教室で多勢の通教生と一緒に、諸先生がたの授業を聞き、最後の日に、単位習得試験を受験して、単位を修得しましたが、なかなかつらい時もありました。スクーリング期間中は、東京で実施される関係上、東京まで電車を利用する（中心）、安いホテルに宿泊する、また友達の家泊まらしてもらう、の3つの方法をとりましたが、生活するのに考えさせられました。時に友達と一杯お酒を飲んだりすると、東京を発つのが十二時

近くになる時もあり、三島には、夜中の二時三十分前後に着くのですが、家に帰って、少し休んで、五時～六時頃の電車で、再び東京へ通学することもありました。電車の中で、ほとんど寝ていましたが、今考えてみると、若いから出来たんだなあと思います。

このように夜学で、通信教育で、勉強したことは、私の人生に、がんばること、学ぶことの大切さを教えていただきました。これが今までの生活のバックボーンになっています。五年前の平成23年、六十五才で、停年を向えて、今では、町内での役員等をしながら、行事等に参加したり、仲間達と良く話しをします。たまには、一杯のお酒を飲み、歩行運動、五十分～一時間、毎日実施して、元気に生活しております。

最後になりますが、お酒の話が、でましたので、ちょっと、変わったお酒の飲み方等について、語りたいと思います。私の町内では、老人会とは、別に六十五才以上で、形成している「会」があります。それは「ゆうゆう会」と呼ばれています。現在会員は、二十四名おり、月一回土曜日の夕方を利用して、公民館で、ゆかいに、楽しく、世間話等をまじえて、お酒を飲むのです。お酒の量は、日本酒四升、ビール一ケース、焼酎少々、それにつまみを用意します。お酒については、四升と決められて、北は北海道、南は九州までの、お酒を毎月変えて飲めることが、楽しみの一つです。今日は、何県のお酒が飲めるのか、おいしいか、まずいのかと言いながら、また来月は、どこのお酒が飲めるのか、思いながら、皆さん楽しみにしているのです。会は、お酒等が終り次第閉会して、次月の日程を決め、その場で清算し、後片付けをして、また、来月元気で頑張って、長生きしていて、お酒を飲めるように、お互いに頑張ろうと声をかけながら、帰ります。

健康第一、皆さん、元気で頑張って、長生きしましょう。

2016.8.12（金）記

## 花火大会観賞会

沼津夏祭りが毎年、7月の最終の土・日に開催されています。平成28年は、7月30日（土）7月31日（日）となった。支部長の事務所は、花火打ち上げ場所から80mくらいの位置なので、花火観覧には絶好の場所となる。そこで、7月31日、午後6時に集合として、花火鑑賞会となった。時間のある方々は、5時ころ沼津に來られて、よさこいの踊り、屋台の散策をした。参加者は、自分の食べたい物を1品、各々持参して家族同伴で9名、伊藤幸代さんはお子さまと共に遠く浜松からの参加でした。花火は、午後7時15分～午後8時15分の1時間、3階屋上から花火を目の当たりにして迫力のある花火を堪能した。



## 近畿ブロック総会に参加して

支部長 後 藤 正 治

通信教育部校友会近畿ブロック総会が平成28年7月23日(土)に開催されるとのご案内が近畿ブロック長・大阪府支部長の津村博文さんから届いた。仕事が忙しいこと、他ブロックの総会なので、行くことを躊躇した。他方で、近畿ブロックと大阪府支部の総会を見学できると総会後の文楽鑑賞に引かれていくこととなった。

他の会員の皆様にも声をかけましたが、あいにく、ご都合が悪く、私一人での大阪行きとなった。朝6時半に起きて、7時の新幹線で大阪に向かっ

た。10時30分の総会に間に合うことができた。

総会へは、18人の参加者であった。総会の開催と意見交換がありましたが、総会の流れはどれも同じです。意見交換では、会員の高齢化と若い方々の参加を募ることが課題となっていました。これは、静岡支部でも課題は同様です。ただ、女性会員の参加者が6人と大勢だったこと、会員のみな様が仲良く、副支部長矢田健一郎さんが若くはつらつとされていたこと、静岡支部では、記念講演を大学の先生方をお願いしていますが、ここ大阪では、例年は知らないものの文楽鑑賞であったことが、印象的でした。文楽鑑賞は、女性会員の紹介で行うことになったものです。

懇親会の昼食が終わると、急ぎ、国立文楽劇場に向かった。文楽は、2部作の講演で、薫樹累物語（めいぼくかさねものがたり）と伊勢音頭恋寝刃（いせおんどこいのねたば）と言うストーリーでした。右手に5人の三味線と語りの大夫さんたちが並び、三味線と語りは、見応え聞き応えのあるものでした。三味線も語りもそれぞれ個性があるものですが、溢れんばかりの情の籠った語り、涙の場面では切々と悲しさの声を張り上げ、女役を男性が語っていることをしばし忘れるもので、語りの前席では、つばが飛んでくるのではと思うほどの熱演です。

ガイドのイヤホン付きで、字幕もでるというシステムになっているので、ストーリーは、分かりやすくなっておりました。ただ、第1部の「薫樹累物語」は、「忠義と愛」との狭間の中で、愛を犠牲にして行きますが、姉を殺した絹川と妹が夫婦になり、姉の怨念が妹の顔に大きな痣になって表れると言う、おどろおどろしている物語であったため、第1部で疲れたという感じでした。このストーリーは、HPでご覧になるのもよいと思います。

今の映画は、4Dにより放映です。3D用眼鏡をかけて立体画像として、更に、画面に応じて椅子が時に激しく揺れ、振動し、風や雨まで席に降ってきます。文楽は、もとよりIT的ではないですが、溢れんばかりの情の籠った語りあり、1度は、鑑賞することをお勧めします。よい機会を与

えていただきました。

総会、文楽鑑賞では、元近畿ブロック長の三村洋一さんにお世話になりました。帰りの劇場のロビーで彼の姿が見えなくなっていました。ロビーでしばらく待っていましたが、ご挨拶できず、静岡に向かってしまったことが心残りでした。

日帰りは、大変です。交通費も多額になりますが、後日、思いがけず、本部から交通費を支援されるとの連絡が入りました。数人で行く場合、支援金を分かち合えます。一人当たりの額は、少なくなりますが、他のブロックへの参加負担が軽減されます。大いに参加することにより全国の校友会が隆盛になるものと考えます。

以上

## 平成28年度 静岡県支部総会報告

支部総会を平成28年10月1日午後3時30分より、アクトシティ 浜松 研修交流センター405号室において開催しました。出席者ですが、支部会員は、石川貞夫さん、伊藤幸代さん、大高貞男さん、久保田勝さん、小松征夫さん、繁田雅希さん、杉山秀夫さん、田中由雄さん、土屋忠得さん、長岡恵子さん、後藤正治の11名でした。校友会本部から鎌子健副会長と矢田健一郎大阪副支部長が出席され、東海ブロックから役員の藤田茂愛知県支部長、大形弘三重県支部長、藤澤隆一岐阜県支部長がオブザーバーとして参加をいただき、合計16名で開催しました。

総会は、例年どおり平成27年度の事業報告、会計報告等を議題として呈上し、総会の承認を得ました。役員の増員案が出まして、長岡恵さんが幹事に就任されました。長岡さんは、幹事会にもよく参加され、落ち着いた丁寧なお人柄、にこやかな笑顔がすてきな方です。お引き受け下さり、感謝している次第です。

## 平成28年度 東海ブロック総会

静岡県支部総会に続いて、東海ブロック総会を開催しました。

議題は、① 大学及び校友会の現状、② 各県支部の活動状況と現状報告でした。

参加者は、校友会本部鎌子健副会長と矢田健一郎大阪副支部長をゲストで迎え、石川貞夫東海ブロック長が議長、藤田茂愛知県支部長、大形弘三重県支部長、藤澤隆一岐阜県支部長、後藤正治静岡県支部長の参加の下、静岡県支部会員も加って合計16名です。

校友会本部鎌子健副会長から本部のお話を頂き、矢田健一郎大阪副支部長からは大阪支部の現状報告を頂きました。大形弘三重県支部長、藤澤隆一岐阜県支部長、藤田茂愛知県支部長から各支部の報告を伺って、来年、愛知県開催を決議して終了しました。記念写真は下記の通りです。なお、支部長後藤は、写真撮影係ですので、写っておりません。

-----  
記念講演は、「中高年のための健康術」と題して、日本大学短期大学部食物栄養学科 篠原啓子准教授からお話を伺いました。出席会員のほとんどが中高年であり、健康の心配事を持っているだけに有意義な時間となりました。印象深かったのは、牛の体温は、41度、人の体温は36度である。牛の脂肪を取りこめば、人の温度が低いので固まる傾向となる。他方、魚は低温の海で育つので、魚の脂肪は、人の身体に入っても固まらない。



魚の方が人の身体にやさしい、と言うお話を良く聞きますが、篠原啓子先生のお話しは、論理的に得心したものでした。これから、一層、魚を楽しく食べる気持ちになりました。

懇親会は、個室居酒屋「若の台所」において、開催しました。総会の意義は、会員同士、また、ご参加いただいた各支部のみな様との懇親で花開きます。講師の篠原先生も参加され、埼玉、大阪、愛知、岐阜、三重の各支部のお話しも伺いました。総会と言う堅苦しい雰囲気は、15分ほどで終わるわけですが、懇親会は、3時間と楽しいひと時でした。

翌10月2日の日曜日は、地域見学会です。大形弘三重県支部長、藤澤隆一岐阜県支部長、石川ブロック長、小松副支部長、杉山副支部長、繁田雅希さん、後藤の7名の参加で、浜松の名所を探訪しました。平成29年度NHK大河ドラマは、浜松市北区引佐町の女城主「井伊直虎」となっています。直虎ゆかりの井伊家菩提寺龍潭寺を見学となりました。直虎という名前からすると、男性と誤ってしまいますが、女性です。戦国時代の荒くれた男社会の中で井伊家隆盛の礎となった女性の生き様のストーリーです。いかなる時代でも苦難を乗り越える女性がいるものです。龍潭寺は、落ち着いた庭園で、手入れも良く行き届いておりました。研修会参加者は、NHK大河ドラマの視聴者の方々より一足先に直虎ゆかりの寺も拝観でき、喜んでいただきました。昼食は、浜松名物うなぎを味わい、午後、名酒花の舞の酒蔵を見学しました。日本酒は、お米で作るためデンプンをブドウ糖に分解する行程を麹菌が行い、ブドウ糖をアルコールに発酵させる行程を酵母菌が行いますが、これを同時に行うことに特徴があること、麹菌や酵母菌も人と同様、菌に個性があるので味わいが異なってくるとの貴重なお話しでした。なお、ワイン作りは、ブドウのブドウ糖を発酵させるので単発酵、ビールは大麦を麦芽に分解する行程と麦芽糖をアルコール発酵させる行程を別々に順次に行う単行複発酵です。以上

## 会費納入のお願い

静岡県支部会費は年額1,000円です。この会報をお受け取り次第、お忘れの無いよう回封の郵便振替用紙を用いて振込んで下さい。

予算は大切に使用して頂いており、支出にあたっては、必要最低限度での使用を心掛けております。ご理解とご協力を切にお願いいたします。

ご寄付は多少にかかわらず歓迎いたします。

### <振込先>

振替口座 00880-7-35164

日本大学通信教育部校友会 静岡県支部

## 編集後記

リオ・オリンピックが2016年8月5日に開会され、8月21日に閉会となりました。競技の中で懸命にプレーするすべての人に悲喜こもごもが訪れています。印象深く思ったのはイギリスの成績です。

日本の成績は、参加国207国中、6位で金メダル12個、銀、銅合計で41個となって、この20年間で一番の成績でした。しかし、更に上位のメダル取得国を見ますと、イギリスが金を27個、銀、銅合計67個で2位となっており、メダル獲得数が目立ちます。イギリスの人口は、世界21位の6500万人です。これに対して、中国は、人口では1位の13億7300万人ですが、メダル数は、金26個で銀、銅合計70個です。中国国内でも、人口数とメダル数を見て、議論が沸騰したとのこと。

なぜ、イギリス人口に比べメダル獲得数が多いのでしょうか。人口比ではない何か、精神力と文化度が理由と考えます。

個人のおける人生も、精神力と文化度が大切だと考えることしきりです。

来年も良き年であることを祈念しております。



## 広 告

昨年の会報19号から運営収入の一助にするため広告を掲載することにしております。広告の意味は、文字どおり会員の広告・宣伝をしていただくわけですが、しかし、それ以上に、ここへ掲載するのは、卒業後の現在、このような人生を歩んでいるという自己紹介と便りの場でもあります。広告は、通信教育在学時、一生懸命、勉学に勤しみ、他方で、自分の人生がこれからどのように展開して行くか、不安を持ちながらの毎日でしたが、今、こんな毎日を送っているというものです。後輩や友人の方々に自己紹介と便りを兼ね、広告をしていただきたいと存じます。

広告料をいくらとするか、各校友会での扱いはいろいろです。多くの方の参加を思うと広告料は、安めでよいと考えます。ご意見を頂きながら考えて行きたいと考え、当分は、1枠5000円で進めたいと思います。みな様の参加をお願いいたします。

タイ・山岳民族の子供を支援する

NPO法人 SHIDA

代表理事 杉山 秀夫

(昭和46年法卒 日本大学通信教育部校友会 静岡県副支部長)

1番苦労した人が1番幸せになる権利がある

SHIDAはそれを教育の力で実現に挑戦しています

〒425-0068 静岡県焼津市中新田892-1

TEL・Fax (054) 624-3194

URL <http://shida.yu-yake.com>

e-mail [hsugiyama58@yahoo.co.jp](mailto:hsugiyama58@yahoo.co.jp)

## 小松征夫税理士事務所

税理士 小松 征夫

(平成元年経卒、平成6年法卒)

日本大学通信教育部校友会 静岡県副支部長)

チャレンジが人生を創る

〒433-8111 静岡県浜松市中区葵西4丁目7番44号

TEL 053-488-4834 FAX 053-488-4843

Email: [yk333@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:yk333@mvd.biglobe.ne.jp)

## のぞみ 法律事務所

所長 後藤 正治

(昭和43年 経済学部卒 日本大学通信教育部校友会 静岡県支部長)

〒410-0831 静岡県沼津市市場町12番7号 電話 (055) 941-7000

弁護士 姉川 博之 (東京高等裁判所 元判事)

弁護士 後藤真希子 弁護士 山本 孝介

弁護士 林 克樹

発行人 後藤正治 電話 055-941-7000

事務局 田中由雄 電話 055-987-7880

渡辺孝哉

日本大学通信教育部校友会静岡県支部

〒411-0044 三島市徳倉 2-29-9 田中由雄 方

