

同好会のご紹介

東葛ウォーキングクラブ (TW)

年5回、1, 3, 5, 9, 11月、第4土曜日に開催しています。日帰りで行ける名所、史跡、筑波山、七福神巡り等1万歩以上のウォーキングをしています。参加費500円。

● 連絡先：斉藤 朗：090-9100-0051



ゴルフ同好会

71回目のコンペを12月19日に開催しました。現在会員は20名弱で、毎回3~4組位のコンペです。年3回開催を目標に活動しています。新入会員大募集中です。

● 連絡先：神戸俊男：080-3388-1353



カラオケの会

毎月第3土曜日、南柏のカラオケ、シティペアにて開催しています。会員は20名、会費1000円。

● 連絡先：角元治雄：04-7124-2364



川柳を楽しむ会

毎月第2火曜日、JR柏駅前のパレット柏で12時~15時に開催しています。川柳と古典(枕草子等)を楽しんでいます。講師は上鈴木春枝先生、現在会員は15名ほどです。会費1000円。

● 連絡先：吉川敏司：090-1504-7700



ダンス同好会 (青踏会)

毎月最終の月曜日、1時30分~4時30分、アミュゼ柏で練習をしています。講師は長岡智津子先生。ジルバ、マンボ、ルンバ、タンゴ、ワルツ等1日に3課目位練習しています。会費2000円。

● 連絡先：菊田郁夫：04-7163-3857



讃美歌の会~アメージング・グレースについて

不定期開催ですが、年3回ほど讃美歌の練習をしています。講師は佐々木潤氏(青学宗教センター勤務)にお願いしています。有志で実施してまいりましたが新年度から正式に同好会として立ち上がる予定です。● 連絡先：齋藤洋子：090-8304-5879



同好会に参加希望の方は、それぞれの連絡先幹事または東葛メールまでお気軽にお申し出ください。

mail : agu_toukatsu@yahoo. co. jp

東葛支部と同好会についてはホームページでも詳しくご紹介しております。

http://www.alumni-aogaku.jp/blanch012/



青山学院校友会 東葛支部だより

青山学院校友会千葉県東葛支部
支部長 河西 文珠
事務所 〒277-0033 (河西方)
柏市増尾 7-6-19
TEL・FAX 04-7175-6877
mail : agu_toukatsu@yahoo.co.jp
(令和2年1月1日発行)

〈 支部長から 〉 河西 文珠 (昭和45年 理工卒)

明けましておめでとうございます。日頃から会員の皆様にはご協力を賜りありがとうございます。ご存知の通り第22回目の支部総会が台風19号直撃の為、中止になりました事は誠に残念でなりません。参加予定者は70名に達していました。色々準備をしてきた幹事、役員の皆様にご挨拶申し上げます。

先日皆様にお送りしました会計報告、予算案、役員再任案に関しまして130名の方からご承認の返信を頂きましたことをご報告致します。(総発送数165通)

この1年、新しくワインを楽しむ会が同好会(以下サークル)として発足し、サークルの数が7つになりました。更に讃美歌を歌う会(アメージング・グレースの会)もサークル活動の準備に入っております。年々各サークル活動が活発になっています。ぜひ多くの会員の方が気軽に参加できますよう幹事の方々のご協力をお願いします。

支部全体行事(JOY)として2月の新春初笑い(上野鈴木演芸場)も年中行事として定着しつつあり、多数の方が参加されました。5月には新緑の深大寺・神代植物園に行き、6月には恒例のバスツアーでめがね橋・富岡製糸場を訪ね、8月末に荒川から隅田川への屋形船で夏の夕べを楽しみました。いずれも多数の方のご参加があり、思い出に残るイベントでした。今年も昨年を引き続き幹事・役員一同東葛支部を盛り上げていきますので、会員の皆様のご支援、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

〈 東葛支部を振り返って 〉 内藤 昭一 先生

~過去の苦しい時代があつてこそ今日の繁栄が~

令和元年の第2回東葛支部総会が、折しも襲来した台風19号のため流会に成ったことは誠に残念でした。今年も女子短大の卒業生の方も合流することに成っていたので、昨年にも増して盛會と成ることが期待されておりました。準備に当たられた河西支部長はじめ役員の方々も、さぞ残念だったことと思います。

ところで、これまでの支部長を紹介させて頂くと、初代は稲葉八朗氏、二代目田島完治氏、三代目天野義博氏、四代目内藤幸彦氏、五代目が現在の河西文珠氏であります。

さて、現在のように盛會を見ることに成ったのは、三代目天野氏、四代目内藤氏の頃からではなかったかと思ひます。ハイキング同好会(ウォーキングの会)などの分科会活動も増えて、実質的な支部会員活動なども格段に充実して来たと思ひます。そして全支部

総会において東葛支部がその活動によって、特別表彰を受けたことは本当に素晴らしいことでした。現在の盛んな支部活動を見るにつけ、言わば苦しい時代を支えてこられた役員の方々のご苦勞を思わざるを得ません。過去の苦しい時代があつてこそ今日の繁榮があることを思い、感謝に堪えません。割り当てられた紙数に限りがあるので、以下思うことを簡略に記します。

私が青山学院大学に奉職した昭和三十年代初めの頃は、文学部と経済学部の二学部制の大学でしたが、今年発足したコミュニティ・人間科学部は、十一番目の新設学部で、大学の格段の充実振りが窺えます。また最近では大学箱根駅伝大会において、本学の長距離陸上部が、四連覇の偉業を遂げるなど、全国に盛名を馳せたことは記憶に新しいところであります。

今後も東葛支部に属する同窓のお仲間が緊密に協力し合い、母校を支援して頂くと共に、地域に繋がる縁を基に、お一人お一人がご自身の生活を充実させていって頂きたいと思ひます。

(本学元学長 東葛支部名誉顧問)

〈 誌上カルチャーセミナー 〉 長岡智津子先生

・本年度総会で講演いただく予定であった内容を寄稿いただいたのでここに掲載させていただきます。

演題「さらに若々しく、きれいな姿勢で健康増進」



良い姿勢で得する事

- ・品格ある人に見える
- ・清潔感があるように見える
- ・信頼感を持たれる
- など見た目だけで人格者のような判断をされることが多いです。一番は若々しく見える!というところではないでしょうか?

悪い姿勢で損する事

- ・背骨が曲がり、神経の働きが鈍り内臓疾患をおこしやすい
- ・肩こり・腰痛・膝痛になりやすい
- ・転びやすくなる
- など見かけだけではなく病氣や外的疾患のリスクが多くなります。太りすぎがよくないのを知っているのと同じで、姿勢が悪いとよくないことが多いとみなさんご存知だと思います。

問題はどの様にしたらよいのか?と継続するにはどうするのか?という点であると思ひます。

現在自分は、どのような姿勢で・どのくらいの筋力と柔軟性があるのかのテストとチェックを当日する予定でしたが出来なかつたのでポールウォーキング協会が推奨している「簡易姿勢チェック表」を添付します。

次に姿勢を良くする方法です。筋力は必要なのはご存知だと思いますが、筋トレって面白くないのです。でもお医者様からもらうお薬にはお金がかかりますが、筋トレするとお金では買えない筋肉が手に入れます。でも間違つた方法はクスリ→リスクになります。



第23回年次総会・校友の集いのご案内

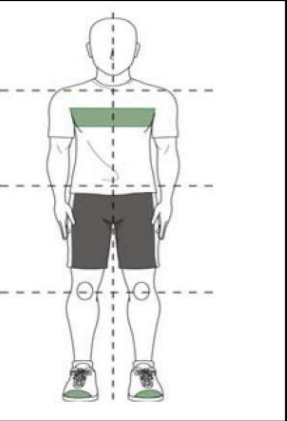
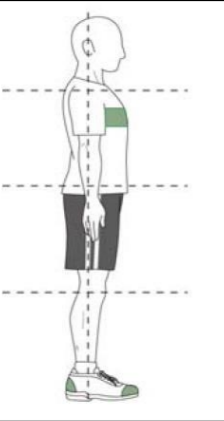
日程 2020年10月3日(土)

会場 聖徳大学10号館

さて・・・どうしましょう?? 簡単なものはゆっくりと大きな呼吸をすることです。息を大きく吸うだけで背筋が伸びます。そのまま姿勢を崩さずゆっくり息を吐いてみてください。慣れると綺麗な姿勢のキープが出来ます。お試しください。

何事も楽しいと継続できます。ポールウォーキング・ダンスもとても良いです！ 青山学院校友会の素敵な仲間たちとどろんどろん遊びに出かけてください。

(日本体育大学卒 ダンス同好会、ポールウォーキングの会講師)

姿勢チェック	
正面(水平ライン)	サイド(垂直ライン)
	
正しい姿勢とは、正面からの肩・腰のラインが平行。右利きの方は、肩と腰のラインが右下がり傾向となります。(右利き＝右蹴り・左着地)	正しい姿勢とは、サイドから耳たぶ・肩・大転子・くるぶしが垂直上にあると腰のラインが右下がり傾向となります。背骨が自然なS字カーブになっています。

※お断り：この姿勢チェック表は、一般社団法人日本ポールウォーキング協会の資料から、紙面の都合上一部を抜粋して掲載しています。姿勢チェック表の全文は東葛支部のホームページにて閲覧またはダウンロードできるようにする予定です。

支部活動のご紹介

東葛支部には、校友は誰でも気軽に参加いただける催しとしてのジョイフルプラン (JOY) と、趣味を通じて校友間の親交を深めるための同好会 (サークル) があります。ここでは本年度に実施したジョイフルプランと同好会活動の一端をご紹介します。

JOY36

第3回新春初笑いの会 2月23日(土)実施

前回までの国立演芸場に変更、今回は上野の鈴本演芸場にて恒例の初笑いの会を開催しました。2月とは思えないくらい暖かくうらかな午後、約70名の参加者が場内でお弁当を食べながら、落語、漫才、曲芸、漫談などをおよそ4時間にわたり存分に楽しみました。

JOY37

新緑の深大寺・神代植物公園を訪ねて 5月8日(水)実施



例年はお花見会を実施していますが、今年は少し時期を遅らせ武蔵野の地で初夏の風物を味わうことといたしました。神代植物公園では、快晴のもと新緑が鮮やかな中、バラ園を見渡すテラスで新入会の方々や幹事の紹介、五分咲きのバラ園の散策、大温室での風変わりな植物たちの見物、時計塔前での記念撮影を実施。次いで、深大寺を参拝してからいよいよお楽しみのお蕎麦の時間。歩き疲れた体においしいお蕎麦とお酒の味が染みわたりました。

JOY38

バスツアー・めがね橋～富岡製糸場 6月27日(木)実施



バスツアーも東葛支部の長年の恒例行事になっています。校友とご友人を含む39名、台風が迫るなか、参加者の心がけかお天気は最後まで崩れることなく無事に楽しい旅を終えることができました。

めがね橋の前で集合写真 想像を超える風格ある建造物に一同感激しきりでした。横川で定番の釜めし定食のお昼を済ませてから富岡製糸場へ。わが国産業勃興期の由緒ある施設に往時が偲ばれました。旅のメは聖徳銘醸、同社常務の方にご案内いただきました。地元で酒店を営むMさんは校友で元応援団長、奥様も校友である最強軟式庭球部の主将をされていたとのこと！こんなご縁にもびっくりのバスツアーでした。

参加者レポート「JOY38に参加して」

恒例のバスツアー。今回は碓氷峠のめがね橋と世界遺産富岡製糸場を訪問。台風接近大雨の予報を見事覆し、午前中は曇り空ながら溪流のせせらぎと濃い緑を楽しみながら、赤レンガ作りの橋梁、めがね橋の美しい景観を堪能。急な階段を青息吐息で登り切った橋の上からの眺めも絶景でした。昼食は懐かしの横川の釜飯。駅弁とローカル線の思い出話で盛り上りました。富岡製糸場に到着した頃には小雨がパラリ。赤レンガの線糸所や繭倉庫の重厚な外観の建物群を見学すると、近代化に向けて邁進する明治時代の息吹が感じられます。近代化の一翼を担った工女達に思いを馳せながら、最後のお楽しみ？地元酒蔵「聖徳銘醸」に寄り試飲大会。大吟醸から純米酒まで飲み比べ味比べ。お土産の酒瓶を大事に抱えながら無事我孫子駅に到着。最後まで傘要らず。東葛支部の皆さんの行いの良さが証明された一日でした！ (ETさん記)

JOY39

屋形船で夏の夕べを楽しもう！ 8月31日(土)実施

今年は初めての納涼行事として屋形船を企画いたしました。参加者は総勢48名(満席)の紳士・淑女？ 一同は北千住最寄りの荒川河岸から屋形船に乗り込みました。18時時刻、船は荒川の下流に向かって出発。船内は満席、それぞれ好きな席にすわり、河西支部長の乾杯の音頭で宴はスタートしました。有志による歌唱会

に次いで初参加の方々の自己紹介など発言が相次ぎ、そして流れる景色を見ながら、食事、お酒と船内はにぎやかに。そしてカラオケタイムに、東葛支部の歌姫、有吉かつさんの持ち歌から船上の大宴会が始まりました。気がつくとは真つ暗に、隅田川の橋のライトアップ、沿岸のビルの照明そしてスカイツリーの前で船は停止し、屋上に出て、しばし撮影タイムとなりました。

同好会活動から

東葛支部に比較的最近になって設立された同好会であるポールウォーキングの会 (PWK) とワインを楽しむ会の活動状況をご紹介します。その他の同好会については最終頁をご覧ください。

ポールウォーキングの会奥日光合宿記 10月21日～22日実施

合宿初日は晴れの朝、バスで我孫子を出発。いろは坂を登るにつれ、木々が色づき始め、中禅寺湖辺りは鮮やかな赤や黄色になっていました。

屋ごら、奥日光戦場ヶ原の入り口「赤沼」到着、台風の影響で戦場ヶ原自然遊歩道が通行禁止のため、無公害バスで小田代原に、湯滝を目指します。小田代原で準備体操、集合写真撮影後、いよいよPWスタートです。カラ松、ミズナラの紅葉の中、木道をおしゃべり、写真撮影をしながら、クマよけの鈴の音と共に湯滝に向けて歩きました。約1キロのダラダラ上りで足取りが重くなってきたころ、やっと湯滝に到着。台風の影響で水量が増えた滝は豪快そのもの。迫力満点でした。この後、なんと滝の横の急な階段を上まで登るといふ、最後の試練が待っていました。

やっとのことで湯滝上にたどり着き、湯の湖に。紅葉を見ながら湯の湖周りの遊歩道を歩き、夕暮れ迫るころ、湯元温泉「湯守釜屋」に無事到着。さっそく、源泉かけ流しの温泉で体をほぐしました。

翌日は時々、小雨が降る中、湯の湖散策に出発。宿を出るとすぐ目の前を歩く野生のサルに遭遇。温泉神社に参拝し、湯の湖湖畔に。木々は赤や黄に鮮やかに色づき、歩いて行くとネイチャーセンターに到着。朝のコーヒーを飲みながらゆったりとした時間を過ごしました。昼前に宿を後にし、華厳の滝、日光東照宮等の日光観光をし、帰途につきました。

最後に、台風の影響で交通機関の変更、PWルートの変更等、合宿開催に尽力された幹事の皆様へ感謝します。(TKさん記)



PWKは健康ウォーキングを目的としたサークルです。定例は毎月第3月曜日、場所は毎回変わります。長岡智津子先生のレクチャーを受け、ポールウォーキングをします。会費1000円。

自主トレを毎週火・金に北柏または松戸21世紀の森で実施しています。連絡先：内藤幸彦 090-4412-0279

ワインを楽しむ会

昨年二月に東葛支部の新しい同好会としてワインを楽しむながら校友相互の交流親睦をより一層深め、楽しく豊かな時を共に過

ごそうと発足しました。近年では自然とワインを飲む機会が増え、シニア層や女性の間での人気が高まっています。ワインの選び方、飲み方も知りたい、たまにはおしゃれなレストランで優雅に楽しみたいとの声に応えたいと思っています。

第一回は我孫子のイタリアン「プレッツァ」で開催され、伊ワインの飲み比べをしました。ワインの一大生産地のイタリア。種類は多種多様で自分好みのワインを見つけました。講師に日本ソムリエ協会の名誉相談役である熱田貴さんをお迎えしワインの楽しい飲み方を中心にワインにまつわるお話を頂きました

第二回は柏の仏レストラン「ビストロペイザンヌ」で開催。この日も経験豊富なソムリエ熱田貴さんをお迎えし白のミュスカデ、赤ワインはブルゴーニュとラングドックのワインを楽しみました

第三回は年末の屋、ホテルニューオータニの高級レストラン「ベッラ・ヴィスタ」を会場にラグビーで話題になった南アフリカの白ワインとスペインの赤、仏ブルゴーニュの赤でお洒落にワインを楽しみました。タワー40階の個室からは眼下に迎賓館・東宮御所などを見下ろし素晴らしい景色も堪能。料理はワインの会の為に料理長特別メニューで季節彩る五種の前菜から始まり赤ワイン薫る牛のラグーパスタ・牛仔のカツとサラダ・デザートの盛り合わせで大満足。今回は特別に、ワインも併せて二万円ほどかかる所約半分の会費で済みました。年に一度位、ちょっとおしゃれして美味しい物を食べ、世界のワインを試し、至福のひと時を仲間と過ごす。素晴らしい年の瀬となりました。(YNさん記)



ワインを楽しむ会は登録会員制ですが、いつでも気軽にご参加いただけます。年に二～三回を目途に開催の予定です。参加ご希望の方は幹事までご連絡を。連絡先：西垣一郎 090-7258-9218

《東葛支部役員一覧》 令和元年10月再選

支部長	河西文珠	(S45・理工)
副支部長	吉川敏司	(S36・経済)
副支部長	神戸俊男	(S46・理工)
事務局長	松田嘉夫	(S51・理工)
会計	斎藤 朗	(S52・法学)
会計監査	小池和弘	(S50・法学)

寄付金のご報告

令和元年度予算の寄付金を実行しましたことを会員の皆様にご報告します。

12月30日 万代基金：40,000円

皆様のご協力に感謝致します。