

サマーパーティー

7月25日、第3回サマーパーティーをアサヒビール園で開催しました。

当日は梅雨明けの猛暑の中37名の会員の皆さんが参加され、太田会長の乾杯の後、それぞれ新年懇親会以来の再会を喜び合い、食べ放題の美味しい料理（焼肉、北海がに等）に冷えたビールを飲みながら、会員同士の交流が深められたサマーパーティーとなりました。



暑さ忘れて



楽しい一時

★きらり★

テレビで紹介されました
久保田義治さん 宮崎地区



マジックに園児たちは大喜び

宮崎地区の久保田義治さんは視野が次第に狭くなる病気に罹り、今は殆ど見えないのですが、それでも毎朝、小学校の校門で子供達とのハイタッチ挨拶を続けておられます。「子供達から元気をもらっています」と明るい表情で。さらに、時にはマジックショウで幼稚園児、小学生や高齢者などを楽しませています。先日、地元のTVでその活動を詳しく紹介されました。この内容は障害者に大変勇気を与えるもので、目の不自由な久保田さんのマジックを懸命にサポートする奥様の姿とともに、大変な反響を呼んでいます。その活躍に拍手喝采です。（杉村 実）

竹細工、魚釣りの日々
坂田美輝夫さん 福岡/西地区



坂田さん所有の遊漁船上にて

坂田さんは退職後、二丈町の大入港の近くに自宅を構え、趣味と実益を兼ねた充実した日々を送っておられます。趣味の一

つは大入港を拠点とする自家用遊漁船「大輝丸」を活用した魚釣りです。新鮮な魚は近くの友人との懇親で大活躍です。地域に密着した活動で信頼を得、充実した、毎日を送られています。また、釣り客の送迎は始められたばかりのことです。もう一つの趣味は「竹細工」です。昨年11月に松九会10周年記念作品展不況でひと際輝いていた「かぶと虫とヘラクレスの闘い」を思い出されます。匠の域にある繊細な技術で今にも動きそうに作られた「かぶと虫・くわがた虫」等竹細工の数々が沢山出来ております。次の作品は「新横綱白鵬の土俵入り」像に挑戦すると眼を輝かせておられました。（宮尾重治レポーター）

短 信

今村清美さん 福岡/南地区



自宅にて庭の手入れ中

退職して早いもので、10ヶ月が経ちました。前半は病後のリハビリをしながらのんびり過ごしました。最近は天気が良いければ庭の手入れや日曜大工・趣味の写真撮影を、雨が降れば読書やDVD鑑賞などをして楽しく過ごしています。

立石光男さん 熊本地区

結婚間近の末娘が自分で計画を立て、4月8日から墓参りを

兼ねてハウステンボスへの親子3人の一泊二日の旅行をプレゼントしてくれました。昼間は色とりどりのチューリップが満開の園内散策を楽しみました。宿泊しなかったホテルは一部屋しか空いていませんでしたが、ベッドを入れて私たち夫婦と娘との三人部屋にしてくれました。夜は久しぶりに親子で長く語り、また今回の旅では子供に教えられることが多くありました。いつのまにか成長した娘に、やるもんだな もう安心だ」と感じた最後の家族旅行でした。



ハウステンボスにて

★私の健康法★

上田辰雄さん 宮崎地区

本年度より団塊世代の大量定年退職が始まりますが、私もその一員として定年退職を迎え、現在雇用保険の受給をしているところです。

残された人生を心身ともに健康で過ごしたいと思い理想を模索しております。

特に私にとって、松下電器の経営基本方針、更には創業者の著書を購読する中で、正直さ、素直な心に感銘を受け、これからの人生生活の基本的な心構えとして自分との葛藤で遵守して行きたいと思えます。

定年退職後の虚脱感と孤独感を払拭するために、地域のボランティア活動に参画することで

仲間との対話・交流による虚脱感・孤独感によるメンタルヘルスケアを図ることに努めています。

また、体力の維持管理によるメタボリの疾患にかららないように適度のウォーキング・ジョギングの有酸素運動を継続して行い、食事にも気をつけ大幅なカロリーのとり過ぎは避ける。

さらには、ボケや認知症の防止策として脳を鍛えるために、効果的な脳トレーニングのポケット版図書で、すきな時間に1日5分の脳活性化を図ったり、時には宮崎日日新聞社のコラム「窓」係りに投稿することで、文章表現などで脳力を高めております。自分に合った心の健康、体の健康法を構築して行くことが最重要と考えております。

「継続は力なり」言うまでもありません。（佐々木勝美レポーター）



公園でのウォーキングしながら時にはゴミ拾いも

同好会活動

登山

霊峰 立山三山と大日三山縦走 (富山) 25000~30000m 花の稜線歩き

7月22日朝、立山は稜線まで視界が開け、残雪の山肌は美しいゼブラ模様を見せていたが、室堂山付近からガスが濃くなり、雪渓を緊張しながらトラバース。

ベニバナイチゴの花が咲く急坂の岩場を乗り越え浄土山着。ハクサンイチゲ、コイワカガミなどの花が賑やかに出迎える。ザラザラした岩屑の尾根を一気に下り、一ノ越山荘前で休憩。いよいよ立山・雄山への登りが始まる。岩石だらけの急坂となり落石注意！陽が射し暑くなってきた。やがて雄山神社下に着くが、多くの登山者で記念写真もままならない。

縦走コースに入ると俄然静かになり、間もなく立山連峰最高峰の大汝山3015mの岩塔に立つ。真砂岳尾根から雨、長い稜線を辿り別山へ。山頂に祠がありライチョウがひよつこり現れた。後は宿舎の御前小舎に下る。

23日、雨具装着で出発。稜線を下り所々雪渓に阻まれ登路を見失うが、地形を判断して進む。沢沿いにキヌガサソウやサンカヨウの白い花の群落が続く。

奥大日岳の山頂もガスで展望はなく、両側が切れ落ち高度感のある急な岩場を下り、白い岩の崩壊地を長い梯子で降り、歩き続けてチングルマ、アオノツガクラがびっしりと咲き、庭園風の趣がある七福園の岩石地帯に着く。雨も上がりハイマツの密生した尾根から大日小屋の赤い屋根が目に入る。荷を置いて大日岳山頂を往復。

夕刻、雲海に浮かび刻々と変化する剣岳の雄姿をカメラに納める。この小屋は昔ながらのランプを灯す宿。

24日、快晴！剣岳の肩に昇る。ご来光を写し、再び中大日岳へ。山頂から立山は眼前に、穂高・槍・

薬師：と北アルプスの大パノラマ堪能！。下山路の下りつばなしは疲れる。大日平からは緩やかな木道が続き快適だが、牛ノ首尾根に入ると左右切れ落ちた難所となり、梯子やロープを頼りに急降下。日射しも強く風もなく大概で終われば……。

猿ヶ馬場を過ぎ最後の踏んばりと気合いを入れた途端、レンガ色の舗装路が目飛び込んできてあつげなぐ登山口に着いた。カンカン照りの中、日本一の落差350mを誇る称名滝を見に最後の力を振り絞って足を運ぶ。全員の完登を祝して生ビールで乾杯！立山駅前前の温泉で疲れと汗を流して富山へ。

先輩・こんにちは！

阪田庄三郎さんに逢って来ました！立山登山の帰路、富山市内の阪田先輩宅を訪ね、感激頂き暫く懇談、旧交を暖めました。

退職後三度の大病入院！今は立山・剣山岳を眺め、健康に気を配りながらの毎日。松九会にも少し苦言を頂戴して辞しました。

(藤井哲夫)



右から2人目が阪田さん

囲碁 第21回松九会囲碁大会



囲碁クラブの皆さん

7月10日、第21回囲碁大会が新装オープンしたホテルグランテイア太宰府で開催された。白髪禿頭の面々による熱戦を展開。決勝戦は前回優勝者の山口則之さんと大分の村井徹也さんとの対決となり、作戦上手の村井さんが逆転優勝して無事第21回松九会囲碁大会を終了した。

(富永 孜)

テニス

7月度テニス例会(ブライイトTC)



テニス例会参加者

7月25日、筑紫野市天拝坂にあるブライイトTCでおこなわれました。

やっと梅雨明けし、室内テニス会場は「高温」に恵まれ、しっかりと汗を流してすがすがしい

気持ちでプレーしました。今月は新入会員の木村健一さんが初参加され9名(会員登録19名)でストローク・サーブの練習、ダブルスの交流試合を行いました。また、2月に会員になられた山崎由喜夫さんも益々活気ある練習を行っています。テニス経験に関係なく汗を流すことが好きな方は是非参加ください。

(菅原国弘)

歩こう会

唐津湾クルージング付き
唐津城下町と望む高島を歩く！

歩こう会では例年8月は暑いので、さわやかな海風を求めて玄界灘に面した島々を歩くことにしています。

今回は、一攫千金「3億円サマージャンボ」当籤を祈願すべく、唐津湾にポッカーリと浮かぶ高島(別名宝島)の「宝当神社参拝と高島散策」を中心に企画いたしました。

運命の8月7日(火)がやってまいりました。早朝にもかかわらず、宝くじ「3億円当籤！」の期待に胸膨らました51名の方々が天神日銀前にニコニコとして

参集、早速貸切バスに乗り、一路唐津に向かって出発！途中浜玉町役場前にて下車、唐津街道の浜崎宿、諏訪神社、虹の松原などの歴史的由来やエピソードを学びつつ歩きました。つづいて松浦川の大橋を渡ればそこは唐津藩の城下町。「唐津くんち」の巡行コースになっていて、江戸時代がそのまま残っている古い町並みや唐津城の石垣に沿った散歩道を歩きました。なかでも、明治・大正・昭和の佐賀県、

炭鉱王高取伊好の「旧高取邸」(国指定重要文化財)の見学では往時の建築の粋を集め、総建坪600坪の建物の大きさには圧倒されました。見学後は、唐津東港よりチャーターした遊覧船「福宝丸」で高島へ渡島。地魚・地ウニの美味しい昼食後は、目当ての宝当神社へ。幸運に恵まれるよう皆さん熱心に参拝。最後の極めつけは、高島一周のクルージングだったのが、野崎船長大サービスの唐津湾一周のクルージングとなり、全員大感激！

「歩こう会が海の上を走っている！」と己の年齢を忘れ童心にかえり楽しんだ、クルージングでした。

歩こう会は今回で41回目を迎えました。その中でも最高に楽しい歩こう会でした。参加者51名。(野田 弘信)



国指定重要文化財 旧高取邸にて

パソコン ワード、エクセル初級講習会



21名参加の講習会

パソコンクラブでは7月31日春日寮食堂において、牟田慎一郎さんを講師にワード・エクセル初級講習会を開催しました。我々パソコンを使用している者にとって、この二つのソフトは非常になじみの深いものですし熟知していると思いがちですが、実際は裏技と言われる知っておくと便利な手法が色々あります。自動スクロールとかショートカットキー等あまりマニュアルにはなじみのない項目について学びました。その他にも一般的な事としてスカイプ、スカイプアウト、ワンセグ等世間で騒がれている項目についても学習しました。又出席者の羽根さん

から、最近使い始めたPLC(高速電力線通信)について説明をしてもらいました。かなり便利かなような印象を受けました。相

談コーナーでは居残りをして、動画やDVDについて等など、3時の予定が4時半まで食い込む盛況ぶりでした。

(梶山英明)

生涯学習コーナー

シネマ講座



シネマ講座参加のみなさん

7月18日、春日寮において第2回シネマ講座を開催。今回は米国映画「アバウト・シユミット」。一流保険会社を定年退職した主人公をモデルに定年後の人生を描いた人間ドラマ。定年後、主人公は予期しない自体が次々に起り、妻にも先立たれ、悠々自適を夢みていた生活とは程遠い現実。特に妻に先立たれた男やもめの人生に、自分自身を置き重ねた姿を考えた場合、深く考えさせられました。妻には心で感謝した次第です。皆様もいろいろあると思いますが奥さんを大事にされてください。

尚、次回シネマ講座は10月17日(水)、場所は春日寮を予定。(事務局 森永正行)

健康シリーズ

生活習慣病から身を守るために

日本人の死因の2/3を占める、がん、脳卒中、心臓病をはじめ、近年増えている糖尿病や肝臓病の発病や進行には、いずれも生活習慣が深く関わっています(このような病気を「生活習慣病」といいます)。



健康を「食から見直そう」

いろんな食材を食卓に!

- 減塩で高血圧と胃がん予防
- 脂肪を減らして心臓病予防
- 緑黄色野菜、炎色野菜でがん予防
- 食物繊維で便秘、大腸がん予防
- カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
- 甘いものは徐々に、お酒は適量を守って

運動不足は健康の大敵

適度な運動を!

暮らしの中にとり入れて、無理なく安全に続けることが大切です。

生活の中に運動を!

歩くことから始めよう。1回に少なくとも20~30分。息が弾むくらいのスピードで。

明るく楽しく安全に!

体調に合わせてマイペース。工夫して、楽しく、長続き。時には楽しいスポーツも。



休養と趣味でストレス解消

○おいに笑ってストレス解消

笑いやユーモアを持つことでがんを予防できるという報告もあります。

○入浴で心身のリフレッシュを

入浴は効果抜群のストレス解消法。

○趣味や余暇活動の時間を持ちましょう

自分の時間を大切にしていますか?

○生活リズムを整え、質の高い睡眠を

睡眠は量より質です。疲れたら横になることも大切。



こんな時には、このハーブティーがおすすめ

- 気持ちが高ぶって眠れない夜に: ラベンダー
- 夏バテなどの疲労回復やビタミンCの補給に: ハイビスカス
- 鉄分などのミネラルやビタミンCの補給に: ネトル
- リラックスしたいなら: ジャーマンカモミール
- モーニングティーに: ペパーミント

タバコは生活習慣病の大きな危険因子

発がん物質が40種類以上含まれるタバコ。タバコは喫煙者だけでなく、まわりの人にも悪影響を及ぼします。肺がんでなく他のがんの発生率や死亡率を高め、心疾患や脳血管障害へも悪影響を及ぼします。

～タバコを吸わない新しい習慣を身につけませんか!!～

～タバコをやめようと思ったら～

- 1.タバコと灰皿を見えない所に片づける
- 2.冷蔵庫に冷たい氷水を用意する
- 3.枕元、洗面所、食卓、テレビの上などに禁煙の貼り紙をする
- 4.いつもより1時間早く寝る

～禁煙を継続するポイント～

- 1.口を潤すように冷たい水を飲む
- 2.深呼吸をする
- 3.歯を磨く
- 4.からだを絶えず動かす
- 5.お酒の席で気をゆるめない

植物との触れ合いで安らぎを得る

緑の色は「アイレストグリーン」とよばれるように、目の疲れをとり、こころが安らぐ色とされています。

手づくり

きりえ講座

「きりえ」をやってみませんか。「きりえ」は新聞や本の挿絵などできつとお目にかかっておられることと思います。

きりえ制作は、カッターナイフで黒い紙を切り抜いて作りま

す。白と黒が基本ですが、色和紙を重ねたりすることで、素朴

さと繊細さのある作品が出来ます。最初はお手本の資料を模倣

することから始め、習熟すればスケッチから下絵を作りオリジ

ナル作品を楽しみます。子供から高齢者まで年齢にかかわらず

楽しめる趣味です。

(澤田真次 福岡/南)

「きりえ」をやってみたい、興味がある方は松九会事務局 森

永迄連絡願います。連絡先 ☎ 092-512-9592迄。



ヤマボウシ

竹細工講座

子供の頃竹とんぼを作った感覚で誰にでも簡単に作る事が出来ます。必要な工具はこの家庭にもあるノコギリ、ヤスリ、切り出しナイフ等で特別な工具はいりません。作品は主に箸、スプ

ン、しゃもじ等台所用品が中心です。形状は自分に合った使い易さと美しさを追求し、完成した時の満足感を楽しんでいきます。

今は女性に好まれる壁掛けと据置の一輪挿しの作品に取り組んでいます。今後も竹の良さを生

かした新作に取組みます。

(高岡誠一 佐賀)

「竹細工」をやってみたい、興味のある方は松九会事務局 森永

迄連絡願います。連絡先 ☎ 092-512-9592迄。



食彩の友

木彫講座

春日市文化サークルの木彫同好会は木彫を通じて仲間と楽しんでおります。木彫は何も無い木の板から作りはじめ、自分がイメージした作品が完成した時の喜びは格別な思いがあり、作品は玄関や居間に掲げて楽しんでおります。また文化祭などにも出品しております。同好会は毎月2回(第1、3水曜日。9時~16時)春日市文化会館で行っており、設備も完備しています。会費は月額千円と安く初心者の方でも気軽に参加できます。興味がある方

各クラブの行事情報

クラブ名	予定行事	連絡先
ゴルフ	9/6 大和不動CC	江口 勝真 092-566-0885
	10/4 JR内野CC	
	11/22 さつき天拝	
登山	9/8~9 大笠柄岳・紫尾山/鹿児島	藤井 哲夫 092-566-0871
	10/6 ★太郎丸嶽~次郎丸嶽/熊本	
	11/10 ★田原山/大分	
釣り	10/16 生月島	米倉 昭正 092-585-0969
歩こう会	10/2 篠栗新四国霊場(1ルート3)を歩く(若杉山方面の霊場めぐり)	野田 弘信 092-566-6134

クラブ名	予定行事	連絡先
テニス	9/26 松原運動公園	佐藤 直之 092-565-2378
	10/30~31 合宿(西部運動公園)	
カメラ	9/21 例会	柴田 恭輔 092-807-1819
	10/19 例会	
	11/16 秋の撮影会	
パソコン	9/25 デジカメ(初・中級) 春日寮	木村 健一 092-573-0210
	11/27 年賀状作成 春日寮	
囲碁	10/9 第22回大会 場所未定	富永 孜 092-511-7233
生涯学習	10/17 シネマ講座	松九会事務局 092-512-9592



帽子をかぶった少女

は松九会窓口として佐伯観自が担当します。連絡先 ☎ 092-585-0344迄。

お知らせ

●シネマ講座のご案内

実施日: 10月17日(水)

場所: 春日寮

連絡先: 担当 西野直喜

電話: 092-583-5300迄

時間: 午後1時

上演映画: 「生きる」黒澤 明 監督

費用: 無料

●きりえ・竹細工

連絡先: 松九会事務局

電話: 092-512-9592迄

●木彫

連絡先: 佐伯観自

電話: 092-585-0344迄

※きりえ・竹細工・木彫に関心のある方は9/20までに連絡下さい。

会員の動き

お祝い申し上げます

〔古希〕昭和12年生まれ

野原道生 (福岡/北東) 8・16

有吉明光 (福岡/北東) 9・26

〔傘寿〕昭和2年生まれ

栗田禮一 (福岡/中) 8・30

山形展俊 (福岡/西) 9・7

新しく入会されました

7月

古川雅幸 (松下電工) 福岡/西

青柳政次 (ホームネット佐賀) 福岡/南東

笠井雅弘 (品質保証統括) 福岡/南東

久保正義 (フロッタトサービ) 佐賀

8月

金子成彦 (テレコム福岡) 福岡/北東

鬼塚博之 (人事グループ) 福岡/南東

渡辺嘉三 (人事グループ) 福岡/西

矢頭保彦 (Cネット) 福岡/南東

●ご全快を祈念します

内藤千亀美 (福岡/北東) 6・7

前田 勲 (宮崎) 6・13

坂田靖夫 (福岡/南) 7・12

高木賢治 (大分) 7・31