



# かいほう

会員数	
一般会員	505名
協力会員	300名
合計	805名
(2022年5月31日現在)	

**第103号**  
 発行：船橋市いきいき同窓会  
 連絡先：会報部 長澤 純子  
 kaihoubu@gmail.com



## 会長就任挨拶 改革実践のときです

会長 石川 修

**みんなの手で創ろう！**

この度、4月開催の第39回定期総会にて承認いただき、会長を務めさせていただきます。コロナ禍による行事の中止、及び会員減少が続くなど大きな課題山積の中、会員皆様

冒頭、丸笠会長の挨拶では、新型コロナウイルスの影響で様々な行事が2年連続中止され、会員数が減少、同窓会にとって厳しい時代になったこと、その中で2022年度対策委員会が話し合った改革案をスタートさせる意味と決意を語ると共に、「誰かが」やってくれるのを待つのではなく「みんなで」始めることの大切さを語っていました。

市長は祝辞の中で、今の日本を築いてきた人たちがいきいきと過ごすことをサポート

ととも改革に努めてまいりますので、どうぞご理解、ご協力のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

本年は1年半に渡り議論・検討を重ねてきた「2022対策会議」にて立案、承認いただきました6つの具体的施策を実行する初年度に当たります。その一つである魅力ある同好会の新設につきまして、既に4月「パソコン・スマホ研究会」を立上げ、勉強会がスタートしております。またデジタル化推進の一環として6月をメドに「ホームページ立上げ」も視野に入っております。一歩ずつ進めてまいります。今後とも来年度より実施となる「部の再編」、「会員の一本化」、「会費の改定」などの改



### 第39回定期総会開催 「誰かが」から「みんなで」へ

4月14日(木)、第39回定期総会が宮本公民館で開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響で様々な行事が2年連続中止され、会員数が減少、同窓会にとって厳しい時代になったこと、その中で2022年度対策委員会で話し合った改革案をスタートさせる意味と決意を語ると共に、「誰かが」やってくれるのを待つのではなく「みんなで」始めることの大切さを語っていました。

市長は祝辞の中で、今の日本を築いてきた人たちがいきいきと過ごすことをサポート

したいと挨拶。作品展の会場で直接言葉を交わしている様子を見てその大切さを再認識したことなどを紹介。人口が増えている船橋ではますます市民同士の結びつきが大事になってくる、まちづくり、地域の中で活躍してほしいと期待を語っていました。

総会の主な議案は次の通りです。

- ・2021年度事業報告
- ・2021年度決算報告及び会計監査報告
- ・2022年度事業計画(案)について
- ・2022年度収支予算(案)について
- ・会則の変更について
- ・会長・副会長・監事の選任報告と承認

新相談役・新顧問及び新理事の報告  
 ・その他 前会長退任挨拶・新会長就任あいさつ  
 (各議案についての詳細は2面・3面をご覧ください)  
 以上総会の議案が承認されました。

2022年度新体制が整いました。

**会長** 石川 修 (市12期教2)

**副会長** 井上 克己 (市10期健1)  
 長澤 純子 (市13期陶1)

**監事** 小林 芳友 (市10期PC3)  
 計良 洋平 (市11期PC2)  
 山田 彰 (市16期教2)

**相談役** 丸笠 三千男 (市11期健1)

**今年から来年度へ**

「2022対策会議」の提言を受け、2023年度から同窓会の組織が次のように変わります。今年度はその移行期間としてその一部がスタート

**組織の統合と新設**

23年度から会計部・総務部・会報部を総務部として一元化します。また文化教養部と福祉厚生部を合併し文化部とします。

今年度から同好会推進部を設立し、既存の同好会の活動を推進し新たな同好会の設立を手助けします。今年度すでにパソコン・スマホ研究会が設立され活動を始めています。また川柳同好会が設立準備をしています。新しい同好会を作って新たな楽しみを見つけ

改革を着実に実行する事が必要であります。そして、いきいき同窓会のあるべき姿である地域の仲間作りと会員皆様健康な日々を過ごしていくために是非、皆様の積極的なご参画とともに改革の実現をめざして参りましょう。

また、日頃よりご支援をいただいております市関係者の皆様、市民大学校及び関係諸団体の皆様方、同窓会会員皆様のご健勝を祈念申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

2022年度新体制が整いました。

**会長** 石川 修 (市12期教2)

**副会長** 井上 克己 (市10期健1)  
 長澤 純子 (市13期陶1)

**監事** 小林 芳友 (市10期PC3)  
 計良 洋平 (市11期PC2)  
 山田 彰 (市16期教2)

**相談役** 丸笠 三千男 (市11期健1)

**デジタル化対応への取り組み**

要望の多かったスマホ教室を開催します。初めはパソコン・スマホ研究会のメンバーに呼びかけて開催しますが、順

**会費納入のお願い**

2022年度の同窓会会費納入をお願いいたします。

一般会員 1,000円  
 協力会員 500円

個人会員の方は郵便局の定額小為替で以下の会計部長までお願いいたします。  
 〒274-0822 船橋市飯山満町3-1761-172 高橋 邦夫

**第32回 芸能大会のご案内と参加者募集!**

2022年11月16日(水)  
 船橋市勤労市民センター大ホール

出場希望の方は7月30日(土)までにお知らせください。多数のご参加をお待ちしています。

開催責任者 武藤 健一  
 047-407-2345  
 080-5694-6158

**第34回 体育祭のご案内**

日時 2022年10月12日(水)  
 (雨天の場合は中止)

会場 船橋市運動公園陸上競技場

※内容を大幅にリニューアルして実施します。お楽しみに!

**川柳同好会発足**

指導 上鈴木 春枝 先生

「川柳」を楽しんでみませんか? 興味のある方、どうぞ気軽にご参加ください。

申し込み・連絡先  
 三代川 千恵子 ☎476-5055  
 chie-miyo@jcom.zaq.ne.jp

**第33回 作品展のご案内**

日時 2023年 3/8(木)~12(日)

会場 船橋市民 ギャラリー

力作が一堂にそろっている様子は圧巻です。見応えたっぷりの芸術作品に触れてください。

**会費納入のお願い**

2022年度の同窓会会費納入をお願いいたします。

一般会員 1,000円  
 協力会員 500円

個人会員の方は郵便局の定額小為替で以下の会計部長までお願いいたします。  
 〒274-0822 船橋市飯山満町3-1761-172 高橋 邦夫

**川柳同好会発足**

指導 上鈴木 春枝 先生

「川柳」を楽しんでみませんか? 興味のある方、どうぞ気軽にご参加ください。

申し込み・連絡先  
 三代川 千恵子 ☎476-5055  
 chie-miyo@jcom.zaq.ne.jp

**デジタル化対応への取り組み**

要望の多かったスマホ教室を開催します。初めはパソコン・スマホ研究会のメンバーに呼びかけて開催しますが、順

**会費納入のお願い**

2022年度の同窓会会費納入をお願いいたします。

一般会員 1,000円  
 協力会員 500円

個人会員の方は郵便局の定額小為替で以下の会計部長までお願いいたします。  
 〒274-0822 船橋市飯山満町3-1761-172 高橋 邦夫

**第32回 芸能大会のご案内と参加者募集!**

2022年11月16日(水)  
 船橋市勤労市民センター大ホール

出場希望の方は7月30日(土)までにお知らせください。多数のご参加をお待ちしています。

開催責任者 武藤 健一  
 047-407-2345  
 080-5694-6158

**第34回 体育祭のご案内**

日時 2022年10月12日(水)  
 (雨天の場合は中止)

会場 船橋市運動公園陸上競技場

※内容を大幅にリニューアルして実施します。お楽しみに!



### 総会議決内容

#### 2021年度事業報告総括

4月、新型コロナウイルス感染症が小康状態になったため2年ぶりに総会を開催したものの、8月の緊急事態宣言を受け、様々な行事が中止されました。さらに20年度市民大学が休校したため4月の新規入会者が0となり会員数激減の要因となりました。その中で19年10月に発足した2022対策本部が「同窓会のあるべき姿」の構築を目指した6項目にわたる提言をまとめました。

#### 各部の事業報告

4/15第38回定期総会開催  
定例会議の開催「船橋をきれいにする日」に参加  
会報部

## 2021年（令和3年）度決算報告

2021年4月1日～2022年3月31日まで

I 収入の部		(単位：円)		
科 目	2021年度 予 算	2021年度 決 算	予算額比 差	額
前期繰越金	1,309,305	1,309,305	0	0
1. 会 費	620,000	643,000	23,000	
2. 協力会費	165,000	171,500	6,500	
3. 補助金	900,000	900,000	0	
4. 寄 付 金	20,000	2,500	▲	17,500
5. 雑 収 入	0	28		28
当期収入(1～5)合計	1,705,000	1,717,028	12,028	
収 入 合 計	3,014,305	3,026,333	12,028	

▲印⇒2021年度予算に対して決算額が未達の場合  
※ご参考 周年事業積立金 残高¥820,000 (2022年3月31日現在)

II 支出の部		(単位：円)		
科 目	2021年度 予 算	2021年度 決 算	予算額比 差	額
1. 会 議 費	140,000	45,167	▲94,833	
総 会 費	30,000	12,574	▲17,426	
会 議 費	110,000	32,593	▲77,407	
2. 旅費交通費	100,000	66,300	▲33,700	
3. 事業活動費	1,940,000	1,186,280	▲753,720	
体 育 祭	300,000	17,397	▲282,603	
芸 能 大 会	110,000	9,519	▲100,481	
作 品 展	240,000	285,758	45,758	
文化教養部	260,000	272,674	12,674	
福祉厚生部	90,000	13,375	▲76,625	
会 報 部	430,000	367,718	▲62,282	
健康スポーツ部	440,000	205,000	▲235,000	
2022年度対策	70,000	14,839	▲55,161	
4. 事務通信費	120,000	83,510	▲36,490	
5. 負 担 金	25,000	25,000	0	
社会福祉協議会	10,000	10,000	0	
小さな親切運動	10,000	10,000	0	
健やかプラン21	5,000	5,000	0	
6. 慶 弔 費	50,000	50,016	16	
7. 補助金返納金	523,000	522,300	▲700	
8. 予 備 費	116,305	0	▲116,305	
当期支出(1～8)合計	3,014,305	1,978,573	▲1,035,732	
9. 周年記念事業積立金	0	0	0	
次 期 繰 越 金	0	1,047,760	1,047,760	
支 出 合 計	3,014,305	3,026,333	12,028	

▲印⇒2021年度予算に対して決算額が未達の場合

会報のロゴデザイン変更、文字も大きくして読みやすい紙面づくりを目指しました。6月101号、2月102号を発行。10月号は休刊。ガイドブック・会員名簿作成

文化教養部  
3/8～13作品展開催

福祉厚生部  
3/8文化講演会、1/12市民大学在學生に説明会実施

健康スポーツ部  
3/31健やか活動講演会実施

2022年度事業計画  
「2022対策本部」の提言に沿って改訂初年度としてスタートする。

総務部  
4/14第39回定期総会開催

8月に市の関連部署との意見交換会を実施、「船橋をきれいにする日」に参加

会報発行(6・10・2月)  
同窓会ガイドブック発行

文化教養部  
3/8～12作品展開催、23年3月文化講演会、市民大学在學生への説明会実施、親善囲碁大会を年2回開催

福祉厚生部  
11/6第32回芸能大会開催、年3回健やか活動講演会開催、年2回健康管理勉強会開催

健康スポーツ部  
10/12第34回体育祭の内容をリニューアルして実施、春と秋の競技大会を開催、「スポーツの祭典」に協力参加

同好会推進部  
既存の13の同好会の活性化を図る。新規同好会設立を指導・支援する

各部の部長  
総務部長 井上克己(副会長兼任)  
福祉部長 高橋邦夫(市11PC2)  
健康部長 山内孝良(市15PC3)  
文化教養部長(※副部長) 武藤健一(市13PC1)  
健康スポーツ部長 別府義博(市13健1)  
同好会推進部長 片岡昭(市16健1)

2022年度主要活動計画  
1. 同窓会行事  
①第34回体育祭 10月12日(水) 船橋市運動公園  
②「船橋をきれいにする日」に参画 11月20日 天沼弁天池公園集合

### 理事会だより

2022年度第1回(5/7)

・今年度主要活動計画

・年会費納入状況と会員数推移

・所属部ごとの話し合いと各部部長・副部長選出

総務部長 井上克己(副会長兼任)

福祉部長 高橋邦夫(市11PC2)

健康部長 山内孝良(市15PC3)

文化教養部長(※副部長) 武藤健一(市13PC1)

健康スポーツ部長 別府義博(市13健1)

同好会推進部長 片岡昭(市16健1)

## 2022年度船橋市いきいき同窓会理事 所属部一覧

学期 学科	氏 名	担 当	学期 学科	氏 名	担 当
【会長】1名			【文化教養部】6名		
市大12教2	石川 修	会 長	市大15PC3	山内 孝良	副部長
【副会長】2名			市大9教1	新倉由利恵	副部長
市大10健1	井上 克己	総務部長兼務	市大16健1	大坪 貞雄	副部長
市大13陶1	長澤 純子	会報部長兼務	市大12健1	金山 文子	
【相談役】1名			市大13教1	倉知 恒雄	
市大11健1	丸笠三千男	部 長	市大18教2	西村 政彦	
【総務部】11名			【福祉厚生部】4名		
市大10健1	井上 克己	部 長	市大13PC1	武藤 健一	部 長
市大13陶2	森 榮康	副部長	市大8園1	大橋千代子	(評議員)
市大13教2	伊藤 民夫	副部長	市大10健2	井上 克子	
市大14教1	小林 貞子	副部長	市大18PC3	丹野 政則	
市大16陶1	斎藤 正和	副部長	【健康スポーツ部】13名		
市大9PC1	松村 守		市大13健1	別府 義博	部 長
市大10教1	山下 良久		市大9健2	松本 裕	副部長(体育祭)
市大11園1	菊田 栄		市大11健2	鎌田 哲夫	副部長(ディスクG)
市大15陶2	大坪 裕子		市大12健2	安田 正美	副部長(ディスクG)
市大15園2	水野己喜子		市大12健2	齋藤 孝雄	副部長(グラウンドG)
市大18園II	村谷 憲一		市大9健1	芳賀寿美代	副部長(ベタンク)
【会計部】6名			市大13健1	中島 敏子	副部長(ベタンク)
市大11PC2	高橋 邦夫	部 長	市大10健2	穂苺 俊治	
市大16教2	佐藤 健志	副部長	市大14健1	保崎 雄二	
市大16PC1	高橋 幸一	副部長	市大16健2	廣瀬 正男	
市大13PC3	村尾 節生		市大16PC1	石原 早雄	
市大10PC3	滝沢 太一		市大16PC3	田中 礼子	
市大18PC1	加藤 恭行		市大18PC4	前田 澄子	
【会報部】5名			【同好会推進部】7名		
市大13陶1	長澤 純子	部 長	市大16健1	片岡 昭	部 長
市大12健1	藤原 秀一	副部長	市大9PC3	松原 至孝	副部長
市大15PC2	矢島 捷幸	副部長	市大11健2	後藤 守孝	副部長(歩こう会)
市大14陶II	水井紀代子		市大11健1	川島 孝夫	
市大18PC1	山火 晴子		市大12教2	井上 忠	
			市大13園2	鈴木由美子	
			市大18PC4	後岡 健治	

## 2022年度 主要活動計画

- 1. 同窓会行事
  - ①第34回体育祭 10月12日(水) 船橋市運動公園
  - ②「船橋をきれいにする日」に参画 11月20日 天沼弁天池公園集合
- 2. 関係団体との協力活動
  - ①「スポーツの日」に協力
  - ②同窓会員の実態把握
  - ③ホームページの立ち上げ
  - ④同好会推進部を立ち上げ、同好会の活性化推進
- 3. 市役所関係部門と同窓会の意見交換会開催 8月17日(水) 市民大学校舎
- 4. 市民文化ホール 40回定期総会 2023年4月13日(木) 宮本公民館講堂
- 5. いきいき同窓会第32回芸能大会 11月16日(水)
- 6. 市民大学在學生説明会 2023年1月11日(水) 船橋市民文化ホール
- 7. 健康スポーツ部 年2回健康管理勉強会開催
- 8. 文化教養部 3/8～12作品展開催、23年3月文化講演会、市民大学在學生への説明会実施、親善囲碁大会を年2回開催
- 9. 福祉厚生部 11/6第32回芸能大会開催
- 10. 健康スポーツ部 10/12第34回体育祭の内容をリニューアルして実施、春と秋の競技大会を開催、「スポーツの祭典」に協力参加
- 11. 同好会推進部 既存の13の同好会の活性化を図る。新規同好会設立を指導・支援する

### ウクライナ募金

第39回総会(4月18日)と「歩こう会」総会(4月8日)でそれぞれウクライナへの募金への呼びかけが行われました。連日の報道などの様子から会員の関心も高かったようです。集まった募金25,296円は、日本赤十字社を通じてウクライナへ寄付されました。皆様のご協力ありがとうございました。



総会での募金活動



# 退任ごあいさつ

前会長  
丸笠 三千男

2019年8月藤井元会長の病氣退任によりまして、急遽会長代行を仰せつかりましてから2年8カ月。この間の大部分がコロナ対策ばかりで、コロナに振り回された在任期間でありました。会員数、理事の減少対策など、少し心残りな面はありますが、体調の問題もありましてこの度退任させていただくことになりました。

そんな中で会員の皆様には多大なご支援、ご協力を賜りまして、心から厚く御礼申し上げます。4月の総会において石川新会長を中心に新体制がスタートしましたが、総会で承認頂いた改革案を実現していく事は容易な事ではありません。どうか会員の皆様には新しい執行部に對し、これまで以上のご支援、ご協力をお願い申し上げます。退任のご挨拶といたします。

ありがとうございました。

## 歩こう会 (2022年度例会予定)



連絡先  
後藤守孝 464-5918

実施日	コース・経由地	集落地(最寄駅)	距離
7/8(金)	藤原・丸山コース 馬込沢公園⇒藤原市民の森⇒丸山の森緑地⇒駒形神社⇒馬込沢駅	東武野田線 馬込沢駅	5 K
8月	例会なし〔夏休み〕		
9/9(金)	谷津干潟を歩こう 船橋大神宮⇒若松公園⇒谷津干潟⇒谷津駅	京成本線 大神宮駅	6 K
10/14(金)	利根運河ウォーク 運河水辺公園⇒理窓会記念自然公園⇒東深井古墳の森⇒運河散策	東武野田線 運河駅	8 K
11/11(金)	流山周辺の旧跡めぐり 市立博物館⇒近藤勇陣屋跡⇒江戸川土手⇒一茶双樹記念館⇒平和台駅	流山鉄道 流山駅	6 K
12/9(金)	宗吾堂から成田山新勝寺まで 公津の杜公園⇒中台運動公園⇒成田山新勝寺⇒京成成田駅	京成本線 宗吾参道駅	8 K
2023年 1/13(金)	習志野七福神めぐり 中央公園⇒薬師寺⇒慈眼寺⇒西光寺⇒京成津田沼駅	京成本線 大久保駅	6 K
2/10(金)	白井史跡めぐり 光勝寺⇒八幡社⇒太田図書墓⇒増尾城址公園⇒広瀬八幡社	京成本線 白井駅	6 K
3/10(金)	文人に愛された手賀沼周辺を歩く 武者小路実篤邸跡⇒手賀沼親水公園⇒志賀直哉邸跡⇒JR我孫子駅	JR常磐線 北柏駅	7 K

## 2022年度 秋季競技大会日程

競技種目	開催日	予備日	開催場所	実行委員長
ディスクゴルフ	10月6日(木)	10月11日(火)	船橋市運動公園	鎌田哲夫 副部長 448-5119
グラウンドゴルフ	11月9日(水)	11月10日(木)	法典公園グラスポ	斉藤孝雄 090-6007-0039
パークゴルフ	10月20日(木)	10月21日(金)	オスカーパークG 船橋コース	安田正美 090-2622-3199
ペタンク	10月22日(土)	10月29日(土)	夏見台まちかど スポーツ広場	芳賀寿美代 449-3396 中島敏子 090-6163-9109
体育祭	10月12日(水)	雨天中止	運動公園 陸上競技場	松本裕 490-4311 林清志 447-2885

## 2022年度収支予算

2022年4月1日～2023年3月31日まで

I 収入の部 (単位:円)

科 目	2022年度		2021年度		予算額比 差
	予 算	決 算	予 算	決 算	
前期繰越金	1,047,760		1,309,305		▲261,545
1. 会 費	610,000		643,000		▲33,000
2. 協力会費	160,000		171,500		▲11,500
3. 補助金	900,000		900,000		0
4. 寄付金	20,000		2,500		17,500
5. 雑収入	0		28		▲28
当期収入(1~5)合計	1,690,000		1,717,028		▲27,028
収 入 合 計	2,737,760		3,026,333		▲288,573

▲印は2021年度決算額に対し2022年度予算が減少の場合

II 支出の部 (単位:円)

科 目	2022年度		2021年度		予算額比 差
	予 算	決 算	予 算	決 算	
1. 会 議 費	100,000		45,167		54,833
総 会 費	25,000		12,574		12,426
会 議 費	75,000		32,593		42,407
2. 旅費交通費	80,000		66,300		13,700
3. 事業活動費	1,880,000		1,186,280		693,720
体 育 祭	200,000		17,397		182,603
芸 能 大 会	140,000		9,519		130,481
作 品 展	240,000		285,758		▲45,758
文化教養部	150,000		272,674		▲122,674
福祉厚生部	70,000		13,375		56,625
会 報 部	450,000		367,718		82,282
健康スポーツ部	280,000		205,000		75,000
同好会推進部	350,000		14,839		335,161
4. 事務通信費	100,000		83,510		16,490
5. 負 担 金	25,000		25,000		0
社会福祉協議会	10,000		10,000		0
小さな親切運動	10,000		10,000		0
健やかプラン21	5,000		5,000		0
6. 慶 弔 費	50,000		50,016		▲16
7. 補助金返納金	310,000		522,300		▲212,300
8. 予 備 費	192,760		0		192,760
当期支出(1~8)合計	2,737,760		1,978,573		759,187
9. 周年記念事業積立金	0		0		0
次 期 繰 越 金	0		1,047,760		▲1,047,760
支 出 合 計	2,737,760		3,026,333		▲288,573

▲印は2021年度決算額に対し2022年度予算が減少の場合

### 福祉バス 半額援助制度に

これまでの社会教育バス制度は新たに「地域福祉バス借上料補助事業」という制度となりました。対象となる団体が直接民間のバス会社等に手配を依頼すると、貸し切りバスの借上料の2分の1を市が補助するという制度です。(ただし上限4万円)

いきいき同窓会の参加団体は15人以上で利用することが出来ます。詳細は市のホームページまたは船橋市の地域福祉課(0477-43612313)へ。

## いきいき文芸

安達太良の山の裾まで青田かな  
里山の夕日に映える竹の秋  
過疎の村日暮は早し吊し柿  
雲間より天使の梯子梅雨明け  
父よりも少し長生き目刺し焼く  
白靴に塩ひとつまみ履き始め  
三陸のあの海からの若布来る  
寝たきりを避けて老いたし星祭  
親父投げ子が打つ広場草青む  
ドローン追ふ子らの歓声冬田道  
みちのくの古りし温泉宿の月更くる  
若駒の戯れ合ふ牧や犬ふぐり  
蠟梅の香のただ中に佇めり  
晩学の辞書すつしりと夏さかん  
汗しとど影に齡のくつきりと  
蛇の衣紋様残る草の上  
翡翠やロングドレスに首飾り  
もしかしてコロナ感染春の風  
嬌恋の余花の盛りや葛折り  
伽羅露や代々続く鉄の鍋  
継ぎ合す縄文の壺緑さす  
フルートの調べ拙し若葉風  
影の無き空さえずえと冬の月  
磯の香の風に乗り来る初夏の窓  
水仙の香りふくらむ茶室かな  
路地裏に夕餉の煙目刺焼く  
春浅し狭庭に数多土竜塚  
葉解かれゆるりと転ぶ目刺かな  
デイの庭花壇満開風光る  
雨粒に光り通して虹の橋  
鬱憤もほっと洗わる梅雨の月  
茄子の花現世生さる丁寧  
蓮に行き場を探す鴨一羽  
筵這ふ白き蚕掴む肌ざわり  
駅裏に焼き鳥匂ふ夕薄暮  
忽然と友の逝きたる鳥雲に  
河豚鍋や勝鬨橋を渡る風  
葉裏より宇宙交信かたつむり  
新酒酌むほろ酔い夫のおけさ節  
黒潮の寄せる断崖野水仙

小山 宏治  
月岡 千秋  
荻上美子  
猪瀬 達朗  
橋本 一郎  
森田 義一  
安井 和恵  
新井 鐵治  
山田 勘一  
横田 建彦  
池谷 克己  
森下 忠  
清水あや子  
高橋アヤ子  
竹縄 征子  
滝沢ナミエ  
西野 静子  
沼倉 文恵  
奥野 清子  
本間 節子  
千葉 紘男  
馬場 牧子  
辰馬 克己  
橋本 鐵哉  
三浦とも子  
藤原 治子  
斎藤 光男  
今井 和美  
小菅 旭  
竹田由美子  
酒井 孝夫  
由良 則子  
斎木 成治  
香田 敬代  
多々良修市  
渡邊 一枝  
中田 正廣  
本間 清子  
鈴木 京子  
田村 照男



### いきいき往来

新型コロナウイルスまん延防止等重点措置が解除され、少しずつですが日常が戻りそうな気配がしてきました。同窓会も講演会などの取り組みを開始し始めています。まだまだ油断はできませんが、開始した取り組みをいくつか紹介します。

### 三年ぶりの文化講演会を終えて

3月8日、宮本公民館で明石現先生によるクラシックギター演奏会「名曲を聴きながらその背景を語る」を開催しました。コロナ感染で2年間中止になっていた演奏会でしたが、明石先生は酔いしれ演奏に参加者は酔いしれました。演奏曲は「アルハンブラの思い出」「黒いオルフェ」の主題歌「カーニバルの朝」などアンコールを含め13曲。



歴史をたどる江戸歩き

我々、市大12期教養2は卒業時の会員数48名の縁故を何時までも大事にしようと名付けたクラス会名です。多士済々の顔ぶれにて活動は活発で、身体を動かすスポーツ系にはハイキング、ゴルフ、パークゴルフそして歴史をた



源氏山公園にてハイキング

どる江戸歩きがあります。コロナ禍の中、自粛が続きましたが、4月9日には2年振りとなるハイキングを満開の桜の下の源氏山公園に行きました。文科系も趣味豊かなメンバーにて作品展には俳句、絵画、園芸、陶芸の作品を出展しています。またポケ防止に



当初予定していた会場がコロナワクチン接種会場となり、急遽宮本公民館に変更となるアクシデントと当日、朝から雨模様で寒く、事前の会員及び市民の方々の反応に反し参加者が少なく、主催者としては残念でした。

それでも参加者の方々は「素晴らしい、一言だった」との感想をいただき、先生からも「この状況下において演奏会を開いてもらい、感謝します」とのお言葉をいただき恐縮した次第です。来期も今期以上の文化講演会を計画します。是非来場の上、有意義で楽しい時間を共有しましょう。(文化教養部長)

### 「ひざ・関節痛の改善」講演会

3月31日(木)中央公民館で健やか活動講演会を実施しました。セコマメディック病院整形外科玉川省吾先生を講師に、高齢者に多いひざの痛みについてお話を伺いました。



治療には

加齢によるひざの痛みは変形性関節症によるものがほとんどで、関節内の軟骨が摩耗することによっておこるそうです。変形があっても必ずしも痛くなるわけではなく、痛みを避けるような筋肉の使い方などによって痛みを避けることができます。

と口減らず仲間は健康麻雀にいそしみ、自然環境保持と地元愛から三番瀬クリーンアップに積極的に参加するメンバーなど、徐々に復活して活動再開の準備に入っているところ。また15名によるライングループで頻繁な近況報告、情報交換を行うことが仲間意識の継続要員のひとつにもなっています。

クラス会役員、各行事担当のお世話役の皆さんなどの活躍には感謝の気持ちで一杯です。どうぞこれからも末永くお付き合いのほど宜しくお願い致します。

FNB48は不滅ですから。石川修(市12教2)

薬や、装具、運動などで痛みを緩和させる保存治療と、手術による治療があります。膝が痛くなったら早めに整形外科を受診して、症状にあった治療を受けることが大切だそうです。

### 福祉厚生部 武藤健一(市13PC1)

### シニアのための健康な食生活

2月25日、中央公民館で「生活サポート」をテーマにした講演会が開催されました。講師は船橋市食生活サポート協議会の高橋真知子さん。

低栄養、ロコモ、認知症を予防するためには食事・運動・社会参加を柱に健康寿命を延ばすことが肝心。それには①タンパク質、カルシウム、ビタミンを補給しながらバランスの良い食事をとることで低栄養を防ぐこと。②運動機能の衰えを防ぐためにはカルシウムと共にタンパク質やビタミンDを合わせてとってロコモを予防すること。③生活習慣病を予防するため塩分のとりすぎを防ぎ、青魚や果物、緑茶、ポリフェノールを多く含む食物をとることで認知症を予防することが大切、など日々の生活の中で取り組める対策と、具体的な料理も紹介されました。また普段より10分多く体を動かすコツなどについてもお話がありました。

### 第33回春季ゴルフ大会

4月12日(火)、総武カントリイ印旛コースで第33回いきいき同窓会ゴルフ大会が開催されました。昨年の第32回

### ホームページ制作奮闘記

2022対策会議の中で、かねてから要望のあったホームページの立ち上げにゴーサインが出ました。とはいえ知識もなく、どこかに制作を頼むのは費用がかさむし、会員の中から知識と技術のある人を募ろうとするもコロナ禍で思うように動けず、右往左往するだけ。それでは自分で挑戦してみようと、無謀にも5人が手を上げたのが2021年の冬でした。

インターネットを検索すると、「簡単に作れます。このソフトにお任せください」という記事が色々出てくるので、大会が悪天候のため中止となり、1年ぶりの開催となりました。

コロナ感染もまだ収まりきらない中での開催で参加者数が心配されましたが39名が参加しました。中でも今春市民大学を終了された18期生が9名参加されたこと、90歳の最長老、5名の女性会員やいつもの常連メンバーが多く参加されたことで立派な大会となったことを、お礼申し上げます。

ただ感染対策で開会式、終了後の表彰式、懇親会が中止になったことが残念でした。当日は初夏を思わせる絶好のゴルフ日和、18Hで熱戦を繰り広げた結果、新ペリアによるハンデ戦で順位を決定。以下の方が上位入賞しました。

優勝 溝口義秋さん (市11期健康I)  
準優勝 富田忠昭さん (市18健康I)

試みるもさつぱり要領を得ません。そんな時にメンバーの伊藤民夫さんが千葉工大の谷合哲行先生が教えてくださる「ホームページ作成教室」見つけてきてくれました。しかも費用は格安。これなら自前でも通える、パソコンを抱え5人揃って通い始めたのが1月31日でした。

以来月2回のレッスン。なにせ物覚えも理解力も衰えた「〇〇の手習い」、ずいぶん先生のお手を煩わせました。授業で習った個人用のホームページが面白くなって、同窓会ホームページの制作も進みます。

素人制作なのでまだまだ至りませんが、手直しをしながら会員の皆さんに役立てていただけるホームページを目指しています。二次元コードあるいは<https://ki-dosoo2022.wordpress.com/>です。

ホームページ制作委員  
伊藤民夫・石川修・塚本紘史・森榮康・長澤純子

ムページの製作がおそろそかになったメンバーも出現(誰?)。6月に運営開始という締め切りを目前に大焦りでした。

- 3位 杉山 敏さん (市9教養I)  
4位 工藤 達司さん (市14期教I)  
5位 佐藤 憲嗣さん (市8期陶2)
- 次回34回大会は11月8日(火)開催予定。また、新たな企画としての同好会大会を7月26日に予定しています。
- ゴルフ同好会会長 塚本 紘史(市8教1)

### 会報部員紹介

こんにちは、会報部です。会報のお手伝いをする事になりました。意欲ある人の集まりで、部長の笑顔も活気があり1年間頑張ります。

山火 晴子(市18PC1) 「会報」初めてです。お役に立てるように頑張ります。

矢鳥 捷幸(市15PC2) 西行の和歌に「心なき身にもあはれは知られけり鴨立沢の秋の夕暮」があります。風流心は皆無ですが、少しでも「酷」の在る紙面にすべく、取り組んで行く所存です。

藤原 秀一(市12健1) 最古参のメンバーになりました。若さを保ってガンバリます。

長澤 純子(市13陶1) 少数精鋭の会報部ですが、それぞれ持ち味豊か。スクラム組んで進みます!



左より優勝者 溝口さん、準優勝 富田さん、第3位 杉山さん、4位 工藤さん、5位 佐藤さん