

社友Tokyo 9～11月号をお届けいたします。2015年度がスタートして早や半年が経過し、当支部では年度方針に沿って様々な取り組みをしていますが、そのひとつである「社友会の原点である会員間の情報流通の充実」について、先ず取り組んでいるのは支部ホームページの充実です。

「情報伝達から情報交流へ」の考えから新たに「会員フォーラム」コーナーを設けました。会員の近況や日頃思っていることなどを自由に投稿頂き、これを閲覧した会員が意見・感想を書き込むというものです。また「アンケート調査」コーナーを設け、定期的に支部運営に会員の皆さんの意見を反映させてゆく取り組みも始めました。

二つ目には「会員の皆さんが積極的に参加頂ける行事の企画」です。10月に開催を予定している第6回の「健康講座」は私たちにとって特に関心の高い、『**脳血管疾患、心疾患、がんの早期発見と予防**』をテーマにしています。詳しくは案内チラシ、ホームページをご覧ください。多数の参加をお待ちしています。

今後も皆さんの要望を反映した企画に取り組んでまいりますのでご支援のほどよろしくお願いいたします。

## シリーズ ブロック担当就任ご挨拶 ②

### 第2ブロック担当 北村卓士さん



東京支部の方針に基づき、第2ブロックを担当させて頂きます北村卓士です。

会員の皆様と社友会の結び付きを密にして行く役目と心得ております。担当地区としては神奈川、静岡、愛知など、西の地区を担当します。お気軽に声を掛けて頂ければ幸いです。

さて、退職後の余生は元気にスローライフを楽しむ事ではないでしょうか。其の為にはアウトドアの活動がおすすめです。最近、巷で言われている事ですが、「キョウイク」と「キョウヨウ」が大事な鍵になります。

「キョウイク」・・・今日 行く所がある事

「キョウヨウ」・・・今日 用事がある事

其の道としては社友会の皆様と同好会で親交を深める事が身近な方法だと思います。亦、居住地域の町内会で絆を深める事もお薦めです。特に男性は女性に比べて地域社会に溶け込み難いと云われておりますが、何かの「キッカケ」があり、その気になる事だと思います。

私は地域社会にも溶け込んで活動しております。ボランティア活動としては森の保全活動に参加しておりますが、親睦交流会としては自治会館を利用して、男女合同で楽しめる麻雀とカラオケ会に参加し、男性サロン(男性だけの飲み会)にも参加して楽しい日々を過ごしております。

社友会活動では4つの同好会に参加し親睦を図っております。皆様、多くの同好会に参加して楽しい余生を過しましょう。

### 連絡先

〒247-0027 神奈川県横浜市栄区尾月11-8

会員No. 3038 北村 卓士(キタムラ タクシ)

電話 045-893-1810

携帯 090-1708-3436

E-メール [kitamura.takushi@ktj.biglobe.ne.jp](mailto:kitamura.takushi@ktj.biglobe.ne.jp)

## トピックス

### ●東京支部ホームページをリニューアルしました

新しいホームページでは

- ① スクロールする事無く一覧できるトップ画面。
- ② 「居住地域に密着した情報交流」の場を提供する会員フォーラムと読後感想が書き込める「随想百花」の開設。
- ③ 会員のご意見を伺う「Web アンケート調査」の常設。などを重点的に取り組みました。パソコンを見られる環境をお持ちの方は是非一度確認ください。



会員の投稿で運営する「随想百花」と「会員フォーラム」



### ●熱海の特別対局室で囲碁同好会を開催

例年8月は会場のシーバンスが休館となるため、休会としていましたが、初めての試みとして8月2日～3日熱海温泉ニューフジャホテル最上階の特別対局室を24時間貸し切り、「熱海の花火」は会場からは直接は観られませんが、相模湾と眼下の初島の絶景を眺めて対局を楽しみました。(JOIN USにも記事を掲載しています)



**編集後記** 今年の夏、東京は連続猛暑日を更新するなど兎に角暑くて、熱中症予防にメディアでは盛んに「水分補給」を訴えていた。

5年後には真夏の東京でオリンピックが開かれるが今から心配だ。私たちの青春時代に開催された東京オリンピックは10月で、テレビ機数で見た最終日の男子マラソンでは、秋の夕陽を浴びた国立競技場に繰り広げられた円谷幸吉とヒートリーの2位争いのシーンが忘れられない。マラソンコースには「散水」を始めとする様々な設備を道路に施す準備を進めていると言うが、選手には灼熱のコースの先の「逃げ水」を追うことになろう。昨今の日本選手は男女ともにアフリカ勢に大きく「水」を空けられている。迷走する新国立競技場建設やエンブレム騒ぎと運営側のドタバタ劇があるがそれはさて置き、かつてお家芸だったマラソンで金メダルを目指して新国立競技場に戻る日本人選手が見たい。暑い夏が過ぎると台風シーズン、今度は「水害」の心配が始まる。(H)



随想  
百花

装いも新たにスタートした文藝欄。ホームページ掲載中の一部を紹介します。

遊閑通信 ①

酷暑の子育て観察記

遊閑子

猛暑日が8日も続く記録的な暑さの中で、カワラヒワ夫婦の子育てが始まった。カワラヒワはスズメくらいの大きさの野鳥で、多摩川の水辺に近い我が家の近辺でもおなじみだが、まさか我がマンションのベランダで子育てとは…。暑さしのぎで閉じこもっている私たち夫婦にとって思いがけないプレゼントとなった。彼らが巣をかけたのは鉢植えの松の木。20年以上も前に正月の縁起物で頂いたミニ盆栽が徒長

したもので、丈ばかりが伸びて倒れそうなのを柱にしばっておいたものだ。その安定さが彼らにとって“巣作りの適地”となったらしい。

7月24日に巣を発見、月末にはどうやら抱卵らしき姿勢が見えた。小鳥の子育ては5～6月が普通と承知していたので、この酷暑の時期に果たして孵化できるのか？半ば心配しながらそつとカーテン越しに見守ることにした。

8月8日、彼らが盛んに巣を出入りするので、留守を狙って直接巣を覗くと、いるいる子供たちが3羽！まずは大成功のようだ。

8月10日、餌を受け取る子供たちの大きく開くくちばしが外からも時々見えるようになった。写真を何とかしたいがもう少し接近を遠慮した方がよさそうだ。午後に一瞬だが大雨。巣一杯に翼を広げて子どもを守る親鳥が何とも健気だ。虐

待、育児放棄が度々問題となる人間界の愚かさをつい思ってしまう。

8月13日、子供たちの成長とともに給餌に忙しい親たちが巣を離れる機会が多くなった。留守を幸いに接写を試みる。カメラを親と勘違いしたのか一斉に口をあける子供たちの姿が何とも愛らしくて初孫を得た20年前の感情がよみがえってきた。巣立ちの瞬間はいかがなものか。さらなる期待を込めて待つでしょう。



会 員

フォーラム

会員の近況紹介などホームページに投稿された一部を紹介しています。

投稿ジャンル ボランティア

私の地域活動

1313 成田征二

私は家族を持って今日に至るまで、実に12回の引越しをしました。住んだ地域は6都・府・県にも及んだ為、地域の人々と接することも少なく、従って地域での活動は皆無で現在住んでいる川崎市では、13年にもなるのに隣り近所の方と道で行き合っても顔が分かる人はごく一部のみに限られているのが現状です。「これではいかん！」と一念発起し、川崎市が主催する「シルバーパソコン教室」のサポーターに応募し、面接の結果サポーターとして登録されました。地域柄、富士通、NEC、東芝のパソコン専門家が複数、そんなサポーターに混ざって気後れはしますが、私自身の勉強にもなりますので、週に2回のボランティアを続けています。ここ3年で約300名の生徒さんのサポートに当たってきましたが、生徒さんは概ね初心者で、中には93歳のおばあさんもおられ、そのチャレンジ精神に頭が下がりました。9月から、新しい2つの教室が開講しますので、今はテキスト作りや、貸出機のアップデートやらで大わらわですが、教室が始まって、生徒さんに頼りにされることを楽しみに励んでいます。

投稿ジャンル 趣味/生活

家庭菜園奮闘中

5158 金井 猛

2年前から家庭菜園を始めました。現役時代は大半が社宅マンション住まいにて土をいじることも全くありませんでしたが現在、約100坪の畑で季節ごとに野菜栽培に奮闘しております。しかし今まで一度も経験したことがなく野菜栽培の厳しさに直面、害虫対策、野鳥対策に…。漸く美味しく食べられると楽しみにしていたところ害虫が大量発生、食べる前に虫に食べられてしまいます。今年は、大玉のトマト並びにミニトマトを栽培毎日朝早く起きて収穫美味しいトマトを頂いております。(他に現在、ナス、キュウリ、オクラ、ピーマン、下仁田ネギ、石倉ネギ、ニラ、青じそ、モロヘイヤ、ツルムラサキを栽培しております)



投稿ジャンル お役立ち情報

介護保険利用者自己負担増

5158 金井 猛

現在90歳の両親の介護をしております。父親(要介護4)、母親(要介護1)について、7月までは介護自己負担分1割を支払っておりましたが、今回市役所の方から介護保険負担割合証が届き、父親は8月より利用者負担割合が2割になった旨案内が届きました。

その内容は『介護サービスを利用する場合には、費用の一定割合を利用者の方に負担頂くことになっております。この利用者負担について、これまでは所得にかかわらず一律にサービス費の1割としていましたが団塊の世代の方が75歳以上となる2025年以降にも持続可能な制度とするため、65歳以上の方(第1号被保険者)のうち、一定以上所得がある方にはサービス費の2割を負担頂くことになりました。改定内容は下記の通りとなっております。

[2割負担になる方]

1. 本人の「合計所得金額」が160万以上。
2. 同一世帯の65歳以上の人の年金収入+「その他の合計所得金額」が単身で280万円以上、2人以上で346万円以上。

\*[合計所得金額]とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除したあとで基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額をいいます。

\*[その他の合計所得金額]とは、合計所得金額から年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。』

というものでした。介護サービスを受けるのはまだまだと思っているのですが、今後高齢者がどんどん増えてきますので介護費用負担も今以上に増大するかと考えられます。我々がお世話になるころにはどのくらいまで上がるのか非常に不安になってきます。

●活動カレンダー

スケジュール(9月)			担当	スケジュール(10月)			担当	スケジュール(11月)			担当
11	金	情報便発送	新里	11	日		-	11	水	とうりゅう会(事務所)	新里
12	土	平和会(ひまわり)	-	12	月	体育の日	-	12	木	囲碁同好会(事務所)	休
13	日		-	13	火		休			釣り同好会(飯岡)	
14	月		中村	14	水		吉川	13	金		成田
15	火	ボウリング(本八幡)	休	15	木	写そう会(都電荒川線)	休	14	土	平和会(ひまわり)	-
16	水		新里	16	金	吹矢同好会(シーバンス)	成田	15	日		-
17	木	写そう会(権現堂堤)	休	17	土	健康歩こう会(シウマイ工場)	-	16	月		門永
18	金	天狗会(事務所)	成田	18	日		-	17	火	ボウリング(青戸)	休
		吹矢同好会(シーバンス)		19	月		河口	18	水		吉川
19	土	健康歩こう会(近藤勇関連)	-	20	火	ボウリング(青戸)	休	19	木		休
20	日		-	21	水		松島	20	金	吹矢同好会(シーバンス)	河口
21	月	敬老の日	-	22	木	WOB会(ゴルフ三昧)	休	21	土	健康歩こう会(越谷宿)	-
22	火	休日	-	23	金	WOB会(ゴルフ三昧)	広田	22	日		-
23	水	秋分の日	-			天狗会(事務所)		23	月	勤労感謝の日	
24	木	WOB会(紫CC)	休	24	土		-	24	火		休
25	金		新里	25	日		-	25	水		中村
26	土		-	26	月		新里	26	木	WOB会(東武藤が丘CC)	休
27	日		-	27	火		休	27	金	写そう会(小石川後楽園)	広田
28	月		河口	28	水	遠遊会(陣馬山)	門永			天狗会(事務所)	
29	火		休	29	木		休	28	土		-
30	水		広田	30	金		中村	29	日		-
スケジュール(10月)			担当	31	土		-	30	月		新里
1	木		休	スケジュール(11月)			担当	スケジュール(12月)			担当
2	金		新里	1	日		-	1	火	支部役員会	休
3	土	健康講座	-	2	月		新里	2	水		橋爪
4	日	カラオケ同好会(浅草)	-	3	火	文化の日	-	3	木		休
5	月		橋爪	4	水		中村	4	金		門永
6	火	執行幹事会	休	5	木		休	5	土	カラオケ同好会(浅草)	-
7	水		中村	6	金		松島	6	日		-
8	木	囲碁同好会(事務所)	休	7	土	カラオケ同好会(浅草)	-	7	月		松島
		釣り同好会(外川)		8	日		-	8	火		休
9	金		新里	9	月		橋爪	9	水		新里
10	土	平和会(ひまわり)	-	10	火	広報委員会、執行幹事会	休	10	木	釣り同好会、囲碁同好会 写そう会(スカイツリー)	休

事務局便り

● 第6回健康講座開催のお知らせ (10月3日土)

支部恒例行事の健康講座を開催します。今回のテーマは、「脳血栓疾患、心疾患、がんの早期発見と予防」としており、講師は医師でなく医療政策など医療分野全般に亘り知見を持つ方をお招きしています。また、SFC から「高齢者の保険」についてお役立ち情報の案内もあります。詳しくは支部ホームページ、案内チラシ(郵便会員のみに)をご確認ください。

● 2015年シャープカレンダー斡旋(9月15日締切り)

例年通りシャープカレンダーを有償斡旋いたします。申し込み締め切りが前倒しとなり9月15日厳守となりましたのでご注意ください。詳しくはメンバーサロンにも掲載しています。

● 会員情報

・新入会員の紹介 ご入会を歓迎します。

No.	お名前	住地域	メール	最終所属
6359	井場木竜一	厚木市	○	SBS
6360	齋藤 潔	四街道市	○	SOR
963	原野浩一	川崎市	○	転入

・27年8月末現在会員数 651名  
STML 会員522名 同好会加入374名

● 緊急連絡網アンケート調査結果について

4月に実施した郵便会員対象のアンケート調査に引き続き、7月にはSTML 会員対象に Web アンケートを実施しました。その結果両方合わせて85名の方を対象に連絡網を構築することになりました。ご協力有難うございました。

ご案内する情報は主に

- ① 会社からシャープに関する案内
- ② 支部事務局から会員の訃報
- ③ 支部事務局から行事などのお知らせなどを予定しています。(スタートは10月を予定)

回答結果(7/末)		回答数	有	無	有の比率
連絡網の必要性		209	85	124	40.7%
手段	FAX希望	85	19	66	22.4%
	携帯メール希望		66		77.6%
	内携帯優先		16		

● 第190回支部役員会レポート

9月1日(火)支部役員会を開催しました。

シーバンス会議室に顧問、監査役、支部役員(2名欠席)19名が出席して、冒頭成田支部長の挨拶のあと審議に入りました。議題は①8月4日開催された広報委員会の内容報告 ②緊急連絡網構築の審議・決定 ③秋の健康講座の開催要領審議・決定 ④事務局よりの連絡事項 が決定/確認されました。次回は12月1日(火)開催予定。

各同好会とも皆様の参加をお待ちしております。各同好会幹事に連絡ください

—【パークゴルフ同好会・北海道】—

●7月7日(火)メイプルパーク  
優勝は中嶋建一さん。ネット98の堂々とした初優勝でした。  
●8月4日(火)いわみざわ公園  
うだるような蒸し暑いなかでしたが一人の落伍者もなく終了しました。優勝者は小野 晴彦さん。ネット105でした。

—【ダブルOB会・例会】—

●7月23日(木)季美の森  
かなりの降雨があり、開催が危ぶまれたが参加者24名の総意により開催。アンダースコアが4名、グロス80を切るスコアも出ました  
●8月休会

—【健康歩こう会・例会】—

これまでのコースと異なる、楽しめるコース選定で実施しています。  
●7月18日(土)さいたま市大宮区  
台風の影響で前日まで豪雨でしたが、当日は時々小雨が降る状況。42名が参加しました。大宮から出発した東北新幹線の一番列車の1号車先頭車輪の展示を始め鐵道にゆかりの場所をめぐったあと、鉄道博物館の見学をして、参加者一同、大満足の日でした。  
●8月22日(土)千葉みなと  
台風の影響か千葉みなと巡りの遊覧船は欠航となりましたがその時間を美術館やポートタワー、科学館でゆっくりした見学が出来ました。32名の参加者みんな楽しんだ一日でした。

—【平和会・例会】—

●7月11日(土)ひまわり  
38名が参加され、プラチナ賞(入賞以外の高得点)が7名も出るなど浮き沈みの激しい戦いとなりました激戦を見事制したのは山田喜男さん  
●8月8日(土)ひまわり  
猛暑の中、沼会長が断トツ優勝、木内さんが粘り腰で通期首位をキープ。終了後、8月恒例の暑気払いを開催。お試参加のお二人(杉山さん、西角さん)の入会も発表され一段と盛り上がりました。

—【写そう会・例会】—

●7月16日(木)葛西臨海公園  
当日は生憎の天候でしたが、冷房の効いた館内は最高の撮影場所となりました。一時マグロの大量死で寂しくなっていた大水槽も飼育員の努力で若いマ

グロが元気よく 泳ぎ回っていました。

●8月 休会

—【天狗会・例会】—

●7月24日(金)シーバンス  
今後個々の棋力差を縮めることと、会全体としての棋力向上のため以下を上位者による勉強会検討中①序盤の棋力向上・おもな定跡解説②中盤での攻め、守りの手法・次の1手等についての勉強③終盤について・詰将棋、必至手筋等の勉強

—【囲碁同好会・例会】—

●8月2日～3日熱海特別例会  
囲碁会発足以来初めて有志8名で特別例会を行いました。会場は熱海温泉ニューフジヤホテル最上階の100名は入れる特別対局室を24時間貸し切り、相模湾と眼下の初島の絶景を眺めて対局を楽しみました。

—【釣り同好会・例会】—

●7月9日(木)木更津沖  
例会は久しぶりに東京湾キス釣にでた。久々参加の橋爪さん含め4名の釣行で、東(100匹)釣りの期待で出船するも2-3日前からの雨で水温低下か? 食い悪く最高で41匹と下は23匹で撃沈となりましたが、夕ご飯のおかずは何とか確保しました。  
来月は(8月20日)外川沖のヒラメを狙います。

—【ボウリング同好会・例会】—

●7月21日(火)本八幡ハタボウル  
田町の閉店で戦いの場は千葉の本八幡へ。土屋豊さんが7度目の優勝。準優勝はハンデ0の朝子正和さん。3位は嶋義行さん。【18名参加】  
●8月18日(火)本八幡ハタボウル  
第122回例会の優勝者は吉田勲さん。192点でハイゲーム賞も獲得。準優勝は長島伸行さん。3位は小澤基基さん。【16名参加】

—【カラオケ同好会・例会】—

●7月4日(土)浅草雷門クラブ  
これまでの最高の26名の参加があり4部屋に分かれて自慢ののどを披露しました。  
●8月1日(土)浅草雷門クラブ  
カラオケ同好会が発足して3年目の節目の今回は22名の参加で開催されました。雑談トーク、独唱、デュエット、合唱有の楽しい3時間でした

—【遠遊会・例会】—

●6月24日(水)

梅雨の真只中にもかかわらず快晴で夏を思わせる太陽が顔をのぞかせた素晴らしい天気にも恵まれました。豊かな自然に恵まれた景勝地を歩こうと8名が真鶴駅に集まり真鶴半島の歴史ロマンの地から景勝地三ツ石を訪ねました。  
●8月「奥多摩の奥座敷へ滝めぐり」  
台風15号の影響による悪天候の為中止となりました。

各好会 9-11月の予定

■WOB会<ゴルフ>	
9月24日	紫CCあやめ東コース
10月22/23	ゴルフ三昧
11月26日	東武藤が丘CC
■健康歩こう会	
9月19日	新撰組【近藤勇】を探る
10月17日	汐マイ工場からラム博物館
11月21日	越谷宿を巡る
■平和会<麻雀>	
9月12日	ひまわり
10月10日	ひまわり
11月4日	ひまわり
■写そう会	
9月17日	幸手・権現堂堤(彼岸花)
10月15日	都電荒川線
11月27日	小石川後楽園(紅葉)
■犬狗会<将棋>	
9月18日	シーバンス
10月23日	シーバンス
11月27日	シーバンス
■囲碁同好会	
9月10日	シーバンス
10月8日	シーバンス
11月12日	シーバンス
■釣り同好会	
9月10日	飯岡・テンヤタイ
10月8日	外川・テンヤタイ
11月12日	飯岡、ワラサ
■ボウリング同好会	
9月15日	本八幡ハタボウル
10月20日	青戸ボウル
11月17日	青戸ボウル
■とつりゅつ会<川柳>	
9月9日	句会(シーバンス)
10月10日	投句
11月11日	句会(シーバンス)
■カラオケ同好会	
9月5日	シダックス浅草雷門C
10月4日	シダックス浅草雷門C
11月7日	シダックス浅草雷門C
■遠遊会<トロッコ・街歩き>	
10月28日	陣馬山から高尾山走破
12月16日	都電沿線をおるこう
■吹矢同好会	
9月18日	シーバンス
10月16日	シーバンス
11月20日	シーバンス

※開催日や開催地を変更する場合があります。予めご了承ください。