



The Star in the West

東京西ワイズメンズクラブ会報

THE SERVICE CLUB FOR THE YMCA
THEY'S MEN'S CLUB OF TOKYO-NISHI(03)3202-0342
c/o TOKYO YMCA YAMATE CENTER. 2-18-12 NISHIWASEDA, SHINJUKU-KU, TOKYO 169-0051, JAPAN

国際会長主題
アジア会長主題
東日本区理事主題
あずさ部部長主題
東京西クラブ会長主題

“Misson with Faith” 「信念あるミッション」
“Through Love. Service” 「愛をもって奉仕しよう」
「原点に立って、未来へステップ」
「ワイズメンとして一歩前進」
「少しでも前へ進もう そしてあがいてみようこの一年」

2016年4月号

NO 476

主を恐れることは、知恵の初めである。愚か者は、知恵と訓練をさげすむ。

箴言 1章7節

他人の時間を預かる

吉田 明弘

知らなかった都市農業公園 WHO197回は足立へ

今月は、リーダーシップトレーニングを強調する月です。以前、東日本区の委員会で「ワイズは、不揃いの林檎だから」と発言したら、区の文章として適切でないという意見が多く、取り消したことがありました。でも「不味いリンゴ」「腐ったリンゴ」だと言ったわけではありません。

メンバーに世代、履歴、状況の異なる人がいるのが、ワイズメンズクラブの特性です。ですから、組織として発展していくには、運営の仕組みや意味や知恵に最低限の共通理解が必要です。そのために、リーダーシップトレーニングが説かれるのでしょうか。

何を学ぶべきかは、一概に言えないと思います。10年ほど前、区理事が、「リーダーシップトレーニングとは、手紙が来たら、すぐに返事すること」と言われたので、何か寂しい気持ちになったことがありました。

しかし、その後、観察して見ますと、元理事たちは、共通して応答が早いのです。レスポンスが早いから理事になったのか、理事を経験したから早くなったのかは、分かりませんが…。

昨年夏、くだんの元理事に問い合わせをすることがあり、ケータイに留守電を入れましたら、すぐ「今、外出先。家で資料を見て返事する」と返信がありました。先月、元国際会長にメールで、依頼ごとをしたら「昨日帰国し、今日は会議、明日にはなんとかする」とメールが返ってきました。

連絡をもらって何日も返事をしないと、その間、相手の仕事をストップさせて、時間を無駄に使わせることになります。これは、リーダーだけでなく、メンバーにとっても同様です。お互いに相手の大切な時間を預かっているのだという感覚をいつももってたいと思います。

東京の西部に住む者には、知られていませんが、新芝川が荒川に注ぐ沃地に造られた公園です。農機具などを展示し、足立区の農業の歴史を伝え、自然との共生を学べます。畑も田圃もあります。今月は、どこも花いっぱい。特にチューリップの最盛期です。

荒川土手の道は、のんびり、ゆったりとして最高です。

期 日：4月23日(土)

コース：JR 赤羽駅-新荒川大橋-荒川土手-都市農業公園-鹿浜橋緑地-氷川神社-神領堀緑道熊の木広場-荒川操車場前-〈バス〉-JR 山手線駅

集 合：JR 赤羽駅北口改札前 9:40

解 散：荒川操車場前 14:30

参加費：300円(交通費・施設利用料は各自負担。今回は入園料はなし)

携行品：昼食、飲物、雨具、敷物

クラブ役員

会 長 大野 貞次
副 会 長 高嶋美知子
書 記 篠原 文恵
会 計 石井 元子
担当主事 小畑 貴裕

3月の記録		ニコニコ	11,810円
在籍者数 17人 (内功労会員) 1人	メネット 1人	クラブファンド	590円
例会出席者数 11人	コメント 0人	ファンド残高	343,386円
メーキャップ 1人	ビジター 17人	ホテ校ファンド	6,930円
出席率 75%	ゲスト 14人	ホテ校残高	96,308円
前月修正 -	出席者合計 43人	WHO参加者	38人

4 月例会のご案内

今月の強調テーマ：リーダーシップとトレーニング

今月の卓話は、BF 代表として、南オーストラリアを、1 か月間にわたって訪問し、サウスオーストラリア大会に参加し、各地のクラブと交流した東京サンライズクラブの小山久恵さんの報告を聞きましょう。

おらかなオーストラリアのワイズメン・メネットの活動への取り組み、日本とは違うおもてなし振りなどを伺えればと思います。

今月は、クラブにとって待望久しい入会式が行われます。

日時：4月21日(木) 18:45~21:00

会場：「あんさんぶる荻窪」5F 第2会議室

(杉並区荻窪 5-15-13 TEL/03-3398-3191)

会費：1,500 円 (ゲスト、ビジター、メネット)

担当：A 班 (石井、木原、篠原、堀内、山田(紀)、吉田)

HAPPY BIRTHDAY

15 日 鳥越 成代

受付 篠原 文恵
司会 石井 元子

開会点鐘 大野 会長
ワイズソング
聖書朗読・感謝 吉田 明弘
挨拶と紹介 大野 会長
会食 一 同

卓話 「BF代表として豪州の旅
—違うクラブ運営とおもてなし—
東京サンライズクラブ 小山久恵さん

入会式 大野 会長
ハッピーバースデー
新旧担当主事の挨拶
ワイズ報告 大野会長他
YMCA 報告 小畑 主事
スピーチ (ニコニコ) 一 同
40 周年記念行事報告
閉会点鐘 大野 会長

— 3 月事務会報告 —

日時：3月25日(金)

19:00~21:15

場所：荻窪・ピアンタ

出席者：石井、大野、神谷、木原、
篠原、高嶋、鳥越、山田利、
吉田

< 報告事項 >

- ①3月のデータを確認した。
- ②3月の経常会計を承認した。
- ③会員の近況が報告された。
- ④次年度クラブ会長研修会と次期部役員研修会に本川さんと共に参加した高嶋さんから、会の内容、趣旨について報告があった。(詳細は P4)
- ⑤4月から小畑貴裕主事が、本部人事労務部主任主事に異動となり、後任の宮崎純主事(現・江東区児童・高齢者総合施設グランチャ東雲館長)がクラブ担当主事となる。(宮崎さんの挨拶は P3)
- ⑥東京 YMCA 西東京センター60周年記念会の参加は、各自申し込むことにした。

< 協議事項・例会関係 >

▲5 月例会

日時：5月19日(木)

会場：あんさんぶる荻窪 5F

卓話：西川喬也さん

「ハーバード式交渉術」

担当：B 班 神谷、竹内、河原
崎、高嶋)

▲6 月例会

日時：6月16日(木)

会場：未定

クラブ年次総会を予定

担当：C 班 山田利、小山、
鳥越、本川、宮崎

< 協議事項・例会以外 >

- ①あずさ部次々期部役員に、当クラブから下記の推薦を決めた。
部長：大野貞次
書記：神谷幸男
会計：鳥越成代
(会計補佐・高嶋美知子)
- ②創立 40 周年記念祝会のピアノ演奏者を武藤聡子さんに依頼する(関連記事は P4)。祝会后、IBC・DBC の懇親会を予定している。翌日からの交流予定は

卓話者紹介

小山 久恵(こやま・ひさえ)さん

東京生まれ。西宮に 10 年、京都に 5 年住み、16 歳で上京。

KDD で国際電話交換手をした後、教職に就く。

結婚直後から、ワイズメンのコメント・小山憲彦さんの妻として活動に関わる。1989 年に東京サンライズクラブの設立によって、チャーターメネットとなる。2002 年にメンバーとして入会。クラブ会長 2 回、区地域奉仕事業主任を務め、2013 年から区の LT 委員。この間、来日 BF 代表のホームステイをしばしば引き受けている。

神谷さんが立案する。

- ③次期会長研修会の出席者に参加補助を行う。
- ④片平進一さん、宮崎純主事の入会式の日程は、追って決める。
(書記・篠原文恵)



東郷寺の「羅生門」のモデルになった山門と満開の枝垂れ桜（WHOOにて）
写真左から卓話者の岡松孝男先生、岩崎弘世田谷クラブ会長、太田勝人直前会長



合同例会に43人参加 — 3月例会報告 —

3月は恒例の東京世田谷クラブとの合同例会、その上、ゲスト、ビジター20人と、活気ある例会となりました。卓話者は昭和大学の小児外科を設立され、現在名誉教授の岡松孝男氏。「カンボジアに小児外科を設立するまで」というお話しでした。

卓話の前に会に先立ち、3月7日に逝去された小川礼子メネット（東京世田谷）の冥福を祈って黙祷を捧げた。

ベトナム戦争終結後もカンボジアの内戦が続き、1979年頃には大変な数の難民がタイ、カンボジア国境にあふれていた。1980年、我が国初のカンボジア難民救済医療支援団の第4次団長として4か月間、その国境の地で医療に従事。生々しい戦傷が多く、また幼子の患部など、写真は現地の厳しさを物語っていた。設備や器具の不十分な状態で、他国の医師と議論し、難民の小児医療を行う。下顎部銃創の子供のチューブ栄養を担当した豪州の管理栄養士の仕事ぶりに、「自分のミッションを強く感じていたのでは」といわれた言葉が胸に残る。

その後1982年、日本が寄贈建設したカイロ大学小児科病院の技術支援を行うための事前調査団としてエジプトへ。カイロ大学では組織間の対立もあり、小児外科部門を確立するために、何回もカイロに行き、大学やエジプト政府と交渉し、現在では中近東随一の小児病院になっているという。

1998年カンボジアの国立小児病院小児外科の再建事業にかかわる。フランス政府が主体で医科大学を建設するが、小児外科病棟は日本のNGO団体の国際開発救援財団が再建した。その他現在も数々の支援を行っているという。

両国で活躍中の先生の写真は、若くまたいつも楽しそうな様子でした。

最後に「世界にはまだ小児外科の恩恵にあずかれない子供たちも多い。少しでも多くの子供たちに提供することが、小児外科医の務めであり、そのことが世界の平和に貢献するのです。」と語られ、感銘深く伺いました。（鳥越成代）
出席者：（東京西）は石井・大野・小畑・神谷・河原崎・篠原・高嶋・鳥越・本川・山田（利）、吉田、＜メネット＞神谷、（東京世田谷）は岩崎・太田・小川・小原（武）・小原（M）・川嶋・寺門・張替・峰、＜ビジター＞佐藤茂美（東京）、櫻井浩行（東京むかで）、村野絢子（東京目黒）、越智京子・小原史奈子・藤江喜美子（東京たんぼぼ）、小口多津子・長谷川あや子（東京八王子）、＜ゲスト＞岡松孝男（卓話者）、伊藤弘子、大橋美恵子、川村妃佐子、貴島佳子、木下和子、中村達、中村翠、梶島子、飯島賢司、半田恵章、＜メーカー＞木原（事務会）

— 196回WHO報告 — 東郷寺のしだれ桜と多磨霊園

桜の開花とウォーキングの日取りが一致することは滅多にありません。今回は、府中東郷寺の

満開のしだれ桜に出会いました。黒澤明監督が『羅生門』のモデルとした山門と絶妙な組み合わせでした。多摩川を筏を組んで下った筏師が徒歩で村に戻ったといふかだ道を歩き、多磨霊園では、浅間山に登り、咲き始めたソメイヨシノを愛でました。

参加は、38人とやや少なかったのですが、ワイズ関係がたんぼぼ乙女と関喜一郎さんが別件で休み、石井元子さんと吉田では受付が手薄、参加者の応援をもらいました。（吉田明弘）

宮崎担当主事のご挨拶

この度東京西クラブを担当させて頂くことになりました宮崎純と申します。

私のYMCAとの出会いは、小学生の頃に参加していた武蔵野YMCAのプログラムです。

YMCAに入職後にも、武蔵野YMCAで働かせて頂きました。また、両親は杉並の荻窪・桃二・三谷小学校等で教員をしていたので、杉並にはとても親しみを感じております。国際ホテル専門学校には14年前まで11年間勤務しておりました。久しぶりの学校勤務ですし、前任の小畑さんの功績が大きいので緊張しておりますが、青年の夢を実現する学校運営に責任をもって努めてまいります。ホテル学校にご協力頂いている

東京西クラブとも引き続き良きパートナーとして協働してゆきたいと思っております。何卒よろしくお願いたします。

充実した次期会長研修会

次年度クラブ会長と同部役員研修会が3月5日・6日、御殿場東山荘で行われ、当クラブから、高嶋美知子次期会長と本川悦子次期書記が参加しました。

午前中にセレモニーとオリエンテーションがあり、午後から、日本区の現状、YMCA 理解と支援、利根川恵子次期理事の方針説明がなされました。

基調講演は、『これからのワイズ、YMCA のワイズメン』と題して、前アジア太平洋地域 YMCA 同盟総主事・山田公平さんが、示唆に富み、具体的な指摘をされました。

その後、夕食まで5つの小グループに分かれ、5人の事業主任と委員長が交代で、各部屋を訪ね、事業方針の説明と質疑がありました。

夕食と懇談会の後、各部ごとに集まり、次期部長方針を聞き、話し合いが深夜まで行われました。

2日目の研修は、午前9時30分から始まり、国際およびアジアの現状、部事業主査の役割、クラブ運営の事務手続きについて、報告、説明がありました。

分科会では、東京西組は、次期会長グループに加わりました。

渡辺隆理事、利根川恵子次期理事とも、区の活性のために、部の強化、クラブ強化を挙げているだけに、今回の研修は熱がこもり、内容も充実していました。集って顔を合わせることは知識を得ることと同様に意味がありますが、今回の参加が、所属60クラブ中40クラブを切ったという現実もあり、部による研修、インターネットによる研修も今後の課題となっているそうです。今回からクラブ役員の参加も呼びかけ、15人ほどの参加がありました。

東山荘の開設に多大な寄付と協力をした広岡浅子の公開展示が行われていて、普段とはちがった雰囲気でした。

石巻広域クラブ

5月28日にチャーターN

大震災と津波の被害を受けた宮城県石巻。「全国の支援をくださったワイズメン・ワイズメンにわれわれが恩返し出来るのは、新クラブづくりしかない」という固い決意が実を結び、石巻広域クラブが、4月2日(土)に設立総会を行う運びとなりました。

チャーターナイトは、5月28日(土)に予定されています。

一方、京王線・小田急線多摩センター地域を中心とする新クラブの設立準備も着々と進んでいます。クラブ名は、鋭意検討中ですが、設立総会は5月22日(日)にほぼ確定したようです。

善光寺に行こう

6月4日・5日は、区大会

今年の東日本区大会は、6月4日(土)・5日(日)、長野市若里市民文化ホール・ホテルメルパルク NAGANO を会場に開催されます。

ホストクラブは、あずさ部仲間の長野クラブ。「ワイズにひかれ善光寺～原点に立ち 未来の扉を開こう～」を大会標語としています。

今回の大会では、天台宗僧侶による声明(しゅみょう)や、善光寺解きなど、善光寺ならではのものや、エクスカッションも、神話とそばの里、真田丸大河ドラマ巡り、善光寺宿坊の精進料理など豊富です。

申し込みは、大野会長、高嶋副会長に相談してください。

今年のチャリティーラン

東京 YMCA のインターナショナルチャリティーランは、9月22日(祝)に木場公園で行うことが決定しました。

今年もボランティアに参加しましょう。なるべく準備段階から参加できると、全体が見えて楽しいかもしれません。

思いがけない奏楽者

40周年祝会委員会から

創立40周年祝会の骨子がほぼ決まりました。それぞれの具体的な準備と当日の役割を早く決めたいと思います。懸案は、奏楽者が決まらないこと。ワイズか、YMCA か、地元の関係者に頼もうと思っていました。3月の東京八王子クラブのチャリティーコンサートの終演後、山口直樹さん(東京武蔵野多摩)に声をかけられました。「吉田さん、ムーミン(キャンプネーム)知ってますか」「イヤって言うほど知ってるよ」。私にとってのムーミンは、わがクラブのチャーターメンバー、故小山八洲夫さん(多喜子さんのパートナー)です。「今日、来てるんですよ」「えっ!?!」、山口さんのムーミンは、女性でした。「学生時代はYのリーダーで、ピアノも弾くんです」と紹介されました。「お住まいは?」「杉並の荻窪です」「へえ、今度、ぼくらの会で弾いてもらえませんか?」「いいですよ」。決まった! 具体的な話は次の機会に。別れ際に彼女からCDをもらいました。

ホールを出て、小さく記された略歴を見たら、ウィーン国立音楽大学ピアノ科を最優秀賞を付与されて卒業、国際ピアノコンクールで受賞したプロ演奏家でした。そして、CDに添えられた文で、母上を20年間、自宅介護をされたことを知りました。

祝会で依頼したかったのは、会の冒頭の「ワイズソング」と最後の「YMCA の歌」の伴奏だけです。ピアノでなく、キーボードを持ち込むつもりでした。

彼女と連絡の取れる並木真一さん(東京八王子)に相談して、それでも構わないかと、改めての電話をしました。「YMCA は仲間ですから。出来ることは喜んで」ということでした。せめて良いキーボードを探さねば。

(吉田明弘)

☆☆ インタビュー ☆☆ 福島貴和さんに聴く

* * *

福島貴和さんは、長野クラブのチャーターメンバー。6月の区大会のために忙しい毎日です。



「早速で恐縮ですが、宗教家になられたのには、何か動機がおありでしたか。

「家が元々お寺（信州善光寺の玄証院）で、私は長男でしたから」
「大学の専攻は、工学部ですね。

「工学部の化学工学でした。学位を取ってからすぐに米国へ行き3年半いましたが、日本の職場が決まらず、帰国し、就活中に善光寺大勸進で業をしました。その後、大学の研究所などで研究活動をし、大学で約7年間教鞭を執りました。故郷でオリンピックが開かれるというので、平成4年に長野へ帰ってきました。それからは善光寺の開かれた部分を世界に発信するため努力をしました」
「途中で僧侶としての勉強や修行をされたのですか。

「私の宗旨は、天台宗なので、善光寺の大勸進と本山である比叡山で最低の修行をしました」
「子どもの頃は、どんな子どもさんでしたか。

「どんなことがあっても、坊主だけにはなるまいと、心に決めていました。信州の大自然の中で、新蝶の採集に飛び回り、殺生を重ねておりました」

「どんな夢をもっていましたか。

「新しいことは何でも学びたいと思っていました」

「僧侶になられてからは。

「善光寺の開かれた部分（一切差別がない。だから無宗派と言われる）を世界に発信するため努力

をしました。長野オリンピックの時に、パラリンピックが併催されることを初めて知りました。それが縁で、国宝の建物に初めてスロープが設けられました。これは、自分ながらいい仕事だったと思っています。このことから市内のボランティアさんとの付き合いが増えました。私の人生で、最大の幸福と言ってもいい出来事でした」

「今は、善光寺の中ではどのようなお役目ですか。

「中堅どころでしょうか」

「一決まった日課があるのですか。

「毎朝、善光寺の朝事という朝の勤行に出仕することです。たまに本堂のお経の受付、朱印の配布を行う勤番という役が回ってきます」

「一僧籍におられて、これはやりたいということとは。

「社会活動（エンゲージ・ブレイズム＝積極的社会活動）によって何か社会の役に立ちたいと思います」

「ワイズメンズクラブ入会は、どういうことからですか。

「クラブ創立に尽力された山梨のクラブの方々の熱意にほだされました」

「何か事前に予備知識をお持ちでしたか。

「全くありませんでした」

「一入会してみたいかがでしたか。

「他のボランティア活動が忙しく、ほとんどワイズの活動に参加できないで、皆さんに申し訳なく思っています。東日本区大会をホストをするなかで、長野クラブの仲間たちのたくましさに驚いています」

「一大会の目玉はなんでしょう。

「やはり自然だと思います。それに、善光寺があるので、宗教的な雰囲気でしょうか」

「一どんな趣味をお持ちですか。

「キリスト教のルネッサンス期の教会音楽（ポリフォニー）を歌うことです。なんと言ってもその

澄み切ったハーモニーが魅力です」

「一グレゴリー聖歌も研究されておられるとか。

「ポリフォニーの中にグレゴリーの元歌が多いので、グレゴリーはよく歌ったりします。研究というほどではありませんが、せっかくだから、聖書はその都度見えています」

「一海外でも活動をされています。

「イスラエルの和平問題、チベットの問題、バングラデシュの貧困問題、韓国との付き合い方、などに興味があります。それにヨーロッパのキリスト教にも」

「一聖地の子どもたちを支える会」のスタディーツアーに日本の若者と毎年参加されています。

「聖地で平和を実現させるためには、当事者同士の話し合い、触れ合いが大切です。イスラエル、パレスティナの高校生、大学生を平和な日本へ連れてきて、日本の学生を交えて、平和トークをするプロジェクトを始めました。この一環で、日本の学生をイスラエルへ連れて行って、スタディーさせるプロジェクトも始めました。スタディー旅行に参加した日本の学生の中で、やっと、自分たちのプロジェクトができあがりつつあります」

「一長野県に新クラブをつくる可能性はいかがでしょう。

「クラブよりも、まずどこかにYMCA だと思います」

「一ワイズ運動に課題を感じられておられると思いますが。

「積極的な参加ではないので、何も言えませんが、長野での運動を見ていますと、それぞれの地区に特有の問題があるのだと感じています。た、全国組織なので、もっと交流を活発にできたら、その地域の問題、例えば地震で被災した栄村の復興支援など、全国に広がると思います」

「一有難うございました。

（吉田明弘）

埋もれ木の記④

—治療法の選択 II 手術—

木原 洸

大学病院での手術か、地元の病院での抗がん剤と放射線治療の併用かの 2 者択一の治療を決める必要に迫られた。

さらに、第 4 の治療法として、食事療法を薦める友人知人も多く、それなりに大学病院での実績があり、出版物も多く捨てがたいものである。手術による身体に加わるダメージ、副作用に悩まされる抗がん剤や放射線治療と比較した場合、身体に何らの危害の無い食事療法は魅力的である。

しかし、食事療法を選択した場合、癌の進捗状況が手遅れになり後悔にさいなまされることが考えられ、最終的には最も体力的に厳しい手術を選択した。ここは究

極の選択として覚悟を決める必要がある。正直に言って最も迷いに迷った時期である。抗癌剤と放射線治療、及び食事療法の治療は可逆性があり、治療法を変えることができるが、手術による治療は付加逆である。

一度決断した治療法は医師に負託して覚悟を決めるほか無い。闘病と言ってもがんと闘っているのは医師であり、自らは痛みと長い入院生活を耐え忍ぶほか無い。マスコミでは有名女優や舞台俳優、音楽プロデューサー等が癌と闘う報道がなされるが、本人の気持ちはいかばかりか思いやられる。

医師にとっては厄介なのが、食

道癌という癌である。消化器系癌の中で 5 年生存率が最も低く、肺炎の合併症により嚥下障害が多発することである。糖尿病、高血圧による合併症を発症し、癌以外の症状による病気により、誤診の裁判沙汰も最も多い。従って、医師が最も嫌う癌手術は食道癌であるとのデータもある。

癌哲学外来（言葉の処方箋）として新渡戸稲造や内村鑑三の言葉として、以下の言葉が紹介されている

「人生いばら道、されど宴会」

「目下の急務は忍耐あるのみ」

「病床にも知恵あり」

「to be(何をするか)よりも to do (どうあるか)」

卒寿を目指し 90 歳代を生きるために

竹内 隆

私は 8 月に 90 歳を迎えるが、74 歳で抗加齢医学（アンチエイジング）に出会い、以後百寿者を目指している。そのために 2007 年から続けている「下肢の筋トレ」について紹介したい。

NHK の「きょうの健康」で放映し、「転倒予防の簡単筋トレ」として出版されている体操で、9 年間休まずベッドの上で朝夕続けている。

開始 1 ヶ月で、駅の階段を手の支えなく降りられる様になり、20 年前「腰椎分離汙り症」と診断されていた頑固な腰痛も改善し、昨年の腰椎 X 線検査で完全治癒が判明した。その間一度も転倒する事もなく、百寿者への見通しもついて来た。

有酸素運動（1 日 3000 歩、週 4 日）も大切であるが、加えて日課としての「下肢の簡単筋トレ」をぜひ続ける事をお勧めする。

数年前、著明な医学の先輩の I 先生と尺八の K 先生に紹介したが、あまり実行されぬままに、共

に卒寿を全うされたが、最近転倒がきっかけで相次いで逝去された。

70 歳を過ぎると大腰筋の筋量が 20 歳代の 50% に減少し、転倒の原因になるとされている。下肢を引き上げる働きをしている大腰筋の強化こそ、高齢期を生き抜くための必須の要件と思われる。

具体的には、朝目覚めたら、起き上がる前に、頭上げストレッチ、膝引き寄せストレッチ、両膝倒しストレッチ、片膝倒しストレッチ、両脚伸ばしストレッチ、お辞儀ストレッチの 6 種を各 10 回。夜寝る前には全身筋トレとして、腕立て伏せ筋トレ、上体起こし筋トレ、自転車こぎ筋トレ、かかとお尻つけ筋トレ、腕・脚上げ筋トレ、お尻上げ筋トレの 6 種を各 10 回で、朝夕各 5~10 分で完了する。

詳しくは前記の NHK の出版物を取り寄せることをお勧めしたい。

編集後記

1 月に購入した PC がまったくのハズレで、故障の連続。出張修理をしてもらってもダメ。最後は、メーカーの工場に直すことになりました。まさに入退院を繰り返す状況で、いまま全快ではありません。

PC なしでのブリテン編集の困難さは、想像を絶するものです。

原稿の依頼も整理も確認も送稿もすべて頼っていたので、手も足もでません。おまけに操作の不慣れ。

3 月末まで、まったく、どこからメールをいただいたかも分からず、音信不明状態になり、失礼もしました。

驚いたのは、漢字が書けなくなっていること。小学生以下です。それにキーボードと画面を前にしないと、文章が浮かんでこないことです。これは、恐ろしいことになっているなと思いました。年に 3 度くらいは PC なしで 1 週間ほど生活をする必要を痛感しています。

(AY)