

『いちょう会』だより(第16号)

賑わいを創生する年にしましょう!

会長 江原和人

いちょう会会員のみなさま元気にお過ごしでしょうか。日頃からのご支援ご協力に感謝申し上げます。

2022年度は、新型コロナ新規感染者数増加の波が何度かありましたが、その間治療薬の開発・運用やオミクロン株に対するワクチン接種の開始など、新たな感染対策が速やかに進められてきました。このような状況の中、新型コロナ感染予防に配慮しながら2019年度以来3年ぶりに「新入会員歓迎会」、「秋の旅行」を実施しました。対面形式による2023年度第20回総会、そして終了後の新年会は多くの会員のみなさまに出席していただき無事に終えることができました。今春、新型コロナ感染症の「5類」移行がこの5月連休明けに予定されています。今年度は新年会以降の行事においても、いちょう会事業が計画通りに施行できると考えています。2019年度以来、みなさんと共にリアルな歓談できる機会が多くなることを期待しています。

さて、2023年の干支は「卯」です。こどもの頃から「月の兎」や「童謡唱歌」などで馴染みの深い動物です。

他国に比べて日本には「兎のかたち」が溢れています。江戸時代には

表紙絵、硯箱、浮世絵に描かれ、ペットとしても愛されるようになったと言われています。

中国伝来の十二支は、もともと植物が循環する様子を表しており、十二支4番目の「卯」は、莖や葉が大きくなる様子を表わしていると言われ、目に見えて大きく成長する年だと言われています。うさぎは飛び跳ねることから、飛躍するという象徴、たくさんの子を産むことから豊穡や子孫繁栄のシンボルになっているようです。

一方、ロシアによるウクライナ軍事侵攻から1年以上が経過しましたが、国連の果たすべき役割は十分に機能しているとは言えません。更なる和平に向けて当事国含めた各国への働きかけが必要と思われれます。

G7の開催国として日本が世界に果たすべき役割は、資金面だけでなく、行動面においても積極的に担うなど、世界平和の一翼に貢献していくことが求められていると思います。

現在、エネルギー・原料高による物価高騰が続いていますが、今年はウサギが飛び跳ねるように国内外の観光往来や文化・芸術、スポーツ交流などあらゆる分野において、新型コロナ感染症発症以前のような賑わいとなることでしょうか。会員のみなさまにとっても仕事や趣味などを生かした充実した飛躍の年になることを願っています。さて、今回16号の『いちょう会』だよりの特集記事は、ゴルフ同好会幹事の荒木さんをお願いしました。是非、ご覧ください。

これからの開催行事については、参加希望をいただいた会員の皆さまに事前にメールやはがきにてご案内いたします。

今年こそは会員全員参加で、相互に親睦を深め、楽しく歓談できる満喫した日々を過ごそうではありませんか。

会員皆さまの積極的なご参加を心より待ちにしております。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

令和5年(2023年)いちよう会第20回総会報告

令和5年(2023年)1月30日(月)16時~17時・都臨技事務所会議室に於いて16名の出席で、第20回総会は3年振りに対面での総会を開催することが出来ましたこと関係各位の方々に紙面を借りて御礼と感謝を申し上げます。議案については事前に総会案内と一緒に配布し承認・不承認を書面(ハガキ)により決済を取りました。58名の会員に発送し、返信47名、回収率81% 結果については下記を参照願います

記

1号議案(2022年度事業報告)

2022年度は新型オミクロン株の出現で感染症拡大は収まらず、行動自粛等が続き、いちよう会の活動もことごとく制限され、第19回総会も前年に引き続き書面对応とした、また、総会後に開催の新年会も中止、また、春のお花見会も中止とした。

※ 2022年度 会議; 3役会・幹事会開催について

- 3役会議: 第1回4月20日15時~ 第2回12月1日に臨時開催した
- 幹事会議: 第1回4月20日16時~ 第2回12月21日16時~

議題: 2022年事業について ①新入会員歓迎会について ②同好会ゴルフについて ③旅行について
④いちよう会だより15号発行について(2022年6月発行) ⑤ 2023年総会開催について

2号議案(2022年度会計報告・監査報告)

※いちよう会だより15号を6月に発行し会員に配布・都臨技HPのいちよう会の欄に掲載した

※ その他会員動向 2022年の会費納入状況 57名納入済み・会費未納が4名であった

※ 会計報告(瀬川幹事)・会計監査報告(横山監事)

概略: 収入は2021年度よりの繰越金86,267円 会費収入58,000円 新入会員歓迎会参加費105,000円 収入計 249,267円(A)

支出は通信費・消耗品・会議費(交通費)・事務手数料など 支出計: 170,814円(B)

収支(A) - (B) = 78,453円 が次年度繰越し金

収入の部

項目	金額	摘要
前年度繰越金	86,267	2021年よりの繰越金
2022年度会費	58,000	年会費1,000円×58名
新入歓迎会参加費	105,000	新入会員3,000×5=15,000 会員 5,000×18=90,000
雑収入	0	なし
合計	249,267	

収支の部

項目	金額	摘要
事業費	115,000	新入会員歓迎会23名参加 蓬莱閣支払い(5,000×23)
通信運搬費	21,726	切手・ハガキ代・その他郵送料
事務消耗品費	9,094	プリンターインク・封筒・その他
会議費(交通費)	21,090	幹事会2回・その他旅行打合せ2回
事務振込手数料	3,904	郵便振込み手数料など
次年度繰越金	78,453	振替口座残高+現金 (52,442円) + (26,011円)
合計	249,267	

会計監査報告

2022年12月21日、会計帳簿および領収書等監査した結果適正に処理されていたのでご報告いたします。

2022年12月21日 会計監査 横山 啓介 ㊞ 捺印省略

3号議案（2023年度事業計画案）

- イ) 2023年第20回総会 2023年1月30日16時～ 都臨技事務所会議室にて対面で開催
- ロ) 幹事会（第1回幹事会開催日程は未定）第2回幹事会は12月詳細未定
- ハ) 3役会議は必要に応じ適宜メールで連絡をとり対面での会議が必要であれば適宜開催する
- 二) 行事について・同好会
 - ①新年会 2023年1月30日17時～ 場所：市ヶ谷プラザ2F居酒屋プティーンにて
 - ②お花見会 2023年3月24日（金）11時～ 場所：上野（北京料理；蓬莱閣でランチその後上野公園を散策（お花見）
 - ③新入会員歓迎会 2023年5月30日（火）18時～ 場所：上野（北京料理；蓬莱閣）
参加費5,000円但し新入会員該当者3,000円 予定
 - ④ゴルフ同好会 第28回ゴルフ同好会コンペ 6月1日（木） 場所：埼玉富貴ゴルフ倶楽部
第29回ゴルフ同好会コンペ（秋季大会）千葉にて 日程は未定
 - ⑤秋の旅行：詳細は未定参加希望者には後日案内
- ホ) いちょう会だより16号発行について 2023年5月発行予定
- ヘ) その他 訃報 元、当会の会員でありました、佐藤乙一様が2022年12月12日に101歳で
ご逝去されました、ここに謹んでお悔やみ申し上げます 合掌

総会議案評決と結果とアンケート集計回収結果について

- 1号議案（2022年度事業報告）
- 2号議案（2022年度会計報告・監査報告）
- 3号議案（2023年度事業計画案）
- 4号議案 その他（会則の見直し：一部改訂）

総会議案については（1号・2号・3号・4号議案を一括評決とした）47名回収 承認45名・不承認2名

★★2023年第20回総会参加者名（敬称略）★★

荒木秀夫・市来正康・江原和人・小川真史・桑名房一・高加國夫・後藤 清・佐伯かよ子・佐々木文雄・
佐野和三・瀬川真知子・滝澤 旭・中川 泉・野本剛史・松永義朗・横山啓介 以上16名

★アンケート集計結果について（参加案内希望）

お花見会19名・新入会員歓迎会24名・ゴルフ同好会14名・旅行案内26名

2022 年度 事業・行事（同好会の報告）

※ 2022 年度事業新年会・お花見会は中止

※ 2022 年新入会員歓迎会 2022 年 5 月 25 日（水）18 時～ 開催（会場は JR 上野 北京料理蓬菜閣にて）
新入会員 5 名を含めて計 23 名参加 詳細は 15 号に掲載済み

※ 2022 年度 第 26 回春季ゴルフコンペ（2022 年 6 月 2 日（木））についても前号に掲載済み

※ 2022 年 第 27 回秋季ゴルフコンペ 2022 年 11 月 11 日（金）快晴 千葉キャスコ花葉ゴルフクラブにて
14 名が参加して開催。また、今大会よりシニアの部門が設けられ結果は以下の通り

参加者名（敬称略）

荒木秀夫・長島義男・森山伸一・高加國夫・福田 力・石塚一宏・野本剛史・後藤 清・田村 巖・
松永義朗・大澤 進・竹重三八男・永瀬昌史・森 敏昭 以上 14 名

戦績：優勝	永瀬 昌史 様	グロス 94	ハンディ 17	NET 77
準優勝	荒木 秀夫 様	グロス 94	ハンディ 13	NET 81
3 位	森 敏昭 様	グロス 99	ハンディ 18	NET 81

【優勝者の弁】

株式会社ユーエムエー（元日本大学板橋病院） 永瀬 昌史

新型コロナウイルスの流行で、色々な行事が自粛されていましたが、今年は新入会員歓迎会、第 26、27 回のいちょう会ゴルフコンペ、熱海旅行も実施されました。本当に幹事さんご苦労さまです。

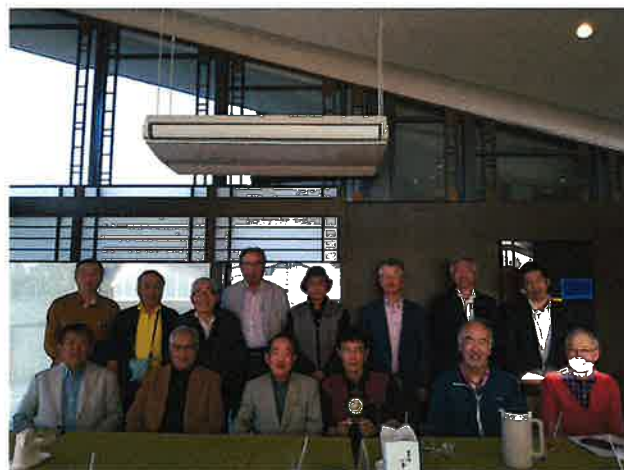
2022 年 11 月 11 日、荒木幹事さんのホームコースである千葉県キャスコ花葉クラブ本コースに於いて第 27 回いちょう会のゴルフコンペが開催されました。

ゴルフコンペの為に、前日は早く寝ましたが子供の遠足と一緒に、先輩の方々とのプレーが楽しみで夜の 2 時、3 時、4 時と 1 時間ごとに目が覚めてしまい、結局 4 時に起床し体操などして体をほぐし、横浜を出発しました。

当日は雨男には珍しい秋晴れで、青い空に白いボールが映えるゴルフ日和でした。14 名が参加した中で、私は今年 2 回目の優勝で大変嬉しく思います。ひとえに皆様のご指導の賜物と思っております。

前回は、ドライバーとパターで苦労しましたので、前半はドライバーを封印し秘密兵器とし 4 番ウッドを使用しました。また、パターは家のベランダに人口芝を貼り毎日練習をしましたが、グリーンが早く苦労しました。今回の同伴者は、硬いゴルフの竹重様、飛ばしの森様と楽しくラウンドすることができ感謝しております。

個人的なことですが、胆石症、睡眠時無呼吸症、脊柱管狭窄症で定期的に病院に通っています。一時は脊柱管狭窄症の為に左足が痺れて、車は分間程度で足が痺れて運転が出来ませんでした。半年間真面目にジムに通いプールとストレッチで行い、今は昔よりドライバーの飛距離も出ています。健康を維持しながら、ゴルフを楽しみたいと思っています。来年も優勝を目指して練習に励みたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します。



シニアの部 竹重 三八男

今回から一般の部のほかにシニアの部（75歳以上）を作りました。その1回目に優勝することができ大変嬉しく思っています。結果が出た原因ですが2つあります。1つ目は家の中では最近、粗大ごみ扱いされその鬱憤が爆発しボールを嫁の顔に見立てて打ったのが幸いしたと思います。（笑）。

2つ目はこの秋、私が監督している専修大学女子バドミントン部がリーグ戦に置いて1部との入れ替え戦に勝利し2部から1部復帰（3年振り）出来た事も影響しているかなと思います。（感謝,感激）。

※ 来年も老体に鞭打って頑張ります。

※ 秋の旅行 プリーズベイシーサイド熱海へ 2022年11月30日～12月1日 場所：熱海温泉で
今回は、政府が経済活動の一環で全国旅行支援を利用したため、通常料金より割安で行くことが出来た、12名の参加があった

参加者名（敬称略）

佐伯かよ子・瀬川真知子・横山春海・竹重三八男・長島義男（初参加）滝澤 旭・田中一吉・中川 泉・横山啓介・江原和人・野本剛史・松永義朗 以上12名

11月30日～12月1日の日程でコロナ禍ではありますが、3年ぶりにいちょう会の秋の親睦旅行が、熱海にて現地集合、現地解散で行われました。各自マスク着用、まめな消毒とコロナ対策を厳重にし、4回目のワクチン接種の証明書を持参して総勢12名の方々が集いました。熱海といえば小説の金色夜叉の舞台で有名で、昭和年代では新婚旅行でもにぎわった有名な観光地として記憶しています。最近では若者たちにも温泉など人気エリアのようです。

熱海駅は中腹に位置し、海岸線へは下り、山沿いでは上りと息をこらしながら歩く、やっぱり今も坂の町でありました。

1泊2日の旅を通して、参加されたみなさんとは、駅で待ち合わせをしてからホテルでの滞在の中で温泉、伊豆の名物料理を満喫し、二次会では膝を囲んで談笑したりアドリブの卓球をしたり、楽しいひと時を過ごすことができました。私は、部屋割りで同室になったいちょう会のゴルフの会でもお世話になっている竹重さんから三陸沖の震災の体験談やこれまでの経験などを聞かせていただきました。朝食後、記念撮影、解散とあっという間の2日間でしたが、幹事の江原さん、松永さんをはじめとして参加されたみなさんお世話になり、ありがとうございました。みなさん方も大いに堪能されたことと推察します。

私は、初めての参加でしかたけれど、大好きな温泉で心身共に癒され、熱海に来てよかったと思っています。来年はコロナも終息し、健康に留意してまた会えますように心より願っています。

寄稿担当 長島 義男



「趣味としてのゴルフのススメ」

荒木 秀夫（株式会社東京未病センターTMC 日本橋ラボ、 前_日本大学病院）

令和3年11月に日本大学病院を定年退職し、約1年半が経過しました。非常勤として仕事をしながら趣味のゴルフにいそしんでおります。今回、ゴルフ歴50年の私からゴルフの楽しさと醍醐味を紹介させていただきます。

さて、ゴルフはとても難しいスポーツです。いきなり上手にボールを操ることはできません。練習を繰り返して、やっと目標にボールを飛ばすことができるようになります。そしてクラブの芯にボールを当てられるようになるとその感触と気持ちよさは、他では得られない別次元の気持ち良さが体験できます。これから私がゴルフで経験してきたこととお話させていただきます。

まず、臨床検査の領域もそうですが、世の中の進歩はすさまじく、ゴルフに関することも同じです。私はベンホーガンの「モダンゴルフ」という本を何度も読み返してスイングを学び、プロやコーチには教わらず独学でプレイしてきました。しかし、大きな変革を経験することになります。自宅のそばにシミュレーションゴルフの施設ができ、すぐに体験させてもらいました。そこで自分のスイングを映像で確認させてもらうと、とてもがっかりさせられました。自分では美しいスイングになっていると信じていましたが、外から内側にクラブが振られていてアウトサイドインのスライス（右曲がり）の打ち方になっているのが、よくわかりました。これから取り組むべき課題がわかり、スイング改造に取り組むことを決心しました。ゴルフを始めようと思っている方、スイングに悩んでいる方は、おかしな癖が付く前に正しいスイングを身に付けられるシミュレーションゴルフを体験することで、早く上達できるようになると思っています。闇雲に練習場でボールを打つのではなく、スイングの課題を修正する取り組みにより、画期的に初心者の上達速度は、早くなると思いました。まずゴルフを楽しむためには、基本のスイングを身に付けることが重要です。

基本的な上達の5教科と言われるものがあります。①ギア、②スイングスキル、③メンタル、④コースマネジメント、⑤フィジカルについて正しい知識を習得することが大切と言われています。①ギアの選択は、とても重要です。臨床検査でもいい装置・道具を使用しないと正しいデータが得られません。クラブの進歩も激しい状況で、自分に合っているクラブを選択しないと芯にボールを当てるのが困難となります。②スイングスキルは、シミュレーションでの映像確認とともにビジネスゾーン（お金が稼げる）の腰から腰までの正しいクラブ軌道を習得することが重要です。③メンタルは、スコアに大きく影響します。ミスをしたときに怒りを覚え、ネガティブな心境になりますが、いかにポジティブなイメージに変換できるか、仕事や生活にも生かせるメンタル強化も取り組むべき内容です。④コースマネジメントは、チャレンジすることです。池やバンカーに入れたくないために、手前に刻むこともあります。自分の技術を信じてトライすることで成功体験が自分の成長に繋がります。⑤フィジカルは、体全体の筋力を付けることです。以前は、ゴルフには筋力は、あまり関係ないと言われてきました。現在は、飛距離と再現性を高めるために筋力を付けることの重要性が指摘され、プロは誰もがフィジカル強化に取り組んでいます。私もジムに週に1~2回は、通うようにしてマシンを使って汗を流し、アミノ酸のサプリを服用しております。嬉しいことにビールによるメタボのお腹も徐々に引き締まる傾向が確認でき、そして筋肉が増えることによる男性ホルモンの影響で元気を引き出す効果も大きいと感じています。

最後にWBCの大谷翔平選手の活躍に感動しました。高校生時代に未来を予想して目標達成を成し遂げたことは、素晴らしいことです。私も目標達成術の原田メソッドについてこれから学び、趣味としてのゴルフを極めるためにシングルを目指し、いつかエイジシュート（自分の年齢よりいいスコア）を達成したい気持ちになりました。和気あいあいと楽しく語らいながらラウンドできるいちょう会ゴルフコンペに多くのゴッファーの参加を希望しております。上達までは苦労しますが、ドライバーの会心の当たりや長いパットが入った時の喜びは別格です。心身ともに自分を高めるスポーツとしてゴルフにトライすることをオススメさせていただきます。「努力は、人を裏切らない！」をモットーにこれかも趣味に精進して参ります。

速 報

2023 年いちよう会 新年会が3年振りに開催される

日時：2023年1月30日（月）17時～

場所：市ヶ谷駅前 市ヶ谷プラザ2F 居酒屋プティワン

参加費：3,000円

いちよう会総会終了後3年振りの新年会となったが17名の会員が一同に集い、有意義な楽しい時間と親睦が出来ました。

参加者名（敬称略）

荒木秀夫・江原和人・小川真史・桑名房一・高加國夫・後藤 清・佐々木文雄・佐野和三・瀬川真知子・滝澤 旭・中川 泉・永瀬昌史・布川信行・野本剛史・松永義朗・横山啓介・横山春海 以上17名



2023 年いちよう会 ランチとお花見会開催

日時：2023年3月24日（金）11時～

場所：上野（北京料理；蓬萊閣）

参加費：3,000円

いちよう会のお花見会もコロナ感染症拡大で3年間出来ずにいましたが、4年振りの開催となりました。今までは夕方から市ヶ谷駅前のさくら水産でのお花見会でしたが、感染症の影響でさくら水産が閉店になり、会場を色々検討の結果、昨年いちよう会で利用した上野が公園もすぐ傍で最適ということで決定し、案内希望をとったところ14名の参加希望があり、上野で北京料理のランチをとり、その後満開のさくらの上野公園を散策し現地解散となりました。（天候にも恵まれ至って健康的な1日でした）（記 松永）

参加者名（敬称略）

荒木秀夫・江原和人・桑名房一・後藤 清・佐伯かよ子・佐野和三・瀬川真知子・滝澤 旭・中川 泉・長島義男・野本剛史・秦 政行・松永義朗・横山啓介 以上14名



※ お願い2023年いちよう会 会費未納の方へ

2023年4月25日現在、2023年度会費1,000円未納の方には、今回発送のいちよう会だより第16号と一緒に振込み用紙を同封いたしますので納入方よろしくご願ひいたします。

★もろもろの連絡先：松永義朗 090-9953-6691 江原和人 090-2218-8362