

埼玉会だより

第 38 号

日退協 埼玉会



下半期の取組について

代表幹事 石井 憲



ようやく暑かった夏が終わり、今はあちらこちらの生垣から金木犀の甘い芳香が漂ってきます。いよいよ秋本番となり、巷でも運動会、体育祭、秋祭りなどイベントが目白押しの季節となりましたが、日退協も例外ではありません。

下期は日退協本部のイベントの柱であります「はつらつふれあいの集い」、「チャリティコンサート」、「トークサロン」、今年度から始まった「いきいきシニア塾」、また「秋の山梨一泊旅行」など、企画が盛りだくさんです。

一方、埼玉会も下期として、5つのイベント企画を立て、9月の宝登山神社参拝と長瀬散策、10月の北町・向島界限散策はすでに実施しました。今後予定しております3イベントにつきましては、別項のイベント案内に掲載しております。

また、他の地域会もそれぞれ企画を立てておりますので、予定表を見てお気に入りのイベントにご参加ください。

日退協はフレール防止(社会参加・運動・栄養の3要素)の取り組みに力を注いでおりますが、イベントに参加することで楽しみながら、フレール防止につながると考えております。

外に出かけるには絶好の季節です。是非、ご友人・知人お誘いあわせの上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。

外に出かけるには絶好の季節です。是非、ご友人・知人お誘いあわせの上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。

埼玉会イベントのご案内

イベントチーム 菊池 正美

今後のイベント予定は右表のとおりです。

イベントごとに協会本部のホームページ及び偶数月に発行のマチュリティニュースにて詳細をご案内いたしますので、本部ホームページ又は次ページ巻末の埼玉会事務局まで、①e-mailまたは、②FAXにてお申し込みください。

※ 友人・知人をお誘いください。会員以外でも参加は自由です。

- 1. 2023.11.16(木)「嵐山溪谷紅葉狩り」(第 77 回)
- 2. 2024.01.11(木)「西新井大師初詣・新年会」(第 78 回)京葉会合同
- 3. 2024.02.22(木)「(代替物件検討中)」(第 79 回)

※当初計画の「長嶋鋳物・久喜事業所」は見学業務停止中の為

秩父、宝登山神社詣と岩畳散策を楽しむ

伊藤春江 (越谷市)

宝登山は1900年前に日本武尊が登山中に火事にあいますが、犬が集まり火を消し止めた事から「火止山」(ホドヤマ)と名づけられました。その後「宝登山」と表されました。

9月14日は暑い日で長瀬駅から宝登山ロープウェイ入口まで歩くつもりが無料バスを知り、5人は乗車(私もその1人)。残りのメンバーは厳しい坂を元気に上がってきました。その後、全員がロープウェイで上り、頂上まで歩き、持参の美味しい昼食を食べた後、元気に奥宮と本殿をお参りました。帰りは岩畳へ行きましたが、物凄く暑く、避難で蕎麦屋に入りました。お店がとても感じが良く、お酒とおつまみも美味しく、飲めない人は隣のかき氷を持参して楽しい宴で終わりました。梅やつつじの時に来たいとの声も聞かれました。



宝登山山頂にて

故「高橋 淳」先輩の想い出

9月埼玉会例会時に、6月高橋淳先輩の訃報を知りました。

高橋淳氏とは、平成21年10月埼玉会設立にあたり、埼玉会 仲間数名と発足打ち合わせや設立発起人会等が最初の出会いで、以後親しき仲間となりました。

神奈川会に次ぐ2番目の地域会として発足し、今日にいたっております。

当時の埼玉会は63名の会員数でした。毎月開催の埼玉会世話人会で、イベント企画などに参画し、坂戸市出身の故地畑健吉先輩や故平松廣先輩等地域の仲間と、平成26年坂戸会を発足し、地域の仲間20名程度と毎月懇親会等を行い、会員増強に大きな貢献をされました。埼玉会の拡大に併せ、諸先輩の訃報には寂しさを感じます。

ご冥福をお祈り申し上げます。

関根貞夫

《埼玉俳壇》

いくつかの悔残しつゝ夏の逝く

地畑朝子

花言葉

「月下美人」の花言葉



堰 (ペンネーム)

この花の花言葉は「ただ一度だけ
会いたくて」「儂い美」「儂い恋」
「艶やかな美人」です。「危険な快
楽」も。メキシコや中米を原産と
します。花が咲くと強い香りを放ちます。「一年に
一回しか花をつけないから」「満月の夜にしか咲か
ないから」「一晩咲くと枯れてしまう」といった
特徴から、「美人薄命」を連想させるためです。

灯を消して月下美人と別れけり 松崎鉄之介
もう一題、

やみゆゑ夜やうやく一会月下美人 夏井みつ
実際に、この花を見た人は余りおられないと思いま
すが、思い描いただけでもゾクゾクするのは私だけ
でしょうか？老いらくの何とか。

会員の作品紹介コーナー

(No.21) 秋の訪れ

菊地 正美 (足立区西新井)

長い長い酷暑も終わり、やっと秋めいてきました。
(向島百花園にて)



私のフレイル防止

田中英司 (さいたま市)



退職前は、通勤や仕事で体を動かす機会
が有りましたが、退職後は、体を使うこと
が少なくなり、趣味の写真撮影も出掛ける
のが少し億劫に成りかけたころ、一念発
起、散歩をして見る事にしました。趣味を
兼ねて、小さいカメラを持って、コースを
決めずあちらこちらと1時間から1時間半程度歩いているう
ちに、心境が変わり、出掛けるのが億劫でなくなって来まし
た。そうして出掛けているうち、人との出会いが有り、今、
その仲間と色々なイベントを計画し、楽しんでいます。そう
なると、欲が出て、筋力も極力低下しないように、朝晩に、
10分か15分筋力を使う運動をしています。退職後は、多か
れ少なかれ付き合いが疎遠になり、身体も動かさなくなりが
ちです。外に出て体を動かし、人と関わる。これがフレイル
防止の妙薬だと思っております。

下町・向島界隈の散策に参加して(京葉会合同)

菊地 正美 (足立区西新井)

2023年10月5日(木)13:00に東向島駅に17名集合。
先ずはこの駅に隣接する「東武博物館」に向かう。蒸気機
関車に迎えられ、先に進むと実物大の運転台で運転が出来る
コーナーがあった。フルハイビジョンの画面を見ながら次の
駅で停車するところまで、スピードも70km・80kmと表示
され、本当に運転している実感が得られ、大人でも十分楽し
めるコーナーで感激した。

次に向かったのが「向島百貨園」。遠景にスカイツリーが
見えてなかなか趣のある素晴らしい庭園でしたが、訪れたの
が少し遅く殆どの花々は咲き終わっていたのが残念。

次に「白髭神社」。この社の祭神は猿田彦命で国土の神、
道案内の守り神、隅田川沿いの道祖神として信仰されてきま
した。かつては白髭の森と呼ばれる緑の美しい場所で、向島
八景、墨田川二十四景の一つに数えられていました。

最後に向かったのが「鳩の街通り商店街」。95年近くの歴史
を持つ古い商店街で、東京大空襲を免れたため道幅は戦前
のままで、昭和初期からのレトロな商店と新しいショップが
ある個性的な商店街です。そのままブラブラ歩き「曳舟駅」
で解散しました。



有志12名が残り
「養老乃瀧曳舟店」
で本日の1万歩の
疲れを癒しつつ、
ビールで「乾杯」
大いに盛り上がり
ました。

スポーツ吹矢体験記

石井 憲 (幸手市)

スポーツ吹矢協会の指導員をお招きして、9月7日に開催
の埼玉会例会において、吹き矢講習会を実施しました。指導
員10名の指導の下、世話人15名が参加。5メートル(5
m~10m先)先の的に向かって、参加者全員が真剣に挑戦
しました。吹矢は高い運動能力や腕力はいらず、腹式呼吸を
ベースにした健康スポーツであります。各人5本の矢で得点
を競うこともあり、楽しさと刺激があって、セカンドライフ
のスポーツとしてぴったりです。こう言っただけなんです、
意外と面白くて、びっくりしました。



全国に支部があり、ご自宅の近くの教室に通うことができ
ますので、便利です。年会費
3,000円とリーズナブルです。
皆さまも入会をを考えてはかが
ですか。埼玉会の世話人も1人
が決まりました。その人は取り
敢えず3段を目指す、と燃えて
いました。

いきいきシニアライフ

(発行者) 公益社団法人 日本産業退職者協会・埼玉会
代表幹事 石井 憲
事務局 畠山忠昭
事務局 〒322-0031 川口市青木 1-22-17-902
TEL&FAX 048-259-5917
e-mail jarp_saitama@yahoo.co.jp