

# 目次

皆様へのメッセージ「これからも3Mの応援をよろしくお願ひします」	スリーエムジャパン社長 宮崎 裕子	2
2022年度に向けて	3M悠々クラブ会長 古藤 健二郎	3
定例会及び懇親会報告.....		4
3M悠々クラブ事業報告(2021年度).....		4
3M悠々クラブ活動予定(2022年度) .....		4
3M悠々クラブ会計報告(2021年度～2022年度) .....		4
運営協力金導入について.....		6
各地区からの便り.....		6
会員の皆さんからの“一言近況便り” .....		8
エッセー .....		25
私たち夫婦の“音楽カフェブロッサム”	古川 幸彦 ..	25
歩いて歩いて下諏訪へ	井口 修一 .	27
TOKYO2020パラリンピックの思い出	井上 誠 ....	28
同好会便り .....		29
本部主催イベント「3M悠々クラブ美術展2021」.....		40
本部主催イベント「3M悠々クラブゴルフコンペ 2021」 .....		40
2022年の本部主催イベント .....		40
3M悠々クラブ 第14回美術展 .....		40
3M悠々クラブ ゴルフコンペ .....		41
新会員・ご長寿会員の紹介 .....		41
新会員の自己紹介 .....		42
3M悠々クラブの歩み .....		45
編集後記 .....		48

## 皆様へのメッセージ「これからも 3M の応援をよろしくお願いします」

スリーエムジャパン社長 宮崎 裕子

3M悠々クラブの皆様、いかがお過ごしでしょうか。私の方は、2021年6月にスリーエムジャパン代表取締役社長に就任してから半年余りが経ちました（2021年12月に原稿執筆）。この半年間、悠々クラブ会員の多くの方々とは、残念ながらお会いする機会を持っていませんでしたが、事務局の皆様とは、Webではありましたが、夏に懇親会を持つことができました。今日は、その折に、悠々クラブから私が受け取ったものをご紹介します。それは、「応援」です。



Web懇親会。自己紹介をお互いにして、その後「〇〇さんと一緒にいたんですね」などと懇談する中で、どういった文脈だったかは覚えていないのですが、ある方から一冊の本を紹介されました。本のタイトルは、デボラ・グルー「スタンフォード 権力のレッスン」。

「権力」という言葉は、私にとって「権力の濫用」「権力による支配」などを想起させるもので良いイメージがありませんでした。そのせいか「権力のレッスン」というタイトルをお聞きしたときは、あまり食指が動きませんでした。にもかかわらず、夏休みに本を手にとったのは、懇親会での皆さんとのやり取りが心地よく、「やはり、スリーエムジャパンはファミリーだな。ファミリーの一員から薦められた本だから読んでみようかな」という気持ちだったと思います。

当初は気が進まなかった本ですが、読み始めてみると、そのイントロダクションから私の心にぐさぐさと刺さってきました。例えば、「権力」の捉え方の一節。「たとえ自分が「教授」であることに確信が持てないとしても、現に私は教授なのだ。…教授を演じるというのは「偽ること」ではなく、現実を受け入れ、自分の役割に専念することにほかならない。」「教授」という単語を「社長」に読み替えると当時の私へのメッセージでした。正直に打ち明けると、私は「社長であるほど立派な人間ではないのではないか」と自分に確信が持てずにいたのです。そんな私に、「自分の役割に専念せよ」、つまり、スリーエムジャパンという舞台上で社長という役割をキャスティングされた存在なのだから、スリーエムジャパンの価値観を体現する生きたシンボルになればよい、という明確なメッセージがありました。読後、懇親会の短時間で私にとって必要なことを読み取ってくださったことに驚くとともに、悠々クラブからの熱い応援を受けていると感じました。

応援を受け、私は、現在、スリーエムジャパンの皆様が安心して仕事に打ち込み、会社の目的を信頼し、希望と信念が持てる組織づくりに日々邁進しています。受け取った応援の恩返しを皆様にすることが私の役割だと思っています。恩返しー。それは、スリーエムジャパン60年の歴史の中で、皆様を含むすべての人々が積み重ねてきた大事な文化を壊さずに、さらに醸成させることです。現在、スリーエムジャパンには、様々なチャンレンジがありますが、「今まで積み重ねてきた文化は、これくらいのことで揺らぐものではないのだ！」という想いで格闘しています。どうぞ皆様には、これからも3Mの応援をお願いいたします。

最後になりますが、本の中で私が指針としている一節の一つを引用します。3Mのコラボレーションの文化を表していると思っています。

「彼女の権力は、操作や統制から来るのではなく、存在感を強調することから来るのではない。それは、回りの人の中に生まれる、彼女とつながっていたいという願い、彼女の思いやりに恩返ししたいという願いから来ている」

### 宮崎社長のプロフィール

1992年慶応義塾大学卒業

1996年最高裁判所司法研修所修了、弁護士登録

2004年ワシントン大学法科大学院修了

2005年2月ニューヨーク州弁護士登録

2017年7月複数の法律事務所、企業での勤務を経てスリーエムジャパン株式会社に入社、現職に至る。

## 2022年度に向けて

3M 悠々クラブ会長 古藤 健二郎

3M 悠々クラブ会員各位、

会報の20号をお届けする春の季節を迎え、各地で早咲きの桜情報が聞こえてくる頃になりました。

今年度は、クラブ設立20周年となりますので、新型コロナの影響が見えないなかですが、可能であれば20周年記念行事を行いたいと検討中であります。

また今年度より、3M 悠々クラブは会社からの援助金なしに自主運営となります。

幹事会でも、どのように運営していくかの議論を重ねてまいりました。幹事会の結論として、会費徴収という形はとらずに運営協力金としてご協力を頂き、3M 悠々クラブを運営していく方向で意見がまとまりました。

会員の皆様方にはご負担をおかけすることになり申し訳ないと思いますが、ご協力のほどお願いいたします。

詳細につきましては、別途会報の中(6ページ)でご説明させていただきます。

昨年度は新型コロナの影響のために、本部主催行事である定例会や地区懇親会、ゴルフ大会などがやむなく中止せざるを得ない状態となり、いまだに同好会活動の多くが活動制限をしている状態が続いています。

本部主催行事で唯一美術展が相模原市民センターにて開催され、絵画部門、写真部門、書道部門などの作品が多く展示され、お客様をお迎えできたことはよかったです。また同好会でも、感染対策に配慮して、活動をしていただいている会もありましたが、昨年末よりようやくコロナが少し下火になった関係で、活動をはじめられた同好会も出てきました。しかしながら新型のコロナが出始めており、油断はできない状況が続いております。会報の中での同好会活動報告をご覧ください。

今年度の同好会活動が活発に行われる状況が来ることを願っています。

3M 悠々クラブの会員数も、大体1100名前後となってまいりました。下記のグラフを参照していただければお分かりのように、後期高齢者の割合が54%となってまいりました。

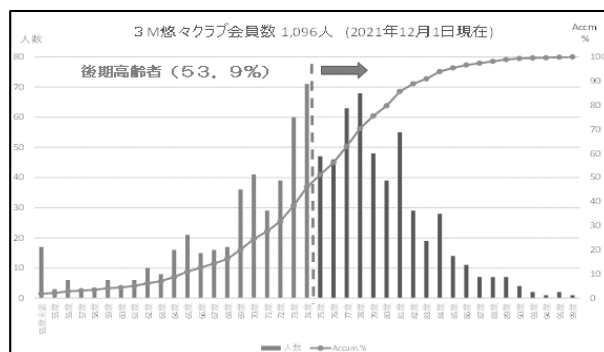
また、90歳代の方が昨年度12月1日現在で10名いらっしゃいます。今年度に90歳代に入られる方も、10名近くいらっしゃいます。99歳の方が1名いらして、今年度に100歳の長寿を迎えられます。

いよいよ人生100年時代という言葉が現実味を帯びてきているように感じます。

健康のために重要といわれているものが、“食事”、“運動”と“人とのつながり”の3つが大切であるといわれています。悠々クラブの存在意義がここにあるかと感じています。

美術展、ゴルフ大会、定例会・懇親会や同好会の活動が、まさしくこの3つの要素を含んでいると思います。

会員の方々がますます健康を増進するためにも、2022年度には、3M 悠々クラブの活動すべてが無事再開できることを願い、会員の皆様の、益々のご健勝を祈念し、ご挨拶に代えさせていただきます。



## 定例会及び懇親会報告

新型コロナ感染拡大のため定例会及び各地の懇親会は中止となりました。

## 3M悠々クラブ事業報告(2021年度)

- 会員数 1,096名 (2021年12月末日現在)
  - 2021年度新規加入者 27名
  - 2021年度物故者 16名
- ホームページコンテンツの改善・更新、サーバーハッカー対策、サーバー移設
- 懇親会日程
  - 新型コロナ感染拡大により全地区 **中止**
- 悠々クラブ第19号会報の発行 2月26日(金)
- 同好会支援
- 本部イベントの開催
  - 長寿のお祝いカードの送付 (数え歳 誕生日前月発送)
  - 美術展開催 6月17日(木)~22日(火) 於: 相模原市民ギャラリー
  - 本部主催ゴルフ大会 9月3日(金) **中止**
  - 会員名簿発行 (新会員及び変更部分のみ) **中止**
  - 定例会の開催 **中止**
- 幹事会、運営委員会・プロジェクト会議はモバイル形式で開催・事務所スペースは会社に返還

## 3M悠々クラブ活動予定(2022年度)

- 悠々クラブ会報(第20号)の発行 2022年2月(本会報)
- 定例会及び地区懇親会の開催
  - (クラブ創立20周年行事として開催。但し新型コロナ感染状況次第)
- ホームページコンテンツの改善・更新、安全対策 随時
- 本部イベントの開催
  - 美術展 5月19日(木)~23日(月) 於: 相模原市民ギャラリー
  - 本部主催ゴルフ大会 9月2日(金) 於: 本厚木CC
  - 長寿のお祝いカードの送付 (満年齢に切り替えのため今年は送付無し)
- 幹事会、運営委員会・プロジェクト会議はモバイル形式

## 3M悠々クラブ会計報告(2021年度~2022年度)

### <収入の部>

	2021年 ACT	2022年 PLAN
前年度繰越金	7,216,413	8,779,984
会社援助金	2,174,000	0
運営協力金	0	540,000
入会金	580,000	300,000
雑収入	79	0

単年度収入小計	2,754,079	840,000
特別積立金(繰戻)		
周年行事積立金	0	1,100,000
機器購入積立金	0	240,000
単年度収入合計	2,754,079	2,180,000
収入合計	9,970,492	10,959,984

## &lt;支出の部&gt;

	2021年 ACT	2022年 PLAN
活動補助金	366,211	1,422,500
本部運営費	54,020	60,300
出張旅費	0	0
文書作成費	401,192	400,000
通信費	354,555	300,000
備品、消耗品	4,910	0
雑費、予備費	9,620	10,000
単年度支出合計	1,190,508	2,192,800
次年度繰越金	8,779,984	8,767,184
支出合計	9,970,492	10,959,984

## &lt;特別積立金年度末残高&gt;

周年行事積立金	1,100,000	0
機器購入積立金	240,000	0

## 3M悠々クラブ 収支決算 (2021年度)

		(単位:円)
【単年度収支】		
収入の合計		2,754,079
支出の合計		1,190,508
差額(収入-支出)		1,563,571
【1. 収入の部】		
前年度繰越金		7,216,413
会社援助金		2,174,000
入会金		580,000
雑収入		79
収入合計		9,970,492
【2. 支出の部】		
活動補助費	同好会	167,500
	本部主催行事	198,711
	地区懇談会	0
	定例会	0
	小計	366,211
本部運営費		54,020
出張旅費		0
文書作成費		401,192
通信費		354,555
備品費		0
消耗品費		4,910
保険料		0
雑費		9,620
予備費		0
特別積立	周年行事特別積立金	0
	機器購入特別積立金	0
	小計	0
支出合計		1,190,508
残高(次年度繰越金)		8,779,984

監査日: 2022年1月13日

監査人: 万藤義太郎

鈴木紀行

## 2022年度3M悠々クラブ役員 &lt;任期: 2022年1月1日~12月31日&gt;

会長	古藤 健二郎			
名誉会長	田村 亮司			
幹事兼運営委員	内田 英世	合田 昌弘	小酒井 雅人	成田 隆人
	福原 トキ子	万膳 義太郎	安田 宣広	木田 朗
運営委員	安部 悦子	安西 信行	佐藤 和治	佐治 俊
	鈴木 敏郎	原田 孝	松本 昭三	
地区運営委員				
札幌地区	佐々木 誠			
仙台地区	石川 智一			
富士小山地区	佐藤 友和			
名古屋地区	山下 司			
大阪地区	前川 次郎			
福岡地区	大塚 秀雄			
会計監査	鈴木 紀行	岸 秀俊		
会社側コンタクト	仁科 裕弘	(b-プラザ理事)		
	坂下 由紀子	(b-プラザセンター長)		

## 運営協力金導入について

ご存知のように2022年度より会社からの支援金が無くなり、3M悠々クラブとしてクラブ運営を自主独立して進めなければなりません。そこでクラブ運営を円滑にするために、単年度の活動資金原資として会員の皆様から任意の運営協力金として3,000円を募ることにさせていただきますのでお知らせする次第です。

**念のため昨年度の19号会報で記載しました関連記事を下記に掲載いたします。**

\*\*\*\*\* 昨年度の会報で記載された内容\*\*\*\*\*

(新たな資金調達案)

また、新たな資金を具体的にどのように集めるかのケーススタディを行い、そのための費用などについて明らかにした。

- ・会報発行時に運営協力金、定例会・懇親会、美術展、ゴルフコンペの際に寄付金を募ることとする。
- ・会報発行時に支払い票を同封し、運営協力金として2,000円(仮)を頂く。(固定額)
- ・支払い票はコンビニ精算とする。(郵貯より安価のため)
- ・会報発行にかかる費用を出来るだけ削減するために運営協力金を活用する。
- ・寄付金、運営協力金を支払っていただいた方の名前は会報に掲載する。

\*\*\*\*\*

(なお、運営協力金は上記において2,000円(仮)となっておりますが、その後幹事会でシミュレーションをした結果3,000円に致しました)

**運営協力金のお支払いは同封の支払い票を使用して4月15日(金)までにお近くのコンビニでお願い致します。期限を過ぎると受け付けることが出来ませんのでご注意ください。**

運営協力金はあくまでも任意でのお支払いになりますが、状況をご理解の上是非ご協力をお願いします。

## 各地区からの便り

### 札幌地区

このところの連日の雪で雪かきに追われていますが、やっと北国らしい白に包まれた美しい景色になりました。市内の藻岩山スキー場は後ればせながら明日オープンするようです。気温の低下に伴い軽い良質の雪となったので、楽しい滑りが期待できると思います。

札幌地区の活動は懇親会だけです。

旧交をあたため、寛いだ心地良い時間を過ごします。

コロナ禍でこの2年、その活動が出来ていません。実施可能な状況となる来年を切に願うものです。

札幌 佐々木誠

### 仙台地区

震災より10年が経過し社会資源は大きく変化しました。海岸線が大きな災害に見舞われた事による三陸道(仙台から八戸)の整備が大きく進み今年度中には全線開通致しました。成瀬奥松島以北は無料となり仙台から気仙沼市は二時間で従来より一時間短縮されるようになり今後物流の大きな役割を期待されております。

なおコロナの沈静化が見られておりますが今後ともに継続していくのであれば二年にわたり皆さんとの懇親会ができておりませんので開催したいと考えてはおります。

仙台 石川智一

### ◆相模原地区◆

コロナ禍で活動無し。

### ◆富士小山地区◆

地区の取りまとめ役を引き受けてから2年が経ちました。コロナ禍の種々の制約から何もせず/できず、会員の皆様には申し訳なく思っています。2021年後半には一部の地区（静岡県東部）では、少人数で集まったところもあるようです。2022年は制約がなくなり、スッキリした気持ちで懇親会を開催したいものです。

佐藤友和

### ◆名古屋地区◆

名古屋地区の報告です。

名古屋地区でもご多分に漏れずコロナの影響で活動できていません。

ゴルフの会も一度もできませんでした。一部の人は4回ほどメールにて近況をやり取りしています。

令和4年度は是非とも懇親会を開きたいと思っています。

ただ、今まで使用していた中華料理店がコロナの影響で廃業となり新しい店を探しているところ です。

オミクロンの影響がどうなるかわかりませんが、ぜひとも開催して皆さんの元気な顔を見たいものです。

山下 司

### ◆大阪地区◆

2021年度大阪支部の現況を報告いたします。昨年にひきつづき今年も懇親会の中止を余儀なくされ二年連続の懇親会中止となってしまいました。悠々クラブの集まりは年一度なつかしい仲間との顔を合わせる機会でもあり非常に意義があると支部会員の方々からも期待されております。昨年は時流に流され中止といたしました。今年もギリギリまで開催できる方法を模索いたしましたので残念でした。幹事一同来年の開催を実現のため開催の時期を例年のような秋にとられることなく柔軟に取り組む方針です。

現状すべての会員の方々への活動について把握できておりませんが日頃から交流のある方同志でのゴルフ等で親睦を深めたりしております。

その中でも積極的に活動されたのがフォトクラブで12月13日より京都にて5日間展示会を開催いたしました。13名の参加ではありましたが明るい話題です。

このような状況下、今後大阪支部として取り組みたい事項といたしましては本部開催のWeb談話室への参加をひろめていきたいと考えております。関西のみならずより多くの方々との交流が可能になり楽しみかと思えます。まずは有志を募り始めてまいります。

吉村 正剛

### ◆福岡地区◆

2021年もコロナ感染が収束せぬまま過ぎ、OB会も2年連続開催できず残念。

会員の方々には元気にお過ごしのことと思います。

2回目のワクチン接種も終わり、ホットしているところにオミクロン株。

3回目は2022年2月以降からとニュースでは言っていますがどうなることやら。

ギリシャ文字のアルファベットをこんなに覚える事が必要とはトホホ・・・（ $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\Delta$ 、 $\lambda$ 、 $\omega$ 、 $\theta$ 、 $\sigma$ 、 $\omega$ 、 $\theta$ 、など）

2022年夏にビアガーデン、秋にはOB会を開催し会員の方々と一緒に楽しい時間を過ごせる事に期待しています。

明るいニュースは12月4日に天神ビックバン第1号天神ビジネスセンター（BC）の竣工式があり、都市開発計画は2026年完成予定。

大黒 隆

## 会員の皆さんからの“一言近況便り”

会員の皆さんから多数の便りをお寄せいただきました。2021年8月～10月に到着したものを掲載しています。

あ行	
<b>藍川 博光</b>	至って元気にやっております。
<b>青井 武</b>	巣ごもり生活にも慣れて、元気に過ごしております。宮城県では最近、新規感染者数0人の日も出てきました。もう少しの我慢です。
<b>浅井 一蓮</b>	退社して25年、88歳で運転継続して山登り、ゴルフをしています。「負けてたまるか」の精神と定期診断が効を奏しているようです。ただ、ゴルフがついに100を越すようになり無念です。毎日歌壇で短歌とPCでブログ「八十八歳の詩歌」を掲載しています。
<b>浅川 秀明</b>	在任中は原価部に籍を置いておりました浅川です。今年で古希を迎えました。現在は、日々のスポーツと趣味を楽しんでいます。退職後、某高機能スポーツウエアメーカーに財務職として再就職し、忙しくも楽しくやり甲斐のある職場でしたが、コロナ禍での感染リスクを考慮し、昨年自主退職致しました。ここは定年制度が無く、定年は本人が決めるという平均年齢の若い先進的でユニークな企業です。現在は、週数回のテニスとスポーツジムでの筋トレ+プロテインで体を鍛えておりましたが、最近ジムでコロナ患者が発生したためジムは退会し、僅かながらも機器を揃えて自宅トレーニングという状況です。ステイホームの中、歩くことは怠りなく。旧甲州街道(日本橋から下諏訪宿まで210km)を延べ10日で。達成感が味わえました。
<b>浅野 徹</b>	最近狭い畑での仕事が唯一の楽しみとなり20年。飲み屋、旅行も封印。ご無沙汰続き、地図ばかり毎日見ていたが、もう流石に飽きて来ました。
<b>浅野 直康</b>	コロナ禍の為、時間、金銭に余裕が出来て、家事（料理、車の手入れ、書物の整理）、趣味（釣り、猟銃、刀剣）を満喫しています。家族との団欒も増えたと思います。
<b>渥美 聖美</b>	外出が制限される中、オンライン講座を複数受講しています。もちろん対面の方が良いものもありますが、行き帰りの時間を考慮せずに済むのは良いですね。
<b>安部 悦子</b>	コロナ禍で地域の色々な活動が休止になってしまい、体もアンテナも鈍ってしまいました。そんな中、今年四月からは教育史の資料整理のお手伝いを始めました。古い資料に（明治大正時代）好奇心をくすぐられて手を止めていることも、なかなか楽しんでおります。
<b>阿部 浩一郎</b>	転職し間もないですが、元気に働いています。皆様今後ともお健やかにどうぞくださいませ。
<b>阿部 真一郎</b>	かなり厳格なステイホームして来ましたが、精神的に限界です。昨年と今年に各々4回の写真展に出展展示しましたが、ほとんど会場には行っていません。撮影その他で毎年2~3万km走っていたのが、この2年で2000km未滿。毎年1回のヒマラヤへ撮影トレッキングを計画実行してきましたが当然昨年、今年と中国ウィルスで行けていません。ネパールは9月26日に入国規制は無くなりました。現地の友人はいつ来るかとメールで催促も来ますが、日本に帰国すると10日間の隔離。これでは東京⇄カトマンズの往復航空券が買える費用が発生します。11月より、国内での撮影活動を地方と山で再開する予定です。
<b>阿部 憲康</b>	お世話になります。コロナ禍による自粛生活が長く、近況といっても味気ないものです。この間、「ハーモニカ アンサンブル ゆう・もあ〜ず」のボランティア活動も自粛しておりましたので、グループで演奏したい曲をいくつか編曲しました。その一つを添付します。ご笑覧ください。＜回想の時代＞ <a href="https://www.dropbox.com/s/fwc8chimy4pmc6p/%E5%9B%9E%E6%83%B3%E3%81%AE%E6%99%82%E4%BB%A3.mp4?dl=0">https://www.dropbox.com/s/fwc8chimy4pmc6p/%E5%9B%9E%E6%83%B3%E3%81%AE%E6%99%82%E4%BB%A3.mp4?dl=0</a> これからは、自粛生活も緩和されますので、ぼちぼち活動再開をしたいと考えています。宜しく申し上げます。
<b>阿部 美佐男</b>	週に2回腰痛のリハビリ通いをしていますが、元気に過ごしています。
<b>天野 治</b>	元気ですごしています。
<b>荒井 剛</b>	国内外への旅行仲間三名が旅立ちました、山のような思い出を残して。
<b>荒井 道男</b>	元気です。
<b>荒井 敬彦</b>	お陰様で元気に過ごしています。先週は合唱仲間のゴルフ会で43-47の90で廻り、老人仲間ですぐの準優勝でした。その他、30数年来の俳句と「かわさき第九合唱」の14年目でワイク共々楽しんでます。84歳となり老境の拙句一句献呈：宵闇や悩み消え失せ夜来香 行雲)
<b>荒川 傳三</b>	コロナ禍で、中々人に会う事ができない事が続いたり好きなスポーツが出来なかつたりでここ最近ストレスも続きますが、元気にしております。しかし、緊急事態宣言が解除になり普通の生活がこんなに良いものかとおつくづく思う毎日です。
<b>有坂 健</b>	70才になりました。体には気を付けて元気にしております。仕事は続けております。



<p><b>有友 嘉紀</b> 昨年の後半、私の人生の中でも最も辛い出来事がありました。54年間連れ添ってきた愛妻を僅か6ヶ月の癌闘病の末、亡くしました。あまり突然のことでいまでも夢ではないかと信じられない思いです。家事一般は岩手に4年間単身赴任していたお蔭でそれ程不自由はしていませんが心の空洞をうめるには暫く時間が必要のようです。趣味の詩吟とゴルフを元氣回復の素にしたいと思いますが、1日も早いコロナ感染の収束を願っている今日です。</p>	<p><b>石郷岡 勲</b> 前回にもご報告したと思いますが私の住むマンションの庭に2匹の狸が毎夜に来る様になって約1年3ヶ月になります。育ち盛りの時には食パンに牛乳を浸した断片を投げ与えておりましたが、(ちなみに私の部屋は3Fですので3F窓からの投げ与えになります。)今年からは角卵と魚肉ソーセージをミキサーでペーストにしたものを食パンサンドイッチにして与えています。突然1ヶ月前から1匹が疥癬病になり背中の中毛が帯状に消失してしまいました。ほっとけば全身の毛が抜けて死んでしまいますので4分の一のイベルメクチン(3mg)をサンドイッチに入れて2匹に与えました。正常な狸は予防の為です。10日後に2回目を与えました。今後1ヶ月に1回で治るまで続ける予定です。コロナ禍でワクチンの代りに治療薬を入手し万一の重症化に備えましたが、私はイベルメクチンの世話にならずに狸のお役に立てると思いませんでした。毛の消失はストップしました。完全回復し新しい毛になったら再度ご報告申し上げます。2匹ともすこぶる元氣で可愛いです。</p>
<p><b>有山 進</b> 元氣です。ボランティア(公園清掃)と野菜作りを楽しんでいます。</p>	<p><b>石崎 康文</b> フレイルのリカバリーに注力して、最近毎日ジムで泳いでいます。11月からは、中学生の学習支援活動も、始まるので楽しみです。精力的に旅行も再開します。</p>
<p><b>有賀 詔</b> 不要不急で生きています。幸い仲間と健康に恵まれ、ほぼ隔月のペースで国内旅行を楽しんでいます。旅行後、編集した動画に音楽やナレーションをミキシングして60分以内のDVDにまとめるのが旅行趣味の一部になりました。私の予測ではコロナは3年目の今年(2022)終息するので、海外旅行が再開したら中国雲南省、ベトナム中部とエジプトを訪れたいと思っています。とは言え今年には齡八十、頭と体の健康がどこまで許してくれるのか？</p>	<p><b>石野 英雄</b> コロナ禍で忍耐のステイホーム暮らしをアマチュア無線で多くの人と交信をして凌ぎました。これからはボッチャの練習再開で楽しみが戻ってきます。</p>
<p><b>安西 信行</b> コロナの中、ボランティア活動も制限され、限られた活動を行っています。身体は問題ありません。この状態が2年も続くとはい…この異常状況は樹木にも影響があるようで、我が家の桜のうち1本が9月19日に咲いていることがわかりました。この桜は3月にも咲いています。春になったと思ったのかな?? 世の中、なにが起るかわからない状況の中、私は毎日1時間前後の散歩と木の剪定、盆栽の管理や雑草取り等を行っています。早く元の状態に戻り、皆さんと顔合わせが出来ることを希望します。</p>	<p><b>石村 友正</b> 7年前から夫婦で夏場は釧路の、冬場は沖縄県名護市のマンスリーマンションで過ごしています。釧路は沿岸に寒流が流れているので20℃前後と涼しい、冬場の沖縄は17~20℃と暖かいのです。釧路も名護も魚介類が安くて美味しい、ゴルフは関西の半額でできるので最高です。</p>
<p><b>家近 明</b> 昨年7月にワクチン接種を受けてからは魚釣りを再開し、毎日30分の筋トレと週2~3回のウォーキングで体力維持をはかりながら、山仲間との山歩きが再開される日を待ち望む日々です。また、17年目の愛車のエンジン載せ替えメンテナンスに併せて、内装リフォーム作業をほぼ一年がかりで楽しみながら遊んでおります。</p>	<p><b>磯秋 政美</b> 何かと不便の多い今日ですが、元氣に暮らしております。</p>
<p><b>池 隆夫</b> 元氣で暮らしています。コロナ禍で一時、中断しましたがテニス、ダンスは続けています。ボランティアが全てなくなり、ウクレレ、パソコン教室に通って頭の体操を行っています。しばらく続けたいと思っています。</p>	<p><b>磯崎 望</b> 今年の夏も登山を楽しんでいます。高山植物は花盛りです。可憐に優しく咲くコマクサ、エーデルワイスが今年も迎えてくれます。</p>
<p><b>井桁 弘之</b> コロナ禍により定年後6年間続けていた日本語ボランティア活動も休止状態で、好きな海釣りも船宿が自粛ムードのため愛竿も壁に飾ったままですが、家族ともに大過無く過ごしています。</p>	<p><b>市川 正徳</b> かつて日本橋オフィスがあった箱崎のそばの日本橋浜町で、中央区の高齡者施設「敬老会館」で働いています。</p>
<p><b>石川 末明</b> 高齡者ドライバーと事故にあい、現在療養中(病院)</p>	<p><b>市村 操</b> 特に変わりなく暮らしております。週2、3回のテニス、月に2、3回のゴルフ、月一の仲間達との山歩き、天気が悪いと何もできません。そんな時は掃除をしたり、夕食を作ったり、のんびり本を読んだり、テレビを眺めたり。コロナで飲み会だけは無くなりましたが、こうして平凡に毎日を過ごせることが幸せだとこの歳になってようやく気が付きました。</p>
<p><b>石川 智一</b> コロナが低下傾向ですが、まだ家から10Km圏で元氣にはしています。オリンピックも終わり、東北には震災後、いわき-仙台-石巻-八戸と専用道路が完成。来年には走って見たいと思います。</p>	<p><b>井出 隆</b> この一年は春先に若い積りでチョイと無理をして肋骨を痛め、その影響が漸く最近薄らいできたバカさ加減を、今ごろ反省しています。足腰はむろんのこと胸の筋肉まで衰え回復に苦労しました。歳をとったら決してムリをしてはいけませんね! 残り少ない今後を無駄にしないようガンバります。</p>

<b>井手 征男</b> 2001年に早期退職してから20年が過ぎました。今年77歳になりました。10年前に心臓の病気で 生命の危機に瀕して手術を受けましたが、医学の進歩のお蔭で健康を取り戻して 年なりの元気で過ごしております。ゴルフは初級者レベルになり三桁のスコアが出るようになりましたが、シーズン中は週一ゴルフを続ける事が出来るように健康に留意したいと思っています。悠々クラブ幹事の皆さんのご努力とお世話に感謝して会の継続を願っています。
<b>井手口 利広</b> コロナ渦しばらくの間活動自粛でしたがここに来て友達との食事会、ゴルフを再開しました。
<b>伊藤 和彦</b> 2021年9月 コロナ禍、どこにも出かけず家にこもっております。
<b>伊藤 裕幸</b> 何とか元気に暮らしております。
<b>糸園 哲二</b> 最近では町内会のお世話をしていますが、コロナの影響で殆どの行事が中止になってしまいフレイルにならないように気を付けて頂くようにしています。
<b>稲村 一馬</b> 公私ともに歳相応の日々を楽しんでおります。
<b>井上 進</b> カミさんとの、日々の小競り合いや、ヨタヨタ老犬の介護--まさに平凡、平穩、世間のリタイア世代はどうだろうか 一つ変わった出来事と言えば、4月に2度目のホールインワンが出た事か。
<b>井上 卓也</b> 昨年秋から軽井沢ファミリーオーケストラの活動を再開しましたので月二回のペースで軽井沢に行きオーケストラでオーボエを楽しんでいます。お互いの距離をおき、検温、換気をするなど万全の感染対策を講じて音楽の喜びを味わっています。読書三昧の毎日で図書館の本を月に20冊ほど読んでいます。月二回のゴルフはスコアを気にせず保健体育のつもりで続けています。
<b>井上 順之</b> 幹事の方々に感謝しています。談話室に挑戦したいのですが未だガラケーの自分には、二の足を踏んでます。
<b>井上 誠</b> オリンピック、パラリンピックの選手村でボランティア。どちらもパキスタン選手団のサポートでした。オリンピックは二十数名の選手団でしたが、パラリンピックは選手2人とスタッフ1人、総勢3名。選手は二人共、円盤投げ。で、何と1人が金メダル！ 泣きました。素晴らしい2ヶ月間が、あっという間に終わりました。今は、オリパラ入、...
<b>井上 正治</b> 足腰の衰えを感じる今日此の頃、相変わらず自家用野菜を作っています。
<b>井上 光治</b> 元気で毎日を送っています。孫11人にめぐまれ、好きなゴルフ、月3～4回位を楽しくプレーしています。
<b>井上 良久</b> 役員さん幹事さん、ご苦労様です。
<b>指宿 良三</b> いつもお世話になっております。係の皆さんのご尽力に感謝しております。小生85歳目前です。いましばらくお付き合い下さい。ご健康を祈っております。
<b>今井 敏雄</b> 新型コロナ感染拡大が未だ収まらず、終息の時を待つしかありません。小生もワクチン接種済み、不要不急の外出を自粛して毎日を送っております。体力の維持の為、自宅での筋トレ、ウォーキングは欠かせません。
<b>今井 正昭</b> 毎日、野菜作りに励んでおります。

<b>今野 眞生</b> 初めて近況報告致します。私は18年前の「早期退職」に応募し59歳5か月の時に退職いたしました。その後都の外郭機関である中小企業振興公社に6年間勤務し並行して「首都直下地震」対策として避難用のセカンドハウスを新潟県妙高市に構えました。八王子の自宅が地震で崩壊すれば建て替える目途もなく、それ以前に避難所での段ボールで仕切った区画での共同生活や朝、列をなしての便所など、私には耐えられそうもなかったからです。築160年余の古民家は近所でも珍しい存在ですが高速道路で300Km、新幹線では東京駅から2時間、最寄りの上越妙高駅からは車で20分程の所に位置します。近所に「民泊可能」な知り合いもおりますので平常時に是非、下見？にお越しください。日頃は①表装業 ②農業 ③内装業に従事し、今秋からは昼食だけの「食堂」をオープン予定です。工事を見聞きた近隣の方から「一杯に飲んだ後の食事」60人分の初オーダーが入りました。又、稲刈り時の出前は？との問い合わせも頂きました。老いて益々盛ん・・・暫く頑張ります。
<b>今村 宏治</b> 相変わらず犬の繁殖業を営んでおります。健康に注意しながら!!
<b>岩井 恵美子</b> 昨年2週間の教育入院をしたので食を改め、3ヶ月ごとの病院通いで生涯現役を目指して頑張っています。ほとんど都庁と家との往復でコロナ前と変わらない生活ですが、息子たち家族と夏休み、年末の旅行を楽しみに仕事しています。
<b>岩尾 信治</b> 今年は関東近辺にてアウトドアの日帰りバードウォッチングを楽しんでいます。冬から春先は人の少ない丹沢近辺や近くの舞岡公園で珍鳥探し。春の野鳥の渡りのシーズンは、霞ヶ浦の蓮田や東京湾の三番瀬で夏羽が美しいシギ・チドリの撮影に。暑い夏は空調の効いた自宅で過ごし、初秋の今は秋の渡りのシーズンで、三番瀬まで冬羽のシギ・チドリの観望通い。そして彼岸花咲く南足柄に在る矢倉岳の山頂から渡りゆく鷹たちを見送りに出掛けたりしています。
<b>岩城 徹</b> お陰様でコロナにも罹患せず、元気にやっていますが、好きな撮影に思うように行けず、若干のストレスを感じ、また、運動不足のせいか、足腰の衰えが感じられます。秋の撮影シーズンを迎え、感染管理をわきまえ、少しずつ、撮影を始めていきたいと思っています。
<b>岩崎 栄雄</b> コロナ禍の中、三密に注意と濡れ落ち葉にならないようにしています。
<b>岩月 英仁</b> 幹事の方々いつもありがとうございます。コロナ終息の見えない中、とにかく外出を控えひたすら巣籠もりの生活を送っています。
<b>上村 尚史</b> 家族一同コロナワクチンの2回目接種も何事もなく終わり、元気に過ごしています。ただ デルタ株が猛威を奮っていますので、最近ではゴルフの練習、散歩を含めて、外出は控えています。暇、暇です。早くコロナが収まる事願っています。
<b>宇佐美 憲幸</b> 風もひかず、元気にやっています。ただコロナ禍、外出もままならず太ってしまったのでウォーキングを再開しました。
<b>碓井 幸男</b> 本年2月に古希を迎えましたが税理士法人にて現役続行中です。
<b>内田 晃</b> 80才も過ぎました。50年以上お世話になった自動車運転免許証を返納しました。*元気でやっています。(通院しながら)

<p><b>内田 英世</b> 今年(2021年)も相変わらずコロナ禍、無事に過ごしております。ゴルフとテニスで体力維持。体力の衰えを技でカバーできるようにがんばっています。3M悠々クラブも行事が中止が多く、人間関係がますます細くなっている気がします。来年は少しでも通常状態に戻り、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。</p>	<p><b>遠藤 武志</b> 御無沙汰してます。足の不自由さにもめげず、コロナ禍にも負けずに生きてます。“世を捨てた格好にても 腹は減るなり”</p>
<p><b>宇野 一</b> 今年四月から神奈川県立金川工業高校の機械科一年(定時制)に通っています。授業は17時半ごろから始まるので、家で用事を済ませて、飯を食ってから、駅に向かいます。あざみ野にバスで出て、東急の田園都市線、大井町線、東横線。を乗り継いで、東白楽の最寄り駅まで、学生定期で通っています。今ちょうど夏休みの後半が始まっています。一応宿題は終わらせて、小説を書こうかなと思っているところです。ただ、今年、二種の電気工事士受験するため昨日から学校で2時間講習を受けています。計算問題をそのまま計算で解くのではなく、いかにコツを押さえて、合格するののかのコツを教えてもらっています。例えば、3相交流の線間電圧と総電圧には<math>\sqrt{3}</math>で割って求めるのだけど、基本交流は200Vと100Vしかないの、各々に116Vと58V覚えておくと秒で溶ける。といったことです。頑張ってる9月には、合格したいです。ゆえにどこにもツーリングに行けず残念です。まあ、元気にやっているので心配はありません。皆様もご自愛のほどを</p>	<p><b>大石 道広</b> コロナ感染を避けて外出を控えめにしていたら、運動不足のためか体重が減って体調も悪くなってしまいました。最近やっと慣れてきたのか、少し楽になってきました。これからは悠々クラブのイベントにも参加できたらと思っています。</p>
<p><b>浦上 昭一</b> 来夏、卒寿を迎えます。月2回の医師診断と毎週土・日の地域囲碁会に妻の車運転で送って貰います。腰痛ですが、杖なしで1時間位は歩けます。何とか起居自立の日々です。妻の家事全般の活躍と夫婦共生に感謝しています。</p>	<p><b>大石 陸平</b> 先の見えないコロナ禍の中、不要不急の外出を控え家に籠って老犬(シーズー17才)の介護、野良猫親子三匹の世話、それとかみさんが脊椎間狭窄症おまけに出先で転倒して肋骨にヒビが入り家事全般と忙しい日々を過ごしています。その間製作活動に専念しております。5年ぶりに神奈川県展に応募して4度目の入選をしました。作品の題名は裸婦です。縦40cm×横30cm、厚み2cmの板に裸婦の後姿を彫刻して黒の塗塗りを施したものです。コロナのお陰で作品が増えて部屋に溢れかえっております。流石に体力的には衰えを感じますが、気力はまだまだ充実しています。</p>
<p><b>浦田 昌伸</b> 3M悠々クラブの皆様。第3次世界大戦、バイオハザードを思わせるコロナ禍に見舞われご苦勞のことと存じます。コロナ対策として朝4時に起き名古屋城の散歩とラジオ体操、夕方名城公園散歩後ゴルフ練習を毎日行っています。脊椎症と腰痛は少し改善しました。血圧、血糖値、禁煙、ゴルフは奥が深いため未だ未達のままです。皆様お元気にお過ごしください。</p>	<p><b>大泉 雄司</b> 早期退職してから19年経過しましたが、今年は大変な年です。5月始めに「蜂窩織炎」で横浜市大病院に入院しましたが、入院中に血便がでましたので、胃カメラを体験したり、退院後には大腸検査を受けました。その結果大腸癌が見つかり、7月に手術で切り取りましたが、幸いにもステージ1でしたので、生き延びました。世の中コロナ禍で、バス・電車は使用できず、専らジット自宅静養の日々です。</p>
<p><b>江口 智</b> 最近では快食、快便、快眠の日々を快適に過ごしております。老後の健康は誠に有難く感謝の一言です。長年続けている湯上りの冷水浴びが良いのかも知れませんが、何時の日か閻魔大王が呼びに来るまで頑張るつもりです。</p>	<p><b>大柿 裕一</b> 元気に過ごしています。</p>
<p><b>蝦名 正人</b> MLB大谷選手のおかげでコロナ・ストレス発散、そして国内では甲子園球場はリニューアルして綺麗になり、年間契約の内野席券をいただき2回観戦しました。久しぶりに六甲おろしが流れる。俳句 コロナ禍や 政権競う 秋の暮れ - 青山</p>	<p><b>大神田 正己</b> 役員の皆様本当にご苦勞様です。コロナ禍、外出を極力さげ、お陰で結構毎日充実した日々を過ごしています。野菜の中でも特に力を注いでいるのがトマト栽培です。架設のハウスを作り雨を避け、毎年約50本を2本仕立てにして大玉を1段4ヶ位実らせて完熟にして収穫しています。無農薬で頑張っています。</p>
<p><b>江森 憲央</b> 体調維持に努め、近場のハイキングやウォーキングで足腰の衰えを何とか防いでおります。運転もやめたので、たまに電車でゴルフにも行っております。</p>	<p><b>大久保 孝俊</b> 早稲田大学ビジネススクールの非常勤講師</p>
<p><b>圓 裕親</b> コロナ禍の中にも関わらず、皆様におかれましては元気にお過ごしのことと存じます。私と云えば、なるべく戸外の活動と思い、ロードバイクで多摩川沿線を走りたまに仲間とGolfを楽しんでいます。新規感染者が減少しているとはいえ、まだまだ注意が必要ですが感染対策をしっかりして活動範囲を拡げていこうと思っております。</p>	<p><b>大久保 弘史</b> スタッフの皆様ご苦勞様です。何とか日々元気に主夫やっています。</p>
<p><b>遠藤 恵美子</b> 緊急事態宣言が解除になり、行動範囲が広がってきました。人間ドックでメンテナンスが増えて来ましたが、今のところ元気です。</p>	<p><b>大塩 武俊</b> コロナ感染対策としての緊急事態宣言が出されても、毎日満員の通勤電車に揺られながらもお陰様でコロナに感染することなく元気に毎日を過ごしております。外出は控えておりましたので、少々体がなまってきております。最近ではコロナ感染者が減ってきているので、用心しながらランニング(散歩)などにて体を動かさないといけなさと感じております。</p>
	<p><b>大島 哲夫</b> 可もなく不可もなく、平々凡々の生活。来年は喜寿、喜ぶべきや！！</p>
	<p><b>太田 英二</b> NPOで習い始めた野菜作り、残留組で作り続け20年越えました。(川崎市片手)</p>
	<p><b>太田 人士</b> 今年はコロナ禍で旅行は勿論のこと、人ごみにはあまり行きたくなくてしかも雨の日が多くてあまり外に出られません。たまに近所を散歩がてら運動をしていますが体重は増加気味です早く以前の日常に戻ることを願っています。</p>

<p><b>大武 篤</b> 10年ひと昔と言いますが退職してからあつと言う間にこれが過ぎ、ふた昔目も3合目を過ぎてしまいました。この間何も成長なしに終わってしまったのでこれからは何事も維持出来る様に努めます。</p>
<p><b>大塚 好夫</b> 医師通いすることもなく、自治会の手伝いを続けながら健康な日々を送っております。</p>
<p><b>大槻 一弘</b> 10月に所属する「ゴルフクラブ四条畷」のグランドシニア選手権に挑戦しました。予選でベスト8に入り、マッチプレーによる勝ち上がりを経て優勝しました。2年ぶり4度目の頂点でした。若い70才台を相手にいつも30ヤード置いてきぼりのドライバーですが、年の功とやらで「若い芽を摘む快感」を味わう4週間でした。</p>
<p><b>大村 元子</b> コロナのせいで、外出もままならず、近所のお散歩で気晴らしをしています。三浦半島は最近人気で緊急事態宣言下でもかなりの人が来ていました。マリナーパークが閉館される9月は道路は渋滞で住民の生活にも影響が出ました。それでも住めば都のんびり暮らしています。</p>
<p><b>岡 勝</b> 83才コロナ禍の中元気で頑張っています。皆さんも元気で頑張って下さい。</p>
<p><b>岡崎 洋一</b> 長い新型コロナ下で、元氣寿命(?)が残り少ないものにとって費やされることは、実にくやしいです。</p>
<p><b>岡野 悦男</b> 元氣ですが、コロナ禍のために外出、飲み会が出来ず、不自由な生活を送っています。また皆様と会える日を待っています。</p>
<p><b>岡野 義昭</b> コロナ禍の自粛期間は、朝な夕なの犬とのウォーキング約5km、体調を整えています。そして後は、巣籠り状態でコロナ禍をやり過ごしていました。身体至って強健至極、無事です。</p>
<p><b>岡部 和香</b> 3月末でNPO法人未来へのバトンの事業を終了し、事業廃止を4月末に届けました。時間ができそうなので、100名山の残っている山に登り始めました。 8月 幌尻岳、雌阿寒岳、斜里岳、羅臼岳、羊蹄山(これで北海道は終了)台風後の低気圧の影響で視界なし。 9月 薬師岳(折立よりピストン) 10月 越後駒ヶ岳、平ヶ岳、会津駒ヶ岳、燧岳 幌尻岳は豊糠小屋(元学校校舎)も昨年からコロナで閉じており、バスもなく、林道25kmを自転車を引きいて歩き、北電小屋まで歩いて、バテました。翌日幌尻山荘まで渡渉して山頂までピストンしました。(テントで2泊)翌々日の林道下山は1時間強で下りました。 10月の山も、湿度が高く、山頂にガスが掛かることが多く、地上が見られたのは、越後駒ヶ岳だけでした。一人で車での移動なのでピストン(登山口から登り、登山口へ戻る)ですが、今のところは標準的なコースタイムで歩いています。コロナウイルス緊急事態宣言でこの2年は山小屋等閉鎖されており、山が荒れてきそうなのが心配です。後期高齢者になってしまいましたが、残り43座に挑戦していきたいと思っています。岡部和香(1969年入社、H/C、コールセンターを最後に退社)</p>
<p><b>奥川 春輝</b> ・10何年かぶりに陶芸を再開。ただ陶芸窯は動かず、釉薬は古くなって土に乗らずで、窯、土、釉薬の全てを買い換え、で、最近では陶芸三昧の日々。</p>

<p>しかし勤が戻らず、四苦八苦の日々です。・もうすぐ、法隆寺(奈良世界遺産)のガイドも再開かと思えます。来られたらガイドをさせていただきます。(2時間無料)</p>	
<p><b>奥添 泰樹</b> 3か月続けてのファステイングで、体重が71kgから62kgに減りました。おかげで、血圧が10下がり、いびきもかかなくなりました。ゴルフは、ますます下手になっています。</p>	
<p><b>奥野 恭正</b> 相変わらず高尾山登山とゴルフで時間をつぶしています。</p>	
<p><b>小倉 勝彦</b> 最近の楽しみは、たまのグルメです。近くの行きつけのお店に行き、お気に入り、ゆっくり食べることです。お奨めは、鴨せいろ、和牛と黒豚のハンバーグ、まぐろ・穴子・しめ鯖のお寿司、黒酢の酢豚定食、ヒレかつ等食後の満足感が堪りません。あと何回食べれるか心配です。</p>	
<p><b>長田 良一</b> 皆様方同様新型コロナウイルスの影響で、行動範囲を大幅に規制され予防接種は済ませましたが外出もままならず、暇潰しに新聞・小説を読んだり、録り置いた録画を見たり、クイズを解いたりして過ごしています。</p>	
<p><b>落合 徳三</b> 元気で毎日を過ごして居ます。</p>	
<p><b>小野寺 弘隆</b> コロナ禍による外出自粛と3密回避、好きな旅行等も差し控えての1年8ヶ月を経て、知人友人に会って話をすることが如何に元氣の源であるかを感じ入ってるところです。今週飲食店等の時短制限が解除されたとはいえ、自分の制限を解くのは今暫く先のことだろうと思っています。</p>	
<p><b>か行</b></p>	
<p><b>笠作 募</b> 幹事の皆様には大変お世話に成っています。先日相模原市長より米寿のお祝いをいただきました。次目標白寿です。小生健康維持のために毎日のウォーキング、農園での百姓作業、果樹、花栽培に専念しています。また先日、目新しい「もってのほか」の花樹50本入手し移植いたしました。(花を食べる・ビタミン)この品種に挑戦中で夫婦で頑張っています。今後共宜しくお願い致します。</p>	
<p><b>笠原 清</b> 昨晩は中秋の名月、8年ぶりの"Full Moon"を期待して、女房が、"すすき"と"お月見ダンゴ"を備えてくれました。昨年来続くコロナ禍の中、離れて暮らす家族とも、会う機会が ありませんでした。そんな中、帰省代わりに、夕べはZoomで、東京、横浜、と岐阜を結んでオンライン家族会ができました。久しく会っていない孫たちにも岐阜から、「中秋の名月」の雰囲気をお届けしてみました。満月が、雲で届けられなかったのは残念でしたが、孫たちも喜んでくれている様子でした。早く、コロナが終息して、パソコン画面ではなく、実際に家族全員が実際に集まれる日が来るのが待ち遠しいです。とりあえずは、遠くの家族と結びつけてくれるZoomのような 時代の進歩に感謝！感謝！</p>	
<p><b>笠原 康宏</b> コロナ騒ぎ以来ゴルフも御無沙汰、飲み会もすっかりなくなり スポーツジムで仲間とサウナでの雑談、バラの様に花も散りトゲだけ残った女房と毎晩晩酌を楽しみ元気に過ごす毎日です。又 早く皆さん達と飲みたいものです。</p>	
<p><b>柏木 藤</b> コロナ禍で農業経営が厳しい中、国の持続化給付金を活用し野菜定植機を購入。野菜作りに励んでいます。</p>	

<b>片山 木念</b> 三桁目指して、一向に!! 木偶坊 木念
<b>加藤 喜代治</b> 代替医療研究所での仕事を続けています。ブルーベリー畑での仕事が増えて今年の夏は大変忙しくしています。地域では小学校運営協議会の委員を行って微力ながらお手伝いをしています。元気に働いている事に感謝しています。早くコロナ問題の終息を祈っています。
<b>加藤 三省</b> 横浜から岐阜の可児市に移り3年が過ぎました。田舎ですので近隣との付き合いが重要です。諸々活動しているうちに、知人も増えてきました。少し畑があるので、自己消化の野菜作りがメインの生活です。農業の大切さと難しさを感じています。
<b>加藤 昌</b> この1年間、文庫本で内外の文豪や大作家を読んでいます。古い作品は、注解や漢字等と首引きになり、浅学を悔いる日々となりました。
<b>金子 信一</b> 若い時の不摂生が今になって出て昨年より病院通いが現在の仕事になり、いまだにリハビリ中です。何とかゴルフができる様になりたいと思っています。
<b>金子 剛一</b> コロナ禍で集まる回数も激減し、寂しい限りです。そんな中でゴルフ好きな仲間とのプレーが単調な生活の潤いになっています。加えて3MOBとの月一回のそば打ち教室も楽しい一時です。スリーエムジャパンも以前のスリーエムとは大部変わったとのことですが、仲々現役の方達と話す機会がありません。悠々会の年會を心待ちにしています。
<b>金子 千賀子</b> 孫が高校三年生になり、野球部生活も終了になり私の練習着の洗濯も終了になりました。最近では毎日30分以上を歩くことが日課の一つに加わり、いつまで続くか判りませんが健康のために頑張ろうと思います。
<b>金子 秀樹</b> 日々、精進 元気にやっています!
<b>川合 正人</b> 7月中旬にファイザー社のワクチンを2回接種して、何とか感染しないで過ごしています。
<b>川上 禧和</b> コロナ禍で毎月帰っていた田舎も2年帰っていません、家飲みが多くなり酒量も増えました。写真教室で写真勉強中です。
<b>川北 肇</b> 悠々クラブの幹事の皆様に感謝です。病院通いはありますが、元気にして居ります。
<b>川崎 喜敬</b> 加齢とコロナに負けぬ様に、でも無理をしない様に日々を重ねています。皆様のご健勝をお祈りします。
<b>川崎 嘉昭</b> 今や私も コロナ禍の世界的蔓延 という人類史上未曾有の大災禍 のさ中に生きていますが、これも長生きしたお陰、と、前向きにとらえ、この結末後の世の中はどう変わるのか?を見届けたいもの・・・と、どうにか動ける身体と頭の維持に努めており、お陰様で今の処 変わりなく過ごしております
<b>川島 邦彦</b> 日々の生活を“withコロナ”にせざるを得なくなった今、何か役立つ資格を・・・とチャレンジ。この度「メンタルケアカウンセラー」の資格を取得しました。
<b>川名 喜久雄</b> そこそこ元気です。80才。
<b>河原畑 濃</b> 熊本でも新型コロナ対策のSocial Distancingとやらで、友人、知人との集まりは、すっかり遠のいてしまいましたが、近くの山を歩いての自然と触れ合う時間だけは十分すぎるほどです。もうしばらくは、おとなしくしていることにしています。 みなさんも、お元気

で・・・。
<b>閑歳 幸治</b> 4月より、亡母実家（船場）近くの大阪堺筋本町に転居しております。大阪メトロ堺筋本町駅1分と、どこに行くにも大変便利です。ほぼ毎日、夕方女房と一緒に大阪城公園へ1時間半程散歩をしており、至って健康です。
<b>菊池 晋</b> すっかり老人になり身体を動かすのが億劫になり何もできなくなりました。困ったことです。
<b>岸和田 博義</b> 健康に気をつけ、マイペースで生活しております。
<b>木田 紀行</b> そこそこに元気で生活をしています。加茂川と御所の散歩で身体を動かし、昨年8月から始めた色鉛筆画で、頭の体操をしています
<b>北川 達夫</b> 長い自粛生活で運動とおしゃべり不足から体形の変化と声が出にくくなりましたが、元気です。二度目のワクチン接種直前に痛風になり、前日にやっと歩けるようになって大手町までの電車移動にギリギリ間に合い ホツ!!
<b>吉川 重克</b> 元気です。散歩と晩酌の毎日。「心身統一法」の実践に励んでいます。
<b>木野 伸吾</b> リハビリに週1回行っています。まだ元気で当分元気で生きられそうです。皆様の健康を祈願します。
<b>木村 裕治</b> 昨年、9月に白内障の手術をしました。その後、物が良く見えるようになり快適に生活しています。昨年からはマンションの営繕担当理事となり、現役時代の経験が役に立ち、時間的には大変ですが楽しんでます。コロナ禍で旅行は出来ない分、週3日～4日、1日約2時間程度、フィットネスクラブで体を動かすことにより、体力と精神的な健康維持に努めています。お陰で非常に元気でいます。
<b>木村 吉隆</b> ひざ痛で困っています。100歩あるくより、三輪車で2時間のほうが楽です。よって、神社、寺めぐりしてます。長くて6時間。
<b>清重 利昌</b> 還暦も過ぎ、今年一杯で厄年からも抜けられそうです。あとはコロナ禍からの早期脱出を祈るのみです。
<b>久保木 世紀</b> コロナ禍が収束したわけではありませんが少しづつ日常が戻っていると感じていますがこれから気を緩めず防止を徹底したいと思います。
<b>久保田 敦</b> コロナワクチンの接種は、2回完了しました。感染は避けたいので、都心に出たのは3月の病院一回だけです。あとは、スーパーの食品買い出しと健康維持の為、たまに市体育館に行くくらいです。皆様のお元気を願っています。
<b>熊倉 信隆</b> 元気に健康を維持し過ごしています。コロナ禍で、例年の楽しみの ロングトレイルが中断のままにて、再スタートの様子見です。

<p><b>熊田 邦弘</b> 両親の生活支援のため7月下旬から広島県の田舎町に移住しました。四季の花々と多種の果樹に恵まれた美しい山村です。近くにゴルフ場が三か所ありますので遊びにおいで下さい。(近くの道の駅に75室のマリオットホテルが建設中で来年春にオープンします。)</p>	<p><b>古藤 雅俊</b> コロナ禍で50年続けた実家のある佐渡へのお盆の帰省が昨年断念せざるをえず、今年はワクチンを打ったので無理やり帰省しました。2年間放置していた空き家の家と庭や山のメンテナンスが大変でした。大宮にかえると家内が乳がん、子宮体癌が見つかり、手術、抗がん剤治療と大変な毎日です。</p>
<p><b>桑子 進</b> コロナ禍、スポーツジム通い適度のゴルフを堪能しております。海外旅行に行けない分、近場の温泉旅行で英気を養っております。足・腰・脳・心が壊れる前に海外旅行が出来ればと願っております。</p>	<p><b>木場 貞成</b> ?新型コロナ禍以来すっかり生活や感覚が変わってしまいました。出掛ける回数が減り、P Cとの付き合いが極端に増え、近い遠いの感覚がなくなってしまったことでしょうか??ボランティア活動も今はズームを使い、国内だけでなく、海外も日本と同じ感覚で、行っています。?最近ではマンマーの来日が決まっている技能実習生達の会話練習をやり楽しんでいます。</p>
<p><b>小池 孝昭</b> 8月に入り、コロナで図書館、合唱、水彩画はまた休み。この1週間は大雨で外出もままならず。ワクチン2回接種も用心し、友とLINEで意見、音楽交換で暇つぶし。雨の小休止を縫って買い物、晴れた日は25分の散歩が日課です。</p>	<p><b>小林 吉宗</b> 元気です。</p>
<p><b>合田 昌弘</b> 2020年2月からの1年半(約550日)を振りかえると ①ジム通い(153回) ②ジム営業中止期間のウォーキング(38回) ③ゴルフ(68回) ④小旅行(4回) ⑤観劇、美術館巡り、映画鑑賞、夜の夕食などは0回でした。振り返ると結構体を動かしたが頭は動かしていないという印象です。自分自身としては巣ごもりをしている状態で不満を感じる期間でした。今年古希を迎えて今更ながら長い年月を生きてきたと感じています。昨年までは学生時代がつい昨日のように感じていたのがもう50年前の事と思うと時間の過ぎる速さを改めて実感せざるを得ません。私が生きてきた時代はどのようであったのか、その時々で何を考えて生きてきたのか等を子供たちに話したことは殆ど有りませんでした。少しづつ遺していくのかなと思うこの頃です。</p>	<p><b>高麗 正義</b> 元気です。週に3日程度の散歩をしています。</p>
<p><b>幸道 敏寛</b> “恐るべしコロナ”〇ヨード系うがい薬が店頭から姿を消す〇N95マスクが市販されていない〇昼夜逆転の生活になる〇同調圧力に合う など皆様のご健康をお祈り申し上げます。</p>	<p><b>小森 茂</b> 約2年に亘るコロナ禍、残り時間少なくなる中早く自由に動ける時を楽しみにしております。皆様のご健康を祈念申し上げます</p>
<p><b>神山 繁人</b> 今年春から趣味として油絵を始めました。インスタグラムで海外の絵画に触発されたのがきっかけです。初作品を先のクラブ美術展にて出展させていただきました。株の売買時間外は絵の構想を考えたり制作に没頭しています。</p>	<p><b>小山 幸彦</b> クラブ事務局の皆様ご苦労様です。クラブの為々々にご配慮下さりましてありがとうございます。来月80歳になりますが、何ごともなく平穩無事、余生を過ごしております。両膝の故障以外は他に身体的心配はなく、毎週2回のテニス練習会、及び月1ゴルフを今でも楽しんでいます。会員皆様のご多幸をお祈りしています。</p>
<p><b>古賀 康平</b> お伝えするようなこともないのですが、私はコロナ禍、元気ですが暇な日常を送っております。時々ゴルフ、近所のウォーキングと孫たちと遊ぶのが楽しみです、来年は海外旅行に行けるといいですね。</p>	<p><b>近藤 紀人</b> ジムに通いながら元気に過ごしております。</p>
<p><b>小酒井 雅人</b> 昨年11月に3人めの孫が車で1時間の場所に誕生しました。コロナ禍で月に1~2回しか行けないのですが会う度に変化があって格好の写真材料です。孫には3人の曾祖母がいるので写真を送ると大変喜ばれるので写真を取りすぎてしまいます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>さ行</b></p>
<p><b>古藤 健二郎</b> 健康には、良質な食事、適度な運動、社会とのつながりが大事とのこと。特に認知症予防のために、食べ物では、カマンベール、荳胡麻油は毎日、運動面では、毎朝、家庭菜園で体を動かし、社会参加として悠々クラブ幹事や3Mでの経験を活用しての仕事などを行っています。</p>	<p><b>齋木 義明</b> 元気でした、と云いたいところですが82歳で大病を患い都合3ヶ月の入院生活でした。今は足腰をきたえる練習?をしています。</p>
<p><b>後藤 信二</b> なんのまだまだ役に立つ。頑張っています。</p>	<p><b>齋藤 功</b> 元気に過ごしております。ゴルフやテニスが続けるにも身体をもっとケアしながら取り組むようにしています。月一回整体治療を受け、都合の良い時間に利用できるストレッチ専用のジムに通い始めました。</p>
	<p><b>齋藤 勝廣</b> 昨年、腰椎の圧迫骨折しましたが現在はほぼ正常に回復しております。</p>
	<p><b>齋藤 成敏</b> コロナワクチン接種は済ませましたが、それでも油断は禁物ということで、遠出・人混みは極力避け、今は日曜大工(DIY)・庭木剪定・土いじりに勤んでいます。外仕事が終わった後は、ブックオフで購入した小説をクーラーが効いた部屋で読んでいます。また、運動不足解消のため、気が向いたときウォーキングをして何とか体力維持を心掛けており、その途中で100円野菜を仕入れてくるのが楽しみです。斯様な単調な生活を過ごしているのが私の近況です。</p>
	<p><b>齋藤 静夫</b> 6月で75才となり保険証が変わり1割となり大変助かっております。その反面体力、気力が衰えた為、農作業を2~3年前の半分にする様考えております。コロナ禍で大変でしたが10月末よりお酒を飲みながらカラオケが出来る様になりストレス解消です。</p>
	<p><b>齋藤 淳一</b> コロナの影響で家にいることが増え、ちよつと太ってしまいましたが毎日元気に過ごしています。</p>
	<p><b>齋藤 武二</b> 元気に過ごしています。あい変わらず絵に集中しています。</p>

<b>斉藤 勉</b> 元気に過ごしております。
<b>齋藤 雄二郎</b> コロナ感染状況の中でも、美術館巡りをして元気にしています。…愛犬との散歩で健康留意…
<b>坂口 正之</b> 相変わらず腰痛で苦労していますが、それなりに元気です。
<b>佐々木 信</b> コロナ禍72才生涯現役を楽しんでいます。皆様宜しく願い致します。
<b>佐々木 誠</b> この夏の終わり頃、見たこともないトンボが居間に飛び込んできました。図鑑で調べたところ、札幌市内の藻岩山で発見されたという、サナエトンボの一種モイワサナエでした。こんな小さな出会いも、今日日とても嬉しい出来事に思えます。10月に入り、シジュウカラやヒガワなどの野鳥が訪れるようになりました。何とか工夫してアカゲラを庭に呼び込み、その姿・さえずりを長き冬の楽しみにと願っています。
<b>佐々木 義明</b> 夏前に運動不足のせいか膝を痛めてしまい、歩くことさえままならない状態が続きました。コロナの外出自粛と相まって引きこもり生活を続けていましたが、秋になって回復しつつあり、今はリハビリを兼ね毎日一時間近くは歩くようにしています。
<b>佐治 俊</b> 私は相変わらず、テニス、孫の世話、ボランティア教師の三本柱の生活を送っています。最近は一王子市立の中学の補習事業が増えて主に中3の数学と英語を担当しています。高校入試問題はその場で瞬時に解答するのは厳しくそれなりの準備が必要で疲れますが結構生きがいになりつつあります。コロナワクチン接種後はどうも不眠傾向になってきた様な気がします（ネットで調べても同様な事例は見つかりませんが）。最近米国株の継続的な下落にあらためて感動しており、反面少なくともこの10年の日本の賃金の0もしくはマイナス現象を問題にしないことの不思議さは恐ろしいと思います。
<b>佐藤 和弘</b> この一年半ずっと自粛生活です。
<b>佐藤 雄章</b> 昨年正月早々から「新型コロナウイルス感染症発生」での、生活行動の自粛要請に依り「外出・外食・グループの集会等」が楽しめなくなり、家に籠る日々が永く続きました。2年前までの有意義な「3M悠々クラブの江戸文化・ウォーキング・鎌倉散策等」の毎月の活動も中止と成り、我が「気功クラブ」も相模原北体育館の閉鎖に依り、解散する事態に成って仕舞いました。団地の「男性料理教室」も「小中高のクラス会」も中止に成り、84歳丑年の楽しいで有ろう人生の2年間で一変して仕舞いました。この直近一ヶ月の間で、極端にコレラ感染者数が激減して、コロナ禍の沈静化が期待出来そうです。一日も早くコロナ禍が過ぎ去り、失われた2年間を残る人生で挽回したく思う毎日です。
<b>佐藤 四郎</b> 健康面に不安を感じる昨今ですが、今の所元気に過ごしています。
<b>佐藤 友和</b> 自粛生活も2年近くになり、ウィズコロナ生活に慣れました。自転車に乗り始めて12年になり（すなわち退職から9月末で12年経過）、累計7000Kmになりました。今年も昨年と同じ1000Km/年乗りました。2009-2019年は500 Km/年でした。日本列島は3500 Kmの長さだそうですから、ちょうど南⇄北の直線で一往復ですね。7月にタイヤとブレーキを交換したので、快調に走ります。

<b>澤田 友宏</b> 元気です。多少の病は持っていますが自慢にはなりません。これからも元気と仲良く生きて行きます。
<b>澤田 良一</b> 元気に過ごしております。ボランティア活動、及びパートタイムで3M関係の仕事も続けております。
<b>塩川 康雄</b> コロナ禍の中、外出も控え、自粛の日々です。外出は近隣の野川沿いをウォーキングし季節の移ろいを感じております。“コロナ”の終息を願うばかりです。
<b>四方 邦晴</b> この一年は、コロナに負けないため、体力作りに励みました。テニス、ゴルフ、ハイキング等密を避け、自然の空気を沢山吸いました。10月より音楽活動も再開され、久しぶりに東京でハワイアンコンサートも行う予定です。
<b>篠崎 盛昌</b> 元気に、デカ文字文庫を楽しんでいます。
<b>篠田 英春</b> スリーエム卒業後、しばしの休息後、経営コンサルを自営業形式で始めて、現在は会社役員と二足の草鞋をやっております。役員、管理職及び若手中堅社員の皆さんと常に接することで、フレッシュな刺激を受けることが出来、毎日が勉強の連続でボケ防止に努めております。また、趣味のオーディオを満喫してゆったりとした人生を楽しんでいます。スリーエムOB、OGの方々始め、仕事以外の友人、知人との交流も積極的に行い、人脈を構築、拡大する事も楽しんでおります。一度だけの人生ですからおおいに謳歌しましょう！
<b>柴田 啓次</b> コロナ禍のもと日常が家の周りの散歩のみになりましたが、元気に過ごしております。
<b>嶋崎 宗彦</b> 晴耕雨読 健康第一です。
<b>島田 正志</b> 3M退職後も、引き続き別の会社で働いております。今の自分には、まだ忙しくていたほうが良いと思い、楽しく仕事をしています。もう少し働いてから、その後の人生生活を考えようと思っています。
<b>清水 駒雄</b> お陰様で健康に過ごしております。これも今まで続けてきた小さな健康法が役立っているかなと思います。
<b>清水 隆</b> 数えでは古希になりましたが、元気です。ゆっくりではありますが、いろいろに興味を持ち、毎日を過ごしております。
<b>清水 日出雄</b> 元気で盆栽等を行って楽しくすごしています。コロナに気を付けて下さい。
<b>清水 正之</b> 書くこととして思いつくのは愚痴ばかり。ただこのコロナ禍で日常或いは2回のワクチン接種でも体調に変化は無く今更ながら亡き両親に感謝です。
<b>志水 美子</b> 2回のワクチン接種も無事終わり、副作用もなく元気に過ごしております。自治体から「高齢者向け」のお知らせやクーポン券が届くたびに「高齢者かぁ〜」と少なからずショックです。高齢者の自覚が無いのも良いのやら悪いのやら。
<b>下橋 誠</b> コロナウイルス先月規制解除にはなりませんが、日々、活動できる範囲で、動き回っています。

<p><b>莊司 忠男</b> 去る9月11日、盟友望月邦夫氏が突然逝去されたことを知り、大きなショックを受けました。彼は昭和38年に卒業し、即住友スリーエム社研磨剤部に入社され、35年卒の小生は、名古屋支店勤務中に代理店ツチャ本店の人たちと協力し、トヨタ、ホンダ、スズキの自動車各社並びに東海製鉄にわが社の研磨剤の使用を通じて、その各重要工程のシステム改善とコストダウンに貢献できたことを経て、東京本社に帰還し、日産、いすゞその他の自動車メーカーのシステム改善に尽くすことが出来ました。その一年後、小生が望月氏達の開始していた、自動車補修部門の責任者として転部になりました。わが社の販売品目は、競争他社の材料よりも高価であることが、大きな問題でした。そこで我が経験に基づき、課員全員とチームを組んで、顧客である自動車板金塗装各社はもうかっているか、若しそうでないなら我々は何が出来るかを、販売店を通さず顧客に直接訪問し、深く研究し、セントポールのシステムを超えて、新3Mシステムを開発することが出来、3年間で業界トップの地位を得ることが出来ました。この成果は当時の課員一同の一致団結した強力な販売活動と、更には顧客だけではなく、販売代理店、塗料板金部品メーカーといった関連業者が一線になって、業界全体の利益となり、その前進に貢献できました。望月氏の死去だけではなく、小生転部後の部門長だった大坪幸夫、マーケティング責任者の島田整各氏も、ここ数年のうちに亡くなりました。年寄りの小生にとっては、大変残念ではありますが、旧部門退任者クラブ責任者であり推進者である鳥養さん鈴木章一さんたちのリードで、毎年退職者会が開かれ、関係者全員素晴らしい再会を続けています。当時のマーケティング責任担当者であった清原氏、大阪転勤望月義政氏他の人たちとも、コロナ感染状態打開が出来次第出来るだけ早期の再会を期待しております。最後に老人ボケで失念し、お名前を挙げるが出来なかつた諸兄には、謝罪するとともに、さらなるスリーエム社のビジネス社会への貢献が前進するようお願い、ごあいさつに代えさせていただきます。</p>	<p><b>杉井 新治</b> 今年は年初からコロナ感染症の拡大・終息をくりかえしつつ、第5波もおさまりつつあります。おかげさまでコロナに感染せず元気になっています。今年はゴルフ、旅行、外食には行けず、すごもり生活でした。唯一安全な場所が市から借りている市民農園で、夏野菜のトマト、ピーマン、キュウリ、ナスなどたくさん収穫できました。コロナがそのまま終息し皆様とゴルフコンペが再開されることを楽しみにしています。</p>
<p><b>勝屋 進</b> 今年は是非とも参加の予定でしたので残念です。残念です!! 元気に来年は会えるよう頑張ります。</p>	<p><b>杉崎 六朗</b> まだ紅葉とは程遠い景色でしたが、久しぶりの箱根路へ。緊急事態宣言で北陸をキャンセルしてもう1年近く、出歩くことはありませんでしたが、巣ごもりにも疲れそろそろ動き出したところです。多少の不都合はありますが、元気に過ごしています。</p>
<p><b>白石 恭三</b> 私は子どもの頃を、熊本市の南東、湧水で水のきれいな江津湖周辺を遊び場として過ごした。数か月前、小学校以来の友人からA4クリアファイルが送られてきて、ポケットの最初は「ふるさとへ行こう!」の題字で、自画の蒸気機関車が走る。続いて江津湖に因む幾つかのエッセイ、そして昔遊んだ懐かしい風景やきれいなカワセミ等20数点の印刷写真が入れてある。ステイホーム中、70余年来の友に感謝しつつ楽しんだ。</p>	<p><b>杉田 英明</b> 無理をせずガンバります。</p> <p><b>鈴木 彰一</b> コロナ禍の中、また家庭菜園をやる。去年はトウモロコシが野鳥に取られたので品種をミニトマト、いんげん、オクラに絞って収穫ができました。コロナ収束方向なので、OBウオーキングの会も再開に向けて調整中です。</p>
<p><b>白木 辰夫</b> 長引くコロナ禍でも元気に生きてます。</p>	<p><b>鈴木 健弘</b> 元気でやっています。</p>
<p><b>城下 武之</b> 元気に過ごしています。のんびりした仕事をフルタイムでやっています。そのおかげで規則正しい健康的な毎日です。</p>	<p><b>鈴木 敏郎</b> ワクチンの接種も終わり、元の生活に戻りつつあります。腰痛をかばいながら、ゴルフをしています。</p>
<p><b>末沢 正則</b> 2年近くになるコロナ禍のもと、家族ともに健康に過ごせています。一方で、思うことは、自分がいい時代に生きているかもしれないことです。過去百数十年の歴史をみて、また数十年先を想像すると、これからの人達は地球環境、経済危機など多くの難問と立ち向かうことになるでしょう。進歩する科学技術の貢献に期待したいところです。</p>	<p><b>鈴木 紀行</b> 昨年来の自粛自粛の大合唱の中、行政の指針に逆らわずじっと巣ごもり中です。ただ、GOTOは素直に利用し、他には5回ほど所用で広島へ出向いたぐらい。町会の会館は期間中ずっと使用禁止だし、ホントに困っちゃう。</p>
	<p><b>鈴木 宏則</b> カメラの旅が封じられてパソコン相手の囲碁の毎日です。パソコンは強い!</p>
	<p><b>鈴木 要助</b> 現在も元気で働いています。今年の5月で17年です。</p>
	<p><b>鈴木 平輔</b> 特に変わりありません。日本語レッスンの留学生も帰国した生徒は未だ日本に戻ってません。コロナ禍も落ち着いて来たので年明けには戻れるでしょう。</p>
	<p><b>関 栄司</b> 毎晩200CCの焼酎と同量のお湯割り。外での飲む回数が極端に減りました。そのせいか、体調は安定しています。毎日の歩行数は最低でも3000歩は欠かしません。早く、アチ、コチ、行きたいものです。</p>
	<p><b>関口 和夫</b> 悠々クラブ事務局の皆様、いつも連絡ありがとうございます。早くコロナ終り願っています。先日、黒部ダム放水を見に行きました。豪快で見応えがあり最高でした。</p>
	<p><b>瀬崎 正彦</b> 昨年は大動脈瘤手術で突然死の恐怖から逃れることができました。今年は要治療と言われてきた肝臓・胆嚢・腎臓・前立腺の値が正常値に納まるようになり、医者には唯々感謝しています。こんなに薬の効く患者は珍しいとも言っています。</p>



<p><b>千賀 信可</b> 私は何時の間にか82歳を越してしまいましたので老人を意識した生活にしなければと思い、この夏に安全度の高い日産のe-power、kicks車に乗り換えしました。12年も乗った友の様なスカイラインを手放すのは寂しい思いもありましたが切り替えは成功でした。ボタン操作には慣れが必要でしたが運転はずーと楽になり、然も前の車に近づけば速度は制御されるし止まってもくれます。燃費も半分になりCO2排出も半減し環境貢献も大です。家族の免許返納の勧めは退けることが出来、行動半径の大きい自由の保持が出来改めて喜びを感じました。又この自由を楽しむには健康である事も欠かせないので、下手くそであってもゴルフ、散歩、友人との談笑は密にならない程度に続けています。ポケ防止にもなるのである企業のお手伝いもしています。82歳からは第三の人生と改めて設定し自由を大いに活用したより楽しい日々を過ごせるように心がけているのが今日この頃です。</p>
<p><b>仙波 俊男</b> 快晴の今日、10月の11日(月曜日)、米寿を越して、89才迎えました。日々すこやかに送らせていただいているのも、4~5十年に渡って過ごしているのも「崇教眞光」のご神業のおかげです。やめていた毎日新聞も、又々購読する様になりました。皆様！頑張りましょう！</p>
<p><b>曾根 秀治</b> ノルディックウォークに励んでいます。</p>
<p><b>園田 康一</b> 3M悠々クラブに入会してはや7年が経とうとしてます。2年にも渡るコロナ禍の中、現役時代に仕事の関連で勉強させていただいた「感染予防対策」を実践し元気にやっています！現在は、月1回くらいのペースで「一般社団法人HCICヘルスケア産業従事者協会」と「一般社団法人空き家活用推進協会」2つの団体活動の運営をボランティア的にお手伝いさせていただいているところです。また皆さんと会える機会を期待していますので。</p>
<p><b>た行</b></p>
<p><b>太期 康之</b> 3月にCRLシャットダウンを通告され、6月に退職、7月に現職に入社。3Mとは全く異なる業態、社風、そして役職とその難しさに戸惑いながらの日々を送っています。が、一方刺激的でもあり自身では3Mはもう過去のことになりつつあります。</p>
<p><b>大東 慶幸</b> 晴れの日には極力散歩に出る習慣を維持しています。</p>
<p><b>大保 公比己</b> ボランティア、家庭菜園でがんばっています。</p>
<p><b>高貴 俊輔</b> コロナ自粛のため、旅行も行けず、日帰り、自然と遊んでいました。9月は、毎週富士山5合目の樹海をさまよひ、キノコ取りをしました。スマホのコンパスと地図はGPSのため、岩の磁力の影響なく、パワフルなツールでした。ただ電池の消耗が早く、予備電源とコードを携帯していました。</p>
<p><b>高橋 潔</b> 相変わらずの日々を過ごしています。ワクチンは完了したものの、慎重を期し混雑した場所へは一切出かけず、親類やお付き合いのある3Mの先輩の皆様との会合も自粛中です。年明けの状況や三度目の接種等の様子見は当分続きそうです。増えたもの：読書、ネットショッピング、晩酌のウイスキー、育てた野菜の種類 減ったもの：旅行、外呑み、毛髪 変わらないもの：世界観、体重、日々の歩数</p>

<p><b>高橋 敬一</b> 健康維持のため、相変わらずテニスを続けています。プレイ中はマスクを外し、休憩時は全員マスクをして、密接しないよう感染防止しています。それにしても仲間との飲み会がまったく無くなり寂しいものです。悠々クラブのOB会が再開される日を楽しみにしています。</p>
<p><b>高橋 利夫</b> 御世話になりました。別れといえは昔よりこの人の 世の常なるを 流るる水を ながむれば 夢はずかしき 涙かな 85才旅立ち間近のひとりごと。(惜別の唄 島崎藤村)</p>
<p><b>高橋 秀毅</b> 元気に笑顔を皆で交わし会えるのは、いつになるのか。本当に厄介なコロナです。当方変わりなく過ごしておりますがコロナのせいで好きなボランティア活動まで制限されました。とにかく手洗い、消毒を怠らず外出時3Mマスクを着けて地道に行動するしかないか。果たしていつ誰がコロナ終息宣言を出してくれるのか。待ち遠しい。!</p>
<p><b>高畠 志郎</b> コロナ禍で外出自粛ですが、元気に過ごしております。</p>
<p><b>高良 富夫</b> 入館時に手の消毒、検温、運動しているときも常時マスクを着用してスポーツクラブへ通いグループレッスンを避け不自然な姿で体を動かしています。プールでも泳ぎながら世智辛い世の中が一日も早く正常化することを願っています。そこそこ元気で過ごしています。皆様のご健勝をお祈りします。</p>
<p><b>瀧 浩三</b> コロナが早くおさまれば良いですね。なんとか元気で居ります。</p>
<p><b>瀧本 英利</b> 感染が怖いので、出かけるのは、早朝散歩と近所で買い物だけ、 外食や旅行はしばらく行ってません。となり駅の麒麟シティで 好きなだけ生ビール飲みたいなー。ジョッキで。</p>
<p><b>竹内 敏文</b> 2018年8月の肝門部胆管癌手術から3年、3か月毎に造影剤CTで再発を検査しています。今のところ大丈夫です。電気管理技術者としてのお客様は30件程になりました。これから更に増えそうです。ゴルフは年間50ラウンドほどのペースでハンデ12です。最近相模原スポーツガーデンで練習しています。ハンデを10以下にして、来年はクラチャンに出場したいと思っています。月例でも使わないフルのバックティーからのラウンドが楽しみです。テニスは悠々クラブで皆様方と楽しくやっています。大坪さんへ変わってマネージャーを内田(理)さんに手伝っていただきながらやっています。大坪さんが長い間やられてきた大変さを知りました。本当にありがとうございました。ところで、我が家では自分の食事は自分で作ることに昨年になりました。今年の4月からホームメイドクッキングという料理教室の18回ベーシックコースに通い、10月には修了します。レシピは基本2名分です。そのため、食べすぎでお腹がかなり膨らみました。今は作る量を減らして摂取制限をしています。朝方にお腹が空いて眼が覚めることもあります。コロナ接種3回目ごろには摂取解除が出来れば良いなと思っています。</p>
<p><b>竹田 幸三</b> 元気です。目標米寿までガンバります。</p>
<p><b>武安 義紀</b> 健康に気を付けながら元気に過ごしています。新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が減りましたが、幸いにもテニスコートは閉鎖にならず週2~3回テニスをして汗をかいています。又、月1回の団地内カフェをコロナ感染拡大防止対策をしながら運営に関わっています。一日も早いコロナの終息を願っています。</p>

<b>田崎 睿一</b> コロナで自粛生活中です。たまにゴルフを楽しんでいます。
<b>橘 昭廣</b> 喜寿を迎えました。新型コロナウイルスの感染で大変なご時世です～これまでの生活には戻れないかも。十分毎日を留意して、元気に過ごして行きます。
<b>田所 文男</b> コロナ禍の中、体力づくりではなく体力維持の為ジム、ゴルフに頑張っていますが歳と共に体力を維持する事が難しくなる一方、ゴルフは下手になる一方ですが（悔しい）今のところ、病院通いもなく、薬も飲まず楽しんでます。
<b>田中 三郎</b> コロナで日常が変化していますが、元気で仕事を続けています。
<b>田中 健彦</b> 投稿できる状況になった事を喜んでます。4年前肺がんの手術後に前立腺がんの治療（放射線照射とホルモン注射）治療を受けほっとしたのもつかの間、翌月から放射線照射による後遺症の為、排便障害、血便、下痢便等に加え尿のたれ流しのトラブルにも見舞われ介護用パンツ、パットの外せない状況が続く（約1年）。放射線治療の怖さと厳しさ体験。98.1のがんマーカーも0.00となり、体調も肺がん以前に戻りつつあります。残された健康寿命の続く限り、世話役と釣り詩吟と俳句に邁進するつもり。変わらぬお付き合いを願います。秋草を踏めば風にとびゆく綿毛かな / 見知らぬ子手を振り交わす秋の道 / 禅寺丸色づく頃に子規忌くる
<b>田中 次郎</b> 健康診断と食道・胃・大腸の内視鏡検査を受診して特に問題は無く、まだ元気なのでお酒をやめることとして、しばらくやりたい仕事とテニスなど日々エンジョイしようと思っています。
<b>田中 真夫</b> 「定年退職2年半が経過しました。ようやく年金暮らしにも慣れました。今年から、シルバー人材センターの仕事をはじめ、町道や学校を草刈り機を使って草刈りの仕事をしています。一方、10月から週1日ですが、大学の神学科の授業の聴講を始めました。先週、庭にガラス温室（5.5坪）ができたので、花や野菜の苗を育てたり、楽しみが増えました。コロナも収まってきたので、ワンボックスカー（デリカ）を自力で改造したキャンピングカーで、紅葉を見に車中泊ツアーに出る予定です。
<b>田中 康弘</b> 退職後はよく歩き、運動したかいあって、昨年在勤中の人間ドックから今年は5キロほど減量。この夏は劔岳早月尾根から立山に縦走してきました。
<b>谷岡 哲</b> いつもありがとうございます。3Mの新製品の拡販に少なからず関与している毎日です。
<b>田野倉 武</b> 今年も白菜、大根が順調に育っています。来年も出来るか体が心配です。
<b>田淵 幹雄</b> ワクチン2回接種は終わりましたがデルタ株の蔓延で極力外出は控えています。2時間程の毎朝ウォーキングで体調は良好です。
<b>玉置 喜一</b> コロナの中ですが家内と国内旅行を楽しんでいます。近くのドライブ、外食も生活のリズムの中で楽しんでます。健康活動でスポーツジム、絵画教室、英会話を楽しんでいます。コロナの中で娘家族、息子家族と会う機会が無くて残念です。来年は良くなることを期待してます。

<b>玉木 徹</b> まわりの友人がコロナで二人無くなり、怖さを実感しておりますが、3密を一層気をつけながら、地域活動や趣味で、つながりを大事に楽しんでます。
<b>玉村 浩通</b> お陰様で傘寿をこし、体の老化を意識する今日この頃ですが老の字は髪の毛が長く、背中の曲がった人が杖をついている形をあらわす象形文字で年を経た人つまり老人とつかわれます。私達の体は正字では體です。つまり骨が豊かであることのように。骨粗鬆症にならないよう注意して後期高齢者を光輝高齢者として目標を設定したいものと考えています。
<b>田村 一比古</b> テニスで今まではゲームだけでしたが練習仲間を得てメニューを決めて球出し練習をする様にした所、この歳でも未だ進歩する事を実感しています。何歳になっても「努力すれば報われる」という喜びを味わっています。今年は「蕎麦打ち」にも挑戦したいと思っています。
<b>田村 恒</b> 自身は、昨年と相変わらぬ生活。毎朝の太極拳を仲間と楽しんでます。
<b>辻 彰一</b> 福岡動植物園か大濠公園までの日々の散歩と週1回のゴルフで体力維持に努めています。時々80台のスコアが出るようになりました。
<b>辻 正明</b> 元気に日々楽しんでます。
<b>角田 要</b> 昨年よりコロナ禍で海外遠征のヒマラヤトレッキングが入国制限や国内の登山も山小屋の規制を受け入山も1/3に制限されほとんどが日帰り登山を強いられて写真撮影が少なくなりました。それでも何とか四季の富士山撮影を続けています。COVID-19が収束傾向にありますが一日も早く収まりますように願っています。
<b>坪内 範久</b> 加齢には逆えませんが、この新型コロナ禍の中で、とりあえず、歳相応に元気に暮らしています！
<b>鶴崎 俊雄</b> 週2～3回の仕事と里山での野菜作りに楽しんでます。
<b>富吉 啓文</b> 車を売りました。次が来るのは1年後です。それまでは死ぬません。
<b>友田 留義</b> 年相応に田舎の自然の中で自然体で暮らしております。体力の維持と頑張っていますが老化の速度の方が先にきている感じです。
<b>鳥海 尚之</b> 6月に退職した鳥海です。その後は念願の読書三昧の生活、市民農園や料理を楽しみました。腰痛の治療をして、近々再就職予定です。毎晩のように前職の夢を見ます
<b>内藤 隆司</b> コロナ禍で市民後見人の活動や老人ホームでのドッグセラピーが中断する中、多摩市社協の生活支援員を細々と行っております。また、愛犬との散歩とスポーツジムのスイミングで、何とか体調を維持しているところです。
<b>な行</b>
<b>長尾 英夫</b> 退社しましても何年になりますか、結構な年月が過ぎたと思います。会社の事はもう全く分かりませんが御盛況であると信じています。毎日元気に遊んでいます。元会社のテニス部の皆さんと週一回は一緒に時間を楽しく過ごしています。
<b>長嶋 五郎</b> 元気に過ごしております。よろしくお願います。

<p><b>中島 俊夫</b> 最近家内の調子の関係で料理を試みる事が多くなっていますが、最近の調理器具の機能の良さに驚かされています。素人の私でもなんとかやれますので、単身赴任時に使えていたと思ってしまいます。買い物、調理、最終検査を家内が担当し55年の経験を活かし且つ自尊心の満足の為と、口は元気ですので微調整をもらっています。毎日を置かれた環境で楽しく過ごす為に小さなPDCAサイクルを回してたのしんでいます。ボケ防止にも役立つかな？</p>	<p><b>南里 征人</b> 幸運にも80歳まで元気である事を喜んでいます。カド番を脱出したような気がします。欲張ってこれからの余生を、潔く暮らしたいと思います。</p>
<p><b>仲田 博昭</b> コロナ過で残念な出来事！！平岡邦夫さんのご逝去。3か月に一度、新宿でビールを飲みながら他愛のない話で3時間ほど健康を確認しつつ顔を合わせる事を楽しみにしていた思い出です。2年間の空白が残念で仕方ありません。喜ばしい事！！この2年間でスポーツジムを退会し、代わりに散歩、筋トレ、週に3日間の禁酒日を決め実行した結果！！体重7Kg、胴囲6cm減に成功。先日、大腸内視鏡検査でポリープ(2個)切除し悪性では無いと診断された事。妻も全て問題なしとの結果を聞いて安堵。孫娘(二卵性双生児)達が、2泊して会いに来てくれました。ゴルフは、何時でも出来ます。もう少しの間、大好きな旅行、城廻り、飲み会は我慢して仲間達との再会する事を信じて日々、精進する積りです。</p>	<p><b>新野 恵司</b> 外出自粛と言うことで、撮りだめした映画鑑賞、ネットのエンタメ等を楽しみほぼ毎日の散歩、家事手伝い時々趣味に時間を費やして元気に生存しています。</p>
<p><b>長沼 健二</b> 御世話を頂き有難う御座います。残念ですが都内の施設での療養生活となりました。穏やかな日々です。</p>	<p><b>西出 訓史</b> 最近、身体に無理が利かなくなってきました。</p>
<p><b>永原 耕史</b> 昔の会社の仲間達や、地元の仲間達とも元気に日々過ごしております。早く自由な行動ができる日を待っているところです。</p>	<p><b>西戸 彰</b> コロナ下で読書時間が増えました。最近テレビで知った朝井まかての小説を何冊か読みました。「悪玉伝」「薙医ふらここ堂」「すかたん」「先生の御庭番」いずれもととも読みやすく、時代劇小説ブームと言われる理由が分かりました。随所に大阪弁が出てきて故郷が懐かしかったです。</p>
<p><b>中村 孝一</b> 退職してから、はや五年が経ち、古希を迎えました。頭と身体の老化は感じますが、しっかり接種をして家内としっかり元気に生きております。私の日常は下手なゴルフを平均で週一ペース、ジムへは週二回、自治会への奉仕活動は週二日、時々孫の世話担当、朝食と昼食は自分で料理しています。欠かさずしているのは毎晩30分から一時間程度リモートゲームで車のレース対戦です。ハマっています。家族と友人に恵まれて、この環境下でも楽しく生活をしています。でも、旅行とサーキットへ行きたい。</p>	<p><b>西堀 宗雄</b> コロナで長い間『巣籠生活』でしたが、緊急事態宣言が解除され、ボチボチ動き出してあります。好きなお寺巡りや史跡探訪等。所属サークル(地元長岡京市ガイドの会や自然観察クラブ等)もそろそろ活動が再開され、積極的に参加しようとしているところです。</p>
<p><b>中山 裕</b> リタイアしてもう12年経ちましたが、至って健康、人生最長の「お休み」を頂いてラク??に暮らしています。来年こそは鎌倉探索の会、ウォーキング同好会に参加できる事を心待ちにしています。</p>	<p><b>西村 晃一</b> 二泊三日のショートステイにお世話になっております。お陰様で今が有ります、感謝です。</p>
<p><b>名倉 寛充</b> のんびり暮らしています</p>	<p><b>西村 宣昭</b> お陰様でたいした病気もせず元気に過ごしております。娘家族から将来は一緒に住もうと提案されていたのですが、家内の退院を機に娘家族と一緒に生活が始まりました。今まで家内の介護をしながら生活していた私は、娘が介護をはじめ、家事全般をやってくれるので、楽になった反面、何もすることがないと貧乏性の私は落ち着かず毎日、何をしようかのかが解らず今何をしようかと模索中です。というのも、家内は娘宅で医師や看護師に来て診てもらおう在宅介護をしていたのですが、家族みんなの見守る中家内は天国へと旅立ちました。覚悟はしていたものの家族にとっては初めての出来事、哀しみに打ちのめされました。それでも孫達は学校に、息子は職場にとそれぞれが忙しさに追われていつまでも悲しみに浸っている訳にもいかず、日を追うごとに平穏と落ち着きを取り戻し始めました。私自身は、取り敢えず元気なので、今後の生き方を考え、暑い時期5月から10月までは北軽井沢の山荘で、夕ヌキやキツネ、リスや小鳥と自然の中で生活し、旅行や行楽シーズンでもあり、クリスマス、正月と行事の多い11月から1月までは孫達と一緒に娘宅で生活し、2月から4月までは長年住み慣れた座間の自宅毎週末に戻る息子と一緒に生活をするつもりです。息子曰く「お父さんはフーテンの寅さんみたいに風来坊だから、僕がついてないどこにでも行ってしまおうから」と言われてしまいました。いつまでも続くか解りませんが、3Mの諸先輩を見習い前向きに悔いのない人生を送りたいと考えるこの頃です。</p>
<p><b>鍋嶋 敏夫</b> 相変わらずの能楽(謡曲と仕舞の稽古、初めて50年目です)と農学(畑を借りて野菜作り)を楽しんでいます</p>	<p><b>西村 好宏</b> 皆さん御元気ですか。熊本に帰国して(64歳の時)18年になります。(5歳から18歳)までの少年時代から高校までの故郷での老後生活を、独りで楽しんでいます。</p>
<p><b>鍋田 敏一</b> ご無沙汰しております。新型コロナ禍で旅行も控え、田舎富山で静かに過ごしております。今は園芸高校も卒業し庭の剪定に精を出し又、ボランティア活動でカニョウ支援や古民家の維持等しております。</p>	
<p><b>成田 隆人</b> 「自炊」と言っても、お料理ではなく、本をパソコンに取り込んで、音声で読ませる事。それを耳で聞いて、いろいろなジャンルの読書を楽しんでいます。何冊読んでも、疲れる事がないので、BookOff通いが日常の一部になりました。Windows11に合わせて、上記「自炊」を実現するため、新たに3台組み立てました。</p>	
<p><b>成瀬 季則</b> 元気で日々を過ごしています。</p>	

<p><b>沼口 敏一</b> 私の、2021年度の近況は、今年の3月まで自宅の428世帯町会の町会長、自主防災組織会長を二年間務め、今年の4月から拘束はJEITAの客員を委嘱されて対応、特にIECTC40とTC101のエキスパートも含め試験規格のアドバイザーを務めています。この悠々クラブ会報の中から、何やら遊び仲間が近くにいることを確認して、再会30年以上昔に仕事を一緒にした仲間が奇遇ですがそばに居ました。再開して、来年の春に再会を約束しています。わずか5kmの距離に昔の仕事仲間が居たのはびっくりです。身体は至って健康。週に1度はテニスをしています。体を動かすのが健康の秘訣でしょうか。皆様のご健康を祈念いたします。ウォーキングの会再会おめでとございます。</p>	<p><b>橋本 浩二</b> 空中を翔び回ってて めったに何かに停まったりしない“? トンボ? ?”の王様と 子供の頃から思ってた『ギンヤンマ』が、この夏、庭の 物干し竿に 停まっているのを見つけ しばらく 眺めることが出来、何か好い事ありそうな気分になりました。</p>
<p><b>野澤 聰</b> 人生100年時代。残りの4分の1に向けて、75歳の誕生日を契機に、健康状態をチェックし、同時にADSLを光回線に、ガラ携をスマホに変えました。コロナの影響で、ネット音痴の私も、公的機関や大学でのキャリア相談、講演、オンライン面接指導などをZoomで行う必要に迫られました。しかし、同時に、無理がきかなくなっても自宅で日本全国の相談者を支援したり、いくつもの勉強会を自分のペースで継続する手段を獲得できたと思います。公的機関での週4日、片道2時間の、若者就職支援の勤務も5年半になります。就職や転職を悩み、自己肯定感が下がっていた彼らが、話すことで自問自答し、行動し、前を向いて歩き始める姿を見るのが好きです。</p>	<p><b>長谷川 貞男</b> 80才を迎えるも、あれも、これもとやる事が多し。されど体動かさずの今日この頃です。</p>
<p><b>野津 英夫</b> 七月初旬にワクチン接種を終えました。自粛生活は相変わらずで最も多い外出先は週二回程度の仲間と借りている畑です。蚊が多くて閉口していますが広々とした場所で良い息抜きになっています。もう一つの息抜きが一年半弱少人数で毎日続けているメール雑談会です。田舎の家を放置できないので三か月おきに帰っていますが、コロナに対する警戒感の強さに驚かれます。早い終息を願うのみです。</p>	<p><b>長谷川 雅一</b> 退職して4ヶ月、これまでやりたかった事を自分のペースでのんびり始めております。今は早く海外旅行が解禁になることを願っています。</p>
<p><b>野村 順子</b> コロナのため、しばらくお休みしてしまいました。脳の健康教室のサポーターをしておりますので、皆さんとお会い出来ますことをとても楽しみにしております。</p>	<p><b>長谷部 宏</b> 持病の為入院・退院を繰り返している為、足の筋肉が弱ってしまいリハビリの毎日です。</p>
<p style="text-align: center;"><b>は行</b></p>	<p><b>馬場 英明</b> 流石に少し運動不足気味ですが、元気です。</p>
<p><b>萩原 孝茂</b> 毎日元気に過ごしております。新型コロナウイルスの第6波が気になります。</p>	<p><b>林 成光</b> 最近は週6回徒歩5分のスポーツジムで汗を少し流しています。運動が終わってジグジーバスで10分ぐらいゆっくりしています。今年の秋は日帰りバスツアーで、赤城山、蓼科、苗場、伊豆と行く予定です。身体が大部弱ってきた様で、無理をしないで健康に気を付けています。医者には数か所通っています。</p>
<p><b>橋田 篤廣</b> ・ワクチン接種済だが、コロナに気をつけて生活をしているが、引きこもることはしない。・足腰の悪さが進み、生活には困らないが、ゴルフは完全に引退。・地元の屋外ボランティアを続けると同時に横浜史の学習と、可能な範囲で各所を短時間のツアーをシニアクラブと行っている。生活リズムはまずまずで、何とか元気です。</p>	<p><b>原 和平</b> 元気で毎日を過ごしています。コロナ禍の中あまり人に会う事もなく、会話が無くなりました。私事ですが、今年、令和3年11月で75才になりました。</p>
<p><b>橋田 陽太郎</b> Walking毎日してます。(雨天除く)減量効果あります。夜よく眠れます。平均8000歩程度。</p>	<p><b>原 生司</b> 毎朝1時間の散歩。バラ・菊の栽培。木版画を元気で楽しんでいます。</p>
<p><b>橋本 邦明</b> 早期退職して2年が過ぎますが、お陰様でやっと生活のリズムがつかめてきました。東京五輪の観戦の夢はかないませんでしたが、世界体操で鉄棒の演技を真近で生で見られてリベンジが果たせました。山歩きで諸先輩方にお世話になって、楽しんでおります。</p>	<p><b>原 徳太郎</b> 大変ご無沙汰しております。退職して好きな音楽を満喫する心づもりだったのですが、コロナ禍で外出もままならず、その結果、思わぬ長期の充電期間を頂いてしまいました。その反動で先月ワクチンを接種してから毎週のようにコンサートなどに出かけています。来年はボランティアに登録して施設などのイベントに呼んでもらえるようにと考え、レパートリーを増やそうと頑張っ練習しています。コロナ禍で中々皆様にお会いできる機会がありませんが、次にお会いできる機会を楽しみにしております。</p>
	<p><b>原口 功</b> 午前4時起床 運動仲間と雨の日も風の日も自宅から荒川の遊歩道まで片道約1.2Kmランニング引き返して東久留米市まで黒目川を遡り気持ちよい汗を流し一旦帰宅、その後スポーツジムへ通い筋トレ、スミスマシン(ウエイト48Kg~98kg) 1セット(10回)X5セット 毎日実施</p>
	<p><b>日江井 橋男</b> 退職後12年経過し今年喜寿を迎えました。建築設計の仕事と絵画・スキー・菜園など元気です。昨年はコロナ禍で山小屋での長期滞在スキーが出来なかったため今期3ヶ月行く予定を組んで挽回！です。</p>
	<p><b>樋田 謙吾</b> コロナ禍で、好きな自由旅行も出来ないため、三密を避け、大空の下農業に集中、厳しい自然環境と雑草とたたかいながら、有機野菜栽培に没頭。健康づくりを兼ねて、楽しい農業生活をしています。</p>

<p><b>一柳 肇</b> 東京五輪が済み、新内閣の誕生、コロナ感染の急激な減少が報じられています。何が不要で、何が不急か、その意味を噛みしめながら、QOLを心がけているところです。ここ数ヶ月の間に、私が胃がんを、妻が肺がんを疑われました。自粛生活を奇貨として入院・手術・検査をいたしました。迅速・適切に、対応してもらえ医療環境にあることに感謝しながら。早期の発見・処置が出来たことがハッピーでした。夫婦共々元気にしております。</p>	<p><b>藤末 創</b> 手術から2年が経過して体調はすこぶる良いのですがゴルフの念願であるエイジシュートはなかなか達成できません。先があるとあきらめないでエイジシュート目指します。</p>
<p><b>平野 孝裕</b> 健康維持のため歩いています。一万歩／日にはほど遠いが、昨年より一日平均歩数より今年は800歩増えています。</p>	<p><b>鮎子田 成一</b> 幹事の方々、いつもお世話になっております。ありがとうございます。コロナで運動不足です。</p>
<p><b>平本 忠一</b> コロナの為、皆さんに会えないことで何だか倍に歳をとっているようです！元気に会える日を楽しみに待っています。</p>	<p><b>藤田 誠三</b> 今年の6月で喜寿を迎えましたが、呆ける事もなく運転免許更新も無事に済ませて、糖尿病の治療を受けながら何とか元気にしています。</p>
<p><b>比留間 由孝</b> 毎日ウォーキングして元気に過ごしています。</p>	<p><b>藤野 正弘</b> 東日本大震災当時、京都災害ボランティアセンターセンター長を務めていた関係で、新聞の取材を受けました。10年後の3月11日に、河北新報と京都新聞に写真付きで大きく掲載されました。</p>
<p><b>広末 守夫</b> 昨年より長男夫婦と同居しており、二人の孫も一緒になって賑やかな毎日を過ごしています。</p>	<p><b>藤野 雅也</b> 3MJapan定年退職後早14年、周りから傘寿を祝ってくれました。元気がですが、少々股関節に痛みを覚えることがあり、年配者に聞くと筋肉を柔らかくする薬を整形外科で処方来たかと聞くと、医者に今まで世話になったことはない。しかし無理のない程度で運動がてら畑を耕運機で耕し野菜の生育を楽しみにしているのが現況です。野菜は大根、カブ、ブロッコリー、白菜、キャベツ、ネギ、玉ねぎ、ごぼう等々です。近江牛のすき焼き最高です。以上</p>
<p><b>深川 昭芳</b> 毎日 可能な範囲で歩いています 今年には既に317万歩歩いています 昨年は414万歩歩きました。おかげで元気に暮らしています。</p>	<p><b>藤村 昌之</b> 間もなく70才の声が聞こえるところまで来ましたが、特段の病も無く（毎年受診しています）健康体で過ごしています。9月末をもって仕事が一段落し、やっと職に捉われず趣味等ストレスを感じない生活を送り始めました。また、4月から町内会役員（会計担当）を引き受け、地域の方々との接点を持ち始めました。家内からも近所付き合いが有った方がいいとも言われており、丁度良いタイミングでした。可愛い孫娘が3人となり、こちらも家内共々目を細めている今日この頃です。</p>
<p><b>福井 明</b> 母校自由学園での仕事（任期4年×2期計8年）を2021年3月末に終え、現在は体力と認知力維持につとめております。</p>	<p><b>二見 道雄</b> コロナで年1度の懇親会が中止となり、皆さんとお会いできず残念です。相変わらず野菜作り、ゴルフ、旅行（車）を楽しんでいます。最近、ゴルフ大会で折りたたみ自転車当たったのでヘルメットなどの備品を購入して10km程度の用事は車の代わりに利用しています。車道から外れた農道や川沿いで新しい景色を発見しています。</p>
<p><b>福井 守正</b> 元気に過ごしております。京都に戻って4年目になります。毎朝、家内と4,000歩の早足トレーニングをこなしています。コロナ禍のなか、遠出ができないのが残念ですが、暫くは我慢の日々です。</p>	<p><b>隆幡 実</b> コロナにも負けず毎日元気に過ごしております。</p>
<p><b>福田 積子</b> 東京と生まれ故郷の長野県での生活を楽んでいます。長野県では自然の中で野菜作り、ジャム作りなどしています。また、東京では、子育て支援のNPO ハートフルコミュニケーションの活動に参加しています。コーチングを子育てに取り入れたプログラムです。ぜひホームページを検索してみてください。健康維持のため朝ウォーキングをしています。</p>	<p><b>古川 幸彦</b> 今年は住んでいる越谷市から喜寿のお祝いをいただきました。嬉しいとともに、年齢を感じています。コロナ下で制限が多く、売り上げは散々ですが、2008年に妻と二人で始めた店をのんびり続けています。お時間がありましたら「音楽カフェプロサム」にて当店のホームページ等をご覧いただければ幸いです。</p>
<p><b>福原 享</b> 術後は順調に回復しています。月2回の将棋を楽しんでいますし、屋内では音楽鑑賞（クラシック）でリラックスしています。</p>	<p><b>古屋 利徳</b> コロナにも負けずジムにウォーキングと健康に努めています</p>
<p><b>藤崎 剛</b> コロナ禍の巣ごもり生活で料理に励んでおります。昼ごはんは毎日（麺類かチャーハン）、土日は夜ご飯を奥さんの分も作ります。何となく居酒屋メニューっぽいですが。</p>	<p><b>宝喜 敢秀</b> 中々、東京（上京）できない現状です。その分、北海道内をドライブで楽しんでいます。早く、コロナが収まります様!!</p>
<p><b>藤嶋 博幸</b> 脊柱管狭窄の二度目の手術後足腰が弱りリハビリに日々を過ごしています。ゴルフの再開を目指して気長に努力を続けます。</p>	<p><b>星野 泰</b> コロナ禍にめげず、近場のウォーキングを続けています。来年は少し遠出できることを期待しています。</p>
<p><b>藤代 千秋</b> それなりに元気に過ごしております。週に1回、昔からの友人達とのテニスは続けていますが、新型コロナ・パンデミック以後は山歩きは殆ど無しです。10月になってコロナ感染者数が減少してきたので、久しぶりに歯科で歯のクリーニングをしたら、「親不知の一つが虫歯だから抜きましょか、考えておいてください。」と言われて、ちょっとショックでした。今週は妻と山梨県の清里あたりを歩いてきました。そろそろ、天気の良い時に熊出没可能性もある奥多摩に行きたいと思っています。</p>	<p><b>堀 英躬</b> 日々、頑張っ生きています。</p>

<b>堀内 昭忠</b> コロナ禍後の普通で当たり前の生活を描いていますが、発奮してギアを上げて、次のステージに進みたいです。
<b>本間 博</b> コロナ禍でしたが元気で過ごしております。体力に合わせウォーキングをしていますが、悠々クラブのウォーキングの再開楽しみにしています。
<b>ま行</b>
<b>真栄城 正人</b> 週2回、那覇市障がい者センターに行きリハビリにはげんでいます。元気です。
<b>正木 かほる</b> コロナに気をつけながら毎日スポーツクラブに通っています。
<b>眞島 晃一</b> 時の過ぎるのは速いものです。退社して早22年になります。これまでに親しくしていた同僚・友人・先輩の方々が旅立ち寂しい思いで居り、1日々、いや1時間、1分を大切にその日を過ごしたい思いです。
<b>舛崎 久夫</b> ようやく感染がおさまりつつあるので、どこか旅行を企んでいます。その前に、まずは実家の富山です。墓参り2年間してないので。
<b>町谷 米司</b> 自粛の生活が続いていますが、必要最低限の活動と適度な運動で元気に過ごしています。コロナの第5波は減少気味ですが、残念ながら旅行や飲み会などが元に戻るにはまだまだ時間がかかりそうです。
<b>松井 哲夫</b> 運動と実益を兼ねて、植木屋やってます。
<b>松尾 虔一</b> リハビリ、妻のお陰で一日一日、前向きに過ごして居ます。行動範囲が狭いのが残念です。
<b>松尾 孝一</b> お陰様で元気に過ごしています。
<b>松岡 捷也</b> 北の大自然の中で探鳥、野鳥撮影などを楽しんでいます。コロナが収束し自由に旅行などもしたいですね。
<b>松崎 泰二</b> 3Mを卒業して早くも5年経ちます。まだ事業を受け継いだ会社でなんとかやっております。
<b>松宮 啓一</b> 元気にしています。特に毎日体を動かすことに気を付けています。そのため散歩は欠かさないように頑張っています。年を取る度に今までのようなペースで歩けなくなってきたな、と感じます。残念ですが！今年（2021年）3月に悠々クラブの運営委員を辞めさせていただきました。会報編集担当の時、各同好会の幹事の方々には、お世話になりました。
<b>松村 啓之亮</b> 大事なメールに返事を認めたか否かも忘れてしまいご迷惑をかけて申し訳ありません。これは老害が進んだとの近況でしょうか。出不精で無為の日々が続くのはコロナだけのせいではなく、矢張り生来の不活発のため。それでも元気ではいます。
<b>松本 明</b> 2021年度もコロナウイルスで行動が制限された日々です。日々の主な行動はほぼ毎日、近くの陶器山（天野街道に通じる）の山道を速足で約1時間の散歩；夫婦共々市の図書館に行くのを楽しみにしています。江上 剛さん等。6月6日に夫婦でコロナワクチン（2回目）を受け10月に念のためインフルエンザワクチンを受けました。孫達に会えるのを楽しみにしている毎日です。

<b>松本 廣一郎</b> コロナもようやく落ち着きはじめてきたようで、やっと日常が戻ってきたと実感しております。私も転職後の慌ただしい時期が過ぎ、ようやく仕事にも慣れてきました。今年もあと少しですが元気にやっついこうとおもいます。
<b>松本 忠雄</b> 境川の川沿を元気よく歩ってます。
<b>的野 義明</b> ここ2～3年入退院を繰り返していましたが、現在回復し、体力の強化にと、散歩が日課となっています。元気です。今年中にはゴルフを再開したいと考えています。
<b>丸子 勝基</b> 体力の維持に毎朝1時間以上のウォーキングと就寝前の足腰鍛錬行動を日課としています。また毎月の経営者交流会主催の為の情報収集や多摩西部コンサルタント協会の正会員として経営者支援活動をやりながら知力維持に努める毎日です。またこれまで2年間、毎月受講しその都度その感想文を自発的に講師の方に送っていた実績を評価され丸の内経営研究所から研究所のフェローの称号を戴き喜んでます。
<b>丸山 順子</b> 現在も昨年同様にIT資格試験を運営する会社に勤務しております。受験者数、関連テキストの販売は好調です。コロナ禍でDXやテレワーク化が進み、ITに関する必要性の認識の変化が一気に進んでいると感じています。ある資格試験の数年ぶりの改定に伴い、テキストの改訂版発行のお手伝いをしました。書籍制作は初めての経験でしたが、3Mで培ったモノづくりのプロジェクトマネジメントが役立ちました。また、校閲を通じ、改めて日本語の難しさを感じました。そのためでしょうか、この一年は小説をたくさん読んでいます。
<b>丸山 亨</b> 今年の自動車保険の更新手続きの書類が送られてきました。これを機に車の処分をすべいかどうか悩んでいます。寂しいで～。
<b>万膳 義太郎</b> コロナ禍で友人との交流が少なくなり、飲み会もほぼ有りません。詩吟同好会の活動も制約を受けてます。ワクチン接種は、家内共々6月中旬に2回目も終わり、感染に気をつけながら、孫達と旅行に行ったりしてます。早く普通の生活が戻ってくる事を願ってます。
<b>三浦 晃揮</b> 新型コロナウイルスのお陰で、私の趣味が変わりました。毎朝、日の出から10時まで庭に出て庭苔の中に生えた草取りと植木の枝葉落としをやってます。植木の剪定・庭づくり、日々の変化に達成感を得られる様になりました。何が幸いですか、分かりませんね。笑。しっかり父の趣味を頂くことになりました。
<b>三木 茂</b> 巣ごもり状態の中で趣味のマジックを一生懸命ボケ防止で練習に励んでます。
<b>水川 益一</b> 適度のウォーキングで健康維持に努めています。
<b>水野 暢</b> 体力維持に専念して、ゴルフや近くの奈良公園に行って、鹿にエサやりに行く日が多くなってきました。なかなか、可愛いもんですよ。帰りに美術館に寄ったりしています。皆さん、おこしの際はご案内しますよ。
<b>水野 豊</b> 20年前、親しいDr. (歯科医)にインプラント治療をして頂き、今でも硬いものを食べることが出来助かっております。最近緑内障の病気が進行し、視力が弱くなりました。字を書くにも不自由している昨今であります。体力的にはまだ自信があり、畑で野菜作りに精を出して暮らす日々であります。

<b>溝口 正裕</b> コロナも大分収まってきておりますので、今年も趣味のローカル鉄道の一人旅を始めようかと思っております。今年11月中旬に大糸線を計画しております。関東近辺のローカル線は殆ど制覇しました。
<b>宮浦 幹博</b> コロナ禍で日常生活に大きな支障を来していますが、2度のワクチン接種も終え、何とか細々と暮らしています。趣味のゴルフ、旅行、コーラス活動もままならず、ウォーキング中心の毎日を送っています。一日も早いコロナの沈静化を祈るばかりです。
<b>宮川 英昭</b> 家で生活する時間ばかりですが、元気しております。次回お会い出来ることを楽しみにしております。
<b>宮崎 静夫</b> 私の近況ですが市川から故郷沼津に移ってから早4年が経過しようとしています。一昨年から始まったコロナウイルス騒動で、地方は地方なりに自粛しておりますが、9月末までは緊急事態宣言が発出されていますので、自然相手に人混みを避けてゴルフと船での根魚、真鯛釣りに行っています。それでも県外者の方々とはいささかご無沙汰しておりますのが残念です。先の見えた我々にはコロナ禍は本当に迷惑な話ですが、見えない敵には逆らうこともできず、この天災？人災？の収束を祈っております。少なくとも移さない、移されないようにして政府が言う明かり？が見えるまで頑張りましょう。
<b>棕梨 隆</b> 7月で75才になりました。年相応に体力の衰えを感じながら、負けてなるものかと、ゴルフ、畑仕事などを頑張っておりますが、やはり年にはかないません。口から出るのは愚痴ばかりです。
<b>村川 賢</b> 75歳になりました。健康に大きな問題もなく、元気に過ごしております。ご多分に洩れずコロナ禍で自宅に引き籠もっております。思い返せば、何年か前に車を手放したのですが、乗り続けていればもう少し出かけられる場面もあったのではないかと悔やんでおります。このまま終息して欲しいものです。
<b>村瀬 純一</b> 依然として 超低空飛行ですが 穏やかな毎日です。今日が この投稿の締め切りと 承知の上で 自宅玄関から 往復500メートル程歩いて 衆院選挙を してきたところです。
<b>望月 一弘</b> 運動不足解消に毎日、縄跳び、フラフープ等やって元気に過ごしています。七月初旬、駐車場に植えてあるハナミズキにヒヨドリが巣を作り、下旬に3羽の雛が孵ったのですが、八月の初旬の大雨の翌日の朝には3羽の雛が見当たりません。まだ羽も生えておらず飛べる訳がないので心配になり、ネットで調べたらヒヨドリは飛べないうちに地上に降りて、飛べるようになるまで親が近くで見守っていると事だったので安心しました。親鳥が餌を運んで来た時、雛鳥達が全身を震わせて餌を待っている姿には癒やされました。
<b>百瀬 道夫</b> 相変わらず2つのボートクラブの世話役をしながら、週3日は新型コロナ感染リスクが少ない屋外でボートを漕ぎ、老いに抵抗しています。孫に会うこともまだ、ままならずにはいますが、老害にならず素直に過ごせられればと思います。
<b>森 孝</b> 「徳田虎雄に育てられた男」(森孝著)がAmazonから発売されました。(¥1100)Amazonからの購入方法が分らない方は「狭山市水野204-23」に申し込みください。Tel 042-957-2416, 080-3464-9828

<b>森 隆治</b> 昨年末に早期退職して、のんびりと家で自粛生活をしていると体が太ってきたので、今は近くのスポーツセンターに水泳、月に数回のゴルフ、一日8000歩を目指してのウォーキングなどを行っています。一日も早くコロナ禍が収束して、OBの皆様と懇親会などでお会いすることを楽しみにしています。
<b>森岡 暁彦</b> 区の検診の結果は肝機能の数値が少し上がったがあとは正常値、特に問題なし。今後一年間は取り敢えず安心です。
<b>守田 昭</b> 近況は病院通い・買い物時の運転手・散歩ぐらいしか外出することもなく、巣ごもり生活にすっかり慣れて何となく暮らしています。晩酌をするせいか体重は相変わらず減らず80kg前後です。
<b>森村 安博</b> 退職して早や7年が経過しました。故郷奈良に戻り、両親と同居していましたが、先月に母が97歳にて他界、父も96歳で健在ですが、さすがに老いが加速しています。私は、毎日が日曜日といいながら、庭の手入れ、孫の世話、等々結構忙しく、変化や気分の高揚感には乏しいながらも、平穏な日々を過ごしています。今はコロナで学生時代或いは3M悠々クラブのゴルフ会や親睦会等は参加が難しいので、体力維持が課題です。
<b>守山 隆敏</b> 敬老の日を迎えて、まだと思っていた私もその人数に入っていることに気が付き、結構たくさんの方がおられることに驚きです。つい最近 義母が入っていた特別老人ホームから封筒が着き、見てみると、入居の案内で、ちょっと驚きでした。最近では、妻と何かと人の名前を忘れていたり、お互いにホームの案内どこにやった？と言いつつ合っています(笑) コロナになってスポーツジムをやめてしまい(そのスポーツジムで感染者が出たため、休館となり) その後は、夜に犬の散歩の毎日です。昼間は、ありがたいことに継続して3Mにて契約社員として働かせていただいています。
<b>や行</b>
<b>八木 忠男</b> 元気ですが体力が大部衰えてきて疲れることが多くなりました。
<b>八木 宣勝</b> おかげさまで、のんびりと隠居生活を楽しんでおります。
<b>八木 信行</b> 元気に毎日を過ごしています。
<b>屋後 章</b> 月、一～二回のゴルフを楽しみ、週、二日の休肝日を設け、日々、散歩とラジオ体操を行う生活を送り、元気に過ごしています。
<b>安岡 義信</b> 幹事の皆様、予算打ち切りなど厳しい状況の中でご苦労様です。コロナですっかり生活パターンが変わってしまいましたが、世情に合わせて、ひっそりと生きていきたいと考えています。小学校と大学のクラス会幹事をしておりますが、延期、延期の連絡を何回も発信しています。寂しい、虚しい限りです。
<b>安田 清忠</b> 障害者の生き甲斐展の陶芸教室とハーモニカ倶楽部が、コロナと寄り年並みに勝てずに解散しましたが、その仲間と屋久島に旅行に行きました。悠々会のHPに掲載しています。最近悠遊会の皆さんとSkypeで話をして楽しんでいます

<p><b>安田 宣広</b> 一日中パソコンと睨めっこしています。自分のホームページの更新、悠々クラブ、地元自治会、公民館のホームページの更新、趣味の音楽作成、YouTubeへ投稿、フェイスブック、インスタグラム、ピンタレスト、Google Mapへの投稿をしています。</p>	<p><b>山田 十三男</b> サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）に移り住んで5年余になります。この間コロナ禍や家族の体調を含む環境の変化は予想外に大きいと感じています。第六波が抑えられて再び地域の（防犯）の活動に参加できればと、自分の体調も弁えず、願うこの頃です。諸兄弟のご健勝を祈ります。</p>
<p><b>柳 晴彦</b> 数年前から老老介護中ですエイジングの実態を間近で垣間見られるので大変有益な経験ですコロナ禍突入にて外出もままならず特に負担はありません退職後愛してやまないクラシックウオッチのオーバーホールを目指し懇意の時計店5年程通いました主に1930~1960年代の不動のアルペジオウオッチを治してま</p>	<p><b>山田 信彦</b> コロナとの付き合いも1年半以上になり、帰省も、旅行も控えた生活が続いています。この秋は、夏の暑さとその後の長雨で身についたぐうたら克服するため、晴耕雨読と言えれば良いのですが、食*寝*動*笑をモットーに、主に、散歩、ゴルフ、図書館通いの日々です。 コロナが落ち着いた後の、友との酒と語りいと笑いを期待し始めたこの頃です。</p>
<p><b>柳澤 憲一</b> 毎日早朝ウォーキングを続けることで健康を維持し年を重ねています。</p>	<p><b>山名 貞夫</b> まあまあ元気です。</p>
<p><b>柳田 陽子</b> コロナ禍ではありますが、4月から横浜市南区が運営しているコミュニティハウスでスタッフとして働き始めました。利用者様とのやり取りや、スタッフと楽しく仕事ができることで、刺激のある毎日を送っています。</p>	<p><b>山内 眞木</b> 地域の小学校に通う児童を交通事故から守る住民活動に参加し、通学路の交差点に立って、登校する生徒達の安全を見守っています。元気の良い、可愛い子供たちとかわす（今はマスク越しに大声で）朝の挨拶は、私にとって、一日の生活リズムをととのえる、出だしの大切な「一小節」になっています。</p>
<p><b>山内 善郎</b> 悠々クラブの事務局の皆様ご苦勞様です。会報いつも楽しみにしています。コロナ禍、静かに暮らしています。体力維持に努めマウンテンバイクで近所に海の公園もあり運動してます。皆様のご健勝を祈ってます。</p>	<p><b>山本 明</b> 日本全国、コロナから少しずつ立ち直っていると信じて今日この頃、我が家では、今年息子と娘の両方から孫が生まれました。これからの子供達の為にも、岡山の田舎から明るい日本の未来を信じたいと思います。</p>
<p><b>山口 充代</b> コロナ禍で色々制限はありますが、今まで目を向けなかった分野も知り得て充実した毎日を送っています。</p>	<p><b>山本 邦夫</b> 歳なりに元気です。体力は落ちる一方ですが、まだバイクには乗っています。</p>
<p><b>山口 眞司</b> ジム通いやゴルフを楽しみながら元気に過ごしております。幹事さん、いつもご苦勞様です。</p>	<p><b>山本 健一</b> 元気でがんばっています。</p>
<p><b>山口 弘隆</b> 魚釣りと畑仕事をしています。（野菜作り）</p>	<p><b>山本 諄二</b> お陰様で、それなりに元気で、Stay Homeで暇を持て余して居り、昔の仲間とは会えず、メール、スマホでのコミュニケーションだけです。唯々コロナの終息を願っておりますが、次々と新株が出、米国の旧友の叔母さんがコロナで他界し、身近にコロナを感じております。昔に戻る事を願うばかりです。</p>
<p><b>山口 房勇</b> 卒寿を迎え車を手放しました。人生の終着駅に到着した気持ちになりましたが、アノ世へのパスポートとして、免許証を更新しました。</p>	<p><b>山本 信一</b> コロナ禍の中、近隣での犬の散歩と買い物のみでゆっくりしています。落ち着いたらもう少し、遠出もしたいと考えています。元気にしています。</p>
<p><b>山口 洋治</b> 退職後2年が過ぎました。変化の少ない毎日ですが、9月に白内障の手術を受け、遠近共に良く見えるようになりました。53年振りに眼鏡が不要になりました</p>	<p><b>山本 雅之</b> 前傾姿勢でつまづき易いですが、頑張ってます。</p>
<p><b>山口 好孝</b> 元気に過ごしております。</p>	<p><b>山本 芳子</b> コロナ禍2年目、今年は去年の「常備菜変身させて 時短かな」レシピ集「<a href="http://fujii.tv/docs/202008yamamoto.pdf">http://fujii.tv/docs/202008yamamoto.pdf</a>」から漏れた料理、例えば、我流ラタトゥイユ、ポトフ、黒豆煮を含めて、旬の野菜を使った16種の旬菜料理を「旬菜は 食べきってこそ 三方得」レシピ集(A4版(41×36文字)25頁)として取りまとめなどして、時間つぶしをしました。ご興味のある方、お送りしますのでご一報ください。山本のアドレスは、「yyamamoto5@bird.ocn.ne.jp.」です。</p>
<p><b>山崎 惇</b> 中秋の一日、快慶作の国宝阿弥陀三尊立像を拝観する為、播州平野の古刹への野中の道を四キロに亘り歩きました。曼珠沙華が咲いていました。現役の時分から体（足）で覚えた記憶が未だ老躯に少し残っているようでした。思えば隠国の熊野詣、退職直後に経巡った四国遍路、更には秩父、坂東、西国の百観音霊場など昔歩いた遙かな道が、芭蕉が旅の笠に書き付けた「乾坤無住同行二人」の文句と共に懐かしく更生った一日でした。</p>	<p><b>結城 庸三</b> 年相応の元気です。年相応とはどういうことなのかわかりません。会社のOB支援の打ち切り、寂しいですね。</p>
<p><b>山崎 健一</b> 2,3年前からYoutubeで退屈せずに過ごして居ます。Youtubeはすごい！</p>	<p><b>横 成之</b> コロナ下、健康第一を実践。毎日、午前中自宅近く牧野ヶ池緑地をウォーキング、夕方にスポーツジムのお陰様で、腰、膝が改善。元気にしております。</p>
<p><b>山下 旭</b> コロナで遠くへ行けないので、近くの多摩川土手あたりを散歩してることが多いです。</p>	
<p><b>山下 高貴</b> お陰様で元気にしております。早くコロナが収束して元の生活に戻る日を願うばかりです。</p>	
<p><b>山下 司</b> コロナ禍で、身体を鍛えるため毎日 ジム→温泉→焼酎の炭酸割の毎日です。そろそろゴルフを始めます。</p>	



<b>横田 正義</b> コロナの影響で毎日退屈な日々を過ごしています、早く終息することを願っています。
<b>横田 三男</b> 変わりなく元気に過ごしています。
<b>横山 博昭</b> 無事にそして元気に過ごしていますが、さすがに長期にわたるコロナ禍の生活は少々疲れてきました。体力維持のためにスポーツジムにも通っていますが、今はコロナで休止中です。現在、団地の管理組合理事（建替え・耐震化担当）をやってまして、資料作り等で忙しくしています。3M時代のPC技術が役立っています。懐かしい皆さんと、いつになったら、お酒を飲みながらお話しできるか待ち遠しいですが、先日Skype談話室に参加させていただきました。ネットを通してですが、久しぶりに懐かしい皆さんのお顔に出会えて楽しいひと時を過ごさせていただきました。一言近況が長くなってしまいました。申し訳ありません。それでは！！
<b>吉井 実雄</b> 最近体力の衰えを感じますが、元気で過ごしています。
<b>吉澤 久晴</b> 元気です。週2日の仕事しています。健康の為、毎朝ラジオ体操後、散歩しています。
<b>吉田 和夫</b> この2年程コロナとか入院とかで皆さまにはご無沙汰いたしております。未だに体調は万全ではありませんが何とか頑張っております。
<b>吉田 弘一</b> 長い間こちらから何も連絡せず、ご心配をおかけして申し訳ございません。多くの友人知人、お仕事を共にした多くの同士が次々と他界されて行かれるなか、誠に申し訳ないことですが、また有難いことですが私も夫婦は至極健康に恵まれ二人揃って散歩や買い物に出かけたり、度々外食を楽しんだりして幸せな日々を送らせていただいております。二人合わせて170歳、感謝感謝の日々を送らせていただいております
<b>吉田 昌之</b> 相変わらず元気に飛び回っています。オリンピック&パラリンピックのボランティアにも参加しましたが、残念ながら無観客の為、たつた1日しか活動できませんでした。それでもユニホームを一揃い貰い、何か申し訳ない気持ちです。

<b>吉村 正剛</b> 最近健康と体力維持のためボウリングにはまっています。
<b>わ行</b>
<b>和歌 康寛</b> コロナ禍のもとでもあまり生活感は変わらなかったなあと思っています。年金生活なので収入は変わらず、いままでも旅行・宴会に縁がなかったので支出も影響なし。影響のあったことを挙げてみると、*以前には2か月に1回1-2週間大阪に行っていました（大阪に残された家・畑のそじ・草刈・草引き）。が、これが全くなりませんでした。ときどき違った環境で時間を過ごすことの大切さを再認識しました。*橋本の有隣堂で本を買っていたのを、人出の多いところへの外出を避けるために、ネットのHonyaClubで注文して近所の書店（徒歩20分）に配送受取で買うに変更しました。書店への往復40分は良い散歩になりました。こんな様子であわてることなく淡々と暮らしています。
<b>渡辺 和彦</b> いつもご連絡等頂き有難うございます。日頃のお付き合いも出来ず、又、東京迄出るのを不精しています。健康の為、毎日近隣の公園回りを散歩しています。又、シニア仲間での月1～2回ゴルフコンペを楽しんでいます。
<b>渡辺 徹</b> 昨年車をやめ、好きなゴルフもやめました。コロナ禍の現在は、20名程の固定客（？）に頼まれ、お蕎麦を毎週打って楽しんでいます。又、ボケ防止で毎週1～2回テニスとマージャンをし、今年からは趣味と実益を兼ねてジャム作り（りんご、イチゴ、ママレード、ゆず、レモンカード等）を始め、楽しいサンデー毎日を送っています。

## エッセー

### 私たち夫婦の“音楽カフェブロッサム”

古川幸彦

私は中学生の頃からレコード鑑賞とオーディオに興味をもっていました。19歳の時、人気作家が、クラシック音楽とオーディオをテーマとした随筆の連載を開始し、英国製の大型スピーカーを、オーディオ用の特製の部屋で聴くレコード音楽が如何に素晴らしいかを熱く語っており、“いつか私も”と思うようになりました。

1969年に住友スリーエムに入社し、コンピュータテープの営業に配属されました。磁気記録の技術は米国が世界をリードしていましたが、1976年にVHSビデオ、1980年に3.5インチフロッピーが日本で開発され、技術の主流が日本に移るとの認識が深まり、セント・ポールのビジネス企画部門は、日本の主要メーカーとの提携、3Mの製品の日本メーカー製の装置との互換性の確認等が必要と認識し、私は日本のメーカーとの連絡窓口担当を任命され、日本とアメリカの間を頻繁に往復し、3Mの人達と日本のメーカーを訪問し、日本のメーカーの人達をセント・ポールに招き、共同開発プロジェクト等に参画しました。ある日、米国の同僚達との会話で「お前はいつまで3Mで働くつもりだ？」と聞かれたので「特に考えて

いない」と答えたところ「お前は馬鹿か？」と言われ、各自が夫々の人生計画について熱く語り始めました。それまで漠然とサラリーマンとしての日々を忙しく過ごしていましたが、自分のしたいことが何かを考えるようになり、子供たちが独立する頃になったら、夢のスピーカーを理想の環境に設置した店を作るのを目標としました。店の開店計画の作成に際しては、3Mでの新事業開始に関して学んだことをおおいに活用しました。例えば：

- 目標は明確に: 音楽カフェBlossom は、お客さまとともに、ゆっくりと“楽”を味わっていただける場の創造を目指します。
- 必要な資格等確認: 妻に調理師免許を取得してもらいました。妻はその調理師学校に職を得、8年間働くこととなり、調理に加え、法令、必要な厨房設備の理解、さらに収入を店の実現に充ててもらいました。
- 計画は立てるが、新しい事業の成否はやってみないと分からないので : 事業からの収入がゼロでも3年は続けられるように準備、ダメと判断したらすぐに止められるようにしておく。- 借金はしない、家賃は払わない(開業は自己資金で)、人は雇わない(妻と二人だけで)。
- 制限条件等の認識: 店を始めるころには、私の母の老老介護が始まるので、場所は自宅のそばに限定
  - 実際に老老介護は発生し母が95歳で天寿を全うするまで、妻には大変な負担をしてもらいました。
- 想定外は良いことも、悪いことも必ず起こる：
  - レコード鑑賞のお客様が主体と想定していましたが、音楽会等のイベントが売り上げの大半となりました。(コロナ前)
  - 新型コロナ

2008年7月に開店し、今年で開店15年目、開店当時、ピアノ教室の発表会で可愛い小学生であった方は今や立派な社会人、常連さんですすでに亡くなってしまった方、開店当初から今までずっと通ってくれる常連さん、当店で演奏してくださった音楽家の皆さん等、多くの人たちとの出会いがあり、いろんな人生を知り、77歳となる現在まで、メリハリがあり充実した老後を送ることができています。3Mの同僚との会話が店を始めるきっかけとなり、当店のテーマであり店内正面に掲げてある“楽”の書も住友3M,イメーションの同僚であったN氏の書、音響設備の電気系統は、仕事を通じて知り合った、オーディオ業界では高名なU氏に制作してもらうなど、店を実現できたのは、3M,イメーションで働けたからこそであり、良い会社で働けた幸運に感謝しています。

元気な間はもう少し店を楽しむつもりです。

お時間がありましたら“音楽カフェ Blossom”にて検索、当店のホームページをご覧ください幸いです。



私たち。カウンターの後ろは  
3,000枚あるアナログレコードの一部



店の外観



コロナ前のジャズライブ

コロナ過での人数制限でのレコード鑑賞会  
- テーマの“楽”の額と英国製スピーカー

## 歩いて歩いて下諏訪へ

井口修一

四国のお遍路道を歩きたい。でも一周1130kmもの長い道のりを歩き通せるのか？そこで比較的取り組み易い、甲州街道を歩いてみることに。徳川家康が整備させた、江戸日本橋から下諏訪迄の甲州道中44次210km。街道に沿ってJR中央本線が走っているの、これを利用しながら、日帰りの区切り歩きをしました。

日本橋を出発したのが昨年1月21日。その後コロナ禍による中断がある中、9回の日帰り歩きを繰り返して、今年の9月15日に鳶木宿（日本橋から180km）まで到達しました。

そして最終回。10月5日朝9時7分、JR中央本線信濃境駅（前回のゴール）から出発。今回は上諏訪で一泊し、翌日ゴールの下諏訪まで歩きます。空は晴れて、風はさわやかです。前回到達した鳶木宿まで、森林の坂道を下ってゆきます。

（無事に目的地まで歩けますように）。膝痛、腰痛、靴擦れ等の不安要素があります。

この日の装束。頭から手ぬぐいをかけて、その上からキャップをかぶり、サングラスにマスク。怪しい風体ですが、日差しとコロナの対策です。靴はローカットの軽登山靴、山ズボンに山シャツ、20Lリュックの中は水1.5L、行動食、レインウエア等です。

旧甲州街道はすべて残っているわけではなく、新甲州街道＝国道20号線も結構歩きます。ルートに関しては八木牧夫著の「ちゃんと歩ける甲州街道」を参考にしています。旧街道を案内する標識はほぼ無いです。ルートを忠実に歩きたいですが、結構間違えます。

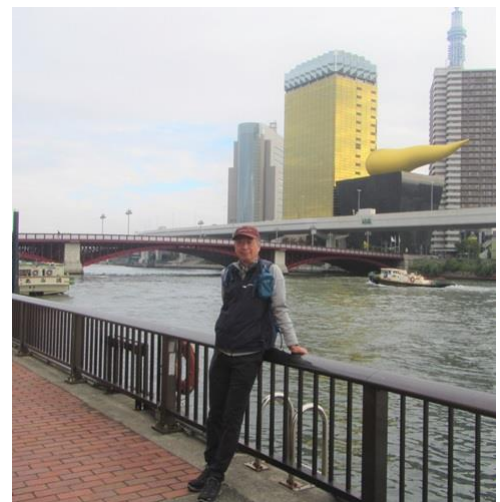
鳶木宿からの街道は、釜無川に沿って田んぼや畑が展開していて、のどかな景色が楽しめます。富士見までは概ね上り坂。原の茶屋を過ぎると下り坂で、やがて金沢宿に到達。

宿場には常夜灯、庚申塔、道祖神、本陣、旅籠や明治天皇巡行の遺構等があります。遺構には説明板がありますが、ほとんど読まずに先へ急ぎます。

さて、茅野駅近くへ来た頃には、足は重くて引きずっていました。渋滞の国道20号線は排気ガス、太陽は西に傾き、暑くつらいです。上諏訪迄もう少し我慢です。

（俺は古希にもなって、なにを我慢して街道歩きなのか？みんな元気になっているかしら？今夜何食べようか？足が痛いけど我慢だ！忍だ！）

いろんなことを考えながらひたすら歩きます。



ようやく今日の宿、ルートイン上諏訪の近くまで来て、道路わきのベンチに座り、汗をぬぐって髪を整えます。30kmも歩いたへろへろの足は、明日も歩いてくれるか心配です。午後5時5分にチェックイン。シャワーを浴び、パンツ、タイツ、シャツを洗い、明日に備えます。

10月6日朝6時、ホテルを出発しました。空は晴れてさわやか。足も大丈夫そう。旧街道に入ると、地元の人たちが道路の側溝を清掃していました。

「おはようございます。」

目が合うと挨拶してくれて、気持ちが良いです。

道はうねうねとして、坂が多いです。通勤通学の人たちが自転車や車で通過します。左右の民家には立派な土蔵や広い庭があります。左に諏訪湖、JR、国道が見下ろせます。

やがて道は右にカーブしてその先に、大鳥居が現れました。諏訪大社下社秋宮へ到着です。朝7時半。人影は少なく、とても静かです。巨木に囲まれた広い参道を、ゆっくりと奥へ進みます。4本の御柱に囲まれた、壮大な拝殿がありました。

(ありがとうございました)

無事に歩けたことへの、感謝の拝礼。久々の達成感がありました。

上諏訪の片倉館の千人風呂で汗を流した後、缶ビールを飲みながらこの街道歩きを思い起こしました。山間部の狭い国道で、迫ってくる大型トラックは怖かった。笹子峠を越えた山道で、道を見失って冷や汗をかいた。一日で52,000歩歩いた時、両足に靴擦れができて痛かった。

ビューポイントでの雄大な眺め。古の人々もこの景色を見て何を思ったのか。地元の人に道を尋ねると、皆さん丁寧に教えてくれた。

きつかった体験は、お遍路歩きには、必ず役に立つと思う。でももう少しレベルアップが必要かな。次は日光街道150kmを歩いてみよう。

2021年12月 井口修一

## ✍ TOKYO2020 パラリンピックの思い出

井上 誠

私の担当は、選手村でパキスタン選手団のサポートを行う事でした。町田から選手村まで、オリンピックとパラリンピック延べ28日間通い、一生の宝物を沢山貰いました。その中で、最も印象深いパラリンピックの話をお知らせさせていただきます。

パラリンピックパキスタン選手団は、選手2人、スタッフ1人、計3人。日本人ボランティア2人で交替しながらサポートしました。

スタッフは団長、事務局長、医師を兼ねるファティマさん。30代。細身中背の美人。

選手は男女各1人で、共に円盤投げ。男子のアリ選手は体半分に麻痺があるクラスで世界ランク2位。がっしりした体格。女子のアニラ選手は足首辺りに障害を持つ選手。外観からは障害の有るとは全く判りませんでした。練習会場の代々木陸上競技場は、NHK放送センターの裏手。義足の人、小さな人、2m以上ある人、黒人、白人、東洋人、多種多様な言語が飛び交う、こんな人々が一同に会して練習している。今まで見たことが無い、凄い光景でした。他国の選手は2回転して円盤を投げるのに対し、パキスタンの2人は回転が出来ず、体を半分振って投げるスタイル。中国やベネズエラの選手と練習が



何度か重なりましたが、彼等にはコーチがついており、指導を受けつつ、投げた円盤を拾ってくれる。パキスタンにはコーチがいないので、私が拾いました。蝉が一杯鳴く都心の夏。ジッとしてるだけで汗だく。何日目かの練習の後、アリ選手が靴を見せてくれました。靴底がベロンと剥がれている。「リペアショップで直してくれるよ!」と聞くと、「大丈夫」と返事。次の練習では直っていました。持参の接着剤で直したとの事。2人とも靴はボロボロでした。

9月1日、アニラ選手の本番。私は当番で無かったので、自宅でネット応援。予選通過出来ず。

9月3日(金)、アリ選手の本番。応援はアニラ選手、ファティマ団長、私の3人。競技開始は10時55分。この日は雨。肌寒く、国立競技場はあちこち水溜。各国はスタッフ、選手、コーチ等応援多数。パキスタンは3人。私が10人分の声で日本語で「頑張れ、アリ〜!」

1投目ファウル! 2投目ファウル! まずい。次ファウルすると決勝に残れない!

パキスタンの2人はアラーの神に、私は仏様に祈った。「何とかして!」

3投目、「危ない!」円盤は左隅に入った。「47m!」何とか5位。決勝の8人に残った。

冷や汗!

決勝4投目、またまたファウル。「おいおい、まずい。何とかして!」神様と仏様に祈る。

運命の5投目。アリ、気合! 円盤は、フィールドのど真ん中を飛び、50mラインの向こうで跳ねた。アリ、思わずガッツポーズ! 電光掲示板に55.26M。自己新記録でトップ! 2位のウクライナ選手を3Mもリード!

最後の6投目はファウル。後から投げる選手は、アリ選手の記録を超えられず、な、な、なんと金メダル! 3人で「ジンダバー、パキスタン!(ウルドゥー語で、パキスタン万歳)」を連呼! 一時間後、表彰式。

選手村への帰り道は、4人で車(プリウス)の中でカラオケ大会。3人は明るいパキスタンソング、私は竹内まりやの人生の扉を歌った(明るい歌を思いつかなかった)。昼過ぎ、選手村守衛所に戻ると沢山のボランティアが集まってきて祝福してくれた。居住3号棟の部屋に戻るとパキスタン放送局とのネットインタビュー、大臣等からの多数の祝福の電話で夕方までアリ選手大忙し。その日は、ウルドゥー語を話す八王子の姉さんドライバーの運転でパキスタン大使館までドライブ。5人とも祝勝会に招かれ、パキスタン料理も堪能。夢の様な1日となった。

翌日の9月4日(土)、パキスタンの3人は閉会式に参加する事無く帰国。アニラ選手、ファティマ団長とは一緒に別れを泣きました。

アリ選手とは、別れのハグ。見た目太っちょ兄さんでしたが、その時、知りました。彼の身体は筋肉の塊!

## 同好会便り

2022年度同好会の数は18になります。同好会の皆様方は、活発な活動を続けています。まだ参加されていない会員の皆さままでご興味のある方は各同好会の役員に直接お問い合わせいただき、ぜひご参加ください。問合せ先は、39ページをご参照ください。

また新しい同好会の発足を希望される方は、事務局または運営委員にご相談ください。



## 相模OBゴルフ同好会



第50回相模OBゴルフ同好会コンペ 2021年12月6日  
於:長竹カントリークラブ

### 2021年度活動報告

コロナ禍下の自粛により延期を余儀なくされておりましたが、前大会2019年11月25日から2年ぶりに12月6日(月)に39名の参加を得て長竹カントリークラブに於いて2003年3月31日第1回大会(初代会長 浅井一蓮氏)以来通算第50回目の記念大会を開催する事が出来ました。

過去50回を振り返って見ますと、第1回は29名の参加者で相武CCで、中津川CC、秋山CC、相模湖CC、東京国際CCで、第12回以降は全て長竹CC開催となっております。

バスグロは70台の方々が散見され、過去最小スコアは第22回大会での横田三男氏の73ストロークとの記録が残っております。第49回大会では荒井達爾氏がホールインワンを達成されております。今後はエイジシュート達成者が出る事を期待したいと思います。

今後もゴルフを楽しくプレーしていただける様、企画させていただきます。

(柳川英一 記)

## Clubシャングリラ

本年度の活動はありませんでした。

(大塚伊久夫 記)

## ウォーキングの会

### 2021年度活動報告

ウォーキングの会 会長 鈴木彰一  
MGR 清原克郎 中山裕  
MGR兼会計 川俣裕章

昨年より、コロナが流行し緊急事態宣言やまん延等防止法案が続き、ウォーキング会を開催出来るような状況ではありませんでしたが、その間、毎月ズーム等で幹事メンバーと打ち合わせをし、再開に備え、コース選定をしていました。

9月末緊急事態宣言終了後、急速にコロナが収束し始め、11月には、ウイズコロナではありますが、感染対策をとり、恒例の高尾山ウォーキングの再開を決めました。

昨年11月に開催されて以来1年振りの会員の再会になりました。

高尾山の紅葉のベストシーズンで、木々が鮮明に色づいている中、久しぶりに会う会員が多く、お互い近況を話し合い、会話が弾んでいました。

天候にも恵まれ、なかなか見ることが出来ない、山頂での鮮やかな富士山を見ることができました。

二人の新規参加者も含め、27名で、高尾山ハイキングを楽しみました。

2021年度最後になるウォーキング会を12月14日、三鷹市周辺太宰治等、文化人の足跡を巡るを実施いたしました。

当日は生憎雨模様で、小雨降る中の散策になりました。

雨にも関わらず22名参加されました。

まずは太宰が度々訪れたといわれる昭和4年に作られたJR三鷹駅陸橋に向かいました。



電車庫に並ぶ多くの電車を見ることが出来ます。

その後太宰の生涯や功績を紹介した太宰治文学サロンへ行きました。玉川上水にある、玉鹿石のモニュメント（太宰が入水自殺した場所）を見て、山本有三が昭和11年から昭和21年まで住んでいた山本有三記念館に向かいました。



ここで、彼の代表作となる「路傍の石」や戯曲「米百俵」を執筆等、多彩な活動をしました。屋根裏付きの二階建ての立派な洋館に感嘆しました。

ロビーで集合写真を撮った後、太宰治の住んでいた近くにある、「井心亭」の百日紅の傍を通り、太宰と森鷗外の墓のある、禅林寺に移動し参拝後、三鷹駅周辺で解散となりました。

コロナ禍で2021年度は2回しかウオーキング会を実施できませんでした。来年度はコロナが緩やかに収束し、毎月開催出来ることを願っています。

11月参加者	12月参加者	合計
27名	22名	49名

報告者 清原 克郎

## 江戸文化を訪ねる会

当会では2020年1月29日(水)の「鈴木演芸場」の寄席以来、行事の企画を実施していません。報告される日本の感染者数がなぜ少なめなのかの明確な理由が説明できない中、また新変異株が騒がれています。

まだまだ不安が残る状況で、春の暖かさが感じられる頃から、次のような企画を考えています。

### 王子・飛鳥山

渋沢資料館 飛鳥山公園 音無親水公園 王子神社 王子稻荷 など

### 築地

築地本願寺 波除稲荷 勝鬨渡し碑 蘭学事始地 など

### 市ヶ谷防衛相見学ツアー

その他に 六義園 後樂園 戸越銀座 皇居 紙すき体験 など

江戸文化を訪ねる会  
(岩金靖夫 記)

## G・Gフィッシング・クラブ

「2021年の活動ふり返りと2022年の活動について」

新型コロナウイルスの大流行は2021年も世界中に猛威をふるい、日本でも常に後手後手に回るお上の対応・対策に振り回されながら、ひたすら隠忍・自粛の一年となりました。そんな中で比較的感染リスクが低いと言われた船の魚釣りは、若者・家族連れを主にちょっとしたブームとなって、週末だけでなく平日も満員御礼の活況を呈していたのが印象的でした。

一方、我がGGフィッシング・クラブはメンバーの高齢化と自粛生活の長期化で体調を崩す方もいて、参加メンバーが仕立船の最低人数に満たない事も度々。2021年も例年通り7回の例会を計画していましたがわずか3回の開催で、参加人数も延べで14人とかつてない低調な年となりました。



### 2021年活動報告

日時	釣り物	船宿	人数
6月23日(水)	LTアジ	金沢漁港「三春丸」仕立	6名
9月10日(金)	LTアジ	金沢漁港「仁丸」乗合船	3名
10月25日(月)	LTアジ五目	金沢漁港「木川丸」仕立	5名



さて、2022年は悠々クラブ発足20周年にあたりますが、発足と同時に開設されたGGフィッシング・クラブも20年目。メンバーの高齢化、固定化で活動拡大の展望はひらけません、「安全第一、楽しく釣って美味しく食べる！」のクラブのモットーにのっとり活動を継続して行きたいと考えております。

GGフィッシング・クラブ 代表 田中 健彦  
マネージャー 家近 明  
(家近明 記)

## ボウリング同好会

### 2021年度活動報告

令和3年度はコロナの為、年4回の大会がすべて中止となり、活動はありません  
楽しいふれあいの場がなく、寂しい限りです。  
一日も早く活動が再開できることを、皆で願っています。

会長 白井 貞夫 会計 佐藤 四郎  
マネージャー 原 昇

## 鎌倉探索の会

### 令和3年度 鎌倉探索の会 年間活動報告書

長い間会長としてご尽力いただいた根元忠弘さんが一昨年亡くなられたため、昨年から中山裕さん中心の新しい体制で運営することになりました。活動の課題として、長年参加されてきた会員の方々は鎌倉のめばしいところはほとんど訪れてしまっていること、そして根元さんの説明や資料がないことがありました。そこで可能な限り鎌倉ガイド協会や寺社のガイドをお願いすることにし、年5回の企画を準備しましたが、昨年2月以降、新型コロナウイルス感染予防のため活動を休止せざるを得ませんでした。

年末にかけて感染が収まりを見せてきたので、1年半ぶりに会を実施することができました。

以下は実施できた「鎌倉最古の杉本寺を参拝し、名越の切通しを歩く」の活動報告です。

日時：令和3年12月7日（火）10時～12時30分

コース：鎌倉駅～（バス）杉本観音バス停～杉本寺～報国寺～浄明寺緑地～お猿畠の大切岸～  
まんだら堂やぐら群～名越切通し～緑ヶ丘入口バス停～（バス）鎌倉駅

参加者：会員13名、鎌倉ガイド協会ガイド2名

日々寒くなる中、空模様を心配しましたが、かろうじて雨は降らず、ちょうど紅葉の季節、紅と黄に色づく樹々を楽しみながら、予定の全工程を歩くことができました。



杉本寺は鎌倉幕府が開かれる約450年前に建立された鎌倉最古の名刹で、坂東三十三観音霊場の第一番札所です。茅葺屋根の仁王門越しに見える石段は苔むした緑がしっとりと美しく、また石段沿いにはたくさんの奉納旗がはためき観音信仰の篤さを感じさせます。

つぎに訪れた竹の寺として知られる報国寺は、鎌倉探索の会では何度か座禅会をお願いしています。今回は時間の都合もあるため、山門でガイドさんの説明を聞くだけにとどめました。

報国寺から浄明寺緑地までは緩やかな上り坂が続きます。この道の左の崖際には昔の巡礼の道が残っており、晩年の北条政子もこの険しい道をわらじ履きで歩いたんだらうか、などと想像がふくらみます。

浄明寺緑地からは鎌倉市街を一望できます。また箱根と丹沢の間には雪をかぶった富士山の絶景も見えるはずでしたが、生憎のうす曇り、遠く富士の裾が見えるだけでした。

浄明寺緑地を尾根つたいにしばらく歩くと開けた場所に出、お猿畠の大切岸が見えます。ここは三浦一族からの攻撃に備えるために鎌倉幕府が築いた防御用の壁と推察されたことから「大切岸」と呼ばれてきましたが、近年の調査ではこの壁は大規模な石仕切り場の跡だとされています。

その後、まんだら堂やぐら群（丘陵山腹を穿って作られた仏堂的横穴墳墓で鎌倉地域に多く分布する特殊な遺構）を覗き、名越の切通に至りました。

名越の切通は、鎌倉から三浦方面に通ずるために尾根を掘り割って開削された要路です。道が険しく難路であったことから、「難越（なごし）」→「名越（なごえ）」となったと言われています。ここで集合写真を撮り、バスで鎌倉駅に戻りました。



名越切通にて

### 来年度の活動計画について

令和4年度も鎌倉ガイド協会にお願いしながら、8月を除く偶数月に下記の通り鎌倉探索を行う予定です。初めての方のご参加大歓迎です。

- 2月16日(水) 修禅道場田谷の洞窟と北条早雲が築いた玉縄城跡を訪ねる
- 4月7日(木) 天園ハイキング(鎌倉アルプス縦走)
- 6月1日(水) NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」前半に係る場所巡り
- 10月 朝比奈切通し、または大仏切通しを歩く
- 12月 NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」後半に係る場所巡り

会長	: 中山 裕
幹事 (マネージャー補佐)	: 清原 克郎
幹事 (マネージャー・会計兼任)	: 若林 利則
会計監査	: 四方 邦晴

(若林 記)

## テニス同好会

### テニス同好会2021年度活動報告

2021年度テニス同好会の活動概要は以下の通りです。

#### ● メンバー

悠々クラブの会員および家族、友人、知人で構成しています。今年は新加入者として福井さんが加わり所属メンバーは男性会員25名、女性会員5名 計30名です。

新規参加希望の方を歓迎します。

#### ● 担当

会長：長尾 英夫

会計・マネジャー：竹内 敏文（集金：内田（利）さん担当）

サブマネジャー（コート予約担当）：武安 義紀

#### ● 負担費用と会計

新規入会金として¥1,000を徴収。コート代・ボール代として、参加者からその都度¥500を徴収しております。コート2面4時間で6000円、新ボールが4個で凡そ1200円掛かりますので15人の参加が採算人数となりますが少ない時はコート1面に減らしての対応もしています。

#### ● 練習日、内容

毎週木曜日の午後4時間八王子市市営の松木公園テニスコートを主に、時に上柚木公園テニスコートを抽選予約利用し、活動しております。

今年も新型コロナウイルス禍の中で、八王子市では、4月29日、5月6日がテニスコート使用禁止となりました。テニスは屋外オープンエリアであり、他の同好会に比較し活動ができたと思います。しかしながら閉鎖空間であるクラブハウスでの立入り制限、昼食は各自の車中や屋外ベンチで、またマスク着用、手洗い励行、大声での会話禁止、他の人との一定距離確保、試合後の握手・ハイタッチはなく、非接触のエルボータッチ等感染予防のための指示は今年も続いています。

毎週平均すると14人程の参加者です。今年は年内すべてお天気に恵まれたとして計43回となり、昨年の38回に比べて増えそうです。同好会メンバーの平均年齢も上がり、持病、怪我等で練習を休まれる方もありましたが、参加いただいた皆様は、良い汗をかき、精神的肉体的ストレス発散、健康維持に繋がっていると思います。

紅白試合(西田さんが実施計画を担当)を6月に開催しました。2回目を12月に予定しています。メンバー全員の参加を期待しています。

#### ● コート予約

来年もコートの予約は武安さんに全面的にお願いすることになります。とても大変なことでお時間をさいて毎週の予約を確保して頂いていることに深く感謝しなくてはなりません。

#### ● 総会

総会、親睦会は開催を見合わせております。会計報告はメール配信し、状況を報告しています。

#### ● 新規入会歓迎



With & After コロナの要請は続きますが、オープンな屋外環境で汗をかきたい方の参加をお待ちしております。

ビジターまたはメンバーとしてプレー参加希望の方は武安義紀さん、または竹内に事前に場所、時間、アクセス等を問い合わせ下さい。(悠々クラブ名簿参照ください。)

以上  
(竹内 敏文 記)



## 絵画同好会

### 2021 年度の活動報告

2021年6月17日-6月22日に相模原駅ビル4Fの市民ギャラリーで『3M悠々クラブ第13回美術展』が開催されました。美術展は写真、絵画、書道等から構成されており、絵画部門はコロナ禍の為か例年より出品者も少なく16名でした。

出品内容は油彩11点、水彩8点、日本画2点、色鉛筆1点、鉛筆が2点、木版画2点の合計26作品が出品されました。

ちなみに、過去数年間の出品者と出品数は以下のようになっています。

- 2021年度の第13回 -- 16名 26作品
- 2020年度の第12回 -- コロナ禍で中止
- 2019年度の第11回 -- 21名 32作品
- 2018年度の第10回 -- 20名 29作品
- 2017年度の第 9回 -- 21名 35作品
- 2016年度の第 8回 -- 17名 30作品

絵画同好会は年1回の美術展出品者の同好会で、絵画教室やスケッチ旅行等の活動は発足当初から実施しておりません。出品者の大部分の方は他グループで活動されており、目的とする画題、画材も異なり、共通の指導者を見つけることも容易に出来ない為、展覧会の開催にのみ、活動を限定しています。

他の展覧会の開催、展示の経験がある為、事務局のお手伝いをして作品展示をするのが主な活動です。

### 2022 年度活動計画

本年度はコロナも収束し、もう少し出展作品が増えることを願っています。

『2022年度第14回』は5/19(木曜日)-5/23(月曜日)の5日間の予定です。

開催地が相模原工場近くのため、関東周辺の方の出品が大部分ですが、関東以外で絵画制作を趣味にされている方は、多数おられると思います。

事務局で作品輸送料金の一部を補助してもらえるので、興味のある方は是非、出品されることを願います。

最近の作品は、大きな作品はP30号程度で、大部分はF6-F4サイズが出品されています。

今まで出品の少ないアクリル画、ペン画、ポタニカルアートや最近TVで話題の色鉛筆画など、新しいジャンルの作品を期待しております。

同好会の方を含め、皆様からの出品をお待ちしております。

問い合わせは絵画同好会マネージャーの佐野さんにコンタクトしていただければ幸いです。

(小林 善憲 記)

## 写真同好会

### 2021年度活動報告

昨年引き続きコロナ感染症の影響で同好会活動が制限された中、3M美術展を中心にした活動に終了しました。

- 1) プrint会 (令和3=2021年5月31日) 於) 相模原市大野中公民館  
3M美術展に向けて会員希望者6名でPrint会を実施。
- 2) 第13回3M美術展 (令和3=2021年6月17日～6月22日)  
3M美術展に12名が出展、参加。 於) 相模原市民ギャラリー

来年度は撮影会や写真展の参観などを企画～実施していきたいと思います。

(田熊進 記)

## 京都を愛でる会

本年度の活動はありませんでした。

(西堀宗雄 記)

## 富士小山ハイキング同好会

富士小山ハイキングクラブの最近の活動は全くありません。

そろそろ再開をと思っはいるのですがいつ再開できるかは未定です。

富士小山ハイキングクラブ 西川 勝美

## フォトクラブ“悠々”

### フォトクラブ悠々第十一回写真展

2021年12月13日～17日 NTT 京都支店1F ギャラリー三条コラボレーションプラザにて写真展を実施しました。

昨年はコロナ禍で中止となり2年ぶりの開催です。参加者13名 作品数24点

特徴はコロナの影響で以前の写真が多くタイトルに反映された作品もありました。

残念ながら反省会もできず、寂しい会でしたが

来年は皆で集まれる機会があれば集合写真も撮れて報告できると思います。



フォトクラブ悠々マネージャー 浪川研吉

## 3Mそばクラブ

### 2021年活動結果

今年はコロナの影響で、1月から3月までは会場の料理室が使用できませんでしたが、4月からは使用可能になり、12月迄毎月計9回蕎麦教室を開くことが出来ました（延べ人数は74人）。11月には食事会も開催出来、皆で美味しい新蕎麦を食べて大満足。ただ、残念だったのは、美味しい蕎麦の名店巡りが、コロナで出来ませんでした。新規会員として、女性の景山さんが入会され、熱心に蕎麦打ちをされています。女性でも問題なく打てますので、美味しいお蕎麦を、家族で食べたい方は、一度3M蕎麦教室に顔を出されては如何ですか。懇切丁寧にマンツーマンで指導致しますよ。

日本蕎麦は、我々高齢者にとっては、血管を丈夫にします。

皆さん、冷たい蕎麦と暖かい蕎麦とどちらがお好きですか？

朝日新聞アンケートでは、冷たい蕎麦56%、暖かい蕎麦44%ですが、どちらで食べても打ちたて、茹でたてのお蕎麦は、美味しいです。

2022年度は、コロナが落ち着いて、名店巡りを再開できる事を期待しています。

3Mそばクラブ 会長 渡辺 徹

## 詩吟同好会

コロナ禍ではありますが、緊急事態宣言期間以外は感染予防対策をして元気に活動を続けています。マスクではなく全員フェイスシールドを付けて大きな声で吟じています。また練習終了後は、使用した机や椅子をアルコール消毒しています。

練習場所はJR横浜線古淵駅から徒歩5～6分の大野中公民館の会議室を予約し、月3回の練習に励んでいます。毎年12月に行われている公民館祭りがコロナの為、今年も中止になり、「Web公民館祭り」として参加。大野中公民館のホームページに活動状況を報告すべく、12月16日にビデオ収録をしました。1月中旬以降、大野中公民館のホームページにアクセスしてご覧頂けますら幸いです。有友岳濤師範及び会員全員の独吟あるいは合吟が掲載されています。

詩吟は二句三息で大きく呼吸をするので、肺の活動を活発にして血液の循環を良くし、健康とボケ防止に役立つこと間違いなしです。歳とともに衰える発声、滑舌の改善には大変効果的です。ご興味のある方は是非ご参加下さい。お待ちしております。

記 吉田昌之



## ゴルフクラブ〈なごやか会〉

今年の名古屋ゴルフクラブ〈なごやか会〉はコロナの影響（県外移動）で活動中止しました。  
来季はクラブ活動ができる事を期待しています。

(鈴木 武司 記)

## 3M悠々クラブ女子会

本年度の活動はありませんでした。

(福原トキ子 記)

## 囲碁同好会

本年度の活動はありませんでした。

(花巻千秋 記)

## 3M悠々クラブ 同好会リスト

同好会名	会長 (TEL)	マネージャー (TEL)
絵画同好会	小林 善憲042-782-5548	佐野 進一郎 046-256-0983
相模OBゴルフ同好会	柳川 英一 080-4435-5210	佐藤 四郎 042-761-5363
ウォーキングの会	鈴木 彰一 080-2017-1516	(代表)清原克郎 080-6600-7447
写真同好会	角田 要 090-6158-8848	田熊 進 042-727-3951
悠々クラブテニス同好会	長尾 英夫 045-902-7682	竹内 敏文 042-733-1171
Club シャングリラ	井手 征男 03-6760-9387	大塚 伊久夫 03-3707-6789
江戸文化を訪ねる会	有友 嘉紀 046-875-0507	岩金 靖夫 03-3831-4306
船釣り同好会 G・Gフィッシングクラブ	田中 健彦 045-904-2050	家近 明 045-984-6285
3M悠々クラブ「女子会」	山本 芳子 03-3917-3913	福原トキ子 042-768-0989
スリーエムOB ボウリング同好会	白井 貞夫 042-752-9266	原 昇 042-704-9527
京都を愛でる会	木田 紀行 075-492-4170	西堀 宗雄 075-952-5122
鎌倉探索の会	中山 裕 042-791-6203	若林 利則 0466-27-6233
富士小山ハイキング同好会	西川 勝美 055-980-0575	山口 陽一郎 080-1628-3450
フォトクラブ “悠々”	藍川 博光 078-592-1020	浪川 研吉 0797-32-4607

3Mそばクラブ	渡辺 徹 090-4007-4579	秦 俊明 070-3881-6289
ゴルフクラブ〈なごやか会〉	山下 司 090-6396-7105	鈴木 武司 0594-31-6080
詩吟同好会	有友 嘉紀 046-875-0507	吉田 昌之 090-2542-7258
囲碁同好会	西尾 美信 042-798-1232	花巻 千秋 080-3349-1101

同好会に参加を希望される方は会長またはマネージャーに直接コンタクトしてください。  
 詳しい連絡先は悠々クラブ会員名簿を参照するか事務局(office@3myuuyuu.club)までお問い合わせください。  
 新しい同好会の発足を希望される方は、事務局または運営委員にご相談ください。  
 発足の人数は、5人以上集まればOKです。(関東以外は3人以上集まればOK)

## 本部主催イベント「3M悠々クラブ美術展 2021」

2021年6月17日(木)～22日(火)の6日間開催されました。

昨年はコロナの影響で中止となり、2年ぶりの開催となりました。開催にあたり、会場である相模原市民ギャラリーのコロナ感染予防対策を遵守し、受付に消毒液等を設置しての開催でした。昨年中止だったこともあり、OB会員、出展者のご家族様や友人の多数ご来場いただき、無事に開催できました。開催に当たりご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。

第13回美術展実行委員会

出展数：

写真部門 17名 37作品

絵画部門 16名 26作品

書道部門 4名 9作品

開催期間中の来場者数 300名



実行委員・協力者の皆さん

## 本部主催イベント「3M 悠々クラブゴルフコンペ 2021」

昨年に続き、2021年9月3日(金)に予定していました第17回3M悠々クラブ主催ゴルフコンペは昨年に続き、中止いたしました。

新型コロナウイルスの新規感染者が依然として発生おり、ワクチンの感染防止の効果は9月のゴルフ大会時には定かではありませんでした。開催予定のゴルフ場では表彰式などの実施ができない状況もあり、参加者への感染防止の観点から中止といたしました。

## 2022年の本部主催イベント

### 3M悠々クラブ 第14回美術展

2022年5月19日(木)～23日(月) (5日間の開催予定)

期間短縮の理由：市民ギャラリーの会場費の大幅値上げ、更には悠々クラブの費用捻出が困難であることです。



募集要項につきましては2022年3月上旬を予定しております。詳細は悠々クラブHP上にてお知らせします。

会員の皆さん及びご家族様の出展をお待ちしております。

第14回美術展実行委員会

## 3M悠々クラブ ゴルフコンペ

2022年9月2日(金)

会場：本厚木カンツリークラブ

▶2021年のゴルフコンペはコロナ禍の中、新型コロナ感染防止の観点から、やむを得ず開催中止としました。2022年については新型コロナの終息に対する懸念も依然としてありますが、15組（60名）の予約を取りました。感染防止など考慮しての開催を検討します。多少の増加も交渉できると考えておりますので、奮って参加をお願いします。募集案内は7月初旬に発送予定です。

▶過去の参加者、悠々クラブ関連ゴルフ参加者等、新入会員のゴルフ情報に基づき、メールおよびFAX等でご案内いたします。

▶初めて参加を希望される方は、ご案内のメーリングリストに登録いたしますので、あらかじめ悠々クラブ事務所あて参加登録希望の旨、ご連絡ください。(担当；内田英世)

## 新会員・ご長寿会員の紹介

◎2021年1月から2022年2月までの新規加入者

2021年1月	景山 淑子	大石 道広	阿部 浩一郎	森 隆治	水元 擁一郎
2021年2月	野口 隆二				
2021年4月	宮川 滋	守山 隆敏	藤井 伸明		
2021年7月	太期 康之	清水 伸	松岡 宏行	岩澤 優	鹿野 昌尚 新谷 幸弘
	竹之内 崇	鳥海 尚之	長谷川 雅一	松下 貞夫	松本 廣一郎 宮原 捺希
2021年8月	松井 憲一郎				
2021年11月	船曳 俊宏	芳賀 宗夫			
2021年12月	大島 秀一	関口 和夫	中山 丞		
2022年1月	岡田 直人	財津 修	田中 慎		
2022年2月	星野 麗奈	山本 茂樹			

◎今年のご長寿の方々です。今回から満年齢での対象者を紹介することになりました。生年月日を登録された方が対象です。なお、昨年数え年で送付済みの方には、今回はお祝いカードの送付は行いません。

### 百寿(1922年生)

川端 武雄

### 卒寿(1932年生)

笹田 稔夫 村瀬 純一 浦上 昭一 溝口 鑄夫 仙波 俊男 吉田 弘一

### 米寿(1934年生)

武田 秀子 池島 久雄 田村 亮司 清水 栄蔵 落合 徳三 高野橋 タイ 上西 善幸

**喜寿(1945年生)**

川上 禧和	齋藤 八郎	石郷岡 勲	関 守博	山崎 建夫	北田 孝
大島 哲夫	田中 晃次	古川 幸彦	藍川 博光	新井 幸雄	若林 英男
山口 武	真鍋 峻	江森 憲央	福原 享	山本 健一	屋後 章
清水 正之	岐部 熹弘	河原畑 濃	二ノ宮 昭夫	加藤 昌	川島 部
半谷 克博	岩城 徹	糸園 哲二	岩沢 秀忠	辻村 勝利	森岡 暁彦
藤崎 剛	座間 光	片岡 美智子	荒井 剛	高橋 彦雄	篠崎 敏泰
上平 隆治	鈴木 一男	石井 信義	高柳 健一	佐々木 誠	熊倉 信隆
丸岡 国昭	吉田 和夫	秋葉 哲雄			

**古希(1952年生)**

榎波 武志	佐藤 友和	千葉 俊一郎	川俣 裕章	合田 昌弘	雨宮 和人
藤村 昌之	和歌 康寛	安藤 敏男	鷓名山 隆	小野 賢吾	望月 一弘
山本 信一	糸雅 成和	大門 誠	福田 積子	磯部 芳郎	太田 誠一
石川 未明	清水 隆	安岡 義信	石黒 俊郎	堀井 まや	田中 清隆
小野 宏	吉村 正剛	松田 光紀	角山 喜和子	武田 博	山本 明
四宮 正義	田中 三郎	百瀬 道夫	平野 孝裕	小林 富子	

**90歳以上の方**

上野 静子 桑島 忠孝 時崎 賢二 加納 須磨子 神保 誠一 山口 房勇 神作 敏男

◎会報18号で米寿の方の掲載漏れがありましたので再掲します。関係者の方にご迷惑をお掛けし申し訳ありません。  
2020年 米寿(1933年生まれ)

鷹取 偉仁 紙谷 義和 遠藤 武志 浅井 一蓮 猪俣 賢司 羽賀 正治  
笠作 募

◎物故者についてはご遺族の要望もあり掲載を取りやめております。ご確認になりたい場合はホームページを参照するか、悠々クラブ事務局までご連絡ください。

**新会員の自己紹介**

2021年は27名の新入会員を迎えることが出来ました。自己紹介文をお願いして以下の方から投稿を頂きました。今年から会報に自己紹介文を掲載することとしました。

**松岡 宏行さん**

2021年、新たに入会しました松岡宏行(まつおか ひろゆき)です。

私は1990年に住友スリーエム(当時)入社し、相模原事業所のエレクトロニクス製品事業部技術部に配属され、以来32年間、山形スリーエムやコーポレートリサーチラボラトリと技術・製造系の部署で働き、2021年6月末の組織変更にて早期退職しました。

現在は今までの人生棚卸しと直近の就活活動を行っておりますが、せつかくの機会なのでじっくりと見直しに取り組んで、新たな仕事と趣味と自宅マンションのボランティア活動のちょうど良いバランスが取れるようにしていきたいと思っております。

ただ、まだまだコロナ禍のため、せつかく時間があるのに新たな趣味の開拓(特に屋内活動)や旅行ができない等の状況が続いているのが残念ですが、2022年にはコロナもある程度落ち着いてくる可能性があるのかと思い、それに期待しております。皆様、今後ともよろしく申し上げます。

### 景山 淑子さん

氏名：景山 淑子 (かげやま としこ)

退社年月日：2020年12月31日

業務履歴：原価部→ビジュアル製品部→コンシューマ製品事業部→文具オフィス製品事業部

今後の人生の目標：心穏やかに、健康に過ごしたいです。

どうぞよろしくお願ひいたします。

### 関口 和夫さん

① 漢字氏名(ふりがな)：関口 和夫 (せきぐち かずお)

② 退社年月日：2021年11月30日

③ 業務履歴(事業部、本部程度のくりで)：旧デコラティブグラフィック事業部⇒官公庁マーケットセンター⇒カスタマーサポート本部

④ 退職後の人生の目標、抱負：退職を機に小金井市からあきる野市の実家に引っ越しました。時世が落ち着くまでしばらくはのんびりゆっくり過ごしたいと思っています。

⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：ゆっくりじっくりと検討させていただきます。

⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：特にありません。

### 鹿野 昌尚さん

① 漢字氏名(ふりがな)：鹿野 昌尚 (しかの まさなお)

② 退社年月日：2021/06/30

③ 業務履歴(事業部、本部程度のくりで)：技術本部

④ 転・退職後の人生の目標、抱負：人生100年時代、まだまだ修行

⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：※

⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：※

※ まず、次の会報を読んで、3M悠々クラブの活動を理解したいと思います。その後、考えます。よろしくお願ひします。

### 藤井 伸明さん

① 漢字氏名(ふりがな)：藤井 伸明 (ふじい のぶあき)

② 退社年月日：2021年3月31日

③ 業務履歴(事業部、本部程度のくりで)：工業製品技術部、繊維材製品部技術室、繊維材製品事業部技術部、自動車製品事業部技術部、化学製品技術部、キユノ製品事業部技術部、フィルター製品事業部技術部、フィルター製品販売部

④ 転・退職後の人生の目標、抱負：今までで中途半端だった趣味などの充実、これからの人生設計

⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：野球に関連した活動の有無

⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：特になし

**水元 擁一郎さん**

- ① 漢字氏名（ふりがな）：水元擁一郎（ミズモト ヨウイチロウ）
- ② 退社年月日：2020年12月
- ③ 業務履歴（事業部、本部程度のくくりで）：自動車産業システム事業部→コーポレートデザイン部
- ④ 転・退職後の人生の目標、抱負：悠々クラブの皆様、はじめまして。2020年末に退職し、悠々クラブ1年生メンバーとなった水元と申します。在職の晩年はコロナでリモートとなり、ほとんど在宅勤務だったせいか、違和感なく“毎日が日曜日”の生活にすんなりと馴染めました（笑）。今後は悠々クラブ同好会にも参加しながら、懐かしい皆様との親交を深めさせていただければ幸いです。
- ⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：絵画同好会
- ⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：お手伝いできることがあれば何なりとご指示ください。

**森 隆治さん**

昨年12月末(2020年12月末)まで、40年間勤めていました  
会社を早期退職しました森 隆治(モリ タカハル)でございます。  
現在は、実家のある、兵庫県伊丹市に住んでいます。

1981年に東京支店のビジュアル製品部に入社し、その後93年に文具・オフィス（事）に移り退職まで勤めてきました。

その間、東京—大阪—広島—東京—仙台—大阪—広島—大阪と各支店勤務を 経験させていただきました。

仙台支店では、東日本大震災、二回目の広島では、単身赴任を体験しました。

退職後は、ハローワーク通いと健康作りのための、ウォーキング&ゴルフ、YouTubeでの、財テク・歴史それにゴルフチャンネルなどを、視聴しています。

現在、コロナ禍であまり飲み会や旅行に行けないのが、残念ですがコロナ後は、悠々クラブのいろいろな活動に積極的に参加していきたいと思っています。

今後とも、よろしくお願ひいたします。

**船曳 俊宏さん**

- ① 名前：船曳 俊宏（フナヰキ トシロウ）
- ② 退社年月日：2021年10月31日
- ③ 業務履歴：BSCP 事業部技術部⇒コマーシャルケア製品事業部技術部⇒C&O Group 技術部⇒ソーシング本部
- ④ 今後の抱負・目標：健康年齢を75歳と考え <あと10年でやることリスト>を2022年1月中をターゲットに作成する。これをベースに身体と金銭面で無理をしない活動計画を立てることが 第一の目標です。  
また いままで社会に生かされてきたことに感謝し 地域に対して何らかのボランティア活動で恩返しをしたいと考えています。
- ⑤ 参加したい同好会活動：歴史散策等の同好会・・・旅行を兼ねて出かけるのもいいですね  
海釣りの同好会  
よろしくお願ひします。

**中山 丞さん**

- ① 漢字氏名（ふりがな）：中山 丞（なかやま たすく）
- ② 退社年月日：2021年6月30日 定年退職
- ③ 業務履歴（事業部、本部程度のくくりで）：CRSL
- ④ 転・退職後の人生の目標、抱負：“Stay Positive & Seize the Day!”
- ⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：有志で軽音楽部なんか作りたいです
- ⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：まずは1年活動内容を学びたいです

今年6月末に定年だったので一人で退職をするつもりでしたが、大勢の組織の仲間とご一緒に退職をすることになりました。また、中途入社で勤続16年なので入会資格がないと思っていましたが、幸いにも規則が改定されこれまた若い皆さんともご一緒に悠々クラブに入会する事ができ嬉しく思います。まだ暫くの間は働くつもりですが第2の人生は違う形で充実した生き方ができればと暗中模索しています。今後とも、よろしくお願ひします。

#### 芳賀 宗夫さん

- ① 漢字氏名（ふりがな）：芳賀宗夫（はがむねお）
- ② 退社年月日：2021年10月31日
- ③ 業務履歴（事業部、本部程度のくりで）：製造工務本部 ①研磨材製品製造部②工業用製品製造部③電子材料製品製造
- ④ 転・退職後の人生の目標、抱負
  - ①四国八十八か所歩き遍路達成
  - ②退職後のために買い込んだ本の山の制覇
  - ③本の装幀（ルリユール）の習得
- ⑤ 知りたい、参加したい同好会活動：ウォーキング
- ⑥ 知りたい、参加したい運営委員・幹事活動：特にありません

#### 野口 隆二さん

- ① 氏名：野口 隆二（のぐち りゅうじ）
- ② 退社年月日：2021年1月31日
- ③ 最終所属部署名：コマーシャルソリューション事業部
- ④ 目標・抱負：

・ゴルフ再開。11月、4年ぶり？にコースへ、10月末より20数年ぶりに練習場へ通い始めております。ちなみに練習場初日、10打で息切れ。

・歳とともにいろいろなことが億劫になります。喫煙歴45年以上ですが、とうとうタバコを吸う事が面倒になり禁煙中。2022年2月時点で禁煙継続中でしたら約半年になります。

・ある楽器の習得。5年間で人を楽しませることが出来るレベルになったら幸いです。

・時刻表片手に日本全国旅できる日を楽しみにしております。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

#### 松本 廣一郎さん

皆様、はじめまして。松本廣一郎（まつもと こういちろう）と申します。

私は2019年9月に大学を修了し、半年間研究員をした後に2020年4月から3Mに入社しました。入社後はCRSLに所属し、センシングシステムの開発チームで仕事をしていました。残念ながら、去る2021年3月のCRL活動終了に伴って2021年6月に退職する事になってしまいました。今は別の企業で楽しく仕事しております。

転職先企業では、本来の専門であるロボットの研究開発をしています。目標は色々ありますが、ロボットと共存できる社会を実現できるように、楽しく研究を続けたいと思っています。

今の所どの同好会に所属するかは決めておりませんが、最近のリモートワークで運動不足が顕著になってきたので、なにか新しい運動を始めようと思っています。

悠々クラブでは若輩の私ですが、どうぞよろしくお願ひいたします。

## 3M 悠々クラブの歩み

2002年 4月 3M 悠々クラブ発足 会長：一柳 肇、代表幹事：仁科康彦  
7月 旅行サービス契約 健保レジャーセンター、ラフォーレ倶楽部

- 会員名簿第一号発行 以後年一回発行
- 10月 ホームページ開設
- 11月 第1回定例会 用賀本社にて開催 以後毎年開催
- 12月 本部主催行事第1回ゴルフコンペ開催 以後毎年開催
- 第1号会報発行 以後年一回発行
- 2003年 1月 同好会設立 首都圏10、関西地区2、計12同好会
- 4月 医療サービス契約 人間ドック PL健康管理センター他
- 10月 第2回定例会 第2代 金子剛一会長就任**
- 2004年 11月 本部主催 紅葉の高尾山を歩く
- 2005年 5月 第1回関西地区懇親会開催
- 10月 第1回相模原地区懇親会開催
- 11月 本部主催 高尾山ウォーキング
- 2006年 1月 地域別懇親会補助規定新設
- 4月 ホームページ改善プロジェクトチーム発足
- 2007年 4月 第1回富士小山懇親会開催
- 11月 本部主催 秋の鎌倉探索
- 2008年 10月 本部主催 相模原北公園散策とサツマイモ堀り
- 2009年 1月 第3代 杉井新治会長就任**
- 6月 第1回絵画展 相模原市民ギャラリーにて開催
- 10月 本部主催 サツマイモ堀りと芋煮会
- 2010年 6月 レクリエーション傷害保険を本部にて一括加入
- 10月 本部主催 餅つき&芋煮会
- 2011年 1月 第2代 有友嘉紀代表幹事就任**
- 4月 **東日本大震災義捐金に100万円寄付**
- 10月 創立10周年記念懇親会各地区にて開催 総参加者416名**
- 11月 悠々クラブ事務局を相模原事業所内に移転
- 2012年 9月 同好会&地区活動強化のため同好会アンケート実施
- 11月 用賀本社最後の定例会開催
- 2013年 9月 スマホ用ホームページ開設(2014年PC版に統合)
- 10月 第4代 昆政彦会長就任**
- 11月 御殿山新本社にて第12回定例会開催
- 2014年 1月 ホームページのトップページリニューアル
- 3月 会員数1,000名突破**
- 4月 会社総合福祉センターが新保養所リゾートトラストと契約 会員も利用可能に
- 2015年 1月 長寿お祝いカード発送開始**
- 1月 ホームページ新ドメイン設定
- 11月 奥田名誉会長ご逝去により、田村亮司名誉会長就任
- 2016年 11月 **創立15周年記念定例会**および懇親会を本社にて開催
- 10-11月 各地区にて15周年記念パーティ開催
- 12月 各地区15周年記念行事で熊本地震への寄付を募り70,047円を寄付**
- 2017年 9月 “誕生日メール”の配信開始**
- 10月 超大型台風の上陸により第16回定例会および懇親会の中止
- 11月 会員住所録の見直し・修正
- 2018年 1月 第3代 古藤健二郎代表幹事就任**
- 10月 17回定例会(本社)を初めて平日に開催
- 2019年 5月 本部一括のレクリエーション傷害保険が満期終了

- 10月 18回定例会(本社)を昨年に続き平日に開催  
2020年 新型コロナウイルス感染拡大の為に、役員会、本部主催美術展、ゴルフコンペ、定例会、地区懇親会が中止された
- 12月 会社よりクラブ事務所退去要請に伴い、返還した  
2021年 新型コロナウイルス感染拡大の為に、役員会、本部主催、ゴルフコンペ、定例会、地区懇親会が中止された(美術展のみ開催)
- 4月 3M 悠々クラブ規約を改訂(会社支援金の打ち切りに伴う改訂)  
**第5代 古藤健二郎会長就任**

## 会員の皆さまへのお願いとお知らせ

3M悠々クラブホームページ <https://3myuuyuu.club/>  
e-mailアドレス: [office@3myuuyuu.club](mailto:office@3myuuyuu.club)  
電話番号: 050-3702-7516 (留守電)

**3M悠々クラブに登録されているアドレスは、正しいですか。こちらから、メールでご連絡する事が多くなっています。そのメールがエラーになると、連絡の手段を失います。メールアドレスが変わったら、速やかにご連絡をください。**

### 1. 生年月日を登録しませんか？

生年月日を登録していただきますと、満年齢で古希、喜寿、米寿、卒寿になった月ごとにご長寿お祝いカードをお送りします。また「誕生日おめでとう」メールを毎年、誕生日にお送りしています。登録及び確認は2.を参照下さい。

### 2. 住所、電話、ファックス、メールアドレスを変更した場合の変更申請手続き

E-Mailをお持ちの方 事務所宛てE-Mailにて変更内容をご連絡ください。

E-Mailをお持ちでない方 はハガキでご連絡ください。

事務局では原則として受領後2週間以内にマスターを改訂し、申請者にE-mailまたは電話で手続き完了をご連絡いたします。

### 3. 訃報受付窓口

ご葬儀の日程が決まり次第3M悠々クラブ宛にE-mailで連絡してください。ホームページから、入力することもできます。週末や祭日に受けた訃報連絡は、会員各位への連絡が遅れることもありますのでご容赦ください。

3M悠々クラブ E-Mail: [office@3myuuyuu.club](mailto:office@3myuuyuu.club)

当クラブ会員のご逝去につきましては、ご遺族の同意がある場合にはホームページのトップページに訃報を1か月程度掲載いたします。

### 4. 皆様からの情報・写真をお待ちしております。

ホームページの中に会員投稿のコーナーがあります。会員の皆さまの色々な活動やエッセーをご紹介しますことができます。「私の一言近況」や「広場」の「会員投稿記事」「会員フォト日記」をご利用ください。「誰々がこんな活動をしているよ」という情報があれば当クラブから取材をすることもできます。ぜひ、ご一報ください。

また「リンク」の中の会員の「写真の広場」では皆さまの投稿写真を掲載しております。ぜひ投稿してください。自作の絵画や美術作品なども写真で紹介することができます。

### 5. 古い会報について

悠々クラブの会報は今回で20号となりますが、第1号から最新号まですべての会報を悠々クラブのホームページで見ることができます。トップページの「会報アーカイブス」からご覧ください。

**6. 3M悠々クラブ運営に関するご意見・ご要望**

当クラブは会員の皆さまのボランティア活動で運営しておりますが、より良いクラブにしていくため、会員の皆さまからのご意見・ご要望をお待ちしております。どうぞお気軽に事務局へE-Mail、郵便でご意見・ご要望をお寄せ下さい。

**7. 事務局について**

事務局は事務所の場所を持っていません。連絡を必要とするときは、E-Mail、郵便でお願いします。なお、3Mジャパンは、会員が居た会社ですが、確認は、完全に別の組織です。電話で直接3M悠々クラブに関連する依頼をされても、対応できないと思います。良識を持って、対応してください。

**8. ラフォーレ倶楽部、リゾートトラストの利用について**

ラフォーレ倶楽部およびリゾートトラストと会社の間で保養所契約をしています。OBもこれらの施設を使用することができます。利用方法の詳細についてはホームページの「法律・税務／医療・保養」の「ラフォーレ倶楽部の利用」、「リゾートトラスト」をご覧ください。

**9. この会報には個人情報も含まれていますので、取り扱いには十分ご注意ください。**

**10. 「フォト日記」をご利用下さい。**

日々の暮らしの出来事を写真に収め、ホームページから入って「3M悠々クラブの会員フォト日記」に投稿しませんか。

## 編集後記

会報第20号をお届け致します。コロナ禍も2年が経ち、3M悠々クラブの諸活動は大きく制限を受けました。全く活動できなかったところ、なんとか活動したところ、いろいろありますが原稿を集める立場から見ればなかなか厳しい年となりました。そんな中、美術展が開催されたおかげで、会報の表紙が賑やかに保たれたのは何よりでした。皆様にも改めて味わっていただきたいと思います。

本号の編集委員は、安田宣広、福原トキ子、成田隆人、小酒井雅人、合田昌弘、村川賢の6名です。お疲れ様でした。(MM)

3M悠々クラブ事務局

〒252-5285 神奈川県相模原市中央区南橋本3-8-8  
スリーエム ジャパン イノベーション株式会社 相模原事業所内  
URL: <https://3myuuyuu.club/>  
e-mail: [office@3myuuyuu.club](mailto:office@3myuuyuu.club)