

# 目次

新社長に山崎英男氏が、2026年1月1日付けで就任	1
新しいヘルスケアカンパニーとして	ソルベントム合同会社 社長 北村 隆文 2
3M 悠々クラブ会員各位	3M 悠々クラブ会長 古藤 健二郎 3
定例会報告 2025年	4
3M 悠々クラブ事業報告(2025年度)	6
3M 悠々クラブ活動予定(2026年度)	6
3M 悠々クラブ会計報告(2025年度～2026年度予算)	6
2026年度 3M 悠々クラブ役員	7
2025年度運営協力金結果報告	7
各地区からの便り	11
2025年 札幌地区懇親会	11
仙台地区の懇親会報告	11
相模原地区	11
富士小山地区懇親会	12
第12回名古屋支店OB会	12
2025年 3M 悠々クラブ大阪地区懇親会報告	12
スリーエムジャパン九州OB会	13
会員の皆さんからの“一言近況便り”	13
✍️エッセー	33
富士山を撮る！	佐藤 雅美 33
そば教室講師、思い出の5年間	花巻 千秋 34
同好会便り	35
相模OBゴルフ同好会	35
Club シャングリラ	36
ウォーキングの会	37
江戸文化を訪ねる会	39
京都を愛でる会	40
鎌倉探索の会	41
テニス同好会	44
絵画同好会	45
写真同好会	46
フォトクラブ“悠々”	47
3M そばクラブ	47
詩吟同好会	49
ゴルフクラブ<なごやか会>	49
囲碁同好会	50
東京散策の会	50
白寿会	53
3M 悠々クラブ 同好会リスト	53
本部主催イベント「3M 悠々クラブ美術展 2025」	54
本部主催イベント「3M 悠々クラブゴルフコンペ 2025」	55
2026年の本部主催イベント	55

3M 悠々クラブ第 18 回 美術展のご案内 .....	55
3M 悠々クラブ ゴルフコンペ 2026 ご案内（開催時期変更） .....	55
新会員・ご長寿会員の紹介.....	56
新入会員の自己紹介(回答順) .....	57
3M 悠々クラブの歩み .....	59
会員の皆さまへのお願いとお知らせ .....	61
編集後記 .....	62
「俳句との出会い」 .....	蝦名 正人 62
付録.....	63
名簿変更情報.....	63
物故者一覧 .....	65
新入会員一覧.....	69

## 新社長に山崎英男氏が、2026年1月1日付けで就任

スリーエムジャパンの社長の人事が発表され、伊藤誠社長が2025年12月31日付けで退任され、新社長に山崎英男氏が、2026年1月1日付けで就任されました。

悠々クラブ会報には、毎年、スリーエムジャパン社長としての寄稿文を頂いていますが、今回の人事異動により、会報向けの寄稿文の受領がかなわなくなりましたので、下記のニュースリリースで発表された情報を、会員の皆様にお届けいたします。



### 3M ニュースリリース内容

---

#### スリーエム ジャパン 社長人事

スリーエム ジャパン株式会社、スリーエム ジャパン イノベーション株式会社、スリーエム ジャパン プロダクツ株式会社およびスリーエム フェニックス株式会社の代表取締役社長に山崎英男が2026年1月1日付けで就任することをお知らせします。

山崎は引き続き、トランスポーターション&エレクトロニクス ビジネスグループ エレクトロニクスパーティカルビジネス プレジデントを兼任します。

#### 略歴

氏名 山崎 英男 (やまざき ひでお)

生年月日 1965年(昭和40年)2月14日

出身地 長野県

#### 学歴 職歴

1989年3月 早稲田大学大学院 理工学研究科 応用化学専攻 修士了

2007年10月 ビジネスブレークスルー大学院大学 MBA(経営管理修士)

1989年4月 住友スリーエム株式会社※1 入社 マイクロエレクトロニクス製品部

2006年3月 3M社 Laboratory Manager, Electronic Solution Division

2007年11月 住友スリーエム株式会社 自動車産業システム事業部 事業部長

2012年12月 執行役員 インダストリアルビジネス担当

2014年2月 3M Malaysia Managing Director

2016年10月 3M社 Director, Automotive Electrification

2017年12月 スリーエム ジャパン株式会社 常務執行役員 ディスプレイビジネス担当

2022年3月 3M社 President, Display Materials and Systems Division

2024年12月 3M社 President, Electronics Vertical Business

※1 2014年9月にスリーエム ジャパン株式会社へ社名変更

---

## 新しいヘルスケアカンパニーとして - ソルベンタムの使命と文化 ソルベンタム合同会社 社長 北村 隆文

3Mおよびソルベンタムに長く関わってこられた皆さまへ。日頃のご支援に心より感謝申し上げます。私たちソルベンタムは、独立したヘルスケア企業として歩みを進めるなかで、改めて「ミッション（使命）」を中心に据えた経営へと舵を切りました。

### ミッション

Enabling better, smarter, safer healthcare to improve lives——「より良く、よりスマートに、より安全なヘルスケアを実現し、人々の人生を向上させる」。この言葉が、ソルベンタムの存在意義そのものです。

### ブランドナラティブ（私たちの約束）

We never stop solving for you.（あなたのために、解き続ける）。医療従事者、患者さん、パートナーに対して「傾聴し、共に課題を解決し続ける」という姿勢を約束します。

### 私たちの価値観（Values）

- Put people first（人を最優先に）——まず仲間を大切に、世界へその共感を広げる。
- Win with excellence（卓越性で勝つ）——品質・信頼性・誠実さをもって高い基準を超えていく。
- Solve what matters（本質を解く）——顧客の最重要課題に集中し、未来を形づくる解を生み出す。
- Advance together（共に前進する）——一つのチームとして、迅速かつ巧みに協働する。
- Live with heart（心で動く）——善意と専門性で社会に貢献する。

### 戦略的支柱（Strategic Pillars）

- もっとも働きたい場所になる（Be a best & preferred place to work）
- 信頼されるパートナーになる（Be a trusted partner）
- トップ 25%の業績を上げる会社になる（Be a top quartile performer）

### 今年のサーベイと改善サイクル

今年、全社員を対象にグローバルで All Employee Survey を実施しました。社員が会社・経営陣に対して抱く期待、そして社内のコラボレーション／コミュニケーションの現状を客観的なデータで可視化し、結果を真摯に受け止めて改善サイクルにつなげています。日本では、スコアのギャップを直視し、ステアリングコミティとワーキンググループを立ち上げ、具体的な施策に落とし込む取り組みを開始しました。これは「もっとも働きたい場所になる」という支柱を日々の実行に移すための仕組みです。

### 事業ポートフォリオの進化（集中と拡張）

2025年、ソルベンタムはフィルター事業（Purification & Filtration 濾過・精製）事業の売却を発表し、バランスシートの強化と重点領域への集中を進めました。一方で、Acera Surgical の買収合意により、再生医療・合成組織マトリックスという成長領域へポートフォリオを拡張しています。これら戦略的アクションの影響もあり、株価は年初の 60 ドル台から年末には 80 ドル台へと推移しました。

### 文化から始まる成長

ソルベンタムの挑戦は、常に人を中心にあります。「人を最優先に（Put people first）」という価値観を、エンゲージメント施策、育成、柔軟な働き方、そして心理的安全性の向上へつなぎ、「もっとも働きたい場所」を粘り強くつくり上げます。結果として、お客様から「信頼されるパートナー」であり続け、卓越した品質と規制遵守で医療の安全と効率を支える——こうして初めて、top quartile の業績という目標に持続的に手が届かずです。

### 結び

70 年以上のイノベーションの蓄積を背景に、私たちは新しいヘルスケアの時代を切り拓きます。「あなたのために、解き続ける」という約束を胸に、ミッション、価値観、戦略的支柱を日々の行動で体現し、日本からも世界へ継続的成長を届けていきます。悠々倶楽部の皆さまには、これからも温かい目で見守っていただければ幸いです。



## 3M悠々クラブ会員各位

3M悠々クラブ会長 古藤 健二郎

今年度の会報をお届けします。

例年より2週間早く発刊できる運びとなりました。

悠々クラブの会員数は、現在 1180 名強で推移していますが、平均年齢は、75 歳超えとなってまいりました。

当然のこととはいえ、外出しての活動に困難が出始め、定例会やゴルフ大会の参加者の減少や、一部の同好会活動が休止となるケースも出てまいりました。

その意味で、年に一回の会報の発刊は、大変貴重な会員同士の情報交換の場として大変重要になってまいりました。会報記事の中で、会員の皆様の現在の活動状況をお知らせする“一言近況”の共有化により、旧知の方々の最近の過ごされ方を知り、懐かしく現役時代の思い出に浸る楽しみもあります。会報記事の人気ランキングの一番が“一言近況”であることも納得ができます。



2025 年度の本部行事につきましては、11 月に定例会を開催しました。

スリーエムジャパンの伊藤社長とソルベンタムの北村社長にも、参加いただき、スリーエムジャパンやソルベンタム社の会社状況をご説明いただき、現状ビジネスをシェアしていただきました。紙面を借りて御礼を申し上げます。今後も会員の多くの皆様に定例会に参加していただき、交流していただきたいと思っております。

また、ゴルフ大会は残念ながら、台風来襲のため、中止せざるを得ませんでした。2026 年は、台風シーズンや9月の暑い時期を避けて、気候の良い、6月3日（水）に開催することを、幹事会で決定しましたので、ゴルフ好きの方には、是非日程の確保を今からお願いします。

美術展については、予定通り、盛況下に開催をすることができましたことを報告します。

同好会活動の低調化のお話をしましたが、一方では、新設された同好会活動も始まりました。

2025 年度に活動を開始しました白寿会、“健康寿命を保ち元気に長生き”の主旨で活動開始が行われ、健康維持に関する、会員の実践や智慧をシェアする活動が会員の皆様にささり、いままでは、活動に参加されていなかった会員の方が、大勢参加していただけるようになりました。

ホームページへのアクセス数が驚異的に増加したことは、大変驚きでした。会員の方の参加意識が高く、会員の方が望まれていた活動が始まったと感じます。

また白寿会では、AI を使って書籍に書かれている内容をまとめさせ、その内容をホームページから、音声で聞くことができるようにしています。その書籍も、すでに 30 冊近くになっています。書籍を読み、文字を追うのが、辛くなっている我々には、画面をクリックするだけで、書籍のエッセンスを学ぶことができる、大変ありがたいことと思っています。

是非、皆様も積極的に参加され、最新の書籍から得られる知見をお楽しみいただければと思います。

今年度も白寿会の活動では、会員の皆様に役立つ情報発信がされると思います。また幹事会主導で AI 入門という活動を行っており、時代の先端に行く AI の紹介やトレーニングを行っています。皆様の参加をお待ちしています。

2026 年度も、本部活動や同好会などへの活動参加をぜひ、検討していただければありがたいと思います。

会員の皆様方の益々の健康を祈念して、ご挨拶に代えさせていただきます。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 定例会報告 2025年

今年も昨年に続き社外ではありますが、定例会を11月1日(土)に開催いたしました。当日は11月にしては暖かい日とりで57名の参加者を頂き楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

定例会の初めにスリーエムジャパン株式会社代表取締役社長の伊藤 誠様とソルベンタム合同会社社長の北村 隆文様の挨拶及び会社業績の説明を頂きました。伊藤社長からは今年の7月に行われた創立65周年パーティのビデオが紹介され、年月の過ぎる速さを痛感しました。また北村社長からはアメリカの少女がサメに足をかまれソルベンタム製品を使用した治療の結果などを紹介したビデオ映写があり、現状を知る上で参考になる内容でした。



続いて古藤会長から悠々クラブの2025年度の活動報告、運営協力金結果報告及び会計報告が行われました。

次に当日の進行役から今年の新会員で初めて定例会に参加された松野さんの自己紹介が行われ定例会の第一部は無事終了しました。

第2部の懇親会は当日参加の紅一点である柳田さんの乾杯の音頭で始まりま



した。

一年ぶりに会われた方もありお互いの近況を交え楽しい会話があちこちで聞こえ、アツと言う間に時間が過ぎてしまいました。

最後に記念写真を撮り、来年の再会を祈ってお開きとなりました。来年もぜひ多くの方に参加いただけるようお声を掛け合っていたきたいです。





### 3M悠々クラブ事業報告(2025年度)

- 会員数 : 1,180名 (2025年12月末日現在)
- 2025年度新規加入者 : 18名
- 2025年度物故者 : 27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、スマートフォン対応
- 懇親会日程
  - 10月 仙台(2日)、大阪(3日)、札幌(15日)、相模原(18日)
  - 11月 名古屋(15日)、福岡(16日)、富士小山(20日)
- 悠々クラブ会報の発行 2月28日
- 地区懇親会支援
- 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(満年齢 誕生日月発送)
  - 美術展開催 4月3日(木)～7日(月) 於:相模原市民ギャラリー
  - 本部主催ゴルフ大会 9月5日(金) 於:本厚木CC 台風のため中止
  - 定例会の開催 11月1日(土)
- 運営委員会・プロジェクト会議
- 白寿会を開設(同好会)
- AI講習会開始

### 3M悠々クラブ活動予定(2026年度)

- 悠々クラブ会報(第24号)の発行 2月中旬
- 会員名簿変更部分の情報(新会員、既会員情報変更部分のみ)は会報に含める
- 定例会及び地区懇親会の開催 未定
- 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 4月2日(木)～6日(月) 於:相模原市民ギャラリー
  - 本部主催ゴルフ大会 6月3日(水) 於:本厚木CC
  - 長寿のお祝いカードの送付(満年齢 誕生日前月発送)
- 運営委員会・プロジェクト会議
- AI講習会継続

### 3M 悠々クラブ会計報告(2025年度～2026年度予算)

2026年1月8日

3M悠々クラブ会計報告書		(単位:円)		
	2025年予算	2025年実績	2026年 予算	2026年 実績
前年度末現金総額	12,298,872	12,298,872	12,433,926	12,433,926
特別積立金残高	(440,000)	(440,000)	(700,000)	(700,000)
一般会計残高	11,858,872	11,858,872	11,733,926	11,733,926
【1. 収入の部】	2025年予算	2025年実績	2026年 予算	2026年 実績
運営協力金	2,175,000	2,235,000	2,250,000	2,250,000
入会金	400,000	340,000	360,000	360,000
寄付金/雑収入	2,500	105,490	20,000	20,000
特別積立金(繰戻)	0	0	0	0
単年度収入合計	2,577,500	2,680,490	2,630,000	2,630,000
【2. 支出の部】	2025年予算	2025年実績	2026年 予算	2026年 実績
活動補助金	1,035,000	921,393	1,072,000	1,072,000
本部運営費	320,000	282,875	320,000	320,000
出張旅費	170,000	153,839	170,000	170,000
文書作成費	870,000	795,538	861,000	861,000
通信費	420,000	391,791	420,000	420,000
雑費	0	0	0	0
特別積立金(繰入)	260,000	260,000	200,000	200,000
単年度支出合計	3,075,000	2,805,436	3,043,000	3,043,000
一般会計残高	11,361,372	11,733,926	11,320,926	11,320,926
特別積立金残高	700,000	700,000	900,000	900,000
当年度末現金総額	12,061,372	12,433,926	12,220,926	12,220,926

#### 会計監査報告書

私たち会計監査人は2025年1月1日から2025年12月31日までの年度における会計について、会計簿(Excelファイル)、預金通帳等の関係書類により監査を行いました結果、いずれも正確に記入並びに処理されていることを認めます。

監査実施日時: 2026年1月8日  
 監査実施場所: ピザコンフォート溝ノ口

監査人: 中山 宗彦 1/8 2026  
 中山 宗彦

監査人: 矢崎 繁 1/8 2026  
 矢崎 繁

## 2026年度3M悠々クラブ役員

会長	古藤 健二郎			
名誉会長	田村 亮司			
幹事兼運営委員	青木 尚三	安西 信行	内田 英世	岸 秀俊
	合田 昌弘	成田 隆人	万膳 義太郎	水元 擁一郎
	安田 宣広	山田 信彦		
運営委員	安部 悦子	佐治 俊	鈴木 敏郎	原田 孝
	福原 トキ子	松本 昭三		
地区運営委員				
	札幌地区	別所 真春		
	仙台地区	石川 智一		
	相模原地区	安西 信行		
	富士小山地区	佐藤 友和		
	名古屋地区	山下 司		
	大阪地区	吉村 正剛		
	福岡地区	大黒 隆		
会計監査	中山 宗彦	矢崎 繁		
会社側コンタクト	確認中			

## 2025年度運営協力金結果報告

2022年から導入しました運営協力金については多くの方々からご協力を頂き有難うございました。予想以上の745名の方々から合計2,235,000円もの金額になり、お陰様で年間運営を円滑に進めることが出来ました。ご協力を頂いた方々にはこの誌面を借りてお礼と感謝を申し上げます。なお今年も運営協力金については3,000円募らせて頂きますので、よろしくお願いします。

下記に協力を頂いた方々のお名前を記載させていただきます。(あいうえお順)

青井 一樹	青井 武	青木 尚三	赤松 可計	秋葉 哲雄	秋元 正樹
秋吉 孝則	浅井 一蓮	浅野 徹	浅見 孝男	浅見 光夫	安部 悦子
阿部 浩一郎	阿部 真一郎	阿部 憲康	阿部 美佐男	雨宮 和人	荒井 達爾
荒井 剛	新井 幸雄	荒井 敬彦	新井 益道	有坂 健	有坂 敬忠
有友 嘉紀	有山 進	有賀 詔	安西 信行	安西 弘	安藤 源治郎
安藤 俊二	安藤 敏男	安東 久夫	安藤 文康	安藤 義雄	安中 由美子
飯田 裕一	家近 明	井口 清	井口 修一	池上 俊之	池上 智和
井沢 文夫	石井 信義	石井 真	石井 善夫	石川 健治	石川 智一
石川 安夫	石郷岡 勲	石崎 康文	石田 明愛	石戸 照子	石村 友正
磯秋 政美	磯部 芳郎	市側 祐司	市村 操	井手 清	井手 征男
井手口 利広	伊藤 和彦	伊藤 邦光	伊藤 伸次	伊藤 裕幸	伊藤 文優
伊藤 光敏	伊藤 嘉信	糸雅 成和	糸園 哲二	稲垣 真実	稲村 一馬
戌亥 芳秀	井ノ上 早苗	井上 卓也	井上 順之	井上 秀夫	井上 誠
井上 正治	井上 光治	井上 良久	井口 研治	猪俣 賢司	今井 敏雄
今井 正昭	今村 宏治	岩井 法子	岩尾 信治	岩金 靖夫	岩城 徹
岩崎 栄雄	岩月 英仁	上田 啓介	上田 廣實	上平 隆治	植松 康久

上村 尚史	宇佐美 憲幸	薄井 一雄	碓井 幸男	内田 晃	内田 英世
宇治田 光代	内田 宗和	内野 真	内橋 滋	浦上 昭一	浦田 昌伸
浦野 義之	江口 智	江田 一行	江成 明夫	海老名 敬一	蝦名 正人
江森 憲央	圓 裕親	遠藤 恵美子	遠藤 武志	遠藤 文枝	大石 道広
大石 陸平	大石 雅敬	大泉 雄司	大柿 裕一	大川 寛司	大神田 正己
大久保 光三	大久保 弘史	大熊 潔	大坂 忠孝	大塩 武俊	大島 和男
大島 哲夫	大島 秀一	太田 英二	太田 勝朗	太田 誠一	太田 人士
太田 光洋	大武 篤	大塚 康夫	大塚 好夫	大槻 一弘	大坪 悟
大西 進	大沼 圭子	大場 毅	大庭 松男	大橋 学	大畑 健治
大畑 里佳	大堀 恵一	大森 隆志	大屋 晴夫	大屋 守正	岡 正己
岡 勝	岡崎 健司	岡崎 洋一	小笠原 肇	岡田 直人	岡野 義昭
岡部 勇治	岡部 和香	岡本 英男	岡本 陽一	奥川 春輝	奥添 泰樹
奥田 耕源	奥野 肇	奥山 一久	小倉 一郎	長田 良一	小澤 猛
落合 徳三	小野 賢吾	小野 博彦	小野 吉彦	尾上 静一	小野寺 弘隆
帯金 幹夫	香川 恵	垣花 泉吉	角山 喜和子	景山 淑子	笠作 募
笠原 清	笠原 康宏	柏木 朦	片岡 美智子	片山 木念	加藤 喜代治
加藤 三省	加藤 達也	門重 政司	金子 信一	金子 剛一	金子 千賀子
金箱 裕司	金平 貫二	金平 幸子	紙谷 義和	亀山 健夫	唐澤 尚子
唐澤 文男	刈敷 廣功	川上 禧和	川北 肇	川崎 嘉昭	川島 邦彦
川島 郁	川端 和己	河原 弘幸	川部 勝弘	川俣 裕章	川俣 誠
閑歳 幸治	神作 敏男	神田 友直	神野 周二	菊池 高彦	菊地 規芳
菊池 保雅	岸 秀俊	北 強	木田 紀行	喜田 稔	北市 淳
北川 達夫	北村 隆章	木野 伸吾	木下 勲	木下 芳雄	岐部 熹弘
木村 欽弥	木村 裕治	清重 利昌	清原 克郎	楠田 浩二	國岡 克匡
久保 一如	久保木 世紀	久保田 敦	久保田 雅己	熊谷 連多朗	熊田 邦弘
栗原 康通	黒川 圭二	黒田 紘一	黒田 宗隆	桑子 進	古池 逸郎
古池 雅人	小池 岑昭	合田 昌弘	幸道 敏寛	神山 繁人	古閑 彬士
越田 寛	小島 良雄	古性 清	古藤 健二郎	後藤 信二	木場 貞成
小林 健司	小林 弘幸	小林 善憲	小林 吉宗	古村 俊一	小森 茂
小森 康廣	小山 敏男	小山 登	小山 幸彦	金 慶次	近藤 紀人
近藤 義男	齋木 義明	齊藤 功	齊藤 一太	齋藤 勝廣	齋藤 成敏
齋藤 滋	齋藤 雄二郎	齋藤 裕輔	齊藤 芳徳	酒井 俊朗	坂口 正之
坂下 由紀子	坂本 嘉三郎	鷺山 正文	桜井 富美夫	佐々木 淳博	佐々木 茂
佐々木 智之	佐々木 信	佐々木 誠	佐々木 義明	笹田 稔夫	佐瀬 誠一郎
笹生 稔	佐藤 雄章	佐藤 和治	佐藤 樹一	佐藤 清	佐藤 新一
佐藤 友和	佐藤 文彦	佐藤 忍	佐野 興一	佐野 進一郎	座間 光
澤田 友宏	澤田 光紀	澤田 良一	澤野 哲紘	澤登 正生	椎名 敏雄
塩川 康雄	志賀 忠次郎	鹿野 昌尚	雫田 治夫	篠崎 敏泰	篠崎 盛昌
篠宮 悦典	渋谷 和久	渋谷 弥一	嶋田 哲夫	嶋田 弘志	島田 正志

島田 正憲	清水 伸	清水 隆	清水 歳夫	清水 敏英	清水 規章
清水 正之	志水 有人	志水 美子	下橋 誠	莊司 忠男	庄子 庸二
上坊 武夫	勝屋 進	白井 孝昌	白木 辰夫	城子 貢	城下 武之
新保 靖志	末沢 正則	杉崎 六朗	鈴木 邦彦	鈴木 彰一	鈴木 孝
鈴木 健夫	鈴木 武司	鈴木 健弘	鈴木 敏郎	鈴木 則男	鈴木 寛
鈴木 宏則	鈴木 紀紘	鈴木 友紀	鈴木 平輔	須藤 恭子	須藤 房子
清田 謙	関 栄司	関岡 寿夫	関口 和夫	瀬崎 正彦	千賀 信可
仙石 幸一	曾根原 規	園田 康一	大黒 隆	大東 慶幸	大保 公比己
大門 誠	高木 茂	高草木 公子	高階 任弘	高階 朋子	高須 信一
高杉 久	高瀬 一郎	高田 豊三	高野 慎一	高橋 勝行	高橋 潔
高橋 敬一	高橋 秀毅	高橋 宏彰	高橋 靖昌	高橋 嘉子	高橋 良彦
高畠 志郎	高安 宏也	高柳 健一	高山 良明	高良 富夫	瀧本 英利
田口 保雄	田熊 進	武井 哲夫	武井 正樹	竹内 敏文	武内 秀幸
竹下 保章	竹田 幸三	武田 直士	武田 博	竹中 清史	武安 義紀
田崎 睿一	田島 康文	田代 耕造	田代 伸一	多田 昌儀	田所 成夫
田所 文男	田中 清隆	田中 晃次	田中 三郎	田中 淳一	田中 健彦
田中 次郎	田中 慎	田中 真夫	田中 康弘	田中 良三	谷 茂夫
谷岡 哲	種村 敏明	田野倉 武	田淵 幹雄	玉置 喜一	玉木 徹
玉崎 健次	玉村 浩通	田村 一比古	田村 年夫	田村 恒	田村 亮司
近田 昭泰	千葉 俊一郎	千葉 弘幸	千葉 亮	津軽 承芳	綱島 駿
角町 和久	坪内 範久	鶴崎 俊雄	鶴丸 智彦	寺田 克夫	寺田 嘉之
問山 容子	富樫 洋子	徳永 賢次	富岡 萬守	富森 秀直	友田 留義
外山 静生	鳥海 尚之	鳥越 直	内藤 隆司	長尾 英夫	中川 英治
中川 昌衛	長崎 一郎	中里 勝	中嶋 信義	中島 正晴	中島 米造
中條 和男	永瀬 精	仲田 博昭	永原 耕史	中原 陽	中道 靖也
中村 孝一	中村 隆夫	中村 達也	中山 丞	中山 雅史	中山 宗彦
中山 裕	中山 洋一	名倉 寛充	鍋田 敏一	浪川 研吉	成田 浩一郎
成田 隆人	成島 悦子	成瀬 茂	成瀬 季則	新野 恵司	西尾 美信
西谷 憲一	西辻 豊	西出 訓史	西戸 彰	西原 秀一	西堀 宗雄
西村 宣昭	二ノ宮 昭夫	二宮 精治	沼田 明幸	根津 康宏	野上 哲郎
野口 浩一	野口 二郎	野口 隆二	野澤 聰	野津 英夫	野中 英治
野村 順子	芳賀 宗夫	萩生田 聡	萩原 潔	萩原 孝茂	橋田 篤廣
橋本 邦明	橋本 行雄	長谷川 和夫	秦 俊朗	秦野 武	波多野 幸雄
羽鳥 幸子	羽鳥 隆弘	花島 香織	浜田 敬一	浜出 恵子	浜之上 久成
林 誠一	原 和雄	原 和平	原 生司	原 昇	原口 功
半谷 克博	半澤 叔子	日江井 楯男	樋田 謙吾	日高 三洋	一柳 肇
日隈 信一郎	平井 薫	平井 清	平岡 喜郎	平野 敏彦	比留間 由孝
深川 昭芳	深沢 信吾	福井 明	福井 守正	福島 克利	福田 純子
福田 積子	福田 直毅	福原 豊	福室 紘二	藤井 哲	藤井 伸明

藤崎 剛	藤沢 了二	藤島 保	藤嶋 博幸	藤代 千秋	藤末 創
鮎子田 成一	藤田 誠三	藤田 哲夫	藤野 正弘	藤野 雅也	藤野 稔
藤村 昌之	藤原 義和	二間瀬 孝啓	二見 道雄	降幡 実	古川 幸彦
古澤 靖弘	古瀬 浩史	古屋 利徳	別所 真春	宝喜 敢秀	穂坂 欽也
堀井 澄子	堀井 まや	堀内 昭忠	本田 雅章	本間 博	前川 周三
前川 次郎	前島 実	前野 傑	巻苑 潔	正木 かほる	眞島 晃一
町田 武志	町谷 米司	松井 憲一郎	松尾 孝一	松尾 秀三	松岡 捷也
松岡 宏行	松崎 泰二	松下 均	松田 淳一	松田 光紀	松宮 啓一
松村 啓之亮	松村 章之介	松本 明	松本 茂	松本 昭三	松本 忠雄
松本 三津夫	松本 芳幸	的野 義明	丸岡 国昭	丸子 勝基	丸山 亨
丸山 春望	万膳 義太郎	三浦 康憲	三角 俊夫	三神 昌宏	三木 茂
水野 暢	水野 麻里	水野 豊	水野 由裕	水船 幹也	水元 擁一郎
溝口 鑄夫	溝口 正裕	満岡 巖	光永 修司	三縄 英世	宮井 雅敏
宮浦 幹博	宮川 英昭	三宅 敏弘	宮崎 静夫	椋梨 隆	村上 成紀
村上 雅一	村川 賢	村瀬 康彦	村本 章	村山 和久	室井 大平
望月 一弘	物江 継一	百瀬 道夫	森 孝	森 隆治	森川 勝彦
森口 博仁	森久保 認	森田 準	森田 誠一	森田 英明	森永 修平
森村 安博	守谷 康男	守山 隆敏	矢我崎 正章	八木 信行	屋後 章
安井 興充	安井 裕	安井 豊	安岡 義信	安田 清忠	安田 宣広
柳川 英一	柳 晴彦	柳田 陽子	矢野 美久	八幡 浩章	矢吹 敏生
山口 茂雄	山口 隆夫	山口 武	山口 博明	山口 弘隆	山口 房勇
山崎 惇	山崎 健一	山崎 進吾	山崎 建夫	山崎 文子	山下 旭
山下 高貴	山下 司	山田 一博	山田 健二	山田 三郎	山田 志津夫
山田 十三男	山田 信彦	山田 泰章	山名 貞夫	山根 千秋	山之井 悟
山本 明	山本 邦夫	山本 諄二	山本 信一	山本 勝昭	山本 雅之
山本 芳子	山森 慶昭	結城 庸三	横 成之	横田 正義	横田 三男
横山 惣一	横山 博昭	吉井 実雄	吉岡 誠敬	吉崎 貞夫	吉田 和夫
吉田 茂	吉田 辰之	吉田 昌之	吉野 数人	吉原 裕幸	吉松 亨
吉村 正剛	余田 一男	和歌 康寛	若林 利則	若松 裕成	和気 一久
和田 顕一郎	和田 久世	渡瀬 稔彦	渡辺 和彦	渡辺 建	渡辺 徹
渡辺 敏明					

## 各地区からの便り

### 2025年 札幌地区懇親会

札幌地区懇親会が10月15日(水)に昨年と同じ海鮮処「三海の華」で開かれました。本部からも合田さんに来ていただき、合計5名の参加でしたが、一年に一回の再会を喜び合いました。各地の悠々クラブの状況やスリーエムの状況を合田さんからお聞きし、出席メンバーの近況報告、年々夏が熱くなる温暖化の話、北海道に限らず各地で出没している熊の話等で大いに盛り上がりました。

予定していた2時間は瞬間に過ぎ、最後に恒例の記念撮影を行い、再会を約束して閉会となりました。



(別所 真春 記)

### 仙台地区の懇親会報告

本部より合田さんに出席頂き、仙台支店に勤務した6名の方に参加して一年ぶりの懇親会開始となりました、多くの方が後期高齢者となり酒量も減少しておりましたが、発言は活発に時間内一杯に楽しい時間をすごしました。

来年も開催したいと強く感じ終了致しました。

(仙台地区 石川)



### 相模原地区

今年も相模原地区の懇親会が無事開催されました。今回も昨年と同じ相模原西門前のア・ドマニーで開催となりました。参加者は最大45名の申し込みがありましたが、申し込み締め切りの10月10日には1名の参加取りやめの連絡が在り、44名で申し込みを行いました。しかしその後16日までに3名の欠席連絡が在り、前日の17日午前中に41名の参加をア・ドマニーへ連絡を入れ当日を迎えました。結果的には当日不参加者が2名ありました。

会は司会進行を内田幹事が行い、古藤悠々クラブ会長のあいさつで始まり、悠々クラブの現状報告が合田幹事からあり、その後初参加者・新会員6名が紹介され、参加者の集合写真を撮り、成田幹事の乾杯で楽しい宴会が始まりました。

カラオケ大会を企画しましたが参加者は2名でした。その後昨年と同じ抽選会を行い大いに盛り上がりました。今回は奇跡が起こりました。司会の内田幹事が最後に一等賞を自ら引いたことです。楽しい懇親会ができました。協力をしてくれた幹事・運営委員の方にお礼を申し上げます。

安西 信行



### 富士小山地区懇親会

2025年11月20日富士小山地区懇親会を開催しました。

今年は初参加2名を含む14名が参加されました。

去年と同様に小田原での開催で、“小田原名産品グルメコース”+飲み放題で盛り上がりました。悠々クラブHPに載った社内報「飛脚」から富士小山関連の記事“1973年富士市ATC開業～2016年小山町FOS閉所”

のコピーしたものを回覧し、昔話に花が咲きました。最後に参加者全員の“最近の楽しかったこと、嬉しかったこと”のスピーチをしていただき、来年の再会を約束して散会しました。



(記 佐藤友和)

### 第12回名古屋支店OB会

2025年名古屋支店OB・OG懇親会報告

2025年11月15日に名古屋駅近くの中中華料理“月華”で名古屋支店OB・OG懇親会を開きました。初参加の藤沢さん（東京）寺田さんをはじめ、東京、大阪からの参加者を含め19名の参加がありました。各自現在の状況を話してもらい、旧交を温めてもらいました。二次会も8名以上の参加で栄の Snackbar でのカラオケ大会となり、大いに楽しい1日を過ごしました。



(記 山下 司)

### 2025年 3M悠々クラブ大阪地区懇親会報告

2025年度の悠々クラブ大阪地区懇親会を10月3日に大阪梅田駅近くがんこ寿司にて開催いたしましたので報告いたします。出席者は本部よりの合田さんを含めて27名となりました。近年悠々クラブ会員の高齢化もあり参加される方は減少傾向となっております。そこで昨年より大阪支店に長く勤務された方々にも案内しておりましたが今年度はさらに開催場所の希望および悠々クラブ発展のための世話役候補募集のアンケートを実施いたしましたところ数名の賛同を得ることができました。今後活力のある大阪地区が期待できると思います、懇親会は森村さんの乾杯にはじまり写真クラブ、京都をめぐる会の同好会報告、参加者全員のスピーチで一年ぶりの再会を楽しく語り合い盛会にて終了いたしました。



(記 吉村 正剛)

### スリーエムジャパン九州OB会

2025年度も9月にビアガーデンで一杯（現役との交流）を開催しましたが夜の為、OBの参加者が少なくなり中断を検討中。

11月の懇親会は久保田さん（若手）が初参加され80代3名、70代4名、60代2名の合計9名でした。合田さんより悠々クラブの現状説明、そして渡邊さんの乾杯の音頭で会は始まりました。各自の近況報告に耳を傾けアツという間に2時間が過ぎました。

また来年も会いましょうと互いに声をかけあい散会しました。

（記 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。2025年9月～11月に到着したものを掲載しています。

<p><b>あ行</b></p>	<p><b>荒井 達爾</b> 若い若いと思っていた自分が早いもので会社を辞めて 13 年、時の経つのは早いものでいまでは立派な老人。 テニスもゴルフも自粛する年なのかとふと考える今日この頃。元気に過ごしています。</p>
<p><b>相澤 英治</b> 毎日、アルバイトに、遊びにゴルフ三昧です！富士平原、川崎国際、キャンプ座間が主戦場です！</p>	<p><b>荒井 敬彦</b> 「米寿」を迎えましたが、膀胱ガンの 3 度の手術と心臓手術（カテーテル・アブレーション）も何とか乗り越えてきました。今も 50 年続く俳句と「第九」や男声合唱を通じて心豊かに生きています。3M悠々クラブの「白寿の会」に入れて頂きました。</p>
<p><b>青井 武</b> 元気に過しております。</p>	<p><b>荒川 傳三</b> お世話になります。元気にしております。最近は家事をするようになり、家内の大変さが良くわかります。</p>
<p><b>青木 尚三</b> 日常的な会話の機会がなく、晴耕雨読の毎日です。楽しく会話ができるサークルを探しています。</p>	<p><b>有友 嘉紀</b> 今年は 6 月に 85 歳となり、いよいよ人生の終盤に入って来ました。8 月末から夏風邪に罹り約 3 週間の咳・痰に悩ませられ声が出なくなって詩吟の活動に不都合が生じました。10 月の中旬には長崎市で全国吟道大会がありますのでこれに参加したり、近辺の観光などをして楽しむ予定です。その為、相模原地区懇親会は残念ながら欠席させていただきます。</p>
<p><b>秋葉 哲雄</b> 体調不良で籠もっておりますので、今年欠席させていただきます。来年は是非。</p>	<p><b>有山 進</b> 元気に野菜作り、楽しんでます。</p>
<p><b>秋吉 孝則</b> ご盛会祈念しております。</p>	<p><b>有賀 詔</b> 2025 年胸部大動脈瘤が見つかり、開胸手術により患部大動脈を人工血管に置き換える手術をしました。体の負担が大きい大手術だったので回復に時間がかかり、まだ自宅療養中です。</p>
<p><b>浅井 一蓮</b> 役員の皆様のご苦勞に心から感謝いたします。現在 92 歳で、恐らく最後の参加になるかと思っています。</p>	
<p><b>浅野 徹</b> 毎週 2 回リハビリに行き足腰を整えるようにしています。</p>	
<p><b>浅野 直康</b> 毎月 1 回の釣行、居酒屋探訪 2 回位と 1 回の座禅法用を行っています。6 千歩を日課として、冬の狩猟に備えています。</p>	
<p><b>浅見 孝男</b> 来年 7/30 迄仮宿です。家屋新築中。</p>	
<p><b>安部 悦子</b> 家族の病院の送り迎え、通院、地域活動、仕事、時々頼まれる孫の子守と、案外忙しい毎日を送っています。</p>	
<p><b>阿部 美佐男</b> 今年の猛暑には、まいっています。</p>	

**安西 弘** 遅れて申し分けありません。元気に過ごしております。

**安中 由美子** 今年の異常な暑さにまいて、のんびりとやっております。クラブ運営の方々、ご苦労さまです!

### い行

**飯田 裕一** 当日は福岡出張のため、残念ながら参加できません。

**井口 清** 相変わらず「認証されていません」です。趣味と道楽の違いは誰かの行為を楽しく見たり感心したり賛同したりするのに対し、同じ行為に被害を、迷惑を被ったり不愉快になったりするかだと思いますヨ。食い道楽は体を悪くしたり金使い過ぎたり、女道楽は病氣貰ったり嫁さん泣かしたり、デジタル道楽は自分は安全の為だとか便利だとか思っているも、興味のない人間、付いていけない人間には迷惑千万な事、無理難題なことを強いているのです。

「クッキー」と聞けば おみくじの入った「フォーチュンクッキー」しか知らん人間も居るのです。

会員の住所の件：毎年名簿を更新して、古い名簿を事務所とか印刷所とかに返送し、新しい名簿を送る。名簿作成代 差し替手数料等有。

**井口 修一** 2025 年の前半は絶不調でした。一番困ったのは視界が二重に見える、左目外転神経麻痺になったこと。視界が悪いと怖くて車の運転もままならずでしたが、2 か月たったら不思議と元に戻りました。その他左ひざの捻挫、右手小指の骨折、内核痔の手術等ですいづんと医者通いでした。5 月からリハビリを強化した結果、7 月末には北アルプス（黒部五郎岳 & 笠ヶ岳）縦走成功。9 月には早池峰山 & 白神岳を登ってきました。この元気をもう少し維持したいです。

**池 隆夫** 元気で暮らしています。健康の為朝の散歩を心掛けています。

**池島 久雄** ウォーキングとマージャンで老化を防ぎ、なんとか元気に過ごしています。

**井桁 弘之** 定年退職して 12 年が経過し、たまに遊びに来る孫達と遊ぶのが唯一の楽しみな毎日ですが、昔の 3M 台湾の同僚達からメールが届き、台北のプラスチック製造会社を日本からサポートするコンサルタント業務を委託されました。この年になって自分でも驚きですが、家で朝から晩までゴロゴロされているよりは良い、と家内は喜んでます。

**石井 真** 悠々クラブ幹事・ボランティアの方々いつもありがとうございます。こちらの近況報告です。退職してようやく近所付き合いというものをする事になり結構これを楽しんでいます。市外局番 4 桁の田舎とはいえ場所柄日本の大都市や海外で仕事をしてきて退職した元気な人が多く、聞き覚えのある会社の方も多くなります。というわけで最近の呑み仲間といえば近所の気の合う人となりカミさん連れていろいろ持ち寄って呑んだり、夕方から涼みながら七輪を囲んだりしています。（昔お酒に失礼な飲み方をした時の反省もこめて）お酒にとっても良い呑まれ方だと思ってます。

**石井 善夫** 盛会をお祈りします。

**石川 健治** 元気に生きています。

**石川 智一** 高齢者講習を受けながら、入社当時、厳しく教わった H さんからの指導を思い出しながら今日も安全運転で乗っています。

**石郷岡 勲** 20 歳の茶トラ(♀)が病気になる病院通いの日々になりました。

**石崎 康文** 健康寿命を長く保つ努力をしています。英会話教室も順調です。

**石戸 照子** 週 2 回運動の教室に通っております。健康で毎日過しています。1 月で八十路になりました。

**石野 英雄** 2026 年 1 月に 88 歳になります。幸い体調も良く、週 1~2 回、ボッチャ (Boccia) 競技を楽しんでいます。又、ボケ防止のためにアマチュア無線の英文電通モードで各国と交信を楽しんでいます。

**石村 友正** 昨年 4 月の喜寿の誕生日から毎朝 1 時間のストレッチを始めましたが、1 年 5 ヶ月を過ぎた現在も続けています。動機は大好きなゴルフを 1 日でも長く続けたいと言う気持ちからでした。旅行中に何度かできないこともありましたが、それでも休んだのは合計で 7 日間を超えてはいません。回りにくくなった首や腰も柔軟になり、ゴルフの後にあった腰の張りもなくなりました。継続は力なりを実感しています。

**磯崎 望** 77 才毎日元気に暮しています。毎月の登山、春夏秋冬、四季を楽しんでいます。

**市川 正徳** 現役続行中、月 15 日勤務しています。日本橋の元気な高齢者の相手をしています。

**市側 祐司** 間もなく80歳を迎えます。大病もなく元気に過しています。コースも二つ目の団体でも頑張ってます。まだ声は出ます。バツ八のカンタータ#131 猛特訓中!!

**井手 征男** 体調の不良、回復を繰り返しており、治療中です。10月に最終治療を受ける予定です。

**井手口 利広** 5月に狭心症の手術を行いリハビリを終え、又ゴルフに復帰しました。よろしくお祈りします。

**伊藤 和彦** 平穩無事に過ごしています。

**伊藤 邦光** 今年3月より心臓、腎臓機能低下の為入退院を繰返し6月に自宅玄関にて転倒。大腿部左骨折。手術不可能。車イス生活になる為、8月より特別養老ホームに入所しております。

**伊藤 裕幸** 皆様のご健勝をお祈りしています。

**伊藤 文優** 定例会・相模原懇親会ともに欠席させていただきます。体のそここにメンテナンスが必要でそちらに注力しております。白寿会の情報は拝読させていただきます。AI 利用など時流に取り残されていないところも良いです。

**伊藤 光敏** 元気に暮しています。

**糸雅 成和** 赤穂の実家で畑仕事をしています。夏の猛暑と蚊の大群で仕事はかどらず雑草だけです。

**糸園 哲二** 今年傘寿になりました。まだまだ元気で頑張っています。(令和7年10月は国勢調査(5年に1回)の年です。不幸にも調査員になってしまい9月末~10月初は大変忙しくしていました。)

**稲垣 真実** 早いもので10月末で早期退職して2年になります。退職してからFBを通じての大学関係の繋がりが急速に広がり各地の集まりに参加したり、定例となった親しくしている先輩方との台湾への旅行などを楽しんでいます。6月には個人旅行で11日間のポルトガル旅行を満喫してきました。11月には台湾校友会総会に合わせ、本年2回目の台湾行きを予定しています。11/1の定例会はライブワークである東京六大学野球秋季リーグ戦の最終節華の早慶戦で、母校の応援のため神宮球場へ馳せ参じますので残念ながら欠席させていただきます。

**稲村 一馬** 昨年9月にコロナに感染しその後後遺症でリハビリ中です。

**井上 順之** 昨年、暮、頭部打撲で3ヶ月入院。手術なく、リハビリに努め現在は通常の生活に戻りましたが、遠出は無理なので欠席します。

**井上 誠** 世界陸上、100m 決勝、国立競技場で観ました。良き冥土への土産が出来ました。元気です。

**井上 正治** 体力の低下の為欠席します。役員の皆様には大変お世話になります。(86才になりました。)

**井上 光治** 健康に気を付けながら趣味のゴルフを楽しんでいます。

**今井 敏雄** 2年間待った念願のバイク(CB750HORNET)を購入しました。毎日3キロのウォーキングで汗を流し、月2回のツーリングを楽しんでいます。妻は週2回のテニスを頑張っております。おかげ様で、夫婦共々元気に暮らしています。

**今井 正昭** 元気に過ごしています。

**今村 宏治** 元気に過ごしております。今年の4月からスイミングスクールに入会し、頑張っております。9月で81歳になりました。

**岩城 徹** お陰様で、歳相応に元気でやっています。ただし、今年もあまりの暑さで好きな、屋外での写真撮影は控えました。

**岩崎 栄雄** 柔軟体操、料理、散歩、ゴルフそして年1~2回の旅行を楽しんでいます。

**岩村 隆夫** 3M時代がなつかしいです。

**う行**

**上田 啓介** 一部の会員各位とは時々お会いしております。

**上平 隆治** 日々是好日、野菜作り、フルーツ、テニスを楽しんでいます。ただ8月末に脊柱管狭窄症を発症し、激しい運動はできずテニスは休み、痛み止めのタリージェと湿布で治療、10月半ばにはテニス復帰予定。

**薄井 一雄** 先日後期高齢者の免許更新もできたので安全運転をしています。週4回7000歩のウォークをして元気でいます。幹事の方々苦勞様です。都合により欠席します!!

**内田 晃** いつもありがとう御座居ます。何とか元気に過しております。今後共よろしくお祈りします。

<b>内田 英世</b> いつの間にか、後期高齢者 2 年生。相変わらず、ゴルフで体力維持に心がけていますが、スコアは増える一方でハンデの維持はあきらめ気味です。TV の好きな番組（ゴルフ、サッカー）の録画・視聴、庭の手入れで時間をついやす日々です。やる気減退の中、健康維持の為の努力の大変さを感じているこの頃です。白寿会の紹介本を何冊か買って読んでいます。納得する指摘も多く、ボケ防止に役立つことに期待しています。
<b>内山 一</b> 今夏最高気温 40.3℃湿度 90%以上正に亜熱帯地方で生きてます。今(9/16)でも 35℃が続きます。
<b>浦上 昭一</b> 7 月に 93 歳を越えた高齢ながら、自宅で妻との共生に安住しています。体に特に不具合はなく、ヨチヨチ歩きながら、妻の安全運転に診察・囲碁会の送迎を頼っています。家内の自由な立ち居に、晩年の幸せを感謝しています。
<b>え行</b>
<b>江口 智</b> お知らせ、ありがとうございます。主人は、8 月に体調をくずし、今リハビリ病院に入院しています。その為今回の定例会には欠席とさせていただきます。皆様の御健康をお祈り致します。（代筆）
<b>江森 憲央</b> 80 歳という節目の年を迎え急に心身共に衰えが感じられます。それでも日々動く事と人と話す事を心掛け頑張っております。
<b>圓 裕親</b> 猛暑が続く中、唯一の運動といえるロードバイクを中断しているため体力の低下を実感している今日この頃です。
<b>遠藤 恵美子</b> 後期高齢者になり、病院ツアーをしながらボランティアに参加したり、その仲間や友達と、今のところ忙しく、楽しく過ごしています。が、だんだん気をつけることが多くなってきました。
<b>お行</b>
<b>尾入 茂人</b> 静岡と東京の二拠点生活をしています。
<b>大石 道広</b> 今年は娘二人と大阪の万博に行きました。久しぶりの娘との旅行楽しかったです。
<b>大石 陸平</b> 腰痛で悩まされましたが週 2 回のリハビリでほぼ回復して元気で鎌倉彫りや絵を描いています。

<b>大泉 雄司</b> 3 ヶ月毎の血液検査でクレアチニンの値が高く食事指導を受けています。
<b>大柿 裕一</b> 老いてますます元気、旅行を楽しんでいます。
<b>大神田 正己</b> 毎年 40 種以上の野菜作りしてます。中でもトマト栽培に力を注いでます。卓球(ピンポン)も週 2 のペースで約 30 年やってます。今の所元気です。
<b>大久保 孝俊</b> 大学や財団法人などでイノベーションリーダーの育成に取り組んでいます。
<b>大久保 弘史</b> 何とか、日々「ちよい元気」で、毎日、主夫 やってます。
<b>大島 和男</b> 庭の草取り、手入れ、近くの公園での運動、散歩がてらの買い物等、動きまわっています。
<b>大島 哲夫</b> 早、80 歳になりました。寄る年波には勝てず、あちこちガタが来ています。とは言え、年のことは考えず、これからも何とか頑張っていこうと思っております。スコアは気にせず、月一のゴルフを楽しんでいます。
<b>太田 英二</b> 体調がおもわしくない為欠席させていただきます。
<b>太田 人士</b> 元気です。ことしの夏は孫と一緒に虫取り（蝉、カブトムシ、クワガタ）に行きました。
<b>太田 光洋</b> 2 社目も「早期退職」し、個人事業主として働くヒトの主体的キャリア形成支援をする仕事に関わっています。セカンド～サードキャリアの「営業品目」はキャリアコンサルタントとワークショップデザイナーです。まだまだ元気！
<b>大塚 康夫</b> 相変わらずです。近辺の野山、林道を散策しています。
<b>大槻 一弘</b> 81 歳です。所属ゴルフクラブで 80 歳以上の年寄によるスーパーグラウンドシニア選手権（公式戦）に挑戦。予選 83 - 決勝 80 で昨年続き 2 連覇しました。決勝の 80 は 10 回目のエイジシュート達成です。歳を取っても公式戦への挑戦で集中力が増し、気力が落ちない自分の精神力を喜んでいます。
<b>大坪 悟</b> 元気です。毎週テニスもしています。
<b>大西 進</b> 自由を満喫しながら、日々過ごしています。
<b>大庭 松男</b> 細々と庭仕事をして暮して居ります。萩の花も咲いています。

**大橋 学** 元気で週三日働いている外に里山保全活動を続けています。

**大村 元子** 三浦半島は京急電鉄の「マグロ切符」が人気で週末はかなりのにぎわいを見せています。今年は三浦海岸の海水浴場がオープンし、花火大会も行なわれて、観光地なんだなとつくづく思いました。愛犬と毎日散歩して元気にスーパーのレジで働いています。ボケ防止です。パソコンがこわれてしまいました。今はスマホが代わりになるのでパソコンは買っていません。メールアドレスを削除してください。

**大屋 晴夫** 師匠のいない溪流魚つりに熱中しています。体力の衰えを考えながらそれなりに楽しんでいます。

**岡 勝** 前略残念ですが骨髄骨折の為治療中につき欠席致します。

**岡崎 洋一** 週に 2,3 回ジムに通いストレッチ、軽い筋トレ等で体力の維持に努めています。

**岡西 誠二** 2024 年 2 月末にてスリームジャパンを定年退職し、同年 4 月より大阪のスリーム特約店にて常勤顧問として働いています。

**岡野 義昭** 身体、強健至極とまでは、いきませんが維持中です！

**奥添 泰樹** 月に 2 回ほど先輩後輩とゴルフに行っています。色々な本やアドバイスを参考にして一つ一つ進歩の目が開きますが、一つ進歩した目が閉じます。歳を重ねるごとにトータルとしては下手になっています。でもゴルフスクールに通い始めました。

**奥野 肇** 化粧品の検査・包装を行なう製造のサポートを週 4 日勤務で行なっています。現場サポートが主なため 1 日 10,000 歩以上歩いています。

**長田 良一** 最近 NHKBS の大リーグ放送（ほとんど大谷・山本所属のドジャース戦が主）を観戦しながらクイズを解いて過ごしていることが多いです。頭脳の老化防止に川柳を続けています。身体の方は 2 月にギックリ腰、3 月に四十肩を患い、その後猛暑になりグラウンドゴルフは全く出来ていません。多少動けるようになってからは蕎麦打ち教室に再参加して自作の手打ち蕎麦を味わっています。

**小野 伸一** 元気にしています。東博のボランティアを卒業し、身の周りの整理を始めました。本、写真、レコード、CD、DVD、オーディオなど時間をかけて身軽にしておきたいです。

## か行

**垣花 泉吉** 元気です。

**笠作 募** 住友スリーエム第 2 回目の採用で、相模原に永住する事になりました。住む所：相模原 200 坪、畑地：450 坪で永住。時間ある時、畑の生活で果物作り始める。柿、ピワ、梅、むべ（鹿児島よりのなえ）、梨、タラ、みかん等も毎年つづけています。これからも体がつづく限り、頑張りたいと思っています。今後共、よろしく願い致します。

**笠原 清** 過去十数年引き受けて来ました地元墓地の管理組合代表を卒業するべく、新たな引受け手を捜すのに今年は奮闘中です。世間の墓じまいの風潮にも拘わらず、その価値を共有し、しっかりとした墓地管理を託せる方を、早く見つけたいものです。

**笠原 康宏** 返信が遅くなり申し訳ありません。年を重ねて身体もあちこちガタが来ましたが、胃袋だけは幸い何となく毎日酒を楽しんでいます。

**加藤 喜代治** 代替医療研究所での仕事をしています。今年は量子力学を中心に行っています。家ではブルーベリー畑の仕事をしています。小学校運営協議会の委員をして 9 年になり、今もしています。ここ岩手も暑い日が続いています。昔の関東の様です。美しい岩手山を眺めながら宮沢賢治や石川啄木の本も時々読む様にして過しています。

**加藤 達也** 体力の衰えを感じながらもそれなりに元気にしております。

**加藤 昌** 自己流体操で転倒や骨折を防止すべく毎日頑張っています！！

**加藤 ゆみ** 元気に過ごしております。

**金子 剛一** 家族との旅行と定例会が重なり出席出来ず残念です。今年 6 月に股関節の手術をしましたが、術後は順調でゴルフの再開ができる様になりました。仕事からは一切離れ、趣味のゴルフとそば打ちに励んでいます。

**唐澤 文男** 元気です。

**鷹野 道生** 多くの持病を抱えながらも元気に過ごしております。女子バスケットボールのWリーグ、富士通レッドウェーブの町田瑠唯選手の大ファンで追っかけをしています。東京近郊の試合より遠い地方での試合が多く残念です。

**川上 禧和** 来年予定の全国を巡る写真展の作品作りに頑張っています。

<b>川北 肇</b> 変りなく、病院通いの日常です。幹事の皆様のご努力に感謝。	<b>北村 隆章</b> 年齢相応、それなりに、浮世を楽しんでいます。
<b>川崎 喜敬</b> がん手術後、3年。抗がん剤治療と流動食を続けています。知人、友人、家族の応援の声に応えるべく、朝夕散歩で体力の維持に努めています。盛会と皆様のご健勝を祈っております。	<b>吉川 重克</b> 元気です。
<b>川崎 嘉昭</b> 極酷暑の今夏も、何とか無事に乗り切り、お陰様で、変わりなく過ごしております。全く変わり映えのしない毎日ですが、日々の生活は変わることのない毎日ですが、このある意味で、規則的な生活習慣が、今年迄（卒寿）の、健康寿命を延ばしてくれたのかもかもしれません。	<b>木野 伸吾</b> 返送が遅れて申し訳ありません。どっこい未だまだまだ元気に生きています。週2回、リハビリに行っています以外は、とくに何もしていません。以上
<b>川島 脩</b> 元気です。皆様のご健勝をお祈り致します。	<b>岐部 熹弘</b> 腰痛症から歩く力が落ちて1日1万歩が無理となり7千歩ぐらいにしています。頭がボケないように英会話学校に通っています。酒はあいかわらずほどほどに飲んでいます。
<b>川島 邦彦</b> 今日まで元気で過ごせた事に感謝！これからも日々穏やかに楽しく過ごしたいものです。	<b>木村 裕治</b> 来年（2026年）8月に90歳となりますが、相変わらず元気で旅行・沖釣りを楽しんでいます。孫達からは100歳までは元気でねと言われています。さて、期待通りになれるか？
<b>川部 勝弘</b> 体力落ち、知力も落ち、増えるのは認知症の危険のみ。	<b>木村 吉隆</b> 88才になりまして、腰と膝の痛みで苦勞しております。浅草方面にお出かけの節は、ご一報を！
<b>川俣 裕章</b> 楽しくウォーキングの会の活動をしています。また音楽活動も継続して行なっています。	<b>清重 利昌</b> 65才となり、介護保険証をいただく年令となりましたが、まだ細々ながら仕事しております。
<b>閑歳 幸治</b> 現在、大阪本町にあるシティタワー大阪50F建ての25Fに住んでおり、大阪城が目の前に見える景観です。幸いにも女房共々元気に過していますが、女房は義母97歳の介護の為、実家のある上海に戻り、暫くは別居生活をしております。	<b>く行</b>
<b>神作 敏男</b> 昨年家内に先立たれ、60年前の独身生活に戻されて終いました。左ひざの30年来の故障によりもっぱら家の中に引きこもり勝ちです。パソコンのメールがたった一つの楽しみで、日常のニュース等を見て居ります。天国（地獄）からの招集を待つて居る状態です。	<b>楠田 浩二</b> 返事が遅れ申し訳ありません。盛会を祈ります。
<b>菊池 晋</b> 元気で老人やっています。	<b>口田 潤一郎</b> 2025年1月より新しい仕事に就いています。月の半分位の出勤で、丁度良いペースです。趣味のキャンプ、登山は、続けています。今年は乗鞍岳で久しぶりに雷鳥に遭遇しました！
<b>菊池 保雅</b> ペットの犬達と、暑さにまけず楽しくやっています。	<b>久保木 世紀</b> 今年も暑い日が続きましたが外での運動(ウォーキング等含め)では加齢による体力が消耗しますが熱中症にもならずなんとか健康に過ごせたようです。
<b>岸 秀俊</b> 今年の酷暑も何とか乗り切り、定期健康診断以外では医者にかかることも無く元気に過ごしています。	<b>久保田 敦</b> まあ元気でやっています。
<b>岸和田 博義</b> こちらは、お陰様で健康に暮すことが出来ております。今後共会社の発展とクラブの繁栄を願っております。	<b>久保田 雅己</b> アルバイトを定期的に行っていましたが、現在すべてのアルバイトを1度辞めて、現在、新たな勉強として、四柱推命学というものを学んでいます。なかなか奥深くやりがいがあります！！
<b>木田 紀行</b> 年相応に元気にしていますが、見えづらさ・聞こえづらさ・つまづきなど日々年齢の味わいを感じています。今も色鉛筆・水彩を楽しんでいます。	<b>熊田 邦弘</b> 元気に楽しく暮らしています。月1~2回のゴルフ、時々旅行や部屋から瀬戸内海と四国山脈の眺めを楽しんでいます。今年は日本一周のクルーズ旅行、来年は沖縄と台湾のクルーズ旅行の予定です。住所を変更しました。

**栗原 康通** 皆さんにお会いしてお話しをしたいのですが、土曜日は通院日なので残念ですがよろしくお願ひします。

**黒田 紘一** 涼くなったら又、散歩に行くつもりです。

### ご行

**小池 岑昭** 相変わらず、1. 水曜日は市の運動クラブへ。1年経過し、血圧、体重が大部下がった。マイペースで。2. 木曜日はシニア男声合唱団へ。9月28日、アクロスシンフォニーホールで定期演奏会。愛唱歌（ゴンドラの唄他）、外国民謡（春の日の花とかがやく他）、沖縄民謡（芭蕉布他）を歌う。観客1400人予定。3. 土曜日は市の水彩画教室へ。今夏、新天町画廊に出品展示。女性像を描く。

4. 市民講座で古事記、考古学三国志等を受講。5. 自転車で買い物他で外出しています。

**合田 昌弘** 体づくりのジム通い、趣味のゴルフ、健康維持の整体通いと歯の定期健診を継続し、ストレスのたまらない日常を過ごすことに注力しています。今年はAIについて少し勉強をしていますが、使ってみるとその便利さを痛感します。ただしすべての回答が正しいというわけではないし、質問・依頼に対して必ずしも合致した回答を示していないこともあるので、注意が必要です。感心するのは否定的な単語は一切使用しないし、質問者を褒めるのを忘れない事です！

**古賀 康平** 元気にゴルフや旅行を楽しんでいます。

**小酒井 雅人** 7月に町田のマンションを売却して完全に北上の住人になりました。岩手でも今年の猛暑は避けられず、ゴルフもサイクリングも自粛してシックスパッドだけが唯一の運動？の日々でした。

**木場 貞成** コロナ禍の中、動きまわるのが躊躇される状況のため、遠出の機会が減少し近場で動きまわるようになりました。年相応の動きになりました。

**小林 健司** 高齢になり歩行が困難のため、欠席します。

**小林 弘幸** 最近の事情もあり国勢調査員の仕事は思った以上に大変でした。

**古村 俊一** 退職後3年が経ちました。アルバイトと両親の介護ケアの為都内と長野県を行ったり来たりしてなんとなく多忙にしております。

**小森 茂** 桜、紅葉を毎年楽しみに過す日々です。

**小山 敏男** 健康に過ごしていますが、若いと思っていましたが、最近膝、脊柱管狭窄症などで、病院通いが続いています。好きなテニス、酒も医師に制限をされている最近です。早く回復して、懇親会等に参加できる様につくって行きたいと思っております。

**小山 幸彦** 健康に暮しております。

**金 慶次** 9月から年間400万歩の歩行目標を365万歩に変更。1日1000歩の余裕を生むか？日常の緩やかな崩壊か？

### さ行

**齋木 義明** 元気なつもりで87才やっています。朝、夕愛犬の散歩で歩かされています。他読書。

**齊藤 功** 老化のスピードの速さをいやおうなしに感じています。体力の衰えに合わせて、これまでの生活パターンを見直しながらそれなりに元気に過ごしております。

**齋藤 勝廣** 稲の収穫作業の為欠席いたします（残念）。

**齋藤 成敏** 今年の暑さには参りました。暑さで、夜も熟睡できず体調は今ひとつ。酒をやめて約1年。それも熟睡を妨げている要因かとも思い、飲もうとしますが受け付けない身体になっているようです。一口飲むと、すぐに酔ってしまう。こんな時、みんなで飲み、語り合い大いに楽しんだ若かりし頃を思い出しますが、今は立派な後期高齢者。歳はとったが自分が今できることをやっていく。その心情でこれからの人生を歩んでいこうと思っています。

ただ、残念なのはこの暑さで、好きなDIYができないことです。まあいいか～！

**齊藤 静夫** 4月20日に家の近くの土手から道路に転落して晃友(脳外科)に入院し、5月上旬に退院。5月中旬から山瀬整形外科に入院し、腰の手術を受けて結果もよく6月下旬に退院して静養しています。9月から農作業も少しずつ行う様になりました。今回は出席出来ません。よろしく。

**齊藤 淳一** 今年の暑さにも負けずバドミントンを続け、元気に楽しく過ごしております。

<b>齋藤 雄二郎</b> 愛犬との散歩と学生時代の仲間と美術館巡りをして、元気になっています。	ています。テニスも続けていますが昨今腰が不調で苦しんでいます。年一の海外旅行と少しばかりの投資で旅費を賄っています。
<b>齋藤 裕輔</b> 変わりありません。	<b>佐藤 雄章</b> 88 才米寿に成って今年はマンション理事長に成って会議が多くて忙しいです。特に今年は 2 年後の大規模修繕工事の積立金の遣り繰りで大変です。
<b>坂口 正之</b> 脊柱管狭窄症の手術をして 1 年以上過ぎましたが、思うようにリハビリが進まず歩くのに苦労しています。	<b>佐藤 清</b> お世話になっております。20 年前の脳こうそく後、大部元気になりましたが現在リハビリセンターでリハビリに通っています。皆様にお会いしたいのですが残念ながら欠席させていただきます。今後共よろしくお願い申し上げます。
<b>鷺山 正文</b> 無職中、たまに車で旅行するのみ。	<b>佐藤 友和</b> 朝、夕にゆっくり 5~6km ウォーキングして、体調を整え夏をのり越えました。
<b>桜井 富美夫</b> 相変わらず元気に過ごしております。週 2 日ほど仕事（リモートがメイン）をしつつ、ボランティア（庭園ガイド）や運動（テニス、ウォーキング、ゴルフ）を楽しんでいます。これに孫 9 人の相手が入るのでスケジュールは結構いっぱいボケる暇なしです。	<b>座間 光</b> 家の中でそれなりに楽しく過ごしています。
<b>佐々木 淳博</b> 38（サンパチ）の同期生、西田君、二人の友人、最初の担当、ウエーザーバン（建築関係）いつも霞が関ビル初オーダーの話をしてくれた。昨日のような笑顔有難当う。最後の“ゴルフ教えてくれ”実現出来ず残念。小生もう少し修行をするので待っててくれ!! ※セントポールのトムカーニッシュミネソタにての全米オープンの記念“ゴルフウェアシャツ”S サイズ、ぴったり合う。※ビッグボスへ、公私共お世話になりました。	<b>澤田 友宏</b> 只今、老人の引き籠りとやらを行っております。早々に現状打破できる様、時々、学びに専念しております。運営委員の皆様、いつも大変お世話になっております。私にはとても真似は出来ませんが、感心するとともに感謝をさせていただきます。誠に有難う御座います。今後とも宜しくお願い致します。
<b>佐々木 茂</b> 多摩市老人クラブ連合会に所属して、ボランティア活動に精を出しています。	<b>澤田 良一</b> 元気にしております。町内の交通安全指導員を続けております。
<b>佐々木 信</b> S24 年 4 月 11 日生れで、あつという間に 76 歳になりました。そろそろ生涯現役を卒業して余生を楽しみます。	<b>し行</b>
<b>佐々木 誠</b> 「ドングリの不作で熊が里に出没」のニュースが数多く取り上げられていましたが、鳥類のエサとなる木の实なども不作だったのではと思われま。おかげで我が家の庭は例年になく小型の野鳥で大賑わいです。入れ替わり立ち替わりエサ台に来るヤマガラ、コガラ、ゴジュウカラなどを観察するのはいろいろな発見があり飽きることがありません。一杯やりながら窓越しに野鳥を眺める優雅な時間をこの冬も楽しみます。	<b>塩川 康雄</b> 幹事の皆様お世話になります。気力、体力は低下しておりますが、元気しております。日々、大谷選手の活躍を T V で楽しんでおります。
<b>佐々木 義明</b> 元気に過ごしていますが、猛暑続きの長い夏は外に出る気もおこらず、また飲み会もゴルフなども延期・中止となることが多く、引きこもりの生活をしています。	<b>篠崎 盛昌</b> 高齢になっても人手不足で、自治会のお手伝いを続けています。
<b>佐々木 良一</b> 皆様、お元気ですか。最近の暑さにもめげず、なんとかやっています。	<b>四宮 正義</b> 妻が他界し、故郷京都へ U ターンします。
<b>佐治 俊</b> 学習支援のボランティアを相変わらず継続中ですがボランティア講師のなり手が少なく苦戦し	<b>柴田 啓次</b> 元気に過ごしておりますが、今年から自動車の運転をやめました。
	<b>嶋崎 宗彦</b> 健康です。84 才になりました。
	<b>嶋田 弘志</b> 3M 後の 2 社目 HIPUS を満期定年退職となり、再就活中です。
	<b>島田 正志</b> 元気にやっております。ほとんどの日々を T シャツなどの普段着で過ごしていますが、月に 1~2 回、スーツを着て仕事をする機会があります。3M 時代は、あまりスーツを着るのが好きではありましたが、今はスーツを着ることで、3M 時代を

思い出すのと同時に、身が引き締まり、社会とのつながりを感じます。毎日、スーツを着て仕事が出来ていたことは幸せなことだったと思う今日この頃です。

**島田 正憲** 衰えと付き合い日々過ごしております。早期退職一期生だったでしょうか、はや25年です。悠々クラブのサイトに知った名前を見つけると懐かしく当時が思い出されます。

**清水 敏英** 故郷との二拠点生活にも慣れてまいりました。リモートワークを続けております。

**清水 正之** 体のユレ、その他で外出することに自信無く、またの機会を。

**下橋 誠** 足腰が弱ってきましたが健康に気を付けて頑張っています。

**荘司 忠男** 私自身はさる8月20日に88歳の誕生日を無事に健康な状況で過ごせたことご報告申し上げます。

**庄司 徹** 皆様、お元気の事とお察し申し上げます。私は昨年9月下旬に大谷さんが活躍するドジャースタジアム迄行き彼の3本のホームランを見て感動しました。2026年も身体が許せば行きたいと思っております。今年80歳の大台に乗りましたが、急激に体力の衰えを感じている昨今です。来年(2026年)は定例会には是非、出席したいと考えておりますので宜しくお願い致します。

**白石 恭三** 当方高齢者二人で、慌てず急がずの生活です。年齢相応に元気にしております。

**城下 武之** 一年前からサンデー毎日の日々になり、のんびり生活しています。初めてのゴルフレッスンでスコアアップを目指しています。目標にはまだまだですが、OBの皆様とのゴルフを楽しんでいます。

**す行**

**末次 亨** 猛暑が続きましたが、九月に入りましたら、ここ天沼では、昼に山鳩が鳴き、夜には虫の声を聞く日もあり、ささやかな秋の到来を感じています。

**須貝 鶴雄** 片足が不自由で100mしか歩けませんが、元気です。先哲と書箱の研究で己を磨いています。

**杉井 新治** ここ数年間変形性関節症で膝痛になやまされていましたが、思い切って人工関節手術を受けました。おかげさまで手術も上手いき、膝痛も改善しゴルフが再開できました。夏の猛暑で趣味

の家庭菜園は散々でした、次は暑さ対策を考え再チャレンジです。元気に暮らしています。

**鈴木 邦彦** お世話になって居ります。今回は欠席させていただきます。皆様のご健康をお祈り致します。2025.9.23.

**鈴木 茂** みなさん、こんにちは。3Mを早期退職して3年半になりましたが、生活環境は全く変わらず、義母の在宅介護に明け暮れる毎日です。このごろは義母の状態が悪化してきており、ますます目が離せなくなっていますが、妻と二人で手分けして、「心に余裕を持ちながら」やりくりしています。

ずっとコロナ禍のような巣ごもり生活で、外出は買い物か病院に行く程度ですが、その生活スタイルでも苦痛を感じなくなってきました。

(義母は週に二日、デイサービスやリハビリで家にいませんので、その時はゆっくりしています)

運動は特にしていませんが、医者にはできるだけ歩くことを勧められているため、買い物はできるだけ車を使わず(まとめ買いはせず)、近所のスーパーにはほぼ毎日、歩いていき、「少量」を買うようにしています。

**鈴木 孝** 体調不良で欠席します。歩行困難です。皆様の御健康を祈念します。

**鈴木 健夫** 毎日30分間のウォーキング、週1回のボーリング3ゲーム、月1回のゴルフ1ラウンドを続けております。

**鈴木 知之** 元気です。

**須藤 恭子** 縁あって1年ほど前から、薬学部の物理化学研究室で事務と研究補助の仕事をしています。新しいシステムやソフトと格闘しつつ、懐かしい(記憶の彼方の)専門用語を思い出しながら週3日の勤務。週2、3日は実家に戻って母の介護と家庭菜園。残りの週末は趣味のイベントや観劇などで忙しく、楽しく過ごしています。

**せ行**

**関岡 寿夫** 今年は辻堂市民センターで「金子一族と茶の心」の講演会を企画し松長宗美先生により講演会と会場全員へのお手前を開催し、ピアノと琴の演奏を入れました。金子一族は藤沢市が湘南

の中核都市礎を築いた名家です。私の目はブドウ膜炎で良く見えませんので欠席させていただきます。

**関口 和夫** 元気で過ごしています。

**千賀 信可** この一年、大腸癌にかかり苦戦しましたが、今は癌も除去出来それなりに元気でやっています。但し、入院中に足が弱くなって残念ながら外出は不可になってしまいました。皆様も健康は宝物です。大切にして下さい。

**た行**

**大門 誠** 元気に過ごしております。

**高木 茂** 講師の仕事や趣味で充実した日々を過ごしています。

**高橋 彦雄** 相変わらずボランティア活動中です。文化財関係（調査普及員とガイド）、博物館関係（展示、イベント企画、他）に加え、観光協会主催の地域ガイドを手伝っています。今年で車の運転を終りと決め、車を処分したので、正直言って何かと不便です。特に猛暑の中を出かける時は、覚悟の上とはいえ大変です。

**高橋 潔** 年中行事になりつつある昨今の酷暑を何とか乗り切り、日々のペースを維持しています。自前の野菜は不作に終わり雑草のみ元気です。三ヶ月毎の歯科医の定期検診が唯一の医者通いです。先週、高齢者免許の認知症テストもクリアし、ほっとしています。高校時代のワングル仲間との旅・飲み会・ゴルフ、3Mの諸先輩・同僚との交流等、適度な距離感でのお付き合いを楽しんでいます。

**高橋 敬一** この夏場の暑さで、体力が大部落ちてしまい、外出するのが少なくなりました。高齢者が多くなりましたので、パーティーでの飲食物は、アルコールを少なく目で、果物、魚貝類を多くし、特に、寿司類を多く用意してもらいたいと思います。

**高橋 秀毅** 雨天を除いて 1 日 7000 歩の Walking を心掛け、御蔭様でももなく 82 歳ですが元気な毎日を過ごさせていただいております。

**高橋 宏彰** 早期退職して約 2 年、今年 6 月で 65 歳になり年金をもらい始めました。仕事をする気はほんの少しあるのですが、「65 歳でも採用してくれて、週 3 日程度で楽しそうでそれなりの時給」なんて都合の良い求人はなかなか無いですね。（笑）今は週に 3~4 回テニス、年に数回の地元テニス協会の名誉会長やスポーツ協会の評議員としての会

合やイベント参加、月 1 回程度のゴルフ、孫の幼稚園送り迎え、昔の異業種交流会の仲間と勉強（？）1 時間+懇親会（年に数回）、高校時代の仲良し 4 人で 5 月と 8 月に 4 泊 5 日でゴルフ+麻雀+酒三昧。。。まあまあ忙しくリタイヤ生活を楽しんでいます。いつまでこの生活が続けられるかわかりませんが目の前のことを一生懸命楽しもうと思っています。

**高橋 良彦** テニス週 2 回、ワンチャン 2 匹散歩毎朝毎晩、車 3 台週 1 回づつ走行メンテナンス、AUDIO 機器類調整週 1 回、ギター & ベース演奏毎日、メカ腕時計 3 台オーバーホール、ニャンコのお世話 4 匹、庭木のお手入れ、他 2、3 アイテムにて充実した日々を過ごしています。

**高畠 志郎** 山城巡りは熊の出没で中断中、古本屋回りと読書で毎日を過ごしています。

**瀧 浩三** 元気にして居ります。皆様によろしくお伝え下さい。

**田熊 進** 趣味の写真を続けており、悠々クラブ美術展に毎年出展することを励みに活動しております。

**竹田 幸三** 元気でやっています。

**武安 義紀** 毎日元気に過ごしています。週 2~3 回 3MOB の皆さんとテニスをして汗をかいています。健康が第一ですね。

**田崎 睿一** 昨年末に、娘家族、あちらのご両親 8 名でニュージーランド 10 日間の南島旅行を楽しみました。ドライブしながらペンション泊で、自炊でした。広大な自然を堪能しました。北半球と南半球での星座の位置の違いを確認できました。

**橘 昭廣** 81 才を迎える我が人生、残り少ないですが、健康に気をつけております。今は元気ですよ!。これからもどうぞ宜しく

**田中 清隆** 元気に過ごしています。

**田中 健彦** 定例会の運営、機関誌の発行等毎回のご尽力に感謝します。悠々クラブは代替りを重ねてもつないで繋いで行ってください。皆様のご健闘を祈ります。

**田中 次郎** 70 歳を過ぎた頃から徐々に耳が遠くなり補聴器を使用しています。補聴器は高価な商品なので国内外の中からパナソニックの耳かけ型が音質もよく、充電式、リモコンのボリュームで使いやす

く選びました。購入後6年間、日々の生活、仕事、会合やテニスに大活躍しています。

**田中 真夫** 体調は良くないですが、役場勤務もがんばっています。

**田中 芳信** テニス、俳句旅行と元気にやっています。

**谷岡 哲** 現在も建築市場で働いています。

**田野倉 武** 83才。今年も秋野菜のタネ撒く事が出来た。あとなん年続けられるか？

**玉置 喜一** 月日の経つのは本当に早いですね。おかげさまで元気に過しています。絵画教室で仲間と談話、スポーツジムでプール歩行と筋トレ、そしてほぼ毎月、国内旅行を楽しんでいます。今年は本当に暑い日が続き、ほぼ毎日、家の前と庭の水撒きで大変です。元気にやっています。

**玉木 徹** 年々、気候変動、世界情勢が混乱する中で、やりたいように生きております。社会参画を軸として・・・

**玉崎 健次** 異常な気候で夏場は静かに過ごしております。年初めから急に親戚、友達との別れが多くなり自分の“古い”を知らされます。そんな中でも気の合った友人とのひと時をと、念願の熊野古道巡礼の道を3日掛けて踏破し、新しい勇気を授かりました。

**玉村 浩通** 住友3M時代の経験が小生のその後の歩むうえで大きな宝となり感謝しています。ボランティアや友人、趣味の会合にいのちを生かしています。

**田村 年夫** 幹事の皆様、ご苦労さまです。

**田村 亮司** 12月16日(火)から22日(月)まで、横浜、馬車道の万国橋ギャラリー馬車道で久しぶりに個展を開きます。案内カードが出来たら詳細お送りしますが、とりあえず先行お知らせまで。Regards,Roy

**ち行**

**千葉 亮** 週2回のテニスに加え、今年から始めたピククルボールを週1で楽しんでおります。その他、2-3ヶ月に1回、トレッキングを中心とした国内旅行を妻と楽しんでおります。

**つ行**

**辻 彰一** 老体にムチ打ってゴルフ(体力維持)、競馬(ワクワク感)、N225(知力維持)に日々精進しています。

**辻 正明** 体力の衰え感じながら元気に過しております。

**角田 要** 2023年のヒマラヤトレッキング以来、現地ネパールの政情もよくなるまで円安傾向でトレッキング費用も高額になっていること、昨年より管理組合の理事長と全体をまとめる管理組合の副理事長の要職で長期の留守ができない状態です。

普段は週1, 2回の登山などで趣味の富士山撮影は続けております。

また、高山植物、昆虫、野鳥のスケッチや俳句、短歌集等は友達などにお配りして喜んでもらっています。週3, 4回の散歩で4キロから8キロほど1, 2時間かけて体力維持のため歩いています。

facebook:tsunoda.kaname

http://ktsunoda.sakura.ne.jpで掲載中

**角町 和久** 順調です。起業2年目、日々新しいことにチャレンジし、刺激的に過ごしています。運動量を増やし10kg減量しました。リバウンドしないよう頑張ります。

**鶴崎 俊雄** 里山の畑で野菜作り楽しんでます。

**鶴丸 智彦** ソルベンタムに変わってから、変化に富んだ日々を過ごしております。

**て行**

**寺田 克夫** (9月28日)記「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用句がありますが、全く季節の移ろいを感じられない今日この頃です。気象庁では来年から40℃以上を酷暑日という名称を検討しているようですが、何にせよ耐え難い暑さです。ポワーンとした暑さのため?身近な言葉、人の名前、動物の名前などすぐに思い出せないこともあり、普段から辞書やスマートホンなどを頼らずに、アルファベットのA～順に、五十音のあ～順に辿って思い出す様にしています。ふとしたことで計らずも思い出すこともあります。今年も短い秋を経て冬は例年通り寒くなるそうですが、自然には逆らうことは出来ないの、体調を整え、気力を保てる様に過ごせたらと思います。

**と行**

**間山 容子** 役員の皆様、いつもありがとうございます。なんだかんだ病院通いをしつつも毎日忙しく楽しくすごしています。週 3 日のパート勤務、週 1 日の体操教室、3 年在籍した生涯大学の同窓会の委員の活動等々など。皆様によろしく。

**徳永 賢次** 猛暑で旅行を控えていましたが秋には墓参を兼ね瀬戸内を巡るプチ旅行を計画しています。春には米寿を迎える小学校の同級生を祝って「小学校卒業 75 周年記念」と称してクラスの一泊旅行を計画、楽しみにしています。

**友田 留義** 年相応に元気で、田舎暮らしを楽しんでいます。自然な環境に溶け込んでいます。

### な行

**長尾 英夫** ご苦労様です。歩行距離に難を感じますが元気で日々過ごしております。皆様のご多幸、ご健勝を祈念して居ります。

**中岡 義晴** 退職から早 1 年。週に 3~4 日、神奈川の乗馬クラブでインストラクターをしております。

**仲田 博昭** 運営委員の方々に日頃のご苦労に感謝申し上げます。

退職後、22 年が経ち、何とか日常生活を送っていますが 60 代と 80 代の違いを明確に感じています。それは、集中力の欠如・・・

代表的な事は、NHK のドキュメンタリー番組以外の長時間のそれには視聴継続が困難になり、興味のあるテーマの YouTube を見る頻度が増えました。大好きなゴルフ番組、相撲、ドラマは録画してエンディングのショートカットのみ集中して見るようになった事に今は亡き父が同様であった事を思い出しています。コロナ過の規制された生活が、私の周りを変えたのでは？と思っています。毎月、通ったレストラン、中華料理店、居酒屋そして、友人との会食です。今は、妻と毎月の一泊旅行（城、古刹巡り）御朱印、御城印の収集を楽しんでいます。今一つは、孫たちが私の晩酌に付き合ってくれる年齢になる迄、後五年は酒が呑める体を維持する様に努力する事です。今は辞書を使わず、ChatGPT を利用して人生相談や植物、野鳥の名称が判明できない時にカメラで撮り、回答を得る事ができる時、つくづく MS-DOS の時代との時の流れを感じている今日この頃です。

**永原 耕史** 地域のボランティア活動を楽しみながら、自分の趣味にも元気で取り組んでいます。

**中村 孝一** 50 年前の大阪万博へは家内と参りましたが、今回は混雑と暑さを予測して行くのを諦めました。代案としては二泊でゴルフと温泉を計画しています。

**中村 隆夫** 大学時代に蔵王スキー場で右膝の靭帯を断裂した影響が、歳と共に少しづつ痛みははじめ、ついに今年 4 月ゴルフ後三日ほど歩行困難に至りました。検査してもらったところ膝の重度 4 と診断され、軟骨がすり減って骨も少し削れていました。医者からは、「良くここまで我慢しましたね」と言われ、人工関節置換術を勧められ、7 月に手術を受けました。今、術後 2 カ月強で、日々の生活はほぼ術前通りに戻っておりますが、正常な歩行までには回復してなく、階段の昇り降りはぎこちないです。術前に言われていたことですが、膝の人工関節置換術は、想定以上に痛みを伴い回復に時間が掛かること、実感しております。今も痛みを耐えリハビリに努めております。10 月中旬には術後初めてのゴルフを予定していますが、スコアは関係なく 18 ホール完走を目指して楽しみたいと思っております。週 1 回の仕事はコロナ禍以降は Web 会議で中心ですが、頭の体操・ボケ防止と思って 80 歳までは続けたいと頑張っております。

**中山 宗彦** 幹事の皆様、いつもありがとうございます。税理士業を開業して 3 年になりました。収支はパツとしませんが、学ぶことが多く、楽しみながらやっています。

**名倉 寛充** ゆる～い日々を送ってます。テニス、孫を愛でる、旧知の友人や先輩と飲んだり食ったり、等です。

**鍋田 敏一** 元気に田舎生活楽しんでいます。詩吟同好会への参加、古民家ボランティア活動、屋敷林維持活動等余生を過ごしています。

**成田 隆人** 悠々クラブのホームページを手伝って、10 年くらいかな。これさえ学べば良いと言う教科書も無く、手探りで勉強しながらスキルを磨き、Web ページを作ってきた。それが、AI の登場によって、聞けば、何でも教えてくれる。もう一段上の高みを目指しても、ちゃんと教えてくれる。すごい時代の当事者として参加できる幸せに感謝しています。

**成瀬 茂** 健康に気をつけてすごしています。

**成瀬 季則** 足、腰が弱ってきましたが、元気で過ごしています。

**難波 登美子** (弟さんの代筆) お世話になって居ります。登美子は軽い認知症の判定を受け、また介護 1 の認定となり今年 3 月より老人ホームに入居しました。登録住所には現在居住しておらず、TEL も不通です。

### に行

**新野 恵司** 退職後、情熱を注いだ趣味の一つを再び始めました。楽しく暇つぶしをしています。幹事の皆さんご苦労様です。

**新村 嘉朗** 元気にしております。

**西谷 憲一** 78 歳になりました。世の中での進歩が早く、ついて行くのがやっとです。何とか元気でやっています。

**西辻 豊** 今年の酷暑は外に出ることを控えランニング・マシンで運動不足を補いましたが、年々体力の衰えを感じる今日この頃です。健康なうちにと、少しずつ断捨離を始めています。『墓終い』もその一つです。退職後始めた写真も 15 年となり、年 7~8 回 仲間との撮影会と講評会を楽しんでいます。

**西出 訓史** 元気にやっています。

**西戸 彰** 私と妻は最近、家族との旅行が増えました。山中湖は 6 人、喜寿祝いを兼ねた熱海は 9 人、金沢は 4 人で行きました。いずれも娘が段取りしてくれました。昔は子供を連れて出かけましたが、今では子供に連れて行ってもらう立場になりました。こうして家族で過ごす時間が、私の小さな幸せです。

**二ノ宮 昭夫** 6 月頃より腰痛になってしまいました。ブロック注射を打ちまして大分良くなりましたが、まだ寛治せずリハビリテーションに通っています。家庭菜園をやっていますが畑で立ったりしゃがんだりして作業していると、大分腰にも良いので休み休み家庭菜園を楽しんでいます。

**二宮 敏行** 少し物忘れするようになりました。認知症にならないよう願うこの頃です。

### ね行

**根津 康宏** ここ鹿島は海に近いせいか、猛暑日は東京よりはるかに少いですが、暑いのは特別です。おかげで家庭菜園に影響が出ていますが、何とか楽しみながら毎日を過ごしております。

### の行

**野口 浩一** カミさんとスーパーのチラシを見ながら残った野菜を使える献立を考え、買物に行きモタモタチャッチャと料理を作り、大谷君のホームランの時なぜ観客は皆立上がるんだろうと話しながら食べています。

**野口 二郎** 退職後に始めた射撃にハマっていません、緊張感と精神集中が快感ですね。夏には猛暑の中、四国歩き遍路にも行ってきました。区切り打ちを続けてようやく全 88 箇所のうち 3/4 を終え、あと 2~3 年のうちには結願したいと思っています。また、“一口馬主”として愛馬の応援で今年はいくまで福島、中京、阪神と東京、中山の各競馬場に通いました。当面の夢は武豊騎手と勝利の口取り写真に収まることです(ルメール騎手との口取り写真はありますが)。

**野澤 聰** 79 歳。家族そろって健康(年齢なり)に過ごせることに感謝しています。公的機関の若者向けキャリアコンサルタントも 10 年を過ぎようとしています。最近、研究会から出た本に寄稿しましたが、書いていて 3M の価値観や当時の経験がこの仕事に繋がっていたことに気づきました。10 年で延べ 6500 人との出会いは、毎日が一期一会の連続でした。彼らが前を向いて歩いてゆくのに関われることは楽しく、やりがいを感じています。また、この歳で雇用してもらえることには感謝しかありません。キャリアカウンセリングをはじめ、生成 AI やオンラインサービスの活用など学びの連続ですが、精神的、肉体的、社会的、経済的に健全な状態を維持できている「とすれば」、このチャレンジが影響しているのかも知れません。年 4 回の家族旅行は楽しんでいます。船釣りの方はもう一つです。先日、大学時代の OB 会で、先輩から手作りの立派な「カワハギ竿」を頂戴したので、近々試したいと思っています。

**野津 英夫** 趣味の畑づくりを 50 年以上続けていますが、体力の衰えを感じるようになりました。重量物を運ぶのが大変になり、土を耕すのも時間がかかり、何回にも分けざるを得なくなりました。止めようかと思いつながら未練があり、決めかねるこの頃です。田舎の家にも年に数回でかけていますが、庭の雑草取りに長時間かかるようになり、最近は途中で断念せざるを得なくなり、断捨離を考え始めたこの頃です。酷暑を何とか乗り切り、一応元気にしているので、持続できるように過ごせることを願っています。

**野中 英治** 週 3 回の透析患者様の送迎ドライブ業務も一年が経ち、朝 6 時からの業務(起床は 4

時)も慣れてきました。暫く継続して行きます。趣味で始めたゴルフもコースには5回ばかり出向き、少しづつスコアは改善されてます😊もっと腕を上げていかないと駄目ですね🙄私は磁気製品のOBになりますが、年二回(夏と冬)の集まりには参加しており、近況や昔の話には花が咲き楽しい時間を過ごさせていただいています。^^

**野村 順子** 今は小休止しておりますが、落ち着きましたら、脳健康教室・フマネットのサポーターを、楽しく再開したいと思っております。

### は行

**芳賀 宗夫** 相変わらず、悠々クラブのウォーキングと趣味の古万年筆集め、本の装幀(ルリエール)を楽しんでいます。茨城の田舎に帰る頻度が多くなりました。

**萩生田 聡** 元気にやっております。

**萩原 孝茂** 都合により欠席させていただきます。6月～8月、体調が悪く、通院・入院と病院通いをしましたが、今は回復し元気に過ごしています。

**箱谷 桂一** 7月末で退職しました。只今、旅行三昧です。

**長谷川 和夫** 病院がよいで毎日がいそがしく。

**羽鳥 幸子** 私は元気で居ますが友人、知人が少なくなっていくのがさびしいです

**花島 香織** 退職から2年近くになります。親の不動産整理と老人マンション入居がひと段落し、週三回小中学校でICT支援員をしながら趣味中心にいいペースで暮らしています。趣味は、旅行・テニスに加えて現役時代にできなかったことを一気に手を出し(ゴルフスクール、蕎麦打ち、ジャズピアノ、陶芸、ピラティス)、それぞれがしっかり取り組めない状態になってしまいましたが、好奇心強すぎることで良しとしています。

**馬場 英明** 古希になりましたが、まだまだ元気にしています。

**原 和平** 元気で過ごしています。令和7年の夏は記録的な暑さが続きましたが、毎日クーラーを使用してなんとか夏を乗り切る事が出来ました。夏野菜は不作の結果となりました。

**原口 功** 犯罪人更生ボランティア活動に専念、多忙な日々を過ごしています。他、ゴルフ場理事などで忙しい毎日を過ごしています。

**半谷 克博** 終活を迎えての約1年10ヶ月前隣家からの火事で全てを焼失。現在は自立型高齢者賃貸マンションでの生活にやっと落ち着いた生活に戻りました。健康第一と今はスポーツジム週3回・テニス2回それに月1～2回のゴルフと忙しい毎日を送っています。皆さんも元気に毎日を過ごしてください。

### ひ行

**日江井 楯男** 元気です。冬は3ヶ月スキーで雪山に籠ります。

**樋田 謙吾** 自宅の庭を最大限活用して菜園を作って無農薬野菜の栽培をして楽しんでます。自動車の運転も絶対安全運転を肝に銘じて頑張ってます。

**一柳 肇** 近来の世相ただごとならず。未だ人智およばぬもどかしさ。乙巳年に相応しい成長と変化の幕開けを期待しつつ年男にある小生健康で米寿を目標に歩一歩一歩です。

**平井 薫** いつもお世話になります。元気で頑張っています。

**平井 清** 元気です。猛暑の中頑張っています。

**平岡 喜郎** 月水金(土)と週3回のテニスをやっています。

**平本 忠一** ご無沙汰しております。中々皆さんにお会い出来ずにいますが、毎日地域の活動で元気に過ごす事で感謝しています。

### ふ行

**深川 昭芳** 元気です。毎日歩いています。

**藤崎 剛** 私退職後17年が過ぎ今年80歳を迎えました。つきましては長い間お世話になったのですが今年を持ちまして3M悠々クラブを退会させていただきます。近況としましては元3Mマン&ガールや趣味などで知り合った人たちと飲みに行ったり旅に出たりして過ごしております。悠々クラブの益々のご発展をお祈りいたします。

**藤沢 了二** 3M悠々クラブ定例会の開催おめでとうございます。偶然、家族とのイベントが重なり、参加できないのが残念です。毎日、極力体を動かすようにして、仕事も生活も元気に活動しています。

**藤島 保** 今年の我が家明るいニュース 1. 一番目の孫娘が東大大学院に合格しました。2. 歯科医を目指す二番目の孫娘が東京科学大(旧東

京医科歯科大)に合格しました。3. 白内障の手術をした結果目の前の霧が晴れた様に視界が明るくなりました。

**藤嶋 博幸** 頭と体を使う日課を実行し楽しく過すように心がけています。歩行困難に近づいています。

**藤末 創** 無事息災に過ごしています。悲願のエイジシュートは未だ達成できていません。学生時代の同級生が達成したという便りが来たので、負けないように奮闘努力につとめます。

**鮎子田 成一** まだ元気に生きています。歯はたいぶ抜けてきましたが！

**藤田 誠三** 病院通いをしていますが、何とか元気になっています。

**藤野 正弘** 本日は登録有形文化財藤野家住宅のご案内です。

かねてより準備してまいりました五右衛門風呂改修工事が始まりました。

単に五右衛門風呂を再建するだけでなく、途絶える恐れのある五右衛門風呂造りの技（左官職人、大工職人）を次世代に伝承するという役目も担っています。

とはいえ、復活には多額の費用を要し当法人の体力だけでは賄いきれず、クラウドファンディングを活用することになりました。

つきましてはクラファン成功に向けて皆さまのお力をお借りしたいと願っています。

具体的には、皆さまのお持ちのネットワークを活用して、お知り合いの方々に広く周知、拡散を図っていただきたく、お願い申し上げます。

<https://fujinoke.kyoto/>

また、instagram や x、facebook で工事進捗状況を随時発信していますので、フォローしていただければ嬉しいです。

Instagram

【公式】藤野家住宅 (@fujinoke\_jutaku) さん / X

(3) Facebook

**藤野 雅也** 事務方の方々、ご苦労様です。当地は 1 ヶ月以上降雨がなく、夏野菜の管理が大変で、潤えに出向き（大汗）、帰っては水温 18℃でシャワーを浴び、エアコンで一息。達成感満喫。これが毎日の日課で、足腰も鍛えられたようです。以上  
9/16/2025

**藤村 昌之** 今のところ、健康面での大きな課題も無く、元気に毎日を送っています。元気な時にと、東北～北海道を中心に旅を楽しんでいます。

**二間瀬 考啓** 退職して 6 ヶ月。健康で元気に過しています。北海道も猛暑で日々暑さと格闘してきました。ゴルフの回数も増えました。

**二見 道雄** 退職してから早くも 9 年が経ちました。現在も家庭菜園を楽しみながら、秋冬野菜の準備に励んでおります。又、息子家族の庭造りを手伝ったり孫の世話をしたりと家族と過す時間も増えてきます。夫婦で国内外の旅行にも出かけ、新しい発見を楽しんでいます。健康に感謝し、家族や友人とのふれあいを大切に生きてゆきます。

**古川 幸彦** おかげ様で健康にめぐまれ、元気で 80 歳になりました。2008 年に妻と二人で始めた“音楽カフェ・ブロッサム”を今ものんびり続けています。早いもので開店して 18 年となりました。今後とも宜しくお願い申し上げます。

**古屋 利徳** 仕事にジムでの運動と健康に留意し過ごしています。

**ほ行**

**宝喜 敢秀** 暑かった北海道にも、ついに秋風が吹いて来ました。年を重ね、ダンダン動きがカッタルくなって来ました。相模原は日程が合いませんが、久しぶりに定例会に、出席できそうです。皆さん宜しく！！

**星野 泰** ジム通いを続けています。

**堀 英躬** 元気で過ごしております。

**堀井 澄子** 今年は様々なトラブル、心配事が続き、ストレスの多い日々ですが、なんとか元気に過ごしています。

**堀井 まや** 年々、OB の方々とのつながりが減り、ホームページでの記事、写真を拝見し、なつかしく思っています。今年は夫の三回忌も終わり、落ち着きを取り戻しております。

**堀内 昭忠** 身体の不調を抱えながらも工夫精進して健康維持につとめています。

**本田 雅章** テニス・ゴルフ・仕事と毎日、駆けずり回ってます。

**本間 博** 10 月下旬入院予定のため、残念ですが今回は欠席します。

**ま行**

<b>正木 かほる</b> 元気で暮しています。
<b>町谷 米司</b> 4月に八重山、宮古諸島の9島めぐりをしました。ウミガメウォッチング、水牛車、マンग्रローブクルーズ、そしてエメラルドグリーンの海を満喫してきました。特に宮古島の東洋一といわれる前浜ビーチの絶景には驚愕しました。お勧めです
<b>松岡 捷也</b> 昨年はコロナに感染、今年3月にはインフルエンザから肺炎を発症し連続ダウンしました。現在は完全回復し近くでの野鳥撮影を続けています。
<b>松岡 宏行</b> 皆様、こんにちわ元気しております。5月には、小学校時代の友だちと還暦の旅行へ行って楽しいひと時を過ごしております。
<b>松崎 泰二</b> 当方元気しております。2016年に事業売却により退社し新会社で現会社にて活動しております。丸10年となり、そろそろ引退を考えております。引退後またお世話になると存じます。盛会をお祈りいたします。
<b>松原 かつみ</b> 9月に仕事をやめて完全に引退しました。新しい人生を楽しもうと思っております！！
<b>松村 章之介</b> 元気にしています。
<b>松本 明</b> 現役を66才で退き16年になります。生活内容は大きく変化はありません。週2回のジムでの有酸素運動とストレッチで体力の維持と幾分の改善をトライしております。ほぼ毎日、自宅近くの丘陵地を約60分歩いています。わが夫婦の楽しみは月1回街に出かけての昼食会と孫娘(18才と16才)の成長です。
<b>松元 健</b> 特に変化ありません。元気に遊んでいます。皆様とお会いできる事が楽しみです！！
<b>松本 毅</b> 早朝のTV体操と5,000歩ウォーキングが日課。一病(前立腺疾患)息災で、何とか生活を楽しんでいます。
<b>的野 義明</b> 幹事様御苦労様です。今年は是非出席したいと思っておりましたが、今夏の猛暑で毎日巣ごもりでした。ここ数日ようやく秋らしくなり体力の回復のため少しずつ動いています。次回にはと考えていますが、老いの方が早いのかなと思っています。
<b>真鍋 峻</b> 年相応に元気にしております。
<b>丸子 勝基</b> 毎日元気で過ごしています。健康な身体を授けてくれた両親と健康や食事に気配りの妻に感謝する毎日です。毎日の45分散歩と月1回のゴルフを目標にしています。本屋に行く和健康に

関する本や雑誌に目がいき、自分に都合の良いところだけを記憶してきます。

**丸山 亨** 今年もいよいよ終盤となりましたが、なんとか無事に乗り切れそうです。

**万膳 義太郎** お蔭様で元気にやっています。12月に喜寿を迎えますが、家内と二人、旅行に行ったり、旨いものを食べたり、友人たちと飲んでます。同好会は詩吟同好会に入っていますが、腹から声を出すのは健康に良いようです。

#### み行

**三浦 晃揮** 白髭蓄え、マハラジャになり、インドを旅しました。常に風を求めて居場所を決めておりました。蛇使いや象使いとは友人になれませんでした。通訳さんと仲よくなりました。元気な国でした。

**三浦 康憲** 元気で暮しております。

**三木 茂** 元気に過ごしています。

**水落 勝久** 終活を考え始めたが・・・、おおそだ、今日は病院に行く日だ、こんな毎日です。

**水元 擁一郎** 若い時に読んで憧れた沢木耕太郎の『深夜特急』。2025年5月、あの本に倣い、タイのバンコクからマレーシアのクアラルンプールまで28時間の列車旅をしました。全行程を2泊4日で駆け抜ける、深夜特急ごっこの弾丸旅行。こんな無茶な旅ができるのも、あと何年くらいだろうか。

**溝口 正裕** 腰痛がひどく残念ながら参加できません。皆様よろしくお伝え下さい。また普段は近所の人たちと百歳体操とマージャン(かけないのまないすわない)で楽しんでいます。

**三谷 卓** 体の具合悪く出席できませんスイマセン。孫二人が近くに住み楽しく老後の生活過ごしております。皆様の御健康お祈りします。

**三縄 英世** スリーエムのおかげで楽しく余生を過ごしております。ありがとう！

**宮井 雅敏** 10年以上痺れと痛みの原因だった脊柱管狭窄症を2月末に内視鏡手術しました。お蔭様で今では痛みと痺れから解放され楽しくテニスを毎日の様にやっています。今週はクラブの合宿・来月は九州遠征の予定です。連絡が遅くなりましたが定例会・相模原親睦会は欠席させていただきます。

**宮崎 静夫** 9月になっても毎日暑いですね。日本の四季は春と秋がなくなり、冬と夏になったようです。

年寄りには外出を避ける警報が出ていますので、趣味のゴルフや真鯛船釣りをやるのも命がけです。

沼津在住 宮崎静夫

### む行

**武藤 雅治** 先輩の皆様、ごぶさたしております。退職後、友人の紹介で旅行会社にお世話になっています。日帰りバスツアーの添乗員をしています。仕事のかたわらちょっとした観光が出来、地方の美味しいものも食べ、楽しんでいます。

**村上 雅一** 実家の片付けをぼちぼち始めています。

### も行

**茂木 司** 7月末に退職以来、いろいろ忙しくいまだにハローワークにも行けておりません。今回は予定があつて参加できませんが、来年は参加したいと思います。

**望月 一弘** 先日、息子に誘われて秋川溪流にテンカラ釣りに行って来ました。テンカラ釣りは初めてなので竿の握り方、振り方を教わりながらチャレンジしました。前夜の雨で川の水量が多く流れが速い悪条件でしたが虹鱒 2 匹 (28 cm、20 cm) ゲットできたので満足。釣りができるのも健康だからできることに感謝です。

**百瀬 道夫** 週に 2 回は厳しめにボートを漕いで加齢に抵抗しております。今のところ朝は早く目が覚めることの他は元気にしております。

**森 孝** 住友スリーエム退職後医療法人徳洲会本部に勤務。2004 年 12 月に発生したインドネシア巨大津波に救援隊を派遣し、小泉純一郎首相の訪問を受け国連デブネット賞を受ける。アマゾンより「徳田虎雄に育てられた男」を発売した。2005 年には前立腺がんを発症し、日本初のダビンチロボット手術を受けた。千葉西総合病院三角和雄院長によりステントを 7 本も入れてもらい元気。

**森川 勝彦** 何時もありがとうございます。"スタッフの方々へ"

**森口 博仁** 今年の稲作は、田を造る時点から出遅れ、田植え、草対策も不出来であった為、収穫は昨年の 1/10。作物は正直です。因果応報を実感した一年でした。来シーズンは耕作放棄地となっている田を更生し、約 6 反の田造りを計画しています。

**森久保 認** 6 年前冠動脈のバイパス手術後体力の低下でゴルフは出来ず庭の草木の手入れがやっとの生活です。

**森崎 清次** 毎日元気で野菜作りをやっています。

**森田 準** 最近が高齢者施設で音楽ボランティアの活動を楽しんでいます。皆様のご健康をお祈りしております。

**森村 安博** それぞれ所用があり欠席させていただきます。年齢なりに身体にガタがきていますが、元気にしております。ご盛会を祈念しております。

**守谷 康男** 元気です。

### や行

**八木 良文** 昨年末に早期退職して、今年 3 月から物流会社で倉庫のオペレーション改善の仕事をしています。

**屋後 章** 健康維持の為、早朝に散歩とラジオ体操を行い、元気に過ごしています。

**安岡 義信** ご案内ありがとうございます。右ひざのリウマチを発症して歩きまわること難しい体調です。気持ちは元気にしておりますので、観光地への小旅行でもあちこちへ動くことができないのが残念です。

**安田 宣広** 数十年中断していた楽器を再開しました。電子管楽器 (ウインドシンセ) というもので指を押さえて息を吹き込めば音が鳴るという便利なものです。早速仲間を集め自治会の敬老祝賀会に出演し演奏会デビューしました。構成はウインドシンセ 2 本、マンドリン、ピアノ、ベース、ドラムという構成で懐かしい曲を 4 曲ほど演奏しました。今回は初めてアレンジに挑戦しリズム楽器をあらかじめ録音しカラオケ風に演奏しました。今後も同じ仲間が続けたいと考えております。

**柳田 陽子** 「ウォーキング」「東京散策」「そば教室」と、月に 3 回悠々クラブを楽しんでいます。ウォーキングの後の会食で、皆さんとおしゃべりも楽しみの一つです。これからも健康に気をつけて、元気に参加したいと思っています。

**山口 茂雄** 今年の暑さには未だ続く様ですが過ごし方が大変でした。畑仕事を今年は減らして朝早くして暑くなり次第辞めて家で休んでいます。何とか年齢を大事に過ごしてます。

**山口 武** 80 才になったとたん不整脈がひどくなり、カテーテル手術で入院。週 1~2 回の整骨院かよ

い。仲間とのゴルフ等の運動参加は遠ざかりました。ボランティア活動は（市から表彰）は無理のないよう続けています。楽しみは、月 1～2 回の仲間との居酒屋での飲み会と、息子娘家族との旅行。体のメンテナンスに心がけ元気でいたいものです。

**山口 弘隆** 畑仕事をしています。野菜作り。

**山崎 惇** 神戸へ移り住み、此の地の珈琲に魅せられて二十余年。その時買ったコーヒーミルが故障もせず今も活躍中です。毎朝欠かさず豆を挽き、ネルドリップで淹れて、女房殿と味わうのが一日の始まりです。これが案外長生きの秘訣かも知れません。何の因果か、わが生も齢九十という想定外の年齢に達してしまいました。

**山崎 健一** 遠方までの外出はできませんが元気です。毎日 YouTube を DeskTop で楽しんでます。

**山下 旭** 健康のための多摩川ランニングは継続しつつ、なんとか元気にやっています。

**山下 高貴** 半年ほど前、ぎっくり腰になりましたが、年齢相応に元気です。

**山田 健二** 健康維持のため、ウォーキングを毎日欠かさず行っているお陰で体重もキープ出来てます。

**山田 十三男** 妻との二人三脚で過ごした時期は終り、今では卒寿の妻を支える自分の存在意義を自身の支えとにしている自分を見る思いです。各位のご健勝を祈ります。

**山田 信彦** 元気でやっています。涼しい日々が期待できる様になり、酷暑の夏に運動不足で減らした筋肉を取り戻そうとする気がわいてきます。数独と放送大学で、頭の体操も心掛けるようにしています。

**山之井 悟** 元気で過しています。

**山本 明** この夏の暑さは、これまでに経験した事がないものでした。私は岡山国立医療センターに約 2 年前から事務手伝いで平日は通勤しております。もし家にいたら具合が悪くなり、入院していたかも知れません。家では、エアコンが壊れたり、2 階のベランダに 15センチぐらいのスズメバチに巣を作られ、業者に駆除依頼をしたり、散々でした。現在は、何とか夫婦二人と、かわいいワンちゃんと一緒に頑張っ暮らしている今日この頃です。他には、日本防災士会岡山県支部に所属し防災士活動を地道にやっています。吉備中央町は、今注目の「防災庁」に立

候補している町でもあり、最近仲間とともに「吉備高原防災士の会」を立ち上げました。

**山本 健一** 3M 悠々クラブ様、夫(山本健一)は今年 2 月に他界致しました。生前は大変お世話になり、心より御礼申し上げます。（代筆山本あきえ様）

**山本 諄二** 元気です。唯体調の衰えがあり、歩行スピードも落ちてきております。10 月 18 日の相模原の集いは田舎での法事があり出席出来ません。お許し下さい。幹事の方々の御苦勞感謝します。

**山本 雅之** 難病の発症から 8 年、移動には時間がかかりますが元気に過ごしております。

**山本 芳子** 一年一年、加齢に伴って、不具合の程度が進行してはいますが、“見た目は元気そう”を続けています。

最近のイベントの一つは、7 月～9 月にかけて 7 回、我が家で孫二人を含めた 4 人の 22～23 才の社会人一年生用の"おばあちゃんの料理教室"を開きました。

もう一つは約 20 年ぶりに救急車を利用させていただきました。

**山森 慶昭** 一昨年、人生初の 8 時間に及ぶ手術、20 日間の入院を経験、現在、普段通りの生活が出来ている事に感謝している毎日です。

**ゆ行**

**結城 庸三** 年相応ながら元気に過ごしています。

**よ行**

**横 成之** 元気にしております。今年 4 月神奈川シルバーカレッジに入学。（週 1 日、1 年）内容—講義を聞くだけ、期待外れ。その他、健康麻雀、ランチ会、セミナーなど外出することを心がけ、実行しています。

**横田 三男** ボランティア活動とゴルフ、家庭菜園をして楽しく過しています。

**吉澤 久晴** 昨年大病を患い現在、抗ガン剤などで治療中です。皆様もお身体にご留意下さい。

**吉田 弘一** 昨年末、夫婦二人で快的に老人ホームに入居しました。健康を保ち、愉しんで生活しています。「悔い無く損無く、これで良かった」という人生をめざしています。

**吉田 昌之** 子供家族が、長野の黒姫山の麓に移住したので、年に数回遊びに行き田舎暮らしを楽しんでいます。黒姫での私の仕事は孫の子守と掃除です。

**吉松 亨** 第2の人生スタート。元気でやっております。

**わ行**

**和歌 康寛** 相模原緑区での気楽な独居生活も4年目になります。また2か月に1回10日程度、大阪に残された家・畑などのそうじ・草刈りに帰るのも続けています。今年9月の作業では暑さでかなり苦労しました。近頃ハマっているのは、ライトノベル本・戦後80年関連本の購入、テレビ番組録画、博物館巡りなどです。

**和田 久世** 75才を過ぎてから転倒による骨折、脳梗塞による転倒等怪我がたえず、日常生活にも不便をきたし、思うように活動出来た若い日はかつての日々と思い知らされました。

**渡瀬 稔彦** お陰様で毎日元気で楽しく過ごしております。

元々ある事柄に凝る、という性格ではないため、幸と言いますか、いろいろなことを毎日楽しんでいます。

1. 模型作り 現役中に買いためた模型を少しずつ作ってます。模型の世界にもVintageとかPremiumモデルというような、もう製造中止になったものがあり、歴史的な車、戦闘機などネットで詳細を調べながら追加改良などして楽しんでいます。制作に2-3ヶ月かかりますので女房からは死ぬまでに在庫品全部は作れんだろ、メルカリで売ってあげようか？と言われてます。

2. スポーツ観戦 MLBと、シーズンオフはNFL(アメフト)ですね。年間サブスクリプション購入して、お気に入りのチームほぼ全試合観戦してます。英語放送なので勉強になると現地の雰囲気を楽しめます。

3. 映画鑑賞 NetflixとAmazon Primvideoですね。英語の感覚を忘れないようにと、純粋に映画好きなんです。

4. 読書 ハードボイルド、冒険小説の類を若い頃買いためたものを少しずつ読みなおしてます。最近はいびつハルバースタムのThe Best and The Brightestですね、ベトナム戦争の歴史を第二次対戦後のアメリカ政治史を中心に解き明かしていきます。ベトナム戦争史の傑作ですね。ウクライナやガザの戦争を見る目が変わってきます。若い頃一度断念したんですが、引退してやっと読み切りました。

5. 居酒屋巡り 女房ともいきますが、一人であちこち行ってます。雰囲気ですね、楽しいです。ウィークデーでも人気店は若い人で昼から混んでます。周りの人の話を聞いていると、生の世相がわかって面白いです。

6. 旅行 イタリアのシチリアに17時間半かけていきました。今年は、ボストンへ、Red Sox 本拠地、Fenway Park 球場を見にいきました。ここには一度はいきたかったのでよかったです。さすがにもう10時間を超えるエコノミーはきついですね。あとは、時々国内旅行ですね。

まあ、こんな具合で毎日忙しいです。

**渡辺 晃** 元気で、頑張っています。

**一言近況で良く使われている言葉の分析 (AIソフトにより分析)**

「一言近況」のデータに基づいて、悠々クラブ会員の現在の状況を表す主要な語句を抽出し、ポジティブおよびネガティブな感情に分類しました。

1. 抽出された主な語句

ポジティブな語句・状態

カテゴリ	語句 (出現頻度順)	該当者数
全般的な状態	元気 (元気に、元気に過ごしています)	84名以上
	楽しく (楽しんでいます、楽しく過ごしています)	40名
活動/趣味	ゴルフ	30名
	ウォーキング/散歩	23名
	旅行/遠出	22名
	野菜作り/畑仕事	10名

達成/目標	縦走成功	1名
	エイジシュート達成	2名
	新しい挑戦（仕事、趣味、資格）	14名
	回復/克服	12名
感謝/社会貢献	感謝（運営委員への）	15名
	ボランティア/地域活動	13名
	家族との交流	10名

ネガティブな語句・状態

カテゴリ	語句（出現頻度順）	該当者数
身体的な問題・不調	体力の衰え/低下	15名
	暑さ/猛暑/酷暑	20名
	疾患/負傷/痛み	35名
	認知・歩行困難	17名
環境・心情	欠席（体調不良、都合）	19名
	忙しい/苦勞	2名

## まとめ：弾力的なエイジング（Resilient Aging）

この「一言近況」群の最も重要な特徴は、**ポジティブな要素がネガティブな要素を管理下に置いている**という点です。

肉体的な衰えや病気（ネガティブ要因）は共通の現実として認識されていますが、会員の皆様はその課題に屈することなく、手術やリハビリによって回復し [井口 修一、井手口 利広、川崎 喜敬、金子 剛一、千賀 信可、杉井 新治、宮井 雅敏、中村 隆夫、山森 慶昭]、より長く趣味や仕事を続けるための手段として捉えています [石村 友正、久保木 世紀、辻 彰一]。

**「体力の衰え」を自覚しているからこそ、「ウォーキング」や「ジム通い」による健康維持（予防・抵抗）が日課になっている**という構造が浮き彫りになっており、これは高齢期の生活を能動的にコントロールしようとする強い意志（レジリエンス＝弾力性）を示しています。

全体として、会員の皆様は「元気」を土台に、社会的・知的好奇心を持ち続け、活動の幅を広げている、**非常に活発で充実したコミュニティ**であると評価できます。

例えるならば、このコミュニティは、**老朽化は避けられないが、常に最新のメンテナンスと機能改善を施し続けるクラシックカーレース**のようなものです。エンジン（元気）を最高に保つ努力をしつつ、傷んだ部品（膝、腰）は修理（手術やリハビリ）し、新しいガジェット（趣味、AI 学習）を取り入れ、酷暑（外部環境）を避けながら、可能な限り長く、最高のパフォーマンスで走り続けることを目標としている状態です。



## エッセー

## 富士山を撮る！

佐藤 雅美

プロフィール 佐藤雅美写真事務所 代表  
日本写真協会正会員  
フォト写芯樹 代表



2009年1月退職後、16年間写真家として活動を続けております。

## 【写真家としての活動】

佐藤雅美写真事務所設立 平成22年(2010年)2月4日

主に富士山写真家として活動

撮影テーマとして「今まで見たことのない富士山写真」および「一度は見てみたい富士山写真」。富士山写真を見て皆様の笑顔に出会えることを楽しみに活動をしています。

そのため撮影時には構図・奥行き感・光と影・静と動・季節感・独創性の6項目を取り入れた作品づくりを心掛けています。

私が富士山写真の中でも一番こだわっている被写体は笠雲の彩雲です。

それは「今まで見たことのない富士山写真」撮影を目指しているからです。

彩雲とは、太陽の近くを通りかかった雲が緑や赤など様々な色にまだらに見える現象です。

この現象は太陽光が雲に含まれる水滴で回折することで生じます。

笠雲はある程度の強風が吹いて上空の空気の湿度が高い気候条件のときに発生しやすくなります。そのため天気アプリで湿度・風向き・風の強さを常にチェックしながらの撮影になります。

また、撮影時間帯は富士吉田市で午後1時から2時位が富士山頂真上に太陽が近づいて笠雲の外周の薄雲が彩雲になりやすく目でも確認できる状態になってからシャッターを切ります。撮影時期は11月下旬から翌年2月位までが狙い目です。

思惑通りの彩雲に出会った時は自然美と対峙して撮影に臨み、作品を仕上げた時の感動は満足感と達成感を得られカメラマン冥利となります。しかしながら思惑以上に雲が厚くなると期待した彩雲にはならず一枚もシャッターを切らずに帰路に着くこともしばしばですが彩雲撮影に関しては計算づくめで今後も撮影に臨んでいきます。

富士山写真集を出版

富士燦燦 (静岡新聞社発行)、麗しの富士 (静岡新聞社発行)

## 掲載本

世界遺産完全保存版！富士山 (宝島社発行)、富士曼荼羅の世界 (地研発行)

テレビ出演

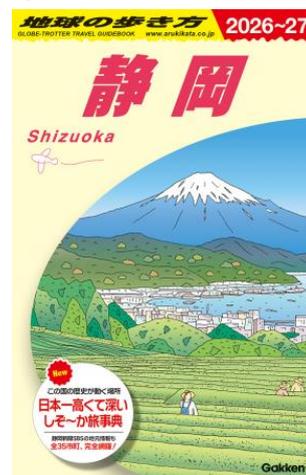
いい旅・夢気分 (テレビ東京)、リアルスコープハイパー (フジテレビ)、静岡発そこ知り (SBSテレビ)、おは！4 NEWS LIVE (日本テレビ)、さいはっけん！東海道物語 (NHK BSプレミアム)、なないろ日和 (テレビ東京) 等

新聞掲載等

富士山グリーンキャンペーン (静岡新聞)、この人 (静岡新聞)、ほのぼのタウン (読売新聞)  
環境省ホームページ、フォトコンテスト審査員、中伊豆ワイナリー・ヒルズ20周年記念 写真・絵画コンテスト

撮影ツアー開催

佐藤雅美講師同行 バスで行く！ごてんばフォトツアー

【地球の歩き方 静岡】の掲載に関して

前記の写真集、掲載本、テレビ出演、新聞掲載等の実績から静岡新聞社から掲載依頼が入り2025年1月から編集・執筆し2025年8月7日出版の運びとなりました。

(本誌の紹介)

静岡全35市町の歴史、文化、グルメを掲載した旅行ガイドブックで524頁にも及ぶ圧倒的情報量となっています。

巻頭特集で眺める！撮る！登る！詣でる！買う！静岡のシンボル「富士山大特集」の中で富士山を撮る！を執筆しています。

(掲載写真の紹介)

- ・題材写真 田んぼに映るダイヤモンド富士（御殿場市）、・朝の時間帯 朝焼けと富士（田貫湖）
- ・昼の時間帯 紅葉と富士（田貫湖）、・夕の時間帯 夕焼けと富士（小山町）
- ・静岡ならではの 茶畑と富士（富士市）、・静岡ならではの 海越しの富士（松崎町）
- ・静岡ならではの ミカン畑と富士（富士市）、・お薦めの撮影地 乙女峠駐車場（御殿場市）
- ・お薦めの撮影地 水が塚公園（裾野市）、・春景色 桜と富士（沼津市）
- ・夏景色 フジアザミと富士（御殿場市）、・秋景色 紅葉と富士（富士宮市）
- ・冬景色 新雪と富士（裾野市）

静岡県を旅行される方々に静岡ならではの富士山写真を四季折々の被写体、撮影場所を紹介しています。

静岡県にお越しの際は本書を参考に楽しい旅をお過ごしいただけたら幸いです。

ホームページ 佐藤雅美写真事務所で検索 <https://minanamu.jimdofree.com>

## そば教室講師、思い出の5年間

花巻 千秋

地元の蕎麦屋さんが主催する教室で15年間そば打ちを学んだ後、ご縁があり、カルチャースクールの「手打ちそば教室」で講師を務めさせていただきました。2020年にコロナ禍が始まるまでの5年間は、私にとって忘れられない経験です。

講師として教室に立つ上で、特に大切にしていたことが三つあります。

一つ目は、生徒さん自身が「食べられるそば」を完成させること。

ただ手順を教えるだけでは、そばが短く切れてしまい、持ち帰ってから食べるのが大変です。そのため、最初のうちは工程の半分ほどを手伝い、回を重ねるごとにご自身でできる範囲を広げていく、という進め方を取りました。また、ご家庭でも美しく茹でられるよう、毎回実演を交えて茹で方を丁寧に説明しました。

二つ目は、講師として「安定した手本」であり続けること。

生徒さんが目指すべき基準となれるよう、私自身は常に同じ太さ、長さ、硬さのそばを打つことを心がけました。そのために、教室の前日には必ず同じ粉で試し打ちをし、その日の気候に合わせた最適な水分量を見極めてから本番に臨んでいました。

三つ目は、何よりも「美味しい」と喜んでもらうこと。

これは食に携わる者として当然の務めです。教室の最後には、私が打ったできたてのそばを試食してもらいました。教室では火力の強いコンロが使えず、繊細な細打ちそばを完璧に茹で上げるのは至難の業。そこで、少し太めのそばを長めに茹でることで、最高の食感を引き出す工夫をしました。つゆも妥協せず、蕎麦屋さんから営業用のものを分けていただき、提供していました。

5年間の教室では、思いがけない出来事もたくさんありました。

ある初日のこと。2時間の教室が終わると、30分の空き時間を挟んで次の教室が始まる予定でした。しかし、その日はフラダンス教室の発表会があったようで、私たちが掃除を始めるとすぐに、たくさんの子供たちが教室内



を駆け回り始めました。「これが毎回続くのは困ったな」と頭を抱えましたが、カルチャースクールの方のご厚意で、次回から私たちの後の空き時間を1時間に延ばしていただき、事なきを得ました。



また、非常に個性的な生徒さんもいらっしゃいました。なぜ通ってくださるのか不思議に思うほど、人の言うことを聞かない方がいたのです。いつも同じところで同じ失敗を繰り返し、こちらも根気強く同じ注意をしますが、その場では直っても次回には元通り。ご本人としては「自分なりに聞き分けている」という自負があったのかもしれませんが。

ある時は、途中で痙攣を起してしまった方も。水の量を間違えて生地がうまくまとまらなくなった瞬間、すべてをゴミ箱に投げ入れてしまったのです。教室中が静まり返り、何よりご本人が一番驚いた様子でしたが、幸い予備の粉がありましたのでもう一度最初から挑戦していただきました。

回を重ね、皆さんの腕が上がってくると、長く細いそばが打てるようになります。いわゆる「江戸流の細打ち」は太さ1.2mmが基準ですが、教室ではまず1.5mmを目指して

もらいます。個人的には、適度なこしが楽しめる1.3～1.4mmが好みで、そのように指導するのですが、一度1.2mmの壁を越えた方は、例外なく1.0mmほどの極細へと進み、決して太い方へは戻ってきません。細いそばは食べる人に感心されますし、何より作り手としての達成感が高いからでしょう。

私としては「すごい」と感心されるそばよりも、純粹に「美味しい」と感じるそばを作ってほしいのですが、これはプロの仕事ではなく、あくまで趣味の世界。ご本人の満足感が何より大切なのかもしれません。

自分で打つそばは、硬さも太さも自由自在。良い蕎麦粉さえ手に入れば、お店で食べる以上の感動を味わうこともできます。よろしければ、OBが作った手打ちそばクラブもありますので始めてみられてはいかがでしょうか。

## 同好会便り

### 相模OBゴルフ同好会

#### 活動報告

2025年度ゴルフコンペは年3回予定しておりましたが天候不良で3月は中止となり、7月4日、11月21日の2回となりました。多くの新規会員を迎える事ができ、又参加者の方々にも協力頂き、事故等なく開催出来た事幹事一同感謝しております。

相模ゴルフOB会活動は2003年3月（浅井一蓮会長）に第1回のゴルフコンペ開催以来、今年60回大会を開催できた事、非常に喜ばしく思っております。

新規会員の勧誘に努め、毎回30～40名程の方々との親睦を深め、OB会のさらなる発展につとめて行きたいと世話人一同思っております、

2026年度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。

（柳川記）



## Clubシャングリラ

### 2025年度活動報告

第36回シャングリラ春季大会は4月28日に参加者19名、5組で曇り空の中、開催しました。第37回シャングリラ秋季大会は10月27日に参加者16名、4組で開催され、天気は同じく曇りでした。開催ゴルフ場は両コンペとも今まで通り長竹カントリークラブでした。

過去、このゴルフコンペはハンデ戦で行われていましたが、参加者が高齢化し今までのハンデキャップでは厳しいという現実を踏まえて、昨年より新ペリア方式での競技に変更しています。

### 2025年度結果（敬称略）

	優勝者	準優勝者	3位	ベストスコア
第36回春季大会	古屋利徳	渋谷和久	大坂忠孝	渋谷和久
第37回秋季大会	細井一茂	相澤英治	藤田英明	細井一茂

数年前は6組を組める参加者が集まっていたのですが、参加者の高齢化に伴い最近では4～5組しか集まらなくなっています。新しく悠々クラブに入った方でゴルフがお好きな方がいましたら是非幹事の大塚まで連絡願います。  
メールアドレス： ikuootsuka@gmail.com

次回は2026年4月27日（月）に長竹カントリークラブで開催する予定です。

（大塚 伊久夫 記）



### ウォーキングの会

会長：川俣裕章 MGR：鈴木彰一 齊藤芳徳 MGR兼会計 村山和久

ウォーキングの会は2003年3月活動開始以来12月で249回を迎えることが出来ます。今年は猛暑の8月を除き毎月開催しております。

今年の活動内容は以下の通りです。

2025年度 ウォーキングの会 活動報告

**1月：荏原七福神巡り** JR 大井町駅に15名が集合し、恒例の七福神巡りを行いました。養玉院・如来寺などを巡りましたが、蛇窪神社は巳年（へびどし）の影響で大変な賑わいだったため、外からの参拝となりました。その後、法蓮寺や摩耶寺を経て西小山駅で解散しました。

**2月：池上本門寺と池上梅園** 13名が参加し、東急池上線池上駅からスタートしました。本門寺の仁王門や五重塔などの歴史的建造物を見学した後、都内屈指の名所である池上梅園を訪問。満開の紅白370本の梅を心ゆくまで鑑賞し、春の訪れを感じるウォーキングとなりました。

**3月：高井戸から神田川・寺町巡り** 春らしい陽気の中、16名が高井戸駅に集まりました。神田川沿いの見事な枝垂れ桜や塚山公園の復元された縄文住居を見学。さらに永福の寺町や築地本願寺和田堀廟所にある有名人の墓所などを参拝し、明大前駅まで歩を進めました。

**4月：川崎大師と大師公園** 16名が参加し、京急大師線川崎大師駅から散策を開始しました。大師公園内にある中国式庭園「瀟秀園」で美しい風景を鑑賞した後、賑やかな仲見世通りを通り、川崎大師平間寺を各々参拝して歴史に触れる一日となりました。

**5月：高円寺周辺歴史散策** JR 高円寺駅に16名が集合しました。日本唯一の気象神社がある氷川神社や、徳川家光公が休息したと伝わる高円寺を参拝。桃園川緑道や「蚕糸の森」公園などの緑地を経て中野駅まで歩き、地域の歴史と自然を楽しみました。



**6月：生麦事件碑と麒麟ビール工場** 20名が参加し、京急花月総持寺駅から旧東海道の歴史を辿りました。生麦事件の発生現場や、麒麟ビール見学者センター前にある事件碑を見学。最後は工場見学の後に、打ち上げとして美味しいビールの試飲を楽しみ、賑やかに解散しました。



**7月：碑文谷の歴史と緑を歩く** 暑さを避け、緑の多いコースを19名で歩きました。サレジオ教会の内部見学や、すずめのお宿緑地公園の古民家、有名人の墓所が多い圓融寺などを巡りました。清水池公園から林試の森公園を経て、武蔵小山駅まで爽やかな汗を流しました。



**9月：東海道川崎宿をたどる** 残暑が厳しい中、13名が参加して京急川崎駅からスタートしました。六郷の渡し跡から旧東海道を歩き、かわさき宿交流館の復元模型で往時の姿を見学。芭蕉の句碑や江戸から五里目の地点にある「市場の一里塚」など、宿場町の面影を探索しました。



**10月：片倉から八王子みなみ野** 12名が参加し、小雨の中をJR横浜線片倉駅から歩き始めました。片倉城址公園の彫刻や自然を楽しんだ後、里山風景を再現した栃谷戸公園を散策。あいにくの曇空で富士山は拝めませんでしたが、水辺や展望台などの変化に富んだ景観を楽しみました。



**11月：昔を訪ねて日吉の裏道巡り** 14名が参加し、東急線日吉駅から裏道巡りを行いました。見晴らしの良い日吉の丘公園や、7世紀頃の箕輪洞谷横穴墓群跡を見学。多くの階段や新幹線の線路を越える起伏のある道を通り、熊野神社や保福禅寺でのお参りを経て日吉駅へ戻りました。



**12月：善福寺池と善福寺参拝** 交通トラブルにより集合に苦労した方もいましたが、17名が参加しました。西荻窪の骨董通りを通り、善福寺公園の上池・下池を周遊。寺の名称の由来となった歴史に触れ、地域の発展を支えた内田秀五郎像などを見学して一年を締めくくりました。

来年2026年前半の予定も決まっています。



1月 港区七福神	2月 国立(谷保)歴史散策
3月 二ヶ領用水沿いの花を愛でる	4月 多摩森林科学園の桜を愛でる
5月 町田ぼたん園・薬師池を巡る	6月 熊川分水を巡り石川酒造を見学する

来年も基本月例実施、但し8月は猛暑が予想されるため休止です。自然、名所旧跡等 都内都下近県をウォーキングします。ご夫婦、お友達も大歓迎です。奮ってのご参加お待ちしております。

2025年12月 川俣裕章

### 江戸文化を訪ねる会

平成15年2月に根元会長の元に発足し、会の趣旨として「教養を身につけ心身の健全な増進を計る」ことを第一として、江戸時代の名所旧跡や名残の文化の探訪や、老舗の探訪・食べ歩きということで、「歩いて、見て、食べて、笑って、親睦会」をモットーに活動を続けています。当初33名だった会員も、現在では65名になっています。

#### 2025年活動経過

実施日	実施場所	実施概要	担当者	参加人数
1月28日(火)	寄席と新年会	上野鈴木演芸場 懇親会場；金太郎鮎		6
5月13日(火)	豊洲市場と月島もんじゃ	水産卸売場棟→水産仲卸棟→屋上緑化広場→千客万来足湯→月島もんじゃ「大江戸坂井」	飯田一宏	15

(岩金 靖夫 記)



## 京都を愛でる会

～2025 年度「京都を愛でる会」活動報告～

一昨年の「京都を愛でる会」は、別の同好会「フォトクラブ「悠々」」主催の写真展の鑑賞を兼ね、その後懇親会というスケジュールでした。昨年は残念ながら活動はパスということになってしまいました。本年はなんとか奮起して、独自のスケジュールで催すことができました。

● 晩秋の京都で、午前中有名な下鴨神社のほん近くに位置する重要文化財「旧三井家下鴨別邸」を訪れました。

京阪電車出町柳駅頭に 10 時半集合。12 月、この冬一番の寒さに参加者一同少々震えながらもててく歩き、程なく目的地に到着しました。

途中道すがらでは、紅葉も散見されました。まだ盛りは終わっていませんでした。

● 「旧三井家下鴨別邸」は後々に財閥として興隆した三井家の 11 分家筋の共有の別邸として、第 10 代当主三井八郎右衛門 高棟（たかみね）氏によって建築されたそうです。もともとこの近辺には三井家の祖霊社があって、当初はその神社の休憩所とするために大正 14 年に建築されたもの。昭和 24 年には国に譲渡され、その後に京都裁判所の所長宿舎に転用、令和 19 年まで現役として使用されていたそうです。



● ラッキーなことにこの時期は「特別拝観期間」で、普段は建物の1階だけにしか入室できないのに、往年には三井家当主しか踏み入ることができなかったという建物主屋の3階の望楼室（望楼閣）に踏み入ることができました。

京都の洛北地域の遠望が抜群、目の前には送り火で有名な大文字山を望み、あちこちには紅葉が鮮やか。四方向ガラス張りの設えのお蔭で、四方八方京都洛北の晩秋の景色が一望。

親切なガイドさんの丁寧な案内も聞きながら、至福の時間を過ごせました。

● その後、紅葉の赤や黄色の葉、常緑の緑等々の多様な色合いの樹木豊かな庭で参加者一同記念撮影の後、退出してタクシーに分乗し、食事・懇親会場に向かいました。

● 食事処は一風変わった中華料理店「勝處漢（ぜぜかん）」。日頃は食しない、いささか変わった料理が次々と出て来て、参加者一同美味を堪能していました。2年ぶりとして、積る話で盛り上がり、本当に久しぶりに参加した人もいて、皆さん懐かしい思い出でや夫々の来し方、思いの丈を話していました。

本当に賑やかなひと時でした。そして毎度のようにあっと言う間に時間がきました。

その「膳處漢」の店頭で記念写真を撮ってから、名残惜しい解散となりました。

来年の春には次回開催の予定をしています。

(木田 紀行 記)

## 鎌倉探索の会

### 2025年度 鎌倉探索の会 活動報告書

今年も8月を除く偶数月に活動することにし、年5回の企画を準備しました。

残念ながら4月は雨のため中止になり4回の実施になりました。

#### 2月26日 藤沢宿の寺社めぐりと義経伝説（参加者10人）



藤沢ガイド協会の廣瀬さんに案内してもらい、小田急線藤沢本町駅から白旗神社に向かいました。

奥州で自刃した源義経の首は腰越で確認された後、白旗川を上りこの地にたどり着いたと言われています。源頼朝は、白旗が源氏の旗であったことから、白旗明神としてこの神社に祀るよう指示したそうです。

義経と弁慶の銅像の前で集合写真を撮りました。

白旗神社の後、義経の首を洗い清めたとされる「義経首洗井戸」、「弁慶の首塚」、義経の位牌が祀られている「莊嚴寺」（神仏分離令の前は白旗神社と一対）など

を巡りました。これらは江戸期に藤沢宿の繁栄のために作られた伝説と思われます。また、位牌も大火の後、その火災が義経の祟りだと恐れられ、位牌を作って供養したのではないかとされています。

藤沢宿は東海道の江戸から数えて6番目の宿場ですが、東海道の往来だけではなく、江の島詣でや大山詣での観光拠点としても繁盛したそうです。当時、藤沢宿には旅籠が49軒あり、このうち29軒が飯盛り女をかかえていたそうです。永勝寺には旅籠屋を営んでいた小松屋源蔵の墓があり、その墓を囲むように法名が刻まれた飯盛り女の墓が並んでいます。このように供養される飯盛り女は少なく、小松屋の温情がしのばれます。近くにその子孫が営んでいるラーメン店小松屋がありました。

最後に藤沢宿の角地に立つ時宗総本山遊行寺を訪れました。時宗開祖の一遍上人より数えて4代目の舌

海上人によって開山され、歴代の上人が遊行引退後住むようになったので「遊行寺」と呼ばれるようになったそうです。

遊行寺横の道は箱根駅伝の復路の難所として有名な坂になっています。現在は切通になっており傾斜は緩やかですが、江戸時代には坂の下に荷を押す人足が待機していたそうです。

遊行寺坂下の藤沢宿交流館でガイドさんとお別れし、JR藤沢駅まで歩き、有志による会食となりました。

6月17日「報国寺坐禅会」(参加者13人)

報国寺の坐禅会は今回で6回目。まるで梅雨明けかと思わせるような猛暑のなか、13名の参加がありました。

鎌倉駅から浄妙寺までバスを使い、徒歩数分で報国寺山門に着きました。

坐禅を行った釈迦堂には人数分の座布団が用意されており、素足で席に着きました。胡坐が苦手な人は正坐や椅子に座ることもできます。

今回ご指導いただいたのは、建長寺から派遣された30代と思われる仏像のように端正なお顔をされた、僧侶になるべくして生まれてきたような方でした。初心者向けの基本作法、調身(足の組み方、姿勢、手の組み方)、調息(呼吸のしかた)、調心(半眼、視線)を教えていただきました。身が調い、呼吸が調えば、自ずと心が調い、今この時間に集中できます。座禅を組む前に、足の指を1本ずつ回したり、股関節のストレッチをしたり、まるでヨガの準備運動に似た動作も行い、座禅のルーツがインドのヨガにあることを実感しました。

鐘の音に続く拍子木の音で坐禅が始まり、最初は約15分間。足のしびれをいやす休憩をはさみ、2回目も同じく約15分。集中力を高めるため、希望者には警策による背中への刺激も行われました。

坐禅の後は竹林を鑑賞し、有志で十二所神社前のお蕎麦屋さん「峰本朝比奈店」で昼食をとりました。

10月8日 大町・材木座方面の寺社を訪ね和賀江嶋へ(参加者15人)

鎌倉ガイド協会の小杉さんの案内で、鎌倉南部の寺社を巡りました。

現在、鎌倉のメイン通りは鶴ヶ岡八幡宮から海までの若宮大路ですが、昔は、若宮大路は神が通る道とされ、生活や物流のメイン通りはその東側に並行する小町大路でした。

この道沿いには海側から材木座、魚町橋、町屋址、米座など、当時の面影を残す地名が残っています。また道沿いには鎌倉幕府成立前後の歴史に関わる寺社がいくつもあり、小杉さんの説明を受けながらこれらを巡りました。



その中の一つに元八幡があります。この社は源頼朝のひいひいひい祖父さんの源頼義が、陸奥の国の豪族安部氏を討った後、京に帰る途中の1063年に鎌倉に立ち寄り、この地、由比の郷鶴岡に源氏の守り神である石清水八幡宮の祭神を勧請したもので、鶴岡若宮と呼ばれていました。その後、源氏一族は出陣の際にここに戦勝を祈願し、氏神として崇拝してきました。これが、源頼朝が幕府をつくるにあたり鎌倉を選んだ大きな要因となり、今の鶴ヶ岡八幡宮に遷座してからは、ここを元八幡と呼ぶようになりました。

光明寺では、集合写真の背景にある山門内の拝観をお願いしました。

今回拝観した16羅漢は最近修復されたもので、表面に残っていた顔料の成分を分析し、中国の文献なども参考にして、大変鮮やかな色彩が再現されています。

古寺を訪れ、仏像などを拝観するとその古色蒼然とした趣に心落ち着く感覚を覚えますが、この16羅漢の鮮やかな色彩には少し違和感を感じました。でもこれがオリジナルの姿であると再認識させられました。



最後に、由比ガ浜の東にある和賀江嶋（わが国最古の築港遺跡）を見学しました。執権北条義時の肝いりで工事が始まり、石を積み上げて長さ200mの防波堤を築き、その内側には数百艘を係留することができ、宋船も入港したそうです。現在は波と海流による破損が激しく、また当日は台風22号の接近で波も高く、ほとんどが波に埋もれていました。

その後有志で小坪漁港にある海鮮定食屋さんで喉を潤しました。

#### 12月4日 北鎌倉の古刹を巡り紅葉を楽しむ（参加者14人）

この日は寒波到来で今年一番の寒さとの予報、皆さん防寒の装いで北鎌倉駅に集合しました。しかし予想に反し日差したっぷりの快適な散策日和、まずは東慶寺に向かいました。

東慶寺は1285年に北条時宗の妻・覚山尼（後醍醐天皇の皇女）が創建した臨済宗のお寺です。覚山尼は、「寺に駆け込んだ妻が足掛け3年すれば離縁できる」という「縁切り寺法」を定めたといわれ、以来「駆け込み寺」「縁切り寺」として知られています。

以前は拝観料を取っていましたが、住職が変わったためか、現在は無料で拝観できます。その一方、「駆け込み寺」であったことを示す三行半（みくだりはん）の離縁状、寺の沿革資料などを展示した「松ヶ岡宝物館」は残念ながら閉鎖されており、今後も展示の予定はないとのこと、トップの交代による方針変更はどの組織でも起きるものですね。

宝物館背後のイチョウは見事に黄葉していました。参道を進んだ墓地周辺には、見上げれば頭上を覆うばかりのモミジが点在し、まだ緑の残る葉や黄色・紅色の葉の色合いが日差しに照り映えていました。

次の明月院に向かう途中では、道端のイチョウが落葉し、路とその横を流れる小川一面を覆い、ありきたりですが、まるで黄色の絨毯のようでした。

明月院はあじさいの名所として知られ、“あじさい寺”という愛称でも親しまれています。皆さん紅葉の季節に訪れるのは初めてでした。本堂に設けられた“悟りの窓”と呼ばれる円窓からの景色は、鎌倉を代表する絶景と言われています。この時期はその円窓の向こうにある本堂後庭園も季節限定公開されています。まず円窓の写真を撮った後、その庭園を散策し、集合写真を撮りました。円窓からは庭園内を散策する人は見えないように工夫されているようです。

帰路、鎌倉ガイド協会の小杉さん推奨の北鎌倉駅東側にある円覚寺山門の紅葉を楽しみ、有志は大船駅近くでの忘年会に向かいました。



### 2026年の活動計画について

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25日（水）	鎌倉歴史文化交流館展覧会「鎌倉を生きた女たち」鑑賞 その後、北条政子の墓がある寿福寺を訪問
4月	東京湾フェリーに乗って源頼朝の千葉上陸地（安房勝山）を訪れる。
6月	報国寺坐禅会
10月	大仏切通しハイキング
12月	未定

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：藤村 昌之

（若林・記）

## テニス同好会

### テニス同好会 2025 年活動

#### 活動概要

##### ● 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。悠々会員 25 名、その他 7 名、全 32 名です。新規参加者大歓迎です。

##### ● 組織

会長：荒井 達爾 さん

ボールマネジャー（会計とボール手配）：竹内 敏文（集金：内田（利）さん）

コートマネジャー（コート予約）：武安 義紀 さん

イベントマネージャ（親睦試合）：西田 博光 さん

##### ● 負担費用と会計

コート代・ボール代として、都度 600 円（今年から 100 円アップ）を参加者から徴収。入会金は 1000 円です。

● 活動内容

毎週木曜日の午後4時間（夏期間12時、冬期間は12時半スタート）、八王子市営の松木公園テニスコートまたは上柚木公園テニスコートで活動しています。通常は15分ほどのアップ後は到着順にコートインでダブルスの4ゲーム先取の試合になります。

高橋宏彰さんは相模原市テニス協会の会長を現役時代に務められ、レッスンの経験も豊富です。本会の活動でもとても献身的にコーチングをして貰っています。貴重なアドバイスをいただけるチャンスです。

今年は6月から9月までの猛暑で活動を中止にする事態が7回ありました。

今年の参加者は11月6日までで活動日33日延べ351名で平均10.6人です。昨年とほぼ同様です。今年は年内残り7回で計40回で昨年の41回とほぼ同じです。

メンバーの平均年齢も上がり、猛暑も頻繁になり、病気、怪我で練習を休まれる方が多くなりました。

一方、参加いただいた皆様は、大いに語り、良い汗をかき、ストレスを発散し、大満足です。

親睦試合を6月26日11名参加で西田イベント担当マネージャの元で開催しました。真剣なプレーで楽しい時間となりました。



2025年6月26日 3M悠々クラブ テニス同好会テニス大会  
於：八王子市上柚木公園



2025年12月18日 3M悠々クラブテニス同好会テニス大会  
於：八王子市松木公園

● コート手配

来年もコートの手配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御礼を申し上げます。

● 総会

総会、親睦会は開催を見合わせております。会計状況はメール配信で報告しております。

● 新規入会歓迎

青空の下で、木々に囲まれた公園で、汗を流し、仲間と語り、最高の時間を過ごしていただけます。体力健康の維持、気持ちをリフレッシュしたい皆様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荒井達爾会長、武安義紀マネージャ、または竹内敏文に場所、時間、アクセス等を問い合わせ下さい。（悠々クラブサイトに予定を掲載しています。名簿で連絡先は確認してください。）  
（記 竹内 敏文）

絵画同好会

2025年度 活動報告：「第17回 3M 悠々クラブ美術展に参加」創造の喜びを共有！大盛況の5日間  
4月3日(木)～7日(月)の5日間、相模原市民ギャラリーにて第17回 3M 悠々クラブ美術展が開催されました。OBの皆様をはじめ、ご家族、ご友人など、今年は249名もの方にご来場いただき、大盛況の5日間でした。

絵画同好会からは14名が美術展に参加し、総数26点の作品を展示。日本画、油彩画、水彩画、版画、さらには鉛筆画に至るまで、バラエティ豊かな技法と表現が一堂に会し、来場者の皆様からは出展作品の講評はもちろん、懐かしい再会や近況報告にも花が咲き、世代を超えた交流の場として大いに賑わい、活気に満ちた美術展になりました。

2026 年度 活動計画：「第 18 回 3M 悠々クラブ美術展」開催決定！もちろん絵画同好会も参加します。

会期：4月2日(木)～6日(月)の5日間

会場：相模原市民ギャラリー（JR 相模原駅ビル 4F）

仲間を募集しています！

「趣味を深めたい」、「以前に描いた作品がある」。そんな OB・OG の皆様、ぜひご参加ください！

退職された時期や現在お住まいの地域は問いません。水彩画、日本画、油彩画、版画はもちろん、絵手紙、イラスト、手芸、工芸など、ジャンルは一切不問です。美術に興味があるすべての方を心より歓迎いたします。ご自身の作品を展示し、仲間と語り合う喜びを一緒に分かち合いましょう！ まずはメールでご連絡ください！

→ymizumoto1@gmail.com

水元 雍一郎



## 写真同好会

### 2025 年度活動報告

第 17 回 3M 悠々クラブ美術展を中心に活動をしました。

#### 1) プリント会（2025 年 2 月 25 日）

於；相模原市大野中公民館

美術展に向けて希望者 4 名と美術展実行委員でプリント会実施

美術展のポスターも同時にプリント

今回はスマホで撮影した写真も A3 サイズプリント

2) 第17回 3M 悠々クラブ美術展 (2025年4月3日～7日)

於：相模原市民ギャラリー

美術展に7名14作品を出展参加：写真クラブ員以外の参加者6人11作品も展示  
残念ながら、参加者・作品数は前回より減少

3) 写真撮影を趣味にされている方、次回(第18回)の美術展にぜひ出展してください。

会長 望月一弘  
マネージャー 小酒井雅人  
会計 横山博昭

## フォトクラブ“悠々”

### フォトクラブ悠々活動報告

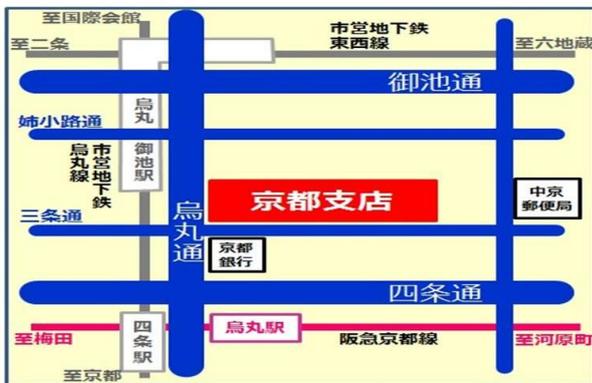
フォトクラブ悠々は諸般の事情で2年続けて活動できておりませんでした。  
2026年春、京都で写真展を行いますので京都観光を兼ねてぜひご覧になってください。  
首都圏からも出展いただいております。

日時：2026年3月9日～13日 午前10時から午後5時まで(13日は12時まで)

場所：NTT京都支店1F三条コラボレーションプラザ

京都市中京区烏丸三条上ル場之町604 Tel075-746-5244

JR京都駅より地下鉄乗り換え3駅目烏丸御池5番出口前



フォトクラブ悠々 会長 岡部和香  
マネージャー 浪川研吉 記  
090-8881-0768 996w211@gmail.com

## 3Mそばクラブ

### 2025年 3Mそばクラブ活動報告

#### 1. クラブの紹介

2013年に8名で発足し、現在は20名に増えました。毎月、そば教室を開催しています。誰もが一人でそば打ちができるように、金子さん、秦さん、渡辺がマンツーマンで指導しています。旅行先でそば打ち体験された方もいらっしゃると思いますが、自分一人で蕎麦を打とうと思ってもなかなか難しいでしょう。当クラブでは、皆で楽しみながらそば打ちが上達できますので、ご興味のある方はぜひ参加してみたいかがでしょうか。

#### 2. 2025年度の活動

- 蕎麦教室 毎月第3水曜日に1時～5時まで開催し、延べ141名が参加
- 新年会 1月に12名で開催
- 食事会 年3回(2, 6, 10月)開催し、延べ32名が参加

●名店巡り

・3月26日 六本木“山都”で美味しい十割蕎麦を食べ、毛利庭園で桜見物



山都



十割蕎麦



毛利庭園の桜

・7月23日 神田猿楽町“松翁”で丸抜き蕎麦と田舎蕎麦の合いもりを食べて感激



松翁



合いもりそば



11名が参加

・11月26日 荻窪“本むら庵本店”の美味しい鴨南蛮せいろ（粗挽きそば）に舌つづみ



本むら庵本店



鴨南蛮せいろ



太田黒公園の紅葉

●若葉台地区センター(横浜市旭区)のそば打ち教室

毎月第2水曜日に3Mそばクラブの講師2名（金子、渡辺）で一人ひとりに丁寧に指導しています。12名を3クラスに分けてそば打ちを楽しんでいただいています。今年で4年。活動を通して、蕎麦文化の普及に努めています。

3Mそばクラブ 会長 渡辺 徹

## 詩吟同好会

早いもので詩吟同好会を始めて今年（2025年）で9年になります。古淵駅から徒歩5～6分の大野中公民館の会議室で月3回有友師範の指導のもと練習に励んでいます。

有友さんは詩吟歴29年、昨年公益社団法人日本詩吟学院から冠称と共に功労賞を受賞しました。

悠々支部は年に数回、上部団体の吟詠大会や講習会にも参加し、腕を磨いています。その結果、発足時から始めた人は八段、2年前に入会した人も三段になりました。筆頭生徒の福原さんが相州岳風連合の吟詠大会で準優勝を勝ち取る快挙がありました。毎年春秋に昇段試験があり、それを目標に研鑽を積んでいます。

12月7日には大野中公民館祭りで合吟と各自の独吟を披露し、その後忘年会で盛り上がりました。

二句三息で大きく呼吸をするので、肺の活動を活発にし血液の循環を良くして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。

ご興味ある方は是非ご参加下さい。お待ちしております。

（吉田 昌之 記）



## ゴルフクラブ <なごやか会>

25年はなごやか会のゴルフ部としての活動は豊田市の名古屋グリーンカントリークラブ、瀬戸市の品野台カントリークラブで2回ずつの計4回でした。

2025年の開催状況です。

① 3月27日（名古屋グリーンカントリークラブ）

名古屋で桜の開花宣言が出された翌日、寒さは少し残りますが好天に恵まれての開催です。

② 6月9日（品野台カントリークラブ）

梅雨入り前、横浜から相澤元名古屋支店長が参加され、また新メンバーとしてイメーションに在籍されていた寺田さんが新メンバーに加わりました。

③ 9月18日（名古屋グリーンカントリークラブ）



残暑の厳しい中でしたが全員無事帰還しました！

④ 12月11日（品野台カントリークラブ）

12月4日には雪でクローズになったコースですが、この日は小春日和に恵まれた中で今年最後のOB会ゴルフを楽しむことができました。

**2026年も皆さん元気でラウンドできますように！**

（岡田 直人 記）



### 囲碁同好会

「悠々会囲碁クラブ」は、毎月第3土曜日の13時より、新横浜駅前の囲碁クラブ「白ゆり」にて例会を開いております（写真）。ご興味のある方は、花巻宛にご連絡いただくか、直接会場へお越しください。

（花巻 千秋 記）



### 東京散策の会

#### 東京散策の会：年間活動総括（2025年度）

東京の名所・旧跡・自然・街並みを歩きながら学び、会員同士の交流や親睦を深めることを目的としています。2025年度は、神田・御茶ノ水・秋葉原散策、首都圏外郭放水路見学、蔦屋重三郎ゆかりの地巡り、国立印刷局とお札博物館、葛飾柴又散策、市ヶ谷・防衛省、夢の島熱帯植物園と第五福竜丸展示館、カナダ大使館と迎賓館赤坂離宮、消防博物館と新宿御苑、佃島ともんじゃ、10回を実施し、延べ132名が参加しました。徒歩中心のコースで体力を保ち、専門ガイドや施設見学で知的刺激を受け、散策後の懇親会で交流を深める充実した活動となりました。

● **1月：消防博物館から新宿御苑散策（第49回）**

- 2025年1月23日に実施。阪神淡路大震災から30年の節目として消防博物館の関連展示を見学し、江戸時代から現代までの消防技術の歴史を学びました。
- 新宿御苑への移動中には玉川上水の史跡を訪れ、御苑内では冬咲きの桜を楽しみました。
- 散策後は歌舞伎町で懇親会を開催しました。



● **2月：カナダ大使館と迎賓館赤坂離宮（第50回）**

- 2025年2月21日に実施。カナダ大使館内の日本庭園やミニギャラリーを見学しました。
- 迎賓館赤坂離宮では、歴史と格式を感じる壮大な建築と美しい庭園に触れました。
- 四ツ谷駅での解散後、有志で会食を楽しみました。



● **3月：夢の島熱帯植物園と第五福竜丸展示館（第51回）**

- 2025年3月25日に実施。かつてゴミ埋立地だった夢の島公園の環境の歴史を学びつつ、亜熱帯植物が育つ温室を見学しました。
- 第五福竜丸展示館では、水爆実験により被曝した実船を見学し、核実験の影響について理解を深めました。
- 豊洲市場近くで懇親会を行いました。



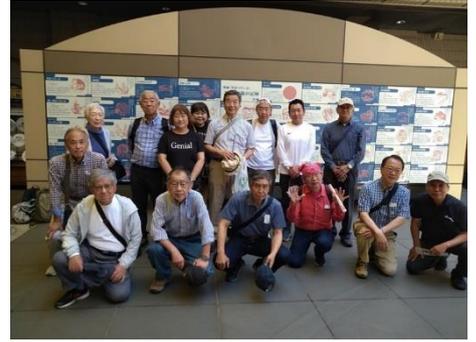
● **4月：市ヶ谷・防衛省（第52回）**

- 2025年4月23日に実施。防衛省市ヶ谷地区にて、戦時中の大本營地下壕跡や、東京裁判の舞台となった市ヶ谷記念館、三島由紀夫事件の旧陸軍大臣室を見学しました。
- 現代の自衛隊の活動についても学び、見学後は水道橋で懇親会を行いました。



● **5月：葛飾柴又周辺散策（第53回）**

- 2025年5月28日に実施。帝釈天参道で名物の団子を楽しみ、柴又帝釈天を参拝しました。
- 寅さん記念館や山本亭を見学後、「矢切の渡し」の舟で江戸川を渡り、松戸側まで約9,000歩を歩きました。
- 浅草香港亭にて食事会を行いました。



● **6月：国立印刷局東京工場とお札と切手の博物館（第54回）**

- 2025年6月24日に実施。国立印刷局東京工場で、ガラス越しに紙幣の製造工程を詳しく見学しました。
- お札と切手の博物館では紙幣の歴史や技術を学び、最後は赤羽駅近くの居酒屋で親睦を深めました。



● **9月：蔦屋重三郎ゆかりの地めぐり（第55回）**

- 2025年9月18日に実施。ガイドの案内により、グループに分かれて蔦屋重三郎の足跡や江戸の出版文化にゆかりのある場所を巡りました。
- 歴史的背景への理解を深める有意義な機会となり、散策後の親睦会も盛り上がりました。



● **10月：首都圏外郭放水路 地下神殿見学（第56回）**

- 2025年10月22日に実施。埼玉県春日部市にある、巨大な柱が並ぶ世界最大級の地下放水路「地下神殿」を訪問しました。
- 116段の階段を上り下りして調圧水槽内部を見学し、その規模と治水技術に感嘆しました。
- 春日部駅近くで懇親会を行いました。
- 



● **11月：晩秋の神田・御茶ノ水・秋葉原散策（第57回）**

- 2025年11月21日に実施。神田明神、湯島聖堂、ニコライ堂を巡り、明治大学博物館では刑事・考古部門を見学しました。
- 旧万世橋駅跡の遺構で鉄道の歴史に思いを馳せ、神田駅近くで会食しました。



● 12月：佃島・月島・石川島周辺散策（第58回）

- 2025年12月10日に実施。勝どき橋や隅田川テラスから東京タワーとスカイツリーを望み、住吉神社や石川島公園を巡りました。
- 最後は月島もんじゃストリートのお店でもんじゃ焼きを囲み、忘年会として1年を締めくくりました。



白寿会

2025年の活動報告

白寿会の活動は、健康で長生きすること。この目標を達成する為に必要となる科学的な知識を得るために、健康本と言われる書物を紹介しています。高齢期を迎える我々にとって、健康に関する情報は何より大事です。健康情報に触れない事は、富士山を見ずして死に逝く静岡県民の様なもの。もったいないです。今年の1月から始めて、この原稿を執筆する11月までに39冊を挙げました。本の紹介は、まとめるだけでは、著作権との関係で難しく、かと言って、内容が本来の内容と乖離しては意味がなく苦労した点です。会員にとって、健康への趣旨が分かり易くするために、複数のAIを駆使して、音声での解説と言う方法にしました。

また、メンバーからの投稿場所を設ける事で、メンバーの臨場感ある声を聞く事が出来ます。入会、脱会は、Webからいつでもできますので、参加をぜひ、ご検討ください。

成田 隆人

3M 悠々クラブ 同好会リスト

同好会名	会長	マネージャー
絵画同好会	佐野 進一郎	水元 擁一郎
相模OBゴルフ同好会	柳川 英一	澁谷 和久
ウォーキングの会	川俣 祐章	村山 和久
写真同好会	望月 一弘	小酒井 雅人
テニス同好会	荒井 達爾	竹内 敏文
Club シャングリラ	井手 征男	大塚 伊久夫
江戸文化を訪ねる会	有友 嘉紀	岩金 靖夫
スリーエムOBボウリング同好会	活動休止	
京都を愛でる会	木田 紀行	西堀 宗雄
鎌倉探索の会	中山 裕	若林 利則
フォトクラブ “悠々”	岡部 和香	浪川 研吉
3Mそばクラブ	渡辺 徹	秦 俊朗
ゴルフクラブ〈なごやか会〉	山下 司	岡田 直人
詩吟同好会	有友 嘉紀	吉田 昌之
囲碁同好会	花巻 千秋	花巻 千秋

東京散策の会	清原 克郎	田中 康弘
白寿会	成田 隆人	

- ◇ 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ホームページにて、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、関東地区では5人以上、関東以外は3人以上集まればOKです。

## 本部主催イベント「3M 悠々クラブ美術展 2025」

本部主催イベント「3M 悠々クラブ美術展 2025」開催報告

第 17 回 美術展、盛況のうちに閉幕!

第 17 回 3M 悠々クラブ主催の美術展が、2025 年 4 月 3 日(木)から 7 日(月)までの 5 日間、相模原市民ギャラリー第一展示室にて開催されました。

出展者 27 名の皆様から、写真、絵画、書道・篆刻・鎌倉彫りなど、創意あふれる力作が集まり、会場を彩りました。会期中は 249 名のお客様にご来場いただき、OB・ご家族の皆様との再会を通じて、懐かしい思い出に花を咲かせる温かい交流の場となりました。ご来場、誠にありがとうございました。

第 17 回美術展実行委員会



## 本部主催イベント「3M 悠々クラブゴルフコンペ 2025」

3M悠々クラブ本部主催ゴルフコンペ実行委員会2025年9月

「第21回3M悠々クラブゴルフコンペ」は、2025年9月5日(金)、本厚木カンツリークラブにて開催計画されましたが、残念ながら、台風15号の影響で中止となりました。会場であるゴルフ場も営業中止(クローズ)でした。

前日に台風の影響が明らかになったので、プロジェクトメンバーと電話で確認を取り、中止の決定をしました。中止のe-mailとFaxを参加者に送信し、受取の最終確認を前日中に完了しました。当日の混乱を防げたことは幸いでした。

今回のゴルフコンペは猛暑の影響か、ゴルフ同好者の年齢増か、申込者が大幅に減少し、コンペ前日には、37名となりました。

従来から、台風時期、猛暑を避けるべく、開催時期の検討を行っていましたが、次年度より、9月初旬の料割引がなくなることもあり、開催日を変更いたしました。次回「第22回3M悠々クラブゴルフコンペ2026」は6月3日(水)に変更開催予定です。料金もコンペ割引で大幅に安くなっております。多くの賞品を用意して、皆さんの参加をお待ちしております。

3M悠々クラブ本部主催ゴルフコンペ実行委員会 内田記



## 2026年の本部主催イベント 3M悠々クラブ第18回 美術展のご案内

来たる「第18回美術展」は、2026年4月2日(木)～6日(月)に開催が決定しました。

写真、絵画、書、篆刻の定番部門に加え、手芸や立体作品などの新たな分野からの出展も心よりお待ちしております。地方にお住まいのOBの皆様も、ぜひ奮ってご参加いただければ幸いです。

第18回美術展実行委員会/連絡窓口水元 <office@3myuuyuu.club>

## 3M悠々クラブ ゴルフコンペ2026 ご案内 (開催時期変更)

2026年6月3日(水)：開催時期が変更になりました。ご注意ください。

会場：本厚木カンツリークラブ

▶2026年については2025年の申込み状況に引き続き、12組(48名)の予約を取りました。ラウンド後に懇親会・表彰式を開催しております。奮って参加をお願いします。募集案内は3月初旬に送付予定です。募集期間は4月初め～4月末を予定しております。

▶コンペ割引があります。また、多くの賞品を用意しております。

▶募集・案内は、3M悠々クラブ会員名簿より、関東エリア(東京、神奈川、千葉、埼玉、山梨)在住の方に一括メールします。それ以外のエリアの方・メール登録のない方は、別途申込をお願いします。一括送付以外のエリアの方は、過去3年の参加者記録に基づき、メールおよびFAX等でもご案内いたします。また、募集案内は3M悠々クラブホームページにも掲載予定です。

(担当；内田英世)

## 新会員・ご長寿会員の紹介

◎2025年1月から2025年12月までの新規加入者（付録の新入会員名簿も参照してください。）

2025年1月	八木 良文	藤井 研	松本 研二
2025年2月	田中 康博	松原 かつみ	
2025年3月	大塚 真		
2025年4月	浅野 智久	武藤 雅治	
2025年5月	能登 優		
2025年6月	高澤 成司		
2025年7月	松野 明		
2025年8月	村上 達也	茂木 司	箱谷 桂一
2025年9月	高橋 利昌		
2025年10月	加藤 眞司子		
2025年11月	信田 淳		
2025年12月	中村 晃		

◎今年のご長寿の方々です。満年齢での対象者を紹介しています。連絡が取れた方が対象です。

### 百寿(1926年生)

無し

### 卒寿(1936年生)

渋谷 弥一	菊池 晋	中西 照三	中嶋 幹光	太田 勝朗
大庭 松男	山内 眞木	木村 裕治	脇田 京子	三神 昌宏

### 米寿(1938年生)

中島 俊夫	石野 英雄	刈敷 廣功	江口 智	井出 隆
藤嶋 博幸	木下 勲	嶋田 哲夫	白井 孝昌	齋木 義明
高良 富夫	小山 登	津軽 承芳	山田 十三男	岡 勝

### 喜寿(1949年生)

宗野 明利	金丸 敏行	佐々木 義明	杉木 隆雄	松本 忠雄
吉井 実雄	降幡 実	古池 逸郎	岸和田 博義	沼口 敏一
岡部 勇治	桑子 進	佐藤 和治	佐々木 信	宮井 雅敏
柳原 俊夫	井上 光治	清水 規章	中原 陽	関口 和夫
物江 継一	古屋 利徳	尾久土 信夫	玉木 徹	榎谷 勝
丸山 晴男	松本 茂	内田 英世	篠宮 悦典	閑歳 幸治
遠藤 恵美子	永原 耕史	蝦名 幹夫	奥添 泰樹	古藤 雅俊
武内 秀幸	田淵 幹雄	清田 謙	園田 康一	

### 古希(1956年生)

野口 隆二	安藤 文康	金子 秀樹	熊澤 靖生	守山 隆敏
藤井 申明	安保 雅治	田中 康弘	森 のり子	野上 哲郎
城下 武之	松下 貞夫	平松 宏之	木田 朗	中山 丞
松井 憲一郎	竹内 敏文	島田 正志	矢作 浩	船曳 俊宏
芳賀 宗夫	大島 秀一	関口 和夫	岡田 直人	

91歳以上の方(1934年以前生まれの方)

山口 房勇	神作 敏男	笹田 稔夫	溝口 鑄夫	吉田 弘一
紙谷 義和	遠藤 武志	浅井 一蓮	羽賀 正治	笠作 募
池島 久雄	田村 亮司	落合 徳三		

◎物故者については付録の物故者一覧をご覧ください。

新入会員の自己紹介(回答順)

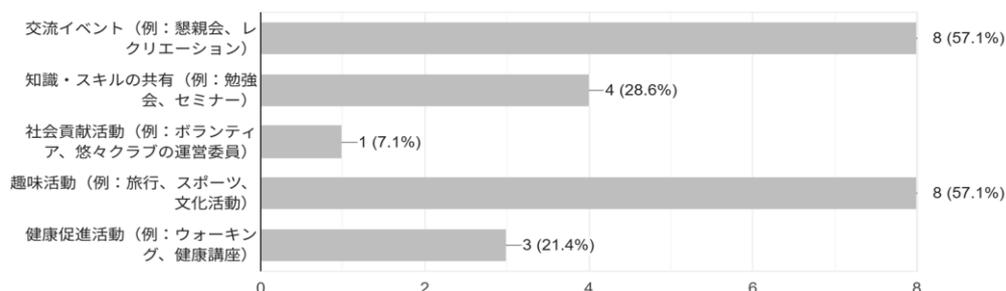
2024年12月から2025年11月に加入された会員の自己紹介です。以下の質問に従って回答して頂きました。

氏名	退職時の部門など簡単な所属部門歴	3M 悠々クラブの活動の中で特に興味がある分野
高橋 利昌	AL&PO	交流イベント、趣味活動
加藤 眞司子	スリーエムフェニックス	健康促進活動
信田 淳	ヘルスケア→ライトファイバー→TEBG コマーシャルビルディングマーケット営業部	趣味活動
大塚 真	コマーシャルブランディング&トランスポートেশョン事業部	交流イベント 趣味活動
武藤 雅治	グローバルソーシング	交流イベント
高澤 成司	1983年入社以来、磁気製品製造部でVideo tapeのConverting process PEからStartし、Data storage製品担当PE、Tape製品製造部でBUMPON/SMS process PEを努めさせていただきました。2001年から計画へ移り、相模原#1工場でIATD/ESD/EMMDを#2工場でASD/AADを、2009年から山形3Mで、山形#4工場でEMMD/ESD/EMD/CMDを#7工場でDMSDの生産計画を努めさせていただきました。2015年には品川へ移り、DMSDでMarketing operation/OCA marketingを、Global DMSD OLED BUへ移ってからはBDMとして販売も経験させていただきました。また輸出入部ではTrade Complaisanceを、BTではPolaris導入のJapan ICO CPLも経験させていただきました。 2020年から岩手工場でMSD/CHIM/SOSD/IATD/AASD/ADMDの、2022年から相模原に戻りSOSD/CHIM/HHACの生産計画を努めさせていただきます、定年退職まで無事勤め上げる	交流イベント、健康促進活動

	事が出来ました。 これらは、入社以来ご支援ご指導いただきました先輩方のおかげと、感謝しております。	
松本 研二	電力マーケット事業部	趣味活動
村上 達也	磁気製品で入社、その後ホームケア製品に異動とほぼコンシューマーのセールスでした。 セールス以外ではビジネスサービス部で SFDC の導入を担当し、最後はホームケアで札幌で単身赴任でした。	交流イベント、趣味活動
能登 優	カスタマーコンタクトセンター	趣味活動
渡部 敬介	CBG リテールプロダクト MKTG 部	交流イベント、知識・スキルの共有、趣味活動
吉松 亨	安全衛生製品部、情報システム本部、交通安全システム事業部（現コマーシャルブランディング&トランスポーテーション事業部）	知識・スキルの共有、健康促進活動
藤井 研	テープ製造部、経営企画本部、CBG、財務本部	知識・スキルの共有
松野 明	1983 年に住友スリーエムに入社し、最初の職場は相模原テープ製造部でした。 その後、岩手スリーエム、生活機能材技術部、ヘルスケア技術部、シックスシグマ、コマーシャルケア事業部とさまざまな部門で皆様と仕事をしてきました。 後半の約 15 年は、ビジネスサービス関連の部門で主にプライシングオペレーション業務に携わってきました。 今後は悠々クラブで皆様とお会いできることを楽しみにしています。どうぞよろしく願いいたします。	交流イベント、社会貢献活動、趣味活動
八木 良文	製造工務本部 計装制御技術部 技術本部 開発部 コーポレートサプライチェーン APAC ソーシング APAC ファシリティ&サービス	交流イベント、知識・スキルの共有

3M悠々クラブの活動の中で特に興味がある分野をお選びください。

14 件の回答



### 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 同好会創立 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  
11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
- 2022年 新型コロナウイルス感染拡大の為に、定例会、地区懇親会が中止された(名古屋地区懇親会のみ開催)  
幹事会、運営委員会、プロジェクト会議などの会議は、リモート形式で開催することとなった  
運営協力金の開始
- 5月 美術展 5月19日(木)～23日(月) 於:相模原市民ギャラリー
- 9月 本部主催ゴルフ大会 9月2日(金) 於:本厚木CC
- 2023年 5月 新型コロナウイルス感染症の位置付けが、2類から5類に変更されたので、悠々クラブの活動も徐々に再開され、各地の懇親会が開催された。  
運営協力金のお願い継続(2年目)
- 美術展 5月18日(木)～22日(月) 於:相模原市民ギャラリー
- 9月 本部主催ゴルフ大会 9月8日(金) 於:本厚木CC 台風のため中止
- 11月 4年ぶりに定例会が、11月25日(土) 社外施設(渋谷カルチャーカルチャー)で開催された
- 2024年 3月 運営協力金のお願い継続(3年目)
- 4月 ヘルスケア部門がスピンオフ、ソルベンタムとして独立したのに伴い、若い新入会員が増加した
- 第16回美術展 4月4日(木)～8日(月) 於:相模原市民ギャラリー
- 9月 本部主催第20回ゴルフ大会 9月6日(金) 於:本厚木CC ラウンド後の懇親会が5年ぶりに開催された
- 11月 定例会が、11月23日(土) 昨年と同じ渋谷カルチャーカルチャーで開催された
- 12月 会員数が1,200名となった(12/10時点)
- 2025年 3月 運営協力金のお願い継続(4年目)
- 4月 第17回美術展 4月3日(木)～7日(月) 於:相模原市民ギャラリー
- 9月 本部主催2025年ゴルフ大会 9月5日(金) 於:本厚木CC  
台風15号の襲来の為中止となった
- 11月 定例会が、11月1日(土) 3年連続して渋谷カルチャーカルチャーで開催された
- 12月 会員数が1,180名となった(12月末時点)  
会員の年齢が上がり、休会する同好会が増えて、活動中の同好会が減ってきている

## 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)

会員専用のWebページを利用するには、認証が必要です。

<https://3myuuyuu.club/LocalApprove/> でご確認ください。

住所：〒252-5285 神奈川県相模原市中央区南橋本3-8-8

スリーエム ジャパン株式会社 相模原事業所内 3M悠々クラブ

電話：050-3702-7516（5秒後に留守電になります。音声ガイダンスに従い、操作を進めてください。音声ファイルは、メールで事務局に遅滞なく届きます。）

### 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。

### 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

ご自分の会員登録情報は、「会員名簿の参照」から本人であればWeb上で修正する事が出来ます。

E-Mailで修正依頼を事務所宛にお送り頂く事でも可能です。

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週間以内に名簿を改訂します。

### 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、または、ホームページの「ご遺族からの訃報連絡」に入力して連絡してください。

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。「一言近況」や「写真の広場」、「会員投稿サイト」、「会員のフォト日記」、「あげます・ください」、「自由の広場・ご意見」などをご利用ください。「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。

### 5. 古い会報について

悠々クラブの会報は、アーカイブとしてホームページで見ることができます。トップページの「会員専用メニュー」から「会報」選択してご覧ください。

### 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または郵便でご意見・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または郵便でお願いします。

## 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。利用方法の詳細についてはホームページの「医療・保養・葬儀支援」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、取り扱いにはご注意ください。

## 10. 「フォト日記」、「写真の広場」、「AIの活用」をご利用下さい。

日々の暮らしのちょっとした出来事を写真に収め、皆さんに見て頂く、それが「フォト日記」です。感動した場面に出会えば、ぜひ「写真の広場」でご紹介ください。また、「AIの活用」では、過去のAI講習会の資料や、活用事例が掲載されています。豊かなセカンドライフを応援します。

### 編集後記

暑くて長い夏を乗り切り、短い秋も過ぎ、寒い冬を迎えて、やっと会報の編集が終わり、皆様に会報第24号（2026年版）をお届けする事が出来ました。会員の皆様のご協力に改めて感謝致します。今年も、幹事全員が編集委員となって、原稿集めの段階から、記事の納期管理、一言近況の入力（入力ミスが無いかの読み合わせ作業を含む）、記事の割り付け、校正作業まで全て行って参りました。編集委員の皆様、大変お疲れ様でした。今回の編集委員は、安田宣広、合田昌弘、成田隆人、内田英世、岸秀俊、水元擁一郎、安西信行、山田信彦、万膳義太郎の9名でした。

さて、今回、京都在住の蝦名正人さんから、「俳句との出会い」と題した小文を送って頂いたので、以下にご紹介致します。

### 「俳句との出会い」

まるまると重ねて月見 団子かな 青山

松尾芭蕉は「人生の旅」と言い、小生は「心の旅」と俳句を言ったが、要するに人生の旅とは心の旅である。奥の細道で山形立石寺で見た「閑さや岩にしみ入る蝉の声」。深く感動して句を詠むこととなる。

それからは高浜虚子が心なごます俳句が好きになり、「神にませばまこと美はし那智の滝」。大垣では終いの句「蛤のふたみにわかれ行く秋ぞ」。俳句を詠む時は目的をもち詠むことが大事です。

京都府より俳句の募集があり「枕草子」を活用して「鴨川に立ちて比叡の峰あり」。この句が入選する。句碑が川端通り五条大橋下流に立っています。

終の棲家を京都に移す。日本の教養は俳句茶の湯・禅・歌舞伎・能。これらの文化



がすぐ手に入る所にある。花見小路の一カ茶屋で芸・舞妓七・八人の花をそえて「花の雲一カ踊る舞妓かな」。第十六代福知山城当主朽木の殿さま二の丸御殿「長閑や天主に舞う鷹一羽」。鈴木真砂女の銀座の小料理「卯波」で西友社長との句会「死のうかと囁かれしは蛍の夜」真砂女。いろいろな人との出会いで小生の俳句は大きくなる。

蝦名 正人



## 付録

## 名簿変更情報

## 住所

氏名	郵便番号	住所	住所 2	住所 3
中村 達也	194-0042	町田市東玉川学園	4-18-1	
内田 裕介	248-0034	鎌倉市津西2-10-8-2	2-10-8-2	
松浦 教晶	811-1362	福岡市南区長住	1-3-7-105	
梅澤 秀幸	999-3742	東根市中島通り	1-28-2	センターアイランド107号
池ヶ谷 菜海子	225-0002	横浜市青葉区美しが丘	2-11-3	プラウド美しが丘403
熊田 邦弘	729-0104	福山市松永町	5丁目13-22-1409	
細井 一茂	216-0004	神奈川県川崎市宮前区鷺沼	3-11-121	
藤村 卓哉	241-0011	横浜市旭区川島町	2911-1-101	
西堀 宗雄	617-0826	長岡京市開田 3 丁目	9-26	トリシア長岡天神 1 0 3
郭 媛媛	231-0802	横浜市中区小港町	1-14-25	
野中 英治	252-0317	相模原市南区御園	4-7-5	
鈴木 孝	145-0065	大田区東雪ヶ谷	1-2-3-501	
閑歳 幸治	541-0048	大阪府大阪市中央区瓦町	1-6-1	シティタワー大阪 2 5 0 3 号室

## 所+メールアドレス

氏名	郵便番号	住所	住所 2	メールアドレス
大場 毅	154-0017	東京都世田谷区世田谷 1-11-23	クレール・ド・リュヌ 401	jitantake@gmail.com
奥田 耕源	546-0013	大阪府大阪市東住吉区湯里 3-2	サンヴァリエ針中野 4-602	okuda-koumoto@mug.biglobe.ne.jp

## 電話番号+メールアドレス

氏名	電話場号	携帯	メールアドレス
城子 貢	045-654-5184	045-654-5184	shirokomitsugu@gmail.com
志賀 伸之	080-6571-7912	080-6571-7912	nshiga010@gmail.com

## メールアドレス

氏名	メールアドレス
久保 一如	k17k47@outlook.jp
伊藤 光敏	guangmin0220@yahoo.co.jp
佐々木 淳博	09058485827@docomo.ne.jp
佐々木 良一	ricky339jp@gmail.com
加藤 三省	sansei0410rongo@ma.ctk.ne.jp
原 和雄	khara.mri@gmail.com
吉松 亨	ayoshimatsu3@gmail.com
吉野 数人	kzyoshino14555@kde.biglobe.ne.jp
奥添 泰樹	okuzoesanchi8823@docomo.ne.jp
守山 隆敏	tmoriyama028878@ezweb.ne.jp
小森 茂	skomori1944@gmail.com
山下 司	nagoyaka0104@wh.commufa.jp
山本 明	dolly290812@gmail.com
齊藤 一太	xxsaito@gmail.com
有友 嘉紀	yoshiaritomo@outlook.com
松下 均	viva166alfa@gmail.com
松尾 秀三	senjushu3@jcom.zaq.ne.jp
森田 英明	kagebousi2@gmail.com
深川 昭芳	01akiyoshi28@gmail.com
田中 次郎	tsuguro0810@docomo.ne.jp
矢我崎 正章	ll.cool.j.my@gmail.comnet
荒川 傳三	dymenarakawa@docomo.ne.jp
長尾 英夫	nagaoh231@gmail.com
笠原 清	katsukawabe@outlook.jp
関岡 寿夫	operaza1948@outlook.jp
野口 隆二	hisekioka@jcom.zaq.ne.jp
堀井 澄子	sumikishiro@momo2.gmobbb.jp
磯秋 政美	masa_0217@kanagawa.zaq.jp
山本 雅之	myamamoto0712@outlook.com

## 退会

氏名	退会日
生沼 昇一	2025/1/8
長谷川 恵子	2025/4/10
長嶋 五郎	2025/4/12
清水 栄蔵	2025/4/22
佐藤 弘和	2025/4/22
藤崎 剛	2025/12/1

## 物故者一覧

(享年は生年月日を登録された方のみ表示しています)

漢字氏名	年月	享年
原 久夫		
吉沢 朝市		
小淵 誠	2001/04	
内藤 寛人	2003/12	
田中 穰治	2003/12	
濱田 純廣	2004/01	
佐藤 隆	2004/03	
大貫 利治	2004/04	
永瀬 茂	2004/04	
小林 英樹	2004/08	
谷澤 四郎	2004/08	
小野沢 知一	2004/10	
大坪 幸夫	2005/04	
野村 昭弥	2005/06	
多々井 治良	2005/07	
小野沢 毅	2005/09	
中田 慧	2005/11	
高橋 洋一	2006/01	
加藤 丈夫	2006/03	
大面 隆雄	2006/12	
杉田 賢太郎	2007/01	

佐藤 春吉	2007/04	
松山 洋一	2007/05	
菊澤 博	2007/08	
櫻井 秀昭	2007/09	
向井 久夫	2007/12	
瀧本 憲孝	2007/12	
上野 英吉	2008/02	
原田 稔	2008/03	
矢崎 義明	2008/03	
笹子 晴正	2008/06	
五島 晋内	2008/08	
加藤 賢介	2008/10	
金子 昇三	2008/12	
桑山 大典	2009/01	
大久保 孝雄	2009/04	
伊部 信一	2009/04	
峯岸 照雄	2009/05	
市川 正之	2009/05	
高麗 義治	2009/07	
金子 哲	2009/08	
海老原 宏	2009/10	
板橋 靖幸	2009/11	

米倉 博	2009/11	
金森 誠	2009/11	
稲見 宏	2010/01	
長谷川 正躬	2010/01	
大橋 弘幸	2010/03	
高橋 恒男	2010/03	
北岡 敬二	2010/04	
梅澤 孝	2010/04	
堀越 仁	2010/05	
村井 重兵衛	2010/06	
堤 祐子	2010/06	
塚田 正樹	2010/09	
内田 稔	2010/09	
板場 謙次郎	2010/10	
山口 邦夫	2010/11	
石垣 伝	2010/12	
横山 敏夫	2011/02	
磯貝 朋之	2011/02	
杉松 鉸治	2011/03	
片寄 紘一	2011/03	
永倉 辰夫	2011/06	
川口 正男	2011/06	

石垣 顕	2011/07	
奥谷 勇仁	2011/10	
伊藤 恒彦	2012/01	
吉田 一勝	2012/02	
田辺 賢三	2012/05	
寺崎 嘉之	2012/09	
藤田 碩哉	2012/09	
佐藤 章	2012/09	
鈴木 章	2012/10	
山田 潤太郎	2012/11	
大口 功	2013/03	
八田 嘉明	2013/03	
小早川 誠市	2013/04	
八木 義二	2013/05	
神子 勝	2013/05	
木下 武彦	2013/05	
田崎 正二	2013/09	
松浦 俊雄	2013/11	
長沼 重朝	2014/01	
安田 稔	2014/03	
岡本 學	2014/08	
猪原 齊	2014/10	

佐藤 統琉	2014/12	
藤枝 詔二	2015/01	
天野 敏之	2015/01	
石田 増一	2015/02	
佐藤 茂	2015/02	
西村 弘	2015/03	
奥田 英博	2015/04	
栗田 清孝	2015/04	
宮崎 計一	2015/05	
伊東 正利	2015/05	
佐藤 彰芳	2015/06	
佐藤 大治郎	2015/07	
前田 欣二	2015/07	
渡部 哲也	2015/09	
山田 義晴	2015/09	
大澤 猛	2015/12	
飯野 由幸	2015/12	
片野 眞延	2016/01	
田邑 弘実	2016/03	
田所 昭	2016/05	
菊地 義彦	2016/06	
矢部 秀男	2016/07	78
三井田 雅俊	2016/08	
志村 冽二	2016/08	

津田 耕三	2016/08	
五十嵐 昭夫	2016/09	79
河原 雅	2016/10	
村山 公基	2016/10	
山本 健治	2016/11	
落合 功	2016/12	
落合 静雄	2017/01	
伊藤 朝夫	2017/03	88
並木 洋一	2017/03	
和田 景史	2017/04	
小林 宏臣	2017/05	
高島 紀夫	2017/05	
白石 克子	2017/06	
中嶋 亨	2017/07	
高橋 壽一郎	2017/09	
小代 忠男	2017/10	
森田 せい	2017/10	
中野 敏明	2017/11	
鈴木 緑郎	2017/11	
横瀬 恭平	2017/11	
朽木 彰	2017/12	
安西 勝	2018/01	
島崎 三郎	2018/01	
川崎 芳信	2018/02	

渡辺 進	2018/02	
上住 元彦	2018/03	
池田 一男	2018/03	
梅村 米太郎	2018/04	
岩重 明彦	2018/04	
高橋 立夫	2018/04	
東海林 誠	2018/08	
渡邊 辰郎	2018/08	
戸谷 誠	2018/08	
加藤 基頼	2018/10	80
星野 和正	2019/01	
末吉 優	2019/01	
永田 英徳	2019/01	
野崎 稲穂	2019/01	
仁科 康彦	2019/02	
小野沢 金藏	2019/03	
菊池 恒夫	2019/04	
石田 卓三	2019/04	
中原 智	2019/05	
小宮山 正蔵	2019/05	
古川 喜作	2019/06	
紺家 正	2019/08	
水関 勝年	2019/09	86
尾形 清	2019/09	71

澤井 玄治	2019/09	78
宮城 清	2019/09	85
大槻 紀正	2019/10	85
鈴木 信一	2019/10	
成田 裕	2019/11	74
宮崎 能久	2019/12	77
山崎 康夫	2020/01	
高草木 良之	2020/01	54
糟谷 武嗣	2020/01	78
市村 孝夫	2020/02	
根元 忠弘	2020/02	83
村上 伸茲	2020/02	85
川瀬 恵三	2020/03	81
市丸 壽雄	2020/04	75
奥村 英治	2020/05	87
斎藤 良一	2020/05	73
峰尾 勇	2020/05	90
糸久 篤	2020/05	72
板倉 昌孝	2020/06	76
折尾 弘美	2020/07	
橋本 貞通	2020/07	84
大家 吉夫	2020/07	95
樋口 安宣	2020/08	
年縄 茂夫	2020/08	91

斉藤 実	2020/09	80
石山 茂	2020/10	71
富山 昭彦	2020/11	85
斉藤 一郎	2020/12	82
陣内 敏行	2020/12	73
秋元 正雄	2020/12	
松元 晴哉	2020/12	86
齊藤 智久	2021/01	80
杉浦 克彦	2021/01	78
青山 廣一	2021/02	89
池田 豊	2021/02	91
田中 健二	2021/03	76
古木 清	2021/03	73
高橋 恵三	2021/04	71
櫻井 仁	2021/04	89
平岡 邦夫	2021/05	81
小川 勉	2021/06	83
児玉 一郎	2021/06	78
福田 誠	2021/08	85
綿引 啓友	2021/08	75
今西 昌平	2021/09	
見雪 俊文	2021/09	75
望月 邦雄	2021/09	80
梯 正幸	2021/11	78
鈴木 要助	2021/11	71

長沼 健二	2021/11	85
若林 肇	2021/11	79
須川 幸子	2021/11	79
阿部 秋男	2021/11	83
伊東 真樹	2021/12	82
田口 誠一	2021/12	84
宮本 茂	2022/01	82
石川 未明	2022/02	69
鷹取 偉仁	2022/02	88
藤崎 捷治郎	2022/02	
指宿 良三	2022/03	85
小林 昭	2022/03	75
島崎 茂	2022/04	74
仙波 俊男	2022/05	89
岡野 悦男	2022/08	74
武田 秀子	2022/09	88
西村 晃一	2022/09	84
亀井 務	2022/10	78
加納 須磨子	2022/10	94
清水 駒雄	2022/10	91
角田 勝彦	2022/10	87
角田 三郎	2022/10	
森合 昭男	2022/11	78
鈴木 紀行	2022/12	
吉田 善明	2022/12	

奥野 恭正	2022/12	85
影山 格	2022/12	87
高橋 薫	2022/12	74
石川 淳介	2023/01	82
池田 修二郎	2023/02	83
白井 貞夫	2023/03	83
横尾 敏昭	2023/03	79
神保 誠一	2023/03	95
清水 弘己	2023/03	80
千葉 栄二	2023/03	75
龍 秀毅	2023/04	79
柴崎 良一	2023/05	88
清原 康男	2023/05	
西村 好宏	2023/05	83
川島 脩	2023/07	
畑中 秀八	2023/07	75
堀井 康司	2023/07	72
齋藤 八郎	2023/08	78
桑島 忠孝	2023/08	97
長谷部 宏	2023/08	79
北田 孝	2023/09	78
高木 公明	2023/10	
白崎 隆	2023/10	87
松永 敏夫	2023/10	77
鈴木 信也	2023/10	90

上西 善幸	2023/11	88
中島 弘之	2023/11	88
中山 良夫	2023/11	75
生島 尚	2023/12	81
八木 忠男	2024/01	84
松岡 秀忠	2024/01	77
滝沢 孝	2024/01	81
高橋 利夫	2024/02	87
四方 邦晴	2024/02	82
高野橋 タイ	2024/02	89
藤生 正孝	2024/03	64
斉藤 勉	2024/03	86
泉 清一	2024/04	
石堂 清三	2024/04	87
前原 清	2024/04	
宮浦 和江	2024/04	83
村瀬 純一	2024/04	91
時崎 賢二	2024/05	97
西田 嘉郎	2024/05	84
齋藤 誠	2024/06	
新開 六郎	2024/06	84
武田 逸郎	2024/08	83
川名 喜久雄	2024/09	83
犬養 裕	2024/09	76
薄井 和夫	2024/11	74

日高 三洋	2024/11	80
斉藤 守弘	2024/11	82
大宮 直行	2024/12	78
川端 武雄	2024/12	102
木村 暎	2024/12	84
星野 秋晴	2025/01	76
藤木 保男	2025/01	66
山本 健一	2025/02	79
柳澤 憲一	2025/02	86
内山 昌彦	2025/02	71
杉村 直樹	2025/02	85
若林 英男	2025/03	79
福田 義昭	2025/03	93
佐藤 夏子	2025/03	75
今野 定男	2025/03	91
岩崎 行雄	2025/03	89
岩井 恵美子	2025/03	
椋梨 隆	2025/04	78

寺井 善也	2025/04	83
佐野 興一	2025/04	65
西川 勝美	2025/04	83
山内 善郎	2025/04	82
平野 敏彦	2025/05	87
沼田 彰	2025/07	77
猪俣 賢司	2025/08	91
福井 守正	2025/09	84
松尾 孝一	2025/09	76
水川 益一	2025/10	86
荒井 剛	2025/10	80
久米 宏	2025/11	74
三神 昌宏	2025/12	89
橋田 篤廣	2025/12	81

## 新入会員一覧

漢字氏名	郵便番号	住所	住所2	住所3	電話番号	携帯番号	e-mail	加入日
八木 良文	194-0011	町田市成瀬が丘	3-38-31		042-788-3665	080-3450-6227	irifune6227@gmail.com	2025/1/1
藤井 研	226-0018	横浜市緑区長津田みなみ台	1-21-11			090-8455-4216	ken.fujii1006@gmail.com	2025/1/1
松本 研二	157-0073	世田谷区砧	8-24-13		03-3416-8358	080-9813-3233	1209ma2moto0325@jcom.zaq.ne.jp	2025/1/1
田中 康博	167-0042	杉並区西荻北	4-38-4	305号	03-6913-5278	098-3219-8067	ytanaka5@solventum.com	2025/2/1
松原 かつみ	213-0012	川崎市高津区坂戸	3-17-3	ダイヤパレス溝の口東205		090-2309-8510	ksk12987@gmail.com	2025/2/1
大塚 真	565-0873	吹田市藤白台	5-7-72	レ・ジェイドシティ千里藤白台 イーストレジデンス315	080-1082-7241	080-1082-7241	shinsun.025@gmail.com	2025/3/1
浅野 智久	564-0036	大阪府吹田市寿町	1-9-8	井筒方		090-8185-1790	asanotom@gmail.com	2025/4/1
武藤 雅治	225-0001	神奈川県横浜市青葉区美しが丘西	2-45-25		045-904-2261	070-8595-2680	masatango007@yahoo.co.jp	2025/4/1
能登 優	241-0822	横浜市旭区さちが丘	86-40		045-367-0659	090-6792-7131	mnoto0430@gmail.com	2025/5/1
高澤 成司	192-0363	八王子市別所	1-53-2-10-502		042-675-5658	080-2053-6447	takazawa020sfm@nifty.com	2025/6/1
松野 明	194-0046	町田市西成瀬	2-36-2		042-728-4590	080-1139-3641	amatsuno4590@gmail.com	2025/7/1
村上 達也	225-0012	横浜市青葉区あざみ野南	2-7-34		045-532-5076	080-3344-3859	tmmp0360@gmail.com	2025/8/1
茂木 司	226-0018	横浜市緑区長津田みなみ台	1-9-1-221		045-983-8477	090-7426-9556	tm0g1@docomo.ne.jp	2025/8/1
箱谷 桂一	225-0003	横浜市青葉区新石川	3-14-1-701		045-913-9187		kmhakoya@nifty.com	2025/8/1
高橋 利昌	252-0228	相模原市中央区並木	2-3-9		042-757-3729	090-3276-5611	toshimasatakahashi828@gmail.com	2025/9/1
加藤 眞司子	158-0094	世田谷区玉川	3-1-18-807		03-3700-9215	090-7015-9048	katomajiko3m@gmail.com	2025/10/1
信田 淳	214-0038	川崎市多摩区生田	7-26-6-1		080-7200-1004	080-7200-1004	nobutaj@icloud.com	2025/11/1
中村 晃	250-0875	小田原市南鴨宮	1-7-1-47		0465-470-2454	090-2735-3902	ja034991@outlook.jp	2025/12/1