

## 第 22 回首都圏支部総会中止のお知らせ



支部長 加澤正樹  
(昭和48年法卒)

そんな訳で、最も重要な同窓会行事である6月の支部総会も皆さんの安全を守るため、誠に残念ながら開催を断念せざるを得ないとの結論になりました。

この青松が皆さん的手元に届くころには緊急事態宣言から2か月近くが経過し、感染拡大にも一定程度の目途が立っているかも知れませんが、感染の終息と日常生活の回復までにはある程度の時間を要すると思います。何とか秋の中ごろまでには、注意をすれば集会ができる状況になるという方に一つの僥倖を祈っております。それまでどうぞ健康に留意され、皆さんと元気にお会いできる日を楽しみにしております。

令和2年度は、新型コロナウイルスの世界的流行のため波乱の船出となりました。人文・法・経済学部同窓会首都圏支部の会員の皆様におかれでは、この難局を乗り切るべく前向きにお暮らしのことだと思います。

昨年秋の第2回理事会ののち、令和2年度の首都圏支部の活動について常任理事会メンバーで議論を重ねておりましたが、残念ながら全てご破算となりました。

4月に予定していた第1回理事会は、メールによる審理で決算、予算、事業計画等の最小限の事項を承認していただきましたが、首都圏支部の各種活動は現在全て休止状態になっています。

令和2年度第1回理事会報告



事務局長  
山崎彌代一  
(昭和44年経済卒)

- 月17日に開催し以下の議題を審議する予定でした。

  1. 令和元年度活動報告
  2. 令和元年度決算及び監査報告
  3. 令和2年度活動計画案
  4. 令和2年度予算案
  5. 令和2年度（第22回）定期会員総会

6  
理事の退任  
しかししながら新型コロナウイルス感染症が拡大する勢いだったのでポールスターに集まることは止めメールで審議することにしました。また決算監査も感染リスクを考慮し郵送持ち回りとしました。

令和2年度活動計画

5月上旬	5月上旬
5月下旬	5月24日
6月27日	青松34号発行
7月上旬	第19回青松芝楽会
7月中旬	第22回支部会員総会
9月上旬	第91回青松ウォーキング 若手交流会
第92回青松ウォーキング	

2年度の活動計画を左記のように作成しましたが、新型コロナウイルス感染症が拡大したため、6月に予定していた定期総会を中止したほか青松ウォーキング、青松芝楽会は当分の間活動を見合させています。朱書きが中止となつた活動です。

今回は新型コロナウイルス感染の拡大という異常事態の中で、図らずもメールによる審議という新しい体験をしました。これまで仕事で忙しく出席がかなわなかつた理事にも参加していくただきありがとうございました。

した。なお議題3と4について「このままでも致し方ないが明確に中止の事業は中止、延期明確に中止の事業は中止、延期検討中の事業はその旨（）書きで記載する方が分かりやすい」、議題4について「項目と金額が表示されているだけで事業規模が分からぬ、説明不足である」という趣旨の意見を複数の理事から頂きました。

前の4月1日、常任理事6名を除きメールアドレスを有する理事42名に「6月の総会は開催しない。ただし事態が好転したら秋に開催することも検討する。」という案を送信し賛否を問い合わせた。その結果29名が提案に賛成、1名が常任理事会に一任という回答でした。会則6条の「議

した。なお議題3と4について「このままでも致し方ないが明確に中止の事業は中止、延期検討中の事業はその旨○書きで記載する方が分かりやすい」、議題4について「項目と金額が表示されているだけで事業規模が分からぬ、説明不足である」という趣旨の意見を複数の理事

前の4月1日、常任理事6名を除きメールアドレスを有する理事42名に「6月の総会は開催しない。ただし事態が好転したら秋に開催することも検討する。」という案を送信し賛否を問い合わせた。その結果29名が提案に賛成、1名が常任理事会に一任といたる回答でした。会則6条の「議

した。なお議題3と4について「このままでも致し方ないが明確に中止の事業は中止、延期検討中の事業はその旨○書きで記載する方が分かりやすい」、議題4について「項目と金額が表示されているだけで事業規模が分からぬ、説明不足である」という趣旨の意見を複数の理事

▼令和元年度会計収支報告 会員の皆様のご協力により会費 収入は、予算額300千円に対し、 296千円と目標にあと少しのと	 堀 敏雄 <small>会計担当 (昭和46年経済卒)</small>	令和元年度会計収支報告、 令和2年度事業予算案 及び会費納入のお願い	1月上旬 1月下旬 2月中旬 3月上旬 3月中旬 2月中 1月下旬 若手交流会 常任理事会（令和3 年度予算と活動計画） 首都圏五十嵐会 第95回青松ウォーキング 常任理事会（令和3年 度第1回理事会準備） 他に毎月5日「同窓会通信」 を発信しています。4月に第 230号を発信しました。 なお「若手交流会」は昨年度 第2回理事会での審議をもとに 今年度から企画されたもので平 成世代が少人数で意見交換する 会です。	1月上旬 11月上旬 11月中旬 11月下旬 12月上旬 1月上旬 1月上旬 若手交流会 常任理事会（第2回 理事会準備） 第93回青松ウォーキング 第2回理事会 第20回青松芝楽会 青松35号発行 第94回青松ウォーキング 七福神めぐり	10月10日 月中旬 11月上旬 11月中旬 11月下旬 12月上旬 1月上旬 1月上旬 若手交流会 常任理事会（第2回 理事会準備） 第93回青松ウォーキング 第2回理事会 第20回青松芝楽会 青松35号発行 第94回青松ウォーキング 七福神めぐり
---	---	--	---	--	---

これまで來ました。会費納入者は、

期間実績がなく、廃止させていた

▼首都圏支部の会費納入のお願い

たが、1000円以上の金額を納入された会員がおり、このような結果となりました。期末ギリギリまで忘れずに会費の納入をしてくだ

▼首都圏支部の会費納入のお願い  
昨年度、会費の納入を頂きました  
た会員の皆様には、厚く御礼を申  
し上げます。



会計担当  
堀 敏雄

令和元年度会計收支報告、  
令和2年度事業予算案  
及び会費納入のお願い



## 同窓会活動に思うこと

11月16日（土）に新潟市内にて「人文・法・経済学部同窓会常任理事会」に支部長代理として

て出席してまいりました。  
また、翌日17日（日）には私は出席できませんでしたが、東

同窓会活動に思うこと

なお「若手交流会」は昨年度第2回理事会での審議をもとに、今年度から企画されたもので、平成世代が少人数で意見交換する会です。

1月下旬	常任理事会（令和3年度予算と活動計画）
2月中旬	首都圏五十嵐会
3月上旬	第95回青松ウォーキング
3月中旬	常任理事会（令和3年度第1回理事会準備）
他に毎月5日「同窓会通信」を発信しています。4月に第1回	「同窓会通信」を発信しています。4月に第1回

10月 月中旬	常任理事会（第2回） 理事会準備）
11月上旬	第93回青松ウォーキング
11月中旬	第2回理事会
11月下旬	第20回青松芝楽会
12月下旬	青松35号発行
1月上旬	第94回青松ウォーキング
七福神めぐり	七福神めぐり

ました。一方、若手組織化・同好会事業費は、若手組織化の活動が思うように進まず未消化の予算を残すことになりました。

予算の半分近くを占める支部会報発行費は、今年度から印刷業者を変えることで、削減を図ります。その結果、前期実績に対し、160千円低い776千円と致しました。今年度は、若手の同窓会への関心を高め、多くの若手会員の参加を促すため新規企画を予定しており、従来よりも90千円多い予算を計上させて頂きました。また、従来から予算計上させていただいている事務所費は、長

ATMでの送金をお願い申し上げます。  
尚、同封致しました会費納入者一覧のお名前につきまして、細心の注意で作業しておりますが、誤字等あつた場合、ここに深くお詫び申し上げます。

き、郵便局のATMに振込用紙をATMの画面に従い差し込むだけで送金が完了するのがATM送金です。非常に簡単です。ぜひATMでの送金をお願い申し上げます。

尚、同封致しました会費納入者一覧のお名前につきまして、細心の注意で作業しておりますが、誤字等あつた場合、こに深くお詫び申し上げます。

新潟大学人文・法・経済学部同窓会首都圏支部

●令和元年度会計収支報告(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

(収入の部)		(単位円)
決算額	摘要	予算額
前年度繰越金	232,548 (事務所費150,000円)	232,548
年会費収入	296,000 282人 (前年274人)	300,000
年会参加費	284,000 参加者55人。(前年42人)	250,000
理事会参加費	108,000 出席者54人 (前年53人)	100,000
本部助成金	1,200,000	1,200,000
積余利子等	1	1
合計	2,120,549	2,082,549

《支出の部》			
項 目	決算額	摘要	予算額
支部会報発行費	936,575		930,000
年次総会会場費	392,429		370,000
理事会会場費	390,845		390,000
若手組織化・同好会等事業費	52,300		100,000
常任理事会等打合会費	63,307		70,000
事務経費他	76,468		70,000
事務所費	0		150,000
予備費			2,540
合 计	1,911,924		2,082,549
繰入金	208,625		

#### ●令和2年度事業予算案

○行括上年度事業予算表		単位円)
(収入の部)	予算案	
前年度繰越金	170,000	
年会費収入	300,000	
総会参加費	300,000	
理事会参加費	100,000	
本部助成金	1,200,000	
預金利子等	1	
合計	2,070,001	

《支出の部》	
項 目	予算額
支部会報発行費	776,000
内訳	制作費 200,000
	配送費 476,000
	発送作業 100,000
年次総会関係費	440,000
理事会関係費	420,000
若手組織化・同好会等事業費	190,000
常任理事会等打合会費	70,000
事務経費他	70,000
予備費	104,001
合 計	2,070,001
繰越金	0

京で「新潟大学首都圏同窓会」の総会が開催されました。

その翌日(18日)は「人文・法・経済学部同窓会首都圏支部理事会」が開催され、出席いたしました。

という具合に先週末から新潟

大学同窓会が各地で連日開催され、そのうちの2つの会に参加いたしましたので、その様子を交え報告いたします。

まず、新潟での「人文・法・経済学部同窓会常任理事会」は新潟本部の役員の皆様、および全国の10の支部から支部長含め役員の皆様合わせて20名強がご参集され、理事会及び懇親会をいたしました。

懇親会では本家の新潟本部はもちろんですが、各支部も予算が厳しい中工夫を凝らして、それぞれ地元で活発な同窓会活動をやられていることをお聞きいたしました。

また、ほかにも皆様と情報交換や近況をお聞きすることが出来、限られた時間内でしたが、代理出席とは言え、非常に有意義な経験をさせていただきました。

また、18日の「人文・法・経済学部同窓会首都圏支部理事会」は24名の理事が参加し、議題の「同窓会の在り方」や「若い同窓生の活性化」について、時には激しい議論が交わされましたが、同窓会をさらに良くしたいとの思いは全員が一致しており

ます。

今後も、先輩方のご協力やご支援をいただきながら若い方の意見も数多く聞いて同窓会内部で議論を深めてまいりたいと思いまます。

特に広報活動については、先輩方が慣れ親しんでいる印刷物を従来通り継続するにしても、それにSNSの活用等、若者が参加しやすい環境や運用方法を検討、実施する必要があると思っています。

## 健康法について

飯田 伸行 (昭和39年経済卒)



◇はじめに、このところ「健康寿命」なる言葉をきくことが多い。これに関し、考こうるに「寿命」なる言葉が思い浮かばれる。これは、単純に、ヒトの命の終わりの年令である。もつとも「年令」自体は、様々な動物や植物にも言えないことはない。

◇ところで、本稿の主題は、「寿命」ではなく「健康寿命」に関する。簡単に言えば、これはヒトが、「健康を維持した状態での寿命」とで、命を介護を要せず自力で日常生活を全うし、終える迄の寿命」と言い換えることも出来よう。

若手の活性化は首都圏に限らずすべての同窓会の最優先課題です。

ですので、全学でこの問題に具体的に取り組むべきであり我々も力を合わせなければならぬと感じた一週間でした。

この投稿は、青松33号掲載予定でいただきましたが、紙面の都合上本号に掲載しました。時期がずれてしまったことをお詫びします。なお文中の11月は令和元年11月のことです。編集部

対面する誰にもその人の年令を読み取られる第二情報源とする」の自己判断理論に基づく。尚、舌を軽く出し入れする動作の挿入も感じた一週間でした。

顔面筋肉の維持には有効である。

◇第一は、「飯田法」と名付けられる。これは、勤務地のビルが16階で合計333段の階段数からなるので、この全段を毎朝一回ゆづります。なお文中の11月は令和元年11月のことです。編集部

から7分)。これにより、徐々に下肢全体の筋肉が強化され、その効果はばかり知れない。

◇第三の健康法は、「黒柳法」と名付ける。これは、簡単に言えば、「ユルヤカナ四股踏みもしくはスクワット運動」である。この根拠は黒柳徹子さんが密かに実行しているとの未確認情報をヒントとする。ヒトの下肢には、大もぼノーコストで。

◇第二は、「三浦法」である。これは、冒険家三浦雄一郎氏の父君、故三浦敬二氏(寿令101才)の創始になる。内容を簡単と言えば、朝、自宅から通勤駅までの約10分間の歩行にて、(私の場合、徐行気味の緩歩であるが)顔の筋肉を様々に鍛える。これは主に、軽く歯を食いしばる動作と、歩行しながら顔を左右上下等にゆっくり回す動作を主とする。これにより、首筋筋

か10回でも継続すればよい。

◇「老人が、転ぶと墓場に近づく」と良く言われるが、この黒柳法は、ヒトが転びそうになつたとき、転んだ時における下肢全体の踏ん張り力を維持する効果抜群である。言わば、これは、人体のダメージ・コントロールシステム(ダメコン)の根幹をなす。

◇これら「健康寿命三法」によりヒトの健康寿命は確実に延(伸)びよう。ひいては、長い目でみれば、その結果国家社会の健康関係、医療関係諸支出の累積的削減が可となりうる。この最後の(かつ第二項的効果)を狙つても本稿はなされた。徐々ではあるが、これら健康三法は、我が肉体を通してその効果が実証されつつある。これが実感である。

参考文献1. Imidas 1991 別冊付録(筋肉と骨格) P40  
参考文献2. 産経 H30.10.2 P14 「健康長寿にスクワット」



## 青松ウォーキングの報告

山我 正明 (昭和40年経済卒)



第84回 見沼代親水公園を歩く

84回からの歩いたコースと参加者数を報告します。

初夏の日を浴びながら、日暮里・舍人ライナーの舍人駅から「神領堀親水緑道」「見沼代親水公園」「保木間堀親水水路」と3つの用水に沿って作られた散



大國魂神社を歩く



見沼代親水公園

◆令和元年7月7日 小雨模様の天気でしたが旧江戸城の赤坂門から四ツ谷を経て市ヶ谷門、牛込門まで外濠沿いに濠と石垣を見ながら歩きました。弁慶濠や飯田濠など満々と水をたたえる濠や石垣が残つて

◆令和元年9月1日 中競馬場へ、そして武藏六所の宮であつた古い歴史を持つ大國魂神社まで歩きました。その日は府中での競馬は開催されませんでしたが、新潟で行われていた中央競馬の実況が大きな画面で中継されており雰囲気

◆令和元年11月10日 中競馬場へ、そして武藏六所の宮であつた古い歴史を持つ大國魂神社まで歩きました。その後は府中での競馬は開催されませんでしたが、新潟で行われていた中央競馬の実況が大きな画面で中継されており雰囲気

おり全体が国指定の史跡となっています。都心にありながら緑多くウォーキングコースとして見直されています。

参加者18名（うち女性6名）

◆令和元年11月10日 内濠の一部、竹橋から半蔵門まで歩きました。この日は快晴、ちょうど新天皇の祝賀パレードと重なり、交通規制などが予想されました。皇居の裏側を歩く形となり混雑もなく予定通りのコースを歩くことができました。最後は江戸城の守り神となつた平川天満宮を訪れました。

◆令和元年11月10日 参加者15名（うち女性5名）

◆令和元年11月10日 85回の外濠に続いて、今回は内濠の一部、竹橋から半蔵門まで歩きました。この日は快晴、ちょうど新天皇の祝賀パレードと重なり、交通規制などが予想されました。皇居の裏側を歩く形となり混雑もなく予定通りのコースを歩くことができました。最後は江戸城の守り神となつた平川天満宮を訪れました。

◆令和元年11月10日 参加者12名（うち女性1名）

◆令和元年11月10日 参加者15名（うち女性6名）



## 旅の誘い・韓国へ 浅見 孝男

（昭和38年経済卒）

感染症との闘いはヴィルスの他にもう一つがあると言われています。今流の表現でいうとフェイクと言われるもので、パンデミックを模してインフォデンシックとも言われています。将に流言飛語と称される類です。100年前にも私達は流言飛語で大きな間違いを犯していました。1923年9月1日・関東大震災の際、朝鮮人の暴動があるという根も葉もない情報で多くの朝鮮の人が荒川河

畔／旧四ツ木橋周辺で銃殺された事件がありました。犠牲になつた方の遺骨員数も不明と言われています。小学校教諭故絹田幸恵さんは地域の歴史調査でこの事件を埋没の危惧から調査を開始。事実としては数々の証言がありました。

しかし犠牲者数等の実態は不明でした。絹田さんは歴史の掘り起こしから良心の光をあてた報道写真は温かい友情を感じるものでした。時代を遡れば日本／韓日の文化交流は数々あります。

2018年2月19日平昌オリンピックスピードスケート女子500Mを制した小平奈緒選手が2着になつた李相花選手と抱き合つて相互に健闘を称え合つた報道写真は温かい友情を感じるものでした。時代を遡れば日本／韓日の文化交流は数々あります。

これまで青松は田町の新潟大学東京事務所に有志十数人が集まり発送作業を行つていました。しかし本号についてはコロナ感染リスクを考慮し他の発送方法を模索していたところ、岡小夜子さん（平成4年人文卒）が二人の娘さんと自宅で行うと申し出てくださいました。この

式典を行つているといふ報道を知りました。昨年の暮れ、荒川河川敷沿いの小さな敷地に造られた碑。悼。を訪れ慰霊すると共に隣接する。ほうせんか。の事務所では慎民子さん（在日二世）から慰靈祭の話を聴きました。絹田さんの遺影が飾られていました。

日韓の政治経済関係ではギクシャクしたやり取りが絶えません。至極残念な想いが走る中で次の二つの報道を記憶すると共に印象的でした。2001年2月26日、JR新大久保駅で線路に転落した見知らぬ男性を救出せんとして犠牲になつた二人の男性のひとりが韓国籍釜山出身李秀賢さん26歳でした。勇

氣ある行動に頭が下がります。韓国映画。バラサイト。も鑑賞したいと思っています。共にコロナ騒ぎの鎮静化迄はお預けと。いう今日この頃。八十路のウオーカーとしては早期に実現を

## 編集後記

これまで青松は田町の新潟大学東京事務所に有志十数人が集まり発送作業を行つていました。しかし本号についてはコロナ感染リスクを考慮し他の発送方法を模索していたところ、岡小夜子さん（平成4年人文卒）が二人の娘さんと自宅で行うと申し出てくださいました。この