3 月 28 日（土）「さいたマーチ」 総勢 390 名参加

2015/03/18 13:20 に 学友会東浦和 が投稿 **[2015/04/26 0:24 に更新しました]**

「第３回さいたマーチ」

桜の約束

東浦和校第 12 期校友会　清水克美

三月二十八日、朝 10 時よりシニアユニバーシティの受付が、さいたま新都心東口高沼遊歩道で開始された。

当日は、朝方より寒い風が吹いていましたが、歩き出した頃より日差しが戻り、なんとお目当ての大宮第三公園での大お花見大会の 11 時 40 分頃には、気温が 24℃にもなり、皆、お酒、ビール、ワイン等々、又自前のお弁当や総菜を持ち出し、幾重もの輪が出来、６校各期の談笑の声があちこちで聞こえ拡がって満開の桜とはいかないまでも、大いに日本の桜樹の有り難さを満喫したのでした。

総勢約４００人の大宴会が和やかに終演したのは 13 時 40 分頃で、来年もここで会いましょうと「桜の約束」をして各自各々が別れを惜しみ流れ解散となりました。

完

さいたマーチは総勢 390 名の参加申込みがありました。東浦和校協議会からは 193 名が参加し、12 期は 51 名のウォーカーと 7 名の給水ポイントでのボランティア活動に参加します。

参加者は参加通知書（大会資料引換券）、お弁当、飲物、マイカップ、レジャーシート等を忘れずに!

集合受付は　高沼遊歩道（さいたま新都心駅）に集合し、 10 時から受付です。

1 月 16 日　講座「五街道の成立と宿場の構成」

2015/03/18 13:44 に 学友会東浦和 が投稿 **[2015/03/18 14:14 に更新しました]**

講師：浦和ガイド会

五街道とは日本橋を起点とする「東海道」「中山道」「日光道中」「奥州道中」「甲州道中」をいい、幕府著直轄の道中奉行が管轄、脇往還は藩の管理で、天領は代官が管理。

宿場では本陣、脇本陣、高札場、旅籠屋、茶屋等があり、注目するところは問屋場で人馬の常備数が宿場ごとに定められており、これを維持することが大変であった。そのために助郷という制度で人馬の調整を行ったとのこと。

浦和宿は本陣が星野家で現在の仲町公園付近にあった。表門は緑区大間木の大熊家に移設・現存。

以上のような宿場の役割を交えながら浦和の変遷をお話して頂きました。

年頭のご挨拶を申しあげます

2015/01/02 13:12 に 学友会東浦和 が投稿 **[2015/01/02 13:36 に更新しました]**

昨年はNPOから離れ、独自運営で企画、関係者との打合せ、交渉、会員への連絡と実施してきました。 時には会員の皆様にご不便をお掛けしたこともあるかと思いますが、今後の反省点としてこれからの運営に活かし、皆様のご協力を仰ぎながら愉しい校友会にしていきましょう。

皆様のますますのご活躍とご健勝を心から祈念申し上げます。

平成 27 年　元旦

東浦和校第 12 期校友会　役員一同

12 月 5 日　クリスマスパーティを開催

2015/01/02 12:50 に 学友会東浦和 が投稿

11 月 21 日　親睦バス旅行 「東京ドイツ村」

2014/11/21 23:23 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/11/26 10:50 に更新しました]**

三班より投稿がありました。 有難うございます。

三班の方ばかりの写真ですが
何枚か送ります

年寄りの小言です

個人的な感想で
　ドイツ村のイルミネーションは
センスが自分に合わないですねー
　テーマが見えてこないですねーーー
光ってて、あかるく、きれいで———？

つぎの投稿を待っています。

11 月 13 日　映画会「アオギリにたくして」

2014/11/21 23:20 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/11/26 11:08 に更新しました]**

協議会主催（5 期）として、映画会「アオギリにたくして」を鑑賞してきました。
広島の原爆で片足を失い、一時は絶望の淵に沈みながら、語り部として平和の大切さを伝える活動に生きる意味を見出し、生涯を通じ、その活動を続けられた実在の女性、沼田鈴子さんをモデルとして作られたものです。
戦争→原爆→障害→差別といった問題を提起する制作者の想いが強く反映されている作品です。ただ、テーマをある程度絞った方が一般向けには良いとおもった。そして、映像の美しさは素晴らしく、風見しんご氏の演技もよかった。

11 月 7 日　タンゴ演奏会

2014/11/21 23:17 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/11/26 11:24 に更新しました]**

10 期主催の「世界のタンゴをあなたに」、12 期からは 62 名参加しました。前半の３曲くらいまで６重奏のハーモニーが合っていない感じがしましたが、演奏するに従って良くなってきて、後半はそれぞれの楽器の特徴を堪能でき、タンゴのリズムに愉しむことができました。

10 月 17 日　講座　12 - 6

2014/10/17 21:19 に 学友会東浦和 が投稿

「和のフィットネス＜NOSS＞とフラメンコ」

講師：彩講会　横田　増子　氏

初めてのお茶会へ

2014/10/17 21:39 に 学友会東浦和 が投稿

10 月 17 日（金） 初めてのお点前！によるお茶会を経験しました。

今回参加された方は、感想なり、その時の想いを感じられたことでしょう！
いかがですか？　投稿してみませんか？
皆さんを　オ･モ･テ･ナ･シ　して下さった関係者にお礼を籠めて！

「赤い羽根共同募金」 活動へ

2014/10/05 18:42 に 学友会東浦和 が投稿

10 月 1 日　JR 東浦和駅前で「赤い羽根共同募金」の募金活動をしました。
朝 7 時 45 分に集合し、12 期からは 6 名参加し、さいたま市社会福祉協議会の方とともに、緑区長の中川晴美さんも参加され、8 時から 9 時までの 1 時間、通行人に募金を呼びかけました。最終的にはいくら集まったかはわかりませんが、1 万円を寄付された方もおりました。

「ヴィオリラコンサート」鑑賞会へ

2014/10/06 14:59 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/10/06 15:08 に更新しました]**

9 月 30 日　10 期主催の「ヴィオリラコンサート」は 12 期から 15 名が参加しました。
ヴィオールとリラの合成語という「ヴィオリラ」は 20 世紀日本で作られたとのこと。　その音色は弦を擦ればヴァイオリン、爪弾けば琴のように、また敲いたりし、楽しい楽器でした。
さて、演奏はヴィオリラは多筥弘子、共演としてジャズピアニストの入江新一郎、ベースの西嶋健司、パーカッションのポッポ渋谷のトリオでそれぞれ素晴らしい技量の持ち主でした。
我々の年代に合わせたジャズ・ポピュラー・タンゴと今話題の「アナと雪の女王」など 18 曲を演奏。

ヴィオリラの弦が途中で切れるというハプニングがありましたが、予備のヴィオリラを用意してありました。　また、観客に手拍子などで求め、場の一体感を演出し楽しませて頂きました。

9 月 26 日 「江戸里神楽」の鑑賞へ

2014/10/05 18:26 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/10/06 13:23 に更新しました]**

さいたま芸術劇場の小ホールで「江戸里神楽」が開かれました。12 期から 21 名参加し、会場はほぼ満席で、非常に興味深い観劇でした。
神々の語りを踊りとお囃子で演じ、演劇の原型として、狂言・能、そして落語などの出囃子に表れていると思われていました。
解説なしでは難しいですが、一度は観ておくべきものと感じました。神社、お寺、教会へと何でも参拝する日本人の本質がわかるかもしれません。　いろいろな神様がでてきて神話の世界へ誘ってくれます。
最後に、お囃子の横笛が素晴らしい演奏を吹奏していました。

9 月 11 日(木) 26-5 講演会

2014/10/05 13:45 に 学友会東浦和 が投稿

「NHK 大河ドラマ演出のこぼれ話」
場所： 浦和コミュニティセンター 10 階 多目的ホール
講師： 元 NHK 演出家 清水 満 氏
今回は東浦和校協議会が主催し、12 期と 6 期の校友会が担当しました。当日は雨で交通機関の遅れもあり、予定より 10 分遅らせ、開演した。

「津軽三味線北村姉妹演奏会」 8 月 28 日(木)盛大に開催される！！

2014/10/05 13:13 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/10/06 13:37 に更新しました]**

当日は市民会館うらわ大ホールで来場者 405 名の中、清水会長の開演挨拶も意表をつく演出で幕を開けました。
出演者の北村姉妹は津軽三味線の全国大会において、優勝や優秀な成績を収めております。今回もその勢いを感じながら、まお（姉）の軽快な曲目の紹介とみり（妹）のバチさばきも素晴らしく、初々しい姿が印象深い演奏会でした。
津軽じょんから（旧節）から幕開けに始まり、津軽じょんから、にかた、上を向いて歩こう、第 2 部ではよされ、あいや、ソーラン節と続き、フィナーレのアンコールは「 こきりこ 」で約 10 分近く熱演した。すごく力が入ってよかったですね。
みなさん、若い北村姉妹からエネルギーをもらって、さらに元気な姿で会場をあとにしていました。
若い人を観るのも大事ですね！ 北村姉妹の今後の更なる活躍を期待しましょう。

第 12 期校友会臨時総会のお知らせ

2014/09/10 22:00 に 学友会東浦和 が投稿

9 月 10 日役員会において、東浦和校第 12 期校友会の臨時総会を
つぎの日時に開催することが決まりましたのでお知らせします。
日時： 平成 26 年 10 月 1 日（水） 13 時 30 分～
場所： 仲本荘
議題： 26 年度中間報告等

第 2 回ボウリング大会が開催されました。

2014/06/26 8:05 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/08/04 11:58 に更新しました]**

第 2 回ボウリング大会が 8 月 1 日浦和スプリングレーンズで開催されました。

結果は、第 1 班（754 点）が 2 連覇を達成し優勝しました。おめでとうございます。
準優勝は 3 班（717 点）、3 位が 8 班（651 点）でした。
個人の部では男子　野呂選手が 281 点、女子の部は矢野選手が 220 点でそれぞれ優勝しました。
また、ベストハイスコアーは中町選手の 161 点（1 ゲーム）でした。
当日は 41 名参加し、加藤実行委員の司会のもと、近藤企画部長の大会開催宣言、清水会長の始球式で始まりました。
思い通りにスコアーが伸びず苦労している様子があちらこちらで見受けらけ、ストライクが出る度に歓声が湧きあがって、タッチする光景は楽しく50プラス二十歳の青春をいま謳歌していました。
参考までに今回の 41 名の平均スコアー（1 ゲーム）は 93 点です。 そして男子 23 名平均 106 点、女子 18 名平均 75 点

です。

ゲーム終了後、会場を2階の桜草へ移動し、緊張感の薄い和気あいあいの表彰式を行い、多いに盛り上がり、上記の成績者を祝勝し、第2回ボウリング大会が終了しました。
最後に、大会を運営されました実行委員の皆さまご苦労様でした。

7 月 18 日（金） 26-3 講座

2014/10/05 11:53 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/10/15 20:35 に更新しました]**

「軽体操実技一心と体のシニア体操」

7 月 18 日（金）　講師：彩講会　内田　昭司　氏

今回は仲本荘での講座で軽い体操実技です。日頃の運動における①準備運動（ウォーミングアップ）、②ストレッチ体操、③筋力アップ運動、④バランスアップ運動、⑤整理体操についてその実践方法や注意点を話して頂きました。無理をしないで、実践しましょう。足踏み、アキレス腱延し、もも上げ、足上げ運動、スクワット、片足立ち、1・2・3 重心移動等いろいろな運動があります。狭い教室ながら効果的なウォーキングについても実施し、じゃんけんでは肩たたきの罰ゲームなど楽しい授業風景でした。また、声出しということで皆で歌ったことが楽しさを倍増させました。

「浦和おどり」 開催されました

2014/06/26 7:34 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/08/04 12:07 に更新しました]**

7 月 13 日、浦和まつり中仙道会場の「浦和おどり」に参加しました。

17 時出発ということで 16 時 30 分には参加するメンバーがほぼ集まり、日頃の練習の成果を発揮する時間が待ち遠しい雰囲気でした。　今回は３５の団体による連がエントリーして、我々シニアユニバーシティ東浦和校協議会連は総勢 146 名で、第 12 期校友会からは
32 名（サポーター含む）が参加しました。

スタートは 6 番目で、浦和見沼太鼓保存会の皆さんの演奏で 17 時 10 分過ぎに踊りが始まりました。　一番先頭に清水会長がプラカードを持ち、第 1 期校友会が続き、最後尾は第 13 期校友会です。

途中、さいたま市長の清水勇人氏が 10 期と 11 期の中に加わり、おおいに盛り上がりました。
45 分位踊り、終点のさくら草通り交差点手前には 18 時前に到着し、心地よい汗をかきました。その後、喉を潤うお決まりの懇親会へ行きました。

サポーターの皆さん、お疲れさまでした。
今回参加できなかった方は来年はぜひ参加を！
来年は　第 12 期校友会が浦和おどりの幹事になります。

いよいよ、浦和おどりの時節が来ました
今年も、7 月 13 日（日）浦和地区の中仙道で浦和祭りの一つ浦和おどりがあり、これに、東浦和校協議会としてエントリーしております。12 期校友会からもこの連に約 30 名近く参加します。当日、おどりは苦手な方でも、都合のつく人はぜひ見物に、応援に出掛けては見てはどうでしょうか。　17 時スタートで私たちの連は 17 時 30 分～18 時頃になると思います。
　さて、練習も他の期の人と一緒ですが、あと 6 月 28 日（土）、7 月 9 日（水）と 2 回仲本荘で開かれます。

6 月 20 日（金） 26-2 講座

2014/10/05 11:47 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/10/15 20:38 に更新しました]**

第 1 時限「楽しい言葉のキャッチボール」講師：彩講会　沼澤　広美　氏

まず、3 分で何人と話ができるか？、そして 5 分ではどうか？と実際に会員との自己紹介をしてみる。　その感じ方は 1 人当たりの時間と話題がポイントで人数が決まり、顔と名前を覚える。⇒　後で思いだしてみるが忘れていることが多い。名刺交換が合理的なのがよくわかる（メモをとるとか）。
二人一組で一定時間（30 秒）相手を観察し目を閉じ、もう一方の人がその間にポーズを変えて、相手はどこが変化したかを当てる。⇒　普段は考えていない観察とはなんなのか？　注意力を養うことで脳が活性化するかも。
最後に、相手に言葉をかける場合、心地良い言葉にかえて話をするとよい。⇒　「短気→テキパキした行動力」、
「愚図→ひかえめ」、「感情的→素直な」、「でしゃばり→積極的」　と云うふうに置き換えて。

第 2 時限「病からオチタあと」講師：7 班　桑原　辰雄　氏

7 班桑原氏が 6 月 20 日（金）に「病におちて」講演を行いました。
　皆さん、健康には気を使っていると思います。今回の桑原氏の実際、病気になられて、如何に生還できたか、復帰するまでの努力が大変であったことなど、なかなか知ることができません。このような体験談を聞き、自分たちの病気に対する取組みに役立てることが桑原氏への感謝だと思います。有り難うございました。

マンドリンコンサートに行きました

2014/06/09 10:46 に 学友会東浦和 が投稿

第 4 期の校友会が企画した明治大学マンドリンクラブＯＢによるマンドリンコンサートが 6 月 5 日（木）9 時 30 分から浦和コミュニティセンターで開催され、12 期からは 50 名の参加がありました。

今回は我々の年代に合わせた曲を演奏され、会場のところどころで口ずさむ人がたくさんいました。クラシックの静寂な雰囲気とは違い和やかなコンサートでした。

プログラムは①古賀メロディ 7 曲、②ポピュラー3 曲、③懐かしの歌謡曲 6 曲、④美空ひばりの唄 4 曲、第 1 部と第 2 部の終わりにみんなで歌おう！懐かしの歌謡曲 2 曲、アンコールとして１曲+１曲で合計２４曲の演奏を愉しみました。

そして、司会の黒澤氏よりマンドリンはイタリア発祥の楽器、弦は８本（見た目には太い４本に見える）の説明や明大マンドリンクラブは大正１２年に古賀誠氏が創部され、現在も演奏会を国内外の各地で開き後輩の活躍を励ましていました。

――明大マンドリンクラブ　未だ健在――

5 月 23 日（金） 26-1 講座

2014/05/27 11:05 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/05/27 11:08 に更新しました]**

「高齢期を元気に楽しく過ごすには！」 講師； 彩講会　岩瀬　舜一氏

1 月 10 日講座「懐かしの愛唱歌」の以来、４ヵ月ぶりの校友会講座で、80 名を超える 12 期生で会場の映像シアターも熱気に包まれ、席も補助椅子使用となりました。
講座はレジュメにそって、時折脱線しながら、綾小路きみまろ風に皮肉やご自身の人生模様を交え、飽きさせない 90 分の講座でした。

１．エージレス時代

年齢にはいろいろあります。
戸籍年齢→健康年齢→見掛年齢→
精神年齢→・・・・・・
皆さんも考えてみましょう
実際の年齢に 7 掛けが普通か？

２．超高齢社会の到来
　　高齢者人口、平均寿命、平均余命
　　健康寿命、合計特殊出生率
３．まず健康づくり
　　健康の三要素→　運動・栄養・
　　休養＋スピリチュアル
　　飲酒については認知症を助長する
４．生きがい
　　生きがいの定義
　　生きがいを高める６ヵ条
　　いきいき人生　　カキクケコ　→
いつも意識
５．認知症の予防
　　予防の１０ヵ条
６．高齢期の夫婦・家族の絆

以上、時にはレジュメをふりかえり、元気にこれからも過ごすために、健康に心を配り、常に前向きな気持ちで高齢期を心豊かに過ごしましょう。
お世話になるのではなく、支える側に立ち、他人の役に立っていると感じることで、自分流の楽しみを見つけ、感動・感謝・感激を新たにしよう。

4 月 3 日　野外活動学習へ

2014/04/04 11:23 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/04/04 11:42 に更新しました]**

野外活動学習　「お花見・見沼ウォーキング」　4 月 3 日、参加者 26 名。

小雨降る見沼西縁りを満開の桜のトンネルを散策しました。
所々で 10 班佐藤氏からタケノコ公園、右近桜が植栽された経緯、見沼調節池の工事、鳥が啄んだ桜の花、等々の説明を聞きながら、貸切状態の見沼を独占してきました。

桜のほかにもレンギョウ、モモ、雪ヤナギ、木瓜、ムスカリ、スイセン等の色とりどりの花が咲き誇っています。　見沼の自然の素晴らしさがわかる春の芽吹きを感じてみて、その大切さが分ります。　今回参加できなかった方は桜が散らないうちに、ぜひ訪ねて見てください。

見沼氷川公園では、川西さん、日向さん、桑原さん、宇田川さん、伊藤さんが先行して場所を確保してくれました。　感謝！感謝！です。お決まりの昼食と歓談で周りの風景を観賞しながら、佐藤氏が参加者の一こまを説明され、それに皆感心し、拝聴のひとときを過ごしました。

東浦和校第 12 期校友会　定期総会

2014/04/04 14:22 に 学友会東浦和 が投稿 **[2014/04/04 14:34 に更新しました]**

定期総会が 4 月 1 日 13 時 30 分より浦和コミュニティセンターで開催されました。
清水会長の議事進行により、事業報告、会計報告、監査報告が担当者から報告があり、また、校友会会則、26 年度事業計画、26 年度予算案について質疑のあと、原案通り承認されました。　役員改選についても、同様に承認されました。

なお、8 班と 10 班は 4 月 1 日をもって合同することになり、
新 8 班として活動することになりましたことを皆さまにご報告します。