



兵庫支部NEWS H17 2月号

北九州市立大学同窓会兵庫支部 編集発行人 名越英昭 (TEL078-792-6130)

ホームページ <http://www.hi-net.zaq.ne.jp/kono> メール: nagoshihideaki@yahoo.co.jp

購読料 12回1,500円 (送料込)

購読のお申し込みは郵便振替

振替口座00980-2-245822

口座名: 北九州市立大学同窓会兵庫支部

森下副支部長逝く



かねて病気療養中だった森下紘夫氏が、1月10日朝、ご逝去された。享年66歳。昨春以来、体調不良を訴えておられ、支部活動も控えて、回復に努めるかたわら、仕事の方は、昨秋11月ごろまでは継続しておられたが、余りにも早い旅立ちで、誠に痛惜の念を禁じ得ない。

森下(旧姓佐藤)紘夫氏(S37商)は、兵庫支部創成期の頃から積極的に同窓会活動に参加され、平成元年11月には支部代表として全国支部長懇談会に出席し、平成10年5月副支部長に就任し、平成11年10月の京都総会では同窓会功労者表彰を受けられた。

森下副支部長の思い出

昨年の春頃だったが、森下君から電話連絡あり、近くへ居るので、出てこないかという。近所の喫茶店に立ち寄りコーヒーを飲みながら話し合った。体調が思わしくなく病院で検査しているが、原因不明。当分「三金会」には出席できないのでよろしくとのことだった。昨年の支部総会も欠席されたが、引き続き副支部長に就任して戴くことを電話でご了解をいただいた。

11月下旬に大村事務局長から電話があり、「森下が入院したよ」とのこと、入院先が歩いて10分の所で早速見舞いに出かけた。酸素の吸入率が悪く、酸素ボンベを持ち歩かなければならない状況だとか。

いろいろ検査しているのだと見せてくれた診断書には検査項目が「肺腫瘍」となっていた。丁度看護婦(師)さんが来て、検査の為の「痰」の収集やら、酸素吸入率の検査、そして酸素ボンベの吸入準備などとバタバタしてきたので、早々に引き上げることとなった。

1月10日大村氏から「森下が死んだよ」と電話があり、余りにも早い死に絶句してしまった。年末には自宅に帰り正月を迎えたとのことだが、正月早々急変し救急車で再入院された由。本当にあっけなく逝かれてしまい残念でならない。

森下君と始めて会ったのがいつ頃だったかは定かではないが、兵庫支部が発足した昭和61年10月から程なくしてからだったと思う。同じ37年の卒業ということで親しくさせていただいた。

三金会の常連となり、平成元年10月には兵庫支部代表として全国支部長懇談会に出席されている。

酒類販売業に転進されてから、神戸の飲食業者との接触も多くなり、支部総会会場のホテルの紹介、三金会会場の世話など小まめに動かれ、随分と助けられた思いがある。

平成10年5月に私が支部長に就任する際にはいろいろと相談に乗ってもらい副支部長の役を引き受けていただいた。

彼独特のソフトな語り口で議論紛糾せる(支部総会で閉会の辞の森下副支部長)場を円く治めてくれた(平成14年6月レストランにて)り、結論の出ない問題の根回しに動いたり、副支部長として本当に支部長を助けていただいた。



(平成15年忘年会後の二次会で)です。吞んでいても隣の酔客と、すぐ仲良くなり、社交上手というか人当たりの良さは、抜群でした。

歩こう会にも何度か参加されたが平成15年5月の例会では五色塚から舞子海岸を散策する際はご近所と言うことで雨の中を道案内していただいた。

思い出は尽きぬが、副支部長として兵庫支部の為に、本当に尽くして頂き心から感謝し、ご冥福をお祈りいたします。



(平成15年5月五色塚にて)

合掌 (名越英昭記)



損害保険・医療保険・がん保険
の総合保険代理店

安心の発信基地

大村保険サービス

代表 大村 実良
(昭和33年商学部卒)

652-0897

神戸市兵庫区駅南通3丁目4-1-302

TEL 078-671-7318 FAX 078-671-8318



《自然木 高級檜造りの家》

増改築・新築・不動産全般

㈱瀬戸内ホーム

代表 永翁 正臣
(昭和41年 商学部卒)

〒671-1103

姫路市広畑区西夢前台6丁目2番地

Tel. 0792-36-0833

Fax. 0792-36-0905

兵庫支部月例会1月三金会

今年最初の月例会「三金会」は、1月21日(金)午後6時から「フリーズ」にて開催された。
出席者：大村実良(33商)藤田博保(35商)伊藤互(35商)高尾巖(36商)平間正昭(37商)名越英昭(37米英)二宮慶治郎(38米英)吉本富雄(39米英)銭谷勘一郎(39米英)安徳信義(44商)三宅隆志(59中国) 以上11名



(後列左から安徳、名越、高尾、藤田、銭谷、平間、二宮)
(前列左から大岡、大村、伊藤、吉本、三宅)

報告事項

1. 初日の出、初詣は中止

悪天候予想の為中止となりましたが、二宮・名越両名は単独で鉢伏山上にて初日の出撮影に成功
兵庫支部NEWS 1月号に掲載済み

2. 森下副支部長死去(一面参照)

1月10日死去。
1月12日舞子平安祭典会館にて通夜。10名参同窓生10名参列。13日告別式
有志26名の香典から生花を「兵庫支部有志一同」として供えました。

3. 同好会共催の四国一泊旅行について

三金ゴルフ会、歩こう会、囲碁の会が共催。
高松近郊の塩江温泉新樺川観光ホテルに一泊。
翌日四国カントリークラブ穴吹コースにてゴルフ
歩こう会は屋島巡り。
3月12日ー13日に実施。

4. インド・カジュラホ小学校児童からお礼

高森さんからのメールより(1月1日)
「ナヤ サール ムバラクホー(新年おめでとう)
昨年は沢山の寄付金・寄贈品をいただき、ありがとうございました。お蔭様で生徒達は元気に勉強しています。今年も引き続きご支援の程よろしく
お願いします
ーインド・カジュラホノのメダカ小学校の
生徒・教師たちよりー



寄贈のボールペンを手にし、衣服を着用しているメダカ小学校の児童たち

協議事項

1. 平成17年度兵庫支部総会について

*開催日時について

6月末乃至7月初めとし、6月20日頃発行される北友会会報に公告を掲載する。

上記を考慮して、第1候補を7月2日(土)、第2候補を7月3日(日)とし、昼間での開催とする。

*開催場所について

平成13年に姫路で開催以来3年経過しており、昨年末の忘年会では、姫路から6人が出席された事を考慮し、姫路で開催することとする。

会場について、大村事務局長が姫路在住の後藤副支部長、永翁幹事と相談することになった。

*その他の詳細は順次協議することとする。

* * * * *

三金会終了後は、お決まりの二次会へ、大村事務局長紹介の”ひばりソックリさん”経営のカラオケスタジオで、カラオケを楽しんだ。



(ひばりソックリさんと一緒に)



(大村事務局長熱唱)



(久々の三宅氏)(銭谷氏も負けじと)(相変わらず上手い伊藤氏)

高松塩江温泉一泊旅行参加者募集

3月12日(土)ー13日(日)

三金ゴルフ会、歩こう会、囲碁の会共催

集合時間・場所：午前10時、JR垂水駅南側

概算費用：ゴルフ組、約3万円、歩こう会組、約2万円

宿泊場所：塩江温泉新樺川観光ホテル

申込先：安徳信義 自宅Tel 078-917-1367

勤務先Tel 06-6394-3400

二宮慶治郎 自宅Tel/F 078-851-1875

またはそれぞれのメールアドレスへ

ゴルフ場：四国カントリークラブ穴吹コース

777-0005徳島県美馬郡穴吹町穴吹字岡ノ上200

Tel 0883-52-3115

歩こう会：源平合戦の舞台、屋島の史跡を訪ねて

(次頁の、旅程表をご参照下さい)

参加予定者(2月10日現在)一敬称略一

ゴルフ組：安徳、後藤、久芳、平間、松山、河野、謝、

高山、永翁、中尾、高須、吉本、

歩こう会及び囲碁の会：二宮、銭谷、高尾、名越、

角田、森岡、伊賀

山での歩き方とその行動 - その6 -

歩こう会顧問 藤田博保(35商)

9月号以来お休みのシリーズを再開します。前回「ハイキングの服装と装備」について掲載いたしました。今回は登山と栄養についてです。

登山と栄養

エネルギー消費量は?

登山での飲食は、お腹が空いたから食べるとか、のどが渇いたから飲むのではなく、登山行動を続けるエネルギーを随時補給するためである。登山で消費するエネルギーは、リュックサックなしのとき、体重1キロあたり一時間に平均6キロカロリーが必要です。それが20キロの荷を背負うとき9キロカロリーへと高まり、意外とエネルギーを要するスポーツです。

どんな栄養が大切なのか

山へ持ってゆく食料は、おいしく、軽く、かさばらない、しかも腐り難い食品を選びます。携帯に便利な食品から栄養素を考慮して、山での食事が楽しみのひとつになるよう工夫しましょう。

炭水化物(糖質)

<小麦粉製品、米飯、じゃがいも、果物、野菜、砂糖製品、ビスケット、チョコレート、ゼリーなど>

体温や活動の主なエネルギー供給源で、登山行動にとって、最も大切な栄養素となります。炭水化物から得られるエネルギーは、脂肪より3倍も速く放出され、しかも酸素消費量がずっと少なくてすみます。

登山行動を安定して続けるために、摂取するエネルギーの約半分を炭水化物から取りましょう。

炭水化物は、筋肉の内部にグリコーゲンとして貯蔵できる量が、成人男子で約200gの一定量に決まっています。越えた分は、肝臓で脂肪に作り変えられ皮下脂肪となり、運動不足での等質の取り過ぎは、“ぜい肉”につながることであります。

休息の都度、炭水化物を含む食品を、少なくとも2時間に一度は食べることが、披露困憊を防止します。休息中はブドウ糖ばかりでなく、でんぷんなどの複合糖質を摂ることも心得ておきましょう。

脂肪

<バター、ピーナッツ、アーモンド、くるみなど>

糖質と同様にエネルギー源となる栄養素です。1gあたりのエネルギーは糖質の2倍以上ありますが、消化吸収時間、エネルギーに換えるための必要酸素量からみてエネルギーの供給源としては効率が低い食品です。

たんぱく質

<肉類、卵、牛乳、チーズ、野菜、果物など>

筋肉や血液をつくる栄養素です。山での運動能力を、発揮するのに大切です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を同等になるよう摂取します。他にビタミン類、水分、無機塩類(ミネラル)、繊維質食品などです。

次号は、山での飲食方法です

歩こう会2月オフ会

雪と樹氷の金剛山登山

2月13日(日)午前7時:阪神梅田駅西改札口集合
梅田→地下鉄なんば→南海難波→河内長野→(バス)
金剛山登山口→金剛山山頂

各自カップラーメンと魔法瓶にお湯を用意し、現地で携帯コンロで再沸騰させ、暖かい食事を予定。

その他、弁当、敷物、ストック、アゼン(現地で購入可)

参加予定者:二宮、平間、名越

ゲスト参加、謝美華、陳さん、山本さん

次号にて詳細レポートします。

塩江温泉一泊旅行旅程表

3月12日(土)

- 10:00 JR垂水駅南側集合。車4台に分乗出発
- 10:30 明石鳴門道垂水I/C
- 10:40 淡路S/A(姫路組と合流)
- 11:30 明石鳴門道鳴門I/C
- 11:45 霊山寺(一番札所)着(昼食)
- 12:30 霊山寺出発
- 12:45 高松道板野I/C
- 13:15 高松道さぬき三木I/C
- 13:40 屋島山上(屋島寺など観光)
- 15:00 屋島出発
- 15:30 栗林公園(観光)
- 16:30 栗林公園出発
- 17:00 塩江温泉新樺川観光ホテル着
- 18:00 宴会(囲碁・将棋・麻雀・カラオケ)

3月13日(日)

ゴルフ組

- 06:30 朝食
- 07:00 ホテル出発
- 07:30 四国CC穴吹コース着
- 07:50 スタート
- 14:00 ゴルフ場出発
- 14:15 徳島道脇町I/C
- 14:35 徳島道上板S/A着(歩こう会と合流)

歩こう会組

- 07:00 朝食
 - 08:00 ホテル出発
 - 08:40 琴平電鉄八栗駅前着、駐車場預け入れ
 - 09:00 ウォーキング出発(約12km)
- 訪問先:⑩菊王丸の墓

平教経が射落とした佐藤継信の首を取ろうとし討たれた教経の小姓菊王丸の墓

⑪佐藤継信の墓

継信の忠死を顕彰し高松城主が墓碑を建てた

⑫安徳天皇社

安徳天皇が1年4ヶ月滞在した場所に神社建立

⑬米はかり

平家の米倉があった場所ここから兵船に米を分配

⑭船かくし

平家が千隻余の船を隠した入江

⑮駒立岩

那須与一扇の的を射る時この岩に馬を止めた

⑯祈り岩

那須与一がこの岩で扇の的を射落とす為祈った

⑰しころ引き

景清が十郎のしころに熊手をかけ引き合った所

⑱州崎寺

佐藤継信の亡骸を本堂の扉で源氏本陣に運んだ

⑲弓流し跡

昔は海で義経が弓を落とし命がけで拾った所

⑳射落とす島

源氏の佐藤継信が義経の身代わりに討たれた所

㉑総門跡

安徳天皇を護る為ここに門を建てた

- 13:00 八栗駅出発
- 14:00 徳島道脇町I/C
- 14:20 徳島道上板S/A(ゴルフ組と合流)
- 15:00 ゴルフ・囲碁の会表彰式
- 15:30 上板S/A出発
- 15:45 徳島道徳島I/C
- 16:00 明石鳴門道鳴門I/C
- 17:30 JR垂水駅着(明石鳴門道垂水I/C経由)

歩こう会1月オフ会 - 網干ろまん探訪

歩こう会例会は12月-2月は休みとしているが、熱心なメンバーは、オフ会と称して、第2日曜日にはどこかに出かけている。1月は阪神電車の企画に便乗して、山陽電車網干駅周辺を巡る約11kmのコースだ。

1月9日(日)午前10時網干駅一つ手前の平松駅に集合ということで、地下鉄から板宿駅で山陽電車特急に乗り継ぐと本日の参加者二宮、高尾、河野、前原の面々と一緒になり、その後、安徳、小谷両氏も同じ電車で目的地へと向う。

集合場所の平松駅ではすでに松浦氏が待っていた。一電車遅れて着いたゲスト参加の高須さんを待って案内図を片手に平松駅を出発した。



(特急電車で呉越同舟の参加者達)



(平松駅にて)

出発早々渡るべき踏切を行行き過ぎたらしく、細い路地を通って大津茂川岸に出て、北上して所定のコースに戻る川岸に「横堰跡」と書いた石碑がある。かつて水を取り入れるための井堰があったところで、護岸工事のため取り除かれた由。この井堰を

こせん」と呼んでいたとのこと。大津茂川岸を北上し、左折して支流の宮内川にかかる堤燈祭の絵が描かれている宮内橋を渡り西進すると姫路の代表的な堤燈祭りや屋台練りで有名な魚吹(うすき)八幡神社到着した。ここの境内には明治37-38年役の戦利品だとして1m大の砲弾が奉納されていた。



(奉納された砲弾)

そこから揖保川を渡り、中川沿いに約1キロ半南下する途中、西方に平成15年3月の例会で登った綾部山梅林が眺望でき、懐かしく思う。



程なく龍門寺に到着。毎年4月3・4日に開催される献茶会では大茶碗が用いられることで知られており播磨屈指の禅宗寺院である。ご本尊の十一面観世音菩薩(左の写真)は県指定文化財となっている。特別な計らいで中を案内していただいたが、襖絵等も由緒ありそうな雰囲気。

聞くところによると、檀家を持たないお寺とのことである。どうやってこの大きなお寺を維持しているのか

龍門寺に別れを告げ、西へ、平成15年3月に歩いたコースを逆に迎えることになる。その時に訪れた網干陣屋跡は閉鎖されていた。龍野藩主だった京極高和が丸亀藩に移封された時、網干地区28か村(1万石)が引き続き京極家の所領となり、丸亀藩の代官所・奉行所が置かれ、明治まで丸亀藩の飛び地となっていたものである。続いて大覚寺に立ち寄り、記念撮影をする。当寺は、天福元年(1233)に創建後、兵火により消失。その後、弘治2年(1556)再興され、秀吉も訪れるなど寺運栄え、江戸時代には高い格式を誇り、龍門寺を創建した盤珪国師が幼児のころ勉学した場所とのこと。



(安徳、名越、松浦、高須、高尾、小谷、河野、前原)

大覚寺のあとは、昼食場所に向って一路邁進。案内図で紹介されている海辺の「なぎさ亭」では、播磨灘で水揚げされた新鮮な海の幸を使った料理、特にこの季節は「かき料理」がおすすめとのこと。紹介のかきフライ850円なりを食す。持参の案内図を提示すると粗品が貰えるとのこと、殻付生牡蠣3個いただいた。

直ぐ傍の船着場では、漁船が牡蠣を水揚げしており、傍らの加工場ではおばさん達が殻に付着している余分なものを取り除いていた。ここの牡蠣は生食用としての許可を得ていない為加熱用のみとのこと。加工場内では牡蠣のみならず、赤なまこ等も格安で販売しており、酒の肴にと喜んで買って行く人もあった。



ここからゴールの網干駅までは2キロ足らず。買い物をしている人を待たず先発したグループと二手に分かれ後発組が網干駅到着は2時半だった。(名越英昭記)

兵庫支部月例会『三金会』会場

毎月第三金曜日午後6時~8時

すなっく

フリージア

神戸市中央区北長狭通2-5-1

タイシンサンセットビル6F

電話078-392-2466



お気軽においで下さい

