

十一ノ関東 会報

NARP (NIPPON ASSOCIATION FOR REFRESHING PERSONS)

(第270号) 令和七年 2025年3月号



令和7年1月18日(土)に令和7年度の新年会が新宿三平サンパークホールにて開催されました。歌も芸もない新年会でしたが、それぞれに温かい気持ちを持って散会となりました。詳細は5頁。
(報告 谷澤 一江)

2025年度新年会



竹村副会長の司会



佐々木会長の挨拶



福井さんの乾杯挨拶



乾杯



乾杯



懇親中



(撮影 山本 豊)

ふれあい広場 (No. 256)

八十六歳の教え

嶺川 ユミ子

今年、令和七年に私は八十六歳を迎えます。戦後八十年、終戦時佐賀大学付属小学校一年生だった私は当時の恩師と再会する機会が訪れ、先生からの便りの中に「八十六歳やっ
と祿が訪れた」とあり、祿というのは天からのお恵みをいただける年になったという事だ
そうです。八十代は六十代、七十代につちかったものを社会に還元する時だとも云われて
います。まさに私にも其の時が来たということです。六十歳から今日迄、市の無料検診し
か受けた事が無く、医者通い無し、投薬無し、自慢出来るのは何より健康だと云えるこ
とです。

ナープ関東のお陰で行事や同好会等、月の内半分は外出して予定をこなしている昨近で、
八十四歳で終活を始めてから、今や日々何の心配も無く、やっとな落ち着いたといえると思
います。

中学生の頃に父の教えは「美味しい御飯が食べられていけば人間は倖せなんだよ」と、
其のお陰で食材もみただけで判るし、何が身体に良いか、料理する機会に恵まれた私は大
好きな手作りの食事に満足の毎日なのです。お酒も適量を全種類美味しくいただけてい
るし、何より一緒に食してくれる廻りの人達が多いのも健康に継がっている気がします。

神様、仏様、御先祖様に見守られながら、日々至福の時を過ごし、皆様と楽しみたい昨今
です。

3月号目次

- 1 頁 新年会
- 2 頁 新年会写真
- 3 頁 ふれあい広場 No, 256 ・ 八十六歳の教え (嶺川ユミ子) ・ 3月号目次
- 4 頁 NARP 関東3月度行事・同好会、役員会予定
- 5 頁 新年会の報告・リフレ&写真-谷中七福神めぐりの報告
- 6 頁 第64回秋季ゴルフ大会の報告
- 7 頁 令和6年秋の叙勲拝受のご報告 (中垣 範保)
- 8 頁 ナープつれづれ雑記 (杉田 清)
- 9 頁 同好会だより
- 10 頁 3月のお誕生日の方、おめでとうございます・1月度運営委員会報告
- 11 頁 谷中七福神めぐり写真
- 12 頁 新年会写真

N A R P 関 東 3 月 度 行 事 ・ 同 好 会 、 役 員 会 予 定

日 時	行 事 名	開 催 場 所 ・ 集 合 時 間 等	申 込 先
3/ 6 (木) 13:00 3/13 (木) 13:00	カラオケ同好会	J R 他 新橋駅 カラオケ館 新橋外堀通り店	竹村幹事 090-1999-5389 西井幹事 090-7707-8722
3/ 9 (日) 9 : 45 集 合 (時間厳守)	リフレ& 写真同好会 神代植物園	J R 新宿駅 西口交番前	山本幹事 090-4092-9975 栗生幹事 090-7721-3445
3/12 (水) 14:00 3/26 (水) 14:00	ビリヤード同好会	J R 他 高田馬場駅 山水ビリヤード場	西井幹事 090-7707-8722 廣瀬幹事 090-9305-4267
3/14 (金) 13:00	健康麻雀	J R 四ツ谷駅 四ツ谷口 麻雀 高樹	橋本幹事 080-6687-3186 廣瀬幹事 090-9305-4267
3/21 (金) 13:30	ボウリング同好会	J R 他 高田馬場駅 B I G B O X 8 階 高田馬場グランドボウル	森本幹事 090-6477-7724 佐藤幹事 080-6710-0586
3/27 (木) 13:30	運営委員会	浅草文化観光センター	佐々木幹事 080-5456-4116 橋本幹事 080-6687-3186 竹村幹事 090-1999-5389
予告 5/8 (木) 8 時集合	第 65 回春季 ゴルフ大会	山梨県 塩山カントリー倶楽部	中垣幹事 090-3591-3313

※ 予定変更になる場合があります。各幹事と確認をお願いします。

令和 7 年 新年会の報告

2025 年新年会は、1 月 18 日に新宿三平サンパークホールで開催されました。参加者は 17 名で広い会場にゆったりの席でした。佐々木会長の挨拶、福井さんの乾杯の発声で始まりました。各同好会の報告及び情報、会員の朗読やコンサートのお誘いなどがあり、色々興味を持って聞きました。その後、司会者の武村さんが「今までにないことですが、今日は出席者全員にお話ししていただきたい」と言ってマイクが回されました。世界中数十か国にいらした方のお話、ご自分の好みのお酒のお話をする方、ナープに参加してよかったとナープへの感謝を述べる方等楽しく盛り上がり、会員親睦の素敵な場でした。歌も芸もない新年会でしたが、それぞれに温かい気持ちを持って散会となりました。(報告 谷澤 一江)

谷中七福神巡り

1 月 5 日(日) ナープ関東が新年の恒例行事として行なっている七福神を今年も開催しました。今回の参加者は 15 名(食事のみ参加者あり)です。

谷中七福神は田端駅よりスタートして東覚寺から始まり最後の不忍池辯天堂までを進行するのが一般コースですが、我々はランチの事を考えて逆コースで谷中七福神を廻りましたが、思っていたより人が少ないので予定通り 2 時間で廻れると思っていたが、各人が自由気ままに行動するため途中から先頭者と後続者とは 10 馬身以上の差があり纏まったのは最初の不忍池辯天堂と最後の東覚寺だけで後は記念写真を撮る時だけ皆集合した。お喋りでゆっくり歩くので七福神を終えたときは 3 時間を超えてしまった。ランチ予約時間を 1 時間以上遅れてしまったが橋本さんの行きつけの店なので快く笑顔で迎えてくれました。

食事中でもお喋りが止まらずに美味しい料理も完食して一日を十分に楽しんでお喋りの余韻を残して三々五々帰っていきました。その後、何名かは喫茶店へ行き、引き続き楽しい会話を陽が沈んでも続けていたそうです。

(報告 山本 豊)



R 6 年 第 6 4 回秋季ゴルフ大会の報告

雨天のため延期しておりました第 64 回大会は、1 月 29 日（水）西武園ゴルフ場において 14 名の参加で盛会裏に終了いたしました。会員の参加は嵯峨求さん、太田智さん、中垣範保の 3 人でしたが、今回もビジターの方々にご協力いただき、伝統の灯をつなぐことができました。

優勝は嵯峨求さんの奥様嵯峨玲子さんでした。準優勝はなんと嵯峨求さんで、お見事ご夫妻でのワンツウフィニッシュ誠におめでとうございました。なお、太田智さん、中垣範保もそれぞれ飛賞をゲットし、面目を保つことができました。

次回第 65 回大会は、昨年の 5 月第 63 回大会を開催いたしました山梨県の塩山カントリー倶楽部オープンコンペ（賞品は春の北海道物産展の商品）に参加することになりました。

山梨県甲府市塩山中萩原 3 6 8 3 ~ 1 中央高速勝沼インターを降りて 15 分で到着です。電車の方は、中央線塩山駅で下車し送迎バスをご利用ください。

令和 7 年 5 月 8 日（木）5 組 20 人を予約いたしました。午前 8 時集合で 8 時 45 分からスタートになります。お誘い合わせの上ご参加いただき山岳コースを堪能してください。

参加を希望される方は、幹事までお知らせください。開催要項をお送りいたします。

幹事 中垣範保 携帯 090-3591-3313



令和6年秋の叙勲拝受のご報告

中垣 範保

ナープ関東会員の皆様におかれましては益々のご活躍ご同慶の至りでございます。

さて、小生この度平成6年秋の叙勲に際しましてはからずも「瑞宝双光章」受賞の栄に浴しました。(公務等長年従事者対象) これもひとえに先輩諸氏の長年に亘る心温かいご指導ご支援の賜物と深く感謝しております。今後とも一層精励しささやかなりともご芳情に報いたいと心を新たにしております。何卒ご厚誼ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

ここで僭越ながら私の生業を簡単に述べさせていただきます。大学卒業後東京都の公立中学校の教員に採用され、定年退職するまでに都内で6校勤務いたしました。定年前の8年間は管理職を務めさせていただきました。また、管理職前の5年間は、東京都教育庁体育部体育課に派遣され都民の体育・スポーツ振興につとめました。都民体育大会をはじめ、都民健康マラソン(現在東京マラソン)等を担当させていただきました。

各都府県の持ちまわり開催の国民体育大会(現在スポーツ大会)では沖縄から北海道まで秋季大会、夏季大会、冬季大会等に東京都の選手団を帯同し天皇杯、皇后杯の獲得を目指しました。さらに、東京都は北京市と友好都市を提携していますので、東京マラソンには北京市の選手を招待し、北京春節マラソンには東京都の選手団を派遣していました。その選手団の総務担当として北京市に同行し国際親善に努めました。

中学校を定年退職後は、東京都体育協会に5年間、東京都レクリエーション協会に7年間再就職致しまして都民のスポーツ・レクリエーション活動の振興に従事いたしました。

現在は、国分寺市ゴルフ協会の副会長並びにジュニア委員長を担当し、ゴルフ教室を運営し児童生徒の健全育成に努めています。そして、ナープのゴルフ同好会をはじめ、5団体のコンペをサポートし、現在もゴルフ心は自粛できないで、週に1~2回はラウンドしゴルフ道を追及しています。

自画自賛になりましたが、ご報告する機会を与えて頂き感謝申し上げます。今回の受賞を機にナープの行事にもできるだけ参加するよう努めます。どうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。



英語俳句作品例の紹介と考察（12）

杉田 清

looking back over 2020
nice year for me except for COVID
—New Year's Eve

(和訳例文)

大晦日に
2020年を振り返る
コロナを除けば良い一年だった

(感想)

2020年大晦日の作品。大晦日は誰にとっても、その1年を振り返り、格別の感慨と新年への期待を抱く機会。コロナは大迷惑でした。

fallen leaves on roads
you have done great job
by absorbing carbon dioxide

(和訳例文)

路上の落ち葉諸君
君たちは生前“大仕事”をやってくれました 炭酸ガス吸収という

(感想)

路上を覆う枯れ葉に困っておられる人々も少なくありませんが、“地球温暖化防止への貢献”を見逃すことはできません。2020年作品。

New Year's Cards
from my good old friends
decrease year after year

(和訳例文)

年賀状 懐かしい旧友からは 年々減るばかり

(感想)

“わが長寿の慶び”と“失友の悲哀”。これは逃れることのできない宿命。せめて、元気のある間の“交友”は大切にしたい。2024年 作品。

My doctor's advice

“Enjoyments are best medicines for your stomach “
— English haiku and singing karaoke

(和訳例文)

担当医からの助言 “楽しいことは胃の最良薬” 英語俳句もカラオケも

(感想)

昨年胃潰瘍からの快復に、服薬に加えて英語俳句とカラオケが有効だったことを専門家が認めてくれたのは、嬉しい限りです。

同 好 会 だ よ り

健康麻雀

今年初めての会は1月10日(金)、いつもの麻雀荘高樹に参加者11名で開催致しました。ゲーム開始まもなく、「役満！」と叫ぶ声かとんでにぎやかな幕開けとなりました。今までは2～3年に1回位で役満が出る程度でしたが、このところひんばんに出る様になりました。どうしたことでしょう？ 楽しみでもあります。

食事しながら、お酒を飲みながら、お菓子を食べながら、わいわいがやがや会です。

リフレ&写真同好会

1月5日(日)に谷中七福神巡りをしました。参加者は15名。
詳細は5頁の報告をご覧ください。

ボウリング同好会

1月17日(金)に高田馬場グランドボウルにて開催しました。参加者は4名でした。インフルエンザや風邪が流行っていることもあり少人数でしたが、それだけ中身の濃い内容となりました。今月のテーマは「1ピンを意識する」ことでした。沢山のピンを倒すのに1ピン(中央のピン)を狙うと良いことから、1ピンに当たったら10ポイント加算することにしました。すると先月よりも良いスコアが続々と並びます。

少し遅れて参加したメンバーと一緒に今月は3ゲームプレイをしました。準備体操をしていたものの連続3ゲームの影響か翌日は筋肉痛になってしまいました。

終了後は、近所のカラオケ店で少しだけ歌ってお喋り。思わず熱く語り合うお姿に「仲間って良いな」と心から思った一日でした。

カラオケ

1月は、9日(木)に男性5女性4の9名、「日本全国酒飲み音頭」から最後の「わたしの城下町」まで50曲、カラオケ後の軽食と軽く一杯は男性4女性4の8名でした。

23日(木)は男性5女性5の10名で「こまっちゃうナ」から最後の「愛傷歌」まで50曲を歌い、そのあとの軽食と軽く一杯は男性4女性5の9名で、楽しく楽しく過ごしました！

皆さん、デュエットもたくさん歌われましたよ。

ビリヤード

1月は、8日(水)に男性2女性1の3名参加、軽い練習後7回プレイを楽しみました。22日(水)も男性2女性1の3名参加、軽い練習後8回プレイでした。両日とも先生が多忙なため、まずは自分たちで軽く練習後、プレイしました。22日はそのあと参加者で軽く一杯しましたよ。次回からは、再度先生の指導やアドバイスを基本から少しずつお願いすることにしました。

皆が楽しく過ごせるようにしています。どなたでもぜひご参加ください。未経験者大歓迎です。優しく楽しくお教えさせていただきます。

3月のお誕生日の方、おめでとうございます

7日 宮田 本女 さん 16日 丸島 左友美 さん 17日 西井 孝之 さん
20日 高雄 敦子 さん 24日 柴原 友紀恵 さん 25日 有山 恵子 さん
28日 田山 理恵 さん 29日 永井 喜代子 さん

令和 7年 1月 運営委員会報告

1月30日（木曜） 13時半～15時 浅草文化観光センター 出席者6名

1. 会長挨拶

- ① インフルエンザ流行に要注意
- ② 参加者に好評だった18日新年会は委員各位のご尽力の賜物と感謝。全員と親しく対話が出来てよかった。

2. 報告事項

(1) 各活動実施報告

- ① リフレ、谷中七福神参り（15人）、新年会（17人）、カラオケ（19人/2回）、ビリヤード（6人/2回）、ボウリング（4人・ゲーム後カラオケ実施）、健康麻雀（11人）。

(2) 新入・退会会員 無し

(3) 会報とH/P関連

- ① 2月/3月会報 編集方針・内容・原稿依頼先確認
- ② 会報に季節感を出す方法の検討・討議。→最新の行事写真等は出来るだけ翌月会報に乗せるよう努力する。
- ③ H/P行事・会員ページを更新・追加。12月H/Pアクセス件数1,834件、平均59件/日で増加傾向。

(4) 会計報告

ご寄付ご協力もあり現時点予算通り順調に推移中。

3. 確認・検討項目

(1) 2月15日第38回合同誕生会 - 本日出席委員5人の参加確認。お願いすることとした。

(2) 初夏のフェスティバル・総会等の準備等

- ① 会場を初夏フェスは新宿パセラリゾーツ本店3階、総会は東武デパート14階を仮予約済
- ② プログラム内容の演芸、音楽、絵画等会員への出演・提供依頼につき、各自心当たりにお声がけを始める。

4. その他

- ① 会員相互利用活性化の為4月29日の運営委員会を府中市”SOU&ZOU”で初開催を検討。
- ② 今月から会議終了後、委員全員で会報誌の袋詰め・発送作業を実施した。

※ 次回運営委員会日程：2025年2月28日（金）13時半～ 浅草文化観光センター

以上（報告 竹村 忠）

谷中七福神めぐり



不忍池辨天堂より護国院へ行く途中



護国院より谷中霊園を通過中



天王寺にて



天王寺五重塔跡にて



東覚寺のお庭拝見中



げんきまるでの遅い豪華なランチ



2025年度新年会（続）



ナープ関東「会報」発行元 ナープ関東運営委員会

広報；木村稔・西井孝之・森本記代

ナープ関東連絡先：〒353-0001 埼玉県志木市上宗岡 1-6-13

竹村忠(携帯:090-1999-5389)

ホームページ：ナープ関東 で検索 または QRコード

