



「人生の黄金期」を、
堂々と生きていこう！

詩吟で「心身ともに健康を！」

宮内 幸夫（68期）

「人生の黄金期」とは、会社や仕事を離れ、子育ても終えた自由な時間帯を言います。

その時間帯を、どのように過ごすかは、一人の人間として、極めて大切な事だと思えます。

先ず、第一には、「経済的な問題」、第二には、「心身の健康問題」そして、第三には、「人生のセカンドステージを楽しむ」事があります。

第一の「経済的な問題」は、皆さんに、予定された計画があると思えますので、ここでは、控えさせて頂きます。第二の「心身の健康問題」で、病氣療養中の方は、まず治癒をめざす事。健康な方は、ハイキング、ウォーキング、ジョギングや、ゴルフ、テニス、体操、好きなスポーツをする。など、他にも多くあり、実行されていると思えます。

ここで、私の健康法をお話ししたいと思います。ゴルフ、テニス、ハイキング、ウォー

キング、ストレッチ体操は、計画的に行っているのですが「心身ともに健康」を目指すならば、「詩吟」が良いと思えます。「腹式呼吸」です。人間は普段、特に意識せずに呼吸をしています。呼吸は、一分間に十五回程度。肺で呼吸をしているのですが、肺は心臓と異なり、自力では動かさせません。周囲の筋肉、つまりドームの形をした横隔膜を上下させて呼吸します。この利点は、ストレスを解消し、自律神経のバランスを良くし、血液の流れや、排便の調子も良くします。腹式呼吸は、筒に込めた矢を吹いて的に命中させる「吹き矢」の要領で、強く吹くと分かります。

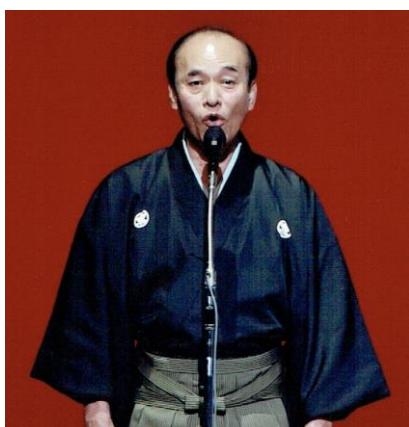
第三の「人生のセカンドステージを楽しむ」については、海外旅行や、歴史探訪、登山、音楽鑑賞や演奏、園芸で花木を育てるなど、いろいろな趣味を通じて、仲間と人生を謳歌する事だと思えます。

私は、詩吟を始めて、二十年になります。高槻市吟剣詩舞道連盟や、大阪府詩吟連盟、（公益財団法人公認）大阪府吟剣詩舞道総連盟などが主催する競吟大会に出場し、多く受賞させて頂きましたが、中でも、平成二十五年、日本クラウン全国吟詠コンクール決

選大会において、「入賞」を頂いた事は、大変、名誉に思っています。そして、その活動は、毎年、夏に行われる「あしなが育英基金チャリティー関西吟詠家ジョイントリサイタル」に出吟する事や、詩吟を普及する事であります。

詩吟を通して、昇段する楽しみや、競吟大会に出場して受賞する事も楽しみの一つですが、多くの漢詩を読み、歴史的な風景や戦記、懐古、人の叙情などを、深く感じる事ができます。そして、「礼と節」を大切にして、絆や人情にあふれる人達との交流です。

心身共に、健康である事は、とても難しい事ですが、「詩吟」は、それを実現させてくれると思っています。皆さん、「詩吟」を、趣味で楽しみの一つに加えては、如何でしょう！



「う」挨拶

近畿豊浦会会長

大野 明雄（63期）

近畿豊浦会会員の皆様、益々ご健勝でご活躍の事とお慶び申し上げます。又、平素より当会運営に関しまして格別のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

母校では、3月1日に第117回卒業式が挙行され、今年は175名の後輩が学舎を巣立って行きました。彼らの今後の活躍を期待せずにはいられません。

昨年の近畿豊浦会総会は、当会創成期に利用していただきました大阪弥生会館にて開催し、ご来賓の森重祐二校長先生を始め、関西山口県同郷会の重村清氏・末長さとみ氏のご出席を賜り、同窓最年長の溝口史郎氏（43期）から田尾尚大氏（111期）に到る総勢70名の同窓諸氏にご参集頂き、例年にも増して隆盛な同窓会を行う事が出来ました。

特別講演として、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」放映の年に、郷里から下関

市立長府博物館館長・古城春樹氏をお招きして「長府・清末藩の概要と幕末における役割」と題したご講演を頂きました。

古城氏は維新期の長州情勢に極めて造詣が深く、各地からの講演依頼が引きを切らない著名人で、古城氏の興味の尽きないお話に、改めて我が長州・我が郷里に思いを馳せるひと時を過ぎることが出来ました。

又、古城氏との深いご縁で、平成24年6月に発行されました著書「柿の実の落つ時」の主人公、長府藩士・野々村勘九郎氏のご末孫に当たられる野々村茂樹・和子ご夫妻、並びに清末毛利家11代当主・毛利元博・弥栄子ご夫妻をご来賓としてお招きすることも出来ました。

今年の同窓総会は、開催場所を昨年までの大阪弥生会館からホテルグランヴィア大阪に移し、6月12日（日）午後4時から開催致します。

幹事執行部は、お一人でも多くの皆様のご出席を賜りますよう、今総会に向け準備を重ねております。同期の方々やご懇意の同窓の方々にもお声掛け頂き、是非ご一緒にご出席頂けますよ

う、宜しくお願い致します。一年1回の登校日である同窓会で、母校校歌を謳おうではありませんか。来る総会で皆様にお会い出来ます事を楽しみに致しております。



平成27年度 総会報告

昨年の総会には下関から森重校長先生にお越し頂き、又、関西山口県同郷会からも重村・末長両氏、そして下関本部総会幹事諸氏が出席されると共に、初参加の4名を加え総勢70名にて、当会創成期に利用していた大阪

弥生会館で開催しました。総会議事承認（役員交代・会計報告等）後、下関市立長府博物館館長・古城春樹氏にご講演を頂きました。宴会では、宮内さん（68期）の演じる詩吟を堪能し、又、ビンゴゲームで盛り上がり、あつという間の3時間の最後は、全員で校歌を熱唱し、今年の再会を約して散会しました。



第116回

豊浦高校同窓会 挙行

毎年恒例の下関本部主催の同窓会が、平成27年9月6日(日)に海峡メッセにて挙行されました。

広い会場に用意されたテーブルには開始時間前から続々と千名を超える同窓生が集い、圧巻でした。

多数の女子生徒が奏でるブラスバンドの演奏で幕が開き、川上新会長・ご来賓各位のご挨拶などが粛々と進行した後、懇親会へと続きました。

会場の其処かしこで、旧友との再会や昔話しに花を咲かせる光景が見受けられ、

あつと言う間の総会は、最後に校歌の大合唱をもって閉会となりました。

散会後は、豊前田・唐戸などのスナックやラウンジは豊高生一色で、各卒年次が時間制で入れ替わり深夜まで利用する盛況ぶりでした。



平成27年度

文化鑑賞部会活動報告

坂口 正敏(69期)

表題の件、今年度総会で活動計画としてご案内しました、日時に予定どおり実施しました。

今回の企画は9月23日(水)に京

都の金剛能楽堂で狂言の鑑賞を行いました。

53期の蘭さん、山田芙美子さん、61期の和田義隆さんにご参加いただきました。ありがとうございます。

4、5年前にも同じ企画をおこないましたが、久しぶりなので同じ企画を行いました。しかしながら企画不足で3名の参加に終わりました。

封書やメールで32名の方にご案内をさしあげましたが、不参加のご連絡を含め、ご連絡をいただいたのは6名のみでした。残念です。

今年度より、部会名を文化鑑賞グルメ部会から文化鑑賞部会に変更しましたが、食事をを行いました。

67期の中村さんにお世話をいただき、先斗町の「えん」という、お店で中村さんと合流し、食事を楽しましました。

食事会では、中村さんがお連れになった岩国高校ご卒業の同志社大学の先生と共に楽しい食事を過ごしました。

今年度の企画としては個別にご案内はしませんでした。近畿豊浦会HPでご案内しました68期の宮内さんの詩吟発表会に、大野会長と鑑賞しました。そのほか、96期のテノール歌

手、藤田さんのオペラ公演が東京、渋谷オーチャードホールで12月6日に開催されました。藤原歌劇団の団員となつて初デビューで、しかも主役で出演される記念すべき公演でしたので、近畿豊浦会を代表して鑑賞してきました。

来年度の取り組みですが、私が部長になり7年ぐらい企画をしてきましたが、同じ人が長くやるとマンネリ化し企画不足となつてきます。そこで次年度から部長を84期の久村浩一(くむら こういち)さんにバトンタッチし、部会名を「文化・芸能・スポーツ鑑賞部会」と衣替えしました。

なんでも見てやろう的な、様々なジャンルの企画でより多くの皆様に参加していただける催しものを通して、会員の親睦を深め近畿豊浦会の発展に寄与したいと思えます。是非多数のご参加をお待ち申し上げます。また随時、食事も企画したいと思います。



散歩部会の部会報告

部会長 山田 俊道（75期）

奈良時代は聖武天皇、光明皇后の時代といってもいいかも知れません。

聖武は二十四歳で即位したものの、長屋王の変、天然痘の大流行、藤原広嗣の乱などが起きたために遷都をくり返しますが、七四五年に再び奈良に戻ると、諸国の国分寺の総本山東大寺と、盧舎那大仏の建立にとりかかりました。また皇后は亡父藤原不比等の私邸に法華寺を開き、尼寺の総本山としました。その一方で悲田院や施薬院を設けるなどして、恵まれない庶民に尽くしました。

聖武は仏教を政治の中心に置き治世を図り、自らも鑑真から戒を授かりますが、大仏の開眼供養から四年後に薨去し、愛用品は皇后によって正倉院に納められました。そしてその皇后もその四年後に亡くなり、二人は佐保山陵に寄り添うように葬られています。

今回の散歩部会は、平城宮から正倉院までの、二人の足跡をたどってみました。

まず平城宮資料館を訪れて、一面田圃だった一帯を池田内閣のときに買い上げ、発掘調査が始まったことなど

の説明を受けました。その後聖武天皇が国政を執った大極殿から、平城宮のメインゲートの朱雀門、来賓の宴の席を設けた東院庭園を巡りました。また

法華寺では光明皇后の御姿とされる国宝の十一面観音像を拝観し、墳墓である佐保山陵を訪ねました。

最後に東大寺の創建当時から残る転害門で、二人がくぐったであろう往時を偲ぶことができました。

今回は秋の気配が感じられる頃、法隆寺をはじめ斑鳩（いかるが）の里を歩きたいと思います。参加ご希望の方は事務局までお問い合わせ下さい。



ゴルフ部会 活動報告

部会長 濱 幸彦（73期）

平成27年は第30回が5月20日（水）に瀬田ゴルフコースで行なわれ、69期の菅原さんが優勝されました。この日は快晴に恵まれ、久しぶりの再会に和気藹々でゴルフそっちのけとなったようで、スコア一覧をゴルフ場にお忘れ（？）になった方が多数おられた様子でした。このコンペが記念の30回ということで、優勝トロフィーを取りきりとして、次回からは新しいトロフィーを用意することになりました。また、第31回は11月18日（水）三木よかわカントリークラブで開催しましたが、あいにくの天候でハーフでの終了となり69期の渡会さんが優勝されました。

ゴルフ部会員は、現在27名と少しずつ増えてはいるのですが、実際参加されるのは16名以下と残念な状況が続いております。最も人生経験豊かな参加者は、45期の山下先輩でほぼ毎回参加されており、このコンペを楽しみにしているとのことでも楽しいお話と力強いゴルフを披露していただいております。もっともっと多くの方々に参加され、色々なお話と適

度に身体を動かすことに興味を持ってくださることを願っております。今年、5月18日（水）に茨木国際ゴルフ倶楽部で開催します。この会報を見て、参加しようと思われた方がおられましたら事務局までご連絡ください。

最後に、今回からゴルフ部会長を仰せつかりました73期の濱と申します。ゴルフを通して皆さまが運動とお話で盛り上がるようお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いたします。



近畿豊浦会事務局のお知らせ

いつでもご連絡下さい。

近畿豊浦会 事務局

〒533-0021

大阪市東淀川区下新庄3-8-41-102

ライジング・サン・ディレクトリー隣内

TEL 06-6325-8069

FAX 06-6325-8056

URL <http://tovora-kinki.com>

Mail wada@rsdianpan.co.jp

事務局長 和田 英昭(74期)