



波 濤

第 10 号

発行 放送大学同窓会
神奈川学習センター支部
編集 総務委員 会子
責任者 森 西 節
発行日 平成 7 年 8 月 28 日

第六回支部総会開催

去る六月十一日(日)午後一時から、放送大学同窓会神奈川学習センター支部第六回通常総会が、大磯地区センター中会議室において開催された。五十嵐事務局長の司会により、会長挨拶、議長団選出の後、次の議案が提出され審議された。

- 一、平成六年度活動報告
- 二、平成六年度収支・決算報告及び監査報告
- 三、平成六年度フォスター・プラン活動報告
- 四、平成六年度フォスター・プラン収支・決算報告及び監査報告

財政基盤を確実に

支部年会費納入で

神奈川学習センター支部

会長 稲葉恒夫

私どもが放送大学に在学中は、教授や講師の先生方、また学校職員の方々とも直接に交わる機会もあまりなく、学生同士の間関係も決して密であつたとは申せません。しかし、私どもは卒業後も母校であるこの大学に愛着を覚え、同窓生の方々とも連帯を保ち、親睦を図り、より良い人間関係を求めて放送大学同窓会神奈川学習センター支部に集いました。この同窓会も発足以来六年目を迎え、その目的としての事業を確実に遂行して来ており、会員

五、支部会則の新設と一部改定(案)について

六、平成七年度活動計画(案)

七、平成七年度収支・予算(案)

八、平成七年度フォスター・プラン活動計画(案)

九、平成七年度フォスター・プラン収支・予算(案)

本年度は、特に第五号議案において「支部年会費の徴収」についての提案があり審議されたが、原案通り可決承認された。その他八件の議案も賛成多数で原案通り可決承認され、総会は午後二時終了した。
(詳細は、送付資料参照)

数も四六〇余名にと順調に成長致しました。当会の運営方法等に就きましても、会員各位の意向に添って施行すべく、役員一同いろいろと努力を重ねて居ります。

会の運営には、それなりの資金を必要と致します。これまで当会では本部からの給付金(一人年一〇〇円足らず)と寄付金とで賄って参りましたが、会の将来に向けての財源を、特定の方々の厚意による寄付のみに頼る訳にもいきませんので、平成七年度から年会費として各位より一、〇〇〇円頂くことになりました。

時の経過と共に疎遠になりがちな大

総会成立の確認

会員総数 四六二名

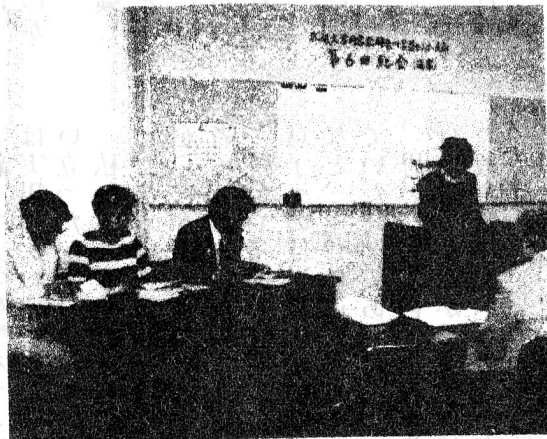
(平成七年三月三十一日現在)

出席者数 三一名

委任状数 一九九名

合計数 二三〇名

(支部会則第二二条により総会は成立)



学との関係や、年齢・性別を越えた同窓生間の親睦を将来にわたって維持し、その発展を図ることは、単に会員各位の年会費納入如何に掛かってまいります。健全で確実な財政基盤の上に立ってこそ努(ゆめ)ある会の運営が可能で故、その趣旨をご理解下さいまして、よろしくご協力の程お願い申し上げます。
尚、フォスター・プランへの援助協力が就きましたは、一般会計とは別に特別会計を設け、フォスター・プランだけの為に寄付金を募って居りますので、この件に就きましてもよろしくお願い申し上げます。

『あなたの体からのSOS』

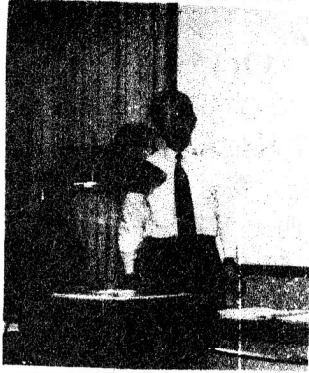
健康診断の数値についての知識

SRL 下山友一先生

《抄録》

今回の講演会は、ジャンルを変えてSRLの下山友一先生に、健康診断の数値などについてご講演戴きました。下山先生は社員教育、内・外部での学術講演などで活躍されており、豊富な資料とビデオを交えたお話しは評判通り実に楽しく解り易く、居眠りする暇はありませんでした。

「健康な体と病気の体」食べ物と健康管理、血液の働き、健康診断と血液検査」など、身近な問題だけにフロアーからもつぎつぎと質問が出て時間が足りない程でした。先生から講演の抄録を頂きましたのでご紹介致します。(企画委員会)



「すべての生命体は、その生活の為にあらゆる外敵から身を守る術をもっています。人の身体も例外ではなく、身体に入り込んだ悪者を免疫体が迎え撃とうとします。しかしまともに喧嘩しても勝てそうもない外敵もいて、そんな奴とはいってそのこと仲良く付き合ってしまう事です。また人の身体はどんなことにも全て反応しています。反応していると言うことは、必ず何らかの表情や徴候があります。そして本当に助けを求めている反応や、将来ややこしくなるぞ！といった信号がSOSと言えます。SOSも身体が自然に反応している場合や、自分が意識して反応しなければならぬ場合があります。

健康診断の数値を如何に読み取るかを考える時、身体の仕事からライフスタイル、血液の働き(体液の生理)を理解し、やっとな健康診断のデータの解釈へと

それは長い旅となります。そして、血液検査は採血時の身体の状態を反映します。なので、それまでの生活環境などがデータを読むための重要な情報となります。言い換えれば、今身体の中がどうなっているのか、どんな表情や徴候が出ているのかなどを知る為の知識が、データを正しく判断する為の重要な物差しとなる訳です。そこでわたしたちが考えなければならぬ事は、以外と自分の身体を知らないのではありませんか？ データを読むためには、その形、機能、それを動かす心、そして自分と他人との関係、自然との関わりなどの医学以外の知識も必要であろうと言うことです。」

(下山友一)

講演席にて

伊東廣明

放送大学第一期生として入学して今年四月、十年目にしてやっと卒業、そして同窓会の新人会員として加入させて戴きました。十代の若人から人生経験豊かな先輩諸氏と共に学び、共に汗を流し語らったこの十年間は、実に楽しい貴重な経

験をした年月でした。この延長線上にあるのが同窓会であると思います。

第六回同窓会総会の案内と『あなたの体からのSOS』という演題の講演会は、自分の身体が気になる年代でもあり、これは参加して見ようと関心もたせるタイムリーな企画でありました。講師の下山先生のユーモアを交えた話は、豊富な検証例に基づくもので、非常に解り易く理解できました。人間の体の仕組みを解明した医療テクノロジーは、ここまで進歩しているのかと改めて驚きました。

また、実際に日頃経験したり、悩んだりしたことがある治療、診断内容等に関する質疑応答は、全員が我がごととして引き込まれて行った感がありました。計測器、計測値、人にもバラツキがあることは、よく知られていることです。しかし、こと医学に関しては、患者から見れば絶対的なものであってほしい。もしも医者にはバラツキがあり健康診断の数値にバラツキが有って誤診されたとすれば悲劇です。検診結果の数値に一喜一憂することが多くなる年代です。自分の身

初め同窓会

大島キヨコ

「今、入学しなければ『親子で大学生』をする夢は実現しない。そうだ。思い立ったが吉日！」

私は不動産売買と転居にともなう申告書類を揃えながら、とんでもないことを考えてしまったのである。税金や多額の住宅ローン息子への仕送りや娘の学費など、出費に追いまくられていた時期であったのに。「思い切って自分自身に先行投資しようかな。子供達の教育費に比べたら安いもんだわ。」平成二年二月末日、私は出身高校の受付窓口で卒業証明書を受け取り、本局へタクシーを飛ばした。有効期限ぎりぎりの入学申請であった。晴れて放送大学の学生に

なった四月一日、私は入学式のつもりで身支度をしてから、朝六時のFM放送を聴く。以後「主婦学生」を自認し、書類の職業欄には主婦学生と書いたりした。

学生と言う言葉に一種の思い入れがあった。学友もほしかった。だが狙いは別のところにあった。発達と教育を専攻して学問したらいくらかでも自らの発達(？)を確かめられるだろうか、という期待があった。

入学後に息子が教えることを知り、講義が聴きたくて東京まで通う。母と子が同じ先生の教えを受けたことでわが家では星野先生がとても近い存在になった。

ともあれ充実した三年間と厳しい一年を過ごした中で、自分を解き放ち、精神を自由にさせることの大切さを識った。中でも専攻特論は特に貴重な体験であった。こうして会報に載せる文章を書いていると放送大学で学んだ知識の一つ一つよりも、むしろ卒業後の生き方を問われているのかな？と思う。

卒業式の会場で新入会員になり、会報と会則、前年の活動報告や行事の案内を

手にする。総会には失礼したが講演会と懇親会に出席した。さっそく講演会で得た知識を人間ドックの数値に照らし、掛け値なしの自分の体力を認知した。懇親会では飲食をしながらの情報交換が興味を引く。性格や年齢差、人生経験や価値観の違いを越え、気兼ねなく話せる雰囲気は肩が凝らず楽しい。

「名金沢文庫に見学に参加」

岩見八郎

平成七年度同窓会活動計画、親睦行事の日帰り旅行が、七月二日に表記の通り実施されました。

前夜は雨、当日も今にも泣き出しそうな曇天の金沢文庫駅に、稲葉会長以下参加者十九名全員定刻に集合。(さすが放太OB)

幹事越川敏子さんの案内で、千二百五十八年北条実時が、金沢北条氏の菩提寺として建てた「称名寺」まで徒歩約十二分。赤門、仁王門をくぐると美しい浄土式庭園である。赤い太鼓橋のかかる「阿字が池」を渡ると、正面に「金堂」右手



に「称名寺の晩鐘」を眺め左手の裏山コースを登る。坂道は前夜の雨で滑りやすく苦労する。金沢山、八角堂の頂上で一息入れ汗をかきながら無事下山、境内に戻る。十一時三十分、早めの昼食休憩にする。庭園広場で鳩の歓迎を受けながら持参の弁当を開くグループと赤門通りの名物ラーメン組に別れて、ゆっくり昼休み。十二時三十分集合し各人自由に、金沢文庫新館五周年を記念して特別公開中の陶器、仏画、肖像画等の重文や国宝を鑑賞する。

金沢文庫は、千二百七十五年北条実時が隠退後創設したもので鎌倉武家文化の重要な資料の宝庫なのだ

中世文化に、鎌倉幕府の盛衰に、源氏、北条等武家棟梁の教養の深さに感銘しているうちに、解散予定の四時三十分になった。

幹事さんの見事な設営による、共同行動を取りながらも一人一人が自分の時間を楽しむという、本当に意義ある一日でした。

次回は名札をつけて参加するつもりです。

「結構ハードだったが…」

田沢誠一

四月九日(日)、同窓会神奈川支部主催の見学会に参加しました。

見学コースは、川崎市立日本民家園、横浜ラーメン博物館、横浜ラポール(障害者スポーツ文化センター)と三カ所を回るものでした。

午前九時三十分小田急線「向ヶ丘遊園」駅改札口集合。十三名の参加で、日本民家園まで歩くこと約十五分、桜咲く入り口へ到着。いきなり旧家の屋敷がどーんと現れ度肝を抜かれました。わいわい、がやがや、全部で二十三家。最後は、山の上の「回り舞台」まで相当の道のりを歩き回り、二時間くらいで全部回った。

途中、飛騨白河の合掌造りの軽食堂でそば等軽く食をとった。だいぶ人氣があり、皆さん「おいしいおいしい」の連発。なかなかのものでした。

昼近くに電車で新横浜まで移動。ラーメン博物館に若干の遅れで到着。ここで二名と合流。

中に入るとそこは、昭和三十三年にタイムトラベル。日曜日ということでは、まさに当時の賑わいを見せていた。ラーメンの店の前に行列が出来、日本全国有名どころが八軒。銭湯あり、駄菓子屋あり、当道を彷彿するものが軒を並べていて大いに楽しめました。

「ラーメン博物館」を出ると随分雨が降っている中、徒歩一五分ぐらいの所にある最後の見学場所「横浜ラポール」へ。

ハンディキャップを持たない人々が、体育館で思い切り動いているのを見ると、なかなかの施設と感心しました。

帰りは、駅まで巡回バスで戻りそこで解散となりました。結構ハードでしたが大いに楽しめた見学会でした。

“平成7年度支部活動へのお誘い”

新山下地域ケアプラザ見学

日 時 9月9日(土) 午後2時～4時頃
 場 所 新山下地域ケアプラザ
 (特別養護老人ホーム及び配食・デイサービス)
 横浜市中区新山下3-15-5 (☎045-625-1911)
 集合場所 JR桜木町駅改札口前
 午後1時15分
 (目印は放送大学のマークのついた本)
 申込締切 9月7日
 申 込 先 越川敏子(ハガキに☎もご記入下さい)
 〒231 横浜市中区山田町8-2-1008
 ☎045-253-1305



見学の後、マイカル本牧(1番街から11番街まである大ショッピングゾーン)でお茶を飲みながら懇談して、その後自由解散。
 桜木町・横浜あるいは根岸・磯子方面へのバスがあります。



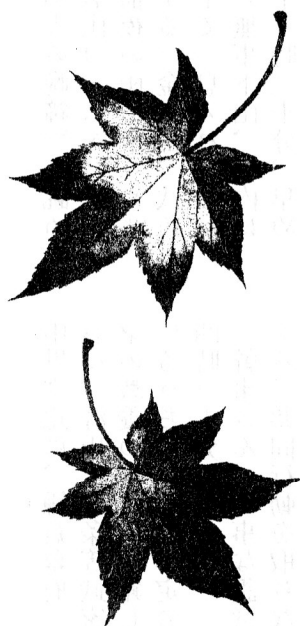
箱根日帰り旅行

彫刻の森美術館を訪ねて

日 時 10月22日(日) 雨天決行
 場 所 箱根彫刻の森美術館(入場料1,500)
 集合場所 小田原 箱根登山鉄道改札口前
 集合時間 午前9時50分(時間厳守)
 (9時58分の強羅行きに乗車予定です)
 昼食代 1,000円前後
 解 散 小田原駅にて午後4時頃の予定
 申込締切 10月15日(日)
 申 込 先 糸井アサノ(ハガキに必ず☎をご記入下さい)
 〒236 横浜市金沢区釜利谷西3-31-16
 ☎045-701-2507(午後9時以降)



◎JR《快速アクティ》 横浜発8:44分→小田原着9:31分
 (大船8:58分 藤沢9:03分)
 ◎JR《各駅停車》 横浜発8:37分→小田原着9:43分



同窓会活動にご参加下さい

組織・運営に対するご意見や、旅行・趣味の会など具体的な触れ合いの企画について、ユニークで積極的なご提案をお寄せ下さい。
 活動に参加して交流の輪を広げましょう!!

来春予定 “大船フラワー センター見学”

お楽しみに!!
 (詳細は波濤11号で)

合格して社に

細川 博

社会福祉を夢に放たを卒業して五年。この春、漸く念願の社会福祉士国家試験に合格し、厚生大臣名入りの登録証を手に私の脳裏を今よぎるものは？

学友たちと学習に真剣に取り組んだ放送大学在学中のこと、社会福祉士養成所の学習と、肢体不自由児施設「精陽学園」の活動を両立させ得たこと等満足するものはあるが、それよりもなお強く、わたしには妻の顔が浮かぶのである。

妻は四人の子供を立派に社会人へと育て上げたが、その目は光を失ってから久しく、このハンディキャップを持ちながら育児・家事一切をやり遂げて来たのである。子供たちの巣立った今、妻との二人暮らしの中で、仕事に学習にと家を空けることの多い私……。それには苦言も言わず、黙って家庭を守って来た彼女であった。そして失明の故か隣り近所との交際もなく、暇なときにカセットの歌謡曲を聞くのを唯一の楽しみとしていた妻であったが……。二年前の秋、私の養成所

修行目前に、妻がアルツハイマー痴呆を発症した。特に初老期痴呆症に多発する失見当識が強く、介護を要するのである。当時は振り返ればパニック状態そのもので、私はもう仕事や学習どころではなくなっていた。幸い福祉の学習をしていたお陰で痴呆症の知識もありその後の適切な対応が早く取れたのが良かったと思う。進行性で不可逆性を持ち、予後が悪いと言われる痴呆だが、今では妻に寛解さえ見られるのである。

しかし、妻はいくらか安定度を増したとはいえ、まだまだ日常生活での介助は必要であり、また痴呆症に必要な対応として適度の精神的刺激やスキンシップがその精神安定上に特筆されてもいる。だから私は、妻の目覚めている間は必ずその相手をして常に不安を与えないように心掛けていた。だが、私の終生の学習目標である社会福祉士を、今ここにあきらめるには忍び難く、介助と試験勉強の両立を図って、私なりに勉強は夜間のみに実行した。妻の就寝を待って、夜半の学習で得たこの合格ではあるが、私の心の中では今

人生これから

内田賢子

私は今、横浜国大特別専攻科で障害児教育についての勉強をしている。

放送大学の四年間を振り返ると、学問だけではなくそこに自分を重ね、立ち止まり、人生後半の生き方を客観的に見つめ考えさせてくれた貴重な場であり期間であったと思う。

私が放送大学に入学したのは、それまで続けていた保育の仕事の子供の入院等で退職し、四人の子供の子育てに専念する中にも、チョッピリ自分だけの時間も欲しかったからだ。

けれども面接授業も単位認定試験も、出掛けられるのは夫が協力してくれる日曜日だけ。最初の合格は三課目だけだった。この調子では十年でも卒業は夢。卒

業出来た人など雲の上の人と思ひ、私はのんびりマイペースでやっていた。

それが三年目の夏、そんな自分を変えさせられるような、人との出会いがあったのだ。それは横浜国大の小林芳文教授の《ムーブメント》の集中講義だった。理論もさることながら、

先生の明るさとあふれる意欲が「気」となって伝わって来た。楽しく元気になるのは小林教授の人柄かそれとも《ムーブメント》か、どちらにしてももっと学びたく、横浜国大に進学したくなった。それまでも障害児を多く統合保育経験から模索していたので、共感し動かされた。

「それにはまず放送大学を卒業しなければ！」急に勉強に目的と意欲が加わり、勉強が吸収するように入って来た。合格単位も加速した。最後の認定試験の日から横浜国大の入試まであと二十日余りだった。

その年は、家計上大変で働いていたので、その合間に寸暇を惜しんでの受験勉強だった。入試の論文・各専門科目のためには、放送大学での四年間分の教科書をむさぼるように勉強した

入試を終えて、四年間で学んだものが凝縮された内容で、自分がこれまでいかにレベルの高い学習を授けられていたかまた論文をスムーズに書く上でも、自らの思想を構築出来るようにいかに鍛えられていたか。改めて、身につく学びをさせて頂いたことに気づき感謝した。振り返るとそれぞれの先生方から種を蒔かれ、意識を育てられた気がする。先生方の生涯かけての貴重な研究からのもので、情熱も意欲も人格も伝わって影響を受けた。学友仲間の友人たちとの出会いでも、共に語り励まし合い、学べる立場の幸福と感謝を確かめた放送大学だった。

今、私の人生の季節は秋、実り豊かな生き方のため、これまで積み重ねた経験にそれを裏付ける学習を加え統合して行きたい。今横浜国大で若い人達と学びながら、年齢差も忘れて語り笑いころげたりしている。レポートに追われ、研究論文もあり、来春の就職先も気にかけて「人生これから！」の心境である。

夏太り

押山睦生

最近おなかが出て来てズボンがきつくなってきた。自分としては太りたくないし、そのためにも以前からジョギングなどをして、体調を整えてきた。中年になって健康の事が気になるし、高血圧症・糖尿病・心臓病など太ることによる病気が御免被りたい。春頃には「今は少しきつめでも、夏になったら痩せられるから大丈夫」とたかをくくっていたが、最近はどうも事情が変わって来ているらしい。

即ち「夏バテ」夏やせとというのが相場だったのは昔の話。最近では夏バテしてもなぜか太る人が多いようだ。というのである。これまでは『天高く馬肥ゆる秋』の言葉どおり、夏にはやせて秋には太り出すというのが私の知識だったので、まさにコペルニクスの発想の転換である。

曰く「昔は家庭にクーラーがなかったので、汗をたくさんかくことで体温を下げた。汗と一緒に多量の塩分が体外に出たが、塩の成分の塩化ナトリウムの持つ塩素は胃液の原料でもあるので、これが多量に失われ

支部会費納入についてのお願い

今年度より会員の皆様に、支部年会費1,000円/年の納入をお願いすることになりました。

つきましては、同封の振り込み用紙にご記入の上、郵便局にてお振り込み下さいようお願い申し上げます。

尚その際、振込票の控えが領収証となりますのでご了承ください。

これまで、たくさんの方々から善意のご寄付を戴きましたこと、心よりお礼申し上げます。

口座番号
00270-1-55585
名称
放送大学同窓会神奈川
学習センター支部事務局

平成7年度役員

支部役員	稲葉恒夫	龍造寺寛
会長	押山睦生	星 礼子
副会長	五十嵐一成	池永康子
事務局	坂本春江	那須美津子
会計	南 宏	桑島久乃
事務	岩間吉男	松岡和正
監事	田沢誠一	森脇早代子
事務	森西節子	森脇早代子
企画	糸井アサノ	上原哲雄
	越川敏子	

本部役員	別所敏明	星 礼子
会長	糸井アサノ	
理事	龍造寺寛	

フォスター・プラン実行委員	五十嵐一成	稲葉恒夫	片山洋子
	小川みのり	押山睦生	松岡和正
	加藤あいし	別所敏明	

ることによって食欲減退につながった。これが昔の夏バテというのである。また現代の夏バテ太りが起きる原因については「クーラーの中で生活で汗をかくことも少なくなり、塩分の大量放出もないので、極端に食欲が減退することもない。そのうえビールやジュースは相対的に飲む機会が増えて、エネルギー量をより多く摂取するようになる。これでは太るのは当然だ」というのである。

という訳で、夏でも太り得るということになり多に注意したい。成人病は文明病ともいわれているが、クーラーのような文明の力にあまり頼り過ぎると、後で大きなツケが回ってくることになる。文明とはうまく付き合いたいものである。

フオスタ便利

加藤あいし

国際貢献を目指してフォスター・プランに参加している同窓会神奈川学習センター支部の活動に対し、会員皆様方から暖かいご理解とご協力を頂いておりますことに、心からお礼を申し上げます。

私達一人ひとりの願ひである世界平和と、開発途上にある国々の人達を取り巻く環境や次代を担う子供達の教育環境の改善に向けて小さな援助を継続して行くことができたかと考えています。

現在三名のフォスター・チャイルド(国籍：グアテマラ、タイ、ケニア)を援助しています。時折、チャイルド側からの感謝の手紙

や絵・写真などが送られて来ます。また、ペアレント側である私達からは日本を紹介する季節の便りなどを送って情報交換をします。こうしたフォスター・プラン活動を、会員の皆様にとのようない形でご紹介したら良いのか、実行委員会で検討しているところですが、皆様からもご提案を頂きたいと存じます。どうぞ貴重なご意見をお寄せください。今後は、フォスター・プランの輪が広がって、ボランティア精神がますます高揚し、社会貢献・国際貢献への活動がさらに活発化するよう祈っております。

フォスター・プラン
実行委員会

無謀にも、雨だれワープ口での初めての編集。何とか形に出来たのは、原稿をお寄せ下さった皆様のお陰と感謝しております。

これからも、卒業後の進路や活躍状況など、出来るだけ会員の皆様の情報をお届けするつもりです。

沢山の方々に同窓会活動に参加して戴けるよう、紙面も工夫してみました。如何でしたでしょうか？

ご意見ご要望などお待ちしています。

(も)

