

桜船会 だより

三菱電機大船地区定年退職者の会

第 39 号

発行日 2017.11.19

発行者 桜船会

発行責任者 木村允紀



秋のバス旅行「マザー牧場と鋸山ロープウェイ&東京湾フェリー（東京湾一周）」での集合写真

桜船会創立 25 周年を迎えるにあたって

桜船会創立 25 周年に寄せて

いきいきライフ：将棋と私

いきいきライフ：珍しい花？の話

第 25 回（平成 29 年度）桜船会総会

第 2 回趣味の作品展示会

同好会活動報告：デジカメ同好会

同好会活動報告：ハイキング同好会

「体に優しいお酒の肴（健肴メニュー）」

行事報告：秋のバス旅行

いきいきライフニュース

事務局だより・編集後記

桜船会 会長 木村允紀

情報技術総合研究所 所長 中川路哲男

笠置 紘

坂本勝彦

事務局長 森田 茂

馬場景一

市川洋子

富山勝己

MD ライフ 松田明理、石垣彩子

皆川良司

編集班

事務局

桜船会創立 25 周年を迎えるにあたって 桜船会 会長 木村 允紀

桜船会は 1993 年に創立され、本年で 25 周年を迎えることとなりました。恒例により、特別な催しは実施しませんが、創立以来、各会長、役員、幹事、会員の皆様、及び、情報技術総合研究所、リビング・デジタルメディア事業本部大船事務所、労働組合東部研究所支部の皆様方のご尽力、ご協力により、ここに至りましたことを心からお祝いするとともに深く感謝いたします。



さて、創立来 25 年が過ぎましたので、当然ながら会員の皆様方の高齢化がすすみ、会員数の減少が顕著になっております。5 年前の 20 周年時には 314 名でしたが、現在、9 月末時点には 243 名となり、この間 71 名の減員となりました。新入会して頂いた方より、高齢による退会または、ご逝去された方のほうが多いというのが現状です。

しかし、この「桜船会だより」の各号に紹介しておりますが、会員の皆様方は個性的で豊かな趣味をお持ちになり、お元気に「いきいきライフ」を活発に過ごされておられます。また、桜船会の各行事にも多くの方が参加されており、活力のある充実した人生を過ごされておられることは喜ばしい限りです。

これもひとえに、三菱電機の現役の方々のご尽力とご努力により、経営状態が益々好調に経緯しているお蔭であると感謝しております。お蔭をもちまして、私共会員は安心して、趣味の世界に生き、桜船会の行事に参加できます。今後も、大きなご発展を期待したいと思います。

桜船会も、来年度からは 30 周年に向かって、楽しく豊かな活動を行っていききたいと思います。若き日の楽しい思い出を語り合い、旧交をあたためる事のできる各種行事とともに、会員の皆様のお元気な生活をお互いに知り合える「桜船会だより」の充実を図っていききたいと思います。つきましては「桜船会だより」への積極的なご投稿をお願いいたします。

以上、会員の皆様のご理解とご協力をお願いし、30 周年に向かって、ご健勝にお過ごしされることを祈念し、ご挨拶とさせていただきます。

桜船会創立 25 周年に寄せて 情報技術総合研究所 所長 中川路 哲男

平成 27 年より情報技術総合研究所の所長をしております中川路と申します。桜船会創立 25 周年おめでとうございます。25 年もの間、会が発展・存続するためには会員の皆様の結束と運営に関わった方々の熱意がいかに強いものであったかを感じ入っております。



三菱電機は現在良好な経営状況を維持していますが、このような環境下で安心して研究開発に取り組めるのも、先輩諸氏の皆様のおかげと深く感謝申し上げます。一方で、時代の変化もございます。

昨年より、当所の労働災害認定に関する報道等にて皆様には多大なご心配をお掛けしておりますことを、お詫び申し上げます。長時間労働の時代は終わりました。今回の事態を重く受け止め、所をあげて「働き方改革」に取り組んでおります。様々なレベルのコミュニケーション活性化に向け、コミュニケーション・ハブ (Switching BASE) を第二棟 2F に新設しました。他にも IT 活用や業務のスリム化により、さらに生産性の高い研究開発環境を整備してまいります。本業の研究開発では、先輩諸氏の努力を受け継いで、次々と新しい成果が生まれています。

光電波関連では、2015 年 5 月の MU レーダーに引き続き、2017 年 6 月には野辺山 45m 電波望遠鏡で IEEE マイルストーンを受賞いたしました。時代の最先端技術として注目を浴びている人工知能 (AI) については、長年の音声・画像・通信に関する技術を結集して Maisart という新技術を開発しました。業界一のコンパクト性が特徴であり、FA 機器や自動車、家電などへの搭載が期待されています。その他にも、自動運転、レーダー、情報セキュリティなどの分野で、着実に研究開発を推進しております。今後も会員の皆様に誇りに感じていただけるようなニュースを発信できるよう、研究開発に勤しんでまいります。まだまだ未熟な私どもですが、皆様を見習い少しでも良い伝統を次の世代に残そうと決意しております。今後ともご指導をよろしくお願いいたします。最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸、そして桜船会の益々の発展を祈念して、私のお祝いの言葉とさせていただきます。

私が将棋を覚えたのは5歳の時である。当時、東京に住んでいた家族は父だけを残し、父と母の実家のある島根県の日本海沖合、隠岐の島へ疎開した。終戦の年の3月、東京大空襲の2週間前だったとのことである。

隠岐の島は農業もあるものの漁業が主で、特にイカ釣りが盛んであった。そのため大人たちは夜釣りに出かけ昼間はごろごろしていたせいか将棋がわりに盛んな町(村)であった。

二人の兄たちはすぐ将棋を覚え、近所の子供たちと将棋を指していた。何故かしらその将棋に強い興味を持ち兄たちの将棋を傍で見ている。自分も将棋を指したいのだが、まだ幼く、誰に頼んでも相手にして貰えなかった。兄たちが学校に行くと一人で将棋盤の横に座り、右手と左手での対戦で将棋を指したのを覚えている。この期間がどれくらいだったかは覚えていないが、かなり長かったと思う。他に遊ぶものもなかった終戦末期のことでもあるが、なぜかしら異常な興味を持ったようだ。

ついに兄が将棋を指してくれたが、いきなり勝利、周りも驚き次々相手が変わったが連戦連勝であった。

昨年から今年にかけ最年少プロ入り、29連勝と日本を騒がせた藤井惣太4段のミニ版である。町(村)では将棋の強い子と評判になった。汚いぞうりを履き青漬を垂らして通りを歩いていると声を掛けられ部屋に引っ張り上げられて将棋を指したことも記憶にある。まだ小学校前、5歳の(終戦の年の)夏であった。6歳のときはもう隠岐を離れたのでわずか2年余りのことで、今でも当時のことは不思議な出来事と思っている。

その後将棋とはほとんど遠ざかっていたが、高校の時友人に好敵手が現れ1~2年将棋を指した。後は22歳で会社に入り昼休みの将棋をぼつぼつである。高校の時多少の本、雑誌、詰将棋などに触れたものの、段位があるわけでもなく、我流将棋の多少将棋の強いおやじに過ぎず、また何年も(何十年)将棋から遠ざかっていた。

しかし5年前、突然、私の将棋に転機が訪れた。近所に引っ越してきた子(小学2年)がいじめに合い、対策は無いかと民生委員から相談を受けた。その子が好きで得意なものを伸ばし、自分に自信を持た

せるのが良いということになり、その子の好きな将棋を教えることになった。家に来てもらう個人レッスンである。その子も今はもう中学生、将棋実力も有段者、部活の科学部などでも活躍している。

それ以来近所では子供将棋の先生と言うことになってしまった。自治会集会所で子供たちに将棋講座を開いたりもしている。



(寺子屋の風景：自治会集会所にて)

年数回参加する将棋大会などには保護者たちと応援に行ったりもしている。最近はわりと強い子も出てきて地域での大会での優勝や、有段者も出てきている。

5年前の子供との将棋で私の将棋復活であるが、子供達とのひと時は私にとっても楽しく、嬉しい時でもある。

今、家ではパソコンの将棋ソフトとの対戦、テレビ将棋、詰将棋の本とずいぶん将棋にのめり込み、時間を取られてしまう。暇つぶしには格好でもある。地域、子供達との交流にも繋がり、自分が子供の時将棋を覚え、興味を持っていて良かったと思っている。また、今は昔、全てが幻の様であるが将棋覚えたての自分が5,6歳の頃どんな将棋を指していたのだろうかとも時々思う。本も、テレビも、指導者も何もない中だったからこそ自由奔放な、形にこだわらないキラメク様な手を指していたのではないかとほくそ笑んでしまう。

出来る事であれば子供だった頃の自分と対戦してみたいものである。

「いきいきライフ」ということであるが、グズの私にとって、お話できるような特別なことは何もない。ごく自然に毎日を過ごしたいと思っている。自然に逆らう生き方など不可能であろう、と考えている。年がいもなくジムに通って体を鍛えるなどということは考えも及ばない。恐らく、否、保証付の三日ぼうずで、ジ・エンドになること間違いなしである。

ただ、健康上食べ物に気を付けることと、適度な散歩と、せいぜい「考えること（恰好よく聞こえるかも知れないが、呆け防止のつもりである）」すなわち、日常の出来事、あるいは耳から入ってくる情報に対して、自らはどう思うか、どう考えるか、一応の結論を得られるまで「考えること」に努めているつもりである。「読む」ことよりも、「考える」ことに重きをおいている。

ところでここでは、この三つのうち、散歩における話しを一つ。

散歩と言っても特別なことは何もない。とにかく、暇にまかせて携帯のデジタルカメラを手にブラブラと・・・そして散歩の途中などにパチリとやる。

ここでは、珍しいと思っている（私だけかも知れないが）花を紹介してみたい

「シダレ柳の花」についてである。

これはだいぶ前の話であるが、ある日、古い新聞に載っていた記事を検索してコピーをしてもらう目的で、国会図書館に行った、その帰りの話である。三宅坂からお濠の周りを日比谷方面に散歩（運動のつもりである）をかねて、丸の内、そして大手町まで歩いて帰って来た（大手町から東西線で高田馬場、そして西武新宿線で西へ花小金井駅まで行くのであるが）。お濠の周りにはシダレ柳が10m位の間隔に植えられている。特に桜田門付近から日比谷方面にかけては多く植えられている。

ここのシダレ柳のあるものに花のついているのを偶然見つけたのである。シダレ柳にも花が咲くことを初めて知った。まだほんの5mmほどの新芽が出始めている梢を見上げながら歩いた。びっくり仰天。お濠の周りに植えられているシダレ柳の木には、ほとんど全ての木にこの花の芽があるではないか（まだ新芽の出していない木もあり、それらについては確

かめられているわけではないが）。小さな葉が3枚ほど出ているその中心部から、花の芽は確かに出てきている。図鑑などを見ると、これはオスの花芽であるらしい。この皇居のお濠沿いにあるシダレ柳の木にはメス株はないものと見えて、メスの花芽はまだ見たことがない。したがってまた、その実・柳の実も未だ見たことはないのである。柳の花発見以来、シダレ柳の実を探しているのであるが・・・まずメスの花芽を探すことから始めなくてはならない。これからしばらくの間、よくよく観察をしてみたいと思っている。

ところが、である。

『身近な植物に発見！——種子（タネ）たちの知恵』（多田多恵子著、日本放送協会出版、2008年（平成20年）5月25日、第1刷発行）の39頁によると、日本にあるシダレ柳はオス株ばかりでメス株の木はない、という。さらに、シダレ柳のタネは綿毛にくるまれており、ふわふわ飛ぶものと記載されている。

柳の雄花



残念ながら、私はシダレ柳の実は今に至るまで、未だに発見していない。本に紹介されている通りのようだ。シダレ柳が該当するのか否か確かめてはいないが、外国から輸入された樹木の場合、メス株のみ、あるいはオス株のみ輸入されたということもあるようで、そういえば、実を付けない樹木、例えば、木犀、木蓮、月桂樹などが思いつく（今まで私はこれらの実を見たことがない）。どなたかご存じの方はお教え願いたいものと思う。

第25回（平成29年度）桜船会総会 事務局長 森田 茂

去る5月27日（土）情報総研大会議室において第25回総会を開催しました（出席112名、委任状89名）。また今回も昨年に続き総会開始前の時間に受付コーナーの周りで「趣味の作品展示会」を開催しました。11名の方が出展され、大盛況でした。

総会は司会が馬場幹事で、物故会員への黙祷のあと、木村会長の挨拶に始まり、続いて中川路哲男情報技術総合研究所長殿よりご祝辞を頂戴し、あわせて会社の経営状況全般及び情報技術総合研究所での活動状況に加え幅広い研究開発関連についてお話をいただきました。

大津留誠労組支部執行委員長殿、平川直希り本大船事務所長殿、山田直人鎌倉市議殿の各ご来賓からも、それぞれご祝辞を頂戴しました。

引き続き、次の議題について担当役員よりそれぞれ報告および提案がなされ、出席会員の賛成多数により、いずれも承認されました。

- ・平成28年度活動報告・・・富山幹事
- ・平成28年度会計報告・・・伊藤会計
- ・平成28年度会計監査報告・・・丸屋会計監査
- ・平成29年度活動計画(案)・・・富山幹事
- ・平成29年度予算(案)・・・伊藤会計

29年度役員について、堀労組副執行委員長殿より次のとおり提案があり、出席会員の賛成多数により、承認されました。

会長 木村 允紀
副会長 市川 洋子
副会長 富山 勝巳
事務局長 森田 茂
幹事 玉田 幸吉、桜井 貫智、馬場 景一
沼田 孝治、皆川 良司
顧問 萩原 大義
会計 伊藤 義貞
会計監査 丸屋 完

最後に木村会長より29年度役員を代表して挨拶があり、新入会員の紹介を行って総会を終了しました。

総会終了後、会場を食堂に移し懇親会を開催しました。懇親会には、来賓の方々及び近隣OB会の方々の皆様にも参加いただき総勢128名になりました。

第2回趣味の作品展示会

馬場 景一

第2回展示会開催方法

5月27日に開催した今回の展示会は、全会員の方に出品募集のご連絡を行い、その結果会員からのご連絡及び一部の方への依頼により、11名の方に出品していただきました。

出展者・展示品

No.	出展者名(敬称略)	展示品名
1	渡部勁二	色鉛筆画「五月の風」
2	佐藤菊男	写真「長谷の大仏」他
3	石井茂	木彫り彫刻「毘沙門天立像」
4	市川洋子	写真「ナイスキャッチ」
5	萩原大義	写真「とんぼと蕾」他
6	栗山時子	帯「紅型」(芹沢銈介師)
7	安西良矩	写真「熱照富士夕景」他
8	小泉登男	陶芸品「各種ぐい呑み」他
9	前山紘一郎	写真「かわせみ」
10	宮崎賢治	鎌倉彫「額版 兜」
11	二木盈行	川柳「川柳徒然」

展示品の例



展示会結果

素晴らしい作品に感動しました。ご覧になった多くの会員の方々、そして出品された方々からも同様のご意見をいただきました。

また、今回出展下さいました皆様には、作品の搬入から展示、お持ち帰りまで大変お世話になりました。感謝申し上げますと共に厚くお礼申し上げます。おかげさまで、大勢の皆様楽しんでいただくことができました。

来年も開催する予定でありますので、広く会員の皆様のご協力をお願いいたします。

“カメラを持ってぶらり”ウォーキングのついでに写真を撮るのも新しい発見があります。デジカメ同好会は手軽に参加できる活動です。昔の仲間と一緒に写真を撮ってみませんか？貴方の参加をお待ちしています。



△冬の雲（キリンビール見学会 2017-3-28）



△新緑（七沢森林公園 2017-5-16）



△自然の造形（葉山・大峰山 2017-3-22）



△飯山白山・山頂にて（2017-5-16）

- 1) 開催日：2017年5月16日(火)
- 2) 集合場所と時間：小田急・本厚木駅、9：00
- 3) コース：本厚木駅＝バス＝飯山観音前…長谷寺…飯山白山(284m)…物見峠…巡礼峠…みはらしの丘(昼食)…七沢森林公園(石楠花)…七沢温泉(入浴)＝バス＝本厚木駅
- 4) 参加者：7名

初夏の新緑と陽光の中、飯山観音前から284mの白山に登り横浜から東京方面の眺望を眺めた後、関東ふれあいの道を南に巡礼峠まで2時間ほど歩き、近くの見晴らしの丘で昼食と美味しいコーヒーを皆で楽しんだ。七沢森林公園の石楠花園を見ながら下山し、七沢温泉の露天風呂で汗を流して帰った。

《ハイキング同好会の活動履歴・参加者数》

第1回	H26-1-30	鎌倉七福神めぐり	14名
第2回	H26-3-28	荒井沢市民の森(栄区)	5名
第3回	H26-5-30	弘法山から鶴巻温泉	7名
第4回	H26-12-26	大磯・湘南アルプス	5名
第5回	H27-5-25	神武寺から鷹取山	6名
第6回	H27-12-6	西丹沢から中川温泉	5名
第7回	H28-4-22	渋沢・頭高山と鶴巻温泉	7名
第8回	H28-12-7	瀬上市民の森から大丸山	6名
第9回	H29-3-22	葉山・仙元山と大峰山	7名

○自然の山野を歩くハイキングを趣味とする桜船会会員の集まりで、安全第一で楽しく歩くことをモットーに、鍋料理の昼食や下山後の温泉も時々楽しんでいきます。あなたも健康維持のため愉快的仲間に加わり、皆と一緒にハイキングしませんか？

日頃より大船地区では三菱電機グループの皆様への昼食弁当の提供並びに好日荘の運営等で大変お世話になっております MD ライフ/フードサービス部です。

さて、いよいよ「食欲の秋本番！」これからの季節、つつい食べすぎ・飲みすぎてしまいますね。今回は、いつまでも美味しくお酒を飲む為の栄養豆知識と、旬の食材を使用した体にやさしいおつまみをご紹介します。題して「体に優しい健肴（けんこう）メニュー」です。

(1) お酒の代謝のメカニズム

まず、お酒は体の中でどのように代謝されていくのでしょうか。飲んだアルコールは、胃や腸で吸収され、肝臓に運ばれ処理されます。肝臓では、吸収されたアルコールがまず【アセトアルデヒド】という物質に分解されます。ご存知の方も多いかと思いますが、これは二日酔いの原因物質となります。【アセトアルデヒド】は分解されアセテートとなり、血液によって全身を巡り、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解され、最終的には体外に排出されます。例えば、缶ビール1本を飲んだ場合、アルコールが体内から完全に抜けきるまで約 2～3 時間かかると言われております。勿論、アルコールの処理能力は健康状態などによっても差が出ますが、アルコールの代謝をよくする為には何より肝臓を大切にすることが重要です。

(2) 健康的に飲む為の栄養素は？

皆様はお酒を飲まれるときどのようなことに気を付けていますか。飲酒時のポイントは次の 3 つが挙げられます。

- ①空腹時を避け、なるべく何か食べながら飲む
 - ②胃と肝臓の働きが活発になる栄養素を摂取しながら飲む
 - ③時折お水（やわらぎ水）を摂取しながら飲む
- さて「②胃と肝臓の働きが活発になる栄養素」にはどのようなものがあるのでしょうか。

【たんぱく質】…肝細胞を修復し、胃壁を保護します。肉・魚・大豆・卵などに多く含まれます。

【ビタミン B1・ナイアシン】…肝臓のアルコール代謝に必要な補酵素として働きます。ビタミン B1 が多く含まれる食品は豚肉・魚などです。ナイアシンは、たらこ・魚・レバー等に多く含まれます。

【ビタミン C・セサミン】…アルコール代謝を促進させる働きがあります。ビタミン C が多く含まれている食品は、果実・野菜・イモ類などです。セサミンが多く含まれている食品は、胡麻です。その他、肝臓の働きを活発にする「タウリン」などがあります。タウリンは牡蠣、ホタテなど貝類に多く含まれます。今回はこれらの栄養素が含まれるおつまみ 2 品をご紹介します。

(3) かんたん！健肴（けんこう）メニュー

【ホタテと舞茸のごま味噌オイル焼き】

<材料>1人前

- | | | |
|--------|---------|--------------|
| ・ホタテ | 3 個 | ※ボイルホタテでも OK |
| ・舞茸 | 1/4 パック | |
| ・葱 | 20 g | |
| ・白すりごま | 小さじ 1 | } A (まぜておく) |
| ・味噌 | 小さじ 1 | |
| ・酒 | 小さじ 2 | |
| ・生姜 | 少々 | |
| ・すだち | お好み | |

<作り方>

- ①葱は斜め薄切りにし、舞茸はほぐしておく。
- ②アルミホイルにボイルホタテ、葱、舞茸の順にのせ、調味料 A を上からかける。
- ③アルミホイルを閉じて、オーブントースターで 10 分焼く。

【たたき長芋の明太昆布和え】

<材料>1人前

- | | |
|--------|---------------------|
| ・長芋 | 5cm |
| ・カニ缶 | 1/2 缶 ※ホタテ・ツナ缶でも OK |
| ・辛子明太子 | 1/2 腹 |
| ・塩昆布 | ひとつまみ |

<作り方>

- ①長芋は皮をむき、ポリ袋に入れる。
- ②袋の上から麺棒でたたく。
- ③ポリ袋の中に材料をすべて入れ混ぜる。



- 1) 行き先：マザー牧場と鋸山ロープウェイ&東京湾フェリー（東京湾一周）
- 2) 実施日：2017年9月26日（火）
晴のいい天気です暑い一日でした
- 3) 会費：6,000円（ご家族：7,000円）
- 4) 参加者：33名（内ご家族2名）
- 5) コース：情報総研8:00出発⇒海ほたるPA⇒マザー牧場（自由散策・昼食）⇒鋸山ロープウェイ（日本寺・地獄のぞきなど）⇒東京湾フェリー（金谷ー久里浜）⇒情報総研18:20帰着
- 6) マザー牧場散策とバーベキュー昼食
平日のこともあり幼稚園児や小学生がちらほらと居るだけで、天気もよくのんびりした雰囲気の中、ゆっくり散策ができました。サルビアが咲く一面は真っ赤で見事でした。昼食は、園内でのバーベキューで、ボリュームたっぷりの肉・野菜、そしてビールと、大いに盛り上りました。
- 7) 鋸山と地獄のぞき
鋸山へロープウェイで上がり、日本寺へ全員で行く予定でしたが、予想より階段がきつく時間が掛かりそうなので一部の健脚者を除いて山頂駅の展望台から東京湾の景色を堪能しました。
- 8) 復路
金谷港から予定通りの東京湾フェリーに乗り込み波静かな中、フェリーから東京湾の景色を楽しみました。久里浜港からの帰路、大きな渋滞もなく予定通りの帰着でした。



フェリーに止まったカモメと鋸山

今回の旅行は、暑いくらいの好天に恵まれ、道中、事故もなく楽しい旅行でした。皆様の次回のご参加をお待ちしています。

今年で88歳を迎えられました米倉五郎さんの「いきいきライフ」を紹介させていただきます。



米倉さんは1990年春に定年退職後、その秋から放送大学教養学部に入學され、27年間勉学に励んでおられます。途中からは専科履修生となられ、この27年間に、次の27科目の単位を好成績で取得されました。

基盤科目として「法学入門」「日本の自然」「世界の教育」「人間の生物学」「共生の時代を生きる」「次世代育成を考える」、「表象としての日本」、導入科目として「日本語表現法」「歴史と人間」、専門科目として「生活福祉」「生活言論」「文化と環境」「現代の精神保護」「今日のメンタルヘルス」「教育的人間学」「比較行動学」「現代の生涯学習」「マスメディアと現代」「ジェンダーの社会学」「コミュニティ論」「哲学的人間学」「文化人類学」「現代の思想的状況」、「ヨーロッパと近代世界」「グローバリゼーションの人類学」、総合科目として「社会福祉と権利擁護」「世界の中の日本」を履修され、特に文化論がお得意のようです。今もなお、お元気に楽しく学習されているとのこと。今後の益々のご発展をお祈りします。

事務局

会員動向（H29.4.18～H29.9.30）

■会員動向（敬称略）

- ・会員数：243名（H29年9月30日現在）
 - ・入会者：3名（H29年5月4日～H29年9月30日）
山田 直志 小山田 熙光 志賀 稔
 - ・物故会員：5名
京橋 武雄 丸山 健一 蓬田 規
片木 孝至 高橋 久幸
- 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

■編集後記

本誌の表紙にフォトコンテストの最優秀作品を掲載する事にしていましたが、票が割れて選考できませんでしたので、集合写真を掲載させていただきました。

編集責任者：桜井貫智
編集委員：馬場景一 皆川良司
印刷所：(株)さんこうどう