

忘年会

恒例となりました佐倉三田会の忘年会が、去る12月7日(日)に30名の出席をいただき、ウイソトホテル・ユーカリで開催されました。会は塾歌斉唱に続き、笹島会長の挨拶、信宮彰氏のご発声による乾杯で、なごやかな雰囲気の中に始まりました。歓談の合間には、部会の活動報告がありました。大木利之介氏からゴルフ愛好会について、保谷貞男氏から囲碁愛好会についてそれぞれ最近の活動状況について報告していただきました。両部会も日を追って活動が盛り上がってきているとのことであり、私も三田会の一員として頼もしく感じました。今後さらに「佐倉三田会」を冠した新たな部会が結成され多くの方が参加して交友の場を広げていただけるようになれば、佐倉三田会全体としての活動も更に盛り上がるものと期待されます。

第2部はカラオケ大会を行い、12名の方々に熱唱していただきました。正統派から個性派まで様々でしたが、曲目は予想通り30年余り前のヒット曲のオンパレードでさながら、三田会版「思い出のメロディー」の様相を呈しました。何れの方々もその歌唱力には年季がはいつており、流石塾員たるもの、仕事は勿論のこと、夜の巷でも多めに活躍されてきたものと納得させられました。

楽しい時間の過ぎるのは早いもので、最後も恒例となりました、高橋保夫氏のリードで「若き血」を全員で熱唱した後加藤桂樹氏からの閉会のご挨拶を頂き、会は幕を閉じました。私は幹事の一員として司会を仰せつかりましたが、皆様のご協力により無事役目を果たすことができました。

改めて御礼申し上げます。まだ先の話ですが、本年の亡年会も幹事一同同恵を絞って皆様に喜んでいただけるよう企画したいと思っておりますので、できるだけ沢山の方にご参加いただけますよう、よろしく願いいたします。



幹事 川名部 実(S47年 政卒)

運動習慣を身につけよう

* * 生活習慣病をまとめて退治 * *



1996年厚生省は成人病に代わり、生活習慣病という呼称を提唱しました。その代表例は、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病の4つですが、これらは食生活の乱れ(主に過食)運動不足、喫煙、ストレスなど生活習慣の変化に伴って増加の一途をたどっています。そしてこの生活習慣病が動脈硬化を促進し、脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞など)の原因となることは、よく知られています。

また近年では、これらの生活習慣病はそれぞれ独立しているのではなく、「インスリン抵抗性」という病態を介して互いに密接な関係があると考えられるようになってきました。健康な状態では食事をして血糖が増え、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血液中のブドウ糖が肝臓、筋肉や脂肪組織に取り込まれます。しかし肥満や運動不足が続くと、これらの組織でインスリンに対する感受性が低下します。すなわち通常は少量のインスリンで十分にブドウ糖が取り込まれるのに、大量のインスリンを必要とします。この状態をインスリン抵抗性の存在といいます。インスリン抵抗性が存在すると、代償性にインスリン分泌が亢進し、高インスリン血症となり、これが高血圧、高脂血症、肥満などを惹起または増悪させます。そしてこの4つがそろって死亡率が非常に高くなることから、「死の四重奏」といわれています。しかし運動(軽いジョギングや速歩)はこれらの病態をまとめて一気に解決してくれます。さらに草木の生き様を肌でしり季節感を満喫し、車社会に置き去りにされつつある感性の世界を日常生活の中に取り戻すことができます。暖かくなるこの季節、運動をはじめてみませんか？

S62年 医卒 小林 照久(小林クリニック)

古民家と漆で五感を刺激

・・・漆工房「願船」を訪ねて

佐倉から程近い印旛沼のほとりに、漆工芸家の東京芸術大学名誉教授 大西長利さんの「願船」工房があります。アプローチの穏やかな勾配を下っていくと、周りを豊かな竹林や樹木に囲まれた中に突然あらわれる古民家。そんな素晴らしい自然環境の中に静かにたたずむ工房です。この古民家の醸し出す空間で、大西さんの作品を鑑賞しながら、五感を刺激してみたいか？大西作品は、麻布を重ねながら漆を染め込ませて固める「乾漆」技法(興福寺の阿修羅像等も同様)で美的で実用的なフォルムを得意とされています。乾漆界では日本の第一人者であり、最近漆の茶碗、ぐい呑み(マイカップ)も作られていますので、是非一度手にとって漆のもつ優しさ、緻密さ、清らかさを体感してみてください。場所は、舟戸大橋の先の師戸橋を渡り、道なりに約1キロちょっと行ったところ(笠井商店の先を右折)にありますのでハイキング方々訪れてみてください。

下名に声を掛けて頂くか、現地でも「佐倉三田会たより」を見たという頂ければ、三田会価格となるようにお願いしてあります。 願船工房 住所:印旛郡印旛村師戸80
ホームページ: <http://www.urushi-gansen.com>



S46年 工卒 奥 善光
TEL (043-462-5286)

去年はラテン、今年はじょんから



佐藤 通弘

- 1957年 東京都町田市生まれ
- 1970年 三味線の稽古始める
- 1977年 弘前の山田千里師の内弟子
- 1981年 師範となり山田千通として帰京
- 1982年 全国津軽三味線協議会 A級優勝
- 1983年~毎年海外公演を行う
- 1985年 「巖流島」をニューヨークで発表
- 1986年 ニューヨークに留学

- 1988年 スイスにて「ロダン」リリース
映画「津軽」の音楽担当
- 1992年 「佐藤通弘津軽三味線楽団」結成
- 1995年 CD「佐藤通弘JONKARA」をリリース
楽団のファーストアルバム「夏・宵・祭」リリース
- 1996年 ドイツのジャズフェスティバルにソロプレーヤーで出演
- 1997年 芸術祭に参加
- 2000年 ソロCD「月の凍る夜に」をリリース
- 2002年 「東北浪漫」関東5ヶ所ツアー
- 2003年 東欧5ヶ国にて公演