

首はものすごく重いんです。だから疲れたなと思つたら大きくあくびをすること。背骨がキボキいつてすごく気持ちいいです。新鮮な空気もたくさん入ってきます。

で二つ目。このしやれこうべのところを回すことです。首じゃない、この所から最終的に脳につながっていますから。これの体操をお勧めします。一つ背伸びですよ、二つしやれこうべを回す。ハイッ、回し方です。手を組んで首の後ろに添えて下さい。こうです。これを軽くクックと押しながら自分で首を回します。ハイッ、横回し。気持ちいいですね。しやれこうべ、もつと回りますね。このところを柔らかくすれば、非常に楽になって血圧三十ぐらいスツと下がります。

じゃあ、日頃のように注意するか。あと残り時間五分でございまして最後のテーマになります。これは、いつも、どこでもいわれていることですが誰もやらないですね。病気になるからやるんですけど、まず偏りのない食事をする。あと、よく減塩食といわれていますが、私たちは塩をたくさん食べないといっています。減塩の恐怖という本もあります。塩を食べ、いい水を飲むと体の中で溶けて、例えばアトピー性皮膚炎を直すのに非常に成果を上げています。アトピー性皮膚炎は私の所で直せます。塩と水ですよ、それに偏りのない食生活。それから、運動の後には心身の調整。みんな駆け足やるんですね。そのとき、体重の四倍の重さが片足にかかりますから、足首とか軟骨とか全部にガタがきます。あんな運動はやらないほうがいい。やるんだったら自転車です。座ったままで筋肉とか、関節の運動量がものすごく

多いんですね。背骨にも負担かからないし。それよりも水泳。泳げない人は水の中で歩くだけでもいいです。ちよつと泳げる人も無理しないでいいです。補助につかまって、自分の体力に応じてバタバタやればいいです。こういうふうな運動が非常にいいわけです。

それから、どうしても足腰が疲れるという方はこれはどこから来ているかといえますと、足の中が疲れる。アキレス腱。ですから、アキレス腱をこういうふうな伸ばせばいいのです。

あとゴルフで腰痛めた方は、腰は直しません。ここ、ものの後ろ、ボン。これで直ります。これは企業秘密ですが、治療すると一万五千元とります。それからゴルフなさる方はですね、ゴルフ下手な方は練習中に力まれますから、練習場でブツンと切れるんですね。アドレスすると心拍数一四〇ぐらいになるんですね。血圧もグンと上がっている。でも日本のゴルフ場にはなかなか救急設備がない。百あるうちの五ぐらいしかない。それもちよつとした診療所で赤チンぐらいしかない。ですから、これからゴルフ行かれる方は携帯電話ですね、これをお持ちになつて、具合悪いなと思つたら、一一九番呼ぶことです。それより、あまり勝つた負けにこだわらずに楽しくやるということが肝要かと思われまふ。

さて最後にいわせて頂きますのは、人間の寿命が延びたのは、歯の寿命が延びたからだといわれています。歯はボロボロになります。歯医者さんのインプラント技術、総入れ歯でバリバリ何でも食べられて、内臓関係も良くなつて健康になると。ですから、歯磨きの励行それと、いい空気を吸うことが大事かと思われまふ。

お、タバコはいけません。全部に害が出ます。会社の社長さん、上役、これが自分でタバコを吸うと部下は大変でございまして。エイズの方とは一緒に仕事ができますけれども、タバコを吸われまふと、これはアウシュビッツの毒ガス室でございまして、非常に迷惑、大迷惑でございまして。タバコは臭い、しかも自分で吸つたものの三倍の毒を出している、体に悪い。ということで、タバコを吸う方は投げ捨てをしない、それと他人の幸福を思ふばかつてちよつと別の所で一服して頂きたいと、こういうのも、これからの熟年を、若い人たちと一緒に仲良く、楽しく生きるためには、そういう小さな心がけも必要かと、このように考えます。

あつ一分過ぎてしまいました。健康というのは何よりの財産でございまして。残りのローソクがあつと五十、六十、七十、八十ぐらいかどのくらいかわかりませんけれども

たたら山 出で日のごとく あかあかと

燃やしつくそう 残れる命

こういう歌があります。やはり健康は宝でございまして。最後の最後まで人生を楽しく過ごして頂くために、頑張つて頂きたいと思ひます。ご清聴ありがとうございます。

どうもありがとうございます。もつとつとお聞きしたいのですが時間の都合もありまして。なお、関根さんは来年の春定年退官となりますが、その後都内で治療院を開設するという予定もあるそうなので、また頑張つてもらいたいと思ひます。引き続き第二部・総会に移らせて頂きます。

第二部 総会

●開会の挨拶●

秋田県立能代高校東京同窓会会長

小林 肇氏 旧制十九期



みなさん、お晩です。本日は秋田県立能代高校東京同窓会総会を開催するにあたり、ご案内いたしましたところ、多数の方にご参加頂きまして、誠にありがとうございます。そしてわざわざ能代のほうからは、本部の統副会長をはじめ、鈴木能代高校教頭、事務局から佐藤先生、本年度卒業生の学年主任を担当されました宮腰先生、やはり新卒を担任なさいました京先生にお運びを頂いております。

また私も恒例の恩師ご招待には、今年は草薙先生、加賀先生にお越しを頂いております。さらに私も東京では、同郷の方々との親睦交流を兼ね、いろいろな情報交換をすることでそれぞれの同窓会の向上を図るべく、われわれもそれぞれの同窓会に顔を出させて頂くと同時に、何のおもてなしもございませんが、われわれ同窓会の素顔をお見せすることにしております。そこで、それぞれの会の幹部のみな様に、わざわざご足労を頂いております。本日はお忙しいところ、本場にありがとうございます。

さて、本日は会の冒頭から悲しい報告をしなければなりません。今年四月七日、板倉創造前会長がご逝去なさいました。まだまだご指導を仰がなければ、われわれの一人歩きはおぼつかないと思っておりますが、一人先立たれてしまわれました。享年八十でございます。

前会長は、昭和五十一年に能代高校同窓会東京支部の支部長に就任しましたが、五十六年に能代高校東京同窓会と改称して以来、初代会長として、平成三年までの実に十五年の間、筆舌に尽くせないご苦勞を重ね、東京同窓会の発展に多大な尽力をなさいました。今日の東京同窓会の礎を築かれた、最大の功勞者であることは、どなたも認めるところでございます。ご来場のみな様とともに、深く哀悼の意を捧げたいと存じます。

この会も回を重ねることに、イベントというのでしようか、いろいろ考えながらの運営を行っております。その一つとして、今年で四回目を迎えますが、この春母校を卒業した若い人たちに参加して頂きました。

同窓会の目的は何だろうか。いろいろあるとは思いますが、母校を巣立つばかりで、都会の生活や学校の新しい環境に十分には溶け込みきれない若い人たちの心の支えとなる、これも同窓会の一つの使命であろう。それをぜひ実現させようという板倉前会長の提案を実践して、今日を迎えているわけです。ですから、若いみなさんは、今後も遠慮なく同窓会を利用してください。何でも相談してください。

話は手短にという司会からの注文もあります

が、最後にもう一つ、昨年も不況をばやいた記憶がございますが、今年も一向にその解消の気配はありません。そんな中であつて、われわれの同窓会はまったく利害関係なく、一年に一度顔を合せて、お互いの健康を確かめ合い、母校や故郷の新しい情報を交換し共有する思い出を懐かしむ。こうして、ふだんの気持ちを和らげることができれば、それが明日へのエネルギーになるのではと考えております。

同窓会の運営というのは、非常に難しいものでございます。しかし、みな様の好意あるご協力によって、東京同窓会は継続・発展して参りました。今日は、第三部におきまして、名古屋芸術大学教授岩森榮助さんによるバリトン・リサイタルもございます。時間の許す限りご歓談を頂きまして、心身を充実させることにお使いください。望外の喜びでございます。

これをもちまして、私の挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

