



写真: 前野敏治さん

新年明けましておめでとうございます

新年にあたり、皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。お正月だけは、生きている全ての人に分け隔てなくやってきます。お正月は不思議な力を持っていて、正月を迎えたと云うだけでみんなを心新にしてくれます。

さらに、お正月は多くの人に「今年こそ〇〇するぞ」という気持ち呼び覚ましてくれます。この気持ちが、たとえ1年続かなくても、何かに挑戦しよう!という気にさせてくれるお正月は、実にありがたいものです。

Page Guide

私の今日この頃

生きる活力 8 ページ



松田 嘉弘さん
(会員番号 4295)

42歳で癌に倒れ、64歳で心筋梗塞で倒れながらも、さまざまな人々と積極的に関わり、つながりを深めることが生きる活力と語る。今は、テニス週3回、ゴルフ月1回。体力維持に1日塩分6g以内、摂取カロリー1600Kcal、水分補給1600ccと素敵な健康生活を送っている。

- 新年を迎えて
今年の抱負とご挨拶 **2 ページ**
- ハガキミニアンケート
「健康管理について」 **3 ページ**
- 社友会旅行
山陰・出雲大社ほか **4 ページ**
- 同好会と楽しい仲間たち
絵画同好会・パソコン同好会 **5 ページ**
- 健康第一シリーズ
「高齢者の体力維持について」 **6 ページ**
- 新入社員の紹介など **7 ページ**



ひとり言

ありがとう



今年からコラム頼むネ…と言われ、OKと言ったのはいいものの、文章が思うように出てこない。とにかく、年が明けて、おめでたい。その上、この会報「ゆう」が今回で100号目となる。これも目出度い。さらに、去年は社友会の旅行で出雲大社にお参りできた。何しろ60年に一度の大遷宮の年にあたる。日頃はあげていただけない神殿に上がり、シャープの発展をみんなでお祈りできたのだ。目出度いと云うか、有難いと云うべきか!何れにせよ、60年に一度と云うのは人生で一回しか体験できない出来事である。

今から60年前と言えば、家には水道も、ガスも電話もなかった。母はマキでご飯を炊き、風呂を沸かしていた。井戸から水を汲み、たらいで洗濯。家に在る電気製品と言えば、はだか電球とラジオぐらいのもの。60年後の今は、まるで夢のような生活に様変わりしている。だから、今の方が幸せか!と言われれば、そうでもない。どうやら便利さと幸せは別物らしい。そう云えばある人がこんなことを話していた。「人間、雨露をしのげ、眠る所があり、生きていける程度に食べられるものが有れば、人生御の字。それ以上何を望むか!」と物欲に追われて70年。今年こそ物欲抜きの暮らしを試してみたい。

…… 合掌

HKひでと



シャープ社友会
会長 御手洗 顕

魅力ある社友会 会員の期待は何か それに応える活動を！

昨年はアベノミクス効果で円安、株高、デフレからの脱却が進み、また本年は本格的な景気回復が予想されており、明るい気持ちで新年を迎えることが出来ました。

大変心配している会社の業績も、昨年より回復基調にあり、少し落ち着きを取り戻した感があります。

本年も厳しい状況は変わりないと考えますが、反転攻勢の年となるよう、大いに期待しております。

こういった中ではありますが、社友会会員も全国で

5214名(本部:3183名)と大変大きな組織になりました。順調に発展しておりますが、いくつかの課題も起きています。入会率の低下と退会者が増加傾向にあることです。昨年は大勢の退職者がありながら入会されない人も多くいます。

色々な理由があると思いますが、今後の活動として

魅力ある社友会とは何か、社友会への期待は何か、それに応える活動をして行きたいと思っております。

昨年はメール便での情報発信やホームページを刷新して情報提供に力を入れて参りました。本年は会社情報を増やし更に充実して行く考えです。

また、懸案だった社友会分室を昨年11月、田辺工場1階に借りることが出来、同好会活動の同時開催など狭さを解消することで大変便宜良くなりました。皆、楽しく和気あいあいで行っております。

新たに入会促進活動を実施しておりますので、是非この機会に同好会への入会を検討下さい。

また、引き続きWe Love SHARP 運動を推進して、バイシャープで会社に貢献して行きたいと思っております。そして社会貢献活動を積極的にを行い、社会への恩返しとシャープイメージアップに貢献して行きたいと思っております。

皆様のご健勝、ご多幸を祈念するとともに、社友会活動への積極的な参画をお願い申し上げます。



シャープ社友会
副会長 森 尚夫

いつまでも健康で楽しい人生 喜寿記念イベント77に チャレンジ！

昨年は「生き甲斐を見つけて健康に」私のテーマは京都の鈴虫寺からスタートしました。四季を通じ6000匹もの鈴虫の鳴き声を聞き、ユニークな鈴虫説法で願い事は一つ叶えてくれる事を信じて…

私は常に家内と共に行動し、3月に新と旧の社が見える時を狙って伊勢神宮参拝、4月には東日本大震災の被災地、南三陸、陸前高田を、有志の方々と共に体験研修に行き、災害時に役立つ三つの事を学びました。

①避難する勇氣 ②生きるんだという信念 ③あきらめない
10月には出雲大社60年遷宮参拝(社友会旅行)にも参加、その他、結婚50周年の金婚に当たり、新婚旅行のコースを50年ぶりに「琵琶湖一周ウォーキング(220キロ)」に挑戦、最終20キロは完歩で全コースを踏破しました。

また昨年から継続中の西国三十三ヶ寺お遍路を現在九ヶ寺参拝、竹之内街道1400年記念ウォークにも参加等、積極的に行動することに努め、ボランティアとして育徳園学童保育パークラフト教室、特養ホームの車いすの空気入れ、仁徳天皇陵の清掃等と身体を動かしています。

さて今年は私も77歳、喜寿を迎える記念すべき年になります。今まで辿って来た径過を見ますと

- ・ 自分に関係する時に大きなイベントがあると思いに深く残る。
- ・ まだまだ先まで目標があることで生き甲斐を感じる。こんなことを考えながら、2014年も元気に日々エンジョイ出来ればと、喜寿の記念イベント77にチャレンジしようと思っています。

同好会活動、伊勢街道の完歩、中仙道を歩く、西国三十三ヶ寺の満願、竹之内街道完歩、NHK大河ドラマ黒田官兵衛を訪ねて、家内と喜寿記念旅行、2020年東京オリンピック開催まで6年間、1000円記念日貯金でオリンピックを観に行く。

常に新しいことに心がけ、行動パターンを広げる準備をしておきたいと思っております。皆様、こんな楽しい事、為になる事があれば、誘って下さい。

『社友会で友達の輪を拡げ、楽しい日々を！』

私は、定年後も沢山の人のつながりを持ち、いつまでも健康で楽しい人生を生きる為に、もっともっと社友会の輪を大きく拡げたいと思っています。

昨年は、JFケネディーの暗殺から50年が経ちました。有名な語録に「国があなたの為に何をしてくれるのではなく、あなたが国の為に何が出来るのか」

私たちに置き換えますと「社友会が何をしてくれるのかではなく、私たち会員が社友会を盛り上げるために何が出来るのか」ではないでしょうか。

社友会の将来、夢を語り合い、活気溢れる提言、行動を取って盛り上げようではありませんか。

健康、趣味、旅行、スポーツ、あらゆるジャンルの情報が満載の同好会を、もっと活用して頂く為に、ご夫婦での参加も含め、より多くの人に活動を体験して頂きたいのです。

社友会に未加入のお知り合いに、一声かけて、加入の促進に、ご協力をお願いします。未加入の方もあなたと共に活動する機会を待っています。

いつまでも健康で楽しい人生でありますよう、皆様の活躍をお祈りいたします。

はがきミニアンケート「日頃の健康管理について」

何をするにも、まず健康でなければ始まりません。先頃、文部科学省が発表した「体力・運動能力調査」で70歳代の体力が、12年前より5歳向上しているとのこと。

一方、高齢者の「粗食」に注意と言った研究者は肉・脂の不足が老化を早めると警鐘、食生活も健康維持の重要な要素であることは言うまでもありません。

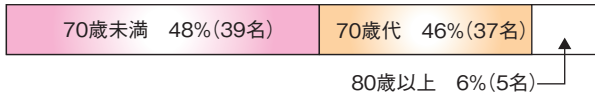
今回は生活の原点である「健康管理」について会員81名の方

の協力を頂き、集計いたしました。

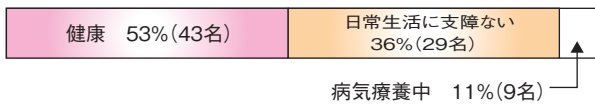
・健康、日常生活に支障のない人が89%と健康管理に努力されています。ただ、高血圧・高コレステロール・高血糖の人が多いことが薬の服用で判断できます。

・ウォーキングを主に適度な運動をしている人が78%と多い。
・食事に気を配っている人が84%で、食事による健康管理にも注意している。

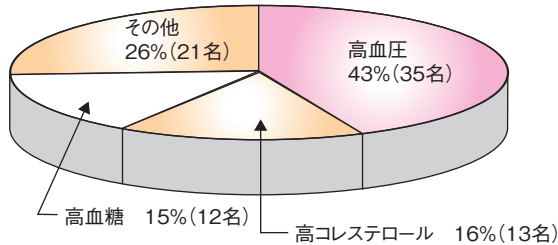
■回答者の年齢別(81名)



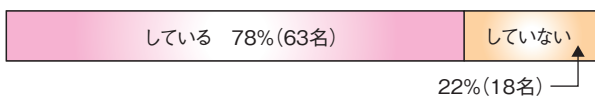
■あなたの健康状態



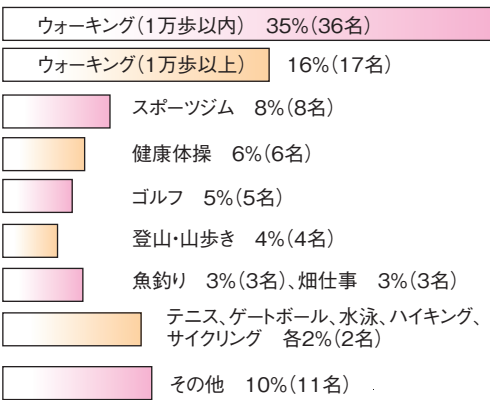
■薬を服用している方は何の薬ですか(複数回答)



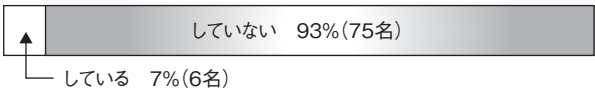
■適度の運動をしていますか



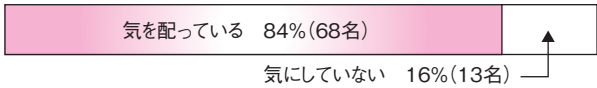
■どのような運動をしていますか(複数回答)



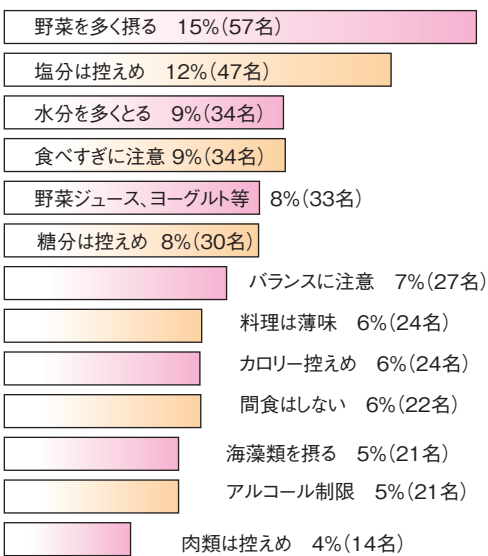
■家庭で健康器具の活用



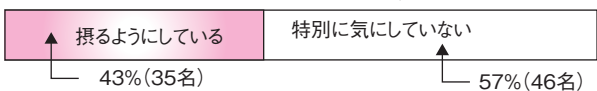
■食事に気を配っていますか



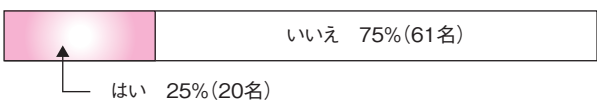
■食習慣に就いて気を配っている内容は(複数回答)



■肉・脂等の動物性たんぱく質を摂るようにしていますか



■栄養補助食品を常用していますか



お勧めの健康法

- 家庭菜園 3名
- ストレスを貯めない 2名
- カラオケで声を出す
- 適度に太陽を浴びる
- ノルディックウォーキング
- ラジオ体操
- ストレッチ
- 出来る限り早足で歩く
- 指の運動
- 詩吟
- 適度に体を動かす
- 快眠快食
- 柔軟体操
- 腹筋運動 2分2回/日



暮らしの近況短信(敬称略) (抜粋掲載)

- ・夫婦で園芸、写真撮影、油絵、手芸、パソコンなどお互いの趣味でストレスのない生活に心掛けている。(匿名)
- ・昨年8月で古稀を迎え、趣味としてソフトボールをしている。シニア、ハイシニアの大会で過去全国大会に6回出場。来年も出場できるよう頑張っています。(別所皓至)
- ・川柳など趣味の時間を定期的に取り、月1~2回大阪市内の句会に出て談笑している。(岩崎公誠)
- ・個人・団体戦をグランドゴルフを楽しく行っています。社友会の皆さんにも勧めたい。(並河宏明)
- ・農業の仕事と空いた日のゴルフとゲートボール、卓球に手足を使っています。只今、健康一直線です。(廣岡三郎)
- ・読書と日曜大工をしています。食事は腹八分、特に健康に留意することはなく、毎日元気に過ごしています。(飯田勝宏)
- ・規則正しく、朝・昼・夕食をとり、軽い運動をしている。人の体はリズムが大切と思っています。(塩田 要)
- ・出来るだけ地域の活動に参加をし、人と話をするように心がけています。(柳内武則)
- ・毎日、規則正しい生活をするために自分流の一日のタイムスケジュールをつくり、その中に運動などを取り入れて楽しんでいます。(森本泰央)

2013年度 秋季懇親旅行



大しめ縄の下で記念写真



出雲大社拝殿

60年に一度の出雲大社大遷宮に 合わせて実施!!

2013年10月24日(木)から25日(金)の2日間、恒例の「秋季懇親旅行」68名参加のもとに実施しました。

残念ながら2日間とも雨天の旅行となりましたが、「足立美術館」、「堀川めぐり」、「宍道湖遊覧」3コースの観光と山陰の名湯・玉造温泉で一泊。

お楽しみ会の宴会では、本場安来節と「どじょうすくい踊り」に飛び入り参加等、盛会でした。

翌日は雨の中、出雲大社に参拝し社友会メンバーの健康とシャープ繁栄のご祈禱を受けました。またボランティアガイドから本殿修造の話など頂き、本殿前では宮司から建築構造などの説明を頂きました。境港で昼食後帰路につきました。



出雲大社参拝
ボランティアガイド
により案内頂く



松江城の
堀を遊覧



宴会
会長挨拶



どじょうすくい
踊りに挑戦



1号車
バス車内



宍道湖遊覧



私と同好会のたのしい仲間たち

個人の同好会との繋がりが、楽しさ・面白さを紹介します。



月一度はサークルへ!

絵画同好会

佐藤 幸信さん

(会員番号 3875)

退職してからすぐに絵画教室を探し、絵のレッスンを受けました。もともと絵に興味がありましたが大きな展覧会が開催された時だけ鑑賞する程度でした。

この教室はパステルで静物画を主体に基礎からレッスン、週1回下手ながらも先生の指導を受けながら1枚の絵を描き上げた時の達成感、それは楽しいものでした。写生もしたかったのですが、一人で出かけるには恥ずかしい気がしてなかなかできず、社友会HPの同好会情報を時々見ながら、入ろうか迷っている時、歩こう会で先輩から一緒に入ろうと、ちょっと背中を押された感じで入会。



それからもう5年になります。このサークルでは、年初、月ごとの担当幹事を決め、風景や、人物、静物の写生会を



します。春夏秋冬、絵を描く題材に事欠きません。冬はちょっと寒い時もありますが、カイロを腰に巻いて片手にワンカップ大関、片手に絵筆を持ち、イーゼルの前座っているのも楽しいものです。

夏はモデルさん呼んで室内写生会です。描き終えた後は近くの喫茶店でお茶しながらの作品発表会。わいわい、がやがやワンポイントアドバイス有り賑やかな一日が終わります。

いろいろ個性のある会員ばかり。それぞれ違った考え方、意見など聞いたり、技法、作品を見たりで刺激を受けパワーを貰っているのも月1回の例会が待ちどおしいくらいです。

絵に興味ある方は、是非絵画同好会HPを覗いてみてください。軽く背中を押してさしあげます。



パソコン歴 20年? 自作パソコン 30 数台!

パソコン同好会

山崎 孝さん

(会員番号 3252)

本格的にパソコンに興味を持ったのは、1995年に発表されたWindows 95で、当時このOSは画期的でパソコンの操作が簡単になり、ユーザーが急激に増えた年であった。当時のノートパソコンは数十万円もして分割払いで購入したと記憶している。

2001年にWindows XPが発表され、パソコンの知識を一層深めたいとの思いが募り、自分でパソコンを製作する事を始めた。書店にある自作パソコンの本を何冊も購入し勉強しては、大阪日本橋の電気街に行って最新のマザーボード、CPUやハードディスク、メモリーといった構成部品を購入して、毎年2~4台のパソコンを作った。



自作のパソコン



例会風景

2005年5月に会社を卒業してから時間的に余裕もでき自作パソコンの楽しさや知識を更に深めたいと思い、2006年にパソコン同好会に入会した。

会員に自作パソコンに興味ある人がいて、自作のお手伝いをしたり、最新の情報を交換したりして楽しく活動している。

例会は毎月第3火曜日午後1時からであるが、午前10時から会場を開放しているので、多くの会員が集まり和気あいあいとパソコン談義をしている。

パソコンのおかげで、社友会のお手伝いも出来るし退屈はしないし、ボケることはないと思っている。

今では自作パソコンの製作も30数台になり、知人に譲渡したりしたが、未だに10台ほど家に置いている。

この数年間、家内から場所を塞ぐし邪魔だから早く処分して!とされているが、1台1台に愛着があるので聞き流している。

これからも年1台程度自作パソコンを作り、生涯の趣味として続けて行きたい。



健康第一シリーズ<第12回>『高齢者の体力維持』

年齢を重ねることに「健康への不安」が生じてきます。これに立ち向かうために耳寄り情報等をシリーズで掲載します。

体力は歳と共に低下します。

しかし、うれしいことに高齢者の体力が、ここ数年向上しているという調査報告が、文部科学省より発表されています。原因は、健康への意識の高まり、スポーツクラブなどで定期的に運動する人が増えたためだそうです。健康で元々な暮らしには体力が必要です。今年はひとつ自分なりの「体力づくり」始めませんか。

■ 体力とは何でしょう

「若い時より体力がなくなったな」「休みを取ったら体力が回復した」と感じることはありませんが、この体力とはいったい何なのでしょうか？

一般的に「体力」は防御体力と行動体力に分類できます。

体力

防御体力…「体温調節」「免疫力」「ストレスの抵抗力」などの体力
行動体力…「走る」「歩く」「投げる」「跳ぶ」などの運動の基本となる体力

行動体力	腕力	持ち上げる、押す、引く、握るなどの力(握力、背筋力)
	瞬発力	瞬間的に出す力(ジャンプ力など)
	筋持久力	筋に力を入れ続けたり、繰り返す力(けんすい、腕立てなど)
	全身持久力	スタミナ(酸素摂取量など)

どんな運動してますか

.....

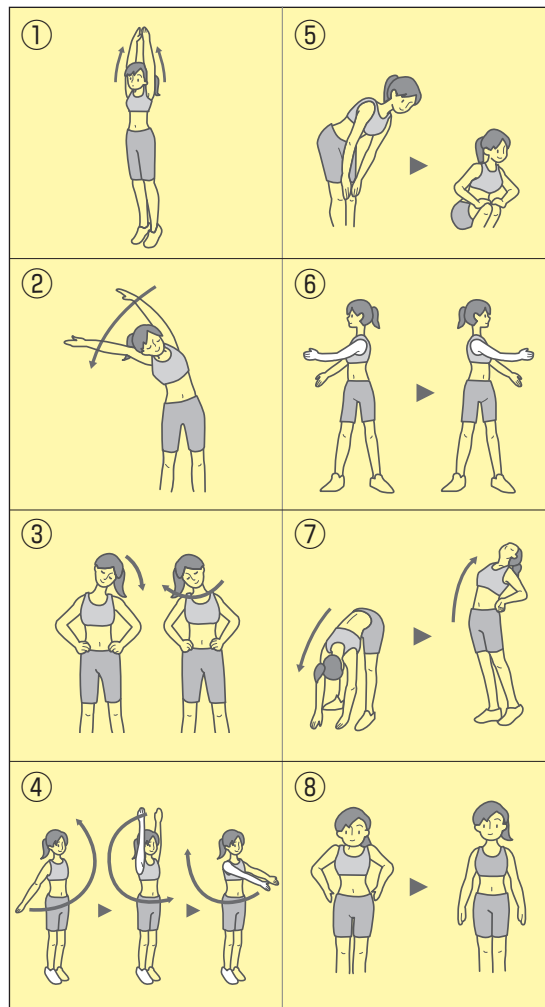
体力づくりのための運動はウォーキング・ジョギング・スイミング・サイクリングなどいろいろあります。散歩やラジオ体操もいい運動代わりになります。中には60歳過ぎからマラソンを始める人もいます。

しかし現役を退いた高齢者は社会的な役割が減り、自分自身の生きる目標を見出しにくくなることから家に引きこもりがちになります。

今年は、身近なところから運動を始めよう。

■ 気軽にできる運動から始めよう (各運動は2~3回ずつ行ってください)

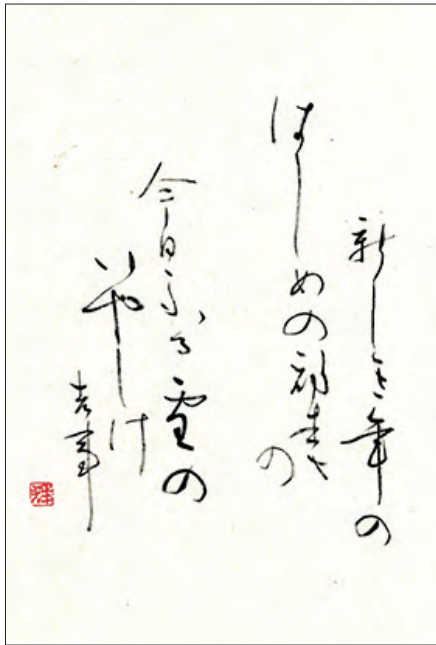
① 体を上方に伸ばす	<ul style="list-style-type: none"> 肘を伸ばして両手を頭上に上げる 踵を上げて爪先立ちを行い、両手を上に引き上げて全身の筋肉を十分に伸ばす。
② 体を左右に伸ばす	<ul style="list-style-type: none"> 両足を肩幅より広めに開き、肘を伸ばして両手を頭上に上げる 上体を横に倒し、わき腹を十分に伸ばす。
③ 首の曲げ伸ばし、頭を回転させる	<ul style="list-style-type: none"> 両手を腰にあて、首を前後左右に曲げる 顎を引き、首を左右にねじる 頭を回転させる
④ 腕を回転させる	<ul style="list-style-type: none"> 腕を大きくゆっくり前後回しを交互に行う
⑤ 膝の曲げ伸ばし	<ul style="list-style-type: none"> 膝に手を添えてしゃがみ込み、膝を曲げる 脚の筋肉を使って立ち上がり、膝を伸ばす
⑥ 上半身を左右に捻る	<ul style="list-style-type: none"> 捻る方向を見るようにしてゆっくりした動作で、上半身を捻る 反対側を捻る
⑦ 前屈・後屈を行う	<ul style="list-style-type: none"> 手を伸ばして前かがみになり、背筋を十分に伸ばす 腰に手をあて、上半身を後方へそらし、腹筋を十分に伸ばす
⑧ 肩を上下に動かす	<ul style="list-style-type: none"> 肩をすぼめるようにして肩を上げる 肩をストンと下ろす 連続して何回か繰り返す



上の運動を1日1回3ヶ月程度続けましょう。効果が期待できます。



新年を迎えて



書：井上輝好さん
(会員番号 1607)



絵てがみ：志葉 武さん
(会員番号 3838)

あらた とし はじめ はつはる
新しき年の始の初春の
け ふ ふ ゆき の いや 重け 吉事

〔万葉集巻20・4516〕 大伴家持の歌
(注)「いや重け吉事」は益々吉事幸福が重なればの意。



社友会新入会員

2013年9月1日～2013年11月30日

同好会へのご入会をどうぞ!

所属	No.	氏名	所属	No.	氏名	所属	No.	氏名	所属	No.	氏名
	6199	山元 正道	広島	6204	中田 進	東北	6209	飯沼 啓	広島	6214	丸本 静馬
	6200	北川 龍之介		6205	藤原 齋光	東京	6210	中澤 正治	九州	6215	山口 保宏
	6201	秋永 典将		6206	五十嵐 昇	東京	6211	高津 矩登	(所属の空白は本部会員)		
東北	6202	宮本 眞		6207	橋本 敏朗	中部	6212	朝倉 政美			
東京	6203	明石 三郎		6208	高橋 晴毅	中部	6213	内保 武次			

ご冥福をお祈りします

平成 25 年 9 月 1 日 ～平成 25 年 11 月 30 日 敬称略

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
	1861	加藤 信之	72	平成 25 年 9 月 2 日
	3337	傘本 秀之	68	平成 25 年 9 月 9 日
	658	佐藤 近義	79	平成 25 年 9 月 13 日
広島	1245	大林 國彦	79	平成 25 年 9 月 13 日
	5397	宮田 宗一	64	平成 25 年 9 月 15 日
栃木	328	益子 充	89	平成 25 年 10 月 8 日
	3893	成瀬 茂明	66	平成 25 年 10 月 19 日
	238	田中 弘	86	平成 25 年 11 月 3 日
	5093	井上 清博	63	平成 25 年 11 月 5 日
	5598	竹若 文規	64	平成 25 年 11 月 8 日
	188	黒沢 守徳	90	平成 25 年 11 月 11 日
	3411	坂本 信行	68	平成 25 年 11 月 14 日
栃木	3519	阿見 六郎	67	平成 25 年 11 月 14 日
	65	堀 研一	94	平成 25 年 11 月 22 日

編集室から

- ♠ おめでとうございます。
会報「ゆう」は昭和55年5月の創刊号から新年の本号で100号を迎えた。会員の動静や同好会活動のいろいろなどを伝えてきたが、101号からは会社の再生と共に、さらに待たれる情報・身近から情報を、お届けしたい・・・と考えている。
- ♥ 企画・取材に今後とも会員各位のご協力をお願いします。併せ皆さまのご健勝を祈念!! (IWA)

4月号の表紙「ブラリ出かけよう」の写真を募集しています。詳しくは2月の社友会ホームページをご覧ください。採用分には薄謝進呈。

- ◎あなたの身近なニュースを送ってください。
- ◎送り先……シャープ(株) CSG 気付
シャープ社友会 会報編集室 ☎ 06-6625-3171(直通)

私の今日の頃

多くの人の
つながりで
生きる活力が!

松田嘉弘さん

(会員番号 4295)



「良寛戒語」の中に「災難に逢ふ時節には、災難に逢ふがよく候」という言葉があります。自分が出会っている無常の現実を明らかに観る。まず現実を受け止めよ。その上でなお前向きに生きていく時に初めて悲しみを乗り越える力が出てくる。私は42歳で癌で倒れ、64歳で心筋梗塞で倒れ、でも、さまざまな人々と積極的に関わって、つながりを深めるところに、私の生きる活力が生まれています。

●「冠状動脈損壊」で緊急手術

社友会に入って3年、64歳。シャープ時代の体力低下を回復するために、もっとテニスがしたい、一昨年11月の日曜日、練習時ボールを50球ほど打ったあと、胸に違和感を覚えた。ぐっと胸が痛くなり、しゃがみ込む。あまりに激しい痛みに耐えきれず、「救急車を呼んでください!」息が出来ん!倒れてから40分で病院へ運び込まれ緊急手術。

カテーテル手術が始まったのは約1時間後。「痛い!痛い!」「頑張っ!頑張っ!」「もうアカン。背中も痛い!」長い悲鳴が続いた後、漸く風船が膨らんでステントもはまり、スウーと楽になった。「冠状動脈損壊」急性心筋梗塞でも、非常に大きかった。」といわれ26日間入院。「心臓内血栓」も見つかり、更に20日間の入院。えらい目に会いました。しかし、多くのテニス仲間がそばにいてくれたこと、近くに心臓血管内科の救急病院があり、日曜日に医者が居てくれたことで、ぎりぎり命拾いました。

当時の私は、退職後マラソン大会に5回出場、ゴルフではホールインワン達成、テニスは週に5日。合唱や水彩画、飲み会などさまざまな楽しみを求めて、知らず知らずオーバーワークになっていたと、反省しています。

油断禁物。妻には頭が上がりません。

●マラソンに挑戦



2008年9月に退職して、翌年の3月に「京都シティハーフマラソン」に初出場。そのための準備は、半年間の猛烈トレーニング。朝6時に鴨川遊歩道を歩くことから始め、徐々にジョギング、そしてランニングへとスピードを上げる。また距離を伸ばすため、京都市内や京都トレイル(山間部)を走り回る。仲間引に引張られながら走りましたが、素人の辛さか成績はなんと2時間14分。制限時間いっぱい、フラフラになりながら見事ゴールイン。素晴らしい汗でした。

その後、西宮国際ハーフマラソンなど計4つの大会に出場。

●「第九コンサート」に出演

退職後、同僚におだてられ、勧められ、市民公募の第九コンサートのテノールに挑戦することにしました。クラシックには殆ど関心無く、音符も読めない私に、周りからは余りにも無謀といわれましたが、半年間ドイツ語発音と発声練習に熱中し苦しみながら、クリア。2009年12月コンサートに出演を果たしました。それ以来、病みつきになり、昨年の「1万人の第九」をはじめとして計5回出演。夏川りみショーやダカーポのコンサートでもバックコーラスに入るなど、コーラスを大いに楽しんでいきます。

●文部科学大臣賞を受賞

31歳の時に、地元の団地で始めた日曜日のテニスクラブ。メンバーが増えたり減ったり、小雨が降っても、雪が降っても、コートに立ち続けることで、彼がいるから安心といわれ、現在まで35年間続いています。



写真左が松田さん

昨年9月には「生涯スポーツ優良団体」として文部科学大臣表彰を受けました。

継続こそ力なりですね。毎春、競技大会を開催し、100人前後の老若男女が参加されるなど、シーズン初めの大会として皆さんに喜んでもらっています。

●ねりんピック高知大会に初出場

伏見ソフトテニスクラブ以外でも、DFテニスクラブ代表や木曜会の世話役を担当。月曜会・シニアテニス会員でもあり、一昨年から京都府と京都市のソフトテニス連盟の理事を委嘱され、恩返しにと、各種大会の運営や市民テニス教室のコーチなど裏方を担当しています。



昨年の10月開催の「ねりんピック高知大会」には「京都市ソフトテニスチームの監督」として初出場しました。団体競技もまた楽しいですね。全国には、まだまだ強い相手がいることを思い知らされました。

●最後に

今66歳、テニス週3日、ゴルフ月1回、マラソン引退。体調維持には、1日塩分6g以内、摂取カロリー1600kcal、水分補給も1600ccで、体重60kgを堅持。慢性心不全状態と医者から言われ「身体障害者3級」という不名誉な肩書を頂きながらも、お陰さまで健康になりました。

シャープの諸先輩・同僚や友人、テニス/ゴルフクラブの皆さん、絵画友達、合唱仲間など、多くの良き人のつながりに恵まれながら、今後とも気負わんと、力まんと、ゆっくりと、一度っきりの人生を、楽しく生きてまいります。

皆様におかれましても、心筋梗塞を起こされませぬように、常時「水分補給」を心掛けて頂きますようお願いし、心からご健勝をお祈りいたします。

