

〔岩手県立千厩高等学校同窓会東京支会々報〕



平成26年6月15日発行 第12号

(題字: 渡辺武雄監事)

発行 岩手県立千厩高等学校同窓会  
東京支会 会長 村上 和男

事務局 ☎340-0028 埼玉県草加市  
谷塚1-23-1-501

電話 048-927-9690

猪俣 信夫 (昭和30年卒)

花と緑に囲まれた 60席・駐車20台

本格中華レストラン 天味

千葉県松戸市二ツ木135-1 (国道6号線小山ガーデン向い)  
☎047-347-7278 FAX047-347-7399

### ラジオ体操との 出会い

自然に恵まれた代々木公園や明治神宮を、退職をきっかけに始めた早朝ウォーキング(8~10km)。途中、明治神宮内で毎朝ラジオ体操を行っているグループがいた。私は初め、遠くから眺めるようにしてラジオ体操に加わった。ある日、長老から体操会に入るよう勧められ、次第に興味を持つようになり、深入りすることになった。

### 明治神宮 寶物殿前広場で

この地に住んで50年を越した。体操会に入り10余年。今は皆様の前に立って、毎朝、ラジオ体操〔写真参照〕をやっている。明治神宮内苑は、鬱蒼と種々の樹木に覆われていて、体操会場の寶物殿前広場は、たいへんに清々しく春の新緑は特に見事だ。通常は、50~60名の参加者で行っている。

ラジオ体操は、20分程度の短い時間。朝6時20分が近づくや寶物殿前に自然に集まり、25分から「みんなの体操」、30分に「ラジオ体操の歌」を歌う。

「腕を前から上げて、背伸びの運動から…」のナレーションのもと、始まる。早起きして、朝の空気をいっぱい吸いながら体を動かすことは、一番の健康法で

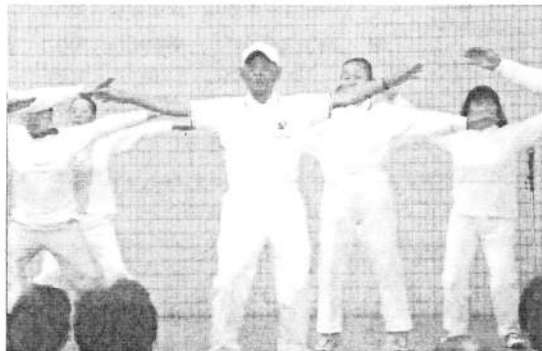
### いつでも/どこでも/だれでも

## ラジオ体操のすすめ

支会顧問 千葉喜美夫 (昭和26年卒)

あると信じて励んでいる。

明治神宮に参拝し、周辺を散歩されている方、ウォーキングを楽しんでいる方々も気軽に、自由に参加している。このラジオ体操を通して、地域住民、高齢者の健康増進と親睦を図ることに寄与していると自負している。



### 85年の歴史 ラジオ体操

私は東京都ラジオ体操連盟が主催する「幹部指導者講習会」には、毎年欠かさずに参加している。正しい体操の技術を

習得し指導できるようにするためだ。

ラジオ体操の歴史は古く、昭和3年にさかのぼる。「国民の体力向上と健康保持、促進を図る」ことを目的に始まり、85年の歴史を刻んで、今や広く国民に親しまれ、定着している。

このラジオ体操は、運動の基本であり、

スポーツを始める前の準備運動として欠かすことのできないもので、いつでも、どこでも、だれでも親しむことができる素晴らしい健康法である。

定年後の人生を、健康で楽しく充実したものにしたい、と

いう夢は、今や現実のものになっていることを実感している日々である。

加齢していくにつれ、「健康」が一番の幸せであろう。平均寿命も延びている。老後の生活を有意義に過ごすには、日頃から、足腰を鍛えて、体力を増進しておくことにかかっている。

### 昨年、秋田での 中央大会へ

ラジオ体操は、正しい姿勢、手足の曲げ伸ばし、柔軟性、瞬発力などを体得し、日常生活では余り使うことのない筋肉を鍛えることができる。

健康寿命を延ばし、医療費の削減、介護費ゼロ……へ。ラジオ体操の益々の普及を願わずにはいられない。私も82歳。まだまだ「体操バカ」でいられそうである。

昨年のラジオ体操中央大会は、秋田県での開催で、岩手を経由する企画が含まれていたのが喜んで参加した。久しぶりで平泉を見学した。

また、多くの全国からのラジオ体操指導者、愛好家に来て友好を深めることができ、幸せな旅であった。

今年の中央大会は、神戸で開催される。震災復興についての関心もあるので、参加したい。大変に楽しみだ。

### 渋谷区制80周年で 区体操会連盟が表彰

昨年10月1日、渋谷区制施行80周年を慶祝し、「今日までの渋谷の発展に尽力され、さらに未来へとつなぐ顕著な活動をされた」個人と団体を顕彰するため、「記念表彰式」が挙行され、スポーツ部門で、私が会長をつとめている「渋谷区ラジオ体操会連盟」が団体表彰を受けた。



渋谷区ラジオ体操会連盟が団体表彰を受けた。

区体操会連盟の加入団体の一つである「明治神宮お早う体操会」の総会が先日開かれ、会長に推挙され引受けることになった。この会は、45年も継承されてきた歴史ある会である。先人たちが築いてきたこの体操会を、地域の方々の絆を大切に、毎朝、汗をかきながら、活気のある体操会にしたいと願っている。

### 【他のラジオ体操に関する受賞歴】

平成14年度「みんなの体操」幹部指導者に認定/15年度「ラジオ体操」幹部指導者に認定/17年度「都道府県等個人表彰受賞」/21年度「全国ラジオ体操連盟」公認ラジオ体操指導員に認定  
体操図参照文献

『6時30分体操』西山博昭著、善本社 (編集子)

### 広告募集

会報に掲載する「広告」を募集致します。ご希望の方は、事務局まで。費用など委細はご相談致します。

## 東磐井の民謡⑦

東磐井地方に伝わる民謡の数々をご紹介します。(村上 勇)

### さんさしぐれ(生涯節)

「磐清水村誌」より

さんさ時雨か萱野の雨か、音もせで来て濡れかかる。シヨウガイナめでた嬉しや思うこと叶うた、遂にや鶴亀五葉の松。めでためだの重なる時は、天の岩戸もおし開く。

お前百までわしや九十九まで、共に白髪を生えるまで。

このや座敷はめでたい座敷、四つの隅から黄金わく。

磯の若布と今宵の客は、見れば見る程しおらしい。

酒は甘くも肴は無くも、お酌便りにあがらんせ。

お嫁渡すぞおしうと様よ、かける言葉もしなやかに。

よしになりたや二本のよしに、嫁としようとのあいよしに。

一で嫁とり二で孫儲け、三で七つの蔵を打つ。

金の成る木は無いと嘘よ、辛抱する氣に金が成る。なんぼ嫌でもこれをばあがり、道中繁昌の菊の酒。



平成26年度

千厩高校同窓会 東京支会 総会・懇親会次第
時:平成26年6月15日(日)正午
所:上野精養軒

- [総会]
支会長挨拶
議長選出
議題1 平成25年度事業報告並びに収支会計報告に関する件
議題2 支会役員に関する件
[記念撮影]
[懇親会]



[写真] 昨年の総会で挨拶する村上和男支会長

平成26年度 岩手県立千厩高等学校同窓会東京支会総会

同窓会東京支会総会提出議案

次の二議案について、ご審議の程よろしくお願い申し上げます

同窓会東京支会長 村上 和男



【総会議題1】平成25年度事業報告並びに収支会計報告に関する件

◎平成25年度事業報告(平成25年4月1日~平成26年3月31日)

平成25年4月7日 役員会 於数寄屋橋本店「さがみ」 支会規約一部改正

(評議員数)について、平成25年度支会総会・懇親会の案内状、送付対象、懇親会費について、会報第11号の発行について

5月2日 岩手県人連合会ゴルフ大会の打合せ会 於道府県会館15階会議室 村上勇連絡員出席

5月3日 読売新聞へ同窓会案内掲載依頼

5月6日 役員会 於TSK事務所 支会総会・懇親会の案内状発送作業 平成24年度事業報告並びに収支会計の報告について、支会総会・懇親会の会場(上野精養軒)予約

6月4日 夕刊読売新聞「シテイライフ」欄に同窓会総会の案内掲載された

6月2日 第39回「岩手県人の集い」於日暮里ホテルラングウッド

6月9日 役員会 於「さがみ」 総会当日の役割体制、総会・懇親会の次回の検討、総会参加者の状況

6月16日 正午 平成25年度同窓会東京支会総会・懇親会 於上野精養軒 懇親会出席 54名

- 本部同窓会 菅原温士 会長
母校 入駒 智 学校長
進路課長 武田宏行 先生
3年学年長 藤原良男 先生
農場長 菅原正幸 先生
産業技術科 阿部仁志 先生

7月7日 役員会(総会・懇親会の反省会) 於上野精養軒3153店

10月13日 千厩町ふる里会総会・懇親会 於後楽園飯店

10月19日~20日 第18回青空ふれあいフェスティバル 於三軒茶屋ふれあい広場

12月18日 第15回岩手県人連合会ゴルフ競技大会 於千葉県野田市紫カントリークラブ

平成26年1月26日 役員会(新年会)

同窓会東京支会役員

- 顧問 千葉喜美夫 昭和26年卒
支会長 村上 和男 昭和34年卒
副支会長 猪俣 信夫 昭和30年卒
監事 亀卦川成志 昭和30年卒
同 ○渡辺 武雄 昭和34年卒
会計 山下 正悟 昭和43年卒
事務局長 佐藤 政男 昭和40年卒
事務局長 ○小野寺重喜 昭和46年卒
評議員 千田 弘助 昭和28年卒
同 小山 俊一 昭和30年卒
同 小山 勝一 昭和34年卒
同 村上 勇 昭和34年卒
同 畠山 栄喜 昭和34年卒
同 岩山 宏 昭和35年卒
同 別府 勇 昭和35年卒
同 千田 博 昭和39年卒
同 菅原 健悦 昭和42年卒
同 滝沢 實 昭和47年卒
同 那須 善広 昭和52年卒
同 佐藤 明敏 昭和52年卒
同 皆上 健一 昭和59年卒
(○印は本部評議員)

於「さがみ」
3月2日 役員会 於「さがみ」 平成26年度総会・懇親会の開催について

◎平成25年度収支会計報告(別紙の通りです)

【総会議題2】支会役員に関する件(別掲をご覧ください)

愛郷点描



『千厩』の地名の由来(その4)

後三年の役の時にも、八幡太郎義家が安倍貞任と戦った古戦場であり、むかしから馬の産地として名高い。そして又、東海岸の気仙沼へ出る宿駅でもあり、馬飼が住んで一つの里を作っているという。村上元三著『源義経』からの引用が終わりません。千厩駅の近く、駒場に「大夫黒頭影碑」に並んで「村上元三文学碑」が在ること申し添え、次回に続きます。

蒲tan 公po英po

☆世界卓球大会には興奮した。男子3位、女子2位。中国とはキョリがあるが更なる向上を期待したい。卓球部OB、73歳。今も卓球大好き(渡辺武雄) ☆千厩高校の活躍の報に接すると、自分の事のように嬉しい。私の出来る事で後輩を応援したいと思う瞬間でもあります(皆上健一) ☆周りに迷惑かけずK(コロリ)といくよう、ウォーキング・月夜ゴルフ等PP(ピンピン)の体調づくり。傘寿

を過ぎて1カ月……(千田弘助) ☆国立大学法人千葉大学を昨年定年退職し、再雇用。余暇活用で放送大学(科目等履修生)の「文化人類学」「生物学」を聞いています。東北3県で20カ所を超えてあるという復興商店街歩きも始め、宮城「南三陸さんさん商店街」福島「久之浜・浜風商店街」で飲み食いに興じました(小野寺重喜) ☆何度か総会に出席した後、役員に加えていただきました。年輩の方が多いのですが、皆さん驚く程元氣

です。これからは暴飲暴食を慎み、すべてにチャレンジしていきます(菅原健悦) ☆今年も10月に、岩手県人連合会ゴルフ大会(千葉県野田市紫カントリークラブ)が開催されます。出合いや友の輪が一層広がることでしょう。是非、一人でも多い参加を(村上勇) ☆6月1日の岩手県人連合会総会・懇親会で、遠藤護一市長(久慈市)が私たちの席において「私の妻も千厩高校出身です」と。千高生、各地で大活躍!(佐藤政男)

◇よい馬を産するところ◇
『上総風土記』で直木賞を受賞した村上元三は、その著『源義経』(全4巻・人物文庫/学陽書房)で、千厩について詳述しています。
平泉をめざ義経一行は、牡鹿の湊から川舟で北上川を北上。その道すがらを、こう記しています。
『午ごろ、川舟は、薄衣の櫓というところで一休みした。ここは、桃生や物見の棚よりもずっと大きく、しかも四方に道がひらけているところなので、相当に守りのきびしいところらしく、武者の数も多い。
「この東に、よい馬を産するところがあります」と吉次は、九郎に説明をして、
「あの東北に見島と申す山がございます。むかし八幡太郎義家公、安倍貞任を征伐なされたみぎり、しばしばあの山に登って敵状を見給うた、というところより見島山と呼ばれていると申します。』
見島山は、今でいう三島山(346.3m)で、磐清水・千厩・薄衣にまたがる、当時は眺望絶佳の頂きだったのでしょう。

◇義経たちは千厩へ◇
『北上川の流れは薄衣から南へ下っているし、九郎たちの向う千厩は、ここからおおよそ三里、千厩川に沿って北東へ道が続いている。両側は、見上げるような山の連続であった。千厩というところは、

第71回国民体育大会・第16回全国障害者スポーツ大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。

希望郷 いわて大会 2016

印刷全般

有限会社 小山印刷所

〒135-0016 東京都江東区東扇5丁目18番4号 TEL 03-3647-7515 FAX 03-3647-7640

(小山勝一 昭和34年卒)

ふる里の★新米★リンゴ★季節の野菜★漬物★梅干★桑冷麺★桑茶★手焼南部煎餅(実演)★地酒・地ビール★はっと等

＝ふる里会で陸前高田市の復興支援特産品を販売＝
第19回青空ふれあいフェスティバル
10月18日(土)~19日(日) 予定
あわせて 第6回千厩町ふる里会総会・懇親会
同会場

千厩町ふる里会長 山口紀代子
☎315-0014茨城県石岡市国府4-3-10
☎0299-22-2446