

# 湘南浦高会通信 第10号

2019年6月22日

## <総会実施報告>

第6回湘南浦高会総会は、6月8日(土)15:15から藤沢商工会館にて開催されました。今回も素晴らしいゲストにご臨席頂き、会員と合わせると高11回から高34回までの総勢26名の出席者がありました。ゲストは、湘南浦高会会員でもある本部同窓会会長の木村恵司氏(高17回)、今回の講演者の東京医科大名誉教授の高沢謙二氏(高22回)、浦高第30代校長の小島克也氏(高30回)、浦高同窓会事務局長の篠田雅彦氏(高32回)の錚々たるメンバーでした。



### 1. 会長挨拶

湘南浦高会の平井会長からゲストの紹介がありました。特に令和最初の叙勲において、木村同窓会長が栄えある「旭日大綬章」を受けられたことが紹介され、皆でお祝いしました。これは大変希少な名誉ある授章で、三菱地所の社長・会長としての業績に加え、国家公安委員、相撲協会評議員などの要職も歴任されたことによるものと拝察されます。

東京医科大の高沢先生は、日本テレビ「世界一受けた授業」にも出演され、「血管年齢」という指標を世界に先駆けて提言した血管研究の第一人者で、国際血管健康学会理事、日本臨床生理学会理事、日本循環器学会専門医、日本高血圧学会専門医、日本総合健診医学会審議員、など枚挙に暇がないほど大活躍の先生です。

小島校長は戦後浦和高校になってから初めての浦高出身の校長で、生徒に「三兎を追い」と発破をかけているとのこと、ご自身も難題の「グランドの人工芝生化」に挑んでおられます。

浦高同窓会事務局長の篠田さんは、応援団出身で湘

南戦以来の藤沢訪問だそうです。

湘南浦高会は今回6回目の総会を迎えることができました。前会長の柳川氏(高10回)が復活されてから早5年が経ちます。まだまだ緒についたばかりで独り立ちしてはいませんが、幹部の皆様を支えられこれまでやってくることができました。様々なイベントを通じ、会員相互のコミュニケーションを高めてきましたし、湘南高校との交流も徐々に始めています。地域職域責任者として、湘南地区の浦高OBの集まりとして、地域に根差した地道な活動を継続して参ります。また、同窓会理事として既に3年やってきましたが、更にあと2年理事を継続致したく、別途推薦リストを回覧しますので、ご賛同の方は署名にご協力して頂ければ幸いです。

### 2. 来賓挨拶

#### <木村本部同窓会会長>

図らずも「旭日大綬章」を頂き、大変光栄に思っております。ビジネスの世界のみならず、公安関係や大相撲の分野においても、僅かながらも社会に貢献してきたことを評価されて、今回の榮譽に繋がったと考えています。偏に支えて下さった皆様のお陰と思っております。

浦高同窓会の総会が先月開催されましたが、そこでは(i)一般社団法人化、(ii)現役人材ネットワークの創設、につき提案がありました。人材ネットワークでは、まずは丸の内の三菱グループと、商社にて試験的にスタートしています。三菱商事の中でも浦高OBは60~70人も居て、社内ながら「お前も浦高だったのか!」という声が出て、そこからビジネスの種が生まれているようです。

#### <高沢先生>

浦高時代の湘南戦以来久しぶりに藤沢に来ました。すっかり変わっていると思いますが、記憶に殆ど残っていません。本日は、貴重なお話をする機会を頂戴でき感謝いたします。私の話が皆様の健康維持に少しでもお役に立てれば幸いです。

#### <小島浦和高校校長>

浦高の「尚文尚武」は徹底され、運動部でも文化部でも大いなる活躍が目立っています。詳しくは配布した「同窓会からのお知らせ」に掲載されていますが、東大合格者は去年の倍に、運動部は常連の活躍に加え最近ラグビー部の躍進が目立っています。囲碁は常

に全国レベルですし、将棋も頑張っています。いつも生徒には無理難題を強いていますので、自分もチャレンジすべきと考え、「グラウンドの人工芝化」にトライしています。当然県からは予算が無いと断られていますので、何とか同窓生のご厚意により寄付をいただき達成したいと考えています。

＜篠田本部同窓会事務局長＞

この度、事務局長を前任の藤野氏から引き継いだところです。まずは先月開催された同窓会総会では、①一般社団法人化と人材ネットワークの二つと、②皆様からご支援を頂いている「ラグビー部事故受傷者」を支える運動についてがメインテーマでした。ラグビー部の後藤寛和君は、この春めでたく大学を卒業し就職しました。後輩の涌井佑輔君は大学進学を目指しています。両君への支援はまだまだ必要なもので、OBの皆さんの善意に依る寄付をお願いしたい。

### 3. 2018年度活動報告【第1号議案】・会計報告【第2号議案】

別紙に基づき、2018年度の湘南浦高会活動報告がなされました。イベントとして、会員懇親会、工場見学、鎌倉散策などがメインで開催されました。特に昨年12月に実施した「鎌倉散策」では、春日部地区など他地区の方々6名が参加されました。また、湘南高校のOBが昨年8月の会員懇親会に参加され、湘南戦などの話に花が咲きました。2018年度の活動報告は出席会員によって承認されました。

2018年度の会計報告も吉田幹事から報告され、了承されました。

### 4. 2019年度活動方針・活動計画・予算【第3号議案】

前年の活動方針を受け継ぎ、今年も (i)地域同窓会組織の確立、(ii)会員相互のコミュニケーション活動、(iii)本部、他地区同窓会との連携、の3つを掲げます。活動計画についても、引き続き多くのイベントをやりたいと考えます。3年前に会員の皆さんからアンケートを取った時に、ハイキングや散策、工場見学、ゴルフなどの順で希望がありましたので、それに則って実施しています。また、地元の湘南高校は、2021年に創立100周年を迎えるので、浦高に倣って奨学金財団を設立するなど、この機会に多くの行事を計画しているようです。もし出来ましたら、私たち湘南浦高会も何らかの関りを持ちたいと考えています。

以上の議案説明を受け、今年度の活動方針・活動計画・予算は、満場一致で承認されました。

### 5. その他意見交換

① 花俣氏より、本日相模原スタジアムで行われたラグビーの関東大会で浦高は惜敗したこと、世界的なオーボエ奏者の渡辺克也氏(高37回)の演奏会を、浦高OBの多数の参加を得て鎌倉で開催されたこと、そしてバリトン歌手の富田千種氏(高19回)などの活躍について報告されました。

② 喜井氏からは、ご自身の毎日の農作業が進んでより大きな畑になり、育てる野菜も増え収穫も多くなり、益々忙しくしているとの近況報告がありました。

③ 七海氏からは、以前から地元貢献するボランティア活動に関わっており、逗子市の「街づくり活性化」に尽力している、との報告がありました。

### ＜総会「講演会」報告＞ 大出 佳和 (27回)

総会の終了後に、高沢先生による講演会が行われました。演題は「血管年齢を若返らせる健康法」でした。

冒頭の説明では、日本人の死因は、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患という順序だと言われており、日本人の死因はがんが一番多いと考えられているが、欧米の統計に準じて心疾患+脳血管疾患を一体としてとらえれば、循環器系の病気が日本人の死因の一番となっているので、血液や血管への注意を怠ってはいけないとのことでした。

まずは、『狭心症』と『心筋梗塞』との違いについて説明がありました。狭心症は動脈硬化やコレステロール等の付着で冠動脈が塞がれていき、心臓に十分な血液が流れなくなる症状ですが、狭心症を発症するには血管が75%から90%以上塞がらないと発症しないとのことで、発症したとしても最近ではカテーテルによるステント療法によって対処できる病気とのことでした。『心筋梗塞』は、心臓への血流が不足した結果、心臓の細胞が壊死(えし)をおこした状態を指します。これは、血管の閉塞状況が25%程度でも、何らかの拍子で血栓ができて血管が塞がってしまう場合もあるので、突然起こる病気です。したがって、心筋梗塞の場合は「なぜあの人が」と驚くこともしばしばあるとのことでした。

さて、ここから本題です。『狭心症』や『心筋梗塞』には4大危険要因があります。高血圧・脂質異常症・

糖尿病・喫煙です。これらの危険要因を常に確認して対処することが大切です。

- ① 高血圧については、140mmHg が上限値です。
- ② 脂質異常症については、LDL(悪玉)コレステロール値 140mg/dl が上限値です。
- ③ 糖尿病については、ヘモグロビンA1c 値 6.5%が上限値です。
- ④ 喫煙については、禁煙するにこしたことはありません。

これらの数値を必ず年1回以上の健康診断で確認することが一番重要です。そして、上限値を超えた場合はかかりつけ医と相談して対処療法を確実にいき、数値を規定値以内に返すことが重要とのことです。生活習慣としては、腹八分目、週2回20分以上の運動、十分な睡眠等も必要とのことでしたが、まずは状況把握が一番重要とのことでした。

その他、健康にまつわるいろいろなお話があり、参加者は真剣に聞き入っていました。貴重な講演を聴くことができ先生に感謝いたします。



\* 血管若返りの体操を伝授

#### <総会後の懇親会実施報告> 吉田 学 (23 回)

2019 年度総会・講演会終了後、午後 6 時から「庄屋藤沢北口店」において 23 名の参加を得て、盛大に開催されました。

講演会の講師をお願いした高沢先生 (22 回)、総会・講演会に同席していただいた小島浦高校長先生 (30 回)、同窓会本部事務局長の篠田さん (32 回) をお招きし、本会会員で同窓会本部長の木村さん (17 回) をはじめ、早野さん (11 回) から但野さん (34 回) まで多くの会員が出席し、和やかな懇親会となりました。

原田監事の進行により、平井会長のあいさつ、乾杯

の後、講演会での感動の余韻に浸る中、しばらく歓談の時間を設けました。私たちのテーブルでは、14 回から 34 回までの 7 名で浦高時代の昔話に花が咲きました。特に印象深かったのが、剣道、柔道の授業を教師も生徒も命がけで行っていたこと、臨海学校の伝統「赤ふん」がある時期から見直された(消滅した)こと、浦和一女生徒との交流や湘南戦での思い出など世代を超えて自由闊達に意見交換等を行いました。他のグループもテーブルごとに講演会の感想、「麗和会」の謂れ、個人個人の近況や浦高時代の思い出、趣味やセカンドライフの紹介など思い思いにお話しされて盛り上がっていたようです。

楽しい時間もあっという間に過ぎてしまい、平井会長の閉会のあいさつの後、次回の再会を約束して、午後 8 時過ぎにお開きとなりました。諸先輩方をはじめ皆様と有意義な時間を共有できたことにお礼と感謝を申し上げます。

今回ご都合が悪く欠席された会員の皆様、次回のイベント等でお会いしましょう。

<総会・懇親会参加者> (敬称略・ゲスト除く)

早野 総和 (11)、野沢 芳久 (13)、七海 耕一 (14)、  
芳賀 八郎 (14)、河田 勝夫 (14)、今井 昭信 (15)、  
木村 恵司 (17)、西野 賢二 (19)、花俣 和男 (21)、  
今泉 治仁 (22)、坪井 武信 (22)、喜井 博之 (24)、  
栗原 浩 (27)、白鳥 芳武 (29)、轟木 俊男 (31)、  
飯塚 浩一 (31)、但野 正行 (34)、平井 隆一 (21)、  
原田 洋 (21)、鶴塚 芳夫 (21)、吉田 学 (23)、  
大出 佳和 (27)、吉田 正敏 (31)

☆ ☆ ☆ ☆

#### <会員交流イベント実施報告>

<会員懇親会> 吉田 学 (23 回)

2018 年度の活動計画に基づく会員交流懇親会を 3 月 31 日 (日) 16 時 30 分から、「七福藤沢店」において開催しました。

当日は、午前中から浦和高校と湘南高校とのバレーボール部の定期戦が実施され、浦和高校が見事勝利した後の懇親会ということで、浦和高校バレーボール部 OB 有志の皆様も合流していただき盛り上がった会となりました。

大出事務局長の進行により、平井会長のあいさつの



後、しばらく歓談の時間を設けながら、湘南戦の思い出、高校時代の昔話など様々な話題に発展していきました。その後、何故か浦和高校と湘南高校との比較検討が行われ、スポーツ競技での優勝経験やオリンピックのゴールドメダリスト受章、宇宙飛行士経験者、ノーベル賞受賞などの話題になっていきました。とにかく湘南高校に勝るものはないか白熱した議論となりました。

さらに、私が特に興味深かったのは、浦和高校バレーボール部 OB 会長で浦和麗和会会長でもある高橋様（高 22 回）からお話があった、「翔んで埼玉」というヒット映画の話題でした。「埼玉県人」と「千葉県人」や「東京都民」が何かにつけて張り合うストーリーで、その中で「…埼玉では全国的に有名な公立進学校である浦和高校がある…」旨の表現があるとのことでした。後日、私も観に行ったところ、映画自体も大変面白かったし、確かに「浦和高校」の名称もでてきました。改めて浦高の凄さを再認識した次第です。また、高橋会長と私の出身中学（白幡中）が同じであることもわかり、まさに縁の深さも感じ取った訳です。

和気あいあいと楽しい時間もあっという間に過ぎてしまい、今後もあらゆる機会をとらえて浦高同窓生との交流をはかるとともに、湘南高校との定期戦も将来的に復活の可能性を模索しながら進めていくことを再確認してお開きとなりました。

皆さんと楽しく有意義な時間を共有できたことにお礼と感謝を申し上げます。

#### <ゴルフコンペ>

大出 佳和 (27 回)



湘南浦高会の第 4 回のゴルフコンペを 4 月 25 日 (木)

に三島カントリークラブ（静岡県三島市）で開催しました。今回も過去に参加されたことのある常連の方のみの 7 名の参加で実施しました。3 組 9 名以上を目標にしておりますが、なかなか人数が集まらないのが現状です。

当日は曇り空が広がり、天気予報では雨も降りそうな予報でしたが、どうにか傘をささずにラウンドを終えることができました。気心が知れた仲間とスコアの良し悪しはあまり気にしない、いつも通りの楽しいラウンドとなりました。まさにゴルフならではの親睦が図れた一日でした。

<ゴルフコンペ参加者> (敬称略)

七海 耕一 (14)、野原 輝夫 (15)、榎本 孝雄 (15)、平井 隆一 (21) 原田 洋 (21)、今泉 治仁 (22)、大出 佳和 (27)

#### <大磯史跡散策>

原田 洋 (21 回)

5 月 10 日 (金) に、「大磯史跡散策とオープンガーデン見学」を実施しました。

会員 7 名とご夫人 2 名が参加され、女性のガイドさんも入ると女性が 3 名となり、さらに青空の下、きれいな花が咲き誇る庭を巡りながらの散策であり、男性ばかりの会の行事としては和やかで華やかな雰囲気でした。

大磯史跡散策は、まず大磯ガイド協会の武山さんの案内で大磯迎賓館（日本最古のツーバイフォーの洋館）や鳴立庵を見学し、そのあと鎌倉街道や元勲通りを歩きながら、明治の政財界の多くの方々の別荘や邸宅の跡地などを眺めながら旧吉田茂邸まで歩きました。

オープンガーデンは、個人の庭を公開し、バラや外来の植物を見せて頂ける催しであり、散策の途中で楽しむことができました。昼食後、3 年前に復元された邸宅内を見学し庭園を散策したあと、城山公園（三井財閥の別荘地跡）と郷土資料館を見学しました。平塚駅で途中下車し、駅付近のお店で乾いた喉を潤してから帰りました。

湘南という名は、鳴立庵にある標石の裏に刻まれた「著盡湘南 清絶地」（中国の湘江の南部のように美しい景色のところ）の句が始まりとされ、その湘南の言葉を明治になって徳富蘆花が使い始め、徐々に広まったとのことでした。

吉田茂邸には、二階の部屋から屋外に脱出できる忍

者屋敷のような秘密の階段がありました。吉田茂は、命を狙われることを覚悟で戦争の早期終結への道を探っていたとのことでした。



<参加者> (敬称略)

野沢芳久 (13)、今井昭信 (15) 夫妻、花俣和男 (21)、原田 洋 (21)、吉田 学 (23) 夫妻、今泉 治仁 (22)、大出 佳和 (27)

以上

★ ★ ★ ★

<会員コラム 執筆者 募集>

\* 会員コラムは、会員の皆さんどなたがご寄稿いただいても構いません。高校時代の思い出や同期生・同窓生との交流について等をお寄せください。

### 連絡事項・今後のスケジュール

<会員交流イベント>

- ・熊澤酒造工場見学 7月11日(木)  
参加者募集中
- ・第5回ゴルフコンペ 10月中旬予定

その他のイベントは決定次第ご案内します。  
皆さんの積極的なご参加をお待ちしております。

### <別紙・総会資料>

【第1号議案】2018年度の活動報告

活動方針として、①地域同窓会組織の確立、②会員相互のコミュニケーション活動、③本部・他地区同窓会との連携の3つを掲げて以下の活動を行いました。

(1) 総会の開催:

6/9(土) 藤沢商工会館にて実施、活動方針・計画の確認  
22名参加(他本部役員等2名)

(2) 役員会の開催:

1/5(土) 役員間の懇親およびイベントの準備。その他はメール連絡

(3) 会員交流イベントの開催:

- ・工場見学 6/28(木) 実施 アサヒビール神奈川工場  
12名参加。
- ・第3回ゴルフコンペ開催 10/25(木) 実施 8名参加  
伊勢原カントリークラブ
- ・鎌倉散策(名越の切通し) 12/2(日) 実施 11名参加。  
他地区同窓会に呼びかけ6名が参加
- ・第4回ゴルフコンペ開催 4/25(木) 実施 7名参加  
三島カントリークラブ
- ・大磯史跡めぐり 5/10(金) 実施 7名参加+ご夫人2名

(4) 会員懇親会の開催:

- ・6/9(土) 総会后 21名(+ゲスト2名)
- ・8/11(土) 藤沢 13名(+湘友会関係4名)、
- ・12/2(日) 鎌倉散策後 7名(+他地区から参加者6名)
- ・3/31(日) 藤沢 5名(+バレー部OB3名)
- ・5/10(金) 大磯散策後 5名(+ご夫人1名)

(5) 「湘南浦高会通信」の発行:

- ・第8号(6/22発行)
- ・第9号(12/25発行)  
4回発行の予定が2回になりました。メールアドレスが登録されている会員へ発送。

(6) 地域・職域同窓会責任者会議への出席:

- ・2/9(土) の会合に平井が参加。

(7) 2019年度浦高同窓会総会への出席:

- ・5/26(日) 平井・吉田学が出席 (@ラフレさいたま)

(8) 他地区との交流会の開催(含む湘南高校同窓会):

- ・春日部地区同窓会の会報「喫茶去」をメールアドレスが登録されている会員へ送付。
- ・8/11(土) に開催した会員懇親会に、湘友会(湘南高校同窓会)の関係者を4名お招きして歓談しました。

編集責任者: 大出 佳和 (27回・事務局長)

発行責任者: 平井 隆一 (21回・会長)

- ・12/2（日）に開催した「鎌倉散策」は、他の地域職域同窓会にお声掛けをさせていただき、6名の方が参加しました。
- ・3/31（日） バレーボール部の復活湘南戦への応援。

【第2号議案】2018年度の会計報告

1.繰越金	前年度繰越金	20,388 円
2.会費	総会・懇親会等	295,100 円
3.雑収入	本部からの祝金	20,000 円
	収入計	335,488 円
1.事業費	懇親会飲食代	256,336 円
2.通信費	往復はがき代、郵送料他	3,410 円
3.会議費	会議室使用料、コピー代他	23,621 円
4.消耗品費	インクカートリッジ代他	0 円
5.雑費	ガイド料他	8,000 円
	支出計	291,367 円
差引残高（次年度繰越金）		44,121 円

- ・湘南高校同窓会との関係を構築：

同校は2021年に創立100周年を迎える。同校の同窓会組織である「湘友会」では、既にウェブサイトを立てて2つのプロジェクトを推進しています。一つは浦高に倣って奨学金財団の設立、もう一つは湘南100祭です。私どもも湘南高校の地元の浦高同窓会として、何らかの関わり合いを持ちたいと考えているので、浦高同窓会事務局と相談して行きたい。

(8) 地域貢献・ボランティア活動

- ・どのような貢献が可能かを模索し実施に移すべく検討したい。

3. 予算

- ・各イベントは単独で収支決算できるように運営するので、特段予算組みは行わない。
- ・各イベントにおける残金は、湘南浦高会運営費（主に通信費・雑費）に充当させてもらう。

以上

【第3号議案】2019年度の活動方針・活動計画・予算

1. 活動方針

- (1) 地域同窓会組織の確立
- (2) 会員相互のコミュニケーション活動
- (3) 本部、他地区同窓会との連携 の3つを推進して行きます。

2. 活動計画

- (1) 総会の開催：6/8（土）藤沢商工会館にて実施
- (2) 役員会の開催：適宜、役員間の懇親およびイベント準備
- (3) 会員交流イベントの開催：
  - ・ハイキング、散策等：年2回程度開催（当面は湘南地区が中心）
  - ・ゴルフコンペ：秋・春の年2回開催を目標
  - ・工場見学会：是非年1回は実施したい。
  - ・その他、趣味の会等の開催を模索したい。
- (4) 会員懇親会の開催：会員相互のコミュニケーションの推進
  - ・懇親会単独では年2回開催。イベントの終了後にできる限り懇親の機会を設定する。
- (5) 「湘南浦高会通信」の発行：年2回発行（6月、1月）
- (6) 地域・職域同窓会責任者会議への出席：
- (7) 他地区との交流を促進（含む湘南高校同窓会）：
  - ・春日部地区同窓会の会報「喫茶去」は継続配信。