



しなの路

会報
第27号

20150801発行

中部支部・信州地区会

しなの路会事務局



木島平村稲泉寺の蓮の花2015・7・21

信濃の国は十州に 境連ぬる国にして～

JTBグループOB・OG会

信州地区会 “しなの路会”



4月25日 中日庭儀大法要



ライトアップに彩られた回向柱、夜の参拝者

御開帳57日間 707万人
全国参詣者人員

信州善光寺御開帳 滝沢信一さん
 「善光寺御開帳」を終えて、今回の御開帳は、概ね成功だったと思っています。その要因としては、①「日本一の門前町大縁日」による前回より賑わいをもたらしたこと、②「北陸新幹線延伸」により北陸方面からのお客様が増えたこと、③「回向柱」と「本堂」に向けたライトアップ効果、そして「本堂」を21時まで開き夜の参拝者の便宜をはかることで「宿泊のお客様」が増えたこと、及び市民の参拝者が増えたこと、④「SNS」活用による若者を中心とした集客が出来たこと、⑤地域連携による積極的な広告宣伝等々の効果があったと考えられます。一方、今後に向けて「多様化する参拝客ニーズ」をどうして行くのか、「広域に向けた連携」をどうするのか、などなど考えさせられた御開帳でもありました。いづれにしても、多くの方々が関わり、支えられて成功したことに間違いはありません、私自身もこの御開帳に関わられて良かったと思っています。頑張った全ての人に「感謝」です。
 (特別寄稿-ながの観光コンベンションビューロー 専務理事)



善光寺大本願、満開の桜



日本一の門前町大縁日(真田太鼓)

新 役 員 の 紹 介(1)

佐藤康英さん(上田市) 一昨年の7月に故郷上田に帰ってきました、現在は上田観光コンベンション協会では着地型商品の開発や大河ドラマ真田丸放送を生かした観光の地域の活性化に努めています。
 JTB時代が一番の思い出は2001年9月11日、100名を超える旅連の添乗員としてハワイに滞在中の朝、何気なくテレビのスイッチを入れると画面に高層ビルに突っ込み炎上する飛行機の映像が・・・こんな時間に映画? と思っていたら、それは、アメリカ同時多発テロの瞬間でした。ホノルル空港が閉鎖され、情報も錯乱し、多くのお客様がパニックの中で私のお客様は冷静に行動して頂きました。以前から親しくしていた空港支店マネージャーの協力により予定より3日遅れにはなりましたが全員同じ飛行機で名古屋空港に帰ることができました。私の最期の添乗になったこの旅行は「旅は人によってつくられる」ことを改めて実感させてくれるものとなりました。
 (現在上田市 上田観光コンベンション協会勤務)





2015年 会員63名(男性45名・女性18名)

- ① 今年度は、役員任期を一年延長、役員改選は次年度にしました。
- ② 今年度の役員(幹事)を3名増員、佐藤さん市川さん山岸さん承認。
- ③ 今年度より、会名「信州BOB会」から「しなの路会」に改称します。



河合支部理事の挨拶と支部活動報告



牛島会長と来賓・河合理事長野松本上田各支店長

会長 牛島 今朝雄

総会にて皆様のご賛同を戴きました通り、当信州地区会を更に親しみ易いものとするために、会名を「しなの路会」に改めました。もとより会員から寄せられます年会費は、会の運営と会員相互の親睦を深める為のものですから、事業活動に参加して初めて生きた会費になり、ボランティアでこれを担っている幹事の方々の労も報われるというものです。都合の付く限り一つでもご参加戴きます様お願い致します。大勢参加できそうな事案がありましたら検討させていただきますので、気兼ねなく挙げて下さい。

◇◇JTBグループOB・OG会 2015中部支部総会◇◇ 副会長=柳町正人



本年度総会は北陸山代温泉「ゆ湯の宿白山菖蒲亭」で6月25日(木)に開催されました。「しなの路会」より車にて牛島会長と横山さん、北陸新幹線で塩崎さんと私の4名が出席しました。出席会員63名、来賓には、松本JTB中部社長、森JTB東海社長、本部から新倉会長、関西奥田支部長が出席されました、松本社長、森社長からは、予算達成報告とお客様紹介運動の協力御礼の言葉があり、総会の議案は全員一致で承認可決されました。懇親会は地元支店長も加わり、お楽しみ抽選会等でおおいに懇親を深め、米山辰二(元松本支店長)の中締めでお開きになりました。翌日帰路は、新幹線で賑わう、ひがし茶屋街・兼六公園・近江町市場を視察し快適新幹線で帰りました。

2015・5・31
第18回

ウォーキング

諏訪高島城周辺
高島藩ゆかりの地めぐり



第18回 ウォーキング(諏訪) 5月31日(日) 担当幹事 岩波信幸さん

天気快晴参加者7名、ボランティアガイドに案内され上諏訪駅前を11時にスタートしました。

温泉寺-手長神社-貞松院-八剣神社・・・市街の東、高台に位置し眺めも良く諏訪湖を望む景色は素晴らしい、高台を下り・・・高島城跡-並木通り・・・戦国時代武田信玄の支配地を堪能しました。いよいよ来年は御柱祭です。

第19回・第20回 ウォーキングのご案内

9月6日(日)	★第19回 ウォーキング(松本)	隠れた湧水めぐり	担当 牛島さん
10月18日(日)	★第20回 ウォーキング(上田)	真田十勇士にあえるかも	担当 塩崎さん

さあ- 皆さん参加しましょう・・・担当幹事さんへ連絡しましょう!!

楽しいウォーキング 倶楽部チーフ担当幹事 塩崎幸彦さん

連日の暑さにうんざり、涼しい家に籠りがちのこの頃ですが、元気に涼をもとめてお出かけしましょう。皆さんは日頃健康維持に心懸けていると思います、高齢者の運動としてはインターバル速歩ノルデックウォークなど足腰を鍛えることを推奨されています。しかし私たちは、鍛えるつもりはなく「ポチポチほどほど、ゆるーく」が基本のコース設定をします。信州管内は広く集合するのに時間が掛かります4km位の行程で3時間周遊が最良ですが、なかなか思い通りにはできません。私たちは自然環境、史蹟、文化、土地の名物を研究しコースをつくりまします。地域は、諏訪・松本(安曇野)・長野上田を3名の幹事が担当し企画提案をしています。

新 役 員 の 紹 介(2)

市川 満さん (長野市川中島)

自己紹介・私の履歴

今年度役員になりました「市川満」と申します。

1946年長野市篠ノ井塩崎に生まれる、

1971年4月JTB入社

1971年5月～74年8月 名古屋松坂屋名古屋支店

1974年9月～87年1月 長野支店

1987年2月～91年1月 中部海外旅行センター

1991年2月～95年1月 上田支店

1995年2月～97年8月 中部海旅団体販売部

1997年9月～00年3月 提携販売名古屋支店

2000年4月～05年3月 エスティーシー

2005年4月～09年3月 日本旅行業協会中部支部

2013年11月に、長野市川中島を永住の地として
帰郷しました、ここ数年腰痛に悩んでいます。



山岸辰二さん (長野市)

自己紹介と一番の思い出

無趣味、無特技の山岸辰二(たつじ)ですが、
よろしくお願ひ申し上げます。

辰の年2月二男、信州中野市に生れ育ちました。

中野実高との縁で昭和45年(1970)大阪万博の年

JTB長野営業所に入社しました。「縁(えん)」とは

当時卒業生を採用すれば修学旅行が契約できる時代

後日先輩のMさんFさんからその事実を聞きました。

長野で23年、諏訪で9年、名古屋で8年、その間

店頭案内、締切経理、団体営業、仕入業務に従事、

2010年退職、在職40年3ヶ月を過ごしました。

一番の思い出は、スキー学校の駐在とエース休暇村
の駐在でした、独身貴族を満喫、毎日のように飲み
歩きました、その付が現在です。今は禁酒中です。

2015・6・20・21
第14回 親睦行事

たけのこ狩り

志賀高原
木戸池温泉ホテル



やっと晴れました、今年も楽しい親睦交流ができました



竹の子汁で乾杯・・・頂きます・・・焼き竹の子ちょうだい



まだ雨か？ しょうがねえなあー 合羽着て出発だ



親睦はここにあり夕食会



いいね いいね

④



竹の子一丁上がり



大盛 竹の子汁

担当幹事 丸田光男さん

第14回たけのこ狩り

14回目を迎えて、例年のように志賀高原木戸池温泉ホテル(小林社長)さんのご協力で今年も、泊り11名、日帰り1名の12名で実施、今年は、14年振りに志賀高原では一般開放を4日間するようになり、丁度我々の時期と遭遇してしまいました。そのことと毎年のように天候不順と重なり不作でした。ただ我々は沢山採るのが目的ではありません。ホテルの施設、ポート小屋をお借りして、採取した「竹の子」をすぐ焼いたり、サバをいれて竹の子汁を作ったり、また、BBQで昼パーティ、大いに楽しむことが出来ました。
〈木犀会との交流会実現しませんでした〉



焼いてる焼いてる竹の子

参加者の声!! 高原幸雄さん

今年で6年連続の参加です。いつもお目付け役の女房と一緒に参加させていただいております。梅雨時のため必ず雨模様の「たけのこ狩り」です。今年も案の定雨でした。ほぼ全員が前泊しました、夕食のいわなの塩焼きと採れたての山菜料理でお酒をいただくのが、参加する楽しみのひとつでもあります。また、温泉は少し熱めですが竹の子狩り後の入浴は最高です。当日午前中の体験採取あと、昼食には採れたての「根曲がり竹」を早速舌鼓、焼き竹の子はミソマヨ、いい味です。丸田さんの味付け「さば缶じたての竹の子汁」は絶妙の味、美味しかった!! 焼肉や焼きそばもありお腹一杯、笹藪をかき分け、びしょりの汗を、温泉で流し、竹の子汁を食べれば必ず病みつきになります。



焼きはまかせて・・・



長野サロン	長野サロン (年6回)	松本サロン
-------	--------------------	-------



担当幹事(お世話人) 福澤成則 さん

昨年4月から担当しており慣れてきたとは思いますが参加者の集計方法が難しくなってきました。長野サロンの世話人として楽しく参加し易い雰囲気づくりを心掛けて皆さんにお声掛けを行っております。昨今は子供や孫、家庭菜園など会社関連の話題よりも多く聞き取れます。先輩や後輩の意見を取り入れそれぞれ工夫して頑張っている感じが感じとれます。活発なOB会活動は友人や同業他社の方々から羨ましいと言われておりますが会員の高齢化と雇用形態の変更で現役社員や新人会員の無い先細りを危惧しております。サロンは、楽しい飲ミニュケーションの場、皆さんの積極的なご協力とご参加をお願いします。



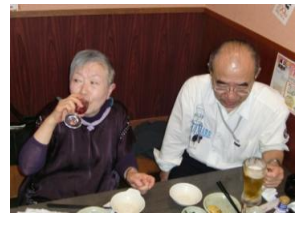
かんじさーん



ねえ-ちよっとちよっと



そうだなあ-



楽しく のもうのもう

参加者の声 鹿野百子さん

身体能力は別として気持ちは現役そのままの皆さん、2ヶ月に一度の飲み会です。タガた5時スタートし終了は各自それぞれ秋冬は別として昼間からお酒が飲める幸せしみじみ感じます。常時参加の女性は3人、松本に比べ女性の参加が極端に少ない、女性の皆様へ、是非、年一度は参加してみてくださいね・・・。



新鮮な顔ぶれ?

第59回	04・27
第60回	07・07
第61回	08・21
第62回	10・20
第63回	12・10
第64回	02・09



松本サロン (年4回)



第23回 5月20日 長野駅前「笑笑」



担当幹事 村瀬隆幸さん

「松本サロン」は交通便利な駅前の「笑笑」で3回、日華楼で1回年4回実施しており遠くは横浜から男女十数名の参加があり和やかに親睦をはかり自慢話やグチを着に「楽しい」一時を過ごす会です。グループ、現役の方にも参加できるよう間口を広げてお待ちしております。

松本サロンに参加して 横山和佳枝さん

女性の連絡係ということもあり毎回参加しています、メンバーは同じ顔ぶれですが毎回サプライズのゲストがありますふと昔に戻った状態になったりすることがあり、懐かしさが増した場面がありました。短い時間ですがお互いにいろんなことがあった昔を思い出しよう少し頑張ろうと勇気をもらいました、これからも一人でも多くの方に参加してもらい、楽しいひと時を過ごせる場になればと思います。皆様参加しましょう。

親睦ゴルフ



第56回 川中嶋CC 4・23 参加9名



第57回 志賀高原CC 7・28 参加11名

担当幹事 久保嘉男さん

ゴルフ倶楽部はOB15名程の会員と現役と賛助会員を得て活動しています。名簿上は結構な人数となっていますが、職場の仕事の都合やら地区の役員の行事の予定等なかなか調整が難しく目標16名の参加を得るのが大変な状況です。参加しやすくするため、安価でプレーできる場所を選定しています。プレー代の関係で平日か開催になりますが曜日については何曜日が良いのか結論が出せなく毎回悩むところです。ご意見がありましたらお知らせ下さい。組合せも希望があればお申し出いただき楽しくプレーできるよう配慮します。親睦の輪を広げましょう。



参加者の一言(第56回) 飯森康正さん

10年前に「閻魔さん」と「天使」からもう暫く娑婆で修業せよと追い返され、それ以来「薬」と「医者」の世話にならず何とか生活しています。加齢とともにメタボには勝てないので、可能な限り芝刈りだけには参加しています。スコアを気にせず芝を歩く気持ちよさ、健康維持、ストレス解消に可能な限りゴルフに参加することを決めています。

健康マレット



第21回 武石森林公園 6・9 参加7名



第22回 霧ヶ峰公園 7・22 参加8名

担当幹事 岩波信幸さん

年間5回の健康マレットを企画しておます。開催会場は丸子天下山(4月9日)武石森林公園(5月10日)霧ヶ峰高原(7月)マレットゴルフは健康増進のため誰にもできるスポーツです。適度に歩き、全身を使う、手軽な運動として大変有効です、また、いろいろ話しながら、和気あいあいと楽しくプレーをすることが出来ます。昼食飲物は各自持参ですが高原で健康マレットを楽しみませんか。

本音で、多数の参加を望んでいます、家族づれも大歓迎。

★4月23日(水)第20回天下山会場の健康マレットは豪雨のため中止いたしました。

7・22(水)

Aチーム

浦山 さん
山田 さん
岩波 さん
牛島 さん

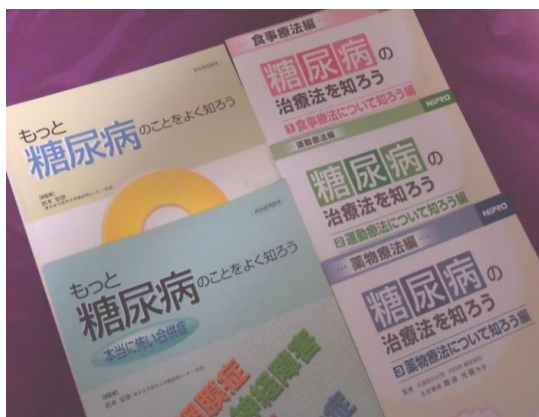


7・22(水)

Bチーム

久保 さん
塩崎 さん
山田 さん
浦山 さん





板倉糖尿病クリニックからお借りした資料です

もっと知ろう・・・糖尿病のこと!!

糖尿病はどんな病気か?

糖尿病とは、血液中の糖分(ブドウ糖)が高い状態(高血糖)が続く病気です。

すい臓から出るインシュリンの分泌が少なくなったり、効き目が悪くなったりすると血糖値が高くなるためにおこります。血液中のブドウ糖の量が問題なのです。

糖尿病はおもに若年で発症する事が多い1型と、成人で発症する事が多い2型とに分けられます。2型はインスリンの出がが悪い、うまく働かないタイプです。治療はまず食事・運動療法を行い、それでも血糖値が下がらなければ薬物療法を行います。日本では全糖尿病の約90%が2型です。

怖い 高血糖と合併症

糖尿病の初期にははっきりとした自覚症状はありません。高血糖状態が酷くなると、のどが渇く、トイレが近い、痩せてくるなどの急性の合併症による症状が出てきます。また、長年にわたる慢性の高血糖状態は、少しずつ血管や神経に悪い影響を及ぼして様々な合併症の原因になります。

- ・脳梗塞(脳血栓)・網膜症・歯周病・肺結核・心筋梗塞
- ・高血圧症・狭心症・腎不全・胆石症・便秘下痢・しびれ
- ・知覚異常・膀胱障害・冷感・壊疽(えそ)等々

糖尿病治療は 正しい食事 から

色々な糖尿病治療の中で基本となるのが食事療法です。食事療法という「節食」や「我慢」のイメージですが、極端な制限は長続きしません、無理せず、始めましょう。

- ①食事のタイミング→1日3食規則正しく食べること
- ②エネルギー量を守る→必要以上に食べないこと
- ③食品のバランス→一定のエネルギー量必要栄養素を満たす
- ④炭水化物(糖質)の量に注意→糖質の量を意識すること

運動療法とは・・・

糖尿病治療は「食事療法」と「運動療法」から肥満・過食・運動不足・ストレスの環境要素要因を排除歩きましょう! 全身の筋肉をつかった有酸素運動を毎日続けることです!! (板倉内科からお借りした資料より)

私は糖尿病の予備軍です。

東通りの板倉内科糖尿病クリニックに通っています。7年前(65才)北信総合病院での検査「1泊ドック」で告げられました、精密検査をした方がいいですね。

「血圧が少し高いだけなのに」と思いながら長野日赤の総合内科の先生に相談した、その日のうちに食事療法の研修を夫婦そろって受講しました。さあ、これから高血圧=糖尿病の勘違い、生活習慣病の意味を理解し、あれから7年、7月21日の定期健診HbA1c6.1は基準内ですが4.6~6.2%の範囲を常に保つことが肝心です。そうそう板倉先生は日赤の内科医(糖尿病)でした、4年前独立し今の病院を開業、私も一緒に移りました。Mさん継続検査を実施していますか、Tさん精密検査をお勧めします。皆さん先生をご紹介しましょうか。

私はメタボです。身長163cm体重73kg、でも減量に成功しました、8kgの減量です、1月~5月迄の仕事がハードだったからですが? 現在65kgになりました。先日の診断で夕食時の薬を一粒減らすことができました、先生からもきつく「今の状態を維持して下さい」と、言われました、つくづく正しい生活習慣の大切さを再認識し、これからも「歩こう」と思いました。(浦山 記)



健康第一 古川則身さん

連日の猛暑、皆さんはいかがおすごしでしょうか? 小生も只今パテ気味です、自然の涼しい所で過ごしたいです。手術をして2年余り過ぎますが体調は良い時もあれば悪い時もあります。毎日沈んでもいられませんので毎週プールで水中運動に参加しています、生徒数は20名ほどの教室ですが男性は2名、あとは昔若かった女性ばかりで年齢的にも私が若い方です。でも女性はずよいですなあー。また、当地区北尾張部も今年傘寿になる約120名程の方に毎年記念品をお贈りしています、その記念品に付ける絵手紙の依頼を受けましたのでその準備をしています。指を動かしたり、身体を動かしたり、健康が第一です。そんな日々を私は過ごしています。孫が中学1年生、部活の応援やらで身体にムチをいれて動かすようにしています。やはり健康が第一です。





木曾のバラ



信州の夕日(2015年7月)

会報「しなの路27号」の発刊にあたり

この夏は暑い暑い日々が連続して「猛暑日」と「熱中症」のオンパレードでした。実際に「熱中症」では、多くの高齢者の方々が病院のお世話になり大変でした。今年度会名を「しなの路会」に改称し新しいスタートを切ることになり、会報の存在も名実とともに注目されることに成りそうです、会名が会報名と一体になったのです。会の趣旨は親睦活動にあります、生き生きした人生をおくるには、健康に、活発に、親睦ベースの活動が元気の源です。「しなの路27号」は上期の親睦活動を写真で表現し、役員幹事全員の協力により発刊出来ました。記事は役員一人ひとりからの原稿で構成しました。この会報をご覧になり、これからも大勢の参加活動をお願いします。

[2015年8月 しなの路会事務局 事務局長代行 浦山 昭]