



鏡開きで盛会を祝う（中央が吉田会長）

総会報告 18期吉田氏が会長就任 東大秋下教授が講演



関東地区の鳥取一中・鳥取高女・鳥取西高の同窓会である鳥城会総会が、平成27年10月24日（土）に、アルカディア市ヶ谷にて開催されました。参加者は、昭和23年から平成6年までの卒業生及び来賓を含む112名で盛大に執り行われました。

総会では、会の先頭に立つてご尽力いただいた篠田伸夫会長が退任され、西高18期の吉田政雄氏（昭和42年卒）を新会長とする執行部が満場一致で承認されました。

特別講演には、倉吉市出身で老年病学の第一人者、東京大学大学院医学系研究科の秋下雅弘教授をお招きし、健康な老後を過ごすための指

針をユーモアたっぷりにお話しいただきました。認知症予防には、運動・脳・ホルモン刺激の面で「社交ダンス」が最も推奨される一つであるとの指摘に、会場から笑いが起こりました。

引き続き行われた懇親会は、恒例の鏡開きを「稲田本店」梅原正樹社長と米子の蔵元「稲田本店」の御厚意による地酒「稲田姫」で、来賓を代表して西高河田透校長より御挨拶を、鳥取県人会名誉会長金子亮太郎氏（35年卒）に乾杯の御発声をいただきました。続いて西高初の日本航空国際線機長、森井環氏（54年卒）が、制服制帽で登場。ボーイング787型機の特徴、空の安全・環境保全の取り組み、キャビンアテンダントの仕事など、普段知り得ない貴重なお話をいただき、終了後も質問攻めとなりました。

昨年10月に開催された総会において、篠田伸夫前会長のご推挙により、伝統ある本会の会長に就任することになりました。篠田前会長には、平成20年より7年間の長きに亘り会長職を務めて頂きました。在任中に長年鳥城会の運営実務を一手に引き受けておられた林田事務局局長が急逝されましたが、沈着に若手会員

有志を糾合して新事務局局長と幹事団を選任され、機能分担体制による新しい運営ルールを創出されました。その新ルールに則って、私が会長に就任したものと受け止めております。

私は、昭和24年2月生まれで、団塊の世代に属します。鳥取西高校時代は普通科・家政科を合わせて1学年15クラスという大世界でした。小学校は修立小で、庖丁人町という城下町の名残の名前を冠した静かな住宅街で育ちました。家から



吉田政雄会長

鳥城会を故郷への接点に 会長 吉田政雄（古河電気工業会長）

最後に、次年度代表幹事岩崎博史氏（55年卒）に鳥城会旗を引き継ぎ、元応援団長神谷昭光氏

（35年卒）の指揮による校歌斉唱とエンディングの中、閉幕いたしました。

代表幹事 54年卒 松田誠司
（2面に秋下教授の講演要旨、3面に鳥城会役員一覧、4面に森井氏の特別エッセイ）

近かったこともあって鳥取城（＝鳥取西高校）のお堀によく魚を釣りに行ったのが、母校との出会いです。

私は鳥城会9代目の会長とのこと。昭和49年に発足したこの会も42年の歴史をきざみました。同窓会の運営は「駅伝」のようなものと考えています。会長職というタスキを受け取って、ある年限を走り、次の人にお渡しするものです。

「ふるさと」を作曲した岡野貞一は鳥取の出身です。職を求めて鳥取を離れて40年以上経ちましたが、この歌詞を耳にしたり、料理の味や方言に触れたりすると鳥取の情景と人情が懐かしくなります。

是非鳥城会を故郷との接点を深める場にしたいと願っています。

鳥取西高の「華」は何と云っても野球部です。阪神タイガースの応援にはよく行くのですが、在学中を含めて母校を甲子園で応援する機会がありませんでした。私の会長在任中に甲子園出場が実現し、鳥城会で応援団を編成して、甲子園で忘我の心境で母校を応援したいと願っています。

会費納入のお願い（事務局）

皆様からの会費が鳥城会のさまざまな活動を支えています。おかげさまで、総会、各種イベント、会報の発行も順調に進行しております。

同封の郵便振替用紙で平成28年度会費（誕生日が昭和11年4月1日以前の方は免除）を納入していただければ幸いです。

ご寄付も受け付けておりますので、合わせて納入していただくようお願い申し上げます。

発行 鳥城会事務局
03 (6267) 4550
制作 (有) august design
03 (5832) 9177

会員寄稿①

砂丘とは子どもの頃の風景なり



山西哲郎さん

今、前橋に住む。今朝は霧雨が降り東の空に赤城山は見えす。さつそく、僕は自宅の近くにあるグラウンドにかけ靴を脱ぎ、



砂丘を駆け上る山西さん(手前)とランニング仲間たち

素足で走る。緑豊かな芝生を10本の指を開き歩き走ると、足裏からひんやりとした心地よさがからだ全体に伝わっていく。霧の粒は視覚ではとらえることができません。肌に触れても体温で一瞬のうちには消えてしまう。やがて、体から心に浮かんでくるのは、故郷の雨と砂丘である。じつと

しているよりは、数倍も早く、強く感じ少年のころの僕の風景が体に甦ってくる。2歳の時、神戸の空襲で家を焼かれ、両親と父の実家に戻り、田畑に囲まれた生活に変わる。家から見えない、南にそびえる久松山、だが、街は見えず。北には果樹園がある。高い丘あり、その向こうに鳥取砂丘そして、日本海があるが見えず。しかし、僕には「街を見たい、行きたい」との思いは湧かず、むしろ、砂丘と海に心が動き、中学、高校へと進むにつれ思いは強く激しくなっていく。自宅を出て急坂を息弾ませ登ると、視界は青い空。その下には薄茶色の砂丘が波打つように続き、その向こうに真っ青な海が水平線まで広がる。最初は砂丘を歩くのが一杯であったが、自然に鍛えられたのか、波打ち際まで達するようになる。その力は脚力か、行きたいとい

う精神力なのか。体がそれほど強くなかった僕がこのようにたくましくなったことを知ったのは、大人になってルソウの「エミール」の一文「自然が示してくれる道を行くがいい。自然はたえず子どもに試練をあたえる」を読んだ時であった。大学受験は運動部活動していないにもかかわらず体育学部を選んだのは、この砂丘での走りか脳と体に刻み込まれていたからである。東京教育大学(現筑波大学)に進み、陸上競技部に属し東京の街を走り、休みになる砂丘に走り走る。そして、いつしか箱根駅伝で箱根路を走るほどになつていった。老いた今でも、故郷に戻れば砂丘と素足で走り語り合うのが楽しみである。

山西哲郎 (群馬大学名誉教授、日本オリエンテERING協会会長 37年卒)

会員寄稿②

自衛官人生を振り返って



松尾幸弘さん

私、昨年夏に陸上自衛隊を退官いたしました。防衛大学入学以来約40



東日本大震災行方不明者の捜索に向かう自衛隊員たち(2011年3月、宮城県南三陸町で)

年間、国防の仕事に携わってまいりました。災害派遣にも数多く携わり、未だ熊本地震で被災地の方々がご苦労されておりますので、災害派遣活動について紹介させていただきます。実は私にとって、熊本は3回も勤務させて頂いた「第2の故郷」ともいえるべき

場所です。1回目の熊本勤務は平成14年の連隊長の時です。この時、我が連隊が担任する水保市で19名の方が亡くなられた水保土石流災害があり、初めに災害派遣指揮官として任務に就きました。2回目の勤務は平成22年です。西部方面隊は九州・沖縄地区を担当する部隊で、私はそのトップを直接支えるスタッフの長、幕僚長という職にありました。一般企業でいう専務みたいなものでしょうか。この時、東日本大震災が発生し西部方面隊は直ちに約5000名の部隊を東北地方へ派遣しました。私も現地に入りました。隊員たちは黙々と行方不明者の捜索活動に邁進しておりました。人命救助は当初の72時間が重要でゴールデントラストとも呼ばれています。72時間、すなわち3日間を過ぎると急激に生存率が落ちます。最初の3日間、隊員たちは寝食も忘れ、一心不乱に人命救助活動に専念します。その後、私は熊本、

講演要旨

お薬問題から考える健康長寿の秘訣

東京大学大学院医学系研究科加齢医学 秋下雅弘教授

多剤服用に様々な問題

加齢に伴い生活習慣病などの慢性疾患が積み重なります。処方薬も増え、70歳以上では6〜7種類服用しています。多病ゆえの多剤服用ですが、問題点も多数あります。まず、副作用が増えます。我々の調査では、6種類以上で副作用全般が、5種類以上で転倒の発生が増えました。併用薬が多いと、予期せぬ相互作用などによる副作用が起きてしまいます。徐々に記憶力や筋力を低下させ、気づけば認知症や転倒・骨折というケースもあります。もう一つは飲み忘れです。飲み残しは国全体で年間数百億円以上とも言われますし、個人にも無駄な出費です。

薬に頼らない生活

薬を減らすには生活習慣の見直しが必要です。高齢者の生活習慣病では、朝食、偏った食事、運動不足、早すぎる就寝(中途覚醒から睡眠薬依存につながる)などがチェックポイントです。食事も魚、野菜の重要性はわかりませんが、高齢者は筋肉を付けるために肉を食べることも大切なことです。運動もただ歩くだけでなく、体の上下運動や登りを加えるなどいくらか筋肉に負荷をかけることも筋力の維持には重要です。

薬や医療に対する考え方を変えよう

超高齢社会を迎えて、「治す医療」から「治し支える医療」へと転換を迫られています。大抵の薬は症状や検査値などの病状を改善しますが、やめれば元に戻ります。つまり薬で治せる病気はほとんどないのです。疾患単位で薬を出す「足し算医療」から脱却し、本当に必要な薬に絞る、患者本位で優先順位を考えた医療が求められています。そのためには、医療機関の使い方も大切です。なるべくかかりつけ医に管理してもらい、必要に応じて他の専門医にもかかる、それが難しいければ薬局を一元化するなど、服用薬の全体像を把握、調整できるようにしましょう。薬を賢く使ってください。



会員に健康指南する秋下教授

会員寄稿③

鳥取の食は全国の人をもてなせます!!



河崎妙子さん

『食』を通して全国の地域振興に携わってまいりました。鳥取でもまきづくりに関わって17年。県立博物館内にレストラン「カフェ・ダールミュゼ」を開いて丸5年を迎えました。住まいは東京のため、鳥取との間を飛行機



鳥取県&秋田県のハタハタ PR イベントに東大生と一緒に出席

で行き来する生活を続けています。この5年、地元自治体や個人店様からのメニュー開発依頼や各種ご相談も多数頂戴しました。鳥取の優れた食材を使った料理を全国に発信し、故郷の活性化につなげたいという思いは、少しずつ実り始めているようです。その一例が地元産のらっきょうを使った調味料、「黒らっきょう醬(ジャン)」です。独自製法で真っ黒になるまで加

- 【鳥城会役員】
■会長 吉田政雄 (昭和42年卒)
■副会長 小島憲道 (昭和43年卒)
■監査 中村輝実 (昭和44年卒)
■顧問 山崎恒樹 (昭和46年卒)
河崎妙子 (昭和53年卒)
松尾秀雄 (昭和43年卒)
花房幸範 (平成6年卒)
篠田伸夫 (昭和37年卒)
(大字は新任)

特別エッセイ

パイロットという仕事

森井 環 (54年卒)



森井環さん

私は日本航空ボーイング787の機長です。お客様、貨物を安全に確実に目的地へ送り届けることを任務とするパイロットには、健全な身体と空の上でも明晰な頭脳、人も飛行機もマネージできる能力が不可欠です。そんなパイロットが何を考え、どんな仕事をしているのかご紹介いたします。

出社後フライトに関する情報についての打ち合わせではラ イセンスやパスポート等、それぞれ実物を コックピットクルー一同で見せ合っ て確認します。そし て予想天気をもとに 飛行計画の検討に移

要です。

お客様のご搭乗 が終わるとプッシュバック開始です。飛行機はバックができないのでトーイングトラクターで押し出 します。曲がりくねった誘導路を通過するときは、横方向への力を避けるため スピードを落とし、ステアリングを慎重 に操作します。離陸 速度は時速350 (370km)に達しま

す。離陸を中断せね ばならない事態も想 定し大変緊張する場 面です。

離陸後、巡航に 入ってからも気を配らねばならない ことがたくさんあ ります。気象、機 材故障、お客様の

体調などの状況に よる目的地の変更 に備えています。悪化や何らかの理 由で滑走路が閉鎖 された場合は、着 陸をやり直す、さ らに状況が深刻化 した場合は目的地 を変更します。安 全運航を完遂する まで決して油断は できません。

機長は、お客様 と直接接している CAや空港係員に 気を配り働きやす い環境を整える責 務もあります。フ ライトはお客様のた めにあり、お客様 のことを考えながら 縦しています。

「史跡巡り」のご案内

昨年一休みしました「史跡巡り」を再開いたします。前回の鎌倉から東京に舞台を移し、中野区上高田と新宿区上落合を中心に、「文学・歴史」に拘って歩こうかと考えています。実は、この界隈、意外や鳥取と縁が深い。小説『第七官界彷徨』で有名な女流作家・尾崎翠と『五塵録』で有名な民俗学研究者・尾浦泰雄はこの界隈に住んでいました。尾崎翠の親友・林芙美子の終の棲家もこの近く、中井にあります。また、こ

池田家当主が講演
今年度の総会は10月22日(土)



池田百合子さん

平成28年度鳥城会総会は、10月22日(土)12時半から、昨年と同じアルカディア市ヶ谷で開催します。

今年度は、昨年度の総会で当会特別栄誉会員になった鳥取池田家16代当主の池田百合子さんに講演をお願いしました。池田さんは早稲田大学で東洋美術を学び、インドに留学された経験があります。1960年代に早大の国際部(現国際教養学部)の創

設に関わり、同部教授、副部長として、留学生の受け入れや早大生の留学支援などに尽力されました。つきあいのあった外国人留学生は約2万人にのぼり、各国政府の要人となっている教養子も少なくないそうです。

講演のテーマは「何処(どこ)へ出しても恥ずかしくない若者の育成」です。池田さんは、あいさつができない、日本文化もろくに知らない若者がそのまま海外へ出て行くことに心を痛めていらつしやいます。国際社会で活躍する人材を育てるために大切なことについて話していただきます。

池田家執事の住田高市さんによると、池田さんは、傘寿を過ぎた今も能の稽古を欠かさないとのこと。好奇心旺盛で、自衛隊の潜水艦や対潜哨戒機に試乗したりして周囲を驚かせているそうです。

お子さんのいない池田さんは、数年前に自分の代限りで家名を絶やさん「絶家」を表明されたとか。今年も国府町の池田家墓所で9月24日に開く「灯籠会(とうろうえい)」に参加し、墓所の管理や清掃をしている方々に感謝の気持ちを伝える予定ということにす。

の周辺のお寺は歴史上の人物のお墓が目白押し。中野哲学堂も至近距離です。コース詳細は当日配布します。奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

史跡巡り担当 篠田伸夫 (37年卒)

- 集合日時…9月10日(土)午後2時
- 集合場所…JR東中野駅西口改札口を出たところ
- コース…東中野銀座通り↓正見寺↓源通寺↓高徳寺↓願正寺↓尾崎翠の下宿先↓林芙美子記念館↓宝泉寺↓功運寺↓「たきび」のうた発祥地↓

中野哲学堂↓江古田原沼袋古戦場跡 ↓新井薬師↓薬師あいロード↓中野ブロードウェイ

■ 懇親会場…中野駅周辺の居酒屋(参加者が決まり次第、通知いたします)

■ 参加費…三〇〇〇円

■ 申し込み…8月27日までに、はがきかメールで(お名前と連絡先の電話番号を記載してください)

〒244-0801 横浜市戸塚区品濃町525-1 東の街4・206

篠田伸夫宛

携帯番号…080-6520-8799

メール: anb26097@nifty.com