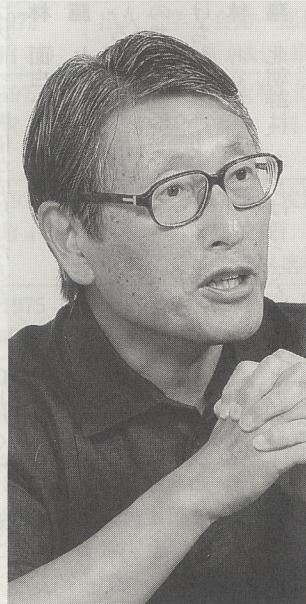


「いいかげん」は良い加減 談論「日本に希望はあるか」

小林 和男氏 VS 伊藤 洋一氏
(62回生) (71回生)



小林 和男氏
(62回生)

元 NHK モスクワ支局長



伊藤 洋一氏
(71回生)

住信基礎研究所主席研究員

——メディアなどで活躍中の両先輩
ですが、実は初対面だそうですね。

伊藤 茅野あたりの列車内でお見かけしただけで……一度、ゆっくりお話ししたいと思っていたんです。

小林 菊池寛賞をいただいたんです
が、直後にモスクワ・ジャーナリストのソ連崩壊です。報道が早かつた。

伊藤 日本でもありますよね。
が、「民主的な指導者」と世界に流す民衆はまだそれやすいんですよ。

伊藤 日本でもありますよね。

小林 エリツインで国は無茶苦茶になりました。2期8年。すごいインフレが起きた。通貨は国の信用です。日本では、円高で困るなんて言うけど、基本的に高いことは結構な話。ロシアは、人々が国を信用しなくなつて通貨の価値がどんどん下がった。

伊藤 1990年の1月に当時の西独から東独に入つたです。その10月にドイツが統一される年で、シュヴェリ

国際ジャーナリストとして名高い清陵OB同士の「談論」をお届けします。テーマは「日本に希望はあるか」。旧ソ連・ロシア通の第一人者・小林和男氏(62回生)と、米国、中国、インドなど広角ウォッチャーの伊藤洋一氏(71回生)による熱弁をお楽しみください。

【司会・構成】山田 雄一、林(旧姓・笠原)俊子(73回生)



第17号
編集・発行人
東京清陵会
(諏訪清陵高等学校同窓会)
東京支部
会長 小川勝嗣
事務局 TEL 101-0047
千代田区内神田 3-24-5
神田シティホテル気付
TEL&FAX 03-5382-2302

同盟賞ももらつた。ロシアの記者たちにも評価されたのは志を立てて状況を見ていたからでしょう。彼らは自分もが膨れ上がつた。でも、たつた1人が叫んだだけで70年間の体制は変わらない。民衆のエゴはひどいんだ。しばらくすると「ゴルバチョフは優柔不断、口だけ」と、人気を失う。たつた3年ですよ。足を引つ張りたいやつはいつぱいいるわけ。日本もそうだけど。

伊藤 エリツインが生き残れたのはなぜですか。
小林 ゴルバチョフが弱くなり、クーデターが起きた。エリツインはボビュリストですから、人の動きをよく見て大衆に迎合するわけですよ。例えば、国の首脳は「ジル」という特権階級の高級車に乗つっていた。エリツインは突然、バスに乗つてみせるわけ。たつた1日だけ。そうすると、CNNが「民主的な指導者」と世界に流す。

③役員人事について

④賛助金の納入状況

⑤その他

懇親会 会費 8000円 (大学生は4000円)

*当番幹事 73回生、次期当番 74回生、サブ幹事 83回生、92回生。

ご面倒ですが出席、欠席いずれの場合でも同封の返信用葉書にご記入の上、10月5日必着にてご返送ください。

2006年度 東京清陵会 第40回定期総会案内

日時 2006年10月20日(金) 午後6時~午後8時30分
(午後5時から受付開始)

場所 アルカディア市ヶ谷(私学会館) 3F「富士の間」

東京都千代田区九段北4-2-25 Tel 03-3261-9921

市ヶ谷駅(JR、東京メトロ有楽町線、南北線、都営新宿線、下車 徒歩2分)

議題 ①2005年度会務報告、決算報告
②2006年度事業計画、予算案

んて絶対あり得ない。自分の力を削ぐようなことを誰がやりますか。それが外交ですよ。国益ですよ。ところが日本は「あのロシアもいい顔をした」と。そんなの嘘ですよ、本当は。

■宗教に差別感ない日本の利点
ただ、一息入れて考えてみると、ブーチンのように国益のためなら何だって利用する、金正日とだってキスしてみせる、というような国の人たちが幸せなのか。軽く見られてるけれども、日本のように金で解決して国連にも第2位の寄与をして、しかし、ろくな投票権も持たずにいる。その方が幸せなのか。僕は次の時代を考えたとき、日本はこれでいいのかもしれない、つまり、妙に力なんか發揮することがよいのか、と。最近ではサッカーのワールドカップ。日本が負けて、ほつとした。ベスト8にでもなつたら、ファンは喜ぶけど、経済が良くて国が良くて、スポーツまで強ければ、これは恨まれる。ほどほどがいい。

ひよつとすると、日本の「いいかけん精神」が世界を救う。それは宗教の問題です。日本は宗教に差別感がない。世界的に見れば日本の宗教観といふのは相當にいいかけんだよね。

伊藤 八百万の神。

小林 そう。世界で起きている争い

ごとの多くの多くは宗教です。日本人の信仰心があいまいだというのは、そ

ういう暮らし方で、豊かに平和になり、しかも安全。このいいかけんさを、アラブやキリスト教の世界に広げたらどうだろうか。「いいかけん」つ

て、語感は悪いけど、英語では「フレキシビリティ」「ジエネロシティー」。宽容で、大いに結構、となる。

■御柱祭には世界からの影響?
林 いいかけんさ、おおらかさで、御柱祭を思いました。御柱を研究している方の話では、その昔、いろんな人種が日本に入つて諏訪まで来たというのです。柱を立てる祭は世界にたくさんのある。そういう文化も含めて遠来の方々を受け入れたのだと……。

小林 面白いねえ、それ。

林 謏訪の中州にある守矢史料館を、御柱に入れ込んでいる大学教授が見学して、「明らかにユダヤの影響がある」と言つてました。諏訪は日本の中で、ちょっとと違う人たちの郷土なんかかもしれません。



撮影 瀧田 敏 (73回生)=1面写真も

城主も、町人も、村人も、です。
小林 祭りは全部そなうなでは?
伊藤 中国には祭りがない。韓国も同じ。お祭りをやると、集まつた人々が鋤と鎌を持つ瞬間に暴徒と化す可能性があるからだ、というんです。

江戸幕府で興味深いのは花見どころをつくっている。あえて。人が集まつてわいわいすることを奨励しているのは、世界史の中で極めて稀です。

パと同じだ。例えば、クリスマスの祭りは「ジャージャロース」「極寒おじさんのお祭り」とか。地域の祭りはない。みんな全国規模です。

伊藤 さつきの「いいかけん」にも

通じるんですが、去年出版した「日本力」で5つ挙げた日本の力のうち、5番目を読んでみます。

「宗教の縛りが少なく、多様化をよしとする価値観と文化を育んだ上に官僚が尊びながらも、それをいつも斜めに見る余裕があつて、江戸時代から奥行きのある民間経済を持っていた」

小林 孫ができるね。かわいいんだよ。みほちゃん。それで考えるんです。孫たちの世代が安全で豊かで健康的に暮らせる可能性を残すことが自分たちの役割だらう、と。宗教を理由に憎み合うことのない社会を日本が世界に広めていけば、大きな役割になる。

伊藤 例えれば何を指して?

小林 とにかく、全体が豊か。野党

これは伊藤麟太郎という僕の親父が言つたんだけど、諏訪では農民一揆が起きてない。6年に1回、上から下までみんなで協議し、意見を一致させた。上社の川越えや下社の木落としで誰が御柱に乗るかも、そうやって

決める。暴動は起きようがない。

——ロシアの祭りはどうですか。

ついられない。忙しいんだ。大変な数の殺人事件が起きていた。

■論争の絶えない宗教対立
伊藤 今、ロシアの男の平均寿命は57歳です。かつて49歳といわれた時代よりは伸びたけど、そのロシアと20年先まで生きられる日本と、どっちが幸せか。去年、マハティール・マレーシア前首相の面白いエッセーを読んだ付)。イスラムの弱体化がテーマです。

ムハンマドは唯一無二の宗教をもたらしたのに、今では1000の宗派がコトランの解釈をめぐる対立や殺し合いを延々と繰り返し、その結果、イスラムは現代世界からどんどん乖離している、と指摘する。今、アメリカでも、宗教上の概念が絡む論争がいっぱい起きている。例えば、ダーウィンの進化論が正しいかどうかと……。

小林 キリスト教には付いて回る。人の真顔で言った。「こういう国を作るために革命をやり、何百万の人が殺してきた。日本は物が何でもあり、人は勤勉だし、安全で清潔だ」と。

伊藤 キリスト教には付いて回る。その点、日本はポジションがいい。宗教的な制約から離れて、進歩する科学技術の最新の成果を受け入れられる。牛肉とか豚とか食べちゃいけない——がない。日本経済のパワーには明らかにその側面がある。

小林 私のゼミに出来のいい中国人の学生が2人いて、「母国で教わって

きた日本と実際の日本は違う」と言うんです。日本人を彼らが評す中に「勤勉で信用できる」があるけれど、中国人から見れば「嘘をつかない」のは大

変なことなんだ。中国人に何かの説明

を求めて正しい答えが返ってくることは「まず、ない」とね。だけど、ソニーハウスは「まず、ない」とね。だから、トヨタが世界を制覇したのは別の理由だ、と僕は言うんです。やっぱり、戸時代からの教育なんだよね。教育の基礎がしつかりしていて、水準が高くないと、優れた製品を大量に作り出すことはできないんですよ。一発のロケットを打ち上げるだけではダメなんだ。中国は毛沢東の時代に原発の科学技術を持ったのに、なぜ民政のために使うことができなかつたか、と。

■物づくりに対する尊敬心の落差

伊藤 インドはIT国家になりつつあります、が、バスの後ろを見ると、「子供を学校にやりましょう」と書いてある。今でも文字を読める人は65%に過ぎないんです。バラモン（司祭）、クシヤトリヤ（武士）、バイシャ（商人）、シユードラ（奴隸）とある階層の中で、かつての日本の「士農工商」でいう「工」がない。日本と違って、物を作る人に対する尊敬が非常に薄い。韓国もそうなんですね。

小林 韓国も？ 経済はすごく好調なんじゃないの。

伊藤 小林 なるほど。

伊藤 9月に料理カウンターの本を出すんです。なぜ、このテーマかと言ふと、和食のカウンターライフが料理人があまりにもいますよね。包丁が目の前に真ん中になりますよ。これは世界に日本だけで、他ではありえない。

伊藤　日本人は、物を作る人、職人、技を持った人に対する尊敬心が非常に高いんですよ。小学生が大工さんになりたいという国は、僕が調べた範囲では日本のはかには一つもありません。日本経済の強さは、そういうところ

■教育現場に欲しい情熱

常に高いんですよ。小学生が大工さんになりたいという国は、僕が調べた範囲では日本のほかには一つもありません。日本経済の強さは、そういうところにも表れている。それと、インドと中国は非常に似ていると思うんです。国はでかい。でも、一人ひとりは、とても狭い世界に生きている。インドで地域と縦割りのカーストを組み合わせると、ものすごく狭い。これも本にしようと思う。中国も自転車で1日走れば言葉が違う、という国です。

小林 確かに、そうだね。

伊藤 中國が歐米の圧力で簡単に分裂しちゃった訳が、『マオ——誰も知らなかつた毛沢東』（エン・チアン著）という本を読むと分かる。いつも思うのは、お札のことです。つい最近まで、1元札に描かれた肖像は他民族の女性だったのが毛沢東に統一された（実物を見せる）。国がでかいが故に、まとめるものがないとまとまらない。それが中国です。日本は、宗教の縛りがない、教育の伝統がある。この2つが日本のパワーの源泉かな。

小林 日本経団連会長になつた御手洗富士夫さんが月刊『文藝春秋』（8月号）「日本経済イノベート計画」で書いている。やはり、「日本の力は、物を作り出す力だ」と。例えば、東京の下町でプレス加工の工場をやつていい岡野工業の岡野雅行さん。世界一細い注射針とか、面白い製品をどんどんつくつて評判になつてゐるけど、見てい

林 でも、日本の今の教育を見てみると、おかしいと思われないです。日本は、やっぱり違つぞ」と。
■教育現場に欲しい情熱 小林 それはいっぱいあります。まず、先生。質がものすごく悪くなつた。僕が自分の職業を選んだのは、担任の先生のおかげですよ。「おまえ、書くものが面白い」とおだててさ。で、「これを読め」とか、人を見て説いていた。ところが今は画一教育。まともな競争はさせないくせに、数字に出てくる競争だけはさせる。

ある都内の区の中学校校長・教頭会の研修会に講演を頼まれて行つたんですよ。とても広い会場でした。僕は目が悪いので、最初から「前のほうから座つてください、皆さんの顔を見ながらしゃべりたいから」と言つたんで。ところが、前の半分は空いているわけ。重ねて頼んだ。動かない。「移動されるまで話しません」と言つて、やつと動いてくれた。校長だよ、教頭だよ。これは子供の教育ができる状態ではない。昔は、まあ、いろんな先生がいたけど、とにかく、ものすごい情熱を持っていたよね。

伊藤 そうです。

小林 清陵でも、そうだった。化学の先生が「おまえ、何でこんなにできないんだ」というんだけど、わからんわけですよ。僕には化学が。それで、「大学、どこ受けるんだ」と聞かれて、「よし、わかった。（答案用紙に）何で

もいから書け。白紙は困る」と。
「僕はやっぱり教育は情熱がまず
一でなくてはならんと思うんだ。
伊藤 古代エジプトのパピルスに
書いてあるそうです。「最近の若い
は出来が悪い」と。親の世代が子供
世代に「いい」なんて、いつの世で
あり得ない。日本人が忘れてしまっ
のは親が自分の仕事している姿を子
に見せること。かつては、商人の家
も農家でも子供は親の背中を見て育
た。サラリーマンでも何でも、子供
を見せるべきなんですよ。これだけで
ずいぶん変わってくると思うのに
それを日本の男はしていない。酔つ
らって家に帰ったところだけ見てい
ば、ろくなことにならない。

んという先生が「柔道は礼だよ」と教えた。やがて、礼とは相手に対する敬意だとピーチンは知る。そして、「マットの上で鍛練して成果を示せば、もう、街で喧嘩する必要もない」とわかり、「私は救われた」と。彼の50畳敷きの道場に連れていかれたら、嘉納治五郎の座像や書があつて感激しました。そのとき、パビルスの話が出た。大統領をどう評価するかという話になりました、「昔は良かった。今の若者は……」とみんなが言う、と。しかし、「ロー・マ時代の書物でも同じこと言つてゐるから心配はない」と話したそうです。

■ 海外で気づく日本の素晴らしさ

—— 話は尽きないんですけど、「日本に希望はあるか」となると……。

伊藤 もう結論は出てるよ。

小林 「ある」って。

伊藤 資質的に日本は今も独特の素晴らしいものを持っている。海外へ行けば行くほど、それに気づく。僕は日本に、全く悲観的じやない。人口減といふけど、韓国の出生率は（日本より低い）1・08だし、中国は一人っ子政策です。「日本に希望はあるか」という設問自体が日本人的。ほかの国人のは、そんなこと聞かないもの。

小林 そういうところも、非常に清陵的だね。物を難しく考えなくちやいけない、という感じで。

伊藤 自分にとつて楽しいこと好きなことをみんながやっていけば、自然と希望がある国になるんですよ。

小林 これで合意ができたね。大変

これが上手に老いるコツ

本部総会記念講演

サクセスフル・エイジングを考える
鳥羽研二氏（医博、73回生）

本部同窓会・定期総会（6月24日）で好評を博した鳥羽研二・杏林大学医学部教授（73回生）の講演抄録を掲載します。題して「サクセスフル・エイジングを考える——君は鉄槌を三度、振り上げられるか」。著名な老年医学研究者である往年の学友会長が、上手に老いるためのヒントをユーモアたっぷりに語ります。

宴会のお酒がますくなるといけませんので、きょうは時間厳守とエンターテイメントに徹してお話しします。

杏林大学の学生に聞くと、「自分が幸せに思える人」が一番多い。「自己実現が叶った人」「健康寿命が長い人」と続き、「社会的経済的に成功した人」は案外、多くないです。

次は希望年齢。何歳に戻りたいか。
80歳が必ずしも40代に戻りたいわけで
なく、平均だと年齢の7掛けくらい
だと思ってるんですね。

「お年寄り」とは、65歳以上を指すのが一応の定説です。ノイガルテンという米国の女性社会学者がシカゴ近郊



摄影 平林重夫(73回生)

まとめて「老年学」という学問です。高知県の香北町（現・香美市）で、京大の松林公蔵先生たちが1991～97年の毎年、65歳から90歳まで生活の自立度を調べました。91年の時点でも、65～69歳は90%が、90歳でも3%が自立している。自立度は年ごとに上

次に「スロー・エイジング」。加齢には良くない部分もあるので、ゆっくりりしたほうがいいと考える。私はもともと「ウイズ・エイジング」なんです。加齢とともに機能の落ちた方にはそれなりのプラスもマイナスもあり、そのまま接していく考え方です。額のシワは「美容に悪い」ではなく、「歴史的な財産」と受け止めます。落合恵子さんがよくおっしゃっていますが、非常に共感できます。これらをまとめて「老年学」という学問です。

抗加齢医学の間違いは、秦の始皇帝以来ずっと失敗している不老長寿があるかも可能かのように宣伝しているところにある。詐欺師だと思います。

厚生労働省の研究では、85歳以上では何らかの症状のある方が半分を占

均寿命と健康寿命を誇り、その上、介護予防という欲張ったことをしようとしている。本当にいいのか、と思うこともあります。

老化の概念について。加齢とともに後戻りでなくなるのが老化です。生理性的老化は誰にも平等で、120年以上を生きた人はいません。これに対する試みがされています。

病や慢性の病気には伴うものが増えてきて、日常生活の活動（ADL）が低下したり、骨が脆くなったりで、身長が5センチくらい低くなったり、飲み込みが困難になつたりする。嘔下困難は、実は講演会と関係が深いんです。講演会で居眠りをする人と

め、入院の方では年齢を10で割ったくらいいの訴えがある。私は医学生に「頭のてっぺんから足の爪先まで、80歳の人なら8個の困ったこと、つまり老年症候群がある。それを探すまで帰つてきてはいけない」と言つてます。65歳くらいになつて増えるのが、認知症、骨関節の変形、視力の低下、関節の痛み、食欲の低下などで、高血圧、糖尿病、肺気腫といった生活習慣病や慢性の病気に伴うものが増えてき

の比較的裕福な白人10000人以上を調べ、「9割以上が一致した年齢」を出した結果がWHO（世界保健機構）

会員も増え、いかかわしいものから真っ当なものまで有象無象が集まつてゐる。私は参加していません。

WHOのデータによると、日本は男女平均で世界一の健康寿命国です。日本、オーストラリア、フランス、スペインを始め長寿の国は健康寿命も押し

とば・けんじ 1951年・松本市生まれ、岡谷北部中出身。70年・清陵卒(73回生)、78年・東京大学医学部卒、93年・医学博士。米・テネシー大学、豪・フリンダース大学に留学。東大医学部助教授から、2000年・杏林大学医学部教授(高齢医学)。厚生(労働)省研究班での活動も豊富で、現在は介護予防ガイドライン策定研究班長。(社)日本老年医学会理事。04年・骨粗鬆症学会賞。著書に『介護予防ガイドライン』『高齢者総合的機能評価ガイドライン』(ともに厚生科学研究所)『こちら葛飾舟橋公園前派出所 両さんの人体大探検』など 東京都文京区在住。

■ HPでも見られます 鳥羽氏の講演を「東京清陵会だより」用に抄録化しました。この記事は、同窓会(<http://www.suwaseiryo.jp/>)と東京清陵会(<http://members.jcom.home.ne.jp/naohayashi/index.html>)のホームページにも掲載されています。

コミニユニティで世話をせよ、80歳以上と病篤き者は「侍（つまり、ヘルパー）を給する」とあります。

がり、10年間で10歳も若返っている。
これは驚異的です。

0年・清陵
テネシー
2000年・
の活動も豊
本老年医学
イン』『高
『こちら葛
京区在住

10

しない人で死亡率を調べた東北大学の佐々木英忠先生のデータによると、居眠りをする人は、どうやら早く亡くなっている。いびきをかいて寝ていて、講演終了でわっと起き上がり、ゴホゴホむせる。これは誤嚥です。嚥下困難のチェックになります。

MRI（磁気共鳴断層撮影）検査のおかげで、今では脳出血や脳梗塞は1～2ミリのものまで分かります。自信のある方は脳ドックで受けてみてください。自質病変が増えると、アルツハイマーでなくとも認知症になる。これを増やさないためには、毎日、何回もお茶を飲むことを勧めます。

■「秋桜」の歌詞の意味
さだまさしが作詞作曲した山口百恵の「秋桜（コスモス）」をご存じですか。彼が母親を歌つたとも言われる歌詞の中に、実は老年症候群の要素がたくさん含まれているんです。

秋桜
作詞・作曲 さだまさし
歌 山口 百恵
薄紅のコスモスが秋の日の
なにげない日だままりに揺れいる
この頃涙もろくなつた母が
庭先で一つ咳をする
縁側でアルバムを開いては
私の幼い日の思い出を
何度も同じ話繰り返す
ひとり言ふみたいに小さな声で
認知症に合併する老年症候群を言いなさい

「涙もろくなつた母」は感情失禁で、特に脳血管障害の後によく見られる。「庭先で一つ咳を」。これは誤嚥。「縁

側でアルバムを開いて」は回想法で、古いものから記憶を新たにする。

そう、同窓会なんですね。一気に昔

を思い出せる。きょうの参加者は得をしていますね。

（さすが、幹事学年！との声）
「私の幼い日の思い出を」。一応、記憶は保たれている。「何度も同じ話繰り返す」。これは家族が気づく最初の認知症の症状。「独り言みたいに小さな声で」。抑鬱症状の典型です。

彼は医師ではないし、認知症のこともよく知らないのでしょうか、観察力が鋭い。まあ、歌詞の特徴に気づいたのは私の手柄だと思います。

では、寝たきりのメカニズムです。病気で寝たきりになる原疾患の一番は脳血管障害です。特に若い人。後期高齢者は認知症が増え、超高齢者では転倒骨折、さらに昔でいう老衰が増えます。もっとも、これは病名についているだけです。本当はよく分からぬ。

全国1万人以上のフィールドや病院で6年間、研究班の班長をやってわかつたのは、「女性は地域で寝たきりになりやすい」「男性は施設で寝たきりになりやすい」ということ。施設介護

でも、女性はコミュニケーションが取れて元気ですが、男性は話す相手もなく趣味も生かせず、となりがちです。や非常に科学的な物質から来るものと環境生活習慣によるものがあります。例えば、骨は女性の50～60歳で10～20

%減る。60歳で平均5センチ、背が縮むと言われています。男性でも75歳以降では同様です。骨が脆くなれば、転

生き生き長寿での体重の保ち方を考えてみます。福岡県久山町の例です。

■中年以降は小太りが有利
ボディー・マス・インデックス（BMI）。体重を身長の2乗で割った数値です。19以下のやせている人が13年間で最も死亡率が高い。男女ともです。次に高いのは27以上の肥満の方。逆に最も死亡率が低いのは、女性では23～24。身長150センチなら体重48キロです。男性はもうちょっと小太りで、25～27。170センチだと75キロですね。これが一番、長生きする。

実は、小太りのほうが中年以降は有利なんですね。若いとき、糖尿病や生活習慣病のために肥満を抑えるのと、ある一定の年齢になつてからやせるのとでは、大きく異なる。少なくとも70歳以上で「ちょっと太つているから、やせる」というのは大きな間違いで、いう話になってしまいます。

入院して退院するとき、一番ピンピングして帰れるのは、女性ではBMIが24、男性では26です。すなわち、中高年者は小太りの人のほうが寝たきりになりにくい。少しある贅肉は大きな病気をするときの貯金である、と考えていただくといい。ただし、貯金の持ちすぎはいけません。

魚を日に18グラム以上食べる人と3次は食習慣です。
急性的には効果があると思われます。川島式のようなドリルやパズルは、しかし、良いことだけではない。ドリ

グラム以下の人在55歳以上で2年間調べてみると、3グラム以下の人は3倍以上もアルツハイマーになりやす

い。65歳から始めて、魚を食べてい

る人はアルツハイマーになりにく

いです。嫌いな人も、きょうからは魚を食べるようにお勧めします。

■「百葉の長」も1日2合まで
お酒について。香北町の研究で、一日2合までの酒は寝たきりになる率を0～6倍にする。寝たきり予防にも少量のお酒は「百葉の長」ということ

です。ならば、酒量が多くればいいの

かというと、3合以上の人では脳血管障害が男性は2倍、女性は10倍にな

ります。特に高血圧の女性に一日3合以上お酒を飲ませるのは、ほとんど殺人行

為に等しい。憎らしい人には……なん

利んですね。若いとき、糖尿病や生

活習慣病のために肥満を抑えるのと、ある一定の年齢になつてからやせるのとでは、大きく異なる。少なくとも70

歳以上で「ちょっと太つているから、やせる」というのは大きな間違いで、いう話になってしまいます。

さて、運動です。ヴァーギーらの有名な論文によると、年とった時、どんな趣味を続けていた人が認知症になりにくいかを調べている。1を平均値と

して、マージャンやオセロをやってい

た人は4分の1、読書は3分の2、樂器は3分の1、クロスワードパズルは

半分、ダンスは4分の1です。

一方、黙々と階段を上つたり自転車をやつたりは1～5倍から2倍。つまりに元気です。

そこで、衰退の経路には、遺伝子

によって、骨は女性の50～60歳で10～20

次は食習慣です。

急性的には効果があると思われます。

川島式のようなドリルやパズルは、

ルやパズルを続いている認知症の患者さんに聞くと、「2週間でやめた」が始まることを、最近、私たちが発見結構多いんです。

前頭葉の眼窩面は人間の意欲の中枢だということを、最近、私たちが発見し、今、論文を書いています。パズルをやめると、意欲の部分に、始める前よりも著しい血流低下が起きるのです。

興奮した後は必ず意欲が落ちる。けんかをして後悔することがあります

が、それが脳の血流でも起きているんですね。従つて、続けなければパズルも逆効果の恐れがある。頭のトレーニングも楽しく続けるといけない。

多くの論文からコルコンベという人が世界的にまとめたものによると、運動をやるグループは男性主体だとダメなんですね。女性の多い集まりでないと、うきうきして、日常会話や雑談の多いところがいい、と。1回の運動時間は30分強で、楽しい集団で半年以上やるのがよい、とされています。

私たちには全国の体操教室8000人の効果を、2003年から10年間の予定で調べています。運動機能、生活自立、物忘れ、鬱、老年症候群、社会交流、健康感などなど、その人がどう変わっていくか縦断的に見ています。

年齢は活力度を落とし、老年症候群を増やす。運動機能が落ち、抑鬱も認知症も増える。しかし、健康には気をつけねばならない。太つた方は運動能

力をこそ低めだけど朗らかで抑鬱が少な

く人付き合いがいい、などです。

あまり運動していないので週末に4時

間くらい山歩き、というのは、さほど

ている。最近の我が国は、米国式の利益追求型の経営や競争主義、一種の抨

性が疎んじられている。三沢先生の

金主義が横行し、社会の倫理性や公共

「東洋の学は高く、西洋の学は深い。

されば……学徒は、その両者の教養に

努力を惜しんではならない」という教

えの意味を今一度、かみしめたい。

早川 次彦 61回生

往復4時間の通学は辛くも楽しい思
い出だ。真冬の暗い雪道も1人ラッセ
ルしながら駅に辿り着いた時の安堵感
は今もはっきり憶えている。勿論高歯
は振り分けて素足。清陵で勉強できる
誇りが全てを支えていたのだ。学んだ
清陵魂と友情は「自反而縮雖千萬人吾
往矣」「質実剛健」まさに自分の生き
様、血肉と感謝している。

渡辺 博美 61回生
私と開基との出会いは、新入職員と
して都庁の職場に配属された時に、先
輩から教わったのが最初である。
以来病みつきになり「人類が作り出
した最高の知的ゲーム」との思いを抱
きながら43年以上も続いている。

最近は、インターネットで各国の団
碁愛好家の対局を楽しみ、既に対局
数は6000局を越えている。

長田 宏子 62回生

人ととの関りから人間は成長すると言
われます。清陵勉強会での広い視野か
らの講演を日々お聞きし、同窓生であ
ることに感謝しております。

学校の変化は目まぐるしく3年ひと昔
の感じです。人生80年の時代、教育は

結果を焦らず、長い目で見守つて欲し
いと願う者の1人です。

藤森 汎 62回生

花水木が咲く頃、上田から別所温泉
に向かう途上の「無言館」を訪ねた。
兵隊に取られ、太平洋戦争で死んでい
った画学生の作品を展示了した美術館で
ある。純な心でキヤンバスに自分をぶ
つけた絵は見る人の心を射る。戦争の
罪と悲しさを無言で語りかける。私達
は今、軍事を主体として行政をしたが
る流れに警告を発し、不戦の誓いを守
る為に大いに有言であるべきだ。

徳留 淳朔 63回生
人見知りする方なので初めて会う人は
は苦手だが、未知の自然・建造物に触
れることは大好きな私。従って国内外
を問わず旅行は何よりの趣味。エブリ

サンディになつて5年、元気で歩ける
内にと思いながらもまだ数える程しか
行つていないが、帰ると記憶の薄れな
い内にメモ書きを見ながら写真の整
理、旅行記に没頭するこの頃である。

小林 俊徳 65回生

2日間、9科目もの試験に、八ヶ岳
の麓から臨んだ入学試験。2日目には
途中で帰りたくなつたが、首尾よく入
学。今はやや異なり、勉強が絶対価
値の時代。逃れるためか、写真部、弁

論部の創設に加わり、3年時には剣道
部つくりに名を連ね、借りた道場の雑
巾がけだけに終わつた。田舎者に好奇心
を芽生えさせた清陵だつた。

米山 邸男 63回生

同窓の岩垂弘氏等が平成2年に創つ
た清陵勉強会に参加して7年。年6
回、夜6時から三省堂の会議室での集
りは楽しく、私の好奇心を益々掻き立
してくれた。8月に100回目を迎えた
講師は各界で活躍の同窓生。聴

樋口 宗司 66回生

還暦を過ぎても社会とのつながりを
保ちたい、と新しい会社でサラリーマ
ンをしています。医薬のプロなので仕
事はありますが、「とかくこの世は生き
にくい」。そんな生活中で私の生甲
斐は小説を書くことです。一昨年は

び始めた短歌。ボケ防止になるかと思
いつつ毎月3首詠むのに、夢中という
よりは四苦八苦いたしております。

○わが裡の貌は不器用つながらぬ夢の
かけらが今朝も散らばる

○紫陽花の下に忘れし花鉢夜半の雨音
に思ひ出しをり

垣内 直 64回生

世界で起きている諸問題は「人類の
驕りと国際間・社会内のアンバランス
から発する問題」と纏められる。わが
國も便利で豊かになつたが、一方で凶
悪な事件が多発する社会になつた。自
由競争が人類の豊かさを実現すると言
う経済理論が主軸であるが、極度のア
ンバランスは人の心を蝕み、歴史的に
大きな間違いを犯すことになる。

笠原 久則 67回生

清陵を出て今年で43年目です。諏訪
の両親も他界し、空き家状態ですが、
毎月、風を通しに帰郷することを、昨
年で定年を迎えた自分のライフサイク
ルの1つとしています。帰ると、まず

小林 俊徳 65回生

ある水を目いっぱい飲みます。不思議
と、その瞬間から諏訪人に帰るので
す。内湯に漬かると、完全に「おめえ
さん」の世界です。

倉田 直道 68回生

私は自分の興味の対象を生業として
いる1人であるよう思う。都市計画
やまちづくりに大学(工学院大)や自
分の研究事務所で携わっているが、仕
事を超えてその先にある興味の対象は

都市や街であり、そこで生活する人々
であつたりするわけで興味は尽きな
く価値充分。高潔天下に比類なき諏訪
人の集りと得られた知見は私の財産で
あり、若さの源泉となつていて。

森 史朗 71回生

「私の故郷」は下諏訪中学と清陵高
校だ。中学からの音楽と美術への興味
は、その後の生活を彩つてくれた。清
陵では、社会の役に立つという使命感
と海外への夢を持った。夢はロンドン
での6年の銀行員生活として実現。使

来年早々に出版の予定です。

村山 武海 66回生

清陵に何かを残したとすれば、友人
の動機は、交歓会をしていた松本深

志に同じ部があり、そこに綺麗な女性
がいたからに他ならない。動機は兎も

角、清陵祭では、それなりに勉強し
て、ビラを作つた。OB会を作りたい
と思っているが、そんな絆縛からか、
誰も乗つてこない。

小口 隆夫 70回生

同窓会のあり方は、なかなか難しい
面があります。思いや距離感が、年齢
や社会経験などによって違うからで
す。少なくとも私の同期やその前の後
の同窓会出席者は、かつての方が多い
たと思われます。これだけ価値觀が多
様化し、時代の流れが速くなつた現
在、あらゆる年代の会員が共有できる
同窓会のあり方を考える必要があ
ると思います。

笠原 久則 67回生

昨年8月23日、級友であり旧友で
あつた久保田容子さんが亡くなりま
した。肩を並べて通学路を歩いた仲で
清陵の頃以上に大切な友人になつてい
ました。時は確実に刻まれて歴史を形
成していきますが、人生は夢か幻のご
とく、共有した時間の記憶で、その存
在を証すだけなのかもしれません。豊
かななる共有の時間に心から感謝。

磯野(旧姓小松) 康子 71回生

昨年8月23日、級友であり旧友で
あつた久保田容子さんが亡くなりま
した。肩を並べて通学路を歩いた仲で
清陵の頃以上に大切な友人になつてい
ました。時は確実に刻まれて歴史を形
成していきますが、人生は夢か幻のご
とく、共有した時間の記憶で、その存
在を証すだけなのかもしれません。豊
かななる共有の時間に心から感謝。

森 史朗 71回生

人生60歳に近くなつた頃です。定
年は65歳ですが、この1年前から地域

ボランティアの「里山の会」を立ちあ
げ、事務局長をしています。昔からの
地つきの人とのつき合いを楽しんでい
ます。定年後の1つの生き方としての
地域ボランティアを皆さんも御一考し
てみてはいかがでしょうか。

げ、事務局長をしています。昔からの
地つきの人とのつき合いを楽しんでい
ます。定年後の1つの生き方としての
地域ボランティアを皆さんも御一考し
てみてはいかがでしょうか。

つぽい」と言わせ続け今日に至つてい



撮影 窪田 敏 (73回生)

第11回「女性のつどい」報告

和泉 桂子 (73回生)

第11回「女性のつどい」は2005年11月5日、南青山会館で開催され、国立精神・神経センター国府台病院、児童精神科の齊藤万比古さん(70回生)が「現代の家族と子どもの心の病理」と題して講演しました。

「幼児期の年齢毎、思春期の発達課題」では子どもは各年齢の発達課題をひとつひとつ達成していくことで次のステップの準備をし、そつした過程を通して自己を形成し、感情をコントロールし、社会人として自立していくことを年代ごとに話されました。

「子どもを取り巻く環境」では、そこの課題達成のために必要なこと、とりわけ家族の重要な役割を指摘され、「子どもの摂食障害から見えてくる子どもと家族について」と、お話を進み

ました。

特に印象に残ったのは「母親は最早期の乳児へ没頭することは重要であること」「子どもにとっては、その時期の自己肯定感、基本的信頼感が、その後の親子関係には重要であること」という点でした。私は仕事柄、毎日、乳

期を育てを終了してしまった私ですが、「子どもは母親のキヤバシティを直感的に感じて母親と上手くやっている」とのお話には、多忙だった當時を思い出し、自分の子に申し訳ないと思いました。子育て中の若い母親に聞いてもらいたい話だと思いまし

今年の「つどい」は10月28日

講師は笠原洋勇氏 (65回生)

今年度の「女性のつどい」は10月28日にアルカディア市ヶ谷で開きます。講師は65回生の笠原洋勇氏にお願いしました。

演題は「すこやかな老いをめざして」です。笠原氏は現在、慈恵医大付属柏病院・副院長として活躍中です。

近年「サクセスフルエイジング」について話題になっていますので、ぜひひ多数の皆様(男女問わず)のご参加をお願いいたします。

今年度は開催日が「東京清陵会・総会」の一週間後になります。そのため「女性のつどい」への出欠は「総会・出欠通知」に同時印刷されていますのでご承知下さい。

◆ ◆ ◆

日時 2006年10月28日(土曜日)
午後2時~4時場所 「アルカディア市ヶ谷」
市ヶ谷駅下車(JR、地下鉄)講師 笠原洋勇氏(慈恵医大・教授)
会費 4000円幹事 長田 宏子(62回生)
生越万理子(66回生)

幼児や母親と接していますが、最近の親子について感じている変化の意味を少し理解できましたように思います。

すでに子育てを終了してしまった私ですが、「子どもは母親のキヤバシティを直感的に感じて母親と上手くやつ



撮影 中村梧郎

史上最小のアマ本因坊に
22歳・村上深さん(107回生)

107回生で中央大学2年の村上深さん(22歳)は東京都日野市が8月20日、東京・市ヶ谷で行われた第52回全日本アマチュア本因坊決定戦全国大会で初優勝した。従来の記録(23歳)を10年ぶりに更新する史上最小少アマ

本因坊誕生に、団碁界はわいています。岡谷小学校6年生のとき、全国大会で優勝して注目され、翌年に上京、趙開催となる写真展「戦場の枯葉剤」を開催することを、米国人たちにこそ知つてほしい」と話す中村氏は、米国での初講師は65回生の笠原洋勇氏にお願いしました。

「今なおベトナム現地には傷痕が残ることを、米国人の人たちにこそ知つてほしい」と話す中村氏は、米国での初講師は65回生の笠原洋勇氏にお願いしました。10月3日から28日まで、ニューヨーク市立大学ギャラリーで開く。これを皮切りに、全米各地、さらにはヨーロッパ開催の構想を描いています。

写真展の支援者たちが募金の協力を呼びかけ中。振込先は、郵便振替口座00160・0・555419 中村梧郎「枯葉剤ニューヨーク展」の会。

念の集い」が催され、出席の約50人が100回の節目を祝った。

(58回生)と矢崎が担当した。

例会が長続きした第一の要因には、昨年末まで五味敏雄氏(57回生)が社長を務めていた出版社・三省堂の会議室(水道橋)の提供が挙げられる。また、この数年来、諏訪からの熱心な参

加者もある。

歴代講師及びテーマ一覧は東京清陵会のホームページに掲載されている。第100回を区切りに、今後の運営や方向性を討議しており、近々新たな提案が出される予定である。

2005年度会務報告

4・2 (土) 第3回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

4・16 (土) 第1回事務局会議 (神

田シティホテル)

4・16 (土) 第31回南信同窓連ゴル

フコンペ (香取カントリークラブ)

優勝・守田恒氏／58回

4・20 (水) 本部物故者慰靈法要・

110周年記念事業第4回実行委員

会 (地蔵寺)

6・12 (日) 第5回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

6・18 (土) 南信同窓連総会 (虎ノ

門パストラル)

6・25 (土) 母校創立110周年記

念山田洋次監督講演会 (諏訪文化セ

ンター)、総会、記念フォーラム、

会 (アルカディア市ヶ谷)

7・13 (水) 常任幹事会 (南青山会

館) 21名

8・24 (水) 幹事会 (南青山会館)

(金) アルカディア市ヶ谷

9・20 (火) 「東京清陵会だより」16

号発行発送、3443通

10・21 (金) 第39回定期総会・懇親

会 (アルカディア市ヶ谷) 担当幹事

11・5 (土) 第11回女性のつどい

72回生、202名出席

11・19 (土) 第2回事務局会議 (神

田シティホテル)

12・17 (土) 第1回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

1・21 (土) 第2回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

2005年度収支決算報告(案)

自2005年4月1日至2006年3月31日 (単位:円)

支出の部		収入の部	
科目	金額	科目	金額
総会費用	1,181,178	総会会費	1,592,000
会議費	214,920	会員年会費	878,000
諸会費	27,000	賛助金会費	2,321,000
通信費	454,171	寄付金	60,000
印刷費	88,725	会議費負担金	58,000
事務雑費	6,225	人名録収入	115,014
清陵会だより費	1,031,014	雑収入	3,000
次期継越	8,217,342	受取利息	975
合計	11,220,575	前期継越	6,192,586
		合計	11,220,575

2006年度収支予算(案)

自2006年4月1日至2007年3月31日 (単位:円)

支出の部		収入の部	
科目	金額	科目	金額
総会費用	1,200,000	総会費用	1,600,000
会議費	210,000	会員年会費	400,000
諸会費	27,000	賛助金会費	500,000
通信費	450,000	会議費負担金	55,000
印刷費	80,000	寄付金	50,000
事務雑費	10,000	受取利息	900
清陵会だより費	1,030,000	前期継越	8,217,342
予備費	50,000	合計	10,823,242
次期継越	7,766,242		
合計	10,823,242	合計	10,823,242

(注) 2006年度予算の収支差額は451,100円の不足となります。

5・15 (日) 第4回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

5・28 (土) 本部同窓連第41回総会

清陵会理事会・常任幹事会・幹事会

6・12 (日) 第5回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

6・18 (土) 南信同窓連総会 (虎ノ

門パストラル)

6・25 (土) 母校創立110周年記

念山田洋次監督講演会 (諏訪文化セ

ンター)、総会、記念フォーラム、

会 (アルカディア市ヶ谷)

7・13 (水) 常任幹事会 (南青山会

館) 21名

8・24 (水) 幹事会 (南青山会館)

(金) アルカディア市ヶ谷

9・20 (火) 「東京清陵会だより」16

号発行発送、3443通

10・21 (金) 第39回定期総会・懇親

会 (アルカディア市ヶ谷) 担当幹事

72回生、202名出席

11・5 (土) 第11回女性のつどい

(南青山会館) 斎藤万比古氏 (70回

生) 講演「現代の家族と子どもの心

の病理」30名出席

11・19 (土) 第2回事務局会議 (神

田シティホテル)

12・17 (土) 第1回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

1・21 (土) 第2回当番学年幹事会

(神田シティホテル)

支出の部		収入の部	
科目	金額	科目	金額
総会費用	1,200,000	総会費用	1,600,000
会議費	210,000	会員年会費	400,000
諸会費	27,000	賛助金会費	500,000
通信費	450,000	会議費負担金	55,000
印刷費	80,000	寄付金	50,000
事務雑費	10,000	受取利息	900
清陵会だより費	1,030,000	前期継越	8,217,342
予備費	50,000	合計	10,823,242
次期継越	7,766,242	合計	10,823,242
合計	10,823,242	合計	10,823,242

2005年度総会報告

市村敏夫 (72回生)

2005年10月21日、恒例の第39回

東京清陵会定期総会がアルカディア市

ケ谷で開催された。

総会は、2004年度の会務報告等

を原案通り可決後、賛助金制度への協

力をお願いして悉無く終了。

懇親会では、恒例の鏡割りを北原文

雄 (38回生) 渕上良子 (56回生) 今

井正喜 (58回生) 新井滋平 (72回

生) 今井信也 (94回生) の皆さんに

より行つた後、寺島敏郎氏 (50回生)

の発声により乾杯。

特別企画として、内山森彦の名で演

劇界で活躍されている内山善一氏 (58

回生) に、過ぎ去りし少年時代、青春

のやるせなさの一一杯詰った自作の詩を

朗読していただいた。

最後は恒例の校歌斉唱。日本一長い

スバルタの」で始まる応援歌も歌い上

月28日 (土) アルカディア市ヶ谷 講演「笠原洋勇氏、65回生」

4、東京清陵会ゴルフコンペの開催

5、常任幹事会 学年幹事会 事務局

6、同窓会本部事業への協力

7、郷里同窓会関係団体への参加

協力 (親睦旅行、ゴルフ会)

8、郷里同窓会関係団体への参加

9、郷里同窓会関係団体への参加

10、郷里同窓会関係団体への参加

11、郷里同窓会関係団体への参加

12、郷里同窓会関係団体への参加

13、郷里同窓会関係団体への参加

14、郷里同窓会関係団体への参加

15、郷里同窓会関係団体への参加

16、郷里同窓会関係団体への参加

17、郷里同窓会関係団体への参加

18、郷里同窓会関係団体への参加

19、郷里同窓会関係団体への参加

20、郷里同窓会関係団体への参加

21、郷里同窓会関係団体への参加

22、郷里同窓会関係団体への参加

23、郷里同窓会関係団体への参加

24、郷里同窓会関係団体への参加

25、郷里同窓会関係団体への参加

26、郷里同窓会関係団体への参加

27、郷里同窓会関係団体への参加

28、郷里同窓会関係団体への参加

29、郷里同窓会関係団体への参加

30、郷里同窓会関係団体への参加

31、郷里同窓会関係団体への参加

32、郷里同窓会関係団体への参加

例となっています。

会員登録確認のお願い

65歳以上を対象に

諏訪清陵高校同窓会は、入学時に登録減少に加え、会費未納の傾向が著しくなっています。現在、約3300名の登録者のうち、約1300名が会費未納で、財務状況を圧迫する要因の一つとなっています。定期総会の出欠のご返事がない方も毎年多数あります。

会員登録確認のお願い

65歳以上の方を対象に、定期

会員登録確認のお願い

東京清陵会の現況

データベースから東京清陵会の現勢
をみると次のとおりである(2006年7月25日現在)。

一、東京清陵会会員の定義

(1)首都圏(東京、神奈川、埼玉、千葉、群馬、栃木、茨城)在住の同窓生
(ただし、退会申出者を除く)。

(2)転居して首都圏を離れたが支部会費を納入している同窓生。

(3)年度別会員数(別表1)

(4)会員現勢 総数3,300名(住)

(5)不明者928名(除く)

別表1 年次別会員数と会費納入結果(2006年7月25日現在)											
回	現員	不明	計(費)	回	現員	不明	計(費)	回	現員	不明	計(費)
25	2	1	3(1)	51	99	8	107(61)	79	36	30	66(15)
26	2	2	4(1)	52	115	2	117(83)	80	29	21	50(7)
27	2	1	3(1)	55	29	0	29(19)	81	35	19	54(7)
28	3	3	6(1)	56	110	10	120(70)	82	26	28	54(8)
29	0	2	2(1)	57	114	7	121(76)	83	36	54	90(19)
30	4	1	5(1)	58	107	4	111(69)	84	24	34	58(3)
31	5	1	6(1)	59	102	8	110(64)	85	31	43	74(12)
32	8	4	12(1)	60	114	14	128(71)	86	24	29	53(5)
33	8	3	11(1)	61	96	16	112(60)	87	18	25	43(2)
34	9	1	10(1)	62	107	12	119(57)	88	17	36	53(5)
35	13	2	15(3)	63	108	13	121(72)	89	14	39	53(5)
36	10	5	15(3)	64	87	10	97(57)	90	10	31	41(1)
37	14	2	16(3)	65	86	5	91(44)	91	9	30	39(1)
38	21	2	23(4)	66	83	12	95(39)	92	16	36	52(2)
39	24	2	26(5)	67	102	14	116(41)	93	8	16	24(1)
40	21	1	22(8)	68	80	18	98(38)	94	7	8	15(0)
41	40	2	42(13)	69	104	18	122(45)	95	4	7	11(0)
42	35	2	37(16)	70	94	17	111(36)	96	7	14	21(1)
43	43	3	46(11)	71	88	12	100(27)	97	1	4	5(0)
44	43	4	47(14)	72	61	9	70(24)	98	4	5	9(0)
45	51	2	53(18)	73	71	10	81(28)	99	0	1	1(0)
46	57	4	61(22)	74	70	26	96(23)	100	6	1	7(2)
47	60	3	63(17)	75	48	18	66(13)	101	3	1	4(0)
48	70	3	73(27)	76	41	19	60(14)	102	1	0	1(0)
49	94	6	100(38)	77	50	23	73(19)	103	1	0	1(1)
50	85	9	94(53)	78	43	40	83(9)				3300 928 (1515)

- 注 1) 現員: 東京清陵会に登録されている会員で、所在不明者を除く
 2) 不明: 以前東京清陵会に所属していて現在所在不明のもの
 3) () 内は今会計期(2005.4~2005.7)会費完納者及び前納者の人数、75歳以上(2005年時点まで49回以前)の会費免除会員数639名(内終身会員90名)
 4) 会費納入者数1,515名と今期納入者数の差は終身会費納入その他のによる
 5) 終身会費納入者数1,230名(内90名死去、45名所在不明)

名 茨城県68名、群馬県25名、栃木県20名、その他148名
 (1)納入者総数 1,515名
 (2)年次別会員数(別表1)
 (3)年度別納入額及び人数(別表2)

三、会費納入状況(2000.2~4.2)
 (1)納入者総数 1,515名
 (2)年次別会員数(別表1)
 (3)年度別納入額及び人数(別表2)

3年間の会費の2倍に当たる会費と賛助金が寄せられ、財政危機をひとまず脱することができます。会員各位のご協力に感謝申し上げるとともに、今後一層のご助力をお願いいたします。

別表2 年度別会費等納入額および納入者数		
前々期納入額総計(1992.4~1997.3)	10,936,585円	2,079名
前々期納入額総計(1997.4~2002.3)	7,499,200円	1,371名
内訳		
1997年4月~	小計	3,577,200円 (734名)
1998年4月~	小計	1,620,800円 (272名)
1999年4月~	小計	862,800円 (129名)
2000年4月~	小計	434,000円 (69名)
2001年4月~	小計	1,004,400円 (167名)
前期納入額総計(2002.4~2005.3)	1,667,400円	541名
内訳		
2002年4月~	小計	951,200円 (314名)
2003年4月~	小計	401,000円 (133名)
2004年4月~	小計	315,200円 (94名)
今期納入額総計(2005.4~2006.7)	3,236,000円	871名
内訳		
2005年4月~	小計	3,199,000円 (862名)
2006年4月~	小計	37,000円 (9名)

註) 今期納入額には、賛助金も会費として処理されている

別表3 会員数と次期繰越金の推移			
年	会員数(名)	不明者数(名)	次期繰越金(円)
1995	4,265	238	16,073,199
1996	4,179	267	15,962,791
1997	4,068	329	15,008,425
1998	3,944	437	16,330,130
1999	3,797	546	15,191,116
2000	3,832	485	13,660,668
2001	3,628	649	11,499,913
2002	3,768	672	10,266,836
2003	3,630	767	8,951,881
2004	3,528	794	7,281,132
2005	3,410	894	6,192,586
2006	3,300	928	8,217,342

- 注 1) 次期繰越金は各年の3月現在
 2) 会員数、不明者数は各年の7月現在(2004年は5月現在)

計報

謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。(敬称略)

氏名	年次	逝去年月日
三澤泰太郎	(25回)	2005.5.4
有賀博	(26回)	2006.2.20
岩元健児	(26回)	1999.6.8
関利雄	(28回)	2004.7.17
矢崎猶重	(28回)	2005.6.20
伊藤吉文	(30回)	2005.1.15
上原武夫	(31回)	2005.11.2
古村敏男	(31回)	2005.3.15
坂寛	(31回)	1999.7.30
柳沢須佐男	(32回)	2005.4.4
阿部航	(34回)	2005.1.5
小口定一郎	(34回)	2005.1.18
今井恒男	(35回)	2004.10.3
牛山悦男	(35回)	2005.12.30
牛山三夫	(35回)	2003.8.27
小口徳二	(35回)	2005.4.14
両角克夫	(35回)	2005.4.30
有賀利男	(36回)	2004.7.16
岩波禎祥	(36回)	2005.11.29

菊地義長	(36回)	2005.2.11	牛山正敏	(48回)	2006.1.28
宮坂五一郎	(36回)	2005.1.16	倉持貢	(48回)	2002.1.11
岩波康幸	(39回)	2005.2.25	宮沢堯春	(48回)	2005.5.12
小林尚	(39回)	2005.3.30	寺澤章二	(49回)	2006.7.1
瀧口啓自	(39回)	2004.11.4	山岸弘宜	(49回)	2004.11.2
三輪恒	(39回)	2005.4	閑悦受	(50回)	2006.5.10
陸川容亮	(40回)	2005.7.3	茅野淑朗	(50回)	2007.6.18
尾日向学	(41回)	2004.4.8	佐藤保和	(51回)	2002.8.4
黒河内和	(41回)	2005.1.3	堀内省吾	(52回)	2006.2.16
小島馨	(41回)	2006.6.22	米澤栄三	(52回)	2006.3.27
小宮山実	(42回)	2005.6.2	今井弘一	(57回)	2005.2.18
藤田信洲男	(42回)	2004.5.2	名取清次	(58回)	2005.12.29
吉沢三男	(42回)	2005.2.10	宮部範司	(58回)	2002.6.3
有賀正幸	(43回)	2004.4.2	伊澤公吉	(59回)	2005.6.21
石橋巻男	(43回)	2005.5	伊東真一	(59回)	1996.11.28
大井正一	(43回)	2004.9.25	林利隆	(61回)	2005.9.16
小林友一	(43回)	2005.9.28	藤森正一	(61回)	1993.2.7
中西克己	(43回)	2005.5.7	保科公郎	(63回)	2006.3.29
鮎澤真澄	(44回)	2005.10.29	山寺勇一	(63回)	2006.4.30
花岡利和	(44回)	2006.1.4	小松正宗	(66回)	2005.10.1
濱隆夫	(44回)	2004.8.28	玉木宣和	(66回)	2005.2.13
樋口好男	(45回)	2006.7.12	西山千明	(68回)	2004.2.25
荻原康夫	(46回)	2004.10.28	久保田容子	(71回)	2005.8.23
平山修三	(46回)	2004.12.25	小林恵子	(73回)	2004.5.14
矢島公徳	(46回)	2004.9.10	今井さち子	(89回)	2001.10.6
白沢昭光	(47回)	2005.10.28			
関光治	(47回)	2005.6.23			

(事務局に連絡が入った方)

年	清陵と同窓会の動き（□は同窓会、■は東京清陵会関係）	日本・世界の動き
1989 (平元)	生徒急増対策仮設教室完成（1月）艇庫移転完了（3月）持田明夫・新校長、募集405名に増（4月）選抜制・類型制の導入拡充指定校に（4月）「千万人」詩碑完成（6月）校舎改築落成記念式典（10月）	昭和天皇死去（1月）消費税スタート（4月）天安門事件、美空ひばり死去（6月）ベルリンの壁崩壊、総評解散（11月）米ソ首脳マルタ会談、冷戦終結宣言（12月）
1990 (平2)	校史最多26学級1,165名（4月）端艇6隻、贈呈・進水式（5月）清陵・深志交歓会〈清陵〉、□石井睦藏・新会長（6月）■「東京支部だより」〈現「東京清陵会だより」〉創刊（9月）	ソ連、大統領制に。初代はゴルバチョフ氏（3月）イラクがクウェート侵攻（8月）ドイツ統一（10月）
1991 (平3)	募集360名に減（4月）清陵会教育助成費100万円加算（6月）学友会活動中断（9月1日～3日）	湾岸戦争（1～2月）雲仙・普賢岳で大規模火砕流（6月）ソ連消滅、独立国家共同体発足（12月）
1992 (平4)	上原三枝選手（93回生）がアルペールビル冬季五輪出場（2月＝長野五輪も）端艇部女子、全国大会出場、校史最多394名の卒業生（3月）□小菅重男・新会長（6月）学友会活動中断（9月1日～2日）■会員名簿発行（11月）	EC、マーストリヒト条約に調印（2月）国連PKO協力法成立（6月）
1993 (平5)	1学級40名に（4月）NHK「かりん」撮影協力依頼（5月）学友会活動中断（9月1日～16日）女性初の学友会長（12月）■「東京清陵会」に名称変更決定（10月）	非自民連立政権発足、細川護熙・新首相（8月）イスラエルとPLOパレスチナ暫定自治宣言（9月）
1994 (平6)	募集320名に減（4月）端艇大会、風波で予選終了時中止（9月）	小選挙区・比例代表並立制導入決定（3月）南ア初の黒人大統領・マンデラ氏当選（4月）自・社・さ連立政権、村山富市・新首相（6月）
1995 (平7)	松下勲・新校長（4月）、□校歌のルーツを訪ねる中国旅行（5月）トレーニングセンター・高志館完成（7月）創立100周年記念式典（10月）■寺島敏郎・新会長（10月）□ビデオ「清水ヶ丘にうたう」制作（東京清陵会が担当）	阪神・淡路大震災（1月）オウム真理教・地下鉄サリン事件（3月）野茂英雄投手、大リーグ初登板（5月）
1996 (平8)	募集280名に減、記念誌「写真でつづる清陵の百年」発行（4月）□宮坂久臣・新会長（6月）野球部、夏の県大会で戦後初の決勝進出（7月）■第30回総会（10月）	住専処理法案、閣議決定（2月）ペルーで武装ゲリラ日本大使公邸占拠（12月）
1997 (平9)	第2グラウンド整備完了（4月）25mプール完成（7月）LL教室完成（11月）道志社碑、移築補修完了（12月）	神戸市須磨区の小学生殺害事件（5月）ダイアナ元英皇太子妃、パリで事故死（8月）北海道拓銀破綻、山一証券自主廃業決定（11月）
1998 (平10)	窪田孝美・新校長（4月）情報処理教室完成（10月）	長野冬季五輪（2月）サッカーW杯初出場（6月）北朝鮮、日本の頭越しにミサイル実験（8月）
1999 (平11)	民放テレビで「日本一長い校歌」全国放送（9月）	ユーロ誕生（1月）大手銀行に公的資金決定（3月）国旗・国歌法成立（8月）
2000 (平12)	第50回清陵祭。テーマは「覇気、呼び起こせ」（7月）■林尚孝・新会長（10月）	介護保険制度開始（4月）三宅島大噴火（8月）シドニー五輪女子マラソン高橋尚子選手優勝（9月）田中康夫・新長野県知事（10月）
2001 (平13)	募集240名に減（4月）	中央省庁再編「1府12省庁」（1月）小泉純一郎・新首相（4月）米同時多発テロ（9月）
2002 (平14)	■人名録発行（3月）スーパー・サイエンス・ハイスクール〈SSH〉指定（4月）	日韓共催サッカーW杯、日本16強（5～6月）小泉首相、初訪朝「平壤宣言」（9月）
2003 (平15)	石田弘一・新校長（4月）□ホームページ開設（12月）	イラク戦争開戦（3月）個人情報保護法成立（5月）有事関連法成立（6月）
2004 (平16)	自己推薦入試導入（1月）閑哲夫・新校長（4月）□林尚孝・新会長＝清陵移行後第8代（6月）■小川勝嗣・新会長＝第10代、賛助金制度導入決定（10月）	イラク・サマワへ陸上自衛隊派遣決定（1月）プロ野球再編めぐり初のストライキ（9月）新潟県中越地震発生（10月）
2005 (平17)	■ホームページ開設（1月）創立110周年記念式典、□山田洋次監督記念講演「映画と私」（6月）三沢記念文庫整備事業に着手（6月）□会員名簿発行（12月）	JR福知山線脱線事故（4月）郵政民営化法案成立（10月）耐震強度データ偽造問題発生（11月）
2006 (平18)	牛山貴広選手（103回生）がトリノ冬季五輪に出場（2月）古原正之・新校長＝第29代（4月）村上深さん（22歳・107回生）、史上最年少のアマ本因坊に（8月）■第40回総会（10月＝予定）	ライブドア事件（1月）村上ファン・インサイダー事件（6月）岡谷市湊地区などで豪雨犠牲者（7月）田中康夫・長野県知事、3選阻止される（8月）

【参考資料】諏訪清陵高校・ホームページ(HP)、同窓会・HP、東京清陵会・HP、『清陵八十年史』『写真でつづる清陵の百年』『東京清陵会・人名録(2001年版)』『創立百周年記念・同窓会会員名簿』『世界年鑑(共同通信社)』『朝日年鑑』『読売年鑑』ほか

年	清陵と同窓会の動き（□は同窓会、■は東京清陵会関係）	日本・世界の動き
1968 (昭43)	三村秀夫・新校長、募集240名に減（4月） ■第4回総会、野澤隆一・新支部長、会員名簿発行（6月） □会員名簿発行（12月）	川端康成氏、ノーベル文学賞（10月） 府中で3億円強奪事件（12月）
1969 (昭44)	学友会本部役員辞任（5月）清陵・深志交歓会〈清陵〉（6月） 学友会解散を討議、反対多数で否決（6月） 安保問題研究特別委、成立せず（12月）	東大・安田講堂機動隊導入、入試中止決定（1月） 東名高速全通（5月）アポロ11号月着陸（7月） 日本、GNP世界2位（10月）
1970 (昭45)	学友会正副会長辞任、総会流会相次ぐ、ヘルメット姿の卒業生2人、登壇（3月）学友会、存続決定（4月）■第5回総会（10月）	大阪万博（3～9月）日航よど号事件（3月） 日米安保条約自動延長（6月） 三島由紀夫、市ヶ谷駅屯地で割腹自殺（11月）
1971 (昭46)	卒業式後に談論会。以後この形式続く（3月） 村上満夫・新校長（4月）第2体育館増築工事〈シャワールーム〉（3月）	成田新空港〈三里塚〉強制執行（2月） 円、変動相場制移行（8月） 中国国連復帰決定（10月）
1972 (昭47)	出火で学友会館一部焼失（5月）■第6回総会（この年から毎年開催方式となる）、森元紀美雄・新支部長、会員名簿発行（5月）	あさま山莊事件（2月）高松塚古墳発掘（3月） 沖縄返還（5月）日中国交回復（9月）
1973 (昭48)	新部室1号館新築（3月） 夜間無人化実施（11月）	ベトナム和平協定調印（1月） 第4次中東戦争・オイルショック（10月） 江崎玲於奈氏、ノーベル物理学賞（10月）
1974 (昭49)	家庭科教室新築、校門完成（3月） 小菅重男・新校長、募集280名に増（4月）野球部復活 世界ジュニア漕艇選手権に小島克人選手〈3年生〉出場（8月）	ニクソン米大統領、辞任（8月） 佐藤栄作・元首相、ノーベル平和賞（10月） 長嶋茂雄選手、現役引退（10月）
1975 (昭50)	募集270名に減（4月）原水爆問題研究特別委廃止（5月） ■会員名簿発行（7月）創立80周年記念式典（10月）	サイゴン陥落、ベトナム戦争終結（4月） 仏ランブイエで第1回サミット（11月）
1976 (昭51)	募集275名に増（4月）地方会を学友会組織内に編入（6月） 談論会で指定弁士形式（7月）端艇部、相模湖レガッタで優勝（10月） ■第10回総会、小口禎三・新支部長（10月）□会員名簿発行（11月）	周恩来・中国首相死去（1月） ロッキー事件で田中角栄・前首相逮捕（7月） 毛沢東・中国共産党主席死去（9月）
1977 (昭52)	格技室落成〈第3体育館跡地〉（3月） 矢島五郎・新校長、募集265名に減、（財）諫訪清陵会設立（4月） 地方会歓迎コンバと試胆会めぐり、人権尊重など7項目決定（4月） 学友会長、任期途中で辞任（7月） 端艇部、相模湖レガッタ2連覇（10月）	王貞治選手、756本墨打の世界記録（9月） 日本赤軍、ダッカで日航機乗っ取り（9月）
1978 (昭53)	募集315名に増（4月） 端艇部、中日本レガッタ優勝（6月）	日中平友好条約調印（8月） 米、エジプト、イスラエル中東和平会談（9月）
1979 (昭54)	プレハブ新校舎完成（2月） 端艇2隻〈天竜5世、守屋4世〉購入（9月） □総会で広中平祐ハーバード大・京大教授講演（9月）	米中国交回復（1月）イラン革命政権樹立（2月） 朴正熙・韓国大統領暗殺（10月） ソ連、アフガニスタン侵攻（12月）
1980 (昭55)	■人名録発行（6月）艇庫新築、□山田六一・新会長（7月） 飲酒・喫煙問題で学友会本部役員総辞職（12月）	モスクワ五輪、日米など不参加（7月） ポーランド「連帯」発足（9月）
1981 (昭56)	全国総体男子舵付フォア優勝（8月） 湖周マラソン、「うしまさ坂」碑除幕（10月）清陵80年史刊行（11月）	中国で紅青らに死刑判決（1月） 福井謙一氏、ノーベル化学賞（10月）
1982 (昭57)	小田切光威・新校長、募集270名に減（4月） ■増澤譲太郎・新支部長（11月）	英とアルゼンチン、フォークランド紛争（4月） ブレジネフ・ソ連書記長死去（11月）
1983 (昭58)	学友会臨時総会、本部役員辞退演説（1月）募集375名に増（4月） 学友会連続討論会（5月）	田中角栄被告、一審で懲役4年実刑判決（10月） 総選挙で自民党過半数割れ（12月）
1984 (昭59)	募集315名に減（4月） 清陵祭前夜祭にディスコ。エロ・グロ・ナンセンス全面禁止（7月） 旧第2体育館・部室棟取り壊し、□校舎改築記念事業大綱（12月）	全斗煥・韓国大統領初来日（9月） インディラ・ガンジー・インド首相暗殺（10月）
1985 (昭60)	□創立90周年記念事業実行委の組織承認（1月）記念式典（6月） 清陵祭打上げコンパで飲酒事件（7月）	男女雇用機会均等法成立（5月） 日航ジャンボ機事故（8月）プラザ合意（9月）
1986 (昭61)	募集350名に増、理数系で教育課程の弾力化推進校に（4月） □会員名簿発行（5月）大体育館・音楽教室棟完成（10月） ■第20回総会、小平祐・新支部長（11月） 学友会総会、自治めぐり3連続流会（12月）	アキノ・フィリピン新大統領（2月） ソ連・チェルノブイリ原発事故（4月） 三原山噴火（11月）
1987 (昭62)	中山茂・新校長、募集360名に増（4月） 部室・クラブ練習室・三沢記念文庫、清陵会館完成（12月）	国鉄分割民営化、JR発足（4月） 世界株価大暴落・ブラックマンデー（10月）
1988 (昭63)	混合教室棟・昇降口棟完成（2月）「ボロボロ校舎」お別れ会（5月） 部室棟・倉庫棟・自転車置場完成（10月）	青函トンネル開業（3月） リクルート疑惑発覚（7月）ソウル五輪（9月）



【年譜】戦後、清陵（旧制諏訪中）とその時代



年	清陵と同窓会の動き（□は同窓会、■は東京清陵会関係）	日本・世界の動き
1945 (昭20)	吉沢俊一校長=第11代（1940年着任）4年生も繰り上げ卒業（3月） 多摩研究所、体育館に疎開（4月）横内秀雄・新校長（12月）	東京大空襲（3月）広島、長崎原爆投下、無条件降伏・敗戦（8月）国連発足（10月）
1946 (昭21)	中部日本男子中学籠球大会で優勝（6月）、端艇大会復活（9月）、 諏訪湖一周マラソン復活（11月）、校長が公職追放（12月）	天皇、人間宣言（1月）公職追放令施行（2月） 新選挙法による総選挙、女性代議士誕生（4月）
1947 (昭22)	小沢俊雄・校長事務取扱（1月）併設中学発足〈2年間〉（4月） 千野光茂・京都帝大助教授、校長事務取扱兼務（10月）	第1回参院選（4月）日本国憲法施行（5月） 古橋広之進選手、競泳400m自で世界新（8月）
1948 (昭23)	新学制で諏訪清陵高校発足。定員900名、校章「桿の葉」（4月） 千野光茂・新校長（6月）。□清陵移行後初の会長に千野光茂氏（7月）	帝銀事件（1月）ベルリン封鎖（4月） 東京裁判判決（11月）
1949 (昭24)	学友会誌「清陵」第1号発行（1月） □会員名簿発行（4月）	松川事件（8月）中華人民共和国成立（10月） 湯川秀樹氏、ノーベル物理学賞（11月）
1950 (昭25)	初の女子生徒14人入学（4月） □塚原葦穂・新会長（8月）	朝鮮戦争勃発（6月） GHQ、警察予備隊創設を指令（7月）
1951 (昭26)	映画「少年期」撮影（4月）募集250名、定員750名（4月） 第1回清陵祭（9月）	マッカーサー連合国軍最高司令官解任（4月） 対日講和条約、日米安全保障条約調印（9月）
1952 (昭27)	滝沢厚・新校長（4月）第1回クラス対抗湖周駅伝（5月） ■東京支部発足、古村誠一・初代支部長、第1回総会（5月） 端艇部、名古屋レガッタ初優勝（6月）新校舎へ移転（12月）	血のメーデー事件（5月） 破壊活動防止法公布（7月） 米、水爆実験（11月）
1953 (昭28)	籠球、県選手権優勝（5月）清陵・二葉混声合唱、県大会優勝（10月） 映画「ひろしま」団体鑑賞（12月）	衆院、バカヤロー解散、スター林死去（3月） 朝鮮休戦協定調印（7月）
1954 (昭29)	清陵祭講演会・淡徳三郎講師招聘で校長保留権発動（9月） 授業をすべて新校舎で実施（10月）	米ビキニ水爆実験で第5福竜丸被災（3月） 造船獄指揮権発動（4月）自衛隊発足（7月）
1955 (昭30)	清陵祭、7月実施に 創立60周年記念式典（11月）	第1回原水禁世界大会（8月） 自民党結成（11月）
1956 (昭31)	授業料値上げ反対運動（6月） 第1回清陵・深志交歓会〈深志〉（7月） 学友会館落成（9月）	エジプト、スエズ運河国有化（7月） 砂川事件（10月）東海道本線、全線電化（11月） 国連、日本加盟承認（12月）
1957 (昭32)	清陵・深志交歓会〈清陵〉（6月） 原水爆問題研究委成立（9月） 原水爆禁止校内大会（11月）	南極・昭和基地着工（1月） 国連安保理非常任理事国に日本当選（10月） ソ連、人工衛星スputnik打ち上げ（10月）
1958 (昭33)	大森栄・新校長（4月）■会員名簿発行（6月）第2回総会（7月） 全国学力調査実施（9月）	インドネシアと和平条約、賠償協定調印（1月） ドゴール仏大統領当選、東京タワー完工（12月）
1959 (昭34)	天体観測ドーム新築（3月）清陵・深志交歓会〈深志〉（6月） 校舎改築落成、清水多嘉示「黎明」像建立（11月）	キューバ革命（1月） 皇太子（現天皇）結婚（4月）
1960 (昭35)	出火で学友会館一部焼失（4月） 安保反対市中行進（6月）	日米安保条約強行採決（5月） 浅沼稲次郎社会党委員長刺殺（10月）
1961 (昭36)	清陵・深志交歓会〈清陵〉（6月） 原水爆問題で学友会、米ソ大使館に抗議（9月）	ケネディ米大統領就任（1月） 東独、ベルリンに壁建設（8月）
1962 (昭37)	第3体育館落成、□会員名簿発行（1月） 北原明治・新校長（4月）□大森栄・新会長（11月）	原水禁世界大会分裂（8月） キューバ危機（10月）
1963 (昭38)	募集320名に増（4月） (財)清陵理科教育振興基金設立（12月）	松川事件再上告審、全被告無罪（9月） ケネディ米大統領、ダラスで暗殺（11月）
1964 (昭39)	清陵・深志交歓会〈深志〉（5月） ■第3回総会、矢島八洲夫・新支部長（7月）校庭拡張工事完了（11月）	東海道新幹線開通、東京五輪（10月） 中国、初の核実験（10月）
1965 (昭40)	伊沢集治・新校長、創立70周年記念式典（4月） 三沢勝衛先生記念文庫開館（4月）清陵・深志交歓会〈清陵〉（6月） バドミントン、県総体で完全優勝（6月）	原水禁結成（2月）北ベトナム爆撃開始（2月） ベ平連、初の反戦デモ（4月） 朝永振一郎氏、ノーベル物理学賞（10月）
1966 (昭41)	募集300名に減（4月） 籠球、全国総体出場（8月）バドミントン、新人戦で県大会優勝	中国、紅衛兵運動拡大（8月） ベトナム反戦統一スト（10月）
1967 (昭42)	募集270名に減（4月） 清陵・深志交歓会〈深志〉（6月）	第3次中東〈6日間〉戦争（6月） 佐藤栄作首相、非核3原則を表明（12月）

