

北社会ニュース #9号

2005-2-16

発行：鈴木壮夫

昨年2月18日、奇しくも「第218回北社会」を私達世話人5人で開催して一年が経過しました。当日の日記には「43名が参加。応援歌・雨か嵐かと校歌を歌って閉会。お金の清算方法等基本通り手抜きせずしっかりやってみせる。世話人諸兄の協力大きく再スタートとしては成功と判断」と偉そうに記してあります。

再スタートを切るにあたり、「北社会」のあり方を次のように決めました。

(1) 会員ひとりひとりが当事者意識をさらに強め「発信・発光」する。

(2) 克服すべき難関—環境・食糧・エネルギー—に目を向け、関心を共有する。

さらに、会員同志のコミュニケーションを年次を超えてより活発にするため、お互いの名前と顔を一致させようと名札を付け始めました。そして、年次を超えた対話ができるようにテーブル配置を円形に変えました。メーリングリストも発足させ、いつでも意見交換が可能になりました。講師の方々も飾らない、地に足がついた誠実で実りある講演を続けていただきました。

会員の皆さん、青春時代のたった三年間、仙台二高という通過点だけが共通だけで、年齢も様々なのに誰もが同窓に抱く「安心」と「連帯」に支えてもらい、今年も世話役を全うしたいと思っております。

それには、おひとりおひとりの当事者意識がどうしても必要です。全員がプレーヤーと私達世話人は思っております。講師の自薦他薦、例会の進行等よろしくご協力下さい。

(1) 来月以降の予定

3月16日(水)

講師：高橋宏明氏(高11回) —東北電力・副社長—
「最近の電力事情について」
—電力自由化と原子力発電を中心に—

4月20日(水)

講師未定

5月18日(水)の予定

講師：齋藤敏一氏(高15回) —(株)ルネサンス 社長

今年はテーマを絞らず、より自由闊達な講演で北社会を盛り上げていきます。

昭和33年2月発行「造型」・二年短歌五十首より

秋風にけぶる彼方の山にして放牧の馬のいななき聞ゆ

G組

高橋宏明



(2) 川島隆太教授 「朝刊10分の音読で脳力が育つ」

言葉は音声言語と書字言語の2種類の言語から成り立っており、それぞれの言語を用いることで前頭前野が大いに活性化されることがわかりました。

ですから、その両方の言語システムを同時に使うような行動はさらに脳を活性化させるのではないかと考えられないでしょうか。「音読」をしている時の脳活動を測定してみました。その結果、左右の脳の実にさまざまな領域が広範に活性化しているのがわかりました。

音読をすると、左右の前頭前野が活性化します。後頭葉視覚野から側頭葉下面、頭頂連合野にかけての2つの視覚の情報処理経路も活性化します。側頭葉も聴覚領域からウエルニッケ領域に至る広い範囲で活性化が認められます。

「音読」はおそらく最も人間の脳を活性化する行為なのではないでしょうか

「音読」は脳の全身運動で、実際に高齢者の脳の機能を改善する効果があります。

「音読」による脳の全身運動効果は **1日10分**で十分なのです。脳の健康維持、そして脳力増進のために音読を毎日行ないましょう!!!

注意すべき点がいくつかあります。

(A) 何を読むか？

自分が楽しみながら、毎日違ったものを読むのが脳の刺激に良い。新聞が最適です。

(B) いつ読むか？

脳は午前中に最も活発に働くようにできているらしいと、研究で明らかになっています。**朝10分早起きして新聞を音読**です。

＊10分音読してみてください。結構疲れるし、記事が頭に入ります。＊

(3) ヒマラヤ・トレッキングの「こぼれ話」

榎
有
恒



当店百丈のお客さまがほぼ半世紀前の「マナスル写真集」を持参し、父が榎有恒さんからいただいたものだと見せてくれました。左欄のサインがありました。8125メートルのマナスルに登頂したのは昭和31年5月、二高に入学直後で毎日応援練習に明け暮れていた頃でした。秋に母校をご訪問いただき日本人として初めて8000メートルを超えた偉業を淡々と洒脱に講演いただいたこと忘れられません。写真集に「63才の老隊長」との記述がありました。今の私と同年齢です。12人の隊員と約400人のシェルパとポーター率い、3月11日カトマンドウ

をえんえん長蛇の列で行進を開始、5月9日登頂に成功するまでの物語、あらためて感動しました。もう一つのこぼれ話ですが翌年三船九蔵十段の講演もございました。感受性の強い高校時代に本当に有り難く幸せでした。そしてお二人とも「慶応」とお聞きしました。巷間のケイオーボーイではなく誠実でした。憧れました。