

和光会会報No. 70

ー菱電サービス（菱サ）～三菱電機ビルテクノサービス（MELTEC）～
三菱電機ビルソリューションズ（MEBS）本社OB会ー

◆ 第20回(2022 年度)和光会総会の結果報告

1. 第20回（2022年度）和光会総会議決の結果について

本年も昨年に引き続き新型コロナウイルス感染予防の観点から和光会総会の会員参集を断念し書面による総会審議にさせていただきました。

(1) 回答状況と各議題の議決結果

- ① 会員182名のうち回答者134名（返却率73.6%）でした。（未回答の場合は事務局付託とし賛成の扱いとする旨の通知済）

結果、すべての議題について全会一致の賛成をもって可決されました。

- ② お寄せいただいた意見については、今後の和光会運営に参考とさせていただきます。

議 題	提出結果（投票数）				議決結果
	賛 成		反 対		
	票	%	票	%	
第 1 号議題 第 19 期(2021 年度)活動報告について	134	100.0	0	0	原案通り可決
第 2 号議題 第 19 期(2021 年度)会計報告について	134	100.0	0	0	原案通り可決
第 3 号議題 第 20 期(2022 年度)計画について	134	100.0	0	0	原案通り可決
第 4 号議題 幹事改選について	134	100.0	0	0	原案通り可決

(ご意見)

- ① コロナ禍でも元気に過ごしている。コロナ収束後に皆様とお会いできる日を楽しみにしている。
② 会社の態様や名称も変わり来年度には是非総会を開いて欲しい。

◆ 会員だより

1. 総会の返信書類の「通信欄」に頂いた近況を紹介します。（敬称略・順不同・抜粋）

氏名	通信欄(近況&ご意見など)
飯田 隆久	1年半前から背骨の軟骨がすり減って背骨が歪んで立っているのが大変な苦痛な状態になっています。昨年8月から整骨院で矯正して貰っていますが回復には時間が掛かりそうです。
伊賀 和昭	コロナ感染はまだ収束していませんが、スポーツクラブ・囲碁を再開し元気で過ごしています。
今井 英昭	病院通いが常態化している日常ですが元気に過ごしています。
笠井 宗男	日々の生活パターンは月2回の公民館の書道教室(講師)と絵画クラブ参加、月3回の板橋学童書道クラブでの指導を主に畑仕事を4年前より始めた。新河岸川遊歩道へのアジサイ植付と管理も今年で4年目となり300株程になりました。また、余裕を見てウォーキング・自転車走行等で充実した毎日を過ごしております。コロナ禍で変わったことは暮会所通いが無くなったことで少し寂しい思いはあるも、アジサイを挿し木で増やし河川敷を耕し草刈り草むしりなど暇つぶしには十分な作業、今年は200株位が花をつけ、植えて4年目となる株には40～50輪程の花をつけ色付き始め注目され始めています。現状では長さ150m位にほぼ2列に植え、もう2年程で延べ200m位(500株)程まで延長を予定しています。
熊本 甫和	5月の新緑、若葉が生き生きとして青空に映え、この光景をガラス越しに見るたびに胸がスーとして妻とお茶を飲みながら語りあっています。「将来いい人生だったなー」と思える“いい場面”を頭にインプットし新型コロナウイルスに負けずに自己管理(自粛)をして「ささやか」な幸せをつかんでいきたいと思っています。
鈴木 一男	年々体力が衰えますが空気環境の良い佐渡で朝晩の散歩と筋トレ教室そしてプールで歩き大病を幾つかした割には元気で過ごしております。昭和33年入社の我々同期は、コロナ前は毎年旅行行会と東京組は1回/月の飲み会、コロナで中断していましたが先月日本ビル前の居酒屋で再会

	しました。こんなに長く続いている同期会はないと思います(私は何もせずいつも世話になるばかり)。すばらしい仲間のお陰です。誰もいずれば終わる人生、健康第一、そして人生を大いに楽しみましょう。
鈴木 廣行	・日に日に弱ってくる足腰の為に①近くの低山(小川町越生町付近)に月 1 回程登っております。②近くを流れる新河岸川・柳瀬川沿いを 4~6 km 月 2 回程歩いています。 ・趣味の木版画を 2 ヶ月に 1 作品程度作成
中島 邦浩	お陰様で元気でやっています。
萩原 増幸	脚以外異状なし。まもなく 85 歳。今年 5 月 13 年つとめた町内会長を退任です。これからは晴れには時々スケッチ
守内 章	水頭症と診断され治療中ですが元気です。
山田 智	① 埼玉県公安委員会地域交通安全活動推進委員 越谷地区く地域活動会長 > ②越谷市防犯協会 地域防犯推進委員 ③越谷市交通安全協会 増林支部 幹事件評議員 上記活動を頑張って市民全体の安全を見守っております。
細田 辰雄	地域コミュニティ活動、森林セラピー活動等 楽しくやっております。
青木 洋志	コロナ禍の 3 年間は、旅行など遠出は皆無、会食も皆無と自粛一辺倒の生活。そろそろ「With コロナ」を考えないと寿命が尽きるのではないかと心配になって参りました。何とか元気なうちに皆様との再会を望んでおりますがコロナ収束しますかね。
石川 正美	畑を始めて 3 年目、今は「ジャガイモ・玉ねぎ・イチゴ・カボチャ・トマト・キュウリ・ナス等々 十数種類の野菜を栽培しています。
酒井 秀行	1980 年(S55)入社「菱電サービス」→「三菱電機ビルテクノサービス」→「三菱電機ビルソリューションズ」と 2 度の社名変更に関与することができました。シニアキャリア社員として 6 年目に突入し、もう少し頑張らせていただく所存です。
小原 啓市	2022 年 3 月 31 日にトーコービルシステム(株)を退職し完全引退生活に入りました。
栗原 良明	2022 年 3 月末をもってトーコービルシステム(株)を退職。4 月より三菱電機ビルソリューションズ(株)総務人事部へ再就職しております。

2. 会員の河村賢造さんから投稿を頂きましたので添付別紙にて紹介させていただきます。
現在、体重が 70 kg を切るところまでできているとのこと。卒業後の様子を知らせて頂きました。

◆ MEBS 情報

- (1) 2022 年 3 月 31 日及び 4 月 1 日現在のデータです。過去 3 年間で比較してみました。

No	項目	時点	2019 年	2020 年	2021 年	2022 年
1	社員数	4/1	10,057 名	10,173 名	10,217 名	12,709 名
2	事業所数	現在	275 ヶ所	274 ヶ所	274 ヶ所	275 ヶ所
3	昇降機保守契約台数	3/31	249.0 千台	249.5 千台	249.2 千台	248.5 千台
	冷熱保守契約台数	現在	438 千台	435 千台	432.1 千台	435.0 千台
	遠隔管理サービス(メレシ)件数		16.6 千件	16 千件	15.5 千件	14.8 千件
	ビル設備保守件数		26 千件	25 千件	24.5 千件	23.5 千件

- (2) 2022 年度「入社式」について

4 月 1 日に入社式が行われ、294 名の新たな仲間を迎入れ。新型コロナウイルス感染予防の観点から、今年は稲沢ビルシステム制作所、教育センターの各教室に分かれ、Teams でつないでの開催だったそうです。

◆ 事務局より

- (1) 本号では総会議題への回答書面にて頂いた投稿情報を記事にさせていただきます。
これからも皆様からの皆様の日頃の活動やグループ活動などのお便り・投稿をよろしくお願い致します。できれば原稿はワードで作成し写真などを数点添えてメールでの投稿をお待ちしております。

042-497-9218

sasaki.ken-ichi@jade.dti.ne.jp

2022-7-15 和光会事務局 佐々木 憲一

70歳の『古希』を迎えて。しっかり食べて、健康に！

会社が内に外に大変な状況にあるというのに、のどかに徒然なるままに書かせてもらってよいものかどうか悩んだのですが、折角のおすすめですので、筆をとらせて頂きました。

まずは近況から。一番変わったことと言えば、体重が減って少しスリムになったことでしょうか。絶頂期には、もう少しで0.1トン(100kg)の太台に届きそうだったのです。

若い頃、事務系の同期が久しぶりに福島で再会した時でも90kg近くあって、僕だと「識別」できない者もありました。入社したての、教育センターでの研修生時代は55kgくらいでしたから。

その後、85kg前後のはち切れんばかりのナイスボディをしつこく維持していたのに、今では70kgを切るか切らないかまでしぼんでいるのです。そのせいか、殆どいびきをかかなくなったみたいで、寝息もとても穏やかになっているそうです。

それは、開業以来お世話になっていた先生が勇退されて、主治医が代わられたことが少なからず影響していると思うのです。すでに改善の兆候は顕れてはいたのですが、新しい先生が着任されてこれに拍車がかかりました。糖尿病がご専門だそうなのですが一言をお持ちで、接し方や治療法がユニークで、言われたことを実行していたらこうなりました。

お蔭様で、糖尿病をはじめ、てんこ盛りの薬は止めて頂くまでに多くの症状が好転しましたし、通院のインターバルも4週間から6週間に延ばして頂いています。

想い起こすと、入社試験で富山から夜行寝台急行の「能登」に乗って上京した折、寝つきが悪くお酒の助けを借りたのですが、上野駅から東京駅まで来て、八重洲の地下街にあった「東京温泉」でひとつ風呂浴びて臨んだ健康診断では、ものの見事に再検査となってしまったのです。

爾来、健診は苦手になったのですが、勤続疲労に不摂生が重なって、晩年の健診結果は、「アスタリスクマーク」が、まるで夜空に点在する星の如く光り輝いていたのです。でも、今ではこれが様変わりしているのです。

勤め上げて、会社を後にする少し前だったと思います。著作を何度も読み返していた作家の先生が、還暦を迎えられた頃に、『この先、何回食事ができるのだろうと考えたら、一食、一食がたまらなく、愛おしくなった。』と、こぼされていたのです。

【別紙】

年間でざっと1000食くらいでしょうから、あと何年生きられるかが仮定できれば、おおよその食事回数は計算できるのです。当たり前ですが無限ではなく、びっくりするくらい少ないことを知った僕は、小さな心を大きく揺さぶられて、食事に向き合う姿勢に変化が生じてきたのを覚えています。

このことを契機として、食事は粗末にしないようにと心がけるようになったのです。そればかりか、食べたいものにもこだわって、さらにそれを自分でつくって食べるようになっていったのです。一球入魂ではないのですが、無芸大食だった僕が一食の重みを感じて、ていねいに心して食事を味わうように変わったのです。このことも体重を減らせた要因ではないかと思うのです。

買いだめやら食いだめやらで、「コロナ太り」を嘆く人が多かったと言われるこのご時世で、ウォーキング等を除けば隠遁生活に長く安住していた僕でしたが、真逆の現象が起きていたのです。

そんなこんなで、いろいろな食べものをつくってきました。いつ頃からか、それを写真に撮っては保存するようになっていました。いつ、つくれなくなるかもわからないし、いつ、食べられなくなるかもわからないからです。

そんな中でもよくつくるのは、「巻き寿司」です。食べるたびに、子供の頃の楽しかった思い出が鮮やかによみがえってくるからです。備後(びんご)の福山に帰省した折、何を思ったのか、料理がとても上手だった母に頼んで、まだ幼かった娘も一緒になって、大好きな「巻き寿司」を免許皆伝してもらったのです。でも、間もなくして母は病に倒れてしまいました。

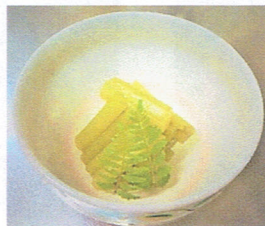
あの時、細かいところまでひと通り教わっていたお蔭で、「おふくろの味」を受け継ぎ、今も巻き続けることができているのです。具は濃く味付けしたかんぴょうと椎茸、甘い玉子焼き、絹さや、でんぶ、茹でた海老、焼いたり煮たりした穴子です。脂の乗ったサワラの照り焼きを使うこともあります。

「巻き寿司」は、よくお弁当に詰めるのですが、最初の頃は、8切れでも弁当箱に余裕で収まっていたのに、今では4切れが精一杯なのです。だんだん具たくさんになって、いつしか「太巻き」というよりか『極太巻き』になったからです。海苔は横ではなく縦に置いて、1枚と半分を繋ぎ合わせて巻くのですが、デカくなり過ぎて、完成して「巻きす」から取り出す際に、何度か落っこちそうになったり、あわや崩壊させそうにもなりました。

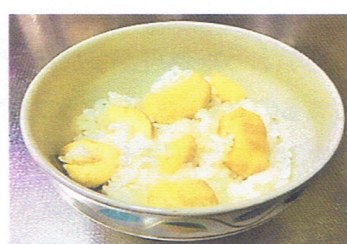


【別紙】

フキが店頭に並ぶ頃になると、家内が好物なので、しっかりと板ずりして湯煮をした後、皮むきを済ませて昆布と鰹節の出汁で煮ています。醤油を少しに、塩と酒とみりんをわずかに加えた薄味です。



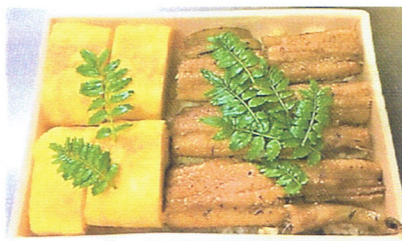
「筍ご飯」や「栗ご飯」も、素材の仕込みから始めます。栗の皮むきは、いつも悪戦苦闘しています。



ある時、食事をしていて、「最後の晩餐」には何を食いたいかなという話題になり、「鰻」と「かつ丼」のどちらにしようか迷いました。僕にとっては東西の横綱で双璧ですから。それくらい鰻が好きなので鰻のお弁当はよくつくるのですが、出汁が効いた、とろとろの「鰻巻き」もつくったりします。



穴子も大好きで、旬の今は江戸前の穴子を蒲焼きにしたり、煮穴子にしてよく食べます。山椒は庭で育てています。10cmくらいの時に植え替えたのですが、今では繁茂し過ぎて收拾がつかなくなっています。成長著しいです。



他にも、田舎では「ばら寿司」と呼んでいましたが、「ちらし寿司」もいろいろな材料でつくることが多いです。



【別紙】

得意ではなかったおむすびも、場数を踏んでいたら、こんなに福々しく握れるまでに上達しました。



そうこうするうちに、折角つくったのだから皆さんに見て頂き、評価して頂きたいと思うようになって、Face book にアップするようになりました。年甲斐もなく、見栄えまで気にしながらです。

母から教わった料理が多いのですが、コメント欄をうまく活用すると、子供達にそのノウハウが伝えられるのです。娘が、アップしている料理にチャレンジしようとして、つくり方を聞いてきたことも2度や3度ではありません。

Face book という“ワールドワイドな公器”を、自分用の日記やら備忘録代わりにも使っているので図々しいのはこの上ないです。それに、ここには思いのたけを存分に書き連ねることができる広大なスペースがあって、『自分史』としても、僕が懸命に生きてきた足跡が書き遺せているので、重宝しています。いつもお付き合い頂いている「お友達」の皆さんには申し訳ないのですが。

僕は今年70歳になって、『古希』を迎えました。リタイアした後も、なんやかんやと艱難辛苦が続いていて、正直に言って、満身創痍だった自分がここまで生きてこられるとは夢にも思っていませんでした。ですから、「食べる」というか、「食べられる」ということは、ものすごく重要なことだと思うのです。

これからもご飯がしっかり食べられるように、日課としているウォーキングは続けなければと思っています。今年の夏も暑くなりそうです。3年目になりますが、夏バージョンの麦わら帽子の田吾作スタイルも板に付いてきました。

それと、会社の今、さらにはその先の展開にも思いを馳せながら、いろいろなことに『興味・関心・好奇心』を抱き、思索を巡らせていくことも健康維持の源泉だと考えていますので、図書館通いはこれからもずっと続けていきたいと思っています。

願わくば、次なる『80歳の壁』、その前にある、後期高齢者のお仲間になれる『75歳の壁』も、あの城砦のように高くそびえ立っていて、厳しく立ちは大かたかもしれませんが、ここも元気で、楽しく乗り越えていけるよう願っています。

2022年7月 河村 賢造