

# 映像802会報

2020年  
6月号

2020年  
6月19日

七十一歳で基礎疾患があっても百歳まで瑞々しく生きると決めた私が独善的に考えた武漢ウイルスに打ち勝つ方法

飯塚博

一、空気に流されない

●事実をとらえる 事実はテレビや新聞ではわからない。イン

●武漢ウイルスは怖くない 事実を見れば感染力も致

ターネット

(緊急事態宣言下)

「楽しい投稿」を募集したところ

トは玉

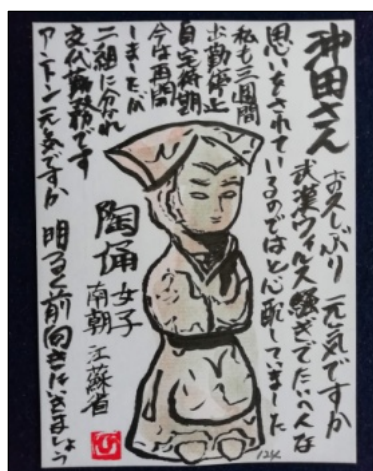
前号に続き飯塚会員・坂本会員から応募がありました。

だがい  
いものを選んで情報を得る。  
行政には従うけれども鵜呑  
みにはしない。個人として

死亡率も季節性のインフルエ  
ンザよりもずっと弱い。二  
〇一九年一月は一日平均五

十四人がインフルエ  
ンザで亡くなった。欧  
米と比べることはな  
い。

(飯塚会員投稿の続  
き及び坂本会員の投  
稿は二ページ以降に  
続きます。)



## 六月例会報告

会場の北野市民センターの  
会議室がまだ使えないため、  
五月に引き続きZoom例会  
としました。

★開催日時

六月十四日(日)  
十三時～十六時

★上映作品 十一本

★参加人数 二十二名

池田会員の司会で、作品は  
YouTubeを同時に各自が視  
聴し、見終わったらZoomに  
切り替え講評を述べ合う形  
で進められました。  
思いのほか活発でした。



司会 池田会員

## トピックス

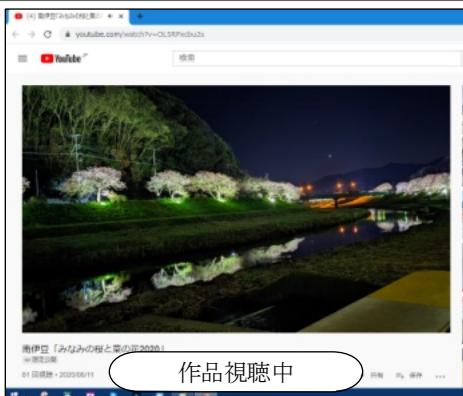
●今年のビデオフェスタは  
「オンラインビデオフェス  
タ」という形で開催するこ  
ととなりました。詳細につ  
いてはこれから詰めていき  
ますが概略次の通りです。  
★仮出品表 八月九日  
★作品提出 十月十一日  
★開催期間 十一月中旬

## 今後の例会予定

★六月十五日から北野市民  
センターの会議室が使える  
ようになりました。  
★7月例会は従来方式で一  
堂に会しての例会を予定し  
ています。しかし会議室の  
定員が二十五名(映写機材  
持ち込むため二十名?)に  
制限されます。  
★そのため午前・午後の一  
部制での開催を計画してい  
ます。会場予約抽選が月末  
のため未定ですが、第二日  
曜日を計画しています。  
詳細は別途メールにてお知  
らせします。

★開催予定日

七月十二日(日)午前・午後



作品視聴中



例会の様子

休み時間



会長挨拶

●六十五歳以上・基礎疾患  
武漢ウイルス弱者 重篤に  
なり亡くなる人の大半は六  
十五歳以上で、基礎疾患の  
ある人。感染しないように、  
発病しないように、重症化  
しないように気を付けよう。

●モノから感染 人から人  
へも感染するが(飛沫・エ  
アゾル)、大半はモノから  
人へ感染する(接触)こと  
がわかってきた。行政は空  
気系感染ばかりで接触感染  
にはあまり対策を講じてい  
ない。

●ワクチンや治療薬はこれ  
から 武漢ウイルスの予防  
や治療はこれからだ。開発  
には一〜二年かかる。それ  
までは必ず返す。その  
あとも必ず返すだろう。し  
かし恐れる必要はない。

●ウイルスとの共存 過去  
には何度も凶悪なウイルス  
があり、人口の半分以上が  
死んだこともある。しかし  
人類はそれを抑え克服し共  
存してきた。この武漢ウイ  
ルスとも共存できる。

●自分の頭で考え、空気に  
流されない 事実の認識も

考えや立場も周囲と違う判  
断になることもあるだろう。  
大勢の雰囲気呑まれない。  
空気に合わせるが流されな  
いことが大切だ。

### 二、免疫力をつける

●病気を治すのは薬ではな  
い 薬の多くは単に症状を  
抑えるだけのことが多い。  
治すのは自分の免疫力だ。  
体の中でウイルスと自分の  
免疫力が戦い、勝つのだ。  
●免疫力が大切 感染して  
も発病するとは限らない。  
普通の体力があり、体調が  
良ければ発病しないことが  
多い。いわゆる免疫力を持  
つことが重要だ。

●生活習慣・役に立つ 食  
事・睡眠も大切。気持ちを

明るく、前向きに。周囲に  
貢献、役に立つ。ビデオや  
絵手紙を楽しむ。ボランティア  
を楽しむ。それが自分の  
免疫力を高めることになる。

### 三、感染しないように する

●手洗い・マスク+換気  
これは基本。外出はしても  
良いが感染には注意する。  
次の三つが大切。

●①飲み会は控える(飛沫  
感染対策) アルコールが  
入ると人は制御が利かなく  
なり唾を飛ばす。カラオケ  
も注意。

●②なるべくモノに触らな  
い(接触感染対策) 武漢  
ウイルスはモノの表面で数  
日間生きています。ヒトが触っ  
たモノの表面には武漢ウイ  
ルスが付着してい



るかもしれない。  
ドアノブ・スイツ  
チ・お店の商品・  
買い物かご・トイ  
レの壁・手すり・  
つり革・宅配便で  
届いた品物・郵便  
物などなど。ヒト  
が触った可能性の

あるモノにはなるべく触ら  
ない。触ったら消毒をする。  
●③目・鼻・口に触らない  
(接触感染対策) モノに  
付着したウイルスは手に移  
る。手に付いただけでは体内  
には入らない。目・鼻・口

の粘膜に手が触るとウイル  
スが体内に入り感染する。  
●感染は止められない い  
くら注意しても完全に感染  
を止めることはできない。  
感染しても発病しても重症  
化しないようにすれば怖く  
ない。

### 四、発病したら最初の 三日間が勝負

●ひき始めは漢方 感染し  
たかなと思ってもまだ発熱  
していないときは漢方が有  
効だ。手に入りやすい「葛  
根湯」を飲もう。発病に至  
らないかもしれない。

●戦う兵隊は自分の免疫力  
熱が出たらよいよいウイ  
ルスとの戦いが始まる。敵  
のウイルスと戦う自分の兵  
隊は免疫細胞。味方の兵を  
応援しよう。そのためには

次の四つが重要だ。

●①体温を下げない 熱は  
ウイルスが出しているので  
はない。免疫細胞が働いた  
めには37.5〜38.5℃が必要  
なので皮下脂肪を燃やして  
自分が体温を上げているの  
だ。下げてはいけない。

●②食べない 消化には多  
くのエネルギーが必要で体  
力に負担をかける。全力で  
戦うには消化は邪魔だ。ど  
うしてもおなかがすぐ場合  
は梅干しにおかゆだ。

●③横になる 眠らなくとも  
よい、体を横にする。立っ  
ていると血液を160cmほど  
上げ下げする。これはかな  
りの負担だ。横になってい  
ればそれが30cmほどで済む。  
大きな違いだ。

●④水分をとる 必要があ  
れば水分はとる。必要がな  
ければとらなくともよい。

●最初の三日で治す 最初  
の三日で治れば重篤化しな  
い。武漢ウイルスに対する  
免疫も付く。うまくすると  
二十〜五十年間はもうかか  
らない。ここまでは自宅で  
できる。自分の力でできる。  
●こじれたら医者に行く

三日で治らなければ後は医者  
者に任せる。発病しても重  
篤化しないようにするのは

医者の仕事だ。この心構え  
があれば武漢ウイルスなど  
は怖くない。

数日間置くと編集と数日間  
置く、を繰り返して徐々に  
イメージに近づけ、短くし  
ていく

④音入れ

八、仮完成（繰り返し書き  
込みができるDVD-Rに書き  
込む）

九、繰り返し見て見たり、  
他人に見てもらったりする。  
気になった箇所などがあつ  
たら、その都度再編集して  
DVD-RWに上書きする

十、完成（DVD-Rに書き込  
む）旅が題材のビデオは、  
①旅の計画を練る ②旅に  
出る ③帰宅してからのビ  
デオ編集と、三回も楽しめ  
ます。

## 私とビデオ 坂本克己

人生も終わりに近づいた、  
今の私のライフワークは、  
旅と木工と映画です。

木工と映画は結びつきませ  
んが、うまい具合に旅と映  
画は結びつくので、最近ほ  
もっぱら旅のビデオを撮っ  
ています。

そこで、私のビデオ作りに  
ついて（たいしたことはあ  
りませんが）お話しします。

一、まず最初に、興味を  
ひかれる旅先（題材）を探す。  
実際は、テレビを見ていて  
行きたくなくなったり、蒲団の  
中で閃いたりすることが多  
い

二、作品（題材）になりそ  
うだと思ったら、ネットで  
調べたり、訪問先の市役所・  
観光協会に資料請求する。

三、ネットの資料及びパ

ンフレットなどで、おおよ  
かな構想を練る。

四、シノプシスと撮影用  
のコンテの作成（自撮りが  
多いので、必ずコンテは作  
る）。

五、旅の行程表の作成  
（これがまた楽しい作業で  
す）

六、撮影  
心がけていることは、メリ  
ハリのある撮影・インサー  
トカットを撮っておく・編  
集のことを考えて撮影する  
こと

七、編集

①まず、ラフな編集（長め  
に）

②数日間、手をつけずに置  
く

③漆塗りの要領で、編集し

## 6月例会「上映結果一覧」

映像802 2020年6月14日

No	お名前・作品名(副題など) 作品時間・機材など	作品概要 (80字以内)	意見を聞きたい箇所 (70字以内)
		苦心した箇所 (50字以内)	こだわり、見所 (50字以内)
1	やまさき ともひさ ふちゅうしきょうど 山崎 友久 府中市郷土の もりはくぶつかん うめ 森博物館の梅 6分55秒 新作 撮影20.2 制作20.3 Panasonic DC-FZ85 EDIUSNeo3	初春の良く晴れた一日、前日の強い風が残っていたが、郷土の森博物館の梅を撮影した。 作品のYu-Tube Address; 「友久 府中市郷土の森博物館の梅」	
2	こしだか あきら ねんしょか 腰高 輝 2020年初夏 はな の花 3分58秒 新作 撮影20.6 制作20.6 Panasonic HC-VX992M CyberLink PowerDirector17	新型コロナウイルスによる外出自粛・緩和に伴い、自宅の庭及び周辺の草木の花の成長をビデオ化しました。 YouTube URL (AVC 1280×720/30P) : 自宅のインターネット環境により upload 時間がかかりました。(1時間20分、450MB) 今回は、4K撮影ではありません。	
3	たかはし よう わがや 高橋 陽 我が家のコロナ たいさく 対策 3分26秒 新作 撮影20.5 制作20.5 Sony GW77 EDIUSNeo3	ちょっと過剰気味ですが我が家のコロナ対策をご紹介します。	
4	喜多村 洋子 湘南の宝石 (副題): 江の島イルミネーション 2分30秒 新作 撮影2.2 制作2.5 SONY HDR-PJ680 EDIUS Neo2.5	今年の2月の始め新聞記事を見て撮りに行ってきました。三脚は持って行きましたが、暗いところでは使いにくくて使いませんでした。 最初と最後のシーンを決めるのに苦心しました BGMと現地音の音量のバランスが難しいです	
5	山浦 茂 南伊豆 (副題): みなみの桜と菜の花2020 6分34秒 制作18.8 新作 MAVIC AIR Power Director 16 スマートホン(Google Pixel4x1)	コロナ騒動の前の2月の後半に南伊豆町下賀茂周辺で開催された「みなみの桜と菜の花まつり」に行ってきました。今年は例年より2週間程開花が早かったそうです。 ドローン撮影以外は全てスマートホンで撮影しました。	最近のスマートホンの夜景モードの性能は素晴らしいです。
6	うきがいかつこ あじさい 浮貝カツ子 紫陽花 4分11秒 撮影1.6, 2.6 制作2.6 新作 SONY FOR-AX60 EDIUS Pro9	昨年4Kの試し撮りに高幡不動尊の紫陽花を撮りましたが不足の部分が多く、今年の紫陽花を付け足しました。 どのように撮ったらよいか、いつも悩んでいます	
7	おの すずむ こじ たん 小野 進 古寺 淡さくら 3分44秒 撮影20.4 制作20.6 新作 Panasonic LUMIX DC-GH5 Edius Pro 9.52	あきる野市「広徳寺」のさくらを早朝、短時間撮りしてきました。今年のさくらは淡い色ですね。 緊急事態宣言が出される前週とはいえ、撮影にはチョット後ろめたさが。	
8	ただだけいじ 高田慶二 東京ジャーミー 6分16秒 撮影20.2 制作委20.2 新作 LUMIX G7 PowerDirector	代々木上原駅から程近い場所にあるイスラム教のモスク「東京ジャーミー」を訪れ、受付で許可を頂き撮影しました。 神聖な場所である為、ジンバル等の機材を使用せず手持ちでゆっくりとした動きの在る映像を撮る事	

9	<p>真田 玲子 My garden&lt;藤尾邸&gt; 6分0秒 撮影17.5~6 制作20.6 Panasonic DC-GH3 EDUS pro9</p>	<p>お隣の庭です 鮮やかに咲き誇る花々 ご夫婦で丹精こめて育てています</p>	
10	<p>飯塚博 放課後絵手紙教室 (副題) : 小学生に感動をもらった 新作 4分46秒 撮影20.2 制作20.6 スマホ Video Studio X8</p>	<p>子どもは好奇心が旺盛だ。意欲がある。感性が豊かだ。私は小学生に感動をもらった。その感動を絵手紙に書いた。この感動が私の人生を瑞々しくしてくれている。</p>	
11	<p>高橋 一郎 羽村堰(はむらせき)あたり  新作 3分00秒 撮影20.3 制作20.6 SONYFDR-AX60 PowerDirector14</p>	<p>羽村堰のあたりを撮影しました。 自転車に乗り、移動しながら多摩川沿いのサクラを撮りました。</p>	<p>当初、サクラ並木をウェアラブルビデオで撮影しましたが、失敗しました。ブレを少なくする方法があるのでしょうか？</p>