



阪南市トータルフィットネスクラブ
072-425-6001
http://www.htfc.ecnet.jp
htfc@cyber.ocn.ne.jp

発行責任者 黒瀬 義雄

題 字 久子
秋田

2009年初春を迎えて

初春をご家族の皆様共々、元気で迎えになられたこととお慶び申し上げます。

新年明けましておめでとうございます

会長 黒瀬 義雄さん

例えば、一九九九年七月「阪南市トータルフィットネスクラブ」が発足し、当初八十数名の会員が今では約百三十名となりました。

今日迄に会員の皆さまが会員相互の交流と親睦を深め、健康づくりと体力

ゴルフクラブ・パソコンクラブ・詩吟健康クラブ・ウォーキングクラブ・ニュースポーツクラブの存在であり、その運営を活発に計画・実行されているおかげだと感謝しております。

「阪南市トータルフィットネスクラブ」本体と、クラブ内クラブの活動が相まって、今後、新しいクラブ結成も含め、今までも同様に「コッソツ」と行事を重ねることで、七月の十周年を始めて、十五年、二十年と末永く継続できるよう願っております。

最後になりましたが、二〇〇九年が会員の皆様方にとり、幸多き年となりますよう心より祈願いたします。

「みんなのスポーツ祭」にニュースポーツクラブからシヨートテニスの試合にペアの大脇さんと参加しました。

試合に勝ち進むにつれ調子はあがるのですが各試合ともジュースが何回も続き、体力はついてこなくなり、後半は「早く試合が終わらないかなあ。」と思いがながらの試合でした。

それでも前衛の大脇さんの大活躍で何とか勝ち進むことができて、三度目の参加で初めて三位入賞の好成績を得られ、うれしく思っています。

皆さんの熱い声援 本当にありがとうございます。

「熱い声援を頂いて 岡田 久和さん」

グラウンド・ゴルフ 前田 暢子さん

阪南市主催の「みんなのスポーツ祭」のグラウンド・ゴルフの部にフィットネスクラブから5名参加しました。惜しくも入賞を逸しましたが、ゲーム終盤にはホールインワンをねらわねばならない状態になり”これしかない！”とばかりに思い切りの打撃の連続でした。秋空の下皆一生懸命に頑張り本当に楽しい一日でした。

「グラウンド・ゴルフ」とはグラウンド・ゴルフは昭和57年に鳥取県泊村が文部省の生涯スポーツ推進事業の一環として開発研究し誕生したゴルフをアレンジしたスポーツです。

「いつでも、だれでも、どこでも、」がスローガンのように場所を限定せずルールも簡単なため子供から高齢者まで幅広く普及されています。

ゴルフクラブの発足と近況について 中川 武彦さん

ゴルフクラブは平成13年9月に発足した。当初のクラブの練習はユキカゼゴルフ場で行っていたが、最近では平野台ゴルフ場へ変わった。参加者はその日によって大勢の時もあるが少人数の時もある。練習にくる方は上手くなろうという姿勢が見られるのが非常に嬉しい。練習が終わると隣の平野台の喫茶店でその日の成果と反省を兼ねた話題(その他の話題もあるが)で和気あいあいの雰囲気の中で盛り上がっています。

なお、ゴルフコンペは2ヶ月に1回で最近では本コースに行く事が多くなった。例を上げれば岬カントリークラブ、紀の国カントリー倶楽部、小倉カントリー倶楽部、紀南カントリークラブ、有馬富士カントリークラブ等いろんな所で行っている。皆さん自分のベストスコアを目指して頑張っています。また、新年会や懇親会を行って親睦を図っている。

最後にゴルフクラブも8年目を迎え皆さんのやる気と向上心が顕著に出てきた事は私にとって非常に嬉しい事で、ゴルフクラブがますます発展することを期待しています。

郷土はなし(第十話)

清水のお大師さん 芝野 安秀さん



何年か前に当クラブの辻先生に連れられ近郊の史跡めぐりをしたのを記憶のお方もおられると思いますがその際訪ねたことがある清水のお大師さん、波太神社のお祭りでお神輿が渡りする尾崎の海老野の広場の海に向って左側にある住吉稻荷神社の赤い鳥居をくぐり細い路地の突き当たりを祀られている。



今でも毎月二十日に講員が集まりお祈りしている。取材でお参りした際に出会った講員の一人に尋ねたところ「お大師さんの日は二十一日やのに何時から二十日になったんか判らんけど四月二十日には年に一度の大祭があるのでその折にまたお参りして」といわれ昔はこの清水の淵から溢れ流れ出た水を段々に三箇所の畳一畳敷き位の大きさの枠を通し上ではお米や野菜を洗い、中では取れた魚を料理し、下では子供のおむつや洗濯物を洗い海に流していたと教えられた。

この大師堂は昔このあたりを通られた弘法大師が近くに住む漁師達がいくら井戸を掘っても海岸が近いため塩分の含んだ水しか湧かず難渋しているのを聞き「さぞかしお困りであろう私が祈りして水源を探してあげよう」と持った杖を立てお祈りしたところその杖の先からコンコンと清水が湧き出したのを見てびっくりした村人がこのボロを纏ったお坊さんが弘法大師と知りさらに驚き手厚くお接待しなされたと伝えられ、その清水を大事に生活用水として利用しその後村人達が清水が湧き出た淵の横に大師の恩に感謝し大師堂を建立してお祀りしたもので、有志で大師講を組織

巻きついた彫刻がある石塔には年号が寛政庚申秋八月とあることから今から二百九年前の江戸時代のものであることがわかる。その淵も今では石で蓋がされ湧き出た水はポンプで汲み上げられていて近隣の方々が霊水として汲みにこられていた。今でも少量だが溢れ出た水の洗濯場は正面入口に入った右側に移設され一つだけその面影を残している。

ヒマラヤトレッキングのご褒美 肥田 正季さん

昨年秋に、いつもの仲間と4回目のヒマラヤトレッキングに行ってきた。今回は日本人が初登頂した、世界で8番目のマナスル(8163m)を中心とする山を見に行く(3700m辺りの峰から)ことにした。

標高差3000mを4日間かけて登る。ルートはところどころに農家、羊飼いがいるだけの山の中であるが、道は険しいながらも生活道路として石道が整備されている。

6泊7日のテント生活だ。朝シェルパ・スタッフ達の炊事の音で目を覚まし、テントから外へ出ると薄明かりの中にヒマラヤのパノラマが広がる。あと20、30分のうちに地球で最も美しい瞬間が訪れる。海辺でもどこでも朝日や夕日の瞬間は素晴らしいものだが、ヒマラヤ山麓で迎える朝、夕ほど美しい瞬間はない。

温かいモーニングティーに続いて洗面器に入れたお湯が配られ、顔を洗う。食事中にテントが畳まれ、我々の荷物と一緒にポーター達が先に tonight のテント地に向けて出発する。我々はデイバッグに雨具、飲み水、嗜好品、カメラだけを入れてゆっくりと登って行く。菜の花が咲き、収穫期の田んぼを過ぎると蝉が鳴いており、1700m辺りでは



行動中は半袖で落ちると急激に冷は雹や雪が降る。ンパーを着て湯たてシュラブにもぐる。登り口からは小さな山群は登る程に勇気づけてくれる。mの峰からはマナスルが展望でき感動した。(写真)

ヒマラヤ桜が咲いては違いますが、陽がえ、3500m付近で夜中は羽毛のジャンパーを入れてもら

く見えていたマナスル大きくなり、急登をそしてついに3700m三山の大パノラ

思わず「この眺めがあるから来たのだ」と独り言。

中央奥の尖った山がマナスル、続いて右がピーク29、右端がヒマルチュリ

日本の野山も四季折々に素晴らしい景色を楽しめるが、ネパール・ヒマラヤまで行くと、雪をかぶった8,000m級の山、碧い空、珍しい木・花・鳥、夜は零れ落ちそうに見える星を見ることが出来る。高峰を眺めながら歩く醍醐味は日本では体験できない。

フィットネスクラブのお陰だと健康に感謝すると共に、気力・体力・財力の続く限り、トレッキングを楽しもうと思っている。

楽しかったね！バスツアー ばあばさん

11月15日(土)バスツアーでなばなの里へ。
7:30に出発ということでしたが、嬉しい事に今年は昼食付きというので朝もゆったりとした気分でお出かけしました。
道中の車窓外に映る銀杏の黄、かえでやうるしの紅、深まりゆく秋の景色を楽しんでいるうちに目的地に到着。
長島ビール園にて昼食タビールで乾杯。さっそく喉舌鼓を打ちながらおしゃべりランチとなりました。
2700坪の巨大温室は世界各国から集められた「ベゴニア」が鮮やかに咲き誇り、園内を散策するにもバラ園、コスモス園もシオンも点灯するそうです。
ん、FCで鍛えた(?)見ごままでひたすとホカホカ気
帰りは程よい疲れにうとうとしたり、きみまるの毒舌中高年のテーブルにうなずいたり大笑いしたり...昔を思い出したりしているうちに無事体育館へ到着。お世話くださった役員の皆様、



(スケッチ 角野幸一さん)

イム。各テーブル毎に生を潤し、かまめし御膳にりに花を咲かせての楽し

「ベゴニアガーデン」に数百種、1万2千株のき誇り、その美しさに一策しました。庭園には他あり、夜にはイルミネーションそして足湯の場では皆さ事に引き締まった足をひ分でもう最高。

我が家のピーちゃん

田原 幸子さん



平成17年の春、光陽台で夕刊を配っていた友達が、門の所で瀕死の状態に落ちていた子雀を拾って、私に育ててくれるように頼まれた。翌日は婦人会の慰安旅行で、自分で食べる事の出来ない子雀に困ってしまった。放っておくと死んでしまう...仕方なく当日は「子雀」持参で旅行に参加。1時間おきにエサをやりながらの旅行となった。
あれから4年、今では我が家に居なくてはならない存在になっている。夜はカゴから出して自由に飛ばしてやる。飛び回りながら頭の上や肩にとまり、横になってテレビを見ていると首の所に入り込み一緒に寝る。
人を見分けるらしく、よその人や孫が来ると巢に入ったまま出て来ない。
ピーちゃんは女の子だったようで2年目からは卵を産むようになった。無精卵で黄身がとてもきれいだ。
今年も元気で卵を産むかな?今も肩にとまって羽づくろいをしている。

《新年処世訓》

“人の世は山坂多い旅の道”

還暦 (60歳)	とんでもないよと追い返せ
古希 (70歳)	まだまだ若いと突っ放せ
喜寿 (77歳)	せくな老楽これからよ
傘寿 (80歳)	なんのまだまだ役に立つ
米寿 (88歳)	もう少しお米を食べてから
卒寿 (90歳)	歳に卒業はないはずよ
白寿 (99歳)	百歳のお祝いがすむまでは
茶寿 (108歳)	まだまだお茶が飲みたいな
皇寿 (111歳)	そろそろゆるるか日本一

いつまでできるかな?

永田 光子さん



阪南市舞に移り住んで30年余りになります。ずっと続けている事があります。
年一回だけの昔ながらの餅つきです。
こだわりがあって餅つきは30日で鏡餅は自分でついて自分で作っています。(主人が...)
ここ2、3年は、有り難い事に孫が手伝ってくれておいに助かっています。
今年もおいしい餅つきが出来ます様に元気でがんばります。
それでも年と共に疲れます。

青春18切符を使って まつもとよこさん

青春18切符を使って近畿の巨木、古木を見に行こうというプロジェクトに参加して、若狭湾への旅に行ってきました。なにせ日帰りですから、大阪朝7:11発福知山線に乗車して舞鶴から東小浜へ。そこで若狭姫神社の千年杉を見てすぐに東小浜駅を敦賀へむけて乗車。敦賀⇒近江塩津⇒高月(琵琶湖の東岸)で下車。八幡神社の大げやきをみて高月⇒京都⇒大阪と帰ってきました。下車駅ではなるべく多くの巨木、古木を見るのが約束ごとでこの日16.6km歩きました。なんともハードな旅ですが安い旅費でその土地の名物が食べられたくさんのところを観光できる有意義な1日でした。ちなみにこの日の大阪着は20:15でした。あなたもシニア時代の青春を楽しんでみませんか?

第十七回阪南市健康マラソンに参加して

鳥山 明夫さん

「今年の駅伝のユニフォーム、もう用意しているからね!」と前田のお父ちゃんから宣言があったのが九月早々、ここ数年の恒例になった駅伝準備のスタートとなりました。

中川さんは秋祭り前からのやぐら走路の走り込みを酒の誘いまで断り延べ三ヶ月、本村さんと私はそれぞれ光陽台のきつい坂道ランニングを約二ヶ月前からそれぞれランニングを年中されているとのこと。
さて十一月二日健康マラソン大会当日、桑畑グラウンドにHTFCミニマウスチームは、ドナルドダックとデイジーダックのTシャツ、頭に青と赤のアフロヘアとピースの仮装で颯爽の登場。四人のランナーを囲み二十名もの応援団による仮装品評、応援グッズの準備や記念撮影で駅伝前に雨や寒さを忘れての盛り上がり。

スタート時は雨も止み走るのにはちょうどいい肌寒さ。応援団の揃いのミッキー帽にミッキー・ミニ人形の衣装の中、第一走者の中川さんグラウンド二週の後山側コースに向い最長区間を十四分を切る激走、第二走者の本村さん海側コースをいつものペースで快走、第三走者の私は山側コースを走り途中から降り出した雨の中何とか



今年もパフォー
マンズ賞をもらい、
色も鮮やかなユニ
フォームを準備し
てくれた前田のお
母ちゃんに感謝。
応援団のねざらい、
来年の挑戦宣言の
中、無事に駅伝は
終了となりました。

雨で寒い中、多数の皆さん応援本当にありがとうございました。また運営ボランティアのHTFCメンバーの当日晩のインタネットHTFCニュース三六号には四人のランニング姿がアップされており、その手際よさに驚くとともに御礼。来年は是非多チーム参加し、仮装で駅伝を楽しみましょう!



08年 私の「3K」

戒 孝一郎さん

「ヨーシ!ヤッター!...」2008年8月21日TV解説の宇津木さんの歓喜の声でした。あの北京での「上野の413球」「北島の連覇」「朝原の悲願」...これらの光景が08年私の最初のK「感動」でした。次のKは9月21日所属クラブWC(トイレではありませんウォークです)メンバーでの行事蜻蛉池公園までの行軍でした。昼食時の笑顔もつかの間突然の雷雲来襲 集中豪雨 悲鳴錯乱変化対応 相互扶助 ずぶ濡れ仲間への労わり クラブ会員の仲間意識 心身熟した「輝き」があり久しぶりに「日常五心」を思い出しその人間模様に「感激」しました。そして全員無事帰還しました。私もこの「輝き軍団」のクラブ員であることを誇りにしたいと思います。2008年世相漢字一文字は「変」と決定されましたがこのクラブを一文字で表わすならば私は「輝」だと思います。

3つめのKはやはり「感謝」です。60歳代のキーワードは「感謝」だそうです。[右欄参照]

4月に先輩の紹介で本クラブに入会させていただき約9ヶ月経過しました。多くの諸先輩クラブ会員から訓えをいただきながら「今ここに自分が居る」このことこそがまずは「感謝」だと思います。みなさんはいかががでしょうか。

中国古典に「一張一弛」(イチチョウイッシン)という言葉があります。私はこの言葉が好きで仕事上でも論じてきました。簡単に言えば「緊張とリラククス」その繰り返しです。私なりに置き換えれば「リズム・バランス・タイミング」でしょうか。「人生3万日」今私は22,000日を超えました。あと残りの日々を「生涯現役」消化試合ではなく毎日がワクワク毎日がドキドキときめきと感動を「一張一弛のリズム」で楽しみたいものです。(みなさんも現役選手ですよ)
さて 世の中 暗雲・千変万化のおり 私の08年はあえて「感動・感激・感謝」の3Kとして結んでみました。今の社会・政治・経済は 語るに及ばずですね。せめて「明るさ」を本クラブ活動を通じて創造していきましょう。(参考)

ご存知ですか「夫婦のキーワード」

20代	30代	40代	50代	60代
愛情	努力	忍耐	諦め	感謝

ゴールはココですよ!

それではHTFCクラブ会員のみなさん 09年は丑の如く「忍耐強く 堅実」に進みましょう!