

平成12年11月4日創刊

阪南市トータルフィットネスクラブ  
http://www.htfc.ecnet.jp/  
htfc@cyber.ocn.ne.jp  
TEL 072-473-1651  
発行責任者 神野 真人  
題字 秋田 久子

# わ

## 平成22年度新役員

- 総務委員長 肥田 正孝 ○片山 孝 ○会計 本村 淳子  
 事業委員長 鳥山 明夫 ○立石 譲 ○田原 幸子 ○明石久美子  
 広報委員長 森岡 昇 ○野村 弘 (○印は委員)

## 新入会員紹介 ( ①氏名 ②お住まい ③趣味・特技 ④入部の動機等 )



① 坂原 利満 さん ② 舞3丁目 ③ これから見つける、作ります。  
 ④ 数年前からクラブに参加させていただいていた「愛妻」から、かねてから「とにかくええ人ばかりやし、時間が出来たら参加すること」と言い渡されてきました。体と心の健康増進を目指して精進します。遊んでってください。



① 佐々木 柴朗 さん ② 光陽台1丁目 ③ ゴルフ 旅行  
 ④ 府営公園作りで知り合った杉本和彦さんの紹介により4月夫婦で入会しました。最初定員があると聞きびっくりしましたが晴れて入会出来、ゴルフをする機会も増えそうでフィットネス、ゴルフともに楽しみながら頑張りたいと思います。



① 佐々木 朝子 さん ② 光陽台1丁目 ③ 舞台鑑賞(演劇、音楽他)  
 ④ 健康診断でコレステロール値が高く、血圧も高いと診断され、薬を増やさないと体にも運動をして、健康で丈夫な心身をつくろうと入会しました。運動は得意ではありませんが、続けたいと思います。



① 福山 由美子 さん ② 舞5丁目  
 ③ ゴルフ、フラダンス、カヌー、洋裁、編物  
 ④ 2~3ヶ月に1回、2人でゴルフを楽しんでいましたが、主人の仕事の関係で行けなくなった。フィットネスでゴルフクラブがあると聞き、入部しました。



① 村松 美紀代 さん ② 尾崎町4丁目 ③ 体を動かすこと 珠算  
 ④ この3月まで幼児・小学生の子ども達と体操を楽しんでいましたが、脊柱管狭窄症、変形性関節症を患い、限界を感じ引退しました。これからは自分自身の為の運動を続けていきたいと考え、入部させていただきました。



① 持田 具實 さん ② 光陽台2丁目 ③ 園芸 釣り  
 ④ 私の入部の動機は先輩からの誘いです。普段から健康に配慮して週一回のわりで体育館に筋肉トレーニングしたりして、仕事へのストレス解消及び体力の維持に努めています。元々私は運動が好きで剣道したり柔道したりして、常に体を動かしたりしているため、現在まで大した大病したりせず健康そのものです。これからも筋肉トレーニングプラス、ストレッチ体操して“生涯現役”と言う言葉を胸に入れて頑張っていきたいです。



## 新会長挨拶

神野 真人

今年度よりHTFCの会長をさせて頂いてまいりました。設立以来十年の永きに亘り会長としておられた黒瀬さんに、あらためて敬意を表したいと思います。平成十一年七月に八十四名のメンバーでスタートした本クラブも十一年目を迎え、会員も一三四名の大所帯となりました。平均年齢六十六歳の高齢者が一同に会して運動に親しみ、春にはツツジウォーキング、秋のバスツアー、元旦には新春のご来光を拝み、こんなクラブは大阪府下広しといえどもたくさんはありませぬ。ましてや、クラブ内クラブの存在にいたっては、一般の方々には理解し難い、大変ユニークなクラブであることは間違いありません。このような組織に育て上げ、お世話下さった歴代の役員の方々

にも感謝する次第です。さて、近年の急激な社会環境の変化に伴い、日常生活に大きな変化がもたらされております。特に体力・運動能力の低下やストレスの増大、肥満・生活習慣病の増加等、健康に対する関心が益々高まっております。そんな中で、皆様のライフスタイルの中に『HTFCで運動』がとけ込んでいくことは、すばらしいことです。一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる、個人にあった「生活体力」を培っていくことが大切であることはいまやでもありません。とは言うものの、一人の継続はなかなか難しいものです。幸い私達はこのすばらしいクラブのメンバーです。このクラブに入会されたときに持つておられた目標を再認識され、このクラブライフをおおいに楽しんでください。これからもメンバーの皆様のご協力を得て「楽しく有意義なクラブづくり」をめざしたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。

## フレンチ・パンドックス

赤ワインが動脈硬化を抑制

肥田 正孝さん

世の中、メタボメタボと話題になっておりますが、フィットネスクラブの皆さんはメタボの人は少ないように見受けられます。メタボが恐いのは、その結果として助長される動脈硬化により、脳卒中や心臓病が起り易いことです。ポリフェノール(色々の種類があり、緑茶に含まれているカテキンもその一種)は動脈硬化を起す悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで心臓病の予防につながるとされています。「フランス人は、肉やバターを沢山食べるのに心臓病による死亡者が少ないのはなぜか?」これが「フレンチ・パンドックス」と呼ばれ、長く謎(逆説・矛盾した事)でした。

ところが、これはフランス人がワインをたくさん飲んでいることと関係があることであり、新聞にも載りましたように、今年一月「ワインに含まれるポリフェノールと女性ホルモンが動脈硬化を防いでいるからで、その機序(血管を拡張する因子を作るのを促す)も明らかにした」という研究が発表されました。種子や皮を含めて潰しアルコール発酵させる赤ワインにはこれらを除いてから製造している白ワインに比べて十倍以上のポリフェノールが含まれているとされ、動脈硬化予防の面からは赤ワインの方が良いということになります。

更に、赤ワインに含まれるポリフェノールの一種は脳内で働き、認知症などの改善にも効果があるとされており、研究が進められているのです。また、その同じポリフェノールの一種は「血管を拡張させる作用を促すことにより血流を増加させる」と考えられることから、男性器の勃起障害(ED)を改善する効果があると報道(五月、大阪大学の研究チームが動物実験で突き止めた。ヒトではまだ証明されておりません。)されました。しかしいくら健康に良い(動脈硬化予防、認知症改善、ED改善など)といっても、飲みすぎはもろろん論外です。お忘れなく。(ポリフェノールが動脈硬化を予防することは皆さんよくご存知のことですが、最近の話題を交えて赤ワインについて書いてみました。)

## 温湿布の作り方 H・Sさん

材料	
ぬか	180gフライパンで炒る
玄米	200g
塩	50g

- ☆ 耐熱容器に材料を入れ電子レンジ500Wで2分加熱します。
  - ☆ 体に合わせて少しゆとりをもって入れられる大きさの、目の詰まった袋(横22cm縦14cmぐらい)に入れてください。カバーも作って下さい。
  - ☆ 始めは熱いので低温やけどに注意してください。(約30分~40分温かいです。)
  - 夏は虫がつかないように冷蔵庫に入れて保存します。
  - 3年ぐらい使えます。
- 腰や肩をじわーと温めてくださいね 😊

## 日々の心得として E・Mさん

体にいいこと 何かしてますか?  
 一読 十笑 百呼 千字 万歩  
 一日に一回読み 十回笑い 百回深呼吸 千回文字を書き 万回歩くということです。  
 新聞の投稿欄に載ってた記事ですが、簡単そうで中々手強い気がします。毎日の目標に皆さまも実践してみれば如何かなと思って・・・



ニュースポーツクラブ 玉置 直文 さん

フィットネスクラブの終了後、同じ場所ですぐに私たちのニュースポーツクラブの活動が始まります。今日5月29日は、ショートテニスボール大会を行いました。割り箸で作った手作りのくじ引きでダブルスのペアを組み、上手な人も下手な人も勝敗にかかわらず楽しい時間をすごしました。優勝すれば準備した賞品のパンがもらえます。でも、優勝できなくてもパンが参加賞としてもらえるんですよ。1位、2位、3位のチームが順番に好きなパンが選べるだけなのですが、1位になった人はとてもうれしそうでした。私は、大会の終わった後のロビーで参加賞のパンをかじりながら仲間と雑談を楽しみました。いつも年上の人たちと敬語も使わず「ため口」で楽しく話せることは幸せなことです。かた苦しい会社の仕事に毎日追われている私にとって、気持ちの癒されるひとときです。

クラブの活動は、創部当時の月2回から毎週の活動となり、部員数も42名の大きなクラブになりました。ソフトバレーボール・ショートテニスボール・卓球(ラージボール)の3種目を毎週2種目ずつ交互に並行して楽しんでいます。基本的には3種目とも挑戦してほしいのですが、2種目でも毎週楽しめます。また、1種目に参加するだけでも3週間のうち2週間は楽しめます。得意な種目がない人は「口」だけでも十分に楽しめます。全員参加で楽しむ3種目の大会のほか、今年からボーリング大会(ゲーム大会・親睦会も同日)を追加しました。

明るく笑いながらスポーツを楽しむことが健康に大切なことであり、このクラブの目的と考えています。

自分は下手だから遠慮しようなんてつまらないことを考える必要はありません。

勝つてうれしい、負けても楽しい、そんなクラブでありたいと思います。

そんな気持ちを持ってみんなで健康のためにがんばりましょう。

興味を持ったあなた。入会するなら今のうちですよ。



ハーモニカクラブ 岡田 喜世子 さん

ハーモニカの音色は、何だか懐かしい心豊かで優しい気持ちにさせてくれます。その音色に魅せられた20名が、月1回第3土曜日の午後あたごプラザで練習しています。



ハーモニカの種類は色々ありますが、私達は上下二列に並んでいる穴を同時に吹く「複音ハーモニカ」を使っています。童謡、唱歌、歌謡曲・・・何でもOKとはいきませんが悪戦苦闘しながら楽しんでいます。

吹いて、吸って、時には吸って吸ってと息が苦しくなることもあります。腹式呼吸が自然とできていて健康保持にも役立っている気がします。

ボランティアとして、老人会、一人暮らしの食事会、介護施設などから依頼を受けて訪問し、ハーモニカに合わせて一緒に歌ってもらっています。皆さんの元気のいい歌声が聞け、明るい雰囲気になっていただければ嬉しく、私達も輝くことができます。

これからも優しい音色を届けられたらと願いつつ、ハーモニカの魅力を心から楽しんでいきたいと思ひます。

パソコンクラブ 團 正昭 さん

パソコンが一般家庭に入りだしたのは、今から15年前の1995年、購入するのに徹夜組みが出たほどのWindows95が発売されてからで、昨今では9.7インチのタッチスクリーンと斬新な新しいアプリケーションを搭載したiPadまで発売されるに至っています。



最近でこそ、中高年者を対象としたパソコン教室が街中に点在していますが、今から8年前の2002年ごろは若い人たちがいる教室には馴染まないのか、いまさらと教室に通えないのか？パソコン初心者と呼ばれる中高年者は独学でパソコンと向き会っておられました。私たちフィットネスクラブ会員の中にも似たような方がおられ、そのような方々から、名簿作成・地図・写真の取込/印刷など、いろいろとソフトやパソコンの操作方法を尋ねられる事がありました。

そんな時、パソコン初心者が気軽に学べる教室を作ろうと黒瀬義雄さん、高木宏さん、杉山茂好さん、渡邊享子さん、芳川加代さんらが集まり、当クラブを立ち上げました。

始めは、日本語入力/漢字変換のキーボードやマウスの使い方から入り、デジタルカメラで撮ったデータをパソコンに取込/印刷/CDやDVDに複写すること、年賀状/クリスマスカードの作成、音楽や動画入りメール作成、最近では自分たちが撮った写真をCDやDVDに直接印刷するなど周辺機器も扱えるようになりました。

課外活動には、作成したクリスマスカードを持ち寄ってのクリスマス会や花などの撮影会を行っております。

ゴルフクラブ 中川 武彦 さん

ゴルフクラブは本村さんの発声により平成13年9月、8人程度で発足し、3年ぐらい前から平野台ゴルフ場で練習をしています。練習に来られる方は、皆さん自分のテーマや目的を持って来られていて、その熱心さと、上手くなりたいという気迫が伝わってきます。練習が終われば隣の平野台のレストランでその日のミーティング(反省会)を行い、賑やかに盛り上がっています。ゴルフコンペは2カ月に1回の目安で年に6回行っています。当初のコンペコースは根来ゴルフや阪南ゴルフで行っていましたが、徐々に本コースへ行きたいという思いを皆さん持ち始め、そのきっかけを作ってくれたのが有馬富士カントリークラブに勤めておられた本村さんのご主人です。その時の印象が非常に良く皆さんが喜ばれて本コースに行くようになりました。それからは、岬カントリー等7~8ヶ所のゴルフ場でコンペを行っています。

現在、会員は33名で、今年5名の方が入られました。会員のレベルも上がり私も今まで以上に皆さんとのコミュニケーションを図り皆さんが更に技術向上されるよう頑張っていく所存です。これからのゴルフクラブのますますの発展を祈っています。



詩吟健康クラブ 取材 広報委員 野村 弘 さん

詩吟健康クラブは、毎月第1土曜日・第3火曜日に阪南スカイタウン、B-1ダイワ集会所で活動しています。

講師の西村節子さんは、日本詩吟学院の「岳風会」に所属され師範として幅広く活動されています。

まず、発声練習からはじまり荒城の月、そして吟道精神を全員で読み、続いて朗詠です。

岳風会の新田 興先生の教えは「声気 堂堂 志 尋ぬべし 高低 長短 又 淵深」で、その通訳は「声も気力も堂々と吟詠してこそ、その詩の心というものを探ね求めることができるのであり、声を高くまた低く、長く引きまた短く切る。或いはまた奥深い思いで吟詠する。」ということです。

これが終わって始めて本題の練習に入ります。

皆さんに詩吟の良さはと訪ねると「お腹から声を出すので身体全体が上気して新陳代謝につながるのて終わった後はすっきりした気分になり、練習後の井戸端会議も楽しみの一つ」と話していました。

皆さん、詩吟健康クラブに見学に来て下さい。



ウォーキングクラブ 西出 胖 さん

私たちのクラブは、2004年4月(平成16年)に有志6人で立ち上げました。2004年5月30日(日)泉南飯盛山(384.5m)に11人で初山行をしました。それから、月1回の山行を10回重ねて、2005年4月フィットネスクラブのクラブ内クラブとして認められ現在6年を過ぎました。

クラブは安全第一。現在、63回の山行をかさねていますが大きな事故、怪我は0です。最初の1~2年は、六甲山や金剛山、大台ヶ原、生石ヶ峰等に行っていました。最近では泉南一本やりです。

山歩きや里山あるきは、同じ山でも季節や天気によらず、いつも変化にとんだ違った顔を見せてくれます。

泉南の山はほとんど500m以下ですが、静かで気持ちのよい山歩きが楽しめます。雲海はまず見られませんが、ガスがかかった幾重にも重なった山なみは、一幅の墨絵を見るようです。

例会の案内にも、水やお茶の他に「飲み物を十分に」としてあります。

山のテッペンや、下りてきてからの冷たいビールは格別です。

会員の推移は最初23名でした。現在の会員は、男性18名、女性23名 計41名です。会員の年齢は、ほとんど60歳以上。年間会費は1,000円です。入るをこばまず、去るものは追わずです。いつでも入退会ができます。会員でなくても、1回100円でいつでも参加してもらえることも出来ます。皆さんも一度一緒に行きませんか！



読売新聞をご購読のお方も多いと思ふが、それに日本語「日めぐり」という欄があり、去る日の記事にもおもしろい日本語の話が出ていたのでご紹介しよう。 「あらまほしい」という語は「広辞苑第七版」の岩波書店が新たに収録した語だそう。古文を勉強した徒然草の「先達はあらまほしきことなり」(その道の案内者はかくあつてほしいもの)だ。という一節を思い出す人もいるだろう。古めかしい語であるが死語ではないという。 作家の田辺聖子さんのインタビューで「絶えざる変化はあらまほしきこと」と答えたという。また、麻生内閣の閣僚が「元のあらまほしき姿」などと発言したこともあり、このみやびな語感とともに、ある事柄について理想の状態を望む気持ちを込めて使う語だという。 文を作るものとして一度心をこめて使いたい語と思う。

「あらまほしい」かくあれかしと願う Y・S さん

ア	驚	後	母	お	雨	子
ラ	一	手	の	お	戸	や
フ	羽	に	日	ざ	繰	孫
			の	く	り	が
仕	何	夏	短	耳	し	来
事	を	帯	歌	目	か	て
も	池	む	に	集	め	に
ち	の	す	視	め	朝	ぎ
つ	思	ぶ	く	る	餉	や
	い				の	か
つ	つ	娘	誰	待	蓄	に
	り	二	を	つ	仕	力
	に	人	待	つ	度	も
	佇	も	み	の	は	十
	み	子	て	朝	じ	三
	て	育	か	餉	ら	人
	か	て	と	の	む	
	と	と		蓄	め	
				の	り	
				仕		
				度		
				は		
				じ		
				め		
				り		
				風		
				子		
				さん		