

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



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 井上 敏夫 ② 舞1丁目 ③ 読書(歴史) ゴルフ
④ 体力の維持、腰痛/腕痛防止 女房の勧め 12年の単身赴任が解消され、退職して1年半です。あと1ヵ月で64歳になります。ご近所の方の勧めで月1回のゴルフの会に入りました。現役時代の仲間等とのゴルフを含め、月2回程度コースをまわっています。フォームが悪くて(下手で)、両上腕部が痛く練習も充分できない状態です。



① 田中 三代 ② 黒田 ③ 家庭菜園
④ 血圧が高く薬を飲んでいまして日頃無理をしない様にしながら体を動かす事を心掛けています。そんな私の思いにピッタリの会に入れていただき喜んでます。



① 忽那 以津子 ② 舞4丁目 ③ 大正琴 卓球
④ 数年前から、友人に誘われていました。やっと時間もでき入会を希望しました。待機者があると聞きおどろきました。半年で入会できラッキー。お医者さんから運動、歩きなさいと言われていますが、なかなかひとりでは続きません。皆さんと一緒に続けられそうです。自分のペースで頑張りたいです。



① 山影 恵子 ② 万葉台 ③ 音楽 旅行
④ 家に閉じこもりがちになって2~3ヶ月経ったころ、ふと知人の笑顔と「とにかく楽しいよ」の一言が脳裏をよぎりました。運よく入会させて頂き、感謝の気持ちで一杯です。体力・人間づくりに励みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

スポーツシリーズ ストレッチの効果は？

スポーツ活動の前に、ウォーミングアップをすることはいまや常識です。急に激しい運動を行えば必ず身体に過度な負担がかかり、故障を起こす可能性が非常に高くなります。このウォーミングアップの一つとして大事なのがストレッチです。

静的ストレッチ(スタティック・ストレッチング)と動的ストレッチ(バリスティック・ストレッチング)などの種類があります。一般的には静的ストレッチが多くとりいれられております。このストレッチは、反動をつけずに身体の筋や腱を伸ばしていくことで、筋肉をほぐし関節の柔軟性を高めることを目的として行います。徐々に身体の動かせる範囲が広がっていくことで、筋肉の血行がよくなります。これで障害を予防することができます。ストレッチで大切なことは、軽い運動をして身体を温めてから、ゆっくり行うことです。痛いと感じる手前で止めた状態をキープします。この時に息をゆっくりと吐き出しながら、数十秒間伸ばします。元に戻すときには、ゆっくりと筋肉の緊張をほぐすように行います。弾みをつけて伸ばすことや、痛みがあるくらい強くすることは、逆効果になりますので注意しましょう。スポーツの種類によって動かす筋肉が違います。目的にあわせたストレッチ内容を組み合わせで行いましょう。

今回はクールダウンについてです。

(財)スポーツ安全協会発行ガイドブックより

新型インフルエンザは、季節性インフルエンザよりも、手洗いやマスクの予防法が重要です。インフルエンザは、ウイルスが鼻や口から入り、のどや気管支に付着して増殖します。このウイルスは、乾燥した空気中を長く生存し、空気中に舞い上がり、人から人へ飛沫感染や空気感染で広がります。また、ドアノブや手すり、エレベーターボタンなどに付着し、そこから感染する接触感染も注意が必要です。予防には、手洗いやマスクの着用、換気の徹底、人混みを避けるなどが有効です。特に手洗いは、石けんを流水でしっかりと洗い、指の間や手のひら、手首までよく洗い、流水で洗い流すことが重要です。また、アルコール消毒も有効ですが、乾燥を防ぐためにも、手洗いを併用しましょう。



新型インフルエンザは、手洗いとうがいだけで撃退しよう

厚生労働省新型インフルエンザ対策関連情報

私たちがクラブの事業運営のお世話をする前に、通常の活動では毎週八時... (transcription of the long text in the top right column)

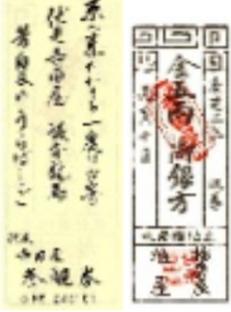


事業委員長 鳥山 明夫さん

運動と趣味

通して我々世代にとつて運動の本来的な目的は、体力低下のスピードを抑えることと達成感を得ることです。... (transcription of the text in the middle right column)

京都バスツアーの記 廣岡 桂一郎さん



自称晴れ女、晴れ男の面々のツアーは好天に恵まれて楽しく始まりました。まず最初の光明寺、時期的には少し早めでしたが、それでも日あたりの良い所では綺麗に紅葉しておりその美しさは見事なものでした。京都の桜は有名ですが、紅葉もこの光明寺のように、随所にきれいな穴場があり楽しめるようです。



スケッチ 角野 幸一さん

次は漬物の西利本店でしたが、まず漬物と白ワインの飲み放題、食べ放題に気を良くした面々は、その後の買物も豪快にしており、店の作戦に見事にはまってしまったようです。伏見では自由散策、月桂冠大倉記念館、寺田屋見学などをしました。日頃、月桂冠を愛飲している私には楽しい企画でした。さらに毎週テレビで龍馬伝を見ておりそのせいもあって寺田屋を見学しました。約150年前の船宿ですが、龍馬ゆかりの絵や書が数々飾られており当時の激動の日本をしのばせる有意義な見学でした。最後にこの企画を進めて頂いた役員の方々に感謝しています。



前田さん 鳥山さん 本村さん 中川さん

昨年の十一月二十三日、桑畑総合グラウンドを出発とする「第九回阪南市健康マラソン大会」が行われました。当クラブから例年通り、「駅伝の部」で四名の方が出場されました。約一〇キロメートルのコースを四名がそれぞれ約二・五キロメートルを走るコースです。 (transcription of the text in the bottom right column)

阪南市健康マラソン大会

取材 広報委員会

俳句・川柳・短歌

暑寒別 雨竜沼めぐる 木道に
綿菅咲けり 文月の空
モスクワまで シベリア鉄道 七日かけ
晶子も乗りし 始発駅立つ
ふうこさん

筋交い 肥田 正孝さん

今畑の道具や肥料を保管する小屋(幅三五〇×奥行一〇〇×高さ一八五)を建てている。柱・垂木・板などの材木をアルミ製の窓枠は畑の近くでアパートを壊した時に譲り受けて保存していた。設計図らしき図面を作り、それに基づいて寸法を測りながら材木を切断した。電気丸ノコを組み立てて、うまく使えるようになるまで何回も練習した。ボルトで接合する穴を開けるのに電気ドリルという便利な道具があるが、木の材質、厚さにより力加減がなかなか難しく、いざ組み立ててみると、設計図は全く役に立たず(立体的思考が出来ない自分が情けない)、考えながらの作業が多かったが、なんと一人で建ち上げた。

四国八十八ヶ所お遍路の旅を終えて K・M さん

2010年1月友から四国八十八ヶ所遍路の旅の誘いを受け参加することになりました。暇とお金があり、誰にも束縛されない自由があれば、歩き遍路で四国を回りたいかっただけですが、そうもならずバスターで... 昨年(今年)は近年にない猛暑続きで、そんななかのお参りで、下から見上げるとうんざりする何百段の本堂までの階段を前に、思わず「エスカレーターがあったらなあ」といいたくしながらお参りを続けました。
①発心の道場 阿波23ヶ寺(1~23番) ②修行の道場 土佐16ヶ寺(24~39番) ③菩提の道場 伊予26ヶ寺(40~65番) ④涅槃の道場 讃岐23ヶ寺(66~88番)
1年をかけて上記の四国4県のお寺をまわり12月無事に満願をむかえました。走行距離1560km、延べ日数22日間でした。終わってみてすこしは自身成長しているかな?と思いきや、あいかかわらずの生活態度です。でも満願の法話を一番札所霊山寺で聞いた時はやっとならんとちよつとウルルとききましたね。ともあれ私のお遍路の旅はひとまず終わりです。



みんなのスポーツ祭に参加して

さる十一月三日(水)「みんなのスポーツ祭」が行われました。「ソフトバレーボール」「ソフトテニス」「グラウンドゴルフ」「ウォークラリー」そして今回から新しく増えた「街角ウォーク」の各種目に当選した「街角ウォーク」のメンバーが、秋晴れの心地よい汗をかきました。私はその中の「ウォークラリー」に参加しました。参加チームは全部で八チーム。その中で、フィットネスクラブからは四チーム十八名の参加です。なんとすごい参加率です。しかし今年、一位は別の女性チーム、二位は小学六年生の男子四人チーム、そして私達「ボニ」チーム五人がやると三位入賞を果たしました。毎年地図と時間と問題を気にしながら歩きます。そしてそれが違うメモを持って帰り、最後の問題に取り組みますが、それでもそれ見えない、その問題わからん、といつも悔しい思いをします。またそれがウォークラリーの魅力なのでしよう。また今年も元気で参加できましよう。また今年も元気にフィットネスクラブに頑張りたいです。



うっかり八兵衛さん

昨年十二月十一日の忘年会、楽しく思い出深い一日となりました。役員、地区委員で「忘年会実行委員会」を結成、私も委員会のメンバーに。今までのスタイルを変え、より皆が楽しく参加できるものという事で「地区別対抗クイズゲーム合戦」をメインとしたプログラムを作り上げました。所属する「ウォーククラブ」の水戸黄門(あまの生に涙あり)「歌と寸劇」ではクラブ員の歌に合わせ、水戸黄門役の芝村さん、格さん役の河野さん、助さん役の私(頭)「ず」が「控えおろし」のセリフでかっこよく決めたと思いが、後で誰かが「うっかり八兵衛」みたいやな。三エーススポーツクラブのラントウエイ&ラフマシン(歌と踊り)では「ミスカー」トを「はいてモーター娘」に。大脇さん、本村さん演出・指導による特訓(結構楽しかった)のお陰で何とか無事



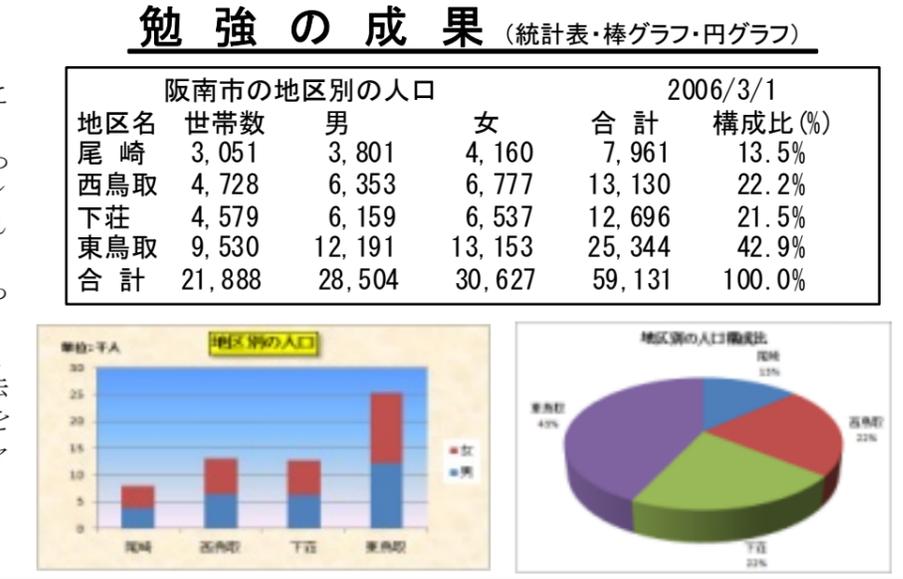
楽しかった忘年会

忘年会の司会を明石様と仰せつかり、皆様の熱狂的な盛り上がりで何とかやり終えさせて頂いたが、昨年の忘年会を一口で言えば「参加型」の忘年会であったと言えるのではないだろうか? 今までは何の芸もない私たちが芸達者な皆様方の熱演を見る、聞く、拍手する、感心する、と言う受け身の忘年会で、お酒も適当に呑みほつりとして、すくすく楽しい忘年会であった。
実行委員会に出してきた昨年のプログラム案を見て正直びっくりした。永年続いた「クラブ活動発表」の場が無くなり、「クラブ対抗演芸合戦」「地区対抗クイズ・ゲーム大会」の文字が目飛び込んできた。あまりに一気に変容ぶりに皆さんに受け入れられるだろうか? 自分が司会指名頂いた事と相まって少し心配になった。しかし実行委員皆さんの、一か月以上にわたる毎週の細か



勉強の成果 (統計表・棒グラフ・円グラフ)

Table with 6 columns: 地区名, 世帯数, 男, 女, 合計, 構成比(%). Rows include 尾崎, 西鳥取, 下庄, 東鳥取, and 合計.



パソコン講習会に参加して

エクセル基礎を復習しようとして東鳥取公民館の講習会に参加しました。もらったテキストにきれいな表とグラフがあり、これができるのかなと思っていました。パソコン機種によってエクセル2003、2007を並行しながら公民館のボランティア代表が前で説明され、戸惑っている人がいるとそれぞれに、数人で教えていただきました。
1回目はキーボードの説明やら動作用語から入り、あらかじめインストールしていただいた簡単な表に文字入力、数字は領域指定して続けて打っていきました。2回目はその表から数式を入力し、セルをドラッグして上段から一気に合計をだし、日付を入れたり、%を計算させる方法等、気がつけば関数まで教えていただきました。最後は罫線を入れ表らしくし、それを元に縦棒グラフと構成比を比較できる3D円グラフが出せました。グラフ背景にテキストを設定カラー化して、やっと最初のテキスト見本のように美しいものができました。感激!
早速家計簿に応用したいと思いました。とても充実してありがたかったです。今年も企画をお願いしたいです。皆様もぜひ参加してみたいです。

