



忘年会

を終えて 明石 久美子さん

昨年と同様、崎本様と司会をさせて... いただいたことを光栄に思いました。... 崎先生、上野先生のお三方さん、本...

講師 河内 奈奈先生より

日本総合ヨガ普及協会 准指導師

この度、ヨガを通じて皆様との... 出会いに感謝いたします。... 後半でした。ヨガはストレッツ...

ピーターラビット 中西 桂子さん



「ピーターラビット」の著者... ビアトリクス・ポター自叙伝の映画を見て湖水地方は、今ものどかな風景をこの人が守ったのだと知り、そのきれいな景色を見たいとイギリスに旅行しました。

イギリスの見所

① ガーデニングされた庭、花は植えられたのではなく自然に生えているという感じの庭は素晴らしく、鮮やかに咲きほこっていました。一般の家庭もガーデニングを熟知した小さい庭ですが素晴らしく花で満たされています。

② 城は豪華絢爛です。長い歴史があり、日が沈まない国と言われたほどですから、貴族や領主は、よほどの富を蓄えることができたのでしょうか... ロンドンやウィンザーそしてエジンバラでは王室歴史をひしひしと感じました。

③ 何処の地方の教会もステンドグラスで飾られていて、綺麗でした。イギリスは日本とそれほど変わらない面積ですが、人口密度のせいなのか、地形（山が無い）なのか、公園が莫大に大きく色々な所にあります。田舎では田畑も広く、ゆったりとした道が続き車で走りやすく高速道路も無料でした。

湖水地方の景色は、のどかでピーターラビットの本の中にいる感じますますピーターラビットの本が好きになりました。日本では味わえない様な、羊が草を食んでいる中を歩いていくフットパス体験ができます。ナショナルトラストの会が自然を守るこの素晴らしい景色を見ることができたこと、そして親切に道を教えて下さいましたイギリスの方々に感謝しています。

パソコン講習会に参加して 中村 さよみさん

昨年9月、2回にわたり東鳥取公民館でワード「2003」「2007」を使ったチラシの作成を教えてくださいました。

申込みの時、ビギナーの私は今使っているパソコンが「2010」なのに「2007」も同じと思い「2007」利用で申込みましたら、テキストが「2007」で解説され、全然違うと聞きパニックに陥りどうしようか。頭の中真っ白でしたが、講師の方が「2007」ワードの互換性で保存し直して頂き、皆さんと同じように教われる事になりほっとしました。講師のパソコン画面がスクリーンに大きく映し出され、その説明を聞きながら同じ画面を、操作しながら解らない時はサポートの方に直ぐに教えて頂き何とか皆様についてチラシを完成する事が出来ました。パソコン講習会は、基礎講習、エクセル(表計算)、ワード(チラシ作成)の3回参加させて頂き、何でも同じと、思い込みの強い頭の回転悪さのボケ防止の為にパソコンを始めたきっかけはこの講習会からです。

(完成チラシ) 是非皆様も次回参加されては如何ですか。

スポーツシリーズ ロコトレをはじめよう!

“1分間片足立ち訓練は、53分間の歩行に相当するといわれ効果絶大です。元気で素敵な明日のために、ロコトレ健康長寿を目指しましょう。”ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存知ですか? 年をとると、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、腰が曲がったり、歩くスピードが遅くなったりと誰もが当然に体力の衰えを感じます。そういった運動器の衰えのために、要介護になる危険の高い状態が「ロコモティブシンドローム(ロコモ)・運動器症候群」です。ロコモティブシンドロームの対象となる主な疾患としては、骨粗鬆症、変形性膝関節症、大腿骨頸部骨折などがあります。これらの疾患をそのままにしておくと、将来、転倒しやすく、寝たきり、閉じこもりになる可能性が高くなります。運動器の健康維持には、日頃の体重負荷が必須で、ロコモーショントレーニング(ロコトレ:運動器トレーニング)の一つであるダイナミックフラミング療法(開眼片足立ち訓練)が効果的です。ダイナミックフラミング療法は、自己の体重を利用して片足で自立することで、両足起立時の2.75倍の負荷を片脚に加えて骨を強くします。さらに骨盤周囲筋の筋力増強と立位バランスの改善を得て、転倒予防に役立てようとする一石二鳥の運動です。厚生労働省の長期計画「健康日本21」によれば、75歳以上で20秒以上片足立ちができる人は現在、男性38.0%、女性21.2%しかいません。1日1分3回の片足立ちを3ヶ月継続した人の骨密度を測定したところ、6割以上の人で太ももの付け根の骨密度が上昇し、転倒率も3分の1と効果が確認されています。

(財)スポーツ安全協会発行ガイドブックより

ゴルフクラブの10周年を振り返って ゴルフクラブリーダー 中川 武彦さん



ゴルフクラブも早いもので今年10周年を迎えた。10年間を振り返るといろいろな人に支えられてここまでやってこれました。発足当時は女性軍は殆んど経験がない人が多く、手取り足取り一緒に練習したのを昨日のように思い出されます。

一方男性軍は初めの頃は物足りなかったと思うがよく付き合ってくれたのは有難かった。初めてのコースは貝塚のエアポートヒルのショートコースから始まり本コースまでの道のりは5年位かかった。それ以降は徐々に本コースへ行く様になり現在に至っています。最近では10周年記念ゴルフとして紀伊高原ゴルフで行いました。なおゴルフクラブがここまでやってこれたのは皆さんのチームワークとコミュニケーションがうまく取れていたからだと思っています。また女性軍の努力と根性には称賛されるものがありスコアも年々アップしている。最後になりましたがこれからのゴルフクラブの皆さんがますます上達されることを祈っています。

俳句 川柳 短歌

柳生路の足を速める初しぐれ... 親子鹿 寄り添ふ樹下の雨やどり... 困境のなき地国描く 葛かづら 上野恭子さん... 日帰りの旅も楽しい 京の初夏... 秋晴れの奈良の都に 愛らしい... 鹿の眼差し 心癒やされ... 冬日和 野鳥舞降り 山茶花の花をついばむ 我が家の庭先 T・Hさん... 小夜曲 聞かえてきそうな今宵月... 梅田駅屋上庭園稲実る... 空調機横そくだけの秋... 一日を疲れて帰る夫なれば だまって増やすおかず一品 風子さん