

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



平成24年度 新役員

会長	神野 真人			
総務委員	◎崎本 悦治	佐々木 紫朗	井上 秀子	(会計)
事業委員	◎松尾 匡脩	熊谷 靖	見元 すが	木下 光代
広報委員	◎森岡 昇	宮本 笑兒	川崎 美苗子	市山 真理子
		芳川 加代	細木 富美子	
会計監査	野見山 利彦	本村 淳子	◎は委員長 (副会長)	

<行事予定>

9月: バスツアー (8日) パソコン講習会 {東鳥取公民館}

11月: みんなのスポーツ祭 (3日)

阪南市健康マラソン大会 (23日) 桑畑総合グラウンド

12月: 忘年会 (1日) うお政 1月: 機関誌「わ」発行 (23号)

新会員紹介

- ①氏名 ②住所
- ③趣味・特技 ④入会の動機



① 森本 進史さん ② 箱の浦
③ テニス・コーラス・カラオケ・旅行
④ 長かった単身赴任生活も終わり、昨年、定年退職を迎え無職になりました。大阪に戻ったときは、運動不足で生活習慣病のオンパレードでした。長く待った入会のご縁を大切に、健康な生活を長く続けたいと思っています。



① 中川 有司さん ② 箱の浦
③ ゴルフ・つり・料理
④ 老後を海の近くで楽しく過ごしたいと、この箱の浦に移り住んで3年目。最近、体の動きが悪くなってきたのを感じ始めました。楽しい老後を送るには、しなやかな体が必要と参加しました。気楽に、楽しく、仲良く続けたいと思っています。よろしく!



① 中川 礼子さん ② 箱の浦
③ ゴルフ・読書
④ すっかり忘れていた時に、連絡が…何だったっけ? 頭と体は使わないと…体操した後、なんと体の重い事…これから、楽しく、ゆっくり参加させていただきます。

五月十二日、フィットネスクラブで里海公園から淡輪海洋センターまでウォーキング。私は鳥取の荘前前で体育館から出発した皆さんと合流。道沿いの庭先に咲いた花々で季節を感じながら、おしゃべりの話題に事欠かなく、海の水は綺麗で石や海藻がゆらゆらしているのが見えました。歩き始めの時間は綺麗で石や海藻がゆらゆらしているのが見えました。ここで何人かの人と合流し総勢六十六名で目的地に向き再び歩きだす。公園では子供連れの家族や、バーベキューをする若者達もいて楽しそう。公園の草の上を歩くと、お座敷ができて「カチ・シュー」と音がした。おにぎりは美味しいし、おやつも廻ってきて食べたい。おにぎりは美味しいし、おやつも廻ってきて食べたい。おにぎりは美味しいし、おやつも廻ってきて食べたい。



フィットネス・ウォーキングに参加して 野村弘さん

私は、運動のさらなる継続。という事です。私、今年四月から、H.T.F.C.とニュースポーツクラブ、H.T.F.C.以外の、卓球クラブ、ゴルフクラブ、そして登山歩会(緑ヶ丘)にも月一回(近畿の各山への登山歩等)参加し、多に楽しんでます。運動以外では、本、パソコン等が相手になりませんが、暇を見つけて、家の近所の山麓、海岸沿いの道(山中溪、里海公園への道等)を、海岸を歩いてみようかなと考える。運動のさらなる継続。を実行しようと思っております。参加する事で、運動もさる事ながら、大勢の仲間と一緒に歩くと、これからの親しく付き合えたら



運動のさらなる継続
松尾 匡脩さん

私がH.T.F.C.に入会させて頂いてから、もう十年以上になります。先生、先輩達から、いろいろな事を指導を頂き、有難く思っています。私が、今大切な事だと思っています。

ヒマラヤトレッキング・ミニ紀行 河野 俊彦さん



写真①
山好きな私がやはり近くで見たいのは、ヒマラヤ山脈の8,000m級の山々である。その夢が「青天の霹靂」で実現したのは同じフィットネス・ウォーキングクラブ仲間の肥田さんの誘いがあったからである。彼は今回で6回目の大ベテランで、彼の友人2人と4人で計14人のグループのトレッキングツアーに参加させてもらった。

3月17日~26日の10日間の旅程であった。初参加で年齢的にもついて行けるか心配したが、同じような年齢のメンバーで大丈夫だった。その上、女性が7人で半分を占めており、しかも彼女達は海外の山々を何度も経験している連中で驚いた。またどんな家庭の奥さんか、いまだ不可解である。しかし、和気藹々と楽しくトレッキング出来て幸いであった、これは余談。ヒマラヤ(エベレスト等)については、肥田さんが何度か「わ」に投稿され、皆さんも読んでおられるので少し違った観点からお話したい。

今回のトレッキングはネパールの第2の都市ボカラからの出発で、魚の尾の形をした神の山「マチャプチャレ」(約7,000m)と8,000m級のアンナプルナ、ダウダギリを見るのとネパールの国花であるシャクナゲの大輪を見るのが目的の旅である。天候に恵まれ全ての目的は達成された。ヒマラヤを頂く白い山をバックに無数にある苔むした樹林(中には幹の太さが1mを超えるような大木もあり、高さが30mほどで競い合い、その先に花を付けているという状態)に咲き誇る満開のシャクナゲは圧巻であった。(写真①真っ青な空に真っ赤なシャクナゲと真っ白なアンナプルナサウス)また目的の山々を全て見渡せるプーンヒル(3,200m)での夜明け、ご来光、頂上が黄金色に染まって行く流れは幻想的で想像を絶した。(写真② 肥田さんと早朝のプーンヒルで)山の話はそれ位で、もう一つの感動は普通の海外旅行では経験出来ない、ネパールの奥深い山村の生活を垣間見ることが出来たことである。

一言で言えば「貧しい」の一語につきる。子供達は「ナマステ」(こんにちは)とお菓子をねだってくる。広大な段々畑には実り少ない麦、トウモロコシ他野菜類が植えられ、家畜からの肥料、家畜の動力を頼りの農作業である。生活路はロバや馬が荷物を運んでいる。60年以上前のわが国の戦後の生活にどこか似ている。しかし、救われることは子供たちの明るく、目に輝きがあること、子供も一家に5、6人はざらで、どんどん人口は増えていること、50年、100年後どうなるか想像出来ないが大きく変貌することだろう。

もっともっと書きたいことが山ほどあるが、紙面の制限もありこれ位にさせて頂くが、私、如きが行けるトレッキング、皆さんにもお勧めである。

次は中国の成都からネパールの首都・カトマンズへのヒマラヤ越フライトで機内から眺めたあの世界一のエベレストを眼前で見たいという夢が、今膨らんで来ている。



写真②

クラブ内クラブ（10周年の想い）



（ハーモニカクラブ）
出会いに感謝
 笹川多美さん

毎週土曜日、お茶会、おしゃべり、歌、ダンス、ゲーム、など、盛りだくさんです。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。お問い合わせは、電話079-422-1111まで。

パソコンクラブ

辻美代子さん

機関紙「わ」の原稿を依頼され、書き始めの段階でクラブの事をよく解っていないと気づき、「わ」等を読み返しました。パソコンクラブは平成14年8月にクラブ内クラブとして8人で発足し、今年8月で10年になります。杉山さん 團さんが先生で繰り返す同じ質問にも、にこにこやさしく丁寧に答えていただき、又会員同士も教えあい助け合って、程よく疲れた所でティータイム、とってもいい雰囲気です。Windows9 5・XP・ビスタ・7と各自のパソコンで、日頃疑問に思ってる事や、挑戦したい事を主体に、エクセル・ワード・クラブ内新聞・暑中見舞い・年賀状・往復はがき・インターネットに接続しての勉強と進んでいっています。もちろんクラブの報告案内はメールで対応します。



春にはデジカメを持って撮影に出かけ、写真の編集・修正、12月のクリスマス食事会では、各自で作ったカードの交換、年度末には反省を兼ねた茶話会と楽しい催しの中にもパソコンの技術を取り込んで、HTFCの行事にもクラブとして参加します。例会は第2・4土曜日、「あたごプラザ」にて午後1時30分から4時迄です。皆さまのご入会をお待ちしています。10周年にあたり会員相互の交流を図り、ますますの発展を願っております。

詩吟健康クラブ
 西村節子さん

（十周年を迎えて）
 二十二年十月十二日「あたごプラザ」の教室で誕生してから今年最初の「詩吟」を習った。最初は「あつね」という大きな声を出して、気楽な気持ちで楽しんでいた。今では、大きな声を出さなくても、気楽な気持ちで楽しんでいる。詩吟は、心を鍛え、体を鍛える。健康に生きていくために、詩吟は欠かせない。これからも、詩吟を通じて、健康な生活を送りたい。



簡単、おいしいチーズケーキを作ってみませんか？

cuchanさん



- <材料>
 卵 3コ 砂糖 80g
 小麦粉 大さじ3杯 塩・レモン汁 少々
 クリームチーズ 1箱（200g）
 生クリーム 1箱（200g）

- <作り方>
 ①卵と砂糖をミキサー（*）に入れてかくはんする
 ②クリームチーズを手でちぎりながら入れる
 ③小麦粉と塩、生クリームとレモン汁を入れて3分位かくはんする
 ④180度のオーブンで30～40分位焼くだけでOK
 あつあつの出来たてを食べてもおいしいですよ
 洗い物も少なく楽ですよ～

（*）ミキサーがなければハンドミキサーでも大丈夫ですよ！

浜寺公園のバラ園

杉山茂好さん



パソコンクラブの人達とお弁当とお茶を持ってバラ園での撮影会に行ってきました。バラ園の面積は2.7ヘクタールで、日本の原種約20種類500株とその他250種、6500株を育成しているそうです。公園の場所は浜寺公園駅から真つすぐ歩いた正面です。入口を入ると「まちの景」「湖沼・水路の景」「里の景」「山の景」といったゾーンの中で遊歩道を歩きながらバラを見る事が出来ます。日本の山野の原風景にバラの演出をした庭園のコンセプトで日本庭園風の所や、水車小屋があったり、休憩所は昔の農家の古民家だったりします。私の好きなバラは入口を入った「まちの景」で見つけた「ヘリテージ」です。白い縁に中央が薄いピンク色で貴賓があり好きです。今回のバラ園の撮影会は好きなバラを沢山撮影できて大満足です。また次にチャンスがあればバラ園で沢山の写真を撮りに行きたいと思っています。

絵手紙

榎本千穂美さん



スポーツシリーズ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）ってなに？

前号で「ロコトレ」の記事を載せました。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についてももう少し書いてみましょう。日本は世界に先駆けて高齢化社会を迎え、平均寿命が約80歳になっています。これに伴い運動器の障害も増加しています。入院治療を必要とする運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいことを示しています。多くの人々が運動器をこれほど長期間使用し続ける時代はこれまでありませんでした。長期間運動器を使い続ける集団の出現です。従来の運動器障害対策の単なる延長線上では解決がつかない時代を意味します。新たな時代には新たな言葉が必要になります。そこで運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す言葉として日本整形外科学会から「ロコモティブシンドローム (Locomotive syndrome)」が提唱され一般的になっています。*次の7つの項目で思い当たることがありますか

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分位続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 家でのやや重い仕事が困難である（掃除機や布団の上げ下ろし等）、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があります。すぐに「ロコトレ」を始めましょう。

簡単な「ロコトレ」のメニューは次回に・・・。

公益社団法人日本整形外科学会ホームページより抜粋

俳句
 川柳 短歌

あでやかに 一村つつむ 桜かな
 （山中溪 桜まつり）

をみならの 宴はなやぐ 桜鯛
 小綾鶏や 行つてみようか 岡窓会
 上野 恭子さん

春日和 広き屋敷の 庭先に
 今とばかりに 咲き競う花
 垣根越 かんかの花に 心癒やされ
 いかるがの 四季の風情の心地よさ
 萩原 トキ子さん

「経験がきつと人生の糧となる」
 六十卒業生に福島島の師は
 五十肩言はれはまたまだ追い返した身よ
 流鏑馬の練習 上騎手の鞭響き
 風子さん