

歴代会長お祝いの言葉

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 072-473-0789
 発行責任者 森岡 昇
 題字 秋田 久子




クラブ創立二十周年を迎えて

会長 森岡 昇

クラブ創立二十周年おめでとうございます。7月27日の「クラブ創立二十周年祝賀会」、皆様方の協力と盛りに終えることが出来ました。有り難うございました。

振り返りますと、体育館の中・高年フットネス教室(40代以上を対象とした教室)に数年間通っていましたが、この教室が無くなる事になり、引き継ぐ形で今から20年前の、1999年(平成11年)7月31日に「阪南市トータルフィットネスクラブ」が発足しました。当時は全国的に総合型スポーツクラブが生まれつつ有り、阪南市にもこの思いが、このクラブ名になったのではと感じていました。今はクラブ内実技リーダー、部外講師の皆様のご指導で、またクラブ内クラブアクターの活発な活動で、役員の方々の支えで、まさに一つの組織内で構成する総合型と言えるスポーツクラブになって

いると思いません。20年が経ちます。このまま高齢化が進むと、さらなる高齢化が進み、いろいろな問題が生じるおそれがあります。そこで新入会員の年齢制限の検討もしてみました。しかしクラブ活動で見える皆様は年齢に関係なく、ものすごく元気な方が多いのです。年齢と体力は必ずしも比例しません。われわれの年代が好きな運動、文化活動だけで済ませるのは単純にだけ年をとるのを考えるのはどうするか。その声を残すのはどうするか。その課題が残りますが、歳をとるとともに元気で心地よく過ごせる今を大切にしたいと思えます。しかし状況が深刻に思われる時期を向えればクラブ存続を含め、皆様に一緒に考えなければならぬと思っております。

黒瀬義雄 (H11・7 創立時～H21 年度)

阪南市トータルフィットネスクラブが、創立二十周年を迎えられたことを、会員の皆様方と共に喜び合いたいと思えます。20年と言う長きに渡り続けてこられたのは、会員相互の結び付きと、役員やクラブリーダー・外部講師の御指導、加えて場所をお借りしている市役所・総合体育館の皆様方の、協力があってのことと思っております。これからのクラブ運営を基に、会員の皆様方が健康で楽しく、少しでも長く続けられる様、努力したいものです。

神野真人 (H22 年度～H25 年度)

平成11年7月、教育委員会が実施していた「中高年フットネス教室」が廃止されるのを機に、「総合型地域スポーツクラブ」を目指して立ち上げたのがこのクラブです。発起人数名で、規約や会費をどうするか等、何度も打ち合わせの上設立したものの、指導内容、方法も分からず、参考書を買って勉強しながらのスタートでした。当初84名で発足したクラブも今や134名の大所帯となりました。

大阪府下を見渡しても、平均年齢72歳の高齢者の男女が和気あいあいとスポーツを楽しんでいるクラブはそう多くはないと思います。ましてや、クラブの中にクラブがあるクラブ(総合型クラブ)の基本概念は珍しいと思います。自分のライフスタイルに合った活動ができるクラブ...それがこのクラブです。これからは無理をしないで、末永く運動を楽しんでいきましょう。

野見山利彦 (H26 年度～H27 年度)

二十周年おめでとうございます。クラブ発足して以来、多くの仲間と出逢い、親睦を深め、沢山の思い出を残してくれたこのクラブは、大変素晴らしいと思います。

これから年と共に、体力の衰えを感じていく中、クラブ活動がその衰えを少しでも防いでくれる事を望み、「介護なき自立した生活」を目指したクラブの役割は、大変大きいものがあります。

令和元年、高齢化社会に向かう中、益々のクラブ発展を願っております。

中川武彦 (H28 年度～H29 年度)

阪南市トータルフィットネスクラブが二十周年を迎えて本当におめでとうございます。

クラブの発足は故・辻寿一先生が中高年フットネスの教室を開かれ、退職前に新しいクラブとして現在のクラブが出来た次第です。私も不肖ながら辻先生の教えを受け現在も内部リーダーとして頑張っております。

五周年・十周年と節目の行事を行い、今年二十周年を迎えられた事は本当に喜ばしい事だと思えます。ここまで長くやってこられたのも皆さん一人一人の協力があってこそだと思います。最後にこのクラブがこれからも長く続くことを祈ります。



創立20周年記念式典・祝賀会・作品展 (令和元年7月27日サラダホール)

ホームニカクラブ

神野真人

平成13年の春、サラダホールで「ホタル」という映画が上映され、主演の高倉健がホームニカで「故郷の空」を吹くシーンがありました。観ていたクラブ員数名の、かっこええなあ、吹けたらええなあ、の言葉を聴き、クラブ内クラブを立ち上げようと思いはじめました。とはいっても、読売カルチャーセンターのホームニカ教室で勉強。13年8月クラブを立ち上げました。ホームニカの調達、練習場所の確保とまさに「泥縄」のスタートでした。以来18年、メンバーは減少傾向にあるものの、活動は継続できている。「あたごまつり」や「舞地区老人会の食事会」、市民病院の「夏祭り」では毎年出演依頼をいただき堂々と演奏できるようにになりました。

早く人前で独奏できる技を身につけるよう頑張っています。

クラブ内クラブ

各クラブそれぞれの思い

ゴルフクラブ 角野幸一

創立20周年おめでとうございます。ゴルフクラブも18年になります。スタートしたころから皆さん上手になりました。特に女性が素晴らしいです。毎週開かれる中川レッスンの教室に多くの女性を通い、今では男性より飛ばしますし、女性の優勝者も多くなり男性はタジタジです。男性はゴルフドライバーから打つ人が増えてきました。野見山さんがエージングを勧めたのが、皆さんの憧れの的でした。最近では二人のホールインワンが出るなど皆さん元気にプレーしています。90歳まで現役プレーヤーを目標に頑張ります。

詩吟健康クラブ

西村節子

当初はフィットネスクラブ活動と辻寿一先生の「ダイエット教室」など4時間、参加していました。これもフィットネスクラブのおかげで今日まで続ける事が出来て心より感謝の気持ちでいっぱいです。

詩吟健康クラブは2002年10月12日「あたごプラザ」の教室で誕生してから今年17年目を迎えました。最初は「詩吟ってなに？」どのようにならなすの？」今では大きな声を出して気楽な気持ちで楽しく詩吟を吟ずる事が出来るようになりました。吟題としては「富士山」「名槍日本号」、和歌「難波津」など沢山の吟題を勉強する事ができました。ときどき世間話に熱中して脱線している時間が多いのが現状です。

「人生は健康が第一です、詩吟は健康への近道です！」

現在は毎月2回桃の木台ダイワ集会所で活動しています。詩吟健康クラブに遊びに来てください。

ウォーキングクラブ

芝村弘恵

ウォーキングクラブに入会して約15年、色々な所へ行かせてもらい思い出がいっぱいです。忘れられないのは初めて行った飯盛山です。40分程で登れる高い山ではなかったが、山らしき山へ行った事のない私はフウフウ息を切らし、頂上についた時の風のこころ良さ、上から見下ろす景色の素晴らしいこと！毎月が待ち遠しくなりました。

山はハイキングで少しシンドイ思いをしなないと味わえない魅力があります。でもそれは今までお世話して下さったリーダーの方達や下見に行つて安全に気を付けて下さっている方達が居たからです。とても感謝しています。

今は膝痛があり参加出来ない時もあり残念です。でも参加出来た時はとても嬉しく自身になります。皆と一緒にいつまでも行きたいです、今後もよろしく！

ニュースポーツクラブ

鳥山明夫

本体の運動だけでは飽き足りないといくつかの会員が感じた平成18年にニュースポーツクラブを発足しています。同時に純粋にニュースポーツを楽しむという気持ちもありました。

ニュースポーツには従来の競技スポーツを誰でも気軽にすぐ楽しめるよう工夫された種目もあり、現在当クラブではソフトバレー、シャトルテニス、ラージボール（卓球）の3種目を実施し楽しんでいきます。

当クラブも14年目となり、会員の平均年齢の若返りがあり望めないのであれば、クラブ運営も柔軟に考えなければならぬ時が来ると思われます。

グラウンドゴルフクラブ

西村豊

中高年フィットネス教室に参加して辻寿一先生の指導に魅力を感じてた事がきっかけでした。18年前少し若い時に役員になり、生涯スポーツ指導者講習会などに参加しました。現在のよう外部指導者がいなくて、資金力もない時に何もわからないままにリーダー役を引き受けました。ダンベル体操中心に大声を出して指導させていたことで、自分の健康維持が保たれてきたなと思います。

あたごプラザの詩吟健康クラブ、2003年8月カラオケクラブを設立し2年後廃部。今は2013年9月19日フィットネスグラウンドゴルフクラブを設立して、市立中央運動広場で活動中です。

これを機に3年前から阪南市老人クラブやシニアクラブの桃の木台でグラウンドゴルフお世話中です。

短歌

福田 節子

平成と令和を継いで二十年土曜の体育館に「おはよう」の声病得ても復活果たす人多し
フィットネスクラブのかたい団結

HTFCで二十年目を迎えて

崎本悦治

当クラブの前身の辻先生の教室時代から参加させて頂いているが、当時はまさか、20年間もクラブの活動を続けられるとは思っていません。この間大きな病気もせず、健康で暮らせたのはクラブでの活動を続けてきたお蔭で、誇りに思っています。特に内部リーダーさんの創部以来からの熱心な指導と、歴代の役員さんの実行力には感謝を申し上げます。

また20年間常に134名の会員数を維持して来たことも立派で、その間延べ何人の方との出会いがあったのかと考えると感慨深いものがあります。このクラブを盛り上げているのは、平均年齢70数年の高齢クラブと思えない、会員の諸氏のバイタリテイとクラブ内クラブの隆盛、役員との責任感と行動力であると思います。

年齢を積み重ねてきましたが、これから元気でクラブに参加していきたいと思えます、今後どうか宜しくお願いします。



記念作品展



阿波田 信之

阪南市トータルフィットネスクラブの20周年おめでとう！

高齢者で組織する団体で20年も続くことは大変なことであり、100歳時代にふさわしい体操クラブであると思います。会員の皆様の積極的な取り組みもさることながら、発足当初からクラブの発展を見据え、指導されてきた会長はじめ役員の方々のご努力に敬意を表したいと思えます。

これからも楽しいクラブであり続けることを期待するとともに、30年、40年の祝賀式典が開催できるように、このクラブがさらに発展していくことを心から祈ります。

毎回のクラブに出席して見たこと感じたことを、つたない川柳にまとめました。

- フィットネス 体操よりも 社交場
- 体操の 準備は先に ロチャック
- フィットネス 大人と子供が 同居する
- リーダーの 掛け声響く 体育室
- 脳トレに 戸惑う顔に 笑いあり