



題字：秋田 久子

発行所
阪南市トータル
フィットネスクラブ
TEL (0724) 73-3130

機関誌発刊にあたり

阪南市トータルフィットネスクラブ



会長 黒瀬 義雄

昨年七月三十一日阪南市トータルフィットネスクラブとして発足し、今年四月より本格的に自主運営を行なっております。今回クラブ員からの声もあり、機関誌を発刊することになりました。私たちは、二十数年間続けてこられた市立総合体育館の体育教室辻先生をはじめとし、館長ならびに諸先生方の指導を基に健康づくり体力づくりの教室を引継ぎ、体力づくりはもとよりクラブ員相互の交流と親睦を深め、二十一世紀に向け「総合型地域スポーツクラブ」化を目指して運営していくこととしております。その中で今回の機関誌がクラブ員相互の結束の一助に値するものであればと考えております。クラブ員個々人がこの機関誌の紙面を大いに活用し、知識の交流を行い、クラブ員の結束が出来、これからの人生がより一層魅力のあるものになることを希望しております。最後にクラブ員はもろろん関係機関の皆様方のご協力をお願い致します。

祝 辞

阪南市総合体育館

館長 生田 秀雄



阪南市トータルフィットネスクラブ機関誌の発行おめでとうございます。いつも体育館の利用並びに各種大会、行事に御協力いただきありがとうございます。私が体育館に就任致しました平成十一年度に阪南市トータルフィットネスクラブが発足され、毎週土曜日に小体育室で大勢の人達が汗を流して運動している姿がすごく印象的で大変熱気のある同期のクラブ（クラブの方が少し先輩です）という親近感を持っています。これからもクラブ活動を通じスポーツ、レクリエーションとして心身の健康保持、増進とクラブ員相互の交流と親睦をより一層深めていただくと共にいつでも、どこでも誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツの振興に努め、お互いに（同期として）歩んでまいりたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



祝 辞

阪南市トータルフィットネスクラブ

顧問 辻 寿一

この度、創立間もない貴クラブが皆さんの手によって機関誌「わ」を発行されたことは誠に喜ばしく、心からお祝い申し上げます。世はまさに、インフォメーションテクノロジーの時代であり、貴クラブが今後、百名を超える会員の意見を統合しつつ、外に向かつてはスポーツクラブのリードオフマン的な活動に不可欠な情報誌として活用されるならば、その意義は極めて大きいものがあるかと存じます。

願わくば、編集系の活躍を傍観していただくのではなく、一層の充実をめざし全会員がこぞって支援していく体制を確立されますよう切望いたします。最後に、貴クラブの今後ますますのご発展を祈念して祝辞といたします。



阪南市トータルフィットネスクラブ発足式

行事予定

I. 阪南市トータルフィットネスクラブ
毎週土曜日、9時～11時、総合体育館をベースに実施。
1回/月程度、屋外行事を組み入れたい。
意見要望でもあったが、ハイキング等も組み入れたい。

H12	12月	2日	(土)	懇親会 (かじや)
H13	1月	1日	(月)	御来光 (雲山峰)
	3月	31日	(土)	総会 (最終土曜日)

II. 総合体育館 他行事				
H13	1月	21日	(日)	健康市民マラソン
	2月	11日	(日)	金剛山耐寒登山
	2月	18日	(日)	泉州国際市民マラソン



11112

前田 喜太雄

私達は常に問題意識を持ち何事によらず挑戦する気持ちを持つことが肝要だと思いません。私達は変動のある社会に生活をしていきます。昨日・今日・明日と何時も同じ条件ではありません。昨日の経験が今日に生かし明日へと展開させて行くことは絶対大事なことです。このことが案外忘れられ「難しい・しんどい」などの言葉として返ってくる。昨日の経験が今日に生かし明日へと展開させて行く」といった信念に立てば、このような言葉はなくなりません。

昭和六十二年五月アメリカ・カナダの観光旅行をしました。この時の感想の一部を申し上げて皆様の参考に供します。彼らは主張すべきことは毅然と主張し、守るべき義務はきちんと果たし、また相手にも守らせようと云った思想が徹底しているように思われる。

老化と競争、寝冷えの巻き

山本 正信

九月になり、三日連続の大雨が止んだ朝、腰が寝床に張っていたように動かない手を当てると、ひんやりとしている。どうも、冷えたようだ。そこで、寝たままの立膝を左右に倒すストレッチをしてから起き上がり、昼間は軽い柔軟体操を何度かして、重苦しい腰が夕方には大分軽くなった。その日は普通に就寝した。

☆治安の悪い所では、自分の身体は自分で守る体制が取られている。高級専門店では、入り口に鍵を掛け、ガードマンがお客を確認してからドアを開けるようにしている店が多い。添乗員が荷物には必ず膝と膝の間に置くよう注意しても守らず、荷物を盗られた同行の方があつた。その後の海外旅行でもこのケースは多い。☆他人に迷惑をかけないといつたことが当たり前におこな



バンフ市街を流れるボウ川畔にて

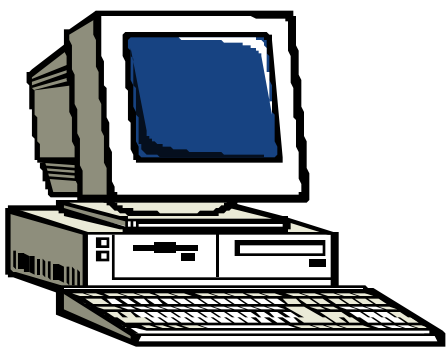
われている。航空機内では通常救命用具の説明がある。カナダ航空の場合自分を守るための指示事項を真剣に聞いている。我々以外はアメリカ人カナダ人である。これが全日空の場合真剣に聞いているとは言い難い。殆どが日本人だ。その後の海外旅行でもこのことはなおっていない。時間が長いので映画を映写するがカナダ航空の場合映写するとの放送があるとシャッターをおろし、私語がなくなる。全日空の場合スチュワードが再度お願いして廻らなければならぬし、私語もなくならない。☆交通ルールが守られている。5車線6車線とある道路では必ず1車線が緊急・救急車専用車線になっているが、どんなに他車線が渋滞していても一般車両は緊急・救急車専用車線を走行してはなかつた。これは市民が決めたことは全員が守っている証拠だと思つた。

翌朝、また、腰が上がらない。夏のパジャマを合物に替えた。次の日は、シーツを薄い毛布にした。パンツなどのゴムは緩めにした。かなり良くなった。更に、夜具を夏物から合物にもした。以前の調子に戻つたが、冷えるのは、体からの放熱が大きいと考へて、今、発泡スチロール製のものを布団と畳の間にに入れての断熱を試みている。老いによる身体機能の低下に対抗して、負けるものか!

我が家とインターネット

森岡 昇

皆様はインターネットを利用されていますか。息子はチャット(パソコンでリアルタイムに会話する事)で楽しく交友しております。私と家内は温泉旅行が好きで露天風呂、グルメ情報等を仕入れて出かけます。結構役に立ちます。私達のクラブ内の連絡も電子掲示板、ホームページを使うと便利になるでしょう。インターネットについて知りたい事があればご連絡下さい。お話しさせていただきます。



私とインターネット

平野 義明

まずは、フィットネスクラブの機関誌「わ」の発刊おめでとうございます。数年前にノートパソコンを手に入れ文書作成などしていましたが、今春インターネットを始めました。やってみるとなかなか面白く最近ディスクトップ型のパソコンに買い換え楽しんでいきます。

電子メールで東京の旅友達と電話代わりにメールのやり取りで、近況を伝え合ったり、次の旅行はどこにしようか等と。あるときは、横浜の方がアメリカの娘さん方に三ヶ月ほど遊びに行かれた時などアメリカまでメールで追っかけました。学校時代の友達や元同僚ともメールの交換を行い旧交をあたためる等情報交換をしています。電話では時間帯とか時差を考えますが電子メールはお互い都合のよい時間に送り、都合のよいときに開いて読めば良いので気楽にやり取りできます。また、ホームページの探訪も楽しんでいきます。もつぱら

ウォーキングで健康

村上 廣美

私が体育館に通うようになって十二年になります。それまでに運動や、スポーツをすることなく過ごしましたので体力が無いことにすぐに気づきました。何年か続けている間に徐々にですが、体が改善されて来た



ヤフー「YAHOO」をインターネットの玄関口として利用していますが、一つのキーワードから次々と情報がサーチでき飽きることがありません。「美術館めぐり」では日本国内や世界の美術館に潜り込める他、「好きな画家の絵」を次々と検索鑑賞しています。国内外を問わず旅先の「天気予報」「電車の時刻表調べ」「ニュースやスポーツ速報」「ドライブガイド」検索など時間の経つのをいついっ忘れしてしまいます。ケーブルテレビのインターネットに切り替えてからは無制限に利用できるようになり、空時間は好きなカントリーミュージックをアメリカのラジオ放送で楽しんでいきます。まだパソコンの入り口でうろろしているレベルですが、パソコンでの「お絵描き」やデジタルカメラで撮影した画像の「加工や編集」もやってみようとポチポチ勉強をはじめたところですが。体の健康はフィットネスクラブやウォーキングやゴルフ等での維持ができるとおもいますが頭の健康は老化防止のためにもパソコンに頼って、趣味や交友関係の幅が広がれば良いなと思つていきます。