

私の生き方

高木 宏

私は皆様のお役に立つような「知識」を残念ながら持ち合わせていませんので思うところを「私の生き方」として一言述べさせて戴きます。

昨年九月に長年のサラリーマン生活に終止符を打ちました。老後をどう生きるか、人様のお世話に出来る限りならぬ様に、勤めていた頃はしたくとも出来なかつたことを実行するチャンスと夫婦共々好きなことをして楽しく余生を送ることを目指しています。

しかし、これを具体的にどう実行するか種々の制約があり難問です。先ず何をするにも健康が前提条件です。幸い現在は元気ですが一日でも長く維持継続するために相応の身体運動が必要ですので毎朝のジョギン

グやウォーキングを続け汗をかき、三度の食事を美味しく戴けるようにそして夫婦で好きな旅行や山歩きを続ける為の必要用件として居ます。我々夫婦は趣味の上で共鳴し合えるものが多く物見湯山に始まり山歩き、旅行や博物館、美術館めぐりにと共に心が深く、その行動範囲を広げています。

凡そ十年、住まいが東京府中市であつたため北に多摩・秩父山系があり西に丹沢山系で南アルプスもそう遠くなく、日帰りで行ける標高千メートル前後の山々に恵まれて居たため若葉や、紅葉のシーズンには勿論、冬場には雪を踏み夫婦で良く歩きました。こちらに帰ってから関西の山々を歩こうと思つていますが2人の体力に少々差が出だし、最近専ら単独行や友人との山歩きとなつています。旅先

地域会だより

中川 武彦

さる八月二六日に尾崎地区の親睦を兼ねて、ユーズポールでボウリング大会を開催しました。皆さんも初めは久振りのボウリングで戸惑つていました。次第に熱が入りムードも非常に良くなって行きました。

一番印象に残つたのは出口さんが仲間のサポートを受けボールを投げる姿を見て、来



てもらつて良かったと思つました。ゲームが終わつて、喫茶店でゲームの余韻を残しながらまた、この様な企画をして下さいとの皆さんの声を聞きうれしく思いました。



や山歩きでの見知らぬ人との出会いは趣味を通じての交流関係が広がり、また未知なものである土地風土や遺跡などの遭遇は種々の喜びと知識を増やしてくれるばかりか新たな好奇心をも育んでくれる素晴らしさを感じます。退職後は外出の機会が減りその分社会の進展や激しい経済競争の状況に疎くなるのでそれを少しでも補うためにインターネット通信で社会、政治、経済等、に関する新聞情報、報の収集のほか友人や孫との交信の道具に使つています。しかし未だホーム・ページを開き、こちらから情報を不特定の人々に発信するまでには至つていません。現在の住居に帰つて来て一年が過ぎ、やっと生活も落ち着いて来ました。趣味を同じくされる方と交友したいと思つたので御連絡下さい。アクセスして下さいも結構です。メールアドレスは agi-h@yb3.so-net.ne.jp です。

押絵

吉川 スミ子



押絵木目込クラブに、はいつて二年程になります。最初の作品を作る時はすごく緊張して肩に力が入りすぎた感じでした。少しずつ部分的に作つたものをまとめ最後に仕上げた時の喜びは「わあー私でも作れたんだ」とすごく嬉しかったです。次は何を作ろうかなと考えるのも楽しみですし出来上がった作品をみてうまく出来たところむつかしくて手間どつたところとか眺めてみると気持ち落ちつきます。不器用ながら一つ一つ作品が出来ています。先輩の上手な作品をみせて戴けるのも勉強になりますし、自分でも作つてみようと思つたりします。お友達も出来ますし趣味として楽しみなが、今後も続けて行きたいと思つています。

健康のすすめ

杉本 和彦

「健康が一番」これが今の心境です。おとこの厄年それも後一年という今年の一月に突如として、右目の視力が著しく低下しました。病名は「網膜分枝静脈閉塞症」、簡単に言いますと目の毛細血管の静脈が詰まり、そこから血管の中に流出し、それが視力を遮りました。レーザー治療により流出した静脈を照射しましたが、回復は難しいとの医者の見解でした。もともと高血圧症のためその治療のために、三年前に辻先生のフィットネス教室に参加し、このTFクラブで汗を流し、ほとんど休まずに参加してきました。特に健康には充分注意してきただにもかかわらず、その矢先のできごとのため、自分自身に非常に腹立たしく感じていました。しかし、自分を悔やんでもしかたがありません。幸い、クラブのメンバーに「その後状況はどうなの」と声をかけてもらい、励まされついでに今以上悪くしないようにしようと思つています。クラブのメンバーの皆さんも健康には特に注意されておられることと思つますが、くれぐれもご注意下さい。

減塩だし醤油の作り方

村上 廣美

醤油	2カップ	1晩つけておき、煮立ててこす 卓上のお醤油に最適です。
お酒	2カップ	
水	1カップ	
しいたけ	4~5枚	
昆布	10センチ	
かつお節	1カップ	



日頃の成果

秋田 清幸子

久しぶりに山歩きを... 本格的な登山ではありませんが「上高地」の河童橋から明神池までの約3K500米です。当日の午前中は晴天でとても気持ち良く歩く事が出来ました。上高地の大正池付近の散策だけではものたりないと感じていたのでガイドさんに明神池までの散歩をたずねると、片道約一時間、一時間半の時間がかりますとの事、自由時間は三時間です。その間に行くのは強行軍ですよとの事でした。十時四十分におべんとうを背に出発、行きはなだ

らかな登りで所々木製の歩道や階段が整備されている川沿いの道を約五十分間で歩き、明神池を見学しました。とても神秘的な池で高山地帯の気分を味わう事が出来ました。当地の河原で昼食をとり、帰路は約四十五分(多少下り勾配となるためかも)で帰る事が出来ました。これは「クラブ」活動にて毎週トレーニングしている成果ではないかと思っております。長く車中に座っている旅行は足が大変です。歩く事を含んだ旅が良いですね。時々はこのような旅がしたいので、これからも毎日「歩く」と云う事を大切にしたいと思えます。



信州への旅

松尾 匡脩

大雨から一転して、日本晴れに恵まれた上高地。木漏れ日が刺し込む林道を抜けると、目の前に穂高がそびえ立っていました。側を流れる梓川の水位は高く、流木除去の作業が行われていましたが、増水による被害も無く、雨のほとんどは乾ききつた大地に染み込んでい

ました。大正池から河童橋を経て明神池までは、片道二時間の道のり。緩やかな斜面は足の負担にもなりませんし、澄んだ空気と痺れる程冷たい流水が疲れを癒してくれます。重い荷物を背負った登山者を初め、杖を持って



歩く老夫婦、又子供達の元気な「こんにちわ」とすれ違う人々と挨拶を交わし、ウォーキングを楽しんで来ました。旅はまだまだ続きました。

題字アンケートの集計結果

機関誌の題字について、全クラブ員からアンケートを募集したところ、予想以上にいろいろな意見を頂いた。結果は下記の通りであるが、その中から編集委員が熟慮の上、「わ」と「かれい」を選んだ。いずれも味わいのある言葉なので、再度クラブ員の採決を仰ぎ、僅差で「わ」に決定した。

- 1. いいカレイ (良い加齢)
2. 生き生き前進
3. いきいきだより
4. いきいき通信
5. オアシス
6. かがやき
7. 継続
8. 健康サークル
9. 健康の輪
10. さわやか
11. 健やか
12. スポーツクラブサタデー新聞
13. そよかぜ
14. チアフル通信 (元気な)
15. 挑戦 (チャレンジ)
16. T・F・C
17. T. F 通信
18. トータルフィットネスクラブ
19. トータルフィットネスクラブだより
20. トータルフィットネスクラブ通信
21. はばたき
22. 阪南トータルフィットネスクラブ
23. 飛翔 (ひしょう)
24. フィットネス
25. フィットネスサークル
26. フィットネス通信
27. ふれあい
28. モアだより
29. Life (生涯)
30. ライフタイムズ
31. 楽集 (らくしゅう)
32. 涼 (さわやか)

選定結果 楽集
◎かれい
輪
◎わ
和(なごみ)

決定 わ

言葉の意味：友達及び健康の輪 和(なごみ)

Q & A



先日来、会員の意見要望を回収したと出てきた。今後皆様の意見要望に応じたいと思います。

- 1. 行事関係について
Q: 野外行事を取り入れてもらいたい (ハイキング, 駅伝, ゲーム, ボーリング, バスツアー, 旅行他)
A: 今後徐々に組み入れたい。尚, 体育館行事他で実施している行事にも参加を要望したい。
Q: ニュースポーツ等を取り入れてもらいたい。
A: 現在もグラウンド使用時ニュースポーツを実施しており今後も取り入れていく。
Q: ダンベルや呼吸法等少し本格的に実施したい。
A: 指導者が不足しているが外部指導者の要請も含め検討していく。
Q: 辻先生の講話を取り入れてもらいたい。
A: 現在も頻度は少ないが講話をお願いしてあり今後も定期的に講話を依頼していく。又, 次回機関紙よりスポーツに関する記事を連載して頂く事としております。
2. 運営関係について
Q: 時間を守ってもらいたい
A: 今後共努力していくが短い時間を有効に利用したいと思う。
Q: 長期欠席者があり、人数の少ない地域がある。行事の分担に影響がある。
A: 4月の年度切り替え時にもう少し調整をしたい。
3. 機関紙について
今回は出して頂いた原稿をそのまま掲載した関係で長文の物も有りましたが、次回は短文でざっくりばらんな食べ歩き、掘り出し物情報、家族や特技等の情報を載せた

編集後記

黒瀬会長の持論「人はそれぞれ自分のできる事を提供しよう」と言う事が、まさに実現されたと思う。案じていた原稿も続々と集まり増刷する事になったほどである。紙面構成は杉田さんが全て引き受け、パソコンを駆使して編集して下さい、発刊の日を迎えた事はほんとうに有り難い。この喜びが末長く継続できるように願っている。

(編集長)