



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 発行責任者 黒瀬 義雄

皆さん 大いに青春しましょっ！

副会長 高木 宏

このクラブに所属する方は人生五十年を既に過ぎて、子育てから手が離れ、日々の生活に時間的なゆとりが出来、さあこれから人生を楽しもうとしている方達が多いと思います。

「青春とは人生の期間ではなく、心の持ち方を言う。(中略)歳月を重ねただけで人は老いない。理想を失ったとき初めて老いる。歳月は皮膚にしわを増すが、熱情を失えば心がしぼむ。」とサムエル・ウルマンは申しています。

かけがえの無い「若さ」もそれを自覚しなければ、有って無きに等しく、若さは「未熟であり」、「未完成である」と考えると未完成、未熟を自覚して、謙虚に人の話に耳を傾け、学んで行こうとする姿勢が生まれてきます。

若さの価値をじっくり考え、自分の残された人生に何かを学んでやろうと言う姿勢を貫き、そして好奇心を逞しく、何でも見て、聞き、人生を楽しみの泉としたいものです。

やさしい運動生理学(その六)

運動が致命疾患のリスクを下げる！

顧問 辻 寿一

(スポーツプログラマー) (健康運動指導士)

今回は、運動が、私たちの生体と与える影響について、日常の運動グループと非運動グループを比較した研究者のデータを簡単に解説してみます。

過食とともに運動不足が肥満を招くことはすでに明らかで、今や、「私は知らなかった」という人はいないでしょう。さらに、肥満していると2型糖尿病にかかりやすくなるという事実も明らかになってきました。そのため「健康日本21」では、一日に八千歩以上のウォーキングを推奨しています。運動量がこれ以下になる

と糖尿病のリスクが二倍以上になるといわれています。アメリカでの運動と疾病との関係を探る疫学調査によると、四十歳以上の男子で、週に五百Kカロリ消費以下の運動不足グループでは、BMI(ボディ・マス・インデックス)(注)値が大きい上に、体脂肪率、血中脂質等も高く、糖代謝効率も悪いと言った結果が出ています。BMIを見る

系疾患等となつています。これに対し、一週間の運動量が二千Kカロリ消費以上の場合、運動グループでは前記の致命的疾患のリスクが低いだけでなく、事故死や自殺の死亡率まで低いという結果がでているのです。

と、肥満、糖尿病、心臓病、高脂血症、動脈硬化症、内臓脂肪、代謝

人は罹病率も低く、二五を越えると、一増えることに入院率も増加している。そして、どのような疾患による入院かという

要するに私たちは、運動の必要性を再認識するとともに、それを実践し、継続していくことを銘記しなければなりません。

(注)BMI (Body Mass Index) とは、肥満度を計算するため日本で開発された国際的な指標です。
☆BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
一般に、その数値が20~24が普通、24~26.4が太り過ぎ、26.5以上が太り過ぎ、20未満がやせ、と診断されます。
尚、BMIに関して、日本人の寿命のデータに基づいて開発された『標準体重』の指標は、次の算式で求められます。
☆標準体重=身長(m)×身長(m)×22
両方とも一度計算してみてください。

『鹿ヶ壺』

バスツアーハイキング 渡邊享子



三ヶ谷の滝

昨年引き続き二回目のバスツアーに五八名が参加されました。誰もが参加出来、また健脚の方にも満足してもらいたいと思

木陰が心地よく、溪流と小さな滝つぼがある「鹿ヶ壺」を八月に下見をして選びました。ところが十月初旬の当日は二週間の晴天続きで、残念ながら下見の時とは違い、滝もチョロチョロで景色が違って見えてがっかりでした。

いつもだれかに...

今城 喜美代

私の周りには、いつも大切な人が居ます。家族、そして良き友人達です。この原稿の依頼を受けて、過ぎし日を振り返って見ました。

二十数年前、バイクの免許取得の際、私だけが四十才を過ぎており、自転車も乗れないのに、と躊躇している。「一緒に頑張ろう。きつと便利だよ。尾崎へ買い物にも行けるから」との友人達の声で一発発起。猛勉強の結果、みんな合格、自分の番号が掲示板に出た時は思わず飛び上がった喜びました。次は夫の出番、バイクを前に尻込みする私に、根気よく手取り足取り特訓をしてくださいました。その後、夫に先立たれて、途方に暮れる日々。そんな時、高三だった息子が「お母さん寝れんかつ



虫送りのわらべ

郷土はなし (第一話)

自然田の「虫送り」 芝野 安秀

私がまだ子供のころ、私の住む自然田には毎年夏の行事の一つに「虫送り」という習わしがありました。当日は「今夜は虫送りやで」と村の人達がふれまわし、準備にとりかかります。青竹を切ってきて、節を二・三個抜いてそこに油をしみこませた布を入れ、その上にわら束を差し込んだ「たいまつ」を作り、陽が落ちるのを待つのです。今の「さつき台」の下の橋の辺りだったと思いますが、そこにみんなが集まると一斉に火をつけ、それを担いで自然田の瑞宝寺の和尚さんを先頭にして大きな太鼓を二人で前後を担ぎます。横からたたく人、鐘をならす人達が田んぼのあぜ道を行列になつて「ちんかか ちんかか ちんかか 虫おくり 送った どーこまで送った ちんかか ちんかか ちんかか」と口々に調子を合わせて進んで行く様は、暗い野道にちよろちよろ燃える光の帯と、賑やかな鐘や太鼓の音の行列と共に、子供の頃の遠い思い出として残っています。

ハーモニカクラブ

岡田 喜世子

「一・ニ・ニハイ」「ドレミファソ」と午後の楽しいひとときの始まりです。私達ハーモニカクラブは会員二十四名で、月一回神野真人先生のご指導を受けてあたらしく練習をしています。発足して二年になります。懐かしい、みんなが知っている童謡・唱歌を中心に演奏しています。

「吹けば鳴る」という意味では誰にでも簡単に演奏できるハーモニカですがうまく吹きたいと思うとなかなかむずかしいです。それに私達は元氣なトータルフィットネスの仲間です。ハーモニカ演奏も元氣一杯で一本調子になつてしまひ、「ゆっくり、優しく」と、先生からのご指導もたびたびです。それでも音楽の楽しさを実感して、最近ではメロディとリズム伴奏ができる「ベース奏法」に一生懸命取り組んでいます。

健康詩吟クラブ

平野 美智子

二年程前、西村さんと和歌山で開催される詩吟の大会に誘われて聞きに行きました。その後、西村さんから「詩吟の大会は如何でしたか？」大きな声を出すのは健康にもいいですよ、始めてみませんか」と声をかけていただき、一緒に行ったフィットネスの仲間と語り教えていただく事になりました。場所は開館したばかりのあたごプラザで西村さんに先生をお願いし、「健康詩吟クラブ」が誕生しました。

吟じられてるのを聞いてみると、心にじんときたり、うっとりしたりで気持ちに安らぎを感じます。実際にやってみると発声から大変難しく奥の深いものだと感じました。月に一回のお稽古ですが、お腹から大きな声を出しているとお稽古の解消にもなります。今、富士山（石川丈山）と九月十日（藤原道真）を習っています。とても好きな詩で上手にできればいいのに、皆さんとため息をつく練習風景です。忘年会には練習の成果をお披露目出来ればと思っ

パソコンクラブ

芳川 加代

昨年八月、八人でパソコンクラブが発足しました。今現在十四人で毎月第二、第四土曜日午後一時半より四時位まで、あたごプラザで勉強しています。

私がそもそもパソコンをする様になつたきっかけは、夫の助言でした。「これからの時代パソコンで色々な情報を知り、色々な国の人もメールで友達になれるから、ボケ防止にもなる！」の是非とも私にもするようになる！との事でした。最初は躊躇していましたが、やっとメールができる様になつた今、遠く離れた友人と近況報告をしています。

杉山さんが事務局をして下さつて、團さん、杉山さんのお二人が主に先生役です。本当に物覚えの悪い私に懇切丁寧に教えて下さいます。夫に分らない事を尋ねてもあまりにもお粗末な私の脳みそに呆れ果て、すぐ大喧嘩になつてしまひます。毎回お二人の先生は辛抱強く教えて下さいます。是非皆さんも一度見学に来てみて下さい。楽しいクラブですよ。

各クラブの活動状況

ゴルフクラブ

本村 淳子

フィットネスに年三分の一ぐらいしか出席していません。私ですが、ある日、ゴルフクラブに入会した切っ掛けで出席率も上がっています。「なぜ？」と、自問自答した時、未だに思うようにボールが打てないでいるのですが、いつの間にかゴルフに魅せられていくからですね。

芝を踏む足の感触、忘れられませんが、その感触を人の数倍も味わっています。その為にも、足腰を鍛えなくては。ゴルフとは、自分との戦いだと思ひます。即ち、ゴルフ道ケンコウ道だと自負しています。

また、ゴルフクラブに入会したことよつて、フィットネスクラブ会員の方々と一層の親近感をもてた喜びを感じる今日この頃です。

カラオケクラブ紹介

西村 豊

今年八月「大きな声を出して楽しく、仲良くカラオケをやってみませんか！」と呼びかけましたところ約十名のメンバーが集まり、スタートしました。

光陽台老人会の会長さんのご好意により、カラオケ装置を借りる事ができました。カラオケ会場は光陽台住民センターで、毎月第二火曜日の月一回です。

出席者全員で出番の抽選会を実施します。メンバーは歌の選曲で「二百曲」から好きな曲を選び申込用紙に記入して世話係に出します。世話係はレーザーカーオケの中から探して、カラオケ装置担当の時に渡します。ようやくスタンバイエオ発声練習を大声でやります。

最近ではパソコンが導入され、約二百曲の中にならぬ曲はパソコンで選曲すれば、瞬時に画面表示されるようになりました。好きな曲を歌つた後は皆で拍手して、ガヤガヤいろいろ、時には複式呼吸の指導もあります。楽しい二時間はすぐにお開きになってしまひます。

私と写真との出会い

田原 幸子

今から八年前までは、写真は記念と記録に過ぎませんでした。夫は写真は趣味で、山や川、山野草や滝を写しに出掛けるのですが、車の運転が出来ません。私が運転手で、車の中に手芸品を積み込んで一時間でも二時間でも待つていました。

ある日突然私用にとカメラを買つてきました。夫は一人で美しい景色や花を見るのはつまらないといつて強引に写真を撮写して見るよう勧めたのです。一つの滝を同じ位置で撮つてカ

はじめまして

肥田 正孝

稲垣 博巧

生まれは阪南市の貝掛です。学生時代を含め数年間阪南市を離れておりましたが、故郷に戻つて下出に十年間、その後、約二十年前から光陽台に住んでおります。

本年四月に、四十年近く勤めておりました製薬会社をリタイアし、現在週一回程度出勤しております。

若い頃は、山登りやボートスカウトの手伝いで野外活動をしたり、体力には自信がありました。後半は四年間の東京、三年間の名古屋での単身生活を含め、殆どスポーツの縁の無い生活でした。

このままでは身体が衰えてしまふと思ひ、リタイアを機に黒瀬会長にお願ひし、入会させていただきました。つづいて中川さんにお願ひし、ゴルフにも参加させていただくことになりました。



ナンパンキセル H15.9月初旬撮影

店に持って行くとき、店長さんの「カメラもフィルムもご主人の方がいいのに色もアングも奥さんの方が出来がいいね」とこの一言が私と写真の出合だったのです。

今年の夏、応募した「シイノトモシビダケ」が思いがけず朝日新聞の一面に出して頂き、月刊賞で二位になりました。まだまだ未熟ですがこれからは自然を相手に頑張りたいと思つて

編集後記

高木 宏

編集責任者が交代して、当初は機関紙作成が旨く出来るのか、懸念されましたが原稿を依頼した方々と関係者のご協力により無事に発行できました。このことに感謝します。

なお、応募頂いた原稿は紙面の都合上、全てを掲載できず、一部独断で割愛させて頂きました。紙面を借りてお詫びします。

今ではいい汗を流して楽しく運動しておりますが、体操の中にはどうしてもうまく出来ない種目があることも発見しました。

今後、人との出会いを大切にし、クラブの一員として体の動く限り参加していきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。