



わ

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

「想ひ」

書記 玉置 直文

毎日十二時間労働があたりまえの職場環境の中、二十六年が経過し五十才を目前にし、ちよつとくたびれた心の中で「幸せ」について思うようになった。一人息子は今年から家を離れ気ままな学生生活を楽しみ、妻は日常の家事の中で目立たぬつましい幸せに目を向けている様子。愛犬の「コロ」は家族に愛されて「君は絶対に幸せ！」。

私は？と言えば、頭も体も疲れてはいるけれど、今はそのことを想う心で自らを癒し、日々の闘いの支えにしたい。

幸せには決まった形がなく、何を大切にすることがの確かな尺度は自分の心が決めること。

やさしい運動生理学（その七）

顧問 辻 寿一 (スポーツプログラム)

快適加齢の運動習慣を实践しよう
―老化は、加齢より廃用性萎縮が大―

地球上に生存する動物は、みんな時間の経過とともに衰退し、やがて死滅する運命をもっています。私たち人間も他の生き物たちと同じように年の経過とともにどんどん衰退し、子孫は残すもののかは死を迎えることは確かです。私も来年はいよいよ七十歳になりますが、流石に体力や運動能力の衰退が進んできたように思います。

フィットネスクラブの皆さんの中には、まだ若い会員も沢山おられますが、どうか気を許さず最後まで読んで下さい。

『人が老化するのは加齢するからであつて、寄る年波には誰も敵わないのだ。』

若い頃からそんな話をよく聞かされてきました。そしてスポーツマンはみんな若いといわれて気をよくしたり、また、

海外旅行、ごちそう・ブランド品も欲しいけど、それは特別なことで本質じゃない。ありのままの自分を越す心で見つめ、なにげない日々の暮らしに目を向けること。そこにある小さな幸せに気づき、たくさん感じることでできるよ、心のあり方を変えて生きたい。

仕事であれ何であれ、目の前のことに一生懸命であること。そのこと自体に幸せが秘められているのかも。

ここに私の好きな写真家・浅井慎平氏の言葉を添える。

『心の持ち方次第で幸せにも不幸せにもなる。その強さがあるからこそ、人間はどんな仕組みの中でも生きていける。どんな人間にも才能が宿っている。そう信じられるからこそ、人は立ち上がって歩くことができる。人は誰でも、幸福の種を心にもっている。』

スポーツマンは現役時代に激しいトレーニングをするから、運動を止めるとすぐガタがきて寿命は短かいなどと聞かされ、本

当はどうなんだろうと思ったりしました。が、現役時代には気にも止めず苦しいトレーニングに耐えてきました。

三十歳から再び運動に魅せられ、三十歳から人様を指導する立場に立つて、人の生体に関する勉強に熱中しました。

そして人はなぜ運動するのか。何が目的なのか、楽しみか、健康か、挑戦か、いろいろ考えるうちに私は、プロセスは種々違つていても、運動をする究極の目的を『快適加齢』に決めようと思うようになりまし。そして最近、七十歳を迎えるのが楽しみになってきました。

今から十年ほど前に、教室の講話で、何度も老化予防を取り上げてきましたが、いつも、ルウ先生の定義から『身体は使わなければ老化する』と強調していたの

を記憶している人もおられるでしょう。近年、運動生理学や、老化制御学の研究がどんどん進み、『人間の老化・衰退は、年を取ることよりも、使わなくなつたことがより大きく起因している』というのが定説となつています。つまり、不使用による『廃用性萎縮』が問題だといふわけです。

このことは、頭脳は勿論のこと身体すべての機能についていえることであり、日頃からよく頭を使い、手先を使い、万遍なく身体を使ってやるのが不可欠だと思ひます。

運動生理学では特に、筋力、筋持久力、柔軟性、全身持久力、骨、特に関節の周囲、大腿骨頸部等への強化や転倒予防のためスリ足やバランス感覚への刺激など、終生自立できる『生活体力』を常に意識して培つていくことが大切だと思ひます。

が、精神的には、ストレスの解消や、好きなことに目標を定めて、プラス思考で活動することでしょう。そのためにもクラブを一層役立つように、みんなで支援して行きたいと思ひます。(完)

曾爾高原へのバス旅行

平岡 千カ子

朝7時、バスは快適に大和路へと走り曾爾高原へ。

1ヶ月前に訪れた時は芒の穂がチラホラと。

その根元には繊細可憐な釣鐘人参、藤袴等貴重な野草がひっそりと咲いていたが今はもうその面影はない。

あいにくの小雨の中、亀山峠へ。しかし眼下はガスに包まれ視界ゼロの中で、一瞬毎に谷間の民家が見え隠れする風景は、正にメルヘンの世界へ誘ってくれた。

やがて此の山にも厳しい冬が訪れ早春の山焼き、そしてセッセと芽を出し、秋には再び人目を楽しませてくれるであろう。

「あきの湯」で汗を流し、心地よくバスに乗り帰途につく頃は晴れ間も見え、田園の色づいた稲穂に夕日が照り映える。

間もなく「五穀豊穰」を祝う祭りが一段と盛り上がるであろう。実に美しい日本の秋を満喫した1日であった。



郷土はなし (第二話)

波太神社のお祭り 芝野 安秀

祭りと言えば波太神社の祭りがあり、神社の歴史を見ると古代から由緒ある神社であることが窺える。往古の祭礼は二月と六月の初丑の日に行われており、丑祭りとも言われていた。六月の祭りは暑い時期と農繁期のため、明治以降、十月に行われるようになった。戦前は府社として祭祀されてい

て、春の大祭には大阪府から神職の服装をした係の役人二・三人が参列し、神主さんを先頭に「コボコボ」と鳴る木靴を参道の石畳に鳴らしながら拝殿に進んで行ったものである。当日は大変寒い日が多く小学生であった私達は拝殿の下に整列し神主さんのお祓いを受けた。半ズボン姿の私達は式の間一時間も前から整列して震え

上つたもので、それが嫌で当日はズル休みをした生徒もいた。現在では氏子総代や、お宮の役員方がお参りされている。

秋祭りは十月十日と十一日であったが、最近では十月の第二日曜日が宵宮で、翌日の祝日が本宮となった。残されていた資料では「やぐら」は往古には四・五十台あったが、大正期には二十台余りとなり、更に戦後には十八台に減少した。最近になりお祭りへの市民意識の高まりから各地区の「やぐら」が大修復・新調され、今は二十台となっている。

宵宮には「やぐら」の宮入りがあり、三台から五台を一組にし、鳥居手前の踊り場で時間を区切り曳行し、最後に鳥居をくぐり参道を一気に走り抜け石の階段を駆け上る。この勇壮な場面は有名で、一見の価値があるので皆様にもお薦めする。翌日の本宮には神社から尾崎のエビノ浜まで神輿渡御の行事がある。

これも戦前には神主さんが白馬に乗り先頭を行き、続いて神具箱や槍や鉾を担いだ人達が行列をつくり、その後を赤い鬼の面をかぶつた行司に先導された重量約一トンの神輿を三・四十人が担いで練り歩きながらお渡りしたものである。

お神輿は市内の氏子を八組に分け年番で担当することになっており、年番に当たった組は八年に一度のことで、大変な張り切りようでお渡りをするのである。当クラブ顧問の辻先生在任の新町地区が伝統的に氏子内でも神輿の練り歩きが一番上手であり、この組が年番の時は見物人を魅了させるのが有名である。



前号の「虫送り」の行事は単に害虫退治だけではなく、豊年祈願のお祭り行事であった。お詫びし訂正する。

和(私)たし流、簡単きものリメイク作品

小浜 ふみえ

いつの頃から物作りを始め、たかとよく聞かれますが、思い出しますと小学校の頃から、糸と針を持って人形のきものを作って着せていた記憶があります。それは今思えば何か変なものでした。

私の母は明治生まれで、もう十五年以上前に亡くなりました。その母が自分のきものは自分で作って着ていました。それを見ていたので、いつの間にか糸と針を持って何かを作っていたようにも思え、それが原点のようです。

さて、きものリメイクのことになります。なぜ始めたといいいますと、大阪市内に住んでいた頃、よく四天王寺さんへ行ききました。

行く縁日には、古いきものが売られていてなぜか懐かしく思いました。そのはぎれを買って、ボツボツ始めたのがきっかけです。私は洋裁が出来ないので、きものをほどこいた真直ぐな状態で使うのが私流です。

縫っている間は日常のわずらわしさなども一瞬ですが、忘れてしまえば別の世界のなかにいるみたいで楽しいです。

五周年記念大会では皆様にみていただきたく出品しました。

お金を出せばきれいな仕立の物も買えますが、しかし、それでは作る楽しさもなくありません。自作は出来あがりがある物でも、この世でたった一つだけの物だからすごく気に入っています。

「作った物はどうするの」といわれますが、以前私が喫茶店をしていたとき、そのき



私とカラオケ

吉川 スミ子

人前で話をするのが苦手な私が歌をうたうなんて、自分でもびっくりです。始めはマイクを持つと、緊張で足がガクガク震えました。刺激を与えないと頭は退化するばかりと思って、歌をうたう事にあえて挑戦しています。リズムに遅れたり速すぎたりして慌てる事もあり、下手の横好きとやらです。

何回も歌う事が上達法と聞き、ご近所の迷惑にならないように小さい声で炊事をしながら、時々歌っています。声を出す事により、心のビタミン補給とストレス発散に、そして老化のカーブが少しでもゆるやかにと願っています。

先生の御指導に感謝して、皆さんとご一緒にカラオケを楽しんでいきたいと思っています。



食欲の秋！ 友禅サラダはいかがでしょうか

萩原 トキ子

- 材料 6人分
- 大根・・・300g
 - 人参・・・60g
 - きゅうり・・・1本(100g)
 - 塩・・・小さじ1弱
 - ツナ缶・・・小1缶
 - 白ごま(すりごま)・・・大さじ2
 - ドレッシング
 - ヨーグルト・・・50ml
 - 砂糖・・・小さじ2
 - レモン汁・・・大さじ1/2
 - 練りからし・・・小さじ1/2

- 作り方
- ①大根、人参、きゅうりは細い千切りにし、塩をふり水気が出たら絞ります。
 - ②ツナ缶は汁気を切って、ほぐしておきます。
 - ③上記の①と②を混ぜ、ドレッシングをかけて白ごまを飾ります。

クラブに入会してよかった

川崎 美苗

3年ほど前、フィットネスクラブの友人から「ゴルフクラブもあるよ。」の一言で夫と2人で入会しました。最初の頃はついていくのが精一杯でしたが、参加するうちにストレッチや体力作りなど、マイペースで出来る様になりました。

ニュースポーツなどトレーニングメニューによっては、子供の頃のようにわくわくしながら運動しています。ゴルフクラブは週1回練習があり、コースにも行きます。

緑の中、ボールを追って右や左へ。腕前はともかく大いに楽しんでます。

3年前に少し勇気を出して一歩前に進んだことで、こんなにも沢山のひと々と知り合える事が出来、とてもうれしく思っています。



各地で台風や地震による災害に遭われ、心からお見舞いを申し上げます。

今年度の前半は五周年記念誌作成のため、費やしたので、八号のみの発行になる。メインの辻先生執筆の「やさしい運動生理学」と芝野さんの「波太神社の募集だつた」は勿論のこと、短期間の募集だったにも拘らず、内容の充実した原稿が集まり、感謝している。パソコンクラブにお礼の指し導のよろしく、力を添えて下さり、心強い限りである。

編集後記

上野恭子

趣味の陶芸

角野 幸一

陶芸を始めて十五年になります。作陶した作品は数多く、小さい物は盃、徳利、皿、鉢、花瓶、大きな物では壺、大皿から傘立てまで、手当たり次第作りました。しかし気に入ったものはなかなか出来ません。

陶芸の楽しさは、何を作るかを考えているとき。粘土をこね轆轤を回しているとき。出来上がりを考えて釉薬をかけるとき等、いろいろあります。その中でも一番わくわく楽しいことは窯から取り出す時です。予期した以上の作品が出てきたときは感動ものです。

その楽しさに魅せられて今も続けております。写真は最近の作品です。



花瓶 「柿」

生ゴミの堆肥化に興味のある方いかがですか

美谷 恵津子

最近ゴミの減量化が重要視され、それに伴ない家庭で生ゴミを堆肥にする電化製品がいろいろ出ています。

今年の2月、次のような新聞記事を読んで「これだ」と飛びつきました。

- 「電気不要、糠と腐葉土だけのゴミ処理機」と銘うって、臭いの専門家が装置を開発したこと。
- 2年前からこの処理機を使用してできた堆肥で、育てた野菜の話。
- 2人家族の台所から出るゴミは、殆ど消えてしまう処理能力があること。

これはまさに時代の要請に合っているではありませんか。

装置はエアコンの室外機よりやや大きい程度のステンレス製で、その中に5つ

のケースがあります。

毎日、または2日分位の生ゴミ・糠・腐葉土を混ぜて1つのケース入れ、これを順に5ケース全部に入れると、5日間で最初のゴミは堆肥化されます。

電気を使わず日が当たる所に設置するだけで臭気も虫の発生もなく、素手で触ってもサラサラの状態です。

面倒くさがりの私でも、家事のひとつとして取り組みます。

少々高価(約7万円)ですが、行政の補助(2万円)もありますし、エコ化の時代に気軽に出来るので活用の価値はあると思います。

興味のある方は私に尋ねてください。