

ヒマラヤトレッキングに参加して

肥田 正孝



エベレスト ローツェ アマダブラム

8年前、勤め先のリフレッシュ休暇でスイスに旅行し、マッターホルンやモンブランを展望した時「いずれ世界最高峰のエベレストも自分の目で見てみたい」と思った。

一昨年リタイアしてからそのチャンスが巡って来た。カトマンズから小型飛行機で現地に入り、2日かけて3900m位まで登ると紺碧の空に聳えるヒマラヤの山々の大パノラマが広がる。中でもエベレストの雄姿には感激した。

同じ仲間から「今年も行きますか」と声がかかり、昨年秋再び行って来た。今回は標高は高くないが峠あり、棚田あり、プリムラやヒマラヤ桜、天を見上げるほどの石楠花の林の中と変化に富んだコースで、毎日真近に見える8000m級のアンナプルナ・ダウダガリの美しさと雄大さに感動した。

フィットネスクラブのお陰であると健康に感謝するとともに、気力・体力・財力の続く限り、トレッキングを楽しもうと思っている。今夏は中国四川省にある四姑娘山に登る予定である。誰かご一緒しませんか!?

これからに向けて! 島田 昌明

今年3月末退職、44年間を走ってきた仕事人生。家庭の事は全て妻に、そんな自分を振り返れば病気もせずにこれた事を妻に感謝。

休日はゴロンとテレビ観戦、そんな姿に「土曜日に身体動かしに行く?」昔からフィットネスに行っている妻からの忠告。還暦祝いの日「お父さん運動して体力つけなあかんよ、仕事を辞めてすぐ逝く人いるんやから」と子供達が私に意見。その頃から坂道を登り家に着けば息切れと体力の衰えが気になり始めた。「お前が行っているフィットネスに行こうかな」と言うと、妻に「やっとその気になったの?」とまるで子供に躰をするような返事。「これからは地元の人との触れ合いを大切にしていって?」妻の進言にうなづく。

初めて体育館へ、参加者の多さと熱気に圧倒される。「すごいな~俺も負けてられん」と痛感。そんなある日、中川さんから「島田さんゴルフクラブに入って楽しみませんか」と誘いがかかりすぐその気に。あれから早や1年半、入って良かった。ゴルフ仲間も出来、今は楽しい土曜日を過ごしている。

地域に無縁だった自分に猛省。これからは地に根を下ろし、心の触れ合いを大切にしたい。昔の青春を取り戻したい。そんな無理?な願望を抱きながら「さあ、人生これからや!」

昨年の三月、京都の三条大橋にある弥次さん喜多さんの像を出発点に、東京のお江戸日本橋までの五十三次を二年で歩くツアーに参加。昨年の十一月までは日帰り一日約十五キロから最高二十三キロを歩き、今年の一月からは一泊二日で最長四十一キロ歩いた日もありました。途中は本陣、一里塚、戦場跡、資料館等を見学。宿はビジネスホテルでの一人寝の体験。交通は新幹線、私鉄、タクシー、バスとユニークな旅行を兼ねた歩く健康旅行だと思っています。三月は浜松まで歩きました。四月は天竜川を渡り大井川に向います。お江戸日本橋に着いたら、又書きたいと思えます。

東海道五十三次を歩く

田原 幸子

私自身、最初の頃は山に登ることも大変で、辛いことも多かったです。今は楽しく登ることができ、今では楽に登ることが多くなりました。頂上に着いたとき、爽快感は格別です。山頂ではビールやお酒を飲んで疲れを癒し、お弁当をあつめて美味しくいただきました。

去年四月十七日にリーダーの出先頭に八人衆で立ち上げたクラブで、活動としては毎月一回、山登りをしています。前回は「ウオーキングクラブ」の名前はフィットネスの先生に聞いていた。最初は「ウオーキングクラブ」の名前は先生に聞いていた。最初は「ウオーキングクラブ」の名前は先生に聞いていた。



ウオーキングクラブ一周年にあたり

行っています。芝村さん、芸部さん、人が二ヶ月、老人ホームへ、芝村さん、芸部さん、人が二ヶ月、老人ホームへ、芝村さん、芸部さん、人が二ヶ月、老人ホームへ。

山さんの命名で、山の写真を撮って、山さんの命名で、山の写真を撮って、山さんの命名で、山の写真を撮って。

ウオーキングクラブ一周年にあたり サブリーダー 小浜 ふみえ

また、十一月、一月と年二回、南海電鉄山岳部の方々とこの一年間の活動の中で、最も楽しかったのは雪の中での今年の「元旦会」です。子供や羽つき、雪だるまを作ったり獅子舞をしたりして遊びました。「元旦会」は野見山さんの命名で、山の写真を撮って、山さんの命名で、山の写真を撮って。

「パッチワーク」にはまった私 森本 慶子



今では生活の中心になってしまった私の趣味...「パッチワーク」

狭い部屋で一日中ラジオを聴きながら、時計の針のように毎日チクタクと針を動かしております。パートの仕事辞めた時、一日中テレビを見ながらボオーとしているのが嫌で、本を見ながらいくつかの作品を作ってみました。教室に習いに行くことにしました。

布と布を繋いだ時のワクワクした気持ち、指先を針で突きながらのキルト、完成した時の満足感、いくつ作ってもこの気持ちは変わりません。また、去年はサラダホールで教室の展示会が開かれ、私の作品も展示していただき、これも一つの励みとなっています。私のこれからの課題は、色と柄の組み合わせを勉強することだと思っております。パッチワーク・キルトに興味のある方は6月8日(水)より11日(土)まで大阪南港ATCホールで【OSAKA・布の博覧会2005】がありますよ。ただし、有料です。

人物紹介 顧問 辻 寿一先生



毎号機関紙「わ」のメイン記事「やさしい運動生理学」を執筆し、また二ヶ月に一度、会員の実技指導を担当して下さっている顧問の辻寿一先生(昭和十年八月十二日生)の顔を紙上で紹介します。

- ・阪南市スポーツ振興審議会会長
- ・スポーツプログラマー(文部科学省認定)
- ・健康運動指導士(厚生労働省認定)
- ・以上の資格をお持ちになり、阪南市のスポーツ振興に開わり多大の功績をあげられて四十年余りになります。
- ・それ等の業績に対して、二〇〇四年秋に文部科学大臣賞を受けられました。
- ・次に主な受賞歴を掲げてみました。
- ・秩父宮記念体育振興会賞(一九五四年三月)
- ・大阪スポーツ功労賞(一九七九年十月)
- ・大島鎌吉スポーツ文化賞(一九八九年三月)
- ・大阪府知事感謝状(一九九〇年十二月)
- ・全国指協三十年勤続感謝状(一九九三年十月)
- ・近畿指協功労賞(一九九五年二月)
- ・大阪体育連合功労賞(一九九六年八月)
- ・阪南市長感謝状(一九九七年十月)
- ・全国指協功労賞(一九九八年十一月)
- ・文部科学大臣功労賞(二〇〇四年十一月)
- ・新入会員の皆さん、一度先生の指導を受けてみますと、すぐに「とりこ」になってしまいますよ。
- ・先ず頭と心に働きかける巧みな話術にひかれ、次に実技指導で「なるほど」と納得させて下さるのです。
- ・こんな素晴らしい先生からいろいろな事を吸収して、これからの人生を充実させてみませんか。

編集手帳 上野 恭子

総会を終え、平成十七年度が始動した。創刊以来、編集委員を勤めて下さった杉山さんが辞された事は大きな痛手であるが、新たに野見山さんが加わって下さったのは心強い。今回の原稿募集にあたって、依頼した方も自主的に書いて下さった方も全員、期限内に提出して下さいました。ほんとうに有難い。クラブの組織が変更になり、機関紙「わ」も広報委員会の業務の一つとして位置付けされたが、それをどう受けとめ発展させていくのかを今後の課題として取り組みたい。会員諸氏のご協力ご支援を期待しています。