



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 http://www.htfc.ecnet.jp 発行責任者 黒瀬 義雄

元気な年寄りを目指して！

書記 上田 恒子

三十代・四十代の頃は家事・育児・仕事に追われ「自分の時間」など持つ余裕もなく突っ走っていた。五十代になり仕事を辞め、子供に世話をや

迷うことなくクラブの一員に。毎週フィットネスクラブに参加することで、嫌でも体を動かし、辻先生の話しを聞いているうちに、次第に体を動かすことへの興味が湧いて来た。「自主トレ」と称しウォーキングなども

生き生きとした姿。「これだ！」横の成長を止めるのにはやっばり体を動かさないと。

やさしい運動生理学(その九)

生活体力よ永遠に！ トータルフィットネスの意味するもの

顧問 辻 寿一 (タニシキウイチ)

トータルフィットネスクラブの会員の平均年齢は、すでに六十歳を越えたと聞いています。それならば、皆さんのクラブ活動の主目的は、『生活体力の維持・増進』であることには異論はないと思います。

機会あるごとに話しておりますが、生活体力とは、終生自立のための体力をいい、食事・排泄・入浴・着替のすべてを人の手をかりずに出るることです。こう言うと、なんだそれなら何の問題もないじゃないか、という声が聞えてきそうですが、今は隆々とした体力があっても、五年先十年先もそれが維持できる保証はあるでしょうか。

といわれています。このことを半世紀も前にルウは次のように確言して下さいました。☆身体は過度に使用すれば障害をおこし、☆適度に使用すればその機能を維持し、☆適当な負荷を与えればその機能を増大し、☆使用しなければ衰退する。と。

これら三種目のエクササイズを土曜日だけでなく、週三回実践、継続すれば三ヶ月もたてば素晴らしい基礎体力が培われるのです。そしてこれこそ『トータルフィットネス』即ちわがクラブ名だという訳です。トータルフィットネスクラブの名称は、エクササイズの中の最もベーシックな三種目を組み合わせて実践、継続することにより、ターゲットとする永遠の生活体力を構築しようとして命名されたのです。ご理解いただけただでしょうか。

最後に、アメリカの有名な格言を示して結びたいと思います。健康で、活力に満ちた人生をおくりたいと思うなら、歩くほど確実な方法はない！ (ガリード・ヤンカー)

ホームページ開設披露・講演会 野見山 利彦

11月12日(土) 午前10時から、東鳥取公民館に於いて、阪南市トータルフィットネスクラブのホームページ開設披露と、阪南市立保健センター講師の後藤陽子さんによる「食・生活習慣と健康」に関する講演会が開催されました。

総合体育館から徒歩で会場に集合、心配された雨も降らず、総勢60名の方が参加されました。

- 講演では ○生活習慣病とは何か ○標準体重(BMI)の算出方法 ○グループに分散し、カードによる食品の分類などのお話があり短い時間でしたが、大変有意義に過ごしました。

阪南市トータルフィットネスクラブのアドレスを紹介します。

http://www.htfc.ecnet.jp

《お願い》

これからも末永く愛されるホームページをめざし、かつ会員相互の交流がより深まるよう、皆さんの趣味、特技などの紹介や、その他色々な情報を提供して下さい。

郷土はなし(第四話)

瑞寶寺と音羽池の伝説 芝野 安秀

東鳥取村誌からおもしろい話を紹介します。自然田の瑞寶寺

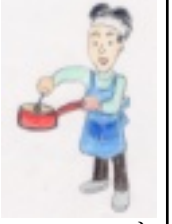


はい、頃創建されたか不明であるが、もと玉田山(緑ヶ丘地区西側の山)の地続きの瑞寶寺山にあつたと伝えられる。山裾に菟砥部落があり後に良耕地を求め菟砥川を西に越えて現在の自然田になったと史記にあり、瑞寶寺もその村中に移ったものと考えられる。その後延宝初年(一六七三年)浄土宗に改宗し、玉田山自然院瑞寶寺となり、知恩院の末寺になったとある。

この音羽池には「おと」という主が住むといわれ、この主の頭は音羽池に、しっぽは遠く離れた和泉鳥取駅上の濁池にあるという程の大蛇となり、大蛇がしっぽを振ると池の水が濁ったということから「濁池」と名付けられたと伝えられている。

昔、瑞寶寺山あつたころ道心堅固な老僧が帰依されていた。ある日、本堂で読経していると一匹の小蛇が和尚さんの膝に上がってきたので、これは仏縁があるものとして捨てるに忍びず餌を与えて飼

### 男の料理



#### 内原 健

会社をリタイアして4年が経った。退職後自治会の役員を仰せつかり(今年で4年)、男の井戸端会議への参加、国内外旅行、会社OBとの2ヶ月1回の飲み食い会合、菜園、海つり、中高年フィットネスと、この4年間で結構忙しい日々になってきました。

そして最近参加したのが「男の料理クラブ」です。このクラブは東鳥取公民館のクラブで、「旬采」「魚采」「采采」3グループで構成され、それぞれが土曜日の午前9時30分から午後2時30分の5時間程を楽しんでいる。グループは10~15名程度で、先生は女性で毎回それぞれの季節に合わせて4~5品程のレシピを提供していただいています。一通りの手順とコツ

の講義を聞くと、前掛け姿の男どもが、「センセイ、てんぷらの温度はこのくらいいいですか」「桂むきがうまくできないのですが」と失敗を交えながら毎月挑戦し出来上がった料理に舌づつみをうち、歓談も交えて過ごします。

メニューの4~5品は前菜からメイン、デザートと一通りあります。

凝った料理ではないのだが目先がちよつとかわった、簡単なのだが見た目にも美しく、レストランや料理屋にない大変おいしい料理です。

ただ、教室での成果をそれぞれの家庭で披露しない生徒も結構いるらしいが、私は出来るだけ家庭にも提供するようにしており大変喜ばれています。

### 夕食後の歯磨き

藤原 道子



健康を維持して行くために、色々と考え過ぎてしまいが、皆さんは自分の歯の状態は良い方ですか？年齢を重ねる毎に自分の歯の本数が少なくなっていくと思いますが、原因は色々ありとても残念に思います。

歯並びが良くないときれいに磨く事が難しくなり、歯石もたまりやすくなります。「きちんと磨くように」と、歯医者さんから注意された後、しばらくの間は実行しますが、いつの間にか元の状態になっていく事に気付きます。何とか維持していく方法はないか、歯を磨き残さないようにしたいです。

と、折に触れ思っていましたところ歯科技工士さんから教わりました。それは入浴の際、湯舟につかっている時間を利用して、「湯」つたり気分歯磨きをする事です。

### 人物紹介 岡崎 明子先生

当フィットネスクラブでは、年間計画で外部講師による指導が位置付けられている。今回は去る5月14日に指導を受けた岡崎明子先生を紙上で紹介しましょう。

- ・厚生労働省認可運動指導者
- ・全国女性ボランティアOG会副会長
- ・日本トランポピクス協会指導者
- ・高石市立総合保健センター体操指導者
- ・よさこい美麗舞代表
- ・阪南市生涯スポーツ指導者

以上の資格をお持ちになり、数々の表彰を受けている。

さて、当日はずずやかな声、しなやかな姿からは想像できない程のバイタリティに溢れた多岐にわたる内容を2時間近くも指導された。ふだんの活動内容とは一味違うプログラム

- \*音楽にあわせてリズムカルに動く
- \*会員の年齢を考慮したアンチエイジング体操
- \*大きなボールを使った運動の紹介と実践
- \*年齢差のある大勢の男女が一度に楽しめるゲーム等

気がつけばみんな汗びっしょりで必死に動いているのである。

「人生一度 一つの事にこだわらず楽しく今後の人生を・・・」と日本舞踊からサンバまで巾広く自分磨きを心掛けておられるそう。見習いたいものである。

### 縁とは

芝村 哲雄

袖すり合うも他生の縁と申しますが、今年自分にとつてうれしい縁が出来ました。七月に本村さん、中川さんの奥さんの勧めでゴルフクラブに入った事です。この歳(六十四)でクラブのにぎり方から教えてもらいました。毎週、打ちっぱなしの練習とコーヒーを飲みながらの歓談。



コーチャや仲間のお陰で阪南のミニコースや有馬の本コースまでも経験させてもらいました。それもフィットネスクラブに折に触れ思っていましたところ歯科技工士さんから教わりました。それは入浴の際、湯舟につかっている時間を利用して、「湯」つたり気分歯磨きをする事です。

### ウォーキングクラブBy『紀泉わいわい村』

ウォーキングクラブ 会長 小浜 邦彦

11月26、27日に「紀泉わいわい村」で少し早いウォーキングクラブの忘年会を兼ねた山歩きを行いました。ご存知の方もいると思いますが、「紀泉わいわい村」は、府の施設で大阪YMCAが管理、運営している公共の施設です。「里山の自然学校」をコンセプトに里山の暮らしと自然体験を通じ、環境、暮らしのスタイルの見直しを考える施設で、自炊が原則になっています。

予約は半年前、角野さんの紹介で参加者は19名です。最初は、男性群がすべてやるという自炊の約束でしたが、実際は、女性群が中心に行いました。男性群を代表して、あやまっておきます。「すいません」 さて、料理も出来上が

り、宴たけなわになりました。最初このくらいでいいだろうと用意したお酒類は、すべてなくなり、芝野さん、戸口さんの差し入れのお酒で何とか間に合いました。「ありがとうございました」それほど、宴が盛り上がった証と思っています。

あくる日は2班に別れ、1つの班は山歩き、もう1つの班は「ピザ」焼き体験。山から下りてきたら、丁度「ピザ」が焼きあがっている段取りです。「ピザ」を焼く釜は、ローマ時代の釜を模倣し作られたものと聞きました。味のほうは、またみなさんに聞いてください。

これからも年1回ぐらいいは、「紀泉わいわい村」での催しを企画したいと思います。お疲れさまでした。

編集手帳 上野 恭子

天気予報がはげしく、数年前の厳冬とかが、年末以来各地における痛ましい雪害報道が多い。今年こそ内外ともに、平穏であつてほしいと祈る思いである。さて、広報委員会では、「ホームページ」開設のため、前半か午の時間を費やし、心ならずも「わ」十号の発行を延期せざるを得なかった。しかも募集期間が短く、原稿が集まるかと案じられたがそれは杞憂に終わった。辻先生と芝野さんの連載記事を除くと、はじめて投稿して下さった方が多く、今迄とは一味違った傾向になり、これもまた有難い事である。お正月休みを返上し、奮闘して下さった編集委員さん、感謝してのスタートである。

