

花絵

松本 清子さん

「インフィオラータ」ということばをご存知ですか？
 インフィオラータとはイタリア語で「花をしきつめる」という意味です。
 4月28、29、30日と神戸・北野坂において300mに及ぶ12枚の巨大な花絵を描くイベントがありました。
 「インフィオラータ」は神戸・北野山本地区の「花と緑をふやす運動」のシンボルイベントで花絵の原画を全国から一般公募の他、地元の企業、市民団体からの多彩なデザインで展開されました。



また、それに使用する花（チューリップ）は富山県砺波市・新潟県亀田郷で球根栽培の為、捨てられてしまうチューリップの花びらを提供されたもので約45万本だそうです。
 私も友人に誘われて花絵作りに参加してきました。初めての体験でとても有意義な一日をすごしました。毎年催されるそうですので一度見に行かれていますでしょうか。

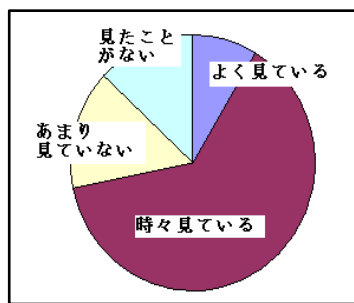
パソコン（インターネット）利用等に関するアンケート結果報告

平成19年3月実施（回答94名）
広報委員会

使っている・・・57%（53）
 使っていない（使い方がわからない・パソコンはある）・・・24%（23）
 使っていない（使い方がわからない・パソコンもない）・・・19%（18）

（質問1でパソコンを使っていると回答した方）
 ホームページ・・・46
 電子メール・・・45
 エクセル・・・36
 ワード・・・35
 その他・・・4

（質問2でホームページを見ていると回答した方）
 よく見ている・・・9%（4）
 時々見ている・・・63%（29）
 あまり見っていない・・・15%（7）
 見たことがない・・・13%（6）



※半数以上の人が時々、当クラブのホームページを見ている
 ※あまり見っていない、見たことがない人は約3割

（質問2で電子メールを利用されていると回答した方）
 48件のメールアドレス記入あり（半数の人がメールアドレスを所有）

（質問1でパソコンを使っていないと回答した方）
 ①パソコン（インターネット）を使ってみよう・・・12
 ②機会があればパソコン（インターネット）を使ってみよう・・・11
 ③パソコン（インターネット）を使いたいと思わない・・・10

※パソコン（インターネット）を使ってみようと思う人が7割を占める

アンケート結果に対する取り組み

- 「htfcNews」の発信メールアドレスを記入して頂いた皆様にクラブからのお知らせ、クラブホームページ掲載（更新）のお知らせ等会員相互のコミュニケーションツールとしてメール発信を開始しました。
- パソコン（インターネット）利用の勉強会開催
 東鳥取公民館で9～10月に開催する予定です。（別途案内します）
- ご意見等は機関紙「わ」、クラブホームページ等、広報活動に反映します。

新役員決定！



総務委員長 野見山 利彦
 クラブの皆さんが、本当にフィットネスクラブに入ってくれたと思われれば、本当にフィットネスクラブを作りたい。

事務委員長 島田 昌明
 「動く喜び、語り合える楽しさ」をモットーに！
 ○河野 俊彦 ○宮渕 和子 ○平野 花恵

広報委員長 上田 恒子
 ○何事にもチャレンジ！
 ○神野 伴子 ○福田 節子

平成十二年十一月、第一号が創刊された約七年が経過した。今回委員会の刷新が行われ、新しい役員が誕生した。この機会に、これまでの活動を振り返り、今後の方向性を話し合いました。新役員は、互いに協力し、クラブの活性化を図ります。皆様のご協力をお願いします。



機関紙「わ」がリフレッシュ
 会長 黒瀬 義雄



阪南市トータルフィットネスクラブ
 072-473-3130

http://www.htfc.ecnet.jp/
 htfc@cyber.ocn.ne.jp

発行責任者
 黒瀬 義雄

題 字
 秋田 久子

郷土はなし（第七話）

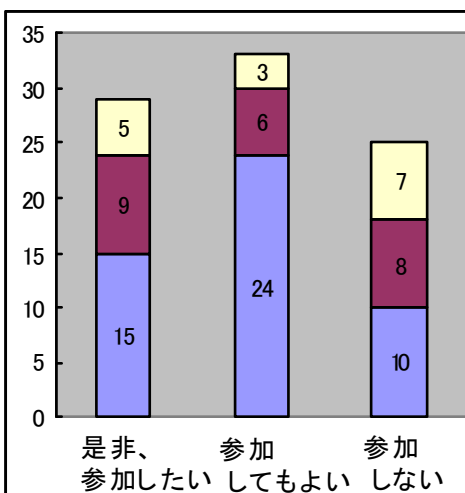
神明の森の「おたつ」狐

芝野 安秀さん

黒田地区に伝わる民話に、神明の森の「おたつ」狐という話がある。

今の鳥取中学校の東側あたりと記憶するが、一段と高い土手があり鬱蒼とした森が生い繁り、そこに神明社の祠が祀られており、一帯を神明の森と呼ばれていた。そこに「おたつ」という女狐が棲んでいて黒田のお百姓さんが夜、田んぼに水を引きに行ったり、石田の方に用事に行き話の長引き夜に田んぼをトボトボ家路を急ぐと、透きとおる様な白い娘が現れ二言三言話しかけられていくうちにすっかりこの娘に惚れ込み、後ろについていき夜通し小さな溝を越えたり子橋を渡ったり同じ道を行きつ戻りつ東の空が白む頃になり気がつくところでもない所に居たり、また念のいった人は波有手の墓地近くをうろついていて早起きの村人に声をかけられ初めて女狐に騙されたことに気がつくといった話が伝わっている。

（全員回答願います）



是非、参加したいと思っている人が29名（33%）おり、その半数の14名がパソコン使用無の人である。

パソコン使用無の人で参加したいと思っている方が23名おり、参加しない15名を上回る。

- パソコン使用無（パソコン無）
- パソコン使用無（パソコン有）
- パソコン使用有

※会員の年齢、男女別、血圧、体脂肪率の統計をとってフィットネス効果を証明するような記事があると面白いと思います。

※感動した書籍の紹介など如何でしょうか。

※皆が得をする様な話題を取り上げてもらいたい、身近な話他。

※形にはまった記事ではなく自由に投稿できる様な仕組みにすれば参加する会員も多くなると思う。（どのような記事等でもそのまま紙面へ）今のままだと記事はでにくいでしょう！

※意見や要望の受付窓口で電子メールは不可ですか、検討下さい。クラブからのお知らせは行事案内でも良いですか。

※本の紹介、音楽の紹介、おいしい店の紹介を生声で紹介する。

※「わ」について文章を書くのが苦手なので頼まれると何を書いて良いのか辛いです。

今夜の一品 Kちゃん



◎しらす干しの長芋マヨサラダ (4人分)

- (材料) しらす干し レタス スライス玉葱 わかめ トマト 胡瓜 その他 旬の野菜等
- (ソース) すりおろし長いも 50g マヨネーズ 大3少々 塩 コショウ //

(作り方) しらす以外を適宜に切り 器に盛る しらすを飾り 合わせたソースをかける



玉置 コロンちゃん (11歳)



絵手紙 H.Sさん

得々情報！！

スルッとKANNSAI 3dayチケット Fさん

1日あたり約1700円で関西の私鉄、各市営交通の電車・バスが有効期間中、好きな3日乗り放題！しかも350施設の特典付で価格は5000円です。

この春3/16日～5/13日の間にこのチケットを購入して高野山・有馬温泉・奈良の葛城山へと、フィットネスの友達などで行ってこられたそうです。

1枚のカードで切符を買う手間も無く、気楽に行けます。また友人同士で譲り合う事もできるので大変お得です。

3シーズン限定発売で次回は夏7/20(金)日～9/2(日)秋11/1(木)～12/25(日)発売予定だそうです。1日の旅を有意義にいかれたらどうでしょう。

◇「わ」の中で今育てられたこの上野恭子さん

◇軒先の目にも鮮やか

◇東洋のナイアガラだよ 曾木T.Hさん

◇貯まるとはあこれやっつけて犬の友達さん

◇口癖は『さあ！これやっつけて犬の友達さん』

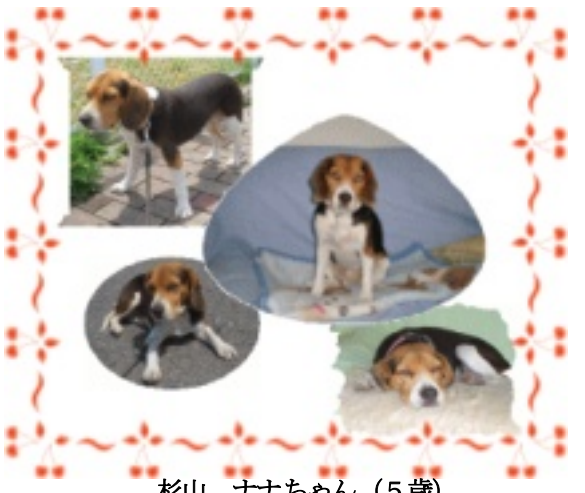
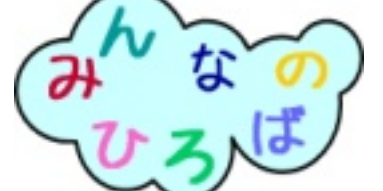
◇大笛が吹く今で踊らな引つ張つて人生

◇ウオーキングの楽しさ

◇ウオーキングの楽しさ

◇ウオーキングの楽しさ

俳句・川柳・短歌



杉山 ナナちゃん (5歳)

屋久島旅行



宮之浦岳 (標高1936m)

アタック隊 副隊長さん

ウォーキングクラブがきっかけで50歳から山登りを始めた。百名山を目指し主人と2人今回は、洋上アルプスこと屋久島(宮之浦岳)に挑戦。

「1ヶ月に35日雨が降る」と言われる熱帯雨林域なのでお天気が心配。4月27日～30日(4日間)幸い雨に遭わず、体力の続く限り山を登り島内一周観光もし食欲に動き回った。

屋久島空港に着けばまず主人はビールを買い求め、今日の目標である白谷雲水峡(もののけ姫の森)にアタック。

原生林に囲まれた太古の森の中を歩きながら屋久杉のかい事に驚き、何もかもがゆっくりと時を刻んでいる様だ。途中ヤクシカに遭遇したが私達に気づいても慌てず、じっと見ていて近づくとゆっくり歩き横による、なんとマイペース。さらに登ったところでヤクシマザルも見た。ここの動物は群れではなく単独行動をしている。食べ物も豊富で天敵の心配も少ないのかな？

でもこの速さで良いのでは。皆と同じでない不安で、自分に無理をして生きてるなあ～。せかせかしている現実からタイムスリップをし、原始時代に。

2日目は宮之浦岳に(九州最高峰)。途中の花之江河はきれいな湿地帯。ここからは本格的な登山、雨の日は沢登り、滝登りになる岩の上、お天気が何日も続いているが水が流れて滑りやすいところを登る。宮之浦岳を目指していたが少し横に寄れば黒味岳にもいける。せっかくなので行く事に。山道の1kmはキツイ、寄り道をしていざ宮之浦岳に。この日は18km歩く事に。帰りはバテバテ。

3日目も予定どおりに縄文杉を見に片道11km、往復で22km。屋久島に来たのだから・・・。山を降り温泉に直行、気持ちが良い(ツルツル)

4日目は島内観光、名所は調べていたので順番に一周。行動と感想に矛盾を感じながら出来る限り行動をした(今度来るのはいつかわからない)

見ます差し頂をラす員録ホのて出第いで
かたすし今るしいで山クブ。の係！ま第か来十ボ
。りのた年事入事風登りでフグでムた三らし二ラ
、でもでれと景リツウィル山ペ、十病か回テ
日、会クす。の食のクオットプリジメ回付飲山ア
頃一員ラ。お後見醒ると見る事出来ま
の緒以ブ。菓のな酬ケネ写途をラまきみ中活
運に外の歩で会しは食一クラ撮風し、コ加れら
動歩でいも員頂ヒ食いーベ汗をの載参年をてら
足て自はを新由四解しに十消い参名し風加と
ま景出なせを来り



ウォーキングクラブと私 杉山 茂好さん

平成十九年五月五日(土)子供の日、体育館九時集合、四十四人参加。薄心配して射す絶好のウオーキング日和となった。薄心配して射す絶好のウオーキング日和となった。薄心配して射す絶好のウオーキング日和となった。

里海公園ウォーキング 河野 俊彦さん

歩た館 飛 去 だる 前 一 準 薄
がま 帰 年 年 海 前 一 準 薄
(約 雨 ぶ 年 年 海 前 一 準 薄
十 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
三 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
心 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
配 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
も 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
、 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
皆 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
さ 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
ん 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
お 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
疲 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
れ 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
様 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
で 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
し 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄
た 雨 帰 年 年 海 前 一 準 薄

書籍の紹介

上野 恭子さん

五木寛之著「林住期」 幻冬舎刊

最初に「りんじゅうき」という言葉を耳にした時すぐに浮かんだのは臨終という語であった。いざ本を手にとってみると「林住期」という聞き慣れない言葉で惹きつけられるように読破した。(古代インドでは生涯を四つの時期に分けて考えたという。)

現代人の人生百年

学生期 (0～25歳)	よく学び、体を鍛える
家住期 (25～50歳)	仕事に励み、家庭を維持する
林住期 (50～75歳)	仕事を離れ、真の生き甲斐をさがす
遊行期 (75～100歳)	自らの死の方について考える

当フィットネスクラブの会員は殆んど林住期に核当されるのではないだろうか。

著者の考えに賛同される人や、そんな生き方はできないと反論される人、もうすでに自分の考えで、素晴らしい人生を歩んでおられる人など様々であろうが、今ちょっと人生を見つめなおすヒントにされては如何でしょうか。

編集後記 上田 恒子

いもた 沢でた
た皆のだこ山し機今
しにきよのよ関回
まし、か内う紙から
す。方て更ら容かーら
のいにも？わ紙
ごき楽気楽し、面
協たし軽し券十を
力いくにい画三刷
、とバ記のもは新
よ思ラ事と変い大
ろつエ事ともわか変
してテ投りが身
おま豊し、だを遂
願すかて盛つたげ
い。ない。りたげ