

ヒマラヤトレッキングのご褒美

肥田 正孝さん



朝陽があたり始めてから7分後、琥珀色に輝くダウダギリ (8167m)

朝陽があたると金色に染まり、キラリと輝き始める。感動の一瞬である。やがて頂稜から次第に稜線全体に広がり、みるみるうちに山容全体が琥珀色に輝く。(朝陽の饗宴)麓から仰ぎ見ていると首筋が痛くなってしまふ。

夜は、昼間に見た山並みが、月明かりを受けて壮厳かつ幽玄に浮かび上がり、天空一面のパノラマスクリーンに映し出される。(月明かりの饗宴)

今回はチベットへの街道を遡ったので、緑が極端に少なく、砂礫の荒野が続く、今まで見たことのない荒涼とした山肌を見た。切り立った絶壁に何千年・何万年前から強風と雨に晒されて出来た、見事な風蝕による条紋が整然と何十条も縦に並んでいる。(永遠に輝く美術の遺産)

これらの光景は、遠く日本から高い金を払って時間を掛けて、しかも最後は何日も歩いてヒマラヤに行った人だけに贈られたご褒美だと満足している。

健康(フィットネスクラブのお陰)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。

秋に3年ぶり3回目のヒマラヤトレッキングに行ってきた。

日本の野山も四季折々に素晴らしい景色を楽しめるが、ネパール・ヒマラヤまで行くと、雪をかぶった8,000メートル級の山、碧い空、零れ落ちそうに見える星、珍しい木・花、鳥をみる事ができる。高峰を眺めながら歩く醍醐味は日本では体験できない。

朝は、雪化粧した主峰頂上の岩肌に朝陽があたると金色に染まり、キラリと輝き始める。感動の一瞬である。やがて頂稜から次第に稜線全体に広がり、みるみるうちに山容全体が琥珀色に輝く。(朝陽の饗宴)麓から仰ぎ見ていると首筋が痛くなってしまふ。

夜は、昼間に見た山並みが、月明かりを受けて壮厳かつ幽玄に浮かび上がり、天空一面のパノラマスクリーンに映し出される。(月明かりの饗宴)

今回はチベットへの街道を遡ったので、緑が極端に少なく、砂礫の荒野が続く、今まで見たことのない荒涼とした山肌を見た。切り立った絶壁に何千年・何万年前から強風と雨に晒されて出来た、見事な風蝕による条紋が整然と何十条も縦に並んでいる。(永遠に輝く美術の遺産)

これらの光景は、遠く日本から高い金を払って時間を掛けて、しかも最後は何日も歩いてヒマラヤに行った人だけに贈られたご褒美だと満足している。

健康(フィットネスクラブのお陰)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。

新年明けましておめでとうございます。輝かしい二〇〇八年を健康と幸せを願って迎えられたことと思います。今年「長寿国日本」と言われ、女性八十六才、男性七十九才と益々高齢化社会が進んでいます。この高齢化社会を家族に迷惑かけず、より良く生きていくためには、いつまでも自分の力で自分らしく生きていくことが大切ではないでしょうか。と、ところがその一方で介護を必要としている高齢者も、数多くいるのも事実です。その中には脳梗塞が原因で、寝

野見山 利彦さん

新年のあいさつ



阪南市トータルフィットネスクラブ 072-425-6001

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

発行責任者 黒瀬 義雄

題 字 久子 秋田

たきりの高齢者が一番多いと聞きます。生活習慣病は肥満と運動不足が原因です。肥満・血圧・コレステロール・血糖値の内、三項目以上に異常があれば、正常値の人に比べて、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす割合が三十五倍以上も高くなると言われています。この四月から厚生労働省は、二〇〇〇万人とも言われる生活習慣病の予備軍に対して、保健指導が実施されます。これは病気になる一歩手前で、生活の改善指導や運動指導によって健康を取り戻すことが狙いです。今や病気も肥満も、自らが予防していく時代です。クラブの皆さん、寝たきりで介護を受けながらの長生きは不幸です。自分の力で自分らしく生きていくために、「肥満と運動不足」を克服してこそ健康は維持できます。それには「努力と忍耐」が必要で、「もう少し食べたい」「もう一杯飲みたい」「もうちょっと運動せんとあかんわ」と思えば思うほど、色々と苦しさやストレスも溜まります。しかしストレスは溜めたらいけない。その時は皆さん、あの「綾小路きみまろ」のテープを聞いて大いに笑い、うっぷんを晴らしてストレスを解消して下さい。そうしてまた新たな気持ちで、目標に向かって一歩一歩前進し、自分の健康は自分で作り上げ、いつまでも元気であつてほしいと、切に願っております。最後にになりましたが、会員皆様のお幸せを心より祈って新年のあいさつとさせていただきます。

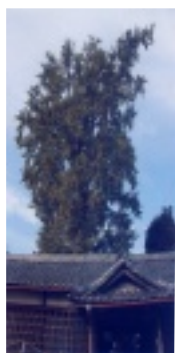
ボケたらあかん 天牛新一郎著(天牛古書店創業者)

年をとったら出しゃばらず 憎まれ口に泣き言に人のかげ口愚痴いわず 他人のことは褒めなはれ聞かれりや教えてあげてでも 知ってることでも知らんふりいっつもアホでいるこつちや 勝つたらあかん負けなはれ 一歩さがつてゆずるのが円満に行くコツですわ いつも感謝を忘れずにどんなどきでもヘエおおきき 昔のことはみな忘れ 自慢話はしなはん 体がいうことききまへん あんたはえらいわしゃあかん そんな気持ちでおりなはれ お金の欲は捨てなはれ なんぼゼニ金あつても死んだら持って行けまへん あの人にはええ人やつたそないに人から言われるように 生きてるうちにバラまいて山ほど徳を積みなはれ せやけどそれは表向き ほんまはゼニを離さずに死ぬまでしっかり持ってなはれ 人にケチと言われてもお金があるから大事にし みんなベンチャラいうてくれる内緒やけどほんまだつせ わが子に孫に世間さま どなたからでも慕われるええ年寄りになりなはれ ボケたらあかんそのために頭の洗濯生きいきになはれ 何か一つ趣味もつてせいぜい長生きしなはれや

郷土はなし (第八話)

自然居士の旧跡

芝野 安秀さん



私の住まいとする自然田の第四地区

に自然居士という祠があり、ここには写真の樹齢約四百五十年、幹周約四メートル、樹高約十六メートルの大きな木がある。樹の上半から幹がわかれ多くの枝が張り出しその枝ぶりが見事昭和五十六年大阪府の天然記念物に指定されている。昔は現存するいちよの他に山桃の大木もあり、春には山桃の木にのぼり実を食べ、秋には銀杏を拾って遊んだものである。自然居士というのは謡曲(室町時代にできた能楽)の台本で、その名作の一つに「自然居士」という作があり、この人物にまつわる伝承を主題にしたものである。

この自然居士は、山本三太夫家(自然田の頭で徳川初期まで庄屋の家柄)の総領として、宝治元年(千二百四十七年)に生まれ、この地がその宅跡とされ写真の旧跡の石標があり裏面に、「おのづからいく萬世(もととせ)を経ぬるとも昔わするな山本の里」と刻されている。自然居士は幼少の頃から俊英拔群の英傑で普通であれば山本家を継ぐべきところ、このせまい土地にあきたらざる故郷をあとにし奈良の興福寺に入り法學を学び、のち京に赴き大明国師(南禅寺を開祖した上人)に師事し禅に帰依したが髪は剃らず居士の姿で衆生を集めた説法を開き、浄財を得て師の住庵の奥に雲居寺を建て住庵としたといわれ、「謡曲自然居士」は雲居寺造営の説法中に起こった事件を脚色したもの、両親の菩提を弔うため我が身を人買いに売りその金で衣を買った居士が即



の総領として、宝治元年(千二百四十七年)に生まれ、

パソコン初心者講習会に参加して

上野 恭子さん



当日は期待に胸をふくらませて、会場に急ぐ。もう既に大勢の受講者が来ておられ、その熱意が伺える。私も遅れじとばかりに、テキストのページを繰る。程なく講師の渡辺先生による基礎講座が始まった。

この日を迎えるまでの私の胸中を振り返ると長い道のりだった。機関紙の編集長をしていた7年余りの間、何度もチャンスがあったにもかかわらず、何故か心が動かず、編集委員の方々に、ご迷惑をかけてきた。今、この機会を逸すれば、二度と好機は訪れないと思ひ、一大決心をし、参加することにした。大げさだと思われる方もおられるかも知れないが、

講師の先生の一言も聞き漏らすまいと、耳を傾ける。だが、いざそれを実行するとなると、途中で慌てふためき、助手の方の手を借りないことには、二進も三進もいかなく、今日が私にとってスタートの日、焦らずにいこうと気を取り直す。

頭も体も成り行きに任せれば衰えるばかり、これを機に毎日の日課にパソコンの練習を取り入れ、せめて友達とメール交換ができるようになりたいと切に願っている。この講座を計画して下さった役員、ならびに広報委員の皆様方に厚くお礼申し上げます。

座に説法をやめ人買いの後を追い無類の人買いに応酬しその孝女を助けて帰るといふ筋であるが、その慈愛心といふ正義の味方が謡曲の題材とされたのである。のちに村人が居士の徳を偲び屋敷跡に小祠を建て小像を祀り、今では祠前に拝殿を建て地区の皆さんが毎年正月十五日に集まりお祭りしている。祠前の大いちようと山桃の木は居士の愛でた樹であると伝えられその面影が今に偲ばれるが、山桃は戦後の台風で倒れたが今は第二世が大きく育っている。根来 治(郷土史家・黒田の人)著 作品集より

俳句・川柳・短歌

短歌 T・Hさん

◇ ほのぼのと心かよわす我がクラブ
 老いも若きも元氣はつらつ
 ◇ 忘年会芝哲一座に酔いしれ
 拍手喝采 来年もまたね

川柳 とんぼり人生さん

◇ バスツアー ビールときみまろ忘れず
 ◇ 来て嬉 帰って嬉 孫二人
 ◇ 手を合わす 願う健康 初日の出



楽しかったバスツアー

泉州たまねぎさん

十一月十七日午前八時、「行楽日和」に恵まれ、バスは「神戸市立フルーツ・フラワーパーク」と「アサヒビール西宮工場」へ向け出発！
 道中、銀杏の葉が黄色く色づき秋を感じさせてくれる。交通事情も良く、予定より少し早く目的地に到着。
 記念撮影や注意事項説明のあと、それぞれが思い思いの場所に。
 私達は「チューチュートレイン」に乗り、パーク内を童心に返って楽しく一周。
 果樹園には色々な種類の果物がたくさん植えてあるのに、時期が遅かったのか？実がついていなかったのは残念。
 甲子園の二十五倍という広いパーク内を満喫し、ワイン館での試飲やお土産の吟味にと忙しく歩き回りながらも楽しい時間。
 さて！次はお待ちかねのアサヒビール西宮工場へ。工場に到着後、案内に従い十五分ほど工場見学。ビールの注ぎ方や作りたてが一番美味しいと教えられ、いよいよ待ちに待ったビールの試飲！
 飲める人には作りたてのビールにノドが鳴る。飲んだ方は「さすがにまろやかで美味しい！」の声。が、私は「ビールが飲めないのに残念ながらコーヒーマシやお茶でノドを潤す。ちよっと疲れた体にビールやお茶が心地良い。
 気分も良くなったところで帰路につく。
 道中何の事故もなく、みんな元気に帰って来れた。バスツアーのお世話をしてくださった従業員の皆様、ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。



2008年 初日の出 (御来光登山)

忘年会に参加させていただいて
 大野 正敏さん
 今年初めてフィットネスクラブの忘年会に参加させていただきました。
 妻が以前からフィットネスクラブに参加させていただいておりましたが、その傘下のゴルフクラブに参加させていただくためのフィットネスクラブ入会でした。そのため、忘年会も形だけの参加のようなつもりで出席させていただきましたが（どうせ大したことはないだろうと、高を括っておりました）その予想は見事に裏切られました。
 参加されておられる方々の生き生きとした表情、仕草などすごいものがあり、従来の固定観念を変えなければならないなと思いました。
 これから自分が60歳、65歳をこえていくにつれ、今後の生き方・考え方の一助になったと思います。
 まだ入ったばかりで何も判りませんが、楽しく続けられるように頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。



バスツアーに参加して 岡田 喜世子さん



「阪南市フィットネス観光のガイドです」と1号車のリーダーである河野さんが切り出すと車内は大爆笑。始終和やかの中、神戸市立フルーツフラワーパークに到着しました。
 自然に囲まれたその公園で、実りの秋にふさわしいフルーツを求めて自由散策を楽しんだのですが、残念ながら収穫後であったようです。
 その後、オランダ国立美術館を模したという美しい建物のホテルで少し豪華に昼食をとりました。
 次に訪れた西宮アサヒビール工場では製造工程や生産ラインから排出される副産物の再資源化や発酵体験、香ばしい麦芽の味見、初めて見る多年生植物ホップなど楽しく見学できました。ただ、この日は土曜日のため生産ラインがお休みだったのが惜しまれます。
 そして、工場見学が終わり、試飲した出来たての生ビールの美味しかったこと。ほろ酔い気分で帰路のバスの中で聞いた「綾小路きみまろ」の漫談の面白かったこと等。楽しい一日を過ごすことができました。

ウォークラリーに参加して K・Y さん

11月3日、素晴らしい秋空のもと「みんなのスポーツ祭」が行われました。
 私達もフィットネスクラブからウォークラリーに参加。3人でチームを組みいざ出陣。
 問題を片手に歩き出した、順調な滑り出し、いいぞ！おしゃべりしながら、景色を見ながら、次々に問題をクリア。「へーっ！こんな所にこんながある！此処にもこんなものが！」なんて感心しながら、やっとのことでゴール。
 やっぱ三婆ですね…記憶が全然だめ…
 今年も「参加することに意義がある」オリンピックなみのウォークラリー参加になりました。



「みんなのスポーツ祭」グラウンドゴルフに参加して Y & S さん

去る11月3日（土）、すばらしい秋晴れの空の下でのグラウンドゴルフ大会に、フィットネスクラブより参加させて頂いたのは4名でした。参加者34名で入賞は1、2、3位迄とありましたが、皆様方の応援に残念ながら応える事が出来ませんでした。
 でも2名がホールインワン賞に入賞、うれしい事です。次回を目指し頑張る練習したいと思います。
 大会運営の皆様方ありがとうございました。
 感謝！感謝！

今年も私は本村さんとペアを組み、ニューポートテニスに挑戦しました。バレーの練習ばかりで、ニューポートテニスはほとんど練習していませんでした。予想していた通り一勝二敗で決勝リーグには勝ち残ることが出来ませんでした。敗戦復活戦でもハラハラドキドキの連続で、かろうじて勝った試合ばかりでしたが、気が付いたら敗戦復活戦で優勝してしまいました。
 「敗戦復活戦での優勝には何も出ないで」という声も「まあそんなものやろう」と思っていたのですが、それが何と賞状をいただきました！
 「ちよっとこれ見て！すごいでしょ！」とみんなに見せびらかしたり、家では妻子からお父さん、すごいね！と言われたりして本当に嬉しくなりました。
 ペアの本村さん、そして応援してくださいました皆さん、本当にありがとうございました。

賞状をいただきありがとうございます
 佐々木 正夫さん

やまびこ「加こまひろ」のホー...

玉置 直文さん

「案内いたします。ソフトバレー十一番コートより「やまびこ二号」、十二番コートより「やまびこ二号」が発車いたします。
 一号にお乗りの「芝村・島田・池内・永田・上田・大野・玉置」様。二号にお乗りの「野見山・佐々木・片山・大脇・本村・平野・岡田」様。皆様、間違わないようケガをしないようあわてずに乗車ください。
 ポーツ！、バレーはしたい、テニスもしたい、卓球もしたいというわがままな熟年客を乗せた「やまびこ号」、まずは出発です。
 初めはやまびこ村から出て、外の世界の人たちと交流する私たち。ふれあいをもつことを楽しみにしている人、勝つてやろうと少しは緊張している人、隣のママさんバレーを見てただ感心している人などさまざまです。
 この日のために作ったクローバーのワンポイントアクセントをあしらった驚色のおそろいのTシャツに手作りのゼッケンを縫いつけ、質素で暖かなおしやれもしました。
 初対面のひとたちは「ゼッケンも印刷されたユニフォームを着て、自前のボールで早くから準備練習中。自前のボールを持っていない私は急いで近くの駅員さんに「ボール貸して」って頼みましたが、冷たい駅員さんで貸してくれない。
 なにしろ初めて村を出たので、外の世界の厳しさを知りません。残念ながら試合は勝つことができません。でも、今回は試運転です。
 私たちはバレーばかりしている人たちと違い、三種類のスポーツをより広く楽しむニューポートテニス（やまびこ会）の仲間です。
 さあ、また出発です。次の駅は「のぞみ野一丁目（望みの一勝目）」。
 楽しい仲間を乗せて「シュツポ・シュツポ・シュツポッポッポッ」。