

# 2010年に向けて 会長 黒瀬 義雄さん

あけましておめでとうございます。

輝かしい新春をご家族の皆様方と共に、元気にお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

昨年7月「阪南市トータルフィットネスクラブ」が発足10周年を迎え、皆様方と共に盛大に記念大会を開催することが出来ました。これもひとえに、各年度の役員・リーダーやクラブ会員全員の努力・協力のたまものと、改めて深く感謝申し上げる次第でございます。

今日までの10年間を無事に乗り越えることが出来たのは、「阪南市トータルフィットネスクラブ」本体の通常行事の緻密なプランニングと、それをそつなく実行に移す行動力の積み重ねだと思っております。それに加え、当クラブの特徴である「クラブ内クラブ」の活発な活動による会員相互の活性化と、人と人との親密な結び付き等によるものが、相乗して10年と言う節目を作ることが出来たものと思っております。

「阪南市トータルフィットネスクラブ」本体と、各「クラブ内クラブ」の活動が今まで同様に「コツコツ」と行事を積み重ねることで、15周年・20周年とさらなる発展・継続ができるよう願っております。

最後になりましたが、新しい年が会員とご家族の皆様方にとりまして幸多き年になりますよう心よりお祈りし、新年の御挨拶といたします。



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  
秋田 久子

## 郷土はなし(第十一話)

### わが町の観音信仰

芝野 安秀さん

昨年(2009年)のバス旅行で皆さんと一緒に西国二十七番札所書写山園教寺にお参りしましたが、当市でも昔から観音信仰の西国札所巡りが十人二十人と講を作り白衣を身に付けて旅に出たもので、今でもバスツアーとかで西国巡りをしていく人が大勢おられます。私も十年前余りに約二年がかりで第一番の那智山青岸渡寺から満願の岐阜県第三十三番谷汲山華厳寺を納経帳にご朱印を押してもらいながら巡って来ました。昔からこうした観音信仰が盛んで満願した記念に第一番那智山のご本尊如意輪観世音菩薩像を浮き彫りにした碑を各村の寺院に建立して後世に残したもので、特に鳥取中の人達は現在の平野台ゴルフ場が開発される前の小高い山林一帯の中に西国めぐりの細道をつくり一番から三十三番の観音像を祀り小堂を建て霊場巡りをしたもので私も子供のとき親と一緒に参りましたことを記憶しています。そこには現在も長楽寺の本堂が祀りされ参道両側に地元の方々のご寄進で写真のような観音像が祀られています。その長楽寺は奈良時代、僧行基の開創と伝えられ七堂伽藍の巨刹を誇っていました。秀吉の根来攻めの際兵火にみまわれ消失したのがその折弘法大師の作と伝えられるご本尊の十一面観音菩薩が向かいの松の木に飛び出し難を逃れたといわれ、その松を影向の松と呼ばれたとの伝説があります。その後本堂を復興しご本尊を秘仏としてお祀りしたもので何年か振りのご開帳には近隣から大勢のお参りがあり賑わったもので、これを当てこんだ芝居興行も行われたとの記録も残っているそうです。

追記 平成十五年の「わ」第七号から始まった「郷土はなし」も紙面の制約で十分お伝えできなかったことがありましたが、私の記憶も少々ネタ切れの感があり、貴重な紙面を占領するのも編集委員の皆さんのご迷惑とも思いますので今号で終わらせてもらいます。長らく有難うございました。



長楽寺



観音像

## 感動の10周年記念大会!!!

### 広報委員会

昨年7月18日、サラダホール小ホールにおいて「阪南市トータルフィットネスクラブ創立10周年記念大会」が開催された。

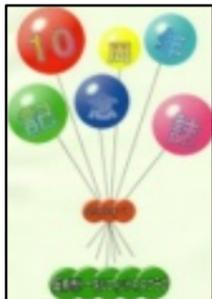
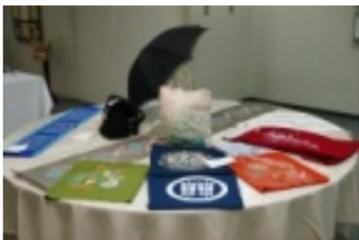
当日、記念式典に続く講演では、大阪体育大学大学院教授で医学博士の滝瀬 定文(たきせ さだふみ)先生の「骨と脂肪細胞から解く - 健康づくりのサイエンス - 」というユーモアを交えながらの話に耳を傾けた。



記念イベントではクラブ内クラブの成果発表や岡崎講師のご指導のもと、日ごろから練習を重ねてきた「よさこい踊り」を全員で踊るなど大いに盛り上がった。



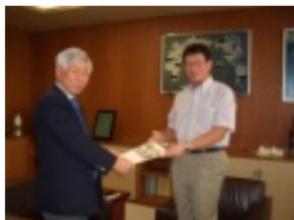
2階展示場ではプロ顔負けの趣味の作品が並び、会員はそれぞれの作品に興味深げに見入っていた。



大会に先がけ、10周年記念誌作成のため、会員の皆さんから「ひと言コメント」を募集。コメントを書いた人も、書かなかった人も、数年先、数十年先に記念誌を開き、クラブ10年間の歩みと共に当時を振りかえり、懐かしく思い出していただけたらと思う。

今回は10周年ということで「抹茶のおもてなし」や「チャリティバザー」、また「クラブ活動の歩み」をスライドショーや展示パネルにするなど趣向を凝らしたものとなった。

さらに、翌日にはボーリング大会も催され2日間に亘る記念大会は終了した。



チャリティバザーの収益金は阪南市へ寄付。後日、福山阪南市長から感謝状が贈れた。



### 10周年記念品 名前入り記念ストラップ

記念大会前、10周年記念樹として「フィットネスクラブのさらなる発展と成長」を願い、体育館横の庭に「クロガネモチ」が植樹され、晩秋には赤い実をむすんだ。

フィットネスクラブも記念樹のように、毎年何らかの成果を納めたいものである。

# 書写山パスツアー

川崎 美苗子さん

前日からの雨も上がり、バスは目的地「書写山園教寺」を目指して予定より少し早く出発！  
車中、賑やかなおしゃべりを2時間半ほど楽しむと、バスは予定通り書写山の駐車場に到着。さらにロープウェイ・マイクロバスと乗り継ぎ、山上へ！山上は厳かでひんやりとした空気に包まれていた。  
急な階段を上ると、そこは綺麗な紅葉に囲まれた書写山園教寺。ちょうど「紅葉祭り」の最中というのでゆっくりとお寺付近を散策。3時間ほど歩き、ちょっとお腹が空いたので茶店でアツアツの「焼き餅」をほおばる！美味しかった～♪

バスは次の目的地、「姫路城」へ。姫路城は思っていたよりもはるかに大きなお城だった。  
昼食は何を食べようかと迷っていると、友人がインターネットで探したという名物「あなご寿司」の店に同行。美味しいあなごに舌鼓を打ち、おしゃべりにも花が咲いた。  
源氏ミュージアムを経て、次は夫が楽しみにしていた灘菊酒造へ！清らかな小川に鯉が泳ぎ、昔の大きな酒樽や釜を見学しながら試飲を楽しんだ。  
少しお酒も入り「大人の遠足」は楽しい一日となった。

スケッチ 角野幸一さん



## ちょっとエコを!!

K・Mさん

ペットボトルを資源ゴミに出す時みなさんはどうされていますか？

- ①ふたをとる
- ②ラベルをはがす
- ③本体を踏んでつぶす

どうしてはがすの？  
(ボトルをつぶして繊維にするとき、本体とラベルでは材質が違う為。また、色の違う繊維ができるから。)

③本体を踏んでつぶす  
どうしてつぶすの？  
(つぶすことによってリサイクル費用など削減されエコにつながる。)

以上、ペットボトルを資源ゴミとして出す時は「ふたをとる・ラベルをはがす・ふみつぶす」を忘れないでください。

※ちなみに

500mlのペットボトル1本でプラスチック製のさし1本が作れます。500mlのペットボトル3本で小学生の黄色い帽子1個が作れます。  
「ペットボトル1本」を作るのにかかる費用は13円です。

身近なものからエコをはじめませんか！

## 「童謡」が消える？

神野 真人さん

『童謡』や『唱歌』は日本における文化遺産だと思います。今、この文化遺産が段々消えつつあります。私も含めて、お子さんやお孫さんに『童謡』や『唱歌』を歌ってあげる機会が少なかったのではないのでしょうか。私達の世代だと「五木の子守歌」や「叱られて」を聞けば、歌詞はわからないもののメロディーは浮かんでくるでしょう。でも今の若い人々には多分無理なのです。学校で教えないのも原因ですが、我々が歌ってあげてないのも一因です。

2007年1月に、文化庁と日本PTA全国協議会が「～親から子、子から孫へ～ 親子で歌いつごう日本の歌百選」を発表しました。「赤とんぼ」から「川のながれのように」の歌謡曲まで101曲が選ばれました。この内の約8割は『童謡』や『唱歌』です。でも歌いつがれないと10年後には、何割かは消えてしまうのは確実です。

『童謡』『唱歌』には季節感や、その歌が生まれた時代の背景、作者自身の思いが込められています。時代が移り変わったからといって、消えていってしまうのも寂しい気がしますませんか。

今からでも遅くはないと思います。子供さんには無理でしょうが、お孫さんに『童謡』や『唱歌』を聞かせてあげてください。それが我々の文化遺産を受け継いで行く最大の手法だと思います。

## 60の手習い

片山 孝さん

「60の手習い」という言葉がありますが、62才からピアノを習い始めました。なにか楽器をやりたいという願望が以前からあったので、退職を機に始めました。

先生は娘です。一週間に一度レッスンしてくれます。

音譜はなんとか読めるのですが、指が思うように動いてくれません。でも何遍も繰り返しているとちよとずつ出来るようになるから不思議です。

少しずつピアノが好きになりました。

ところが、習い始めて3年目のこのごろ、少しずつレベルアップするも、なかなか前に進まず、ちよと挫折ぎみになっていました。

そんな時、忘年会で玉置さんのクロマチックハーモニカ演奏を聴いて感動しました。

やれば出来る！！

いつかは、私も人前で演奏できるように頑張ろう。

いつかは、ショパンが弾けますように！！

## 庭のメジロ

M・Fさん

12月に入ると拙宅では、庭に大きめの鳥かごをセットしてメジロの来訪を待つのが、ここ10数年近く恒例となっています。

餌のミカンを置いたからといって、一兩日には来ません。いつも新鮮なミカンを入れておくと、そのうちにやって来ます。メジロは姿、動作が愛くるしく、人なつこい小鳥です。現在60代以上の男性の方は、自分で鳥かごを作り飼われた方も多いかと思います。

寒い日など窓越しに観ていると、こんな可愛い小鳥でも縄張りがあるらしく、別の来訪者が近くに来るや否や、一目散にかごから飛び出して追いかけてまわし、近辺への侵入を防ぎます。多い日は10羽近くきて、2羽ずつが地面の上でも転げまわって争っています。目の前の自然界の生態に思わず見入ってしまいます。小さなメジロでも大変なんですね。

性格も個々にあるようで、かごの中でゆつくりと餌をついばむのもしれば、急がしそうにしているのもあります。

庭で観る一場面を記してみました。

最近の良いニュースがなく、将来に希望の光を感じることは出来ませんが、気持ちだけでもゆったりと過ごすことが出来れば「幸せかな」と思います。

逢うたびに  
夕刊の幼き頃のことと届く年暮  
逢うたびに  
幼き頃の  
ことと届く  
年暮  
夕刊の幼き頃のことと届く年暮

俳句・川柳・短歌

## 健康マラソン応援団！

事業委員会



第18回阪南市健康マラソン大会が11月23日(祝)桑畑総合グラウンドで開催されました。前夜からの雨も上がり絶好のマラソン日和！

当クラブから4名の選手と十数名の応援。選手の皆様は揃いのJAPANのユニフォーム。選手と応援団の頭には前田暢子さん手製の「侍ジャパンTFC」の鉢巻！気を引き締めいざ出陣！

応援団も黒瀬会長他続々と駆けつける。第1走者の中川武彦さんはハイスピードで第5位。待受ける第2走者の本村淳子さんは「いつも夜に練習しているから昼間は苦手」と言いつつ軽

快にグラウンドに帰ってくる。第3走者の鳥山明夫さんへタスキを渡すと応援団は出入口で声援。鳥山さんも元気良く帰って来る。アンカーは84歳の前田喜太雄さん。「お父ちゃん無理せんでよ」の掛け声に笑顔で対応。中川さんや応援団は途中までお迎えに。なんと笑顔で帰ってくるではありませんか！会場の皆さんからも拍手でのお迎えに手を振ってゴール。今年も見事「パフォーマンス賞」を受賞しました。

選手の皆さん、日々練習の成果をこの大きな舞台上で発揮して頂いた事に感謝すると共に、大変お疲れ様でした。  
今年もこの大会で大輪の花を咲かせて頂きたいと思います。

## みんなのスポーツ祭

玉置 直文さん

毎年11月3日の恒例行事である「みんなのスポーツ祭」。今年初めて参加する方も多く、延べ参加申込人数が50人となりました。一つの団体でこれほど多くの参加者を集められるのは私たちのクラブだけでしょう。当日、参加できない人もありましたが大勢の仲間と楽しい秋の1日をすごしました。グラウンドゴルフは前田さんが個人優勝、また5人の方がホールインワン賞をもらいました。ウォークラリーは「ポニョ」が優勝、「よれよれ」が第2位となりました。ショートテニス4ペアが参加、ソフトバレーも1組が参加し、とても楽しい1日をすごすことができました。

人は、誰でもががん化する細胞を持っています。病気が発病するかしないかの決定に大きな力を発揮するのはその人の持つ免疫力なのだそうです。免疫力に限っては、1週間にまじめに2回運動をするより、明るく楽しく感謝の気持ちを持ってスポーツを週1回する方が効果は高いそうです。勝っても負けてもどちらでもいいんです。だれでも楽しく参加できるお祭りです。仲間が待っています。一歩前に踏み出して、来年はもっと多くの人が参加されることを期待しています。

## 雲南省・麗江の玉龍雪山

肥田 正孝さん



雲杉坪(3200m)から玉龍雪山(5600m)を望む

昨秋はヒマラヤトレッキングがなかったので、中国・雲南省の麗江・シャングリラの旅に出かけた。麗江の古城は遠い昔にタイムスリップした様な古い町並みであった。水路と石畳は迷路のように張り巡らされており、古めかしい土木構造の瓦葺きの家は現代では殆んど土産物屋になっている。その赤提灯を主とした飾りつけと水路・石畳が良くマッチし、なんとも言えない風情があった。また、夜になると土産物屋や飲食店の奥で、日本で10数年前流行ったディスコのような踊りに若者が興じていたことが、建物や風景とミスマッチで奇妙な光景であった。

麗江古城から見た朝焼けの「玉龍雪山」は素晴らしかったが、更に麓まで進み、聳える光景を見上げた(写真)。その後シャングリラへの途中、「玉龍雪山」の裏側を見ることが出来た。これまでのトレッキングで、多くのヒマラヤの山や中国四川省の奥にある四姑娘山を見たが、「玉龍雪山」のように表と裏の両方を見ることが出来たのは初めてであった。見る方向によってこんなにも様相が変わるものかと再認識した。

シャングリラの町は、高度の高い広大な草原の中に忽然と現れた。歴史はあるが比較的新しい町づくりでかつ大きかったので、桃源郷というイメージはなかった。残念だったのは、期待していた雲南の神様「梅里雪山(6470m)」をシャングリラからは全然見ることが出来なかったことである。いつの日か再チャレンジしたい。

それにしても、私より年配の多くの人が元気に旅を楽しんでおられたことに兜を脱ぐ思いである。私もフィットネスクラブで精進し、体力・気力・財力を強化し、末長く旅を楽しみたいものである。