

平成12年11月4日創刊

阪南市トータルフィットネスクラブ

http://www.htfc.ecnet.jp/

htfc@cyber.ocn.ne.jp

TEL 072-473-1651

発行責任者 神野 真人

題字 秋田 久子

わ

平成23年度 新役員

| | | | | |
|------|--------|-------|-------------|--------|
| 会長 | 神野 真人 | | | |
| 総務委員 | ◎片山 孝 | 崎本 悦治 | 井上 秀子 (会計) | |
| 事業委員 | ◎鳥山 明夫 | 松尾 匡脩 | 明石 久美子 | 見元 すが |
| 広報委員 | ◎森岡 昇 | 野村 弘 | 宮本 笑兒 | 川崎 美苗子 |
| | | | 芳川 加代 | 市山 真理子 |
| 会計監査 | 野見山 利彦 | 本村 淳子 | ◎は委員長 (副会長) | |

<行事予定>

9月: パソコン講習会 {2回} Wordの初歩 (場所) 東鳥取公民館

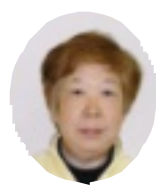
11月: みんなのスポーツ祭 (3日) バスツアー (5日)

阪南市健康マラソン大会 (23日) 桑畑総合グランド

12月: 忘年会 (17日) うお政 1月: 機関誌「わ」発行 (21号)

新入会員紹介

- ①氏名 ②住所
- ③趣味・特技 ④入会の動機



① 道明 壽美子さん ② 舞4丁目 ③ 読書 手芸
 ④ 友人から楽しいクラブがあるよと聞かされ、是非入部したいと思っていました。今回運よく入部させていただき有難うございます。明るく、楽しく、はつらつと、をモットーに体力作りに頑張りますのでよろしくお願い致します。



① 小浜 ふみゑさん ② 舞3丁目 ③ グランドゴルフ ソフトバレーボール ノルディック・ウォーキング
 ④ 以前に入っていて、再度今回入部しました。このクラブは大変狭き門で、1回抽選ではずれ今回ようやく、入部が認められました。まるで宝くじに当たった様に、大変うれしく思います。いままでは、ボランティア活動を中心に行ってきましたが、これからは自分自身の楽しみのため頑張りたいと思います。

去年の2倍咲きました！ 中B 島田 延子さん

今年は寒さのせいか開花は昨年より10日ほど遅れましたが、昨年の2倍近く170もの房をつけました。

花に近寄るとほのかに甘い良い香りがします。



藤の花の甘い香りに誘われてクマバチが集まってきました。最初は1匹だったのがみるみるうちに10匹ほどになり花の蜜を吸っていました。5月1日、「まだきれいに咲いているのに勿体ないなあ」と思いながら花がらを摘み取りました。来年も今年以上に沢山の花が咲くように「藤の花の手入れ」をしていきます。

この度の東日本大震災の被災者のことを考えると、胸がざわつきまします。地震、津波、そして今もなお続く原発事故は、想像を絶するものでした。その後の経過を含め、いろいろと考えさせられるものがあります。被災地の一日も早い復興を祈ります。

さて、私がHTFCに入会させていたいたのは、平成十八年四月、翌年にクラブ内クラブのニュースポーツクラブ、翌々年からウオーキングクラブに入会させていたいただきました。それまで、とんと運動に縁のなかった私が、メタボ解消(体重六キロ減・ウエスト六センチ減)できたのは、HTFC入会のおかげです。そして、クラブ内クラブのニュースポーツは、球技スポーツの楽しさを教えてくれました。また、ウオーキングクラブでは、山登りの途中はしんどいが、山頂に着いた時の爽快感を教えてくださいました。山頂で仲

《あたらしいわたし》はじめてみませんか》

片山 孝さん



HTFCと私

間と飲むビールとコーヒーのうまさは格別です。

ニュースポーツ、ウオーキングとあたらしいことをはじめる度に、運動が楽しくなってきました。

おかげで会社人間だった私に、地域の仲間が増えました。感謝、感謝です。

そこで、あなたも、何かあたらしいこと、はじめてみませんか。

わがHTFCには、クラブ内クラブが六クラブあります。入会されていない方には、ぜひ何かはじめることをお勧めします。

また当クラブには、いろんな特技、趣味を持つた方がたくさん居られます。趣味の輪を広げて、あたらしいクラブ内クラブを立ち上げていただくのもいいですね。

趣味といえば、私の趣味は音楽です。男声合唱をしています。第九を歌うのも大好きです。声を出すのは、健康に良いし、気持ちいいですよ。一緒に歌いませんか。

ホームページがあるので「阪南メンネルール」で検索してみてください。

あなたも、あたらしいこと、はじめてみませんか。

スポーツシリーズ クールダウンはなぜ必要？

運動を始める前にウォーミングアップをしますよね。ウォーミングアップはケガの予防と心身の状態を日常生活レベルから運動レベルに引き上げるための運動です。

では、運動後にするクールダウンは何のためでしょうか。運動で使った身体の疲労を翌日に残さないため、疲労回復、心身の緊張緩和、水分・栄養の補給を目的とします。

疲労物質である乳酸によって固くなった筋肉をゆっくり伸ばしてあげる事で血流やリンパの流れを促進し乳酸を排出させます。また、疲労の回復を早め、筋肉痛を防ぐ効果もあります。

クールダウンをせずに運動を急止すると、筋肉のポンプ作用が急に停止し、血液循環が悪くなり疲労が蓄積されやすくなるわけです。

ウォーミングアップとは逆に徐々に複雑な動きから簡単な動きへと運動強度を落としていきます。また、運動中に失った水分やミネラル、エネルギーの補給もなるべく早く行いましょう。

(財)スポーツ安全協会発行ガイドブックより



里海公園ウオーキングに参加して

中B 榎本 和磨さん

年間計画の、五月第二週(十四日)九時に体育館前に集合し、リーダーの号令で準備体操をして、ペースメーカーの「○○」さんのスピードに合わせて、さあ出発。鳥取の荘から海に向かって下り、防波堤に沿って一路「里海公園」をめざしてウオーキング。気心のしれた仲間が、東日本大震災についての話、阪神タイガースの敗戦について、ご自身の健康管理、早朝夕方のウオーキングを日課にしてお元気を維持されている話等、体育館の中では耳に入らない話を聞きながら、順調に前進。途中、箱作漁港の船の上で「アオサギ」が休んでいるのに出会ったり、里海公園の入口の浜で、「はまひるが」を地元の人々が守っているのに出会い、珍しい写真を撮らせてもらったり。

途中小休止二回だけで海洋センターに十時三十分参加者五十八名全員無事ゴール出来ました。早すぎる先頭にブレーキを掛け、遅い最後尾からそれとなく追い上げと、お世話して頂きました役員の皆様に感謝いたします。

銭太鼓を楽しんで



銭太鼓を始めるときは十周年大会の時に、ちよつとやってみたくて思っている人達と一緒に、Sさんに貸していただいた花笠音頭のビデオを見て覚えしました。それは難しい動きは少ししかなかったのですが、自分達なりにまあまあ上手になったかな？。皆で楽しかったのが、これで終わるのは残念に思っていました。

その時一緒に発表されていた高度な動きと、軽やかな手捌きの河内おとこ節も覚えてみたいと思いましたが、私達にはとても無理かな…。

するとIさん Nさんから「練習したら出来るようになるよ」と言ってもらい、彼女達の指導のもと月に一回「あたご」で練習することになり早一年五ヶ月、仲間九名でその場だけの練習ですが少しづつ出来るようになってきました。落とすこともよくあり、まだ一度も満足のいくようにはできません。

ボケ防止のために、気力と体力で失敗も笑いながら楽しんでいきます。

ペンネーム H & Sさん

HTFCに入会して1年の感想 佐々木 紫朗さん

昨年4月家内と一緒に入会して1年を過ぎました。入会の動機は仕事も辞め体がなまらないようにすることと地域の人たちのお付き合いがこれまで全然なかったことです。それと自宅が体育館におそらく最も近いことでしょう。

入会当初は定年過ぎた人達の体操クラブ程度とたかをくくっておりましたが、とてとても途中で息切れしてくるわ力はいらなくなるわ柔軟体操では特に体が硬い当方には拷問に近い感じでした。もうひとつ苦手なことは上野先生の指導の日です。理由は組み体操があるのでぼうっとしているといつの間にか一人ということがあるので緊張します。皆さん失礼ながらそこそこのお歳にも拘わらず2時間弱ストレッチ、ダンベル、ジョギングなど普通にされており、なんでこんなに元気なんやと思ってしまいました。ダンベルも2kgもあるのに女性が普通にやっているのを見るとうつむき加減でやっていました。今は少しは筋力も付いて来てなんとか息切れせずに来るようになりました。それとゴルフが好きで入会と同時にゴルフクラブにも入部しました。コンペや懇親会など幹事さんのおかげで定期的にコンペが開催されており積極的に参加しています。懇親会では酒が弱いにも関わらずつい飲んでしまいいつも家内に注意されております。

後で考えると失礼なことを言っていたかも知れませんがこの紙面を借りてお詫び申し上げます。

これからもHTFCの活動を継続し出来るだけ長く体力を維持しゴルフ、旅行、ボランティア活動など楽しみたいと思います。



四年各県から集まった四十五名で寮生活を共にした仲間たち。卒業後はそれぞれ道に分かれ、大半の人が活躍する中、私はといえ今で言う落ちこぼれで、早くに家庭にこもってしまいました。十年前仕事を辞めた方たちの定年を前に、同窓会の話を持ち上がり当然私にも連絡が。松山でということ躊躇していたのですが、主人の後押しもあり、出かけていくと面影のある顔あり、思い出せない顔ありと・数分後には二十代の娘に戻ってにぎやかなこと。毎年六月に会いましょうという事で「アジサイの会」と命名、ただ梅雨時で、当日はほとんど雨が晴れ女もかたなしです。



我家のピーちゃん 田原 幸子さん

5年前の4月瀕死の状態でおちていた、すずめの子をひろって「ピーちゃん」と名づけて育てた。今年で5才になった。卵を3回産んだので女の子とわかった。人の顔を覚える、色がわかる、形もわかる。昼は籠の中で、夜は籠から出してやると部屋中をピョンピョンと動き回る。最近手には来なくなった。でも横になっていると首の所に来て一緒に寝る。新聞にすずめの寿命は6~7年だと書いてあった。私はもっと長生きしてくれると信じています。



<6月4日撮影>

里海公園に ささゆりが 咲いていました 清楚で気品がある笹百合、笹の葉に似ていることから笹百合と言われ日本特産で日本を代表するユリです。中部以西九州にかけて咲きます。園芸化は大変難しく山に咲く数は年々少なくなっています。と言われています。

《編集後記》 機関誌「わ」はクラブ発足(平成11年7月31日)翌年、平成12年11月4日発行の創刊号(1号)から年2回のペースで発行を重ねて10年、今回20号発行の運びとなりました。

この間5周年・10周年記念誌も発行されました。これは、機関誌・記念誌に欠かせない記事を投稿していただいた皆様と現広報(編集)委員を含め、今まで委員を務め編集・発行していただいた皆様のお陰だと思えます。

創刊号発行にあたり、会員の皆様から公募して決まった機関誌名「わ」の文字通り我がクラブは全員一丸となり明るく楽しいクラブとして、ますます発展しているように思います。これからも末永く機関誌「わ」が発行できますよう、ご協力よろしくお願ひします。 森岡 昇

オランダへ チューリップを見に行つてきました

廣岡 良子さん

オランダの緯度は、日本の北海道よりもっと北にありますが、四月中頃行った時には、もう、畑も公園もチューリップが満開になっていました。メキシコ湾流(暖流)の影響との事でしたがとても暖かく、チューリップ専門のキューケンホフ公園では、新種のチューリップや品評会等、その美しさを満喫しました。オランダと言えば、風車とチューリップの印象ですが車で高速道路を二時間走っても、ずつと牛や羊の放牧をしている牧場の国で牛乳とチーズで育つたオランダ人は、男の人も女の人もみんな見上げるような大柄でびっくりしました。となりのベルギーでは、チョコレートが名物で日本の和菓子屋のようにチョコレート専門店があつて試食してまわるのも楽しいものでした。その他にゴッホの「ひまわり」、フェルメールの「真珠の耳飾りの少女」等を鑑賞する美術館めぐりをした。また、一週間で、最後に片道十時間を越える空の旅は、かなりしんどいもので、もうぼつぼつ外国旅行はこれで終わりにしようかとも考えています。



ふっくらごはんのためのひと手間ひと工夫 Kさん

超ベテラン主婦の方々には釈迦に説法かもしれませんが…。お米の研ぎ方が炊き上がり大きく左右するんですって。ごはんは、お米に水を加えて炊くだけのシンプル料理。だからこそ正しい手順をふむだけで、ぐんとおいしい炊き上がりに出会えます。

まずは、手早く洗うことがいちばんのポイント。お米は乾燥しているの、洗いに時間をかけてしまうと、お米の表面に残っているぬかの匂いも一緒に吸収してしまいます。

どんないいお米でも、これでは台無し。たっぷりの水で数回軽く混ぜるようにして洗い、すぐに水を捨てる。あとは、2、3回水を替えて洗います。最後に、水気をしっかりきるのを忘れなく。次に、水加減は、炊飯器の目盛りで計っていませんか。

炊飯器の目盛りはあくまでも目安です。できれば、水もお米と同じ計量カップで計りましょう。手早く洗って、お米に水を吸収させないように、お伝えしたところですが、洗い終わったお米は、十分に水を吸わせることが大切です。

炊き上がりのお知らせ音が鳴っても、蒸らし機能のない炊飯器の場合は、すぐにふたを開けずにじっと待ちます。

お米の水分量を均一にするため10分から15分はそのまま。蒸した後は、ごはん粒をつぶさないように、釜の底から大きくふわりと混ぜましょう。置き過ぎると固まってしまうのでご注意を。

今晚ぜひお試しください。 水の情報誌「PURE」より



俳句・川柳・短歌

待ちわびて やっと賜わる 初音かな
春の宵 小川未明の 詩にひたり
よせい
夭逝の 甥の明眸 若葉風
上野 恭子さん
古池に 子鷺佇む 初夏の午後
お気に入り 姉の遺品の ネックレス
今日も身に付け お墓参りに
T・Hさん
平然と食料求め並ぶ列 自刺教えし被災地の人
両親と祖母の名書かれし紙持ちて 男(お)の子九才避難所まわる
八百羽餓死せし鶏舎の片隅で 下向く男(ひと)の背中震える
風子さん