平成１２年１１月４日創刊

わ

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　眞人
題字　秋田　久子

新入会員紹介

①氏名　②お住まい
③趣味・特技　④入部の動機等

① 白石　町子さん　② 舞２丁目　③　短歌　編物
④ 季節はゆっくりと移ってゆけば良いのに、急に温度が下がってきました。敏感に寒いと感じるのは「老化の現われかナ」と思う最近です。この自然現象を少しでも遅らせる為に、私だけのストレッチを毎晩続けております。

① 高岡　利子さん　② 桃の木台６丁目　③ 旅行　音楽鑑賞
④ お友達にトータルフィットネスを教えていただき、申し込んでいただき６ヶ月後入部することができました。今の体力を維持していけたらと思います。

① 小畑　政美さん　② 光陽台1丁目　③ 読書　編物
④ 体を動かす事が段々少なくなっているのを痛感していた時、友達に誘われ入会しました。楽しく体をほぐして、いつまでも元気でありたいと思っています。

バスツアー〈柳生街道を歩いて〉

齋藤 みえさん

スケッチ　角野　幸一さん

前日からお天気が心配されましたが曇り空の中、予定より少し早く出発。バスの中はたちまち楽しいおしゃべりタイムとなりました。岸和田のサービスエリアでトイレ休憩後、一時間半余りで高畑町観光駐車場に到着。首切り地蔵までの道のりは少しなだらかな坂道で、苔のついた石畳み等、滑りそうな道を時々休憩をとりながら、自然木の杖を頼りに登る。全員で記念撮影後、池のほとりでお弁当タイム。外でいただくおにぎりの味は格別。峠の茶屋まで行く人たちが出発。そうこうしていると雨がポツポツと降ってきました。雨宿りをした後、登りの時よりも気をつけて杖を頼りに坂道を降りる。最後に〈なら和み館〉でお土産等買って帰路に着く。雨には降られましたが久しぶりのハイキング、予定外の春日大社もお参り出来て楽しい一日となりました。

空を見、山を見て林道を歩き

Ｓ　さん

「マイナスイオン」を体一パイに浴びて、一日五キロの道程を楽しく歩いて、自分の体力に自身を持たれた人も沢山おられました。観光名所も良いですが、時にはハイキングも良いと想います。会長始め役員の方、有難うございました。

阪南市健康マラソン大会に初参加して

佐々木　正夫さん

今回一人足りないから参加してほしいと頼まれたとき、私は断ろうと思いましたが、のんびりと物見遊山的に走るのはいやなのですが、駅伝のようにタイムが出てしまうのは性格的に合わないこと、順位がどうのとかいうのは好きでないこと、負けず嫌いなこと、惜しみなく参加することなどから、（本当は足の遅い鳥山さんに頼まれて・・・）断わるこことができませんでしたが、どうやら出走することになりました。（お昼の駅伝は小学生、中学生、高校生を中心に全部で十二チームが参加してました。）

我がチームは兎さんのチームです。前田さんの「かっこ」をしてのる兎さんのアリスに出てくるかがくれて走っています。（本当は兎さんの奥さんが作ってくれた兎さんの頑張っている姿を見ています。）本村さんは私よりも一回り大きい人が、「不思議の国のアリスに出てくる、兎こうさぎ」と言いながら、森岡さんはじめ沢山の応援をお借りしてお礼を申し上げます。駅伝のおしまいに、そのフィットネスクラブの様にみんなが応援に来てくださいます。

メンバーは第一走者が中川さん、第二走者、本村さん、第三走者、私、第四走者、前田さんの順です。中川さんは肩を痛めていて、ゆっくりしか走れないと言っていましたが、その沿道でのお応援はとても頑張ってしたのでしたが、女の子の走っている兎さんと思しき女の子が、「見れてたそうです。（もっとも中川さんにとっては満足のできるタイムではなかったかもしれませんが・・・）

最後に応援に来られた方、陰ながら応援していただいた方にはお礼申し上げます。

私とウォーキング

崎本 悦治さん

私たちのクラブは今が一番最盛期ではないでしょうか？設立十数年経過した今でも百三十名余りの会員数を維持続け、まだ十数名も入部待ちの人がいると言う人気クラブである点、クラブ内クラブが非常に活発でしっかりクラブを支えている点、クラブを運営する組織がしっかりしている点、ハイキングや忘年会で見られる団結力や盛り上がりの素晴らしい点、数え上げればきりがないです。男女の比率が三対七と言うのも女性のパワーが発揮されて絶妙の比率ではないかとも思われます。

さて私は、現在定年後二回目のお勤めを貝塚でさせて頂いています。職場での昼休みは一人で過ごすことが多く一時間を持て余していました。そこで二十分はウォーキングをすることにしました。

このあたりは寺内町と呼ばれ歴史的建物も多く散策するにはもってこいの場所です。歩く速度は、四十分で四キロ歩くことにしました。職場から北西に歩くと「蛸地蔵」があり、往復で約四十分所要である事がわかり、行きと帰りを違う道を通ることにし、なるべく車の少ない道を選ぶことにしました。道選びをしているうちに四十分近くが過ぎ途中から走って帰ることもありました。三週間近く試行錯誤している内に職場に午後の始業数分前にピッタリ帰り着いたときは感激でした。これで味をしめて今度は職場の南西方向にある「脇浜恵比寿コース」の策定に同一条件で挑戦し、その後、北東にある田園地帯の「小瀬集落コース」、南東にある文化施設をめぐる「文化コース」も策定し、往復違う道をそれぞれ通るので、反対廻りにも歩けて景色がぜんぜん違うので、都合東西南北八コースのウォーキングコースが出来たことになり、毎日一コースずつ順番に元気で楽しく歩いています。

みんなのスポーツ祭

ウォークラリーに参加して
よれよれチーム　K・Wさん

秋のスポーツ祭でよれよれチームとして参加し名前に似ず１位になれました。毎回女達はおしゃべりしながら芝野さんの後をくっついて歩くだけの呑気なものです。今回は自分の住む西鳥取地区でしたが、一度も通った事のない未知の景色でわくわくしました。風情のある格子戸の民家あり、西光寺への細道は民家にそのまま入りそうで思わず引き返す失敗もありました。子供の頃よくこの様な路地で楽しく遊んだ事が甦ります。

最後のチェックポイント法福寺でゆとりを持って観察していると、後のチームが先に移動するとつい惑わされるのがウォークラリーの面白さです。設定タイムより５分早く到着しパーフェクトならず残念でした。

法福寺での観察で「吾唯足知」を四字熟語と思い首をひねりましたが、帰宅して良寛さんを思い出し、唯ひたすらに足るを信念に生抜いた凄さに感動し、心に残る一日となりました。その後ブータン国王の訪日で昔の日本にあった温もりと重なるのです。今回は心に沁みるウォークラリーとなりました。お世話下さった多くの役員さんに感謝します。

愛　犬　ラ　ブ　の　幸　運

鳥山 永巳子さん

平成２２年の３月、家の門扉が開いていてラブが行方不明になりました。深夜まで探し回っても見当たらず、警察に届けてこの日は捜査を打ち切りました。後足を引きずり、普通に走り、歩く事が出来ないのにどこに行ってしまったんだろうと心配で家族全員眠れない夜を過ごしました。朝明るくなると、またあちこち探し回りましたが見つかりません。昼前警察より〇様宅で迷犬を保護しているので見に来てほしいということで急いで車で走りました。毛布の上でお日様にあたって気持ちよさそうに眠っている犬、まさにラブに間違いありませんでした。手厚い保護に涙がとまりませんでした。飯の峯川で、流れとくぼみから抜けられずびしょぬれになって鳴き続けていたそうです。夜中〇様の奥さんが車のライトを照らし、息子さんが川に入り、びしょぬれになって救出。

息子さんもぬれて体が冷えたので、ラブも寒かろうと一緒にお風呂に。

息子さんは浴槽、ラブはプラスチックの衣裳ケースが浴槽。

並んでお風呂タイムだったそうです。

光景を想像しただけでうれし涙。こんなに心温かいご家族に感謝・感謝・感激するばかりでした。どのようにして川まで行ったのか？！不思議なことばかり。でもラブに、私達に幸運があったのを感じました。

それから1年後、ラブは旅行に出ていた私達の帰りを頑張って待っていたかのように、翌日静かに17年７カ月の生涯を終えました。別れは悲しかったけれど、長い間家族の一員として過ごしてくれてありがとう、よく頑張ったねという気持でいっぱいでした。

忘年会を終えて　明石　久美子さん

昨年と同様、﨑本様と司会をさせていただいたことを光栄に思いました。

お受けしましたときは﨑本様のアシスタントとしてやっていけるのか頼りない私ですので少し心配もありましました。しかし、忘年会が始まるとすぐにそんな思いは吹っ飛び、楽しい皆様の盛り上がりで無事終わりまで行くことができました。ありがとうございました。今年は我が国に大きな出来事がいろいろとあった悲しい一年でした。しかしながら悲しんでばかりいてもいけません。前に進むしかないのです。われらがフィットネスクラブは、平成二十三年の漢字「絆」この言葉にふさわしく心をひとつに皆様が語らい、楽しい時間を共有し全員参加による忘年会でなくてはいけません。そうであったと確信しました。参加人数も百三名。

今までにない盛況ぶりです。十月末から一ケ月以上にわたる時間をかけ、忘年会実行委員会のメンバーさんが打ち合わせや準備に頑張っていただいたおかげで大いに盛り上がり、持っているエネルギーを一気に爆発させた忘年会でした。各クラブ、個人演芸、クラブ対抗演芸合戦を第一部から第三部に分け、「グッドアイディアだったで賞」「かわいかったで賞」「頑張ったで賞」「工夫したで賞」「ノッテタで賞」「グループの力で賞」審査委員の神野会長、岡崎先生、上野先生のお三方さん、本当に審査は大変でしたでしょうネ。

出てくるは芸達者な方々。本当に皆様はどれだけかくし持っている芸があるのか、アイディアがあるのかと驚かされました。毎年違った出し物を考えて楽しませて、盛り上がらせてくれる皆さんに感謝感謝。

地区対抗クイズ、ゲーム大会では大いに笑い対抗さらに盛り上がり、大いに笑い対抗心丸出しで地区の結束の強さをあらためて思い知らされました。時間の都合でクラブ、ゲーム大会が最後までしていただけなかったのが心残りでした。しかしながらフィナーレみんなで輪になり神野会長のハーモニカに合わせて全員で「今日の日はさようなら」を合唱。おお盛り上がりでよかったです。これからもフィットネスクラブの「絆」が益々増していく忘年会であります様に期待しています。最後に実行委員会の皆様本当にお疲れ様でした。

講師　河内　奈奈先生　より

日本総合ヨガ普及協会
準指導師

この度、ヨガを通じて皆様との出会いに感謝いたします。小学校二年生の頃から、モダンバレエ・ジャズダンス・ヒップポップなどを習い、ヨガとの出会いは二十代後半でした。ヨガはストレッチ体操と似ているんですが、知れば知るほど奥が深く、心と身体、呼吸との繋がりなど私にとってとても興味深いものでした。先生としてスタートした時はストレッチ体操を教えていたんですがヨガの良さを取り入れ、二人の生徒さんから始まった教室でしたが、今では二百人を超えるようになり、教室も十五教室に増えました。本当に全ての出来事、出会いに感謝しています。まだまだ未熟な私ですが、人生とは勉強・チャレンジ・前進だと思っています。

出会った方の心と身体の健康に少しでもお役に立てますように頑張りますので、今後とも宜しくお願いいたします。

ゴルフクラブの１０周年を振り返って　ｺﾞﾙﾌｸﾗﾌﾞﾘｰﾀﾞｰ　中川　武彦さん

ゴルフクラブも早いもので今年１０周年を迎えた。１０年間を振り返るといろんな人に支えられてここまでやってこれました。発足当時は女性軍は殆んど経験がない人が多く、手取り足取り一緒に練習したのを昨日のように思い出されます。

一方男性軍は初めの頃は物足りなかったと思うがよく付き合ってくれたのは有難かった。初めてのコースは貝塚のエアポートヒルのショートコースから始まり本コースまでの道のりは５年位かかった。それ以降は徐々に本コースへ行く様になり現在に至っています。最近では１０周年記念ゴルフとして紀伊高原ゴルフで行いました。なおゴルフクラブがここまでやってこれたのは皆さんのチームワークとコミュニケーションがうまく取れていたからだと思っています。また女性軍の努力と根性には称賛されるものがありスコアーも年々アップしている。最後になりましたがこれからのゴルフクラブの皆さんがますます上達されることを祈っています。

俳句　川柳　短歌

柳生路の　足を速める　初しぐれ
親子鹿　寄り添ふ樹下の　雨やどり
国境の　なき地図描く　葛かづら
上野恭子さん

日帰りの　旅も楽しい　京の初夏
秋晴れの　奈良の都に　愛らしい
鹿の眼差し　心癒やされ
冬日和　野鳥舞降り　山茶花の
花をついばむ　我が家の庭先
Ｔ・Ｈさん

小夜曲（セレナーデ）聞こえてきそうな今宵月
手の皺までが鍵盤に見え
梅田駅屋上庭園稲実る
空調機横そこだけの秋
一日を疲れて帰る夫（つま）なれば
だまって増やすおかず一品（ひとしな）
風子さん

ピーターラビット　中西　桂子さん

「ピーターラビット」の著者ビアトリクス・ポター自叙伝の映画を見て湖水地方は、今ものどかな風景をこの人が守ったのだと知り、そのきれいな景色を見たいとイギリスに旅行しました。

イギリスの見所

① ガーデニングされた庭、花は植えられたのではなく自然に生えているという感じの庭は素晴らしく、鮮やかに咲きほこっていました。一般の家庭もガーデニングを熟知した小さい庭ですが素晴らしく花で満たされています。

② 城は豪華絢爛です。長い歴史があり、日が沈まない国と言われたほどですから、貴族や領主は、よほどの富を蓄えることができたのでしょうか…。ロンドンやウィンザーそしてエジンバラでは王室歴史をひしひしと感じました。

③ 何処の地方の教会もステンドグラスで飾られていて、綺麗でした。イギリスは日本とそれほど変わらない面積ですが、人口密度のせいなのか、地形（山が無い）なのか、公園が莫大に大きく色々な所にあります。田舎では田畑も広く、ゆったりとした道が続き車で走りやすく高速道路も無料でした。

湖水地方の景色は、のどかでピーターラビットの本の中にいる感じでますますピーターラビットの本が好きになりました。日本では味わえない様な、羊が草を食んでいる中を歩いていくフットパス体験ができます。ナショナルトラストの会が自然を守るこの素晴らしい景色を見ることができたこと、そして親切に道を教えて下さいましたイギリスの方々に感謝しています。

パソコン講習会に参加して　中村　さよみさん

昨年９月、２回にわたり東鳥取公民館でワード「２００３」「２００７」を使ったチラシの作成を教えて頂きました。

申込みの時、ビギナーの私は今使っているパソコンが「２０１０」なのに「２００７」も同じと思い「２００７」利用で申込みましたら、テキストが「２００７」で解説され、全然違うと聞きパニックに陥りどうしょうか。頭の中真っ白でしたが、講師の方が「２００７」ワードの互換性で保存し直して頂き、皆さんと同じように教われる事になりほっとしました。講師のパソコン画面がスクリーンに大きく映し出され、その説明を聞きながら同じ画面を、操作しながら解らない時はサポートの方に直ぐに教えて頂き何とか皆様についてチラシを完成する事が出来ました。パソコン講習会は、基礎講習、エクセル(表計算)、ワード(チラシ作成)の3回参加させて頂き、何でも同じと、思い込みの強い頭の回転悪さのボケ防止の為にパソコンを始めたきっかけはこの講習会からです。

（完成チラシ）

是非皆様も次回参加されては如何ですか。

スポーツシリーズ　ロコトレをはじめよう！

“１分間片足立ち訓練は、５３分間の歩行に相当するといわれ効果絶大です。元気で素敵な明日のために、ロコトレ健康長寿を目指しましょう。”ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存知ですか？　年をとると、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、腰が曲がったり、歩くスピードが遅くなったりと誰もが当然に体力の衰えを感じます。そういった運動器の衰えのために、要介護になる危険の高い状態が「ロコモティブシンドローム（ロコモ）・運動器症候群」です。ロコモティブシンドロームの対象となる主な疾患としては、骨粗鬆症、変形性膝関節症、大腿骨頚部骨折などがあります。これらの疾患をそのままにしておくと、将来、転倒しやすく、寝たきり、閉じこもりになる可能性が高くなります。運動器の健康維持には、日頃の体重負荷が必須で、ロコモーショントレーニング（ロコトレ：運動器トレーニング）の一つであるダイナミックフラミング療法（開眼片足立ち訓練）が効果的です。ダイナミックフラミング療法は、自己の体重を利用して片足で自立することで、両足起立時の２．７５倍の負荷を片脚に加えて骨を強くします。さらに骨盤周囲筋の筋力増強と立位バランスの改善を得て、転倒予防に役立てようとする一石二鳥の運動です。厚生労働省の長期計画「健康日本２１」によれば、７５歳以上で２０秒以上片足立ちができる人は現在、男性３８．０％、女性２１．２％しかいません。１日１分３回の片足立ちを３ヶ月継続した人の骨密度を測定したところ、６割以上の人で太ももの付け根の骨密度が上昇し、転倒率も３分の１と効果が確認されています。

（財）スポーツ安全協会発行ガイドブックより