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 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楠原 勝美さん ②光陽台2丁目 ③旅行 読書

④体と頭の衰え・・・を感じる今日この頃、早くなん とかしなくちゃ。と思っていたところに長年、待ちに 待ったフィットネスクラブにやっと入会する事ができ ました。「美?」と「健康」の為にも楽しく長く続け」 たいと思います。

## みんなのスポーツ祭の思い出

去る11月3日土曜日、『みんなのスポーツ祭』が開催されました。 様々な競技の中、今回私はお箸を使いピン球を特定の容器の中へ 移動させるという『箸を使おうパート2』の担当をお手伝いさせて 頂きました。参加者の子供から大人まで皆、その競技の『ツボ』に はまり、『もう一度チャレンジさせて』の多くの声の中、大変盛り



実

は

な

W

で

す

8

 $\lambda$ 

な

さ

1

■上がりました。審判側の私でしたが、思わ¦ ず大声ではしゃぐ一幕もあり、皆と一緒に「 なって大興奮。今回スポーツ祭を楽しくお 手伝いさせて頂き、本当にたくさんの元気・ 笑顔を貰いました。素敵な思い出をありが とうございます。この場をお借りして、ス ポーツ祭を開催・参加して下さった皆様に お礼申し上げます。

### スト・ラン」 前田 暢子さん

阪南市健康マラソン大会駅伝の部にHTFCから参加させて頂き 10有余年がまたたく間に過ぎて行きました。選手の皆さん方は - 生懸命に走りぬき、会長・役員・リーダー・大勢の会員の皆 様方には力の限り応援していただき、和気あいあいのうちに素 晴らしい一日を過ごす事が出来ました。こんな素敵なクラブが

他にあるでしょうか!これはひとえに歴 代会長・役員をはじめ指導していただい てる先生方、またそれを一生懸命うけと めている大勢の会員の総力のたまものと 考えます。87歳まで走る事ができたのも 本人の努力もさることながら、それにも まして皆様方のあたたかいご支援があれ ばこそです。本当に有難う御座いました。



で満ソ にロ き事御 いの の持年とまが座こ一楽雨のみ足ワなしツおた `ん伊私 おちにこし出いの日しに我や満°によケか°さ思勢は 願で一ろよ来ま旅はい降慢げ足で食う `げですい神三 い是度でう `しをすおら `に °もべ!伊横もが出宮重 伊よ!勢丁片伊の、県 で非の `ネ感た計ぐしれ我は 勢う うで参勢多夏松

**`**の

楽中

しで

ま

りワ

し参式平 謝。画にゃて慢干 し昔し終べしと物 た、拝年成 てなてりりま に御二 来遷十 いつ下を、い まかさ迎車ま て宮五 下で年ずしつえ窓し 。いたま さすは かた 又思皆。 っらが い 。 第 `い様 。来六 Ø ` 眺バ 伊年十 皆出あ 勢も二 んにり めス

な触が

でれと

行るう



神新回

宮し、

かい二

は、 どは宮神いは阪 ع ° 魚あ ん岩し宮所両市 茶 `戸か`で親の やれ 葉 ろも な屋出神すと出【こ つの来秘。弟身 か生な的今とで 🥟 海れ し姜かな回二す 鮮も い糖<sup>つ</sup>パこ見 丼食 みやたワう浦伊 をベ み や、のししへ勢 `た げ赤<sup>が</sup>をてのと おい お や福残体皆海言 腹 \$, 食、念一さ水え つ買 同 べ虎!杯ん浴ば 様 にい も屋!にとや祖 大 赤た 福い  $\mathcal{O}\mathcal{O}$ い伊キ母 重 とと た勢ヤと ばウ だヘンの おウ かイ 重 腹口 く行プ毎 りロ **`** 一ウ い 事っに年 がてとの 杯口 大松 出み、初 バ に・ 変阪 ス なソ な牛 来また詣

にコ

ますいで

操 かにをつ畑登 もか種ギし力 うとと用「の追ももべも仕山こでらかンたに二退 ここ 事年著記、感 | あ事、れき分らグ °な時職 すあを者後謝スだ(ゴか、け育もおつ間後なる取)好はしにはこルらサてて出かて、の とろすあを者 し毎わかっさき野て日無れフはラ欲 い日ち?てんなとい々しも、過リし奈 もの言なまの一奥八去しい良昨ます動 で家

よヨ養よ うウとり よイ教 もうク育 る || はは こ今今大と日日事 な用行で く事くす 外きこ但 へよろし 出うあキ 歩いるョ き くかウ な ∥ ? ∃

ウ

 $\mathcal{O}$ 

い日とは

と行の今

すにきキ教話葉れす生こが十をマ言漬年。関トコ業トル。活の深五振いるまれ 活の深五振ンうもは Щ としを認い歳り時友作初皇 Nなかとかでで返代人りめけてとに もま K - つ セ は意で来康ラ味ルッ 理見プログラ の感ク オ はま すな見プににブはプ 深 ゴ覚 ] ルがブ とレ向なを好スト 夜 何妻き茄イつり通評登ルフク がのま子すてまじで山伸ク 待三しのる当し人来がびラブ ち度た花のクたと年叶構三)はがラ。人はい 胡 人はいスに続ら の金、口もけれ え度・千目ブ ての・に 標、 繋を白ー入るて ての・に標 `い食・ひ ) 低



# لح 1

### 「専門委員会の取組について」 﨑本 悦治さん

, 山

が出瓜ジり原

りすをヨま動

昨年4月の総会で「役員の選出方法と任務等について」を検討・整 理し役員会へ答申する専門委員会の設置が決議された。当クラブも 13年目を迎えた今、常に134名の会員数を維持し、尚且つ常時15名 程度の入部待機者を抱える、非常に隆盛を誇るクラブである。その 反面、毎年新役員の選出に苦労し、その一因は役員の任務負担にあ ると言う問題を抱えている。そこで、先ず役員の任務負担軽減方法 を考え、そして役員選出がやり易くなる方法を考えると言う事で専 門委員会が結成され、役員経験者・未経験者、発足時入部者・途中 入部者、現役員等様々な男女10名の方が選ばれた。5月に第1回の会 合を持ち当クラブの問題点の洗い出しを始めた。途中からこれは一 度全会員の皆様に当クラブに関してのアンケートを取りその中から 委員会の方向性を見極めようと言う事になり、実施に移された。

アンケート文の表現方法については、活発に意見交換が行われ トレーニング終了後の11時から始め、気がつけば1時を過ぎている 事もしばしばであった。アンケートの提出に関しては皆様の協力に より、ほぼ100%に近い提出率があった。何時もながら皆さんの協力 度は素晴らしいと感心させられた。アンケートを集約し皆で項目ご とに方向性を決め、約半年間をかけて、役員会に答申する事が出来 た。委員の皆様大変お疲れ様でした。「役員の任務負担軽減」につ いては、すでに昨年の忘年会では時間が短縮されて実施されたが、 ゆったりとした忘年会で良かったと、聞いている。「役員の選出方 法」については、最終的にどうしても候補者が決まらないときは、 地区別に抽選等で決めると言う事にしたが、それはあくまで最終段 階で、地区別に候補の割り当てがあれば、快く「私がやりましょう」 と言って頂ける人が出てこられることを信じています。

#### 終え て 見元 すがさん

昨年の忘年会も、開会挨拶、乾杯で始まり、宴もたけなわ。 お料理にビールにカラオケの美声に酔い、皆さんの彩やかな 演技に酔い、楽しい時間を過ごしている内に、いざ私たちの出 番です。ひょんな事から出演する事となり練習する時間も少な く、ぶっつけ本番の様な発表に、みなそれぞれ不安な気持ちだっ たと思います。皆んながきちんと出来ている中、紙を破るとい う単純な動作にもかかわらず、あがり症で本番に弱い私は、すっ かり舞い上がってしまい周りがまったく見えず、聞えず、何が なにやら頭は真っ白。そんな中最後で「やってしまったかも・・・」 多分。歌詞の通り泣きたい気持ちでゴールインでした。それで も、最後まで無事に出来たのは、挨拶や名札を考えてくれ心を

一つにして協力してくれた女子部の皆 さんのおかげです。終わったあと「よ かったョ」とおせじでも言ってくださ る方もあり、救われる思いでした。-年最後の行事に、出来、不出来は別と して、いい思い出をくださった事に感 謝します。ありがとうございました。



パ

会

加



幸一さん

要<sup>そ</sup>

油 絵 3 0 号

がなすと

自葉か京や足を 分にけ都ずが危行

のふら・行道ぶけ

にすた聞た うもろ車回とブすた字ま ヤてコかわイにておまス 座が。いク講刻時くの目いのらりのしあガ頂ンなれド動描でりパ っ、とてラ師が間て時はっ方に色入たっヤきクいてしいくんまソ て忘てもブのあが興間イてが文を力。ととなラのもててののしコ やれも優の方っ足味 `ン下 `字つ °二い ゙ つな感し方々とり深料タさこをけ文回う何らのす右され四と てい謝く々をいまく金ーいれ打た字、間と、方。かいま苦ア初ラ みよでてにはうせ楽のネまでちりを三にかり達絶らとせ、パけ、世界がは、が たうすい、じ間んし調ッし年こと大回刻党 いに。ね何めに。めべトた賀む変き目が。ワ指ずへ師。 少あい度 `す本ま方にが状こ化くはす 思しとにも手ぎ当し等挑練がとさし文ぎ いづはお何伝てにた々戦習作にせ まつ練し度っし毎が `でし成必ま す。パ習えもてま回`とすな出死す 。く来で。 ソあて同下う二何て コる頂じさの時とも地てますた ンのきこいで間いお図はす。だ のみまとますとっもや。よクひ 前でしをし゜いてし電四`ラた

玉

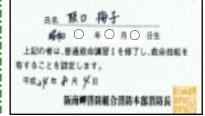


がブで、下くに絵たン り度になる。 イにえた講ん。 カルカー がはの指民がけ、がこの ではずへ師。 のはずへ師。 イ導パとにス何ンスーはいかい、 くへのはソ加どしくこのので、

い絵操与につしうてなる った作伝めンまか講っ、N て〇にい、クしと習てす くにもフラた不会きつ H 手△れあイブ。安にたか がをるつツの東につ私り さ 自使為てト方鳥思いの記 ん

`始ネ々取いて頭憶

普通教命講習修了証 # H‐ノユロ/ミ



### 普通救命講習会を受講しました 阪口 梅子さん

8月4日午後、阪南市消防署で14名が受 講しました。応急手当の基礎知識について お話を聞き、その後、心肺蘇生とAEDの 使用を人体の模型を使用し、2人1組になっ て実習しました。胸骨圧迫は1分間に少な くても100回、胸の真ん中に手のつけ根を

置き、もう片方をその上に重ねて圧迫します。30回圧迫すると人工呼 吸を2回し、又胸骨圧迫をしAEDが届けば使用と進みます。(※)

119に通報し救急車が到着するまで全国平均で8分かかるそうです。 その間に市民が救命処置を行うことにより、救急隊の到着を待って | 行うより生存率や社会復帰率が高いとのことです。みんな熱心で3時 間がすぐたっていました。このような場面に出合うことのない方が良 いのですが、もし出合ったら習ったことを生かせたらと思っています。

(※) AEDは装着すると音声で指示してくれます。

ガレソ動言ラと

づれれはと 、腰自を時とる ばを結な い受果ん よを分しに思古 くかのなはい都 いけがて まんとでと 見け部が五なの っ すだめるて つれ屋ら年が町 。よ、。も めばの直がら。 つまそで

ちき心い歩ま置。れ住びふ毎

か始でつくずに椅、職訪れ年

らめそかこ

てたのき

道とな

こ目け冊いがあ

私てかどずあるまにた`葉後しいの壁前

あ子今とねた訪

つ探はけ迷とにてをまなのそしつ。き七なばむ「

もし静れわが入い手しく言のまてこに年るそなこ

を歩な `にり位す入 °再にもたた言に `迷ーれ道

心れれ大けとめば りには話たいね がてて徳よなばど ふ、い寺行り道う っそた大けっぱな との掛仙ばそなる 和こ軸院ものしも らろのをかー の て自壁筆過もま ぐ頑言訪る足踏か い然にのぎ機た 思な葉ねさがみ るとか短て会 いにでた」道出危

中央ヨーロッパ旅行 井上 秀子さん

中世から時が止まった宝石箱のような街並みを堪能し、中 欧を貫くドナウ川、悠久の歴史に触れる為、中央ヨーロッパ に行くことにした。旧東ドイツ、チェコ、オーストリア、ス ロバキア、ハンガリーである。ドイツでは道路上のベルリン の壁跡をまたぎ激動の時代を偲んだ。チェコではプラハ城へ 行き、力強い足音の衛兵の交替式が見られ頼もしいでした。

ゴシック様式の聖ヴィート大聖堂、完成に600年もかかった だけあって黒ずんだ佇まいでも美しかった。城からのプラハ

の街並みはオレンジ屋根の所々に塔 が見え中欧らしい眺めでした。旧市 街ではカレル橋を渡り広場に行くと 日曜日ということもありそれぞれの コスチューム姿で子供から熟年まで 市民健康推進パレードをして賑って いた。北欧に影響され体操が盛んな のでしょうか。ルネッサンス都市と



して栄えたチェスキー・クルムロフ、屈曲した川に囲まれた 街は中世の雰囲気をそのまま残していた。チェコはラガービー ル発祥の地、珍しいイチゴビールはワインのような味でした。

オーストリアでは650年も中欧を支配したハプスブルク家の シェーンブルン宮殿、豪華な装飾の内部や広大な庭もさるこ とながら女帝が好んだマリアテレジアン・イエローの外観が 印象的であった。スロバキアではドナウの交通要塞として栄 え一時マリアテレジア居城でもあったブラチスラヴァ城を見 学した。ひまわり畑が見える道路を走り最後の国ハンガリー、 ブダペストに移動した。

ドナウ川を挟んで西岸ブダ、東岸ペストでくさり橋完成で 一つにつながりブダペストになった。西側にはマリアテレジ アが増築した王宮・バロック様式の美しい教会・ドナウを見 渡す漁夫の砦、東側には大聖堂・国立オペラ劇場・中央市場 があった。今回の旅行のハイライトは夜のドナウクルーズ、 昼間見た建物が両岸にありライトアップされ、とても綺麗で



-際目を引いたのはバロックとネオ ゴシック折衷様式の国会議事堂であ る。夜の水面に黄色に輝く中世ヨー ロッパ建物の美しさに酔いしれまし た。中欧最後の夜はとても印象に残 り感動した。翌朝、フィンランド航 空で帰路に就いた。さようなら中欧 ヨーロッパ!ヘルシンキ経由も北欧 を感じられうれしかった。

## スポーツシリーズ

# 紹介しよう

一番簡単な①開眼片足立ち②スクワットから始めましょう。 ①開眼片足立ち

- 転倒しないように必ずつかまるものがあるところで行います。
- ・床に着かない程度に片足を上げます。
- ・左右1分間ずつを一日に3回行いましょう。
- ・指をついただけでもできる人は指をついて行いましょう。 ②スクワット
- ・椅子に腰を掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
- ・お尻を軽く下ろすことから始めて、膝は曲がっても90度をこえ ないようにします。
- ・膝がつま先よりも前へ出ないように注意し、膝の曲がる向きは 足の第2趾の方向にします。
- ・足は踵から30度くらい外へ開きます。
- ・体重は足に裏の真ん中にかかるようにします。
- ・深呼吸をするペースで5~6回繰り返し一日3回行いましょう。

その他にもストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ウォーキングなどがあ りますが、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは 医師に相談をしてから始めましょう。また、食事直後の運動はさけま しょう。無理をしないで、自分のペースで行うことが肝要です。

黄 垣

0) ζ

稲

0)

穂

先

15

ζ 萩

 $\lambda$ 0)

Œ 飞

T

H 赤

さ

根

į

秋

冬

告

げ

7

る

公益社団法人日本整形外科学会ロコモパンフレットより抜粋

さ

城 ウ 壁 エ 15 0) デ ے ブ 言 イ ドキ V V 語 りロ 9 ッグ さま F 15 P \$ 海巡 湖出 ブ 冬 に逢 ŧ る ル飛 見か あい 子 下し 13 05 5 T \* 喧交 島共 ろ ダ 噪い 0 15 しル 教拍 **1** の で 7 会手 中 が せ 1

群バ 菊やの れス 鰯 旅 光の 祈母 望の 0) 無 の碑 帯 17 0 4 浜 跳が 15 長 上 ねん 野 ŧ ゃ ド 梼 まパれ 恭子 ず 桔饕 梗;

# 包 短

徘

歌