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

新会員紹介

①入部の時期②氏名③住所
④趣味・特技⑤入部の動機等

①　4月　②　永井靖子（ヤスコ）　③　舞4丁目
④　ゴルフ　園芸
⑤　体力の衰えを感じていたところ友人に誘われ、ゴルフクラブも有る事を聞き、入会をお願いしました。肉体的には疲れるのですが気分がスッとします。

①　4月　②　前田隆博（タカヒロ）　③　舞3丁目
④　ジョギング　ゴルフ
⑤　健康維持と地域の方との親睦ができるフィットネスクラブに、今回やっと入会することができました。今後とも宜しくお願いします。

①　10月　②　前田模子（ノリコ）　③　舞3丁目
④　ウォーキング　ビデオ鑑賞
⑤　主人に勧められて今回入会することができました。健康維持のために楽しく続けていきたいと思います。今後とも宜しくお願いします。

①　10月　②　本村孝一（コウイチ）　③　光陽台4丁目
④　ゴルフ　ウォーキング
⑤　8年振りの出戻り再入会となります。スポーツとその後の一杯が好きで、ゴルフ・ウォーキングクラブとドリンククラブ(？)のクラブ内クラブにも入会させて頂きたく宜しくお願い致します。

①　10月　②　北村貴美（キミ）　③　自然田第4地区
④　朗読　はがき絵
⑤　自称「あっちこっち人間」の私です。今日は、あっちで見て聞いて明日はこっちで観て聴いて・・・。そのためには、体力の維持！！エネルギッシュな先輩のみなさんから大いに刺激を受けています。よろしくお願いします。

①　10月　②　北野茂雄（シゲオ）　③　舞5丁目
④　釣り(渓流釣り)
⑤　体力作りのため運動クラブに入りたいと思っていました。阪南市のホームページのリンクで「阪南市トータルフィットネスクラブ」を知り入部を申し込みました。楽しく運動を続けていきたいと思っています。

①　10月　②　阿部克美（カツミ）　③　箱作泉ヶ丘
④　音楽活動(ハワイアンバンド)
⑤　2年程前、何か軽い運動を始めたいと思い、友人の紹介で申し込みました。いざ入会してみると、結構知人も多く運動＋お喋りも楽しみです。ついでに、今までのツケが溜まったこのお腹が3センチ位細くなれば！？言う事なしです。

「一年たちました」

中川　礼子さん

わ思自は自　ちか　と気が達ネ　笑かケまとな取
私らう分、分まなことて力あはスたうとてついぜつは
！な・なかでず私つももも り、にだし思忘てうかてや
・分なりに頑張ろうと　かなわないけれど、
・・思うだけで終　ら　ない　ように。
私！　ガンバレ！

はや、また一つ年をってしまった。早い、ぜか最近一年があっという間に終わってしまっている。途中、ボって忘れるので早いのと思うほど・・一人、うしかない！！ただ、このフィットスに参加している人は、体力と、柔軟性あり、まず元気！力も充実していて、てもかなわない。こつけて、サボリが腰痛に

パソコン講習会(インターネット・画像編集)に参加して

片山　佐千代さん

日頃、「インターネット」は生活の必需としてお世話になっています。でもいきなり「画像の編集」は年寄りの冷や水にならないかと案じながらの受講でした。

1回目は「インターネット」で、いよいよ2回目から「画像の編集」です。写真を編集してスライドショーにしたり複数の動画をつなげてタイトル、説明文、音楽を挿入する作業です。スクリーンを使っての説明を聞きながらパソコンを操作していくのですが少し手間取って顔を上げればもう次画面に進んでいます。「えっー」とバタバタしているとサポーターさんがさっとそばに来て優しく教えて下さいます。でもその時は理解したつもりが家で復習すると解らず消化不良のまま最終の3回目です。この日はまず２回目のすべての復習から入っていただけたのでとてもよく解り、無事講習会を終えることができました。

今回の受講をその場かぎりにしないでもっと楽しめるようになりたいとの思いから、10月よりパソコンクラブに入会させていただき皆様に感謝しております。

私と「わ」

佐々木　紫朗さん

機関紙「わ」への投稿を依頼され、「わ」という言葉について感じたことを書くことにしました。

成役員一年目に役員会議事録を作した時に機関紙の名前を「輪」と書いたことを今でも覚えています。わ機関紙「わ」という名前の由来を勝手に想像しながら、わざわざひとがなにしたのはひらがなにすることの思いを感じます。

「わ」の第一印象は「輪」と「和」を兼ねていると感じました。「輪」はいろいろな人のつながりを意味し、私の「輪」はこれまで仕事関係のみで阪南市の地域コミュニティーの「輪」にどうやって入って行けばよいのか分からなかったのですが阪南市トータルフィットネスクラブという「輪」に入ることが出来て自分が阪南市民だと実感出来ました。もうひとつの「和」は当然のことながら平和を願う「和」であり、訓読みすれば和やかの「和」であり、クラブ活動はお互い和やかに和気藹々にやろうということであり、実際それぞれの通りであると思います。それ以外に「わ」は「話」に通じ、地域のコミュニケーションを深める意味と解釈し、ウォーキング中の「話」はまさしくこれかと納得しました。

この次第でこの「話」も大事です。クラブに入って運動不足気味の私が運動をするきっかけになりたいと思ったのクラブに入って良かったと思うことです。リーダーの皆さんにはこの退職後はボランティア活動をやりたいと思っていました。第十九番目の府営公園作りを泉佐野丘陵緑地（上之郷ＪＣＴ付近）で大阪府と協働で四年前よりやっており、やっと来年夏の開園が決まりました。その活動の方も忙しくなってきました。皆さんも開園したら是非一度足を運んで頂きたいと願いします。ボランティア活動も健康が第一であり、これかも運動も「輪」ら「話」を楽しんで続けたいと思います。

バスツアー「蒜山高原･城下町勝山」に参加して

芳川　達雄さん

蒜　山　高　原
（角野幸一さんスケッチ）

絶好の好天に恵まれてバスは体育館を午前7時過ぎに出発。総勢60数名で1人の遅刻も無く予定通りに阪和道、近畿道、中国道、米子道を経て12時前に蒜山高原センターに到着。昼食と散策で2時間の自由行動となり、B級グルメのひるぜん焼きそばを頂きました。

事前にインターネットで調べていたのでタクシーを呼び、ハーブガーデンHer Billを訪問しました。ダリア、ガウラ、秋明菊、弁慶草とメドウセージ他数種類のセージが今を盛りと咲き乱れていました。

午後2時前にバスは次の目的地、勝山町へ移動しました。落ち着いた石畳の街並みとお店や個人のお宅もオリジナルの暖簾をおもてなしに掲げていて心が洗われる思いがしました。聞く所では1点物で5万円位するとの事。せっせと写真に撮りました。そこを1時間過ごした後一路帰路に就きました。

バスの運転手さんの機転で裏六甲、表六甲道路と湾岸線を経由してさほどの遅延、渋滞を経験せずに阪南市に辿り着きました。少し草臥れましたが良いお天気に恵まれてお日様の下で楽しい１日でした。役員の皆様に感謝致します。

忘年会

阪口　栄一さん

先日の忘年会は何でもなしでした。聞くなしに楽しく、文句かった

前田さんご夫妻の
マジックショー

ご始会長の挨拶から紹介等、講師方のギャラ出しグの物で、時間配分、も少し絶妙にたいな、聞きたいなで、次のプログラムに移り、出演者と演出がピッタリ一つになり、しつこくなくさっぱりして、本当にかったですね。これも一重にスタッフの皆さんのご苦労と、クラブの皆さんのチームワークの良さに尽きると思いました。

自分もスタッフの一人であり緊張していました。宴が始まってまもなく役員が「ここにおりなはれ、儂が向こうでやってきますよってに」とのお言葉を頂き、いっぺんに楽になりこれ幸いと自分の本分を尽くすことに。飲み、食い、おしゃべりにと、忙しく動き気が付いたら、フィナーレの「人生いろいろ」になっており役員、スタッフの皆さん、ゴメンナサイ。

ウォーキングクラブ十周年を迎えて

河野　俊彦さん

今年四月、十周年を迎える。小生は九年生で書く資格に乏しいが、役柄書かせて頂く。

平成十六年、六名の有志で立ち上げられ「泉南飯盛山」の山歩きが初回と聞いている。

今年四月で一〇四回目の定例会を迎える。メンバーは現在三八名(内、男性二十名、女性十八名)“安全第一で楽しく歩く”をモットーに入部された皆さんである。幸い、小さなヒヤットすることは有っても無事故を続けている。談笑しながら野山を歩くと日常のストレスは吹っ飛んでしまう。何といっても、弁当が待ちどおしく、歩き疲れてのビールやジュースの乾杯、食後のコーヒーとデザートなど、時には歌まで飛び出して最高である。風景や花、木々、野草を楽しみながら歩き解散となる。その後もショッピングを、はたまた打ち上げ乾杯をと分かれ、さらに楽しんでいる。

印象深い、個々の「思い出」となると、千差万別、紙面が足りない。総合して百回(昨年十二月時点)の内、悪天中止の会も何回もあった。

決行はしても、途中時雨や雪や、激しい雷雨にあったりもした。時に道に迷ったりもしたが、これら全て楽しい思い出である。

現在のクラブ活動は、月一回の山歩き、里歩きをミックスして、近場、少し遠方とバラエティに富むよう企画、実行している。あくまでも、歩く以上に皆の親睦を図ることに重点を置いている。メンバーの中には趣味に長けた人もおられ、スケッチ、写真、山野草・花・野菜・樹木の話、俳句、地場の歴史、歌・演劇など、楽しいウォーキングを満喫されている。その他、忘年会、適宜の親睦会など親交を深めている。

小生はまだ一年生のリーダーであるが、これからのウォーキングクラブはどういう方向に進めば良いか、浚巡してゆくと思われる。親クラブと同様、高齢化も加速してゆくか、無理は出来ない、出来るだけ沢山、参加して欲しい。しかし、健脚派は少しきつい山や未知の遠方を望まれたりして難しい。今のところ、折衷案として年十二回をバランスよく振り分け、マンネリにならず、無理なく、安全で、楽しく歩けるような所をメンバーと相談して決めてゆきたいと思っている。

ウォーキングクラブとはこんなクラブです。

フィットネスクラブの皆様の入部をお待ちしています。さあ、一緒に山野を楽しく歩きませんか。

ラーニング友達

岡田　喜世子さん

手描友禅のお稽古仲間で、聞き流すだけで英会話が上達するというプロゴルファーの石川遼君のコマーシャルでお馴染みの「スピードラーニング」を聞いて、いつかその成果を海外旅行で確かめようと、大胆な約束をした方達を「ラーニング友達」と私は秘かに呼んでいます。

「六十の手習い」で気楽にチャレンジをしてみようと思い、料理をしたり畑をしたりしながら聞いてみるのだが、頭が固いのか集中力に欠けているのか難しくて一ヶ月程で挫折しそうになった時、その友達たちから海外旅行をしようと誘われました。急なことで戸惑いながらも、カンボジアとベトナムに行くことを決めました。

旅行出発まで数ヶ月あったのですが、添乗員が付くというので安心して英会話の勉強を怠けて行くことになりました。

私達は関空からベトナム航空で出発した。機内食を食べたり友達とおしゃべりしながらルンルンの気持ちで乗り継ぎ地のベトナムに着いた。ここでは出国せず乗り継ぎ便が出発するターミナルに行かなければならなかった。

ここで不覚にもこの旅行には添乗員が付いていない(現地添乗員は付いていましたが)ということに気付いた。旅行社からもらった案内書を見ても手続きするカウンターの場所すらわからない。

ドキドキしながら英語で空港内職員に尋ねていると、同じ旅行バッジを付けた十人ぐらいの人達がやはり困った様子で私達の後ろに付いてきているのです。これは責任重大なことになったと内心冷や冷やしましたが、何とか通じたようで無事に乗り継便に乗ることができ目的地のカンボジア、シェムリアップ国際空港に到着しました。

このようなスタートで、その後もまだまだハプニング続きでしたが、楽しい思い出の残る旅行になり、英会話の重要性も再認識するよい機会になりました。

エベレスト展望トレッキングに参加して

熊谷　靖さん

昨年３月２３日出発。肥田さん河野さん角野さんと一緒に連れて行ってもらった。トレッキングは４日間の予定で、予備日を入れて9日間の旅。

ネパールの首都カトマンズまでは順調に、しかし、そこから色々ありました。

天候には逆らえず、1日半カトマンズに滞在。空いた時間を観光に。通称目玉寺院とよばれるユネスコ世界遺産のスワヤンブナートを観光しました。結局私達の飛行機は飛ぶことが出来ず、午後に急遽ヘリコプターでトレッキングの出発地ルクラ(2840ｍ)へ着く(お陰で生まれてはじめてヘリに乗ることができました)。そこから下り道をバクデン(2610m)(当初の1日目のトレッキング目的地)に夕方着。夕食後ツアーリーダーより、エベレストビューホテル(3880ｍ)へ行く時間がないと告げられる(これがメインの場所なのに！！)、そこで経験者の肥田さん「そこへ行かないと値打ちが無い」と、言って頂くも、方策が見つからず、最終的にリーダーの案に従つて全員翌日ナムチェへ行くことに。夕方ナムチェ(3440m)着。3日目朝、遠くにエベレストの見える丘で全員記念写真と、思い思いの写真撮影。ホテルに戻り朝食後、ルクラへ下山開始。

4日目の翌日も天候不順で、ルクラのホテルに足止めとなる。しかし現地の朝市を見る機会に恵まれるし、子供達の素朴なゴムまりの遊び(輪ゴムを束ねてボール状にし、それを蹴って遊ぶ)に加わったりして1日を過ごした。翌朝もガスがかかっていて、今日も足止めか？と思っていたが、飛行機のプロペラ音が聞こえてホッとする。広場でお別れの儀式をしてもらい、昼にカトマンズ着。現地のニズロさん(サブリーダー)(ネパールの男性)が気を使ってくださったのだろう、生まれ故郷の村祭りが今日あるとの事で全員バスで行くことに。ニズロさんの奥さん(本当に美人)もおられた。年に1度の村祭りということもあり彼の両親の住んでいる家に上がりこむことに！　ネパールの人の素朴な、まじめな一面をみることが出来ました。考えさせられたのはルクラからナムチェへ荷物(合板で重量90kg)運ぶポーターの受け取る金額。1往復で1000ルピー(約1000円)で食事、泊まりは自分もち。

本来のトレッキングは半分であったが、ネパールの農村の一部を身をもって感じることが出来ました。体力、気力が続くなら次回は3880mの(日本人が造った)エベレストビューホテルで泊まりゆっくりエベレストを眺めてみたいと考えています。

スポーツシリーズ　高齢者・こどもの体力

昨年10月13日に文部科学省が2012年度の体力、運動能力調査の結果を発表した。毎年全国の市町村で体力測定を実施し文部科学省で纏めた結果である。それによると70歳以上の体力向上はめざましく、2020年の東京オリンピックを担うとされる小中高校生は緩やかな向上傾向だそうだ。現行のテスト項目での調査は15回目になるが、70歳代の男女のデータは過去最高だそうだ。調査にかかわった順天堂大学の内藤久士教授は「高齢者世代はスポーツクラブへの所属率も高く、近年の健康志向も体力向上につながっている」と分析している。

一方、子どもたちの体力は・・というと、文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」では昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いている。また、最近の子供たちは、靴の紐が結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されている。その原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられている。また、こどもたちの運動不足の原因として、「最近の子供たちは3間がない」とも言われている。つまり、「時間」、「空間」、「仲間」の3つである。

我々おとなが子どもたちを取り巻く環境を充分に理解し、「よく食べ、よく眠り、よく動ける」環境を作ってあげたいものだ。

ヒトモトススキ

ご存知ですか？里海公園に一本だけ生えてる珍しい植物です。

ヒトモトススキ(一本すすき)は、一株から多数の葉を出す形態から命名されたようですが、関東から沖縄までの海岸近くに群生するカヤツリグサ科の多年草です。茎の高さは二メートルにもなり、中国、インドネシア、オーストラリアにも分布し、猪の切るほどの強靭な葉に、するどい小刺がありシシキリガヤとも言われています。

現在大阪府下ではこの箱作と東大阪日下町に残るのみとなり、昔の海岸線の位置を示す指標となっています。

俳句・川柳・短歌

紅楼夢閉じて午睡の籠枕（こうろうむ　かごまくら）
　　上野恭子さん

胸中に抽出しいくつ蓼の花（ひきだ　たで）
　　上野恭子さん

縄文の色も混じりてもみぢ散る
　　上野恭子さん

白鷺の　身動ぎもせず　初時雨（みじろ）
　　永井靖子さん

鳥たちの　集会場や　柿熟れる（う）
　　永井靖子さん

年の瀬は　おせちのなやみ　重に詰め
　　萩原トキ子さん

咲き競う　うす桃色の　さざんかに
秋の日差しが　ゆるやいで見ゆ
　　萩原トキ子さん

秋色に　染りし庭の　木々を見て
今年も終り　告げて居るよな
　　萩原トキ子さん

雪渓で夏スキーする人もいて
立山連峰眼前に聳ゆ（そびえ）
　　風子さん

霧晴れて雄立頂上祠見ゆ（ほこら）
神在わす山に頭を垂れる
　　風子さん

チンゲルマイワカガミなど咲く奥に
硫黄鼻つく地獄谷あり
　　風子さん

ひこうきの窓より見えしスカイツリー
高いところから失礼しますと
　　風子さん

運賃の安さに魅せられ（みせられ）ババァ二人
近畿一円大廻りの旅
　　K・Mさん