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　072－476－0471
発行責任者　野見山　利彦
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

① 4月　② 成子　喜美（キミ）　③ 石田　④ 旅行・ハイキング
⑤ 年をとるに従って、体力が衰えてくるので、体力作り・健康維持のため、何か運動をしないと…と思っていた時、友人からのお誘いで入会させていただきました。楽しく長く続けていきたいと思います。よろしくお願いします。

① 4月　② 野田　留美子（ルミコ）　③ 鳥取中　④ 旅行
⑤ 主人に勧められて一緒に入会と思いましたが、私の方が先に入会する事になり、最初は不安も有りましたが、良い方達と知り合う事が出来ました。これからも楽しく続けて行きたいなと思います。よろしくお願いします。

① 4月　② 関川　弘志（ヒロシ）　③ 舞３丁目　④ ゴルフ
⑤ 会員皆様の活躍をインターネットで知り、新しい気持ちで身体の維持を計るために入部させていただいた。

① 4月　② 野田　和之（カズユキ）　③ 箱作
④ ゴルフ・ノルディックウォーキング
⑤ ノルディックの先輩の薦めにより、入会する事が出来ました。幸いゴルフ部にも入らせて戴き、楽しみながら体力維持が出来るよう、永く続けてゆきたいと考えていますので、宜しくお願い致します。

① 10月　② 野田　健三（ケンゾウ）　③ 鳥取中　④ ゴルフ・旅行
⑤ 退職後に阪南市に引っ越してきました。地域をあまり知らなく、今回料理の会で知り合った方より勧められて入会をお願いしました。ゴルフクラブにも、さっそく入部をお願いしました。これからもよろしくお願いします。

① 10月　② 大野　博子（ヒロコ）　③ 光陽台　④ 居合道・旅行
⑤ 夫婦で3年ぶりの復帰です。かなり体力も落ちましたが、あせらずゆっくり皆様に付いていきたいと思っています。よろしくお願いします。

① 10月　② 大野　正敏（マサトシ）　③ 光陽台
④ 居合道・映画鑑賞
⑤ 体力の衰えを多少なりでも回復すべく、運動の習慣をつける為入部させて頂きました。現役で会社勤務をしておりますので、なるべく休まない様に頑張るつもりです。よろしく御願いいたします。

① 10月　② 瀧本　多嘉子（タカコ）　③ 山中渓　④ 園芸
⑤ 友達が楽しそうに参加しているのを見てやってみたいと思っていました。実は運動が苦手で体育の時間が苦痛に思う子どもでした。でも病気をして以来元気でいることが何より大切と思います。よろしくお願いします。

『今が最高』

副会長　角野　幸一

リタイア後、私はフィットネスクラブに入会して12年になります。また内クラブ（ウォーキング、ゴルフ）に参加しました。他にソフトバレークラブにも入会し、体育館に来ることが多くなりました。

普段は畑で家庭菜園をしています。土作り、苗作り、水や収穫、畑仕事と楽しい限りです。毎日楽しく運動で体重は10kg減量し、ビール腹もなくなり、健康を維持しています。

朝歩いてお付き合いの中で地域の皆様との交流が深まりました。仕事のすがすがしさは何にも代えられません。

皆様とのかかわりが今では毎日の楽しみと生きがいにたっての皆様とのかかわりが今では毎日の楽しみと生きがいになっています。

最近気になることは75歳を過ぎるころから、体力が急に落ち、過去の元気な身体が思うようにはいかなくなってきました。年齢を実感しています。

これを『今が最高』と思うようにしています。毎日を健康で楽しく過ごせることを小さな幸せとして前向きに、楽しく過ごしています。

皆さんを見習って頑張ります。

バスツアー『高野山観光』

本村　孝一

今回のバスツアーは、開創1200年、記念の年にあたる「高野山観光」に決定。

9月12日、総勢68名、秋晴れのなか、8時に体育館をバス2台に分乗し出発。先ずは、高野山の玄関口にあたる九度山町「慈尊院」へ。「慈尊院」は女人高野・結縁寺とも言われ、世界遺産に登録され、女性に人気のある寺院。住職より、弘法大師と御母公様に関わる逸話や現在に至るまでの数々のお話を拝聴。

次に、爽やかな秋風が漂う高野山「奥の院」へ。語り部2名の案内でお墓に纏わる話を聞き歩きながら、90分の歴史勉強。

昼食は、庭園の美しい風情ある「持明院」宿坊で、精進料理を頂く。

食後は、「数珠屋佳兵衛」で買物。ごま豆腐・やき餅・ごま煎餅等が人気。続いて、1時間の自由散策。多数の方が、「金剛峯寺」でお茶・お菓子を頂きながら、僧侶の法話を拝聴。

帰路は、車中でビンゴゲーム・カラオケ・ビデオ鑑賞に興じ、思い出に残る楽しい一日を堪能しました。

高野山金剛峯寺
〈スケッチ　角野幸一〉

スポーツシリーズ

歩数計の効用（その二）

神野　眞人

前回、「目標をたてて歩く機会を増やすこと」を提案させていただきました。当然目標を達成できる日もあれば、できない日もあるでしょう。そのうち、「あと300歩足りない。よし、5分歩いてこよう。」・・となってくればしめたもの。歩数は目に見えて増えていき達成の度合いが高くなります。コンスタントに目標が達成できるようになれば、目標値をあげましょう。

「一日一万歩」の根拠については以下の通りです。厚生労働省の「健康日本21」によると日本人の一日の平均歩数は男性7136歩、女性6117歩（年齢別では、男性60歳代7092歩、70歳代以上4890歩、女性60歳代6234歩、70歳代以上3872歩）です。

あなたの歩数は年代別、もしくは日本人平均と比較してみていかがですか？ちなみに「健康日本21」では健康のためには男性9200歩、女性8300歩を目標に・・と提唱しています。

また、ある研究グループによると、平均的日本人の一日の摂取カロリーと消費カロリーの差は300キロカロリー程度だそうで、このカロリーを蓄える？事が肥満につながるわけです。この300キロカロリーを消費するのが約一万歩・・なんだそうです。当然男性、女性また年齢によりデータは変わるわけですが、あくまで目安と考えてください。

万歩計という言葉、厚生労働省の9200歩、300キロカロリー消費のための歩数、この辺から「一日一万歩」が合言葉になったのかもしれません。でも何も無理をする必要はありません。前回申しあげたように、あくまでも無理をしない自分の目標に向かって楽しく歩きましょう。

目標の決め方も色々ですよね。とりあえず、一日の目標を決めて、一か月のうち何日達成したか、また、半年で何日達成したか・・etc。自分なりに無理のない目標を立てましょう。

達成したら自分に「褒美」をあげましょう。ケーキをおなかいっぱい・・はいかがなものかと思いますが、夕飯のおかずを少し豪華に・・なんていいですね。

歩数計で目標の達成感を感じながら楽しく歩いてみたらいかがでしょう。

「認知症のお話」を受講して

細木　富美子

去る7月24日、介護支援専門員、冨上美恵子氏にお話しいただきました。昨今の一大関心事の一つである「認知症」。

現在、65才以上で25%を越し、私達の居住地である阪南市では、人口57000人中1400人の方々がおられ、軽度の方は2500人、なんと5軒に1軒であるとのこと。国家戦略でも早期診断と早期対応に取り組んでいく考えを表明しています。

【認知症にならないために】では「有酸素運動」「野菜、果物、魚を食べる」「脳を活性化させるトレーニング　①料理を考える、旅行の計画を立てる、囲碁・将棋など　②前日の日記をつける、レシートを見ないで家計簿をつける　③二つ以上のことを同時に注意してみる」☆☆　これらは楽しく行うことが大切とのことですので、私も、家族や仲間と心がけて実践したいと思います。平均寿命＝健康寿命であり、大変意義ある講演をありがとうございました。

『わたしの健康法』

森本　進史

わたしの健康法は、フィットネスクラブに顔を出すことである。『おはようございます』の挨拶をして、楽しく陽気に笑いながら、他愛のないおしゃべりのウォーキングタイム。やはり生身の人と人とのやりとり、これが一番大切だと思う。脳が活性化し、全身の血流もよくなる。そのあと指導してくださる講師の先生方の笑顔を見ていると、こちらもつられて自然と笑みがこぼれる。

『決して無理をしないでください』、『他の人との競争でありませんよ』のアドバイス。この言葉、会社生活の時には、全く逆であった。

『今はストレスがないのが、ストレスです』と、堂々とサブい親父ギャグを嬉しそうに、言えるくらいに成長した？

健康寿命うんぬんと言われる今日この頃、これからも自分の足と意思(志)が続く限り、ずーっと参加していきたい。私にぴったり合ったジャストフィットクラブである。

ロシア・ウラジオストク

茶の湯交流を振り返って

田口　典子

今回は9月24日から29日まで5泊6日の、2006年の最初の訪問から数えて5回目の、交流10周年並びに茶道クラブ設立5周年を記念しての訪問となりました。

また日本総領事館主催の第1回「ジャパン・文化フェスティバル」への参加を要請され、茶道・華道のほか着物や日本舞踊、書道などを披露することになり、弟子の中でそれぞれの技を持ったものの活躍により無事の期待に応えて帰国しました。

現地での日本文化に対する関心の高さは今も変わらず、「フェスティバル」では他にも「空手」や現地の人による「着物浴衣ショー」や「コスプレ」のショーが催され人気を博していました。

「茶道クラブ」メンバーのお茶に対する取り組みは、常に真剣で今回も爽やかな気持ちで指導することができ、私自身も気負わず、一緒に楽しむ位の気持ちで協力してきました。

この交流は、まさしく一期一会の言葉そのもので、続く限り頑張りたいと思います。

パソコン講習を受講して

大脇　俊雄

阪南パソコンクラブの方を講師に迎え、9月8日から3回に亘り、東鳥取公民館で開催された、パソコン講習を受講してきました。和やかな雰囲気の中、参加者からは「動けへん」と言った悲鳴にも似た声も飛び出し、楽しい時を過ごしました。

私は、確定申告書の作成を楽にしていたので、しっかり習っておこうと思いました。毎年、長い時間待たされて確定申告も、つぎからは短時間で済みそうです。毎年、市販のソフトを使って作っていた年賀状も、ペンで挑戦してみようというようになりました。お忙しい中、こうした役に気ンを使って作った講習会を設定していただいた方にお礼を申し上げます。

皆様に感謝

芝野安秀

この程、永年にわたり、みんなのスポーツ祭に参加して他の模範となっているとして市のスポーツ推進委員協議会から表彰を受けました。これも当フィットネスクラブを1999年の設立に満70才で参加して以来皆様と共に毎週土曜日　体育館で汗を流したお陰と感謝しています。

立に加わった皆様方といえばクラブ前身の辻先生の体操教室以来20年余りこんな年寄りをリードし頂いたメンバーこそ皆様とのお付き合いがあっての賜物であります。

身を目標のウォーキングを欠かさずと約10分の全ストレッチを皆様方のご指導のもと改めてラジオ体操に参加しました。

一人でも最年長となりました。

欠席勝ちでも元気ですが齢は至極無理せず毎日のペースで家で真面目にインバルクを目指します。

忘年会報告

恒例の忘年会が12月87名5日に開催されました。

参加人数は約100人で、技を披露した人の趣向を変えて、演技をお披露目しました。

ラストは、ビンゴ大会で、フルーツ・ギターまでの盛り上がりでした。

本年も、ご参加ありがとうございました。

最後に11月に急逝された、宮崎県の渕上和子さんも千葉県の風になられました。ご冥福をお祈りいたします。

（広報委員　鳥山）

趣味・渓流釣り

―大切な時間―

北野　茂雄

渓流釣りというと笠をかぶり川に立ちこんで長い竿を持って鮎を釣る、というイメージが対象は源流域に近い水域に生息する魚です。（地域・標高によって釣りの方は、いくつかあり、それぞれに「アマゴ」「やまめ」「いわな」と言う渓流魚の生息域が違います）

面白さや難しさがあります。エサ釣り（ミミズ、イクラ、現地にいる川虫等です）、フライフィシング（昆虫に似せた疑似餌・毛ばりを使います）、ルアーフィシング（西洋式毛ばり釣りのフ

ライ釣り（毛ばり釣りとも言われています）、ルアーフィシングに対して和式毛ばり釣りとも言われています）が付いた小魚に似せた疑似餌）を使ってのフィシングとテンカラ釣りでアユ釣りに山に入りまして、釣り方です。私はルアーフィシングと釣り方法は道具がシンプルです。

ゴ釣りが出来る月1日より9月30日の7ヶ月間は、流魚がさかんにエサを追う4月から流釣りの最盛期です。

人里離れた山間の渓流は阪南市から車で1時間半程かかります。

3月末から行く渓流釣りは、早朝から釣りをします。車を置き川に降り、渓流を釣りあがります。時には流れの中を歩き、滝の上に出て、釣りを続けたりしました。

林道を負ってけもの道をたどりました。

釣りの道具は、竿と弁当が入ったリュックサックです。

釣りは、釣り人にはつらい時期です。

釣りの対象は、アマゴ、アユ、ヤマメ、ウナギ、ヤマトイワナ、ヤマトイワナ、ヤマメ、ウナギ、ヤマトイワナ、ヤマメ、ウナギ、ヤマトイワナ、ヤマメ、ウナギ