

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 072-472-3234  
発行責任者 中川 武彦  
題字 秋田 久子



# 新会員紹介

- ① 入部の時期
- ② 氏名
- ③ 地区・住所
- ④ 趣味・特技



- ① 4月
- ② 大家 敏子
- ③ 北・緑ヶ丘
- ④ オカリナ



- ① 4月
- ② 井上 静子
- ③ 南A・光陽台
- ④ 旅行



- ① 4月
- ② 土井 維津子
- ③ 北・和泉鳥取
- ④ 映画鑑賞



- ① 4月
- ② 大矢 公子
- ③ 南A・光陽台
- ④ 手芸



- ① 4月
- ② 土井 延治
- ③ 北・和泉鳥取
- ④ 体操 (ヨガ)



- ① 4月
- ② 汐崎 則子
- ③ 南A・光陽台
- ④ ヨガ



- ① 10月
- ② 尾上 千鶴子
- ③ 北・下出
- ④ 映画鑑賞



- ① 4月
- ② 畑原 隆
- ③ 中B・舞1丁目
- ④ ドライブ・カラオケ・ゴルフ



- ① 10月
- ② 小田 保子
- ③ 北・自然田
- ④ ポルトガル刺繍・ウクレレ



- ① 10月
- ② 小島 百合子
- ③ 中B・舞1丁目
- ④ 庭いじり・水泳・音楽を聴く事



- ① 10月
- ② 安枝 直実
- ③ 北・石田
- ④ 読書・家庭菜園



(東鳥取公民館にて  
9月13日14日16日)



## 新会長 中川 武彦

昨年役員の方々から、中川さんはフィットネスの生え抜きで全体の事をよく知っておられるので是非とも会長をお願いしました。だが実際は結構忙しく役員の方々の協力がなくては出来ません。

早速5月には里海ウォーキング、6月にはバスツアー(矢田寺・法輪寺)、12月には忘年会(魚政)も無事終わり、今ほっとしている所です。

話を本題に戻して現在のフィットネスクラブの皆さんもよく頑張られています、このフィットネスクラブも18年目に入つて

いることを皆さん知っておられますか。それだけ長く続いているということは素晴らしいことだと思えます。

このクラブは故辻先生が中高年フィットネスの教室を開かれ退職前に今のこのクラブを作られたらどうかということ、現在のフィットネスクラブが出来た次第です。

クラブが出来て年数がたつにつれ、周りの人から羨ましがられるほどまとまってきました。

またコミュニケーションも良くなりクラブ内クラブも7つ出来それぞれ素晴らしい業績を上げ、134名の方々が入会され嬉しい悲鳴が続いています。

このフィットネスクラブがこれから10年、20年と続いて行くことを期待し、また祈っている次第です。

## バスツアー 「あじさい寺 矢田寺観光」

磯田 幸子

6月14日体育館前をバス2台にて出発しました。

アジサイで有名な矢田寺にて約60種1万株、色とりどりの花を観賞しました。当日はお天気も良く幼稚園児達も遠足に来ており楽しいひとときを過ごしました。参道にはお地藏様がいらっしゃいます。

閻魔堂も特別開扉されていて、奪衣婆・業の秤・鏡・鐘があり中心に閻魔大王様がおられました。案内人の説明を聞いて背筋の伸びる思いが致しました。

昼食は若草山のふもとにて大和会席膳を頂き、食後は各自春日大社と東大寺方面へ別れて自由見学・散策と時間を過ごしました。

つぎに斑鳩三塔の一つ法輪寺にてご住職のご説明を聞いた後、講堂内を拝観。帰り道では柿の葉寿司店に立ち寄りお土産を買い求め、思いに残る楽しい一日を過ごしました。



矢田寺境内  
(スケッチ 角野 幸一)

## パソコン講習会に参加して

野田 和之

今回の講習会は、写真の画像処理を学ぶという事で、期待して参加した。

昨年春から写真の展示会に出展する機会が増え、作品のトリミングや色彩調整など自己流で行っていたが今一つ自信を持てずにいた。

講習会ではまず、フリーソフトの「ペイント・ネット」をパソコンに取り込み、講師の方の丁寧な講義に従い、実際にパソコンを操作する事に依って、その理解を深めることが出来た。特に写真に写り込んだ不要な構造物などを綺麗に消し去る技術は直ぐにでも利用可能で、早速秋の展示会用の写真で応用することが出来た。

この度の東鳥取公民館のパソコンクラブの方々による講習で、画像処理については入り口に立った状態だが、今後さらに詳しい講習を聞ける機会があればまた参加したいし、この様な機会を与えて頂いた事に感謝している。



右上の白い不要な物が消されてスッキリした写真となりました



# 私とフィットネスクラブ

齋藤 芳範

私が60才で定年退職してブラブラしていた時、家内が誘ってくれて、61才で入会しました。あれから14年・・・。

3年前、役員をといわれて引受けさせていただきました。会員の皆様が楽しく活動出来るように心がけ、気をくばっています。

今こうしてふり返ってみますと辻先生のことがうかんできます。今迄の役員の皆様が、がんばって苦勞されて、今のフィットネスクラブの隆盛があると思います。

織田信長は人生50年と唄い、今は人生80年代、手に届くところまで生きてしまいました。孫が今10才、成人式をビールで乾杯したいと思っています。

朝は5時から里海公園までウォーキング、土曜日はフィットネスクラブで体育館へと私の生活習慣です。

いつまでも元気でピンピンコロリを目標に、一日一万歩身体を動かして足をきたえてまいります。

阪南市トータルフィットネスクラブのますますのご発展をお祈りいたします。



## 我家のピーちゃん その後

田原 幸子

我家の娘・雀のピーちゃんです。今年の6月で12才になりました。3回も無精卵を産みました。親に捨てられ瀕死の状態で我家にきました。エサを食べさせすために婦人会の旅行にも連れて行きました。

元気だったピーちゃんも年をとりました。止まり木に留まりそこねる、羽根はボロボロ、爪はのびて爪切りで切る、口ばしは上下がアンバランスにのびて切りそろえる、介護のいる娘になりました。現在足が痛くなつた自分の姿を見る様で淋しくなります。外から帰るとピーピーと鳴いて迎えてくれます。

13才を迎えられる様に元気でいてほしい!!

# 「みんなのスポーツ祭」開催される

神野 真人

11月3日阪南市スポーツ推進委員協議会主催「第26回みんなのスポーツ祭」が3百数十名の参加者のもと、開催されました。

当クラブからもグラウンドゴルフ、アジヤタ、ペタンクゴルフに16名の方が参加されました。アジヤタプレミアムの部で「テッチャン」チームが輝かしい2位に入賞、グラウンドゴルフ一般ペアの部で米田さんチームが2位、ペタンクゴルフでも一般おとなの部で米田さんチームが1位とすばらしい成績を納めました。

また、19名の方が運営役員としてご協力をいただきました。皆様のご協力に感謝いたします。



## ボランテニアの楽しさ

中田 葉子

今まで私には無縁だった「みんなのスポーツ祭」にボランテニアとして参加しました。トータルフィットネスクラブからは19名の会員が協力。

アジヤタに参加した「テッチャン」チーム（芝村さん夫婦他4名）の応援をしたり、担当の合間を縫って、アジヤタ、デイスコン、スローイングピンゴ、アキュラシーなど名前も初めて聞くスポーツを体験。スタンプリリーの賞品が目的半分で「やってみよう」となったのですが、それぞれ、なかなか難しく、それでいて楽しく、ボランテニアで参加していなかったら、きつとトライしなかったであろう、ニュースポーツに触れることができてよかったと思います。因みにスタンプリリーで頂いた賞品が「うまか棒」1本(笑)。

長い一日でしたが、フィットネスに入れて頂いてまだ3年目の私ですが、もう何十年も前から仲間だったような楽しい一日でした。一番疲れたのは足腰の筋肉ではなく、もちろん、お口でした。

# 三度目の人生

野田 健三

阪南市へ住居を移してから初めて経験した事が二ツあります。

一ツは料理です。今まで包丁すら持つた事がなかった私がキッチンに立つなんて考えた事ありませんでした。最初は大変でしたが、食事を作る度に妻においしいとおだてられ、いまだやめる事ができない状況となっています。

そしてもう一ツはフィットネスクラブに入会させて頂いた事です。これほど大勢の方と一緒に運動した記憶がなく最初の頃は戸惑っていましたが、講師の先生方のご指導で、ヨガやストレッチ体操を行い、又ゴルフクラブやウォーキングクラブなどで沢山の方と知り合う事ができ、今では毎日が楽しく充実した日々を過ごす様になりました。

そして今の生活が私の三度目の人生となります。今まさに謳歌している所でありたいと思います。

## 忘年会報告

外部講師の先生方を含めて、80名余りの方が参加し、盛大に忘年会が行われました。

中川会長より、外部講師3名、内部リーダー5名の方々に、一年間の活動に対する、謝辞が述べられました。

演芸の部は、多種多彩な腕自慢、のど自慢の方の、日頃の練習の成果が披露されました。踊りあり、フルート・のこぎり演奏あり、多数のカラオケ参加者あり。出演者と観客が一体になって楽しんでいました。

最後には、ハーモニカクラブのみなさんの伴奏で、1970年代のニューミュージック『あの素晴らしい愛をもう一度』を大声で歌い、時空を超えて青春時代に戻り、会員相互の連帯を深めました。

来年も、また、『あの素晴らしい健康を』フィットネスクラブで手に入れることを願いながら、忘年会の幕が閉じられました。

(広報委員 森本)

## 短歌

六月の礼文・利尻に咲く花の  
三十五種に出会ってきたり  
サハリンは今日見えなくて樺太と  
呼びし時代の写真が残る  
船尾より見上げる先に裾ひいて  
利尻富士なる利尻山浮く  
風子

## 親爺川柳

乗り遅れ！ポケモンスマホピコ太郎  
「君の名は」流行る銭湯真知子巻  
SMJJ  
女子力が身にしみるよなフィットネス  
アンドレ

