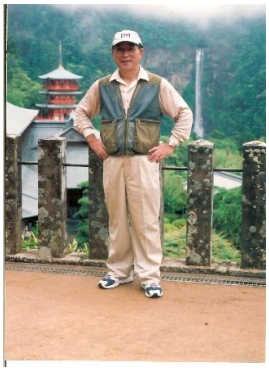
Viva enjoy club !

成瀬台エンジョイクラブ会報

2010年（平成22年）6月16日
発　行：成瀬台エンジョイクラブ
発行人：会長　　岩井　　治

会長職二期目を任せられて



会長　　岩　井　　治

４月の定期総会で再選されて、成瀬台エンジョイクラブの舵取りを仰せつかりあらためてこの１年間を振り返りますと、エンジョイクラブは地域社会の中でも存在感が益々膨れ上がってきていることに認識を新たにせざるを得ません。

このクラブの重責をひしひしと感じる次第です。この重責を全うするためには会員のみなさんのご支援と協力がなければ成し得ませんので、くれぐれも宜しくお願い致します。

さて、4/10現在クラブ会員構成は160世帯253名（男性111名・女性142名）です。活動要件は①社会奉仕活動②生きがいを高める活動③健康を進める活動④その他の活動であります。クラブのモットーは「楽しく」「元気で」「仲間の輪を拡げる」を掲げています。

7年目に入るこのクラブも年々構成人員や同好会活動は充実して来ていますが、充実性を追求することの余り会員に負担が重くなっていること、また金銭的にも荷重がかかりすぎるきらいが現れてきているように見受けられます。原点に立ち返り、年齢と年金は日ごと月ごと年ごとに細っていきますので、相互扶助の精神で気配りをしてゆきたいものです。

成瀬台エンジョイクララブの皆さん、残された人生を悔いのないようにますます有意義に頑張って、エンジョイしましょう。ＶＩＶＡ　ＥＮＪＯＹ！！！

【 お知らせ 】

（１）第７回定期総会

４月１７日１８時３０分より「ゆりの木会館」ホールで開催。出席者７７名。２００９年度活動報告・決算報告並びに会計監査、２０１０年度活動方針（案）・収支予算（案）の各議案はいずれも満場一致で承認された。また、岩井会長他の役員も満場一致で選任された。総会終了後、男の料理同好会が用意した料理を味わいながら、なごやかに懇親会が行われた。

（２）第１回役員会

４月２６日１０時より「暖」で開催。新役員の役割分担、相談役の委嘱、同好会への補助金の交付、

バスハイクなど運営委員会に向け必要事項の検討、決定を行った。

（３）第１回運営委員会

５月１２日１８時より「ゆりの木会館」ホールで開催。同好会世話人、役員、相談役が出席。岩井会長の挨拶の後、役員会での検討・決定事項の承認、補助金の交付、バスハイクの準備状況の報告などが行われた。

（４）会員の現況

４月以降会員は５名（４世帯）増え、６月１６日現在で２５８名（１６４世帯）となっています。男女別の内訳は、男性１１２名、女性１４６名です。

新役員として仲間入り

会計監査　　下野　かつ子

成瀬台に移住して３６年、この地にて誕生した息子を含め三人の子供達はそれぞれ独立し、現在は主人と二人の生活です。
成瀬台エンジョイクラブには、地域の方とのコミュニケーションと健康作りを考えて、太極拳や健康体操に入会し三年目に入りました。又昨年８月からテニス同好会にも入会し学生時代を思い出し、若さを取り戻しつつ、楽しく仲間の輪を広げております。テニスでの岩井会長との出逢いから今回の話があり、主人からも背中を押され役員としての仲間入りとなりました。
役員はじめ会員の方々のアドバイスをいただき、この１年頑張ってまいりたいと思いますので宜しくお願いいたします。

同好会新世話人のご紹介

健康体操同好会　　新世話人　　大野　佐慧子

〇世話人としての抱負
会はとても人気が高く、希望者の方は参加出来る迄、数ヶ月お待ち頂いている状況で、世話人としては大変心苦しく思っております。
この一年皆様が楽しく体操に参加し、日々健康に過ごせます様、少しでもお役に立てれば嬉しいです。

○活動状況

会員２８名、優しい広崎先生のご指導の下、楽しく素敵な音楽に合わ、せ、時にはバレリーナになったつもりでエレガントに、そして腰を回したり開脚したり、足の指一本一本まで自分の体と向き合いながらストレッチした後は、真に血の巡りよろしく思わず‘‘気持がいい～’’と云う声が起こります。とても和気藹々とした雰囲気です。

健康体操同好会　　新世話人　　鎌田　正代

月３回、土曜日（９：１５～１０：４５）ゆりの木会館において、講師廣崎さよ子先生のやさしい指導のもとに、「ストレッチとリラックスで、体の各部分を目覚めさせる」、「汗をかき、体を動かすよろこびを感じる」をモットーに楽しく行っています。

全身の運動ですが、特に足指・足裏の運動は、とても気持ちいい～です。いくつになっても体は、変えられるのを感じています。自分の体は、自分でよくしていくしかありません。

みんなで体を動かして、実感し、心地よい汗をかき、笑顔で健康な日々を過ごしましょう！

ゴルフ同好会　　新世話人　　吉澤　英治

今年度は登録同好会員数４１名にてスタートしました。　冬季・夏季（１・２・７・８月）を除き、月１回例会を開催し、毎回約３０名がチャーターしたバスで早朝に成瀬台を出発し夕刻に戻るまで、和気藹藹、健康を高めることを目的に楽しんでおります。

　同好会のゴルフとは言え、ゴルフの精神とも言われる“エチケット”と“プレーについての規則”　を守ることで、どのゴルフ場においても、恥ずかしくないプレーヤーの集まりでありたく思っております。

ゴルフが大好きな皆様、一緒にゴルフを楽しみませんか。

太極拳同好会　　新世話人　　阿片 美鶴穂

現在会員数 25 人。 出席率良く人気のサークルです。キタローの シルクロードの音楽に乗り心は悠久の大地にあるようです。 土曜日８時は少々早くてきついですが一日が有効に使えるし、朝の運動は 気分爽快です。何より会場取りの容易さもあります。 皆さん熱心で、この頃は 津曲先生から 奇麗に揃って大変良く舞えていると 誉められます。 長く続けて気の流れを良くして みんな元気に過ごしたいものです。

音楽同好会　　新世話人　　出口　秀美

今までのクラブではお世話になりっぱなしで、入会して一年目でお役を仰せつかり慌てております。９名と少人数でしたが２名の方が加わって１１名になり、みんなで楽しく歌っております。カラオケ店では一人で歌うようですが、こちらは一緒に美声（?）をふるわせたりしております。個人的に申しますと入会したときには恥ずかしくて、一人では全く駄目で、画面に文字が出てもついて行けませんでした。今は多少はましでしょか。どうぞお気軽に第二と第四の火曜日３時からみんなで青春に戻って歌っておりますのでご参加下さい。お待ちしております。 よろしくお願い致します。

男の料理同好会　　新世話人　　堀口　明男

～　旺盛な料理への追求心　～

いま、リタイア男性の料理ブームが話題になっていますが、この同好会はレベルも高く、そこいらの男性料理教室とはひと味違います。マニアック、と言って悪ければ、スパイスのきいた好事家集団とでも言いましょうか。皆さん、料理へのこだわり、追求心がすごいんです。小生、会員歴は浅いのですが、大変な会に入ってしまった、年寄りの食楽・手慰みではすまされんぞ、というのが最初の感想でした。現在、会員は 18 人で､月 1 回の開催。料理後のパーティーで、いっぱいやりながら和気あいあい、地域の情報交換や雑談をするのも楽しく､有意義です。

蕎麦打ちをはじめ、同好会のヒット作品はたくさんあり、別掲の「ヤーコンきんぴら」も大好評でした。今後の個人的な抱負としては、江戸料理通だった池波正太郎推奨の庶民派メニューなどに挑戦してみたいですね。

◎ ヤーコンきんぴらレシピ（4 人分）

会員の皆様！
チャレンジして下さい！！

〈材料〉

ヤーコン……1 本　　人参……2 本　　酒……大さじ 3　　砂糖……大さじ 1
みりん……大さじ 1　　醤油……大さじ 3　　オイスターソース……大さじ 2
唐辛子……2 本　　ゴマ油・煎り白ゴマ……適量
ヤーコンは皮をむき、5cm の拍子切り（5mm 角）にして、軽く水にさらし、ザルにあけておく。
人参は 5cm の拍子切り（5mm 角）に。

〈作り方〉

① ゴマ油と小口切り唐辛子を入れて熱したフライパンに、ヤーコンと人参を入れ、ヤーコンが透き通るまで炒める。
② 酒を加えてひと煮立ちさせ、砂糖と醤油・オイスターソースを加えて汁気がなくなりそうなところまで炒り煮する。仕上げにみりんを加えて汁気がなくなるまで炒め、ゴマをふる。
③ ヤーコンは透き通るまでしっかり炒めてから調味すると味がしみ込みやすくなる。（ヤーコンは生

でも食べられるが、火を通してもシャキシャキ感は残る）

（注）ヤーコンは南米アンデス山脈原産のキク科植物の塊根で、形はサツマイモに似ています。オリゴ糖やポリフェノールを大量に含む健康食品。スーパーで売られていることもありますが、ネットショップなど通販の方が入手しやすいようです。

ヤーコンの効能

- 虫歯になりにくい
- 難消化性のためダイエット効果がある
- 整腸作用ある
- 血清脂質の改善
- 便秘の改善
- 血糖値の上昇やインスリンの分泌はほとんど生じない
- 高血圧の予防や血清コレストロールや中性脂肪を改善する効果も注目されている
- 活性酸素消去能は、野菜の中では特に強いものの一つである

グランドゴルフ同好会

新世話人　　石川　美津子

～２０１０年度のエンジョイクラブグランドゴルフの世話人をお受けするに当たって～グランドゴルフ発足と同時に、あまり走れないけど、歩けるならいいだろう位な安易な気持ちで参加させていただき、森田コーチの指導のもと、早６年目に入ろうとして居ります。でも、ちっとも進歩もなく落ちこぼれている状態ですが、この競技の一番良いところは団体競技ですが個人プレイの得点で８ホールを何打でまとめるかです。

ゴルフのような華麗なフォームのスイングはどうでもよく、ドンくさいフォームでも、いかにして飛距離を飛ばせるか、また近くにやっと止まった球を、何とかしてホールポストに落ち着かせるか、自己申告なので人に迷惑をかけることはありません。だから私でも続けていけるのだと思います。でも年度が変わるたびに、おひとり、ふたりとやめられる方が居るのがとてもさびしく感じます。

どうか散歩気分で、水曜日の午前のひとときを、成瀬台公園にあそびに来ていただけたらうれしいです。そして、どうぞ球を打ってみてください！面白いですよ！

カメラ同好会　　新世話人　　森崎　正孝

カメラ同好会２０１０年度世話人を引き受けました森崎正孝です。一年間世話人として力不足ながら会員の親睦をはかり lively, healthy life をカメラのレンズを通してすごせたらと念じており、出来るだけ多くの撮影行きを企画（毎月一回)、年に二度の互選会で会員各自プリントニ枚を無記名にて提出、互いに良いと思われる写真を撰び合い獲得点の高い写真を年一度の大集作写真展を町田市民ホールで開催しその案内ポスターの前面を飾ります。多数のエンジョイクラブ会員皆様のご来場を切に願っております。この写真展は来年２０１１年１月１９目より１月２３目の５日間開催いたします。また月一回の例会には各自の写真をＵＳＢメモリースチックに入れてゆりの木会館の大スクリーンに投影し講評を添えています。

添付写真は同好会の美男美女一部の皆さんですが宜しくおねがいいたします。

卓球同好会　　新世話人　　山下　勝子

本年度、卓球倶楽部は森田氏を中心に１９人でスタートしました。参加してのサプライズをいくつか…第１・和気藹々で楽しむ事に徹しています。この会で初めてラケットを持った人も、前に少し経験のある人も皆さん同じに楽しんでいます。第２・凄く元気で活動的です。

腰が痛いとか膝が痛い等言いながら殆んど休まれません。それ所か昨日はハイキング、明日は太極拳と連日のように体を動かしておられます。

卓球は卓球台が５台は並べられる広くて安い場所の確保が大切なので、今までと同様、奈良地区センターを申心に１ヶ月に６・７回予約を取れるよう世話役２人願っています。

町田市の施設も使い易くなると良いなあと思っています。

第１３回バスハイキングを振り返って

実施日　：２０１０年5月１４日（金）　　**天　候**　：曇りのち晴れ
目的地　：伊豆「城ヶ崎海岸」　　**温　泉**　：伊東マリンタウン
参加者　：５０名（男２１名　女２９名）　　**時　間**　：出発６：30、帰着 18：30
交　通　：ミヤコバス　大型１台
行　程　：成瀬台（6:３０）→　横浜町田 IC　→　海老名 SA　→　小田原 IC　→　城ヶ崎海岸ぼら納屋駐車場　⇒　（ハイキング）門脇つり橋　⇒　伊豆海洋公園（昼食）　→　小室山公園　→　伊豆マリンタウン（温泉）　→　天閣台展望台　→　小田原 IC　→　成瀬台
【幹事】有賀文昭、岩井　治、大島康介、小山田勝雄、川瀬龍二、瀬戸山喜久子、高橋昌二

～　花咲く伊豆城ヶ崎海岸　～

１３回目を迎えたバスハイクは、５０名（男２１、女２９）が参加し、5月１４日（金）行われました。
朝６時過ぎ、ゆりの木会館前に集合した時は季節はずれの寒さと小雨で天候を心配しされたが、一同元気にバスに乗り込み一路目的地へ出発した。
出発時間が早いせいか道路も混雑することなく、快調に進み、予定時間より随分早く城ヶ崎海岸に到着した。
伊東近辺では雨模様だったが、皆の日頃の行いが良い為か、次第に天候が回復しハイキングを開始するときは薄日が射し始め、さー出発。

大室山の噴火で流出した溶岩が作り出した、断崖絶壁、岬が続く約３ｋｍの遊歩道を５０名が３班に分かれハイキングを開始。
スリル満点のつり橋、灯台、旧跡、公園などがあり、這松の林、波に浮かぶ伊豆七島など海岸風景をたっぷり楽しみ伊豆海洋公園に到着した。
三々五々に分かれ昼食、ここでは早くも宴会？が始まるグループも・・・
昼食後、一部予定を変更し小室山へ向かうこととした。小室山ではリフト（３分）で頂上まで上がり、今度は山の上から絶景の海岸線、伊豆の山並みを堪能する事ができました。
最後の締めは温泉と、湯上りの楽しみ。伊東マリンタウン（道の駅）の温泉で疲れた身体を癒し、決まりのコースでのどを潤し、お土産を買い帰路。
予定していた時間より１時間程早く成瀬台に帰着した。
天候も崩れることなく、海の風景、山の風景と盛りだくさん楽しい１日を過ごしました。　　（K．０記）

役員名簿

会　　長	岩　井　治		副　会　長	有 賀 文 昭
副　会　長	瀬戸山紀久子		会　　計	寺 山 勝 治
会 計 監 査	下 野 か つ 子			

地区世話人名簿

西地区（A）	寺山 恵美子		西地区（B）	山田 秀子
南　地　区	菅原 和雄		東　地　区	大島 康介
北　地　区	湯本 幸枝		中 央 地 区	谷川　隆治
成瀬台１丁目	碓田 フミエ		成瀬台４丁目	寺峰 弓子
成瀬台２丁目	野口 サキ			

（成瀬台以外の地区の会員への会報配布等の連絡は郵送により行います）

同好会世話人名簿

同　好　会	世話人	電話番号	備　　考
クリーンウォーク	川瀬　龍二		月 2 回、第 1・3 木曜 9 時　成瀬台公園他
健　康　体　操	大野　佐慧子 谷川　登子		毎週、火曜 10 時～11 時 30 分　ゆりの木会館
健　康　体　操 （土曜）	鎌田　正代 三浦　久美		月 3 回、土曜 9 時 15 分～10 時 45 分 ゆりの木会館（場所不可の時）月曜 15 時～17 時
太極拳　（A）	吉田　秀穂		毎週、火曜 9 時～10 時、金曜 16:30～18:30　ゆりの木会館
太極拳　（B）	阿片　美鶴穂		毎週、土曜 8 時～9 時　ゆりの木会館
グランドゴルフ	石川　美津子		毎週、水曜 9 時～12 時　成瀬台公園他
卓　　球	山下　勝子		月５～８回（不定期）9～12 又は 12～15 奈良地区センター他
カ　メ　ラ	森崎　正孝		月 1 回第 1 水 19～21　ゆりの木会館、他に撮影、懇親会
山　歩　き	高橋　昌二	1	月 1 回、詳細は世話人に問合せ
ゴ　ル　フ	吉澤　英治		月 1 回、4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 3 月（1, 2, 7, 8 月は除く）
テ　ニ　ス	前田　忠志		土又は日 6～8 昭和薬科大、水曜 11～13 クリーンC
音　　楽	出口　秀美		月 2 回、第 2, 4 火 15 時～17 時ゆりの木会館
書　　道	菅原　和雄		月 2 回、第 2, 4 火 10 時～12 時ゆりの木会館
囲　　碁	古谷　淑彦		隔週、第 2, 4, 5 木 13 時３０分～17 時ゆりの木会館
ス　ケ　ッ　チ	高野　敏夫		月 1 回、第 1 金 9 時～12 時　ゆりの木会館他
男　の　料　理	堀口　明男		月 1 回、第４火又は木　ゆりの木会館　詳細問合せ
フラワーロード	湯本　幸枝		クラブ直轄、花壇の手入れなど

・花壇の管理をお願いします

皆さんのチームワークにより美しく咲いた春の花壇は、長いことバスを待つ人や、通学の子供達などたくさんの人々の心をなごませてくれましたが、梅雨の季節とともに終わり、７月から秋に向け新しい花壇作りが始まります。これまでと同様、全同好会のリレー方式で管理を行いたいと思いますのでご協力をお願いします。日程は以下の通りです。

担当同好会	管　理　日　程	
音　楽	７月	４日（日）　～　１０日（土）
書道・囲碁		１１日（日）　～　１７日（土）
スケッチ		１８日（日）　～　２４日（土）
男の料理		２５日（日）　～　３１日（土）
クリーンウォーク	８月	１日（日）　～　７日（土）
健康体操		８日（日）　～　１４日（土）
健康体操（土）		１５日（日）　～　２１日（土）
太極拳（A）		２２日（日）　～　２８日（土）
太極拳（B）		２９日（日）　～　9/4日（土）
グラウンドゴルフ	９月	５日（日）　～　１１日（土）
卓　球		１２日（日）　～　１８日（土）
カメラ		１９日（日）　～　２５日（土）
山歩き		２６日（日）　～　１０/２日（土）
ゴルフ	１０月	３日（日）　～　９日（土）
テニス		１０日（日）　～　１６日（土）
音　楽		１７日（日）　～　２３日（土）
書道・囲碁		２４日（日）　～　３０日（土）

【問い合せ先】　有賀文昭　　湯本幸枝

＜留意事項＞

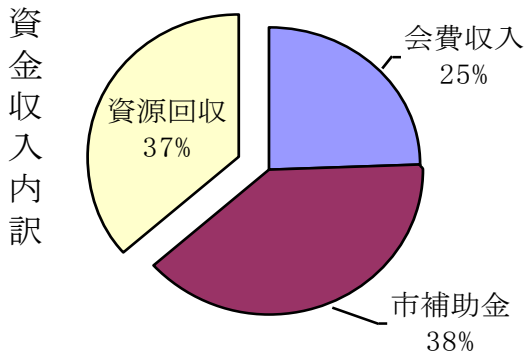
・会の花壇はバス停の左右の二つのブロックです。

・地面が乾いていたら水をたっぷりあげましょう。真夏は朝夕２回必要なこともあります。

・水道の元栓の閉め忘れに注意しましょう。

資源回収補助金は貴重な活動資金です。

資源回収にご協力下さい！！



・昨年度の資源回収収入は２８７千円で総収入のなんと３７％を占めています。

・回収資源は回収業者さんが１キログラム当たり１円で買い取ってくれます。加えて市より６円の補助があり合計７円となります。

・資源回収日は　毎月　第４木曜日　です。

・雨の日でも回収します。

第１３回バスハイキング会計報告　　会計担当　高橋昌二

収　　入		支　　出	
参加費		バス代金	８４，０００
（2500×50 名）	１２５，０００	高速料金	１０，５６０
補助金	１４，２９０	温泉入浴代	３４，０００
		運転手謝礼	５，０００
		駐車料金	１，０００
		写真代	４，７３０
合計	１３９，２９０	合計	１３９，２９０

❧❧ あ と が き ❧❧

時の発つことの早いことを“光陰矢のごとし”と言いますが、ここ、鳩山政権が崩壊して菅政権にバトンタッチされ一週間、普天間問題・政治と金のゆくえはどこにきえたの・・・？＃１９南ァW杯がヨハネスブルク開幕して、現地のサポータは“ブブゼラ”を使って大音響の声援で、アパルトヘイト立役者・ネルソンマンデラ元大統領をも寄せ付けない戦いが始まりました。菅新政権はまたぞろ政権公約会議を開き「強い経済」「強い財政」「強い社会保障」を目指す方針・・といいますが全公約は時間とともに帳消しになるのでしょうか。　　Ｏ・Ｉ