



Viva enjoy club!

成瀬台エンジョイクラブ会報 22号

2013年6月9日
発行:成瀬台エンジョイクラブ
発行人:会長 小山田勝雄

会長就任にあたり

成瀬台エンジョイクラブ 会長 小山田勝雄

今年は当クラブも発足10周年の節目を迎えました。この10年間で大きく変わったことは、会員数が発足時124名でしたが現在282名と倍以上に増えたことです。又、10年の歳月は発足時平均年齢65.0歳でしたが、現在は72.1歳と確実に会員の年齢が高齢化しております。歴代会長が重要事項として掲げてきた“地域社会の一員として、会員及び地域住民の高齢化に伴う「ケア対策」「同好会活動推進の方法」について”大変困難な課題ですが、当クラブもこれから20周年に向って進むためには避けて通れない問題かと思えます。会員皆様より新鮮な発想・対策など大いに提案して頂き、また「市」や「地域の方々」との提携・協力を以って事に当るなど、当クラブの重要な活動方針の一つになってくるものと思っております。



また、10周年記念を祝う行事について、相談役4名と役員2名でプロジェクトチームを立ち上げました。どんなことを行うのか早い時期に詳細を発表したいと考えております。第1回会議でチームリーダー岩井 治さん・事務局寺山勝治さんを決定し“祝賀パーティ開催”“10年史の編纂”などの案が出てきておりますが、会員皆様よりのご提案ご意見を頂き心に残る10周年としたいと思っております。

この様な大変重要な時期に会長と云う大役を仰せつかることになりました。お受けしようかどうか随分迷いましたが、私に出来ることなら少しでも皆様のお役に立ちたいと思い引き受けることに致しました。どれだけの事が出来るか分かりませんが、皆様のご支援ご協力を得ながらお役目を果たしたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

以前、会報に岩井相談役が書かれておりました、サミュエル・ウルマンの「青春」の一節、私の生き様というか、大好きな言葉の一つです。

青春とは人生のある期間をいうのではなく 心の様相をいうのだ
すぐれた創造力 燃える情熱
怯懦をしりぞける勇猛心 安易をふり捨てる冒険心
年を重ねただけで人は老いない 理想を失う時に初めて老がくる
歳月は皮膚のしわを増すが 情熱を失う時に精神はしぼむ

私は、常にこの詩を心に描き、行動するように心がけております。若さの尺度は年令でなく感動の度合いであるという。感動感激ある人生を大いにエンジョイしましょう。

成瀬台エンジョイクラブ 役員・相談役・世話人

	氏 名	電 話	摘 要		
--	-----	-----	-----	--	--

役員

	番地	地区	備 考
会 長	小山田勝雄	4丁目地区	
副会長	寺山 勝治	西(A)地区	
副会長	徳 美恵子	東地区	
会 計	藪野 了平	4丁目地区	
会計監査	小野美佐子	南地区	

相談役

	番地	地区	備 考
相談役	吉田 秀穂	南地区	
相談役	吉澤 英治	南地区	
相談役	岩井 治	北地区	
相談役	大島 康介	東地区	

同好会

	備 考
クリーンウォーク	福田 昭博 月2回、第1・3木曜9時、成瀬台公園他
カメラ	大野 信正 月1回、第1水曜19～21、ゆりの木他 撮影・懇親会
囲 碁	古谷 淑彦 隔週、2・3・5木曜13:30～17時、ゆりの木
書 道	大羽 雅子 月2回、第2・4火曜10時～12時、ゆりの木
音 楽	下野かつ子 月2回、第1・3火曜14時～17時、ゆりの木
スケッチ	新田 一誠 月1回、第1金曜9時～12時、ゆりの木
男の料理	有賀 文昭 月1回、第4火or木曜、ゆりの木 詳細問合せ
麻雀	法福 昭人 第2、第4(土)例会、第1、第3(土)勉強会、ゆりの木
健康体操	結城 咲子 毎週、火曜10:00～11:30、ゆりの木
健康体操(土)	高橋 正子 月3回、土曜9:15～10:45、ゆりの木
太極拳(A)	吉田 秀穂 毎週火曜9:00～10:00、金曜16:30～18:30、ゆりの木
太極拳(B)	矢沢 俊美 毎週、土曜8:00～9:00、ゆりの木
山歩き	藪野 了平 月1回、マイクロバス使用日帰り 詳細は世話人に問合せ
テニス	山崎 真稔 土or日Am6～8、昭葉、水11～13、クリーンC
卓 球	友谷 二郎 月5～8回9～12又は12～15時、奈良地区C他
ゴルフ	安川 正純 月1回、4・5・6・9・10・11・12・3月(1・2・7・8月除)
グラウンドゴルフ	後藤 宏子 毎週、水曜9:00～12:00、成瀬台公園他

地区

地区	世帯数	会員数	備 考
西地区(A)	13	20	
西地区(B)	12	18	
南地区	31	51	
東地区	19	30	
北地区	18	28	
中央地区	16	26	
成瀬台1丁目	11	17	
成瀬台2丁目	20	24	
成瀬台4丁目	26	38	
東玉川学園	7	9	
玉川学園	2	3	
成瀬地区	5	6	成瀬台・東玉川学園地区以外の 会員宛配布資料(会報・各種お 知らせ等)は広域の為、郵送又 は同好会世話人より配布致しま す。
小川地区	3	5	
高ヶ坂地区	1	1	
南大谷地区	3	4	
つくし野地区	1	2	
本町田地区	1	1	
合 計	189	283	



フラワーロード（花壇）管理のお願い



会員の皆様には、何時もフラワーロード花壇の管理運営にご協力して頂きましてありがとうございます。

春の「市花壇コンクール」は、4月に審査が実施されましたが、残念ながら当クラブの花壇は入選できませんでした。

しかし、皆様のきめ細かな手入れで色とりどりの花々が美しく咲き、通りかかりの人々の心を和ませることができました。これからも多くの人達に喜んで頂けるよう一層のご協力をお願い致します。

早くも秋花の手入れが始ります。6月初旬整地・下旬植付を行います。日常管理は下記の通り全同好会にお願い致します。



担当同好会	管 理 日 程	
クリーンウォーク	7月	6/30日(日) ~ 6日(土)
ゴルフ		7日(日) ~ 13日(土)
カメラ		14日(日) ~ 20日(土)
グラウンドゴルフ		21日(日) ~ 27日(土)
囲碁・書道		28日(日) ~ 8/3日(土)
健康体操(土)	8月	4日(日) ~ 10日(土)
音楽		11日(日) ~ 17日(土)
太極拳(A)		18日(日) ~ 24日(土)
スケッチ		25日(日) ~ 31日(土)
太極拳(B)	9月	1日(日) ~ 7日(土)
男の料理		8日(日) ~ 14日(土)
山歩き		15日(日) ~ 21日(土)
麻雀		22日(日) ~ 28日(土)
テニス		29日(日) ~ 10/5日(土)
健康体操	10月	6日(日) ~ 12日(土)
卓球		13日(日) ~ 19日(土)
クリーンウォーク		20日(日) ~ 26日(土)
ゴルフ		27日(日) ~ 11/2日(土)

《問い合わせ先》 寺山勝治 徳美恵子

1. 会の花壇は交番からセブンイレブン前までの4ブロックです。
1. 地面が乾いていたら緩やかな水量でタツプリと散水して下さい。
サッと散水しただけでは水分は1cmとしみ込んでいきません。
1. 真夏は日中を避けて朝又は晩根元に散水して下さい。



第19回 バスハイキング

～バスに揺られて善光寺参り～

- § 実施日 2013年5月23日(木)
- § 目的地 信州善光寺
- § 参加者 44名(男性19名 女性25名)
- § 行程

成瀬台 → 高尾山IC → 狭山PA → 高坂SA → 東部湯の丸SA → 長野IC → 善光寺
 → 虫歌温泉 → おぎのや → 長野IC → 横川ISA → 狭山PA → 高尾山IC → 成瀬台

風光明媚な信州善光寺に今年もバスハイキングが計画され、五月晴れのさわやかな朝、心を躍らせて出発した。都会の喧騒を離れるにつれ、芽吹いたばかりの若葉が白くうぐいす色に萌え、遠く残雪を抱いたアルプス、山々の若葉、色とりどりの草花と、日頃の生活を忘れ新しい発見に心浮き立つ楽しい一日が、かくも気軽にしかも安価に実感できることの幸せをつくづくと感じた。

今回、特筆すべきは参加者の皆様の協力により出発の時間がどこでもきっちり守られたことと、“バスに揺られて善光寺参り”をしたご利益なのか、帰路全く渋滞がなく、予定よりも40分も早く帰着できたことであった。これからも皆様にたくさんご利益がありますように！



収 入		支 出	
科 目	金 額	科 目	金 額
参加費(2,500円×44名)	110,000	バス代金	84,000
キャンセル料(2,500円×1名)	2,500	運転手謝礼	5,000
成瀬台エンジョイクラブ補助金	19,644	高速料金	22,400
		駐車場料金	3,000
		入浴料金(300円×43名)	12,900
		写真代金	3,762
		その他(コップ他)	1,082
計	132,144	計	132,144

会計 藪野 了平

スケッチ同好会

世話人 新田 一 誠

スケッチ同好会は現在、女性10名、男性13名の23名で、毎月1回、第1金曜日に集まり、スケッチを楽しんでいます。暑い7、8月と冬の1、2、3月はゆりの木会館で静物などの屋内スケッチを、他の月は季節にあった場所を選び屋外スケッチをします。通常、9時半に集合し、スケッチ終了後、メンバーの橋詰守人さんからアドバイスを頂いて12時半解散といった具合です。



(薬師池公園にて 2013.5.10)



(橋詰さんの講評：右から3人目)

橋詰さんの
講評は優しく

丁寧、個性尊重の姿勢でそれぞれの絵の良い点を挙げ、そしてワンポイントアドバイス。「描いて楽しければ好し」ということも勿論ありますが、橋詰さんのワンポイントアドバイスにメンバーの向上心は燃えます。昨年に引き続き、来年1月にカメラ同好会と町田市民ホールで合同作品展を行います。1年間の成果の発表、メンバー全員この日に向けて頑張ります。

健康体操同好会

世話人 結城 咲子

私達の健康体操は、毎週火曜日、月4回（うち2回は自主練習）、ゆりの木会館で午前10時から12時まで活動しています。やさしくほめ上手な広崎先生は、私達の年齢や体力に合わせて、無理のない体操を指導して下さいます。美しい曲や懐かしい曲に合わせた体操、日頃使っていない関節や筋肉を伸ばすストレッチなど、楽しく体操できるように工夫されています。お蔭様で、私達33名（女性31名、男性2名）は体を動かす楽しさを実感しながら練習でき、体操のあとは爽快な気分になります。気持ちも若返り、健康維持に役立っていると思います。



いつまでも健康でいきいきと生活することはみんなの願いです。

「元気に楽しく健康体操を」を目標に、週1度しっかり体を動かし、心身共にリフレッシュして、いつまでも健康で過ごしていきたいと思っています。

健康体操（土）同好会

世話人 高橋 正子

健康体操同好会土曜日コースは、原則月に三回土曜日に（土曜日にゆりの木会館のホールが確保できなかった時は月曜日）体操をしています。昨年ご指導頂いている広崎先生が体調を崩され少しの間お休みされたのを機に、（今はとてもお元気になりました）月一回は、自主練習という形で先生の声と音楽の入ったCDを聞きながら自分達だけで体を動かしています。活動内容は、年配者にも無理のないストレッチ体操で、軽快なリズムに乗って先生のご指導の下1時間半位気持ちの良い汗を流しています。今後、私達の体力は年齢を重ねる度に確実に落ちるのは避けて通れない道だと思いますので、せめて現状維持と身体の不調の軽減の為楽しくこの時間を有効に過ごせれば心の元気にも通じると思い頑張っております。先生のお人柄と体操の素晴らしさでとても人気の同好会で、現在会員は三十四名、体調に応じて自分なりのリズムで様子を見ながら今日も手足を動かしております。



太極拳（B）同好会

世話人 矢沢 俊美

毎週土曜日午前8時15分～9時15分 現在会員20名(6月から15分繰下げいたします)

私が太極拳同好会に参加させていただいてから、早4年目に入りました。

太極拳を習って見ようと決心した動機は、それまでの健康体操で、衰え行く体力を、何とか維持していたのですが、そこに、太極拳が加われば少しでも老化の時を引き延ばせるような気持ちで、参加する事に決めました。初めての稽古は、先生やベテランの先輩方の、列の真ん中で、前後左右の動きを参考にして、又は先生の模範演技を拝見して型を覚えます。思いの外、太極拳は奥が深く、始めの頃は流れる様な動作が出来る筈も無く、真ん中に入ってさぞかし、ピノキオ踊りの様だったと、思い出すと可笑しくなります。今では講師の津曲先生の熱心なご指導のもと、お陰さまで、会員の皆様と楽



しく練習させて頂き、少しは上達したと思っております。キタローの雄大な音楽にのり、八段錦、太極拳と繰返し繰返し稽古いたします。身体が曲に乗り滑らかに動いた時はとても爽快な気分になります。仲間も笑顔満開です。尚この会はいつでも、新人会員のご参加を大歓迎いたしております。どうぞ一度見学にいらして下さい。

グラウンドゴルフ同好会

世話人 後藤 宏子

ある日、成瀬台公園を通った時、「カーン」と心地よい音が聞こえて、何だろうと足を止めたのです。それが、なんとグラウンドゴルフとの出会いでした。木製のバットとスティックで、ホールポストに向かって打つのです。打った時、ヘッドの芯に当たれば遠くまで飛び、さわやかな音、下手をすれば地面をたたき、砂埃をあげたり、又とんでもない方向にボールは行ってしまい、思うようにはならないものです。時折、誰かがホール・イン・ワン・・・年甲斐もなく歓声をあげて大拍手です。

家の中で座っているのが大好きで、スポーツは不得意な私でも、青空の下、緑豊かな三丁目の成瀬台公園でのひとときは、気分爽快で身体も軽くなったようです。血圧も絶好調です。こうして総勢14人楽しんでます。皆、元気な人達なので、日々あれこれ忙しく過ごしていて、全員揃わない事もあります。

公園内の清掃等も行いながら、練習は、毎週水曜日、9時～12時迄です。夏の暑い時、冬の季節、また子供達の春休みの時、雨天など練習は休みとなります。道具も揃っています。ルールも難しいものではありません。



是非、皆様もご参加いただけることを願っています。

書道同好会

世話人 大羽 雅子

私が習字に入ったきっかけは、毎年年賀状の時期、友人の字が羨ましく（今でも続いていますけど）筆でかきたいなあ～、少しでも上手になればと、そんな気持ちで入りました。道具は、子供が小学生の時の物、月2回墨の匂いに囲まれて、2時間程静かに？数枚書いています。とっても和気藹々です。大変なのは、1年に1回総会時の展示会に、作品2枚を提出することです。

先生はご都合で来られないので、添削もしてもらえず提出。度胸いいかも。いつ戻って来て下さるのか、会員7名で気にしております。その間も続けてこられたのは、長い間、役員として頑張っておられた菅原さんのお蔭です。

初めての役員交代、困ったなあ～、パソコンできないし、皆さんに協力して貰いながら1年間無事に務めたいと思っています。



音楽同好会

世話人 下野 かつ子

音楽同好会は毎月第1・第3火曜日午後には会員数13名（うち男性1名）で3時間ほど、ゆりの木会館ホールにて楽しく歌っております。

昨年に引き続き今年も4月24日に JR 中野駅の近くにある「中野 ZERO 小ホール」に行き、バリトン歌手・平林 龍先生による発声、姿勢、呼吸法の指導から始まり思い切り声をだし、ストレスを解消して、楽しい1日を過ごして来ました。歌を通して愉快的仲間づくりをめざしていますのでどうぞ気楽にお立ち寄りください。



お待ちしております。

行事予定	運営委員会 予定
1. 会報 (Viva enjoy club !) 22号発行 6月9日	8月28日(水) 18:00 ~
1. なるせだいまつり会場 設営 7月20日(土)	11月27日(水) 18:00 ~
1. なるせだいまつり会場 後片付 7月29日(月)	2月19日(水) 18:00 ~
1. 10周年記念バスハイク 10月17日(木)	4月2日(水) 18:00 ~
1. 10周年記念蕎麦打ち大会 11月23日(土)	第11回 定期総会 4月12(土)
1. 会報 (Viva enjoy club !) 23号発行 12月下旬	
1. カメラ・スケッチ同好会合同作品展 1月15日~19日	
1. 10周年記念式典 2月22日(土)	

★ ★ ★ あとがき ★ ★ ★

長年低迷していた我国の経済も、本年になって、回復基調の傾向が進んでいるといわれています。成瀬台エンジョイクラブは、相互助け合いの精神、平均年齢70才以上とは思われない行動力で、本年度も活発に活動しております。

昨年から、幾つかの同好会に参加させていただいておりますが、皆さん和気藹々として、コーチを引受けて下さっている指導者や経験者から知識&技術を習得して、より豊かで充実した毎日を楽しんでいるように見受けられます。子供の同級生だったお母様や地域の方々との交流も増え、参加してよかったと日々感じております。

今年は、発足10周年を迎えるそうで、皆さんで築き上げてきたこの成瀬台エンジョイクラブの素晴らしい精神を守り続けていきたいものです。

なお、本号の同好会便りは、お世話人が新しくなった同好会にお願いしました。

(M・T)