



Viva enjoy club!

2018年6月20日
発行：成瀬台エンジョイクラブ
発行人：会長 鈴木 喜六

成瀬台エンジョイクラブ会報 32号

<http://narusedaienjoyclub.la.coccan.jp>

定期総会が開催されました。

成瀬台エンジョイクラブの第15回総会が、4月19日（木）17時から、68名の会員が出席してゆりの木会館で行われました。2017年度の活動報告と決算報告、2018年度の活動計画案と予算案、並びに新年度の役員候補について話し合わせ、全員一致で承認・可決されました。

新役員は、下記のとおりです。

総会に先立って16時から恒例の書道・カメラ・スケッチ各同好会による作品展が開催され、さらに総会に続いて18時から懇親会が開催されました。

17時からの、真剣な総会の様子です。



18時からの懇親会、まずは乾杯！
作品を見たり、おしゃべりをしたり、食べたり飲んだりの楽しいひと時を過ごしました。
作品展もとても素晴らしいと大好評でした。



2018年度の役員は次のとおりです。

職名	氏名	番地	電話	E-Mailのアドレス
会長	鈴木 喜六			hema@mint.ocn.ne.jp
副会長	武石 等			hitoshi-take@icom.home.ne.jp
副会長	関根 昌子			srsmasako@alpha.ocn.ne.jp
会計	米澤 元健			moyone67@yahoo.co.jp
会計監査	新田 朱美			ak-nitta@icom.home.ne.jp

第29回 バスハイキング

- 実施日 2018年5月29日(火)
- 目的地 新緑の箱根路、芦ノ湖
- 参加者 53名(男性16名 女性37名)
- 天候 曇り時々晴れ(富士山も見えました)
- 行程 出発 7時30分 帰着 17時40分
成瀬台→横浜町田 | C⇒海老名SA⇒箱根口 | C→(Bコース龍宮殿、Cコース自由散策)→箱根町港→御殿場 | C⇒足柄SA⇒海老名SA⇒横浜町田 | C→成瀬台



曇り空の静かな成瀬台を定刻に出発しました。順調に進行し、車中では参加者が喜ぶサプライズの発表がありました。最初の休憩地、かまぼこ店“鈴廣”では何ヶ所かで試食をしながら、お土産を買われていました。

当初「自由行動」の計画はA、B、Cの3つのコースをご案内しましたが、参加者数の関係からB、C、2つのコースから選択していただきました。

Bコースは平等院鳳凰堂を模した龍宮殿で、芦ノ湖を眺めながら温泉に入り、身も心も柔らかくなったところで、「湯豆腐ご膳」を頂き更に柔らかくなりました。人も豆腐もお湯漬けでした。

Cコースは元箱根で下車。日本画に関心のある方はコレクション4000点以上の成川美術館へ。展望ラウンジから眺める芦ノ湖は曇り空にもかかわらず絶景でした。散策に関心のある方は、江戸時代の旅を思いながら、昼なお暗い杉並木、復元された箱根の関所を通り、道端の初夏の花々を愛で、おしゃべりを楽しみながら峠まで歩きました。食事でも厳選された食事処で、とろろ汁など、お好みで楽しめました。

最後は皆さんそろって笑顔で、芦ノ湖を象徴する「海賊船」をバックに記念撮影をして、帰路につきました。名ガイド、名運転手のおかげでほぼ予定どおり成瀬台に帰れ、お土産の忘れ物もありませんでした。バスハイキングに参加された皆様、計画立案など、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。有難うございました。

担当：前田 忠志 担当・会計：米澤 元健
写真：武石 等

会計報告(円)			
収入		支出	
参加費 53名	159,000	大型バス代	124,200
		運転手謝礼	5,000
		川 飲み物代	200
当クラブ補助金	30,844	芦ノ湖SL代	2,260
		写真代	5,184
		参加費戻し53名	53,000
計	189,844	計	189,844

注)下見費用(高速代、ガソリン代)として7,031円を別途支出

第7回カメラ・スケッチ合同展

第7回合同展は、3月13日（火）～17日（土）の5日間、市民ホール4階ギャラリーで開催されました。両同好会会員の一年間の成果でもあり、出展内容は、カメラ同好会14人・41点、スケッチ同好会22人・63点でした。期間中、会員の皆様、会員外の方も含めて、延べ367名とたくさんの方々にご来場いただきました。カメラ同好会は、主としてひとり3点半切の作品の出展でしたが、全紙や他のサイズの作品も展示しました。スケッチ同好会は、一人2～3点、サイズは6、8号が大半ですが80号の大作もありました。両同好会とも、年間計画に基づき、撮影会やスケッチを楽しんでいます。カメラ同好会は、月一回それぞれの作品をもちより、発表し、メンバーの森崎さんより、全体的な講評をいただいております。スケッチ同好会は、スケッチ終了後、メンバーの橋詰さんからアドバイスをいただいております。

ご多用の中、ご来場いただきました皆様一同、感謝・感激しており、紙面をお借りしてお礼を申し上げたいと思います。第8回合同展は、2019年1月30日～2月3日、同場所で開催することになっております。

その節はまたよろしく願いたします。

カメラ同好会世話人 徳 美恵子



再会！ 作品、近況など話がつきません

合同展
カメラヒストリと
カメラ同好会
撮影会模様



同好会のご紹介

当クラブは16の同好会があり、定期的に楽しくユニークな活動をしています。今回は8同好会の世話人の方に近況を紹介して載せます。やってみたいと思われる同好会がございましたら、世話人に連絡をお願いいたします。残る8同好会は次号をご期待ください。

囲碁同好会 世話人：古谷 淑彦

2018年度も変わらずヘボ碁を楽しんでいます囲碁同好会ですが、よろしくお祈いします。昨年度のトピックスとして、強い方が新たに参加して下さったこと、女性会員の棋力アップが顕著であったことが挙げられます。寄る年波には勝てずなどと愚痴ってないで、男性会員も今年度は頑張ろう。体力と気力は衰えても知力はまだまだ若いのであると申し上げてみたいものです。



音楽同好会 世話人：岩井 康子

今年度は2名の増員があり、13名でスタートしました。通常はゆりの木会館にて活動、歌いたい曲目を選択しカラオケを楽しんでいます。年に1~2回、「特別養護老人ホーム”わかたけ青葉”」に出前コンサート、また1泊旅行など青春？を謳歌しています。

出前コンサートは2009年、講師のお誘いでオペラ「魔笛：パ・パ・パの二重唱」の子供役（演技のみ）で出演、以降年に1~2回演歌、唱歌、テレビドラマのテーマソング等をプロのピアニストの伴奏で演奏、施設の皆様からも喜ばれています。

毎月、第1及び第3火曜日14時からゆりの木会館ホールで活動しています。一度、覗いてみませんか？お待ちしていま〜す！



出前コンサート

クリーンウォーク同好会 世話人：福田 昭博

毎月の第1、第3木曜日、午前9時に成瀬台公園に集まった後、約5 kmのコースに1時間半～2時間程度かける比較的ゆっくりした歩速のウォーキング途中、道路上のゴミ拾いもしましょう、と言う趣旨の同好会です。楽しくおしゃべりしながらの、軽く汗をかく程度の運動量です。

最近、ゴミ拾いに一心に集中すると、 Θ 波（シータ波：脳波です）が出るほどになり、認知症予防にも有効との報もありました。少し運動不足気味かな、一人で出歩くのは億劫だな等と思っている方は、手始めに参加されませんか。

春秋の年に二度、懇親を兼ねた、遠出をしてお見聞を拓めるお出かけの会も行っています。参加しようかなと思う方は、例会開催日、9時に直接公園にお越しになるか、世話人福田まで連絡ください。



皆さん Θ 波（脳波）が出ています！



健康体操同好会 世話人：堂野 博美

健康体操ってどんなことをするの！終わると筋肉痛？やってみるとスローテンポからアップテンポの曲に合わせ、広崎先生リードのもと体の全ての部分をストレッチしていきます。

休憩時は、水分を補給しながら周りの方達との楽しいお喋りタイム。

後半は、ゆったりとした心地よいヒーリング曲に合わせ、体全体をクールダウンさせていきます。終了後は心も体もリフレッシュ。

最近テレビを見ていて気付いたことですが、多くの医師が勧めているストレッチの全てが健康体操の中に網羅されていました。ぜひ体験にいらして下さい。

健康体操同好会は毎週火曜日10時～12時・月4回（うち2回ビデオを使い自主練習）です。



アップテンポの曲に合わせストレッチ



スローテンポの曲に合わせクールダウン

ゴルフ同好会 世話人：安川 正純

ゴルフ同好会は年に8回の例会を開催し、コースへは往復貸切バスを利用しています。
2004年6月に第1回例会13名の参加から今年4月の98回例会で、延べ1856名の
沢山の会員みなさんの参加を頂戴して、今日に至っております。今年秋には、101回目の例
会を相模原ゴルフクラブで開催します。
最近スコアよりも、身体をいたわり、マナーとエチケットを心掛け、楽しく、和気あい
あいのラウンドをしています。昨年も8例会参加し、常に上位、最高齢の84歳の会員が優勝
しています。
今年から、最近ゴルフ行っていないけど、久しぶりにゴルフしたいなーと思った当クラブの
会員の方に、お試し参加プレーを実施しています。
お近くのゴルフ同好会の会員へ、遠慮せずに声かけしてください。



相模原 G C 表彰式
御殿場富士国際 G C
← →



太極拳同好会 世話人：小酒 美智子

「開足 十字手！」
当番の掛け声とともに、二十名あまりのメンバーが緩やかに動き始めます。呼吸は深く、力
みのない自然体を目指して、全員一致の一体感に包まれながら、演舞は進みます。
太極拳は中国千年の歴史の中で育まれてきただけあって、一つ一つの緩やかな動作の中に、
芯から健康に役立つ大切な宝物が潜んでいます。それは、終わった後に手のひら、足の裏が
真っ赤と言えるほどに赤く染まり、こんなに簡単に血の巡りがよくなるものなのかと驚かされ
ることもよくわかります。
人生百歳時代がひそかに囁かれ始めた今日この頃、緩やかな太極拳は、人生最後まで息長く
続けていきやすい、貴重な健康法ではないかと思えます。



自然体 全員一致の一体感

山歩き同好会 世話人：高橋 昌二

山歩き同好会メンバーは昨年比3名増の26名（男性12名・女性14名）です。昨年は9回登山しました。平均年齢は男性77歳・女性73歳と無理の利かない歳となったので、登山計画はゆったりとした行程を組み、新緑・紅葉等景観を楽しみながら皆で協力して歩いています。また下山して温泉で汗を流し、冷たいビールを飲みながら歓談し親交を深めております。自然を満喫したい方チャレンジしてみませんか！ お待ちしております。



西沢溪谷



榛名山

グラウンドゴルフ同好会 世話人：香川 壯夫

日本一の長寿県はどこか。昨年、滋賀県がその座に着いた。去る2月19日放映されたTBS TVによると、その主たる要因は何と何とグラウンドゴルフにあるというのだ。プレーしながら歩く歩く。そして心身を揺り動かして高齢者の健康を増進させる。滋賀県も環境を整備するなどしてこの運動を支援し、日本一の座を獲得したと言う。

そのグラウンドゴルフ。ここ成瀬台でもやっている。毎週水曜日、成瀬台公園に歓声が響く。3ラウンドしておよそ4000歩。歩きながら楽しむのだ。ホールインワンを記録して思わず「やった！」。ダボをたたいて「あーあ！」。

皆さん！グラウンドゴルフで長寿の道とともに歩きませんか。



スマートなバックスイング
グッドショット！



当クラブは、P.1の役員に加え、
次の皆様を中心とする多くの方々によって支えられています。

顧問・相談役

当クラブの運営について、次の方に顧問・相談役をお願いしております。

職名	氏名	電話番号	職名	氏名	電話番号
顧問	吉田 秀穂		顧問	大島 康介	
顧問	吉澤 英治		相談役	小山田勝雄	
顧問	岩井 治		相談役	山崎 真稔	

同好会世話人

当クラブにはさまざまな16同好会があり、自主的に活発な活動をしています。
心ひかれる、やってみたいと思われる同好会がありましたら、世話人にご連絡ください。
同好会に入らずに当クラブに加入をご希望される場合は、下記の地区世話人又は役員にご連絡ください。

同好会の名称	世話人氏名	電話番号	活動日程・場所など
クリーンウォーク	福田 昭博		月2回、第1・3木曜9時、成瀬台公園集合
カメラ	徳 美恵子		月1回第1水曜19～21時、ゆりの木。他に撮影、懇親会
囲碁	古谷 淑彦		隔週、2・4・5木曜13～17時、ゆりの木
書道	岩原 紀子		月2回、第2・4火曜10～12時、ゆりの木
音楽	岩井 康子		月2回、第1・3火曜14～17時、ゆりの木
スケッチ	大野 信正		月1回、第1金曜9時30分～12時30分、ゆりの木。春秋屋外
男の料理	石田 啓三		月1回、第4火or木曜、ゆりの木、詳細問合せ
麻雀	西片紀代子		第2・第4(土)例会、ゆりの木
健康体操	堂野 博美		毎週、火曜10～12時、ゆりの木
健康体操(土)	五十嵐友子		月3回、土曜9時30分～11時30分、ゆりの木
太極拳	小酒美智子		毎週、火曜9～10時、ゆりの木
太極拳(土)	瀬川 道子		毎週、土曜8～9時、ゆりの木
山歩き	高橋 昌二		月1回、詳細は世話人に問合せ
テニス	横山 博		土or日午前6～8時昭葉、水11～13時 クリーンC
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	香川 壯夫		毎週、水曜9～12時 成瀬台公園他

地区世話人

会員の住所により次の地区を定め、各地区にそれぞれ世話人をお願いしております(このほかの地区は、同好会世話人または役員が担当します)。
地区世話人は新入会員の受付、会員皆様への連絡、毎年の会員更新と会費の集金などを行います。

地区の名称	世話人氏名	電話番号	地区の住所
西地区(A)	木目田かおる		成瀬台3丁目の、1～5・43
西地区(B)	山田 秀子		成瀬台3丁目の、38～42
南地区	小野美佐子		成瀬台3丁目の、6～14
東地区	細島 進一		成瀬台3丁目の、15～25
北地区	竹尾 幸子		成瀬台3丁目の、26・31～34・37
中央地区	田中 進		成瀬台3丁目の、27～30・35～36
成瀬台1丁目	瀬川 道子		成瀬台1丁目地区
成瀬台2丁目	遠山津多子		成瀬台2丁目地区
成瀬台4丁目	瀧口由紀子		成瀬台4丁目地区
東玉川学園	小谷 直		東玉川学園地区