



# Viva enjoy club!

2018年12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 33号

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

## 第30回 バスハイキング

- 実施日 2018年10月31日(水)
- 目的地 清涼感溢れる 秋の秩父、長瀬
- 参加者 62名(男性25名 女性37名)
- 天候 晴れ
- 行程 出発 7時30分 帰着 18時40分
- 往路 成瀬台→横浜町田IC⇒厚木PA⇒花園IC→花園道の駅→  
ロープウェイ乗り場 (Aコース川下り、Bコース温泉)
- 復路 長瀬→花園道の駅→花園IC⇒海老名SA⇒横浜町田IC→成瀬台



秋空の静かな成瀬台をバス2台(大型・マイクロ)で定刻に出発しました。順調に進行し車中で各コースの説明があり、秋色の田園風景を眺めながら一層期待が膨らみます。

「花園道の駅」で休憩を取り、隣接する人気の「農産物即売所」広大な建物の中、所狭しと山積みの野菜や果物・珍しい里芋の茎など否応なく購買意欲が増します。両手に大きな買物袋を下げて帰ってくる人、段ボールに山盛りで買われた強者もいらっしゃいました。

宝登山ロープウェイ乗り場で下車し、それぞれのコースに分かれました。

Aコース「長瀬川下り」は比較的水量が少なく、通常では流れの速い「瀬」でバケツ四杯程の水を乗船客がかぶりますが、当日は一杯程度で済みました。下船後、岩畳周辺を散策しました。

Bコース「星音の湯」は3つのテーマを掲げた、まさに四季の変化を体感できる豪華な温泉でした。食事も地元の季節の野菜を使った料理がいくつも有り、大変好評でした。

Cコース「宝登山」はふもとから歩く人、ロープウェイに乗り10分で頂上に着く人と様々でしたが色すいた自然と、秩父・山梨の山々が秋空の中にくっきりと見え、楽しい山歩き気分を味わうことが出来ました。

それぞれランチを楽しんだ後、岩畳をバックに記念撮影をし、定刻帰路につきました。

再び「花園道の駅」により、今度も野菜や果物を買われた方が何人もいらっしゃいました。

名運転手の運転で定刻前に帰着し、買い過ぎた野菜の忘れ物が有ったものの楽しいバス旅行となりました。参加され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・会計 米澤元健 写真 武石等

会計報告(円)			
収入		支出	
参加費 63名	189,000	バス代	213,840
(当日キャンセル1名)		(大型、マイクロ)	
		運転手謝礼(2名)	10,000
当クラブ補助金	40,972	//飲み物代(2名)	300
		写真代	5,832
計	229,972	計	229,972

(注) 下見費用(高速代、ガソリン代)として9,181円を別途支出

# 第14回 蕎麦パーティー

やって来ました、当クラブ名物の蕎麦パーティー！今年は14回目、11月23日(金祝)に63名が参加して、ゆりの木会館でにぎやかに開催されました。

鈴木会長の発声で、男の料理同好会の皆さま・当日差入をしていただいた皆さまに感謝しつつ、当クラブ会員の健康を願って全員で乾杯して開宴となりました。



蕎麦粉は、一日の寒気が激しい信州川の霧下蕎麦「日蕎麦粉」。

つゆは、黄金比のつゆのレシピに倣って一週間前に作りました。

大根は会員の菜園で無農薬・有機で採れたもの。

どれも心と力がこめられています。

2018.11.23 17:20

今回は、男の料理同好会の皆さま、舞口装を脱いでのみまらう。

【蕎麦チーム】一層の向上を目指して、しっかりと打ちました。成果は大好評でしたね。

【カナッペチーム】クラブで迷ったり、味と色彩と価格で頑張ったりでした。

【焼きそば寿司チーム】準備も含めて作業は大変ですが、人気メニューなので力が入ります。



2018.11.23 10:47



2018.11.23



2018.11.23 11:43

このほかにも、事前には「めんつゆチーム」「赤大根甘酢つけチーム」「辛味大根チーム」「そば粉手配チーム」が、当日は「卵焼きチーム」が、さらに「買い出しチーム」など多くのお仕事がありました。改めて頭が下がりました、ありがとうございます！！

「蕎麦打ち体験」には、初心者3名が参加し、丁寧な指導で手打ち蕎麦に挑戦しました。

「いつもの料理とは違う発見があって、楽しかった！」「自分で作ると特に美味しい！」が参加者の感想です。

ますますの健康を願って、3.3.7拍子の一本締めでお開きとなりました。まだ参加したことのない方も、次は是非ご一緒しましょう。おいしいそばと副食と、素敵な仲間の笑顔が待っています。



次回はあなたもいかがですか？

(報告・鈴木喜八、会計・米澤元健)

会 計 報 告				
取 入		支 出		
科 目	金 額	科 目	金 額	
参加費(1,000円×63名)	63,000	蕎麦材料費	23,536	
クラブ補助金	43,522	副食材料費	46,007	
雑収入(残蕎麦粉売上)	2,000	飲物費	27,331	
		その他会場費他	11,648	
計	108,522	計	108,522	

当クラブには16の同好会があり、定期的に活発な活動を行っています。その様子を8同好会の世話人の皆様から紹介していただきました。関心のある同好会がありましたら、同好会世話人にご連絡ください。残り8同好会は次号でご紹介いたします。

### カメラ同好会 世話人：徳 美恵子

写真を撮りませんか。カメラは簡単です。

カメラ同好会の活動は、月1回の例会、雑談会、撮影会です。撮影会は、年1回、貸切りバスで少し遠くまで出掛けています。会員は現在14名で、定例会では、作品をUSBメモリで持ち寄り、プロジェクターでスクリーンに映し、担当会員の講評と森崎先生のアドバイスもあり、作品のレベルアップに努めています。

また年2回の互選会では、お互いに良いと思った作品を選び、これも励みになっております。雑談会は、撮影に関する疑問点などや次月の撮影会について相談しています。

毎年の市民ホールでの作品展は、展示品やテーマに悩みながらも、会員や地域の皆様、友人知人に見て頂けることは喜びでもあります。新会員の入会を歓迎いたします。



7月撮影会 長野県入笠山湿原



第8回カメラ/スケッチ合同展を開催いたします。皆様のおいでをお待ちしています。

1月30日（水）～2月3日（日）、町田市民ホール4階ギャラリー

お問い合わせ先 カメラ同好会は徳世話人、スケッチ同好会は大野世話人にお願いします。

### 書道同好会 世話人：岩原 紀子

書道同好会は、第二、第四火曜日、ゆりの木会館で10時から12時まで、それぞれの進み具合に合わせて、先生がその方にお手本を書いて下さり、和気あいあいでお稽古をしております。

墨の香をかぐだけでも、月2回筆を持つだけでも、心落ち着きます。

時々情報交換もあります。

四月の当クラブの総会には、一年間の成果を作品に仕上げ、観て頂いております。



上品な墨の香りが伝わってきます



## スケッチ同好会

世話人：大野 信正

### スケッチ同好会で絵を描きませんか！

メンバー21名には、キャリアのある人もいますが、仕事・家事に忙殺され、小中学校卒業以来絵筆を握った事のない人も多くいます。

最初は絵を描くよりも恥をかくと躊躇しますが、やがて楽しむようになってきます。本人の努力は無論ですが、日本水彩画会会員である橋詰守人さんの個性尊重の適切な指導と技法伝授のお蔭で、数年で目に見えて上達します。昨年は5名の方が入会しました。

活動は、毎月一回参集し春秋は屋外風景、夏冬は室内で静物写生を行っています。2時間余の描画に集中することで忍耐力が磨かれ脳にも良い刺激となっており、ボケ防止の効果もありそうです。

それに毎年町田市民ホールで5日間、カメラ・スケッチの合同展を開催しています。ご覧頂いた方のご高評が明日への励みとなっています。

スケッチ同好会で絵を描きませんか！



橋詰先生の講評・指導



絵筆のおかげで若々しいスケッチ同好会員

## 男の料理同好会

世話人：石田 啓三

私たち同好会は、85歳の方を筆頭に17名のメンバーで、料理が得意な方から台所に立ったことがない方と多士済々の顔触れとなっております。

毎月の定例会では、料理のメニューの決定から調理器具の手配、食材の購入リストの作成と購入に始まり、当日は3～4名の班ごとにレシピに従って、3～4品の料理を2時間ほどで作ります。

出来上がった料理の半分程は、タッパーに詰めて首を長くして待っているご家族へのお持ち帰りとなっております。

作った料理を肴に酒を酌み交わしながら、今日の調理の反省に始まり次第に人生談議に移ること暫しです。

この他にも年一回課外授業として、外での食べ歩きなどもある楽しい同好会です。

入会をお待ちしています。



質・量とも男の料理です



この笑顔、皆さん満足、美味しい！

## 麻雀同好会 世話人：西片 紀代子

麻雀という、どのようなイメージを持たれるでしょうか。  
だいぶ前から、マスコミに取り上げられている「健康麻雀」をご存知でしょうか。  
脳を大いに活性化させ認知症予防になると云われています。

**ゲーム中の楽しい会話・お相手や自分の手の予想と推理・偶然の幸運など  
気持の高揚・ゲーム出席の為に生活のメリハリ**

これこそは当クラブ会則にもある「相互の親睦を図かりつつ、なお健康で明るい生活を送ること」の一環となることでしょう。

麻雀同好会は、現在28名の会員です（女性20名・男性8名）  
毎月 第2・第4土曜日午後 ゆりの木会館でゲームを楽しんでいます。



お相手や自分の手の予想と推理・偶然の幸運



お若い皆様

## 健康体操(土)同好会 世話人：五十嵐 友子

加齢に伴い体力が落ちていきます。その体力を維持、できれば増進することを目標として土曜日の午前中、廣崎先生のご指導で体を動かしています。

2時間の内の前半は、若かりし頃耳にした、少しテンポの速い曲に合わせ先生の「無理しないで」のことはもなんのその全身のストレッチをしています。

鏡に写る姿は・・・ですが気持ちはすっかり青春時代！！

ちなみにここで行われる体操はテレビの健康番組で提唱されていた体操と同じでした。汗ばんだところで休憩。水分補給をしたり情報交換をしたり。脳機能の回復です。

後半は、ゆったりとした音楽でクールダウン、目の運動手足のストレッチ等々  
全部が終わった後は気分爽快です。 土曜日 月3回、ゆりの木会館ホール



鏡に映る姿と気分は20代

## 太極拳(土)同好会 世話人：瀬川 道子

最近メンバーも増えて、土曜日の太極拳も、ゆりの木会館が狭く感じるほどになっています。  
当クラブに先んじて開始した太極拳同好会が15年を迎えて土曜日金曜日火曜日合同で演舞をすることになり、メンバーも一層練習に励んでいます。メンバー全員が生き生きと練習していることがとっても楽しいです。太極拳とは自分に戦うということで他人との競争ではありません。毎回自分との戦いで1つでもうまいくと充実感を感じます。健康にもなりメンバーたちと和気あいあいと過ごせるこの時間は大切な時間です。

10月6日成瀬台小学校の体育館に皆集まり合同で演舞をしました。老いも若きも？ベテラン新米皆々の顔には笑顔があります。楽しく半日を過ごしてきました。この年までこれだけ皆健康で和気あいあいとスポーツを楽しめる太極拳は素晴らしい



## テニス同好会 世話人：横山 博

テニス同好会は毎週2回自由参加で気楽に硬式ダブルスを楽しむサークルです。毎回12名前後の参加があり、体力維持とスキルアップを目指してプレーしています。毎水曜（11-13時）は恩田川沿いの市営クリーンセンター屋上コート（オムニコート2面確保）で、週末早朝（土日）はご近所の昭和薬科大学テニスコート（ハードコート）で行います。昭和薬科大学は御好意で4面使用でき「ゆりの木」と「緑の小山」に囲まれた環境で清々しい朝を迎えることができます。

毎回ウォーミングアップを兼ねての簡単な練習をしてからゲームを楽しみます。

また月1回はコーチのもとでのレッスンで技術向上に努めています。恒例の秋の南足柄でのテニス合宿（温泉付き）では明るいときはテニス、暗くなると宴会後にカラオケ同好会に変身します。



ゲームになると相手というより自分と闘いまう

恒例の秋の足柄合宿

# 秋花は努力賞を戴きました。春花の植付を行いました。

会員皆様のご協力で6月に植え付けました、秋花は8月の酷暑や台風にも負けずに、見事に咲き揃いました。今年は例年にない暑さの中で一日二度の水やりや多かった台風の強風対策など、皆様のおかげで当クラブは町田市の2018年度（92回）秋の花壇コンクールで努力賞を戴きました。努力賞は当クラブ会員皆様の文字どおり“努力”の成果です。ご協力戴いた方々、当クラブ会員皆様に感謝申し上げます。



8月お花の最盛期

自らの努力賞

11月26日に担当同好会・有志の方々のご協力で2019年春花の植付を行いました。当日は天気にも恵まれ、花壇整地・苗受取・デザイナーの指示による植付と予定より早く作業が終わりました。今後もお花を楽しみ、無理なく花壇のお手入れにご協力をよろしくお願い致します。

花壇植付にご協力戴いた皆様のご活躍をご紹介します。

11月上旬にお花を撤去

花壇デザイン検討

植付にむけて整地・施肥



小山田苗圃で苗を受け取り



デザイン図により花を植付



花を植え終わったら掃除



柵をして



やさしく水をまき



霜除けチップをまいて植付終了



バス停でバスをお待ちの方々、通りがかりの人達から”きれいですね” ”ありがとう” と声をかけて戴くことがあります。”地域社会の一員として社会貢献をする”当クラブの理念を実感する瞬間です。

# フラワーロード（花壇）管理のお願い

会員皆様には何時もフラワーロード(花壇)の管理に参加支援戴き有難うございます。

皆様がデザインし、植え付け、手入れをしてくださいました花々が、地域の皆様に大変喜んで戴きました。また町田市2018年度秋の花壇コンクールでは努力賞を戴きました。これは会員皆様の活動の賜物で、これからも楽しく無理ない花壇管理に次のようにご協力をよろしくお願いいたします。

担当同好会	管理日程			
テニス	12月	2日(日)	~	12月 8日(土)
ゴルフ		9日(日)	~	15日(土)
クリーンウォーク		16日(日)	~	22日(土)
カメラ		23日(日)	~	29日(土)
囲碁(5日間)		30日(日)	~	1月 3日(木)
書道(4日間)	1月	4日(金)	~	7日(月)
クラウンドゴルフ(5日間)		8日(火)	~	12日(土)
音楽		13日(日)	~	19日(土)
スケッチ		20日(日)	~	26日(土)
男の料理		27日(日)	~	2月 2日(土)
麻雀	2月	3日(日)	~	9日(土)
健康体操		10日(日)	~	16日(土)
健康体操(土)		17日(日)	~	23日(土)
太極拳		24日(日)	~	3月 2日(土)
太極拳(土)	3月	3日(日)	~	9日(土)
山歩き		10日(日)	~	16日(土)
テニス		17日(日)	~	23日(土)
ゴルフ		24日(日)	~	30日(土)
クリーンウォーク		31日(日)	~	4月 6日(土)
カメラ	4月	7日(日)	~	13日(土)
囲碁(5日間)		14日(日)	~	18日(木)
書道(4日間)		19日(金)	~	22日(月)
クラウンドゴルフ(5日間)		23日(火)	~	27日(土)
音楽		28日(日)	~	5月 4日(土)
スケッチ	5月	5日(日)	~	11日(土)
男の料理		12日(日)	~	18日(土)
麻雀		19日(日)	~	25日(土)

5月下旬の花の撤去、整地・施肥は役員と有志で実施。植え付けまでの日常管理は役員が担当。

- 1、担当花壇は交番からセブンイレブン前までの5ブロックです。
- 2、寒い時は、地面が乾いたら緩やかに散水し、凍結・霜柱などで苗が浮き上がった土寄せし、押さえてください。
- 3、暑い時は地面が乾いたら、たっぷりと、葉ではなく根元に散水してください。
- 4、吸い殻、ゴミなどを除き、近辺の美化維持にご協力ください。
- 5、安全のため、車道に下りないようにお願いします。
- 6、ノートへの記入を忘れないようにご注意ください。《問い合わせ先》花壇担当 武石等

## 新春町田三天神詣で(ご案内)(歩行は午前、午後とも約5Kmです)

恒例の町田三天神(南大谷天神社、菅原神社、町田天神社)詣でを1月5日(土)に行います。成瀬台公園9時30分集合出発、雨天時は中止です。成瀬台エンジョイクラブの希望者はどなたでも参加頂けますので奮って参加ください。

午前中、南大谷天神社、菅原神社まで回って流れ解散、以後は参加自由です。その後、萬蔵そばでの昼食予約者は揃って蕎麦屋食をする予定です。

参加される方、昼食希望の方は12月30日までにクリーンウォーク世話人の福田まで連絡ください。

成瀬台エンジョイクラブについてのご質問は、次までお気軽にお寄せください。  
会長 鈴木喜六(すすき・きろく) (hema@mint.ocn.ne.jp)