



Viva enjoy club!

2019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 34号

<http://narusedaienjoyclub.la.coocon.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16回定期総会が、4月16日（火）17時から64名の会員が出席してゆりの木会館で行われました。当クラブの創立15周年にあたり、多くの会員の皆様に見えるところでも見えないところでもご支援いただいたことに感謝してから議事に入り、2018年度の活動報告と決算報告、2019年度の活動計画案と予算案、並びに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。（写真協力 乾諭史さん）

17時からの、真剣な総会の様子です。



18時からの懇親会は、まずは書道・カメラ・スケッチ・男の料理の各同好会と差入れて下さった皆様に感謝してから乾杯！

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。



職名	氏名	番地	電話	E-Mailのアドレス
会長	鈴木 喜六		090-7193-5525	hema@mint.ocn.ne.jp

第31回 バスハイキング

- 実施日 2019年5月28日(火)
- 目的地 初夏の景勝日本平、国宝久能山東照宮
- 参加者 75名(男性23名 女性52名)
- 天候 曇り
- 行程 出発7時 帰着18時30分
成瀬台→横浜町田IC⇒海老名SA⇒駿河湾SA→日本平駐車場(Aコース夢テラス、
Bコース東照宮、Cコース久能山石段くだり)→ロープウェイ乗り場→清水港魚市場→
駿河湾SA⇒海老名SA⇒横浜町田IC→成瀬台



初夏とはいえ、曇り空のなかを定刻通り成瀬台を出発しました。途中富士山を眺めながら車中で各コースの説明があり期待が膨らみます。新東名を進み、予定より早く日本平駐車場に到着。すぐ撮影予定場所に移動しましたが、雨がパラパラ、風も出て心配しました。カメラ同好会のご協力で皆さんのニコニコ顔を撮ることが出来ました。正に雲上の記念写真です。

それぞれのコースに分かれ、Aコースは地元の本材を使った8角形の夢テラスでノンビリされ、B、Cコースはロープウェイで東照宮に向かい、約100段の階段を上って、徳川家康の死後、わずか1年7ヵ月で完成した権現造り、総漆塗り、極彩色の東照宮を見学しました。階段ではご夫婦が互いに助け合う姿も見られました。また、歴代の徳川将軍の鎧、武具が展示されている博物館を見学しました。

その後Bコースは日本平に戻り夢テラスを楽しみました。Cコースの方は東照宮からさらに約1000段の階段を下り、バスにA、Bコースの方と合流して清水港魚市場に向かいました。市場では食事処「マグロ館」にある16軒の中からそれぞれ新鮮な海の幸を選んで、先ず腹ごしらえをして、買い物どころ「いちば館」に向かい、それぞれマグロを始め新鮮な魚介類をお土産に買いました。カニやエビ、アワビ、サザエなどもあり、食事と買い物を同時に満喫しました。

帰路、次回のバスハイキングの案が修善寺、浄蓮の滝方面ですと説明がありました。

名運転手の運転で定刻前に帰着し、忘れ物も無く、楽しいバス旅行となりました。ご協力いただいた山歩き同好会と、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。

写真：カメラ同好会 担当・会計：米澤元健、寺山勝治

第8回カメラ・スケッチ合同展

第8回合同展は、1月30日から2月3日の5日間、市民ホール4階ギャラリーで開催いたしました。

出展作品は、カメラ同好会が半切中心に14名の41作品、うち横浜港の豪華客船をテーマにした8作品、それに昨年惜しくも故人となられた瀬戸山紀久子さんの遺作1点をご遺族のご了解のもとに出品させていただきました。

スケッチ同好会は出展前に講師による指導会を開いて完成した18人の作品60点、最大80号の大作やそれぞれの個性を生かした一人3点以上の出品でした。

立春前の寒い時期なので、降雪雨を心配しましたが、幸い天気にも恵まれて杞憂に終わり安堵致しました。

お陰様で5日間の来場者は、寒い中にも拘わらず会員の皆様をはじめ一般の方を含め延べ330人程となりました。一同感謝、感激しております。有難うございました。

振り返りますと、2同好会はそれぞれの発足後単独で作品展を開いていましたが、8年ほど前に合同で開催することとなり、以来会を重ねてきました。8年前に比べ会員の経年は否めませんが感性は衰えずに制作の技術、技法は向上していると感じています。

今回は、くじ運にも恵まれ4月1日から5日間の予定での会場確保ができました。桜花爛漫の花見がてらご高覧頂けたらと一同制作に取り組んでまいります。スケッチ同好会世話人大野信正



第8回合同展 成瀬台エンジョイクラブカメラ・スケッチ同好会合同展

ふれあい・奉仕 ボランティア活動

成瀬台エンジョイクラブの皆様には花壇、クリーンウォーク、学童交通見守りと成瀬台小学校授業手伝いのボランティア活動をご支援戴いています。今回、成瀬台小学校の「七輪の使い方」、「小刀で鉛筆を削る」授業についてご報告いたします。七輪の使い方は児童と一緒にマッチを使って七輪に炭火をおこし食べ物を焼いて食べます。鉛筆削りでは鉛筆を小刀で削ることで小刀の使い方を教えます。参加戴いた皆様から「子供たちが元気で触れ合いが楽しかった、元気を沢山もらった」との感想を戴いています。達成感、元気がもらえるボランティア活動は今後も積極的に取り組んでいきたいと思っておりますのでご支援の程よろしくお願い申し上げます。



成瀬台小学校授業手伝い

	お手伝いの延べ人数	
	2018年	2019年
七輪の使い方を学ぶ	9	16
小刀で鉛筆を削る	16	31

撮影：成瀬台小ボランティアコーディネーター

同好会のご紹介

当クラブは現在17の同好会があり、定期的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9同好会は次号にご紹介を予定しています。

囲碁同好会

平成最後の囲碁例会は無事に済み、次は令和の集いです。囲碁同好会のメンバー諸兄は囲碁にはそれなりに強いがデジタル（ことにスマホ）に弱い。思うに、皆さん仕事を辞める頃か辞めた後にケイタイが普及しました。やろうと思ったかもしれないが機種やソフトの進歩についていけるフットワークに欠けていた。ワープロ・パソコンは些かなりとも憶えていたため、銀行ATMのキータッチ程度にはできる。ところがここで驚き！会員のお二方から、パソコン用囲碁ソフトを買った——IPADに入っているAIソフトはなかなか強い——という話題が出た。なるほどその手があったか。将来は明るい！



囲碁のAIソフトは強いそうですが、皆様の楽しい碁には負けると思います

音楽同好会

今年度は会員14名でスタートしました。普段は毎月第1、第3火曜日の14時から「ゆりの木会館ホール」で活動しています。

各自、唄いたい曲目を選んでカラオケを楽しんでいます。若かりしを思い出し、ここは青春時代に戻っての楽しいひと時です。声を出すと体の老化予防、ストレス解消にもなり、心も豊かになります。また、会員誘い合っの1泊旅行、カラオケボックスなどに出かけることもあり、リフレッシュしています。

年に1～2回「特別養護老人ホームわかたけ青葉」に出前コンサートをして、皆様からの笑顔をいただき素敵な想いになっています。わたしたちはそんな「音楽同好会」です。



出前コンサート

クリーンウォーク同好会

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、手始めに一緒に歩きませんか。毎月の第1、第3木曜日、午前9時に成瀬台公園に集合し、1時間半程度をかけて成瀬台周辺の約5Km位のコースをウォーキングの途上、ついでに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ゆっくり歩き、軽く汗をかく程度の運動量のボランティア活動です。途中、出会う住民の方々からは、有難う、ご苦労様の声を頂く事も良くあります。

また、春秋の年に二度、少し遠出をしての見聞を拓める「お出かけの会」も行っています。参加して見ようと思う方は、例会開催日9時に直接成瀬台公園にお越しになるか、世話人まで連絡ください。



恩田川のお花見ウォーク



2019年4月18日 尾根道ウォーク

尾根道ウォーク

健康体操（火）同好会

廣崎さよ子先生の気合の入った掛け声と優しい指導のもと、月4回、火曜日の午前、休憩をはさんで約2時間活動をしています。

体操はなつかしい心地良い音楽に合わせて全身のストレッチ！

先生の「動く範囲！動かせる範囲！無理をしないで！」の注意を受けながら・・・
気持ちの良い汗をかき、縮んでいた筋肉が伸び、血流も良くなり終わった後は気分爽快！
休憩時間にはお口の運動もし、真の全身ストレッチです。

火曜日の健康体操は何故か男性の方がいらっしゃらない同好会です。



心地よい音楽に合わせて、全身ストレッチ



気分爽快、ストレス零です

ゴルフ同好会

4月、5月で入会の13名の新しい仲間を迎えて、女性7名、昨年2回優勝の86歳を筆頭に80歳代7名、計35名で、令和元年スターティングショットを放ちました。

平成最後の4月例会は天候不順で中止となりましたが、令和元年初の5月例会は、二年振りのコースで、雨天でしたが、雲霧に隠れた富士山目掛けて思い切りのドライバーショットは、とてもとても、高齢者集団とは思えないロングラン・ドライビング連発でした。プレー途中雷注意報で中断しましたが、参加者はやる気満々、総意でプレーを再開して、18ホールラウンドし、みなさん安堵。

復路のバス車中では、成績発表、ほろ酔い気分でゴルフ談議に興じた一日をみなさん堪能されました。今年も、80歳代の先輩連に引っ張られ、70、60歳代奮起のゴルフ？

今後、例会は6月、9月、10月、11月、12月、3月を予定しています。

去年は、お試して多数参加され、今年もお試し参加、遠慮なくお待ちしております。



とても80歳代と思えません



空模様はあやしいようですが、皆様今日はエイジシュート狙いですね

太極拳（火）同好会

中国古来の武術をルーツとした太極拳を、誰でもできるように簡略化されたのが24式太極拳です。太極拳(火)ではこの24式太極拳を行っています。

太極拳はゆっくりした動作と深い呼吸を行う事によりストレスを解消し、内臓への刺激などにより健康的で太りにくい体美しい体を手に入れる事ができます。

太極拳(火)では二イハオの挨拶後、準備体操八段錦、24式へと進んでいき、津曲師範の講義・部分稽古が入り24式の演舞、時に百花拳を舞います。

太極拳(火)は現在出席者が多くゆりの木会館ホールが狭く感じられ半数づつ演舞するのですが他の方の演舞を見るのも勉強になっています。津曲師範の他火曜日の太極拳には師範、準師範の資格をもっている方がいらっしゃるので判らないところ疑問に思ったところをすぐ教えていただけます。



百花拳は足腰を使う動きが多くなりますが、輪になつて演舞しますので、向かい合う人の舞いを見ることが出来、楽しい演舞です



山歩同好会

山歩き同好会は現在、26名の会員がいます。
”山歩き”ですから、行先は「山、岳、峠」という名前の付く場所に行きます。
今年はシダゴ山（秦野）、石老山（相模湖）、弘沢の滝（奥多摩）、大山の桜と新緑を楽しみました。これからは美ヶ原、三つ峠などを予定しています。

マイクロバスで移動し、下山したら温泉でゆっくりして疲労の回復を図っています。同年代の自立した山好きの男女がその時々の自然と季節にふれ、適度なおしゃべりもして、年相応の若さと健康を自分の体に蓄えています。自然の中で、もう一度、若さと健康を蓄えたいと思われる方の参加をお待ちしています。



皆様若さを蓄えて、
石老山（せきろうさん）登山スタートです



登頂後のお弁当
は格別です



グラウンドゴルフ同好会

私達の筋肉量は年に1パーセントずつ減ります。何もしなければ筋肉は減少するばかり。筋肉は歩くときや階段の上り下りなど日常で非常に大切なものです。しかしこれは何歳になっても鍛えることができます。

そこでグラウンドゴルフの同好会に参加しませんか。

週に一回水曜日、天気の良い日に2時間ほど中央公園で「ワイワイ」やっています。道具は何もありません。誰でもすぐに皆と同じようにできます。一日4000歩ほど歩きます。

筋肉を増やし若々しさと健康を取り戻しましょう。



絶好のグラウンドゴルフ日和
方向を定めて、スタンスOK
グッドショット！



「ワイワイ」、4000歩の成
果皆様ほんとお若いです