



Viva enjoy club!

2019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 35号

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

第32回 バスハイキング

- 実施日 2019年10月31日(木)
 - 目的地 修善寺 ・ 浄蓮の滝
 - 参加者 53名(男性22名、女性31名) 大型バス1台
 - 天候 晴れ
 - 行程 出発7時 帰着 17時45分
- 《往路》成瀬台 → 横浜町田IC → 海老名SA → 御殿場より新東名 → 長泉沼津IC → (伊豆縦貫道) → 長岡いちごプラザ → 修善寺IC → 月ヶ瀬IC → 浄蓮の滝 → 修善寺(ここからA・B・Cコースに分かれる) → B「時の栖」百笑いの湯 → Cパノラマパーク
~~~~それぞれのコースを楽しむ~~~~
- 《復路》修善寺(A) → 「時の栖」百笑いの湯(B) → パノラマパーク(C) → 道の駅伊豆のへそ → (伊豆縦貫道) → 沼津さかなセンター → 往路に戻る



快晴の予報のもと元気湧刺と成瀬台を定刻に出発しました。会長の元気いっぱいの挨拶の後、本日のコースの説明があり期待が膨らみます。

東名・新東名・伊豆縦貫道ともバスは順調で計画より早く浄蓮の滝に到着しました。早速、伊豆の踊子の銅像前で記念写真をパシャリ!!。浄蓮の滝は「日本の滝100選」にも選ばれた名瀑です。昭和歌謡の名曲「天城越え」九十九折り♪♪～浄蓮の滝♪♪と謡われた坂は187段。滝つぼから舞い上がる霧のマイナスイオンに癒され登りも難なくバスに戻りました。名産の「山葵(わさび)」を蕎麦パーティー材料として買うなどし、次の目的地「修善寺」へ向かいました。駐車場から福地山「修禅寺」＝空海が開祖の曹洞宗の古刹＝へ移動しました。

ここまでは団体行動で、以降のコースはそれぞれ別行動です。

Aコース<13名>は修善寺をさらに堪能します。B・Cは独鈷の湯、桂橋、竹林の小径を辿り駐車場へ、さらに次の目的地に移動です。Bコース<16名>は「時の栖」百笑いの湯で下車、話題の炭酸泉ほかバリエーション豊富な5つの温泉を楽しみ、湯上がりには自家製造の伊豆の国ビールや食事を心行くまで楽しみました。最後はCコース<24名>です。早速ロープウェイで葛城山頂上のパノラマパークへ。目の前には大きな富士山、眼下には太陽に輝く相模湾の景観を楽しみながら、思い思いの食事をしました。

帰りは、A・B・Cコースと順にバスが回り、「道の駅伊豆のへそ」・「沼津さかなセンター」・「海老名SA」で物産やお土産、夕食など買い込み往路を成瀬台に無事戻りました。参加者みんなが満足そうな笑顔で挨拶を交わし、お土産を両手に家路につきました。参加されご協力戴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 大野 信正さん 担当・会計 寺山 勝治

# 第15回 蕎麦パーティー

当クラブ名物の「蕎麦パーティー」は、今年は15回目を迎えました。このパーティーの始まりは、山歩きの帰り道に蕎麦打ちを体験した仲間達が「エンジョイの皆さんに食べてもらいたい!」との熱い思いを実行したことにあるそうです。しっかり当クラブの名物行事となり、この思いは今も変わりません。今年は、11月23日(土祝)に、冷たい雨にもかかわらず76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。

定刻17時、鈴木会長の「蕎麦打ち担当者によりお蕎麦にばらつきもあるかもしれませんが、そこは【趣味を楽しむ、仲間を創り、地域で元気に生きていくとともに、技の上達を目指す】という当クラブの精神に照らしてご理解ください」との挨拶に始まり、今日の蕎麦パーティーを支えてくださった「男の料理同好会」の皆様をはじめとする多くの皆様と、差入をして頂いた皆様に感謝しつつ、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。



2019.11.23 17:08

ここで主な材料のご紹介です。

- ◆蕎麦粉は、最近入手が難しくなった、一日の寒暖差が激しい信州川上村の霧下蕎麦「日本一蕎麦粉」です。
  - ◆小鯛のささ漬けは、本場福井県小浜からの直送便で届きました。
  - ◆ワサビ漬けは、先日のバスハイクの際に、本場浄蓮の滝で手配しました。
  - ◆そばつゆは、黄金比そばつゆのレシピに基づいて一週間前に仕込みました。
  - ◆辛味大根は会員の菜園で無農薬・有機で栽培しました。
- 心と力と時間がこもっています。

当日は、次のチームを中心に準備が進みました。

【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。



【いなり寿司チーム】これも人気メニュー、手つきがスムーズなのは、予想外?



【ささ漬け小鯛の押しずしチーム】好評だった新メニュー。実はこれまでのサバと小鯛は厚みが違うので、「押しずしにするための小箱の厚み」をめぐって一苦労がありました。知恵と協力で無事に乗り越えました。



2019.11.23 12:41

このほかにも、事前には「めんつゆチーム」「赤大根甘酢漬チーム」「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。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、手打ち蕎麦に挑戦しました。教え方が上手なので参加者は「私は、もうベテランだ!」と勘違いしたかもしれません。「自分の気持ちがそばに移ったような気がして愛着心がわいた、とても楽しかった」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。



今年度は新設、復活同好会により19同好会となりました。今回は新設2同好会を含めて10同好会の活動内容と近況について世話人の皆様にご紹介してもらいました。関心のある同好会がありましたら、世話人にご連絡ください。残りの同好会は次号でご紹介いたします。

## カメラ同好会

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、担当者の講評もあり、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、互いに持ち寄った作品から良いと思った作品を選び、上位者に賞品も用意して、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や次月の撮影会について相談しています。春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。



雑談会&定例会の作品発表



10月撮影会（三代校舎 昭和校舎前）

## スケッチ同好会

当会の現会員数は男性10名、女性9名（2年前に女性4名が入会）です。活動は、毎月第一金曜日に参集し、春秋は屋外風景を、夏冬はゆりの木会館で静物を写生しています。年度末頃に市民ホールでカメラ同好会との合同展を開催（9回目は来年4月1日から5日間）し、エンジョイクラブ総会時にはカメラ・書道と一緒に作品の披露をしています。講師には、14年前の発足以来、日本水彩画会会員である橋詰さんにお世話になっています。当会は、水彩画が主で、透明水彩の技法（にじみ、ぼかし、グラデーション、補色等）をユーモア交えて懇切丁寧に指導を頂いています。油彩やアクリルなどと違い、水彩は比較的気軽に取組めます。美術展鑑賞が好きな方、TBS番組「プレバト」の水彩画方法を見て私も！と興味を覚える方は気軽に当会へお声を掛けてください。



会員各自で作品を紹介



皆さんの作品がそろいました

## 男の料理同好会

私たち同好会のメンバーは、料理とお酒が殊の外好きな者の集りですが、年々高齢化が進みその対応に苦慮しているところです。

ところが、今年4月に70歳の若手会員の入会があり、平均年齢の高齢化の上昇に一時ストップが掛かり、月に一度の例会（全員で料理し会食する）時の調理作業が格段と良くなっており、若手会員の入会を切望しているところです。

過日の例会では、中華三昧に取り組み街の中華屋さんよりも美味しかったといわれる程の餃子と酢豚を作りあげるなど、年々腕前を上げています。

又、例会時に「今日は俺の誕生日ダ」という方がいれば、幹事は近くのスーパーに飛んで行ってケーキを買い皆でハッピーバースディを歌って祝うなど、月に一度の心の洗濯をする男の集まりです。



今日の料理の説明



少し休憩



この笑顔 ご馳走様でした

## 麻雀同好会

○麻雀は実力と運の絶妙なバランスで、初心者でも上級者に勝てる！楽しい！  
○スタートの配牌が毎回違うので、たとえ上がれなくても次回期待！楽しい！  
○自分の手牌がまさに「芸術」（美しい形）に近づくと興奮！・・・楽しい！  
○お仲間とのたわいないおしゃべり・・・楽しい！

すなわち、お仲間との会話・勝つ為の心理術・適度な興奮・手先を動かす脳への刺激など良いこと尽くしです。

麻雀同好会は現在25名（男性6名・女性19名）で活動しています。

毎月第2・4土曜日 午後1時～5時 ゆりの木会館会議室



勝負開始



楽しそうな顔 顔

## パソコン同好会

今年の5月に設立が承認された新しい同好会です。パソコンの様々な使い方に興味と関心のある者が集い、お互いに情報を交換し、楽しみながら各人の技術の向上を図り、親睦を深めています。

パソコンを使っているといろいろと問題が発生し、個人では解決できない時がありますが、そうした問題を持ち寄って意見を交換しながら解決策を見つけていく。そんな場がパソコン同好会です。

例会は月2回、第2・第4木曜日9時から12時、ゆりの木会館で開いていますが、会場が狭いため現在二つのグループに分かれて活動しています。主としてWordやExcelを扱うAグループと、パソコン一般と当クラブのホームページを取り上げるBグループです。ぜひ一度体験入会してみてください。



基礎の習得、新たなことに挑戦



## 健康体操(土)同好会

現在在籍者数30名。

月3回、土曜日(9時30分～11時30分)、もしくは月曜日(14時30分～16時30分)に行っています。

健康を維持していくための体操・ストレッチを軽い音楽に合わせてながら行うのは、とても気持ちのよいものです。日々衰えてく身体、そして日頃の運動不足を少しは解消できるのではないかと思いますながら…。

ご指導下さる廣崎さよ子先生は体操をする私達に「自分の気持ちがいいなあ～と感じるところで止めて下さいね。決して無理をしないで。」と言われます。中休みを挟んでの2時間は心地よい汗をかき、しばしお喋りを楽しむ時間でもあります。



ときには激しく、ときにはゆったりと



## 太極拳（火・金・土）同好会

### 太極拳って？

中国古来の武術を健康を図る目的に簡略化されたのが、私たちが行っている24式太極拳です。筋肉に力を入れずに、緩やかに演ずる独特の拳法体操です。

ゆっくりとした動作、片足立ちなどで平衡感覚を養うことになるのは勿論、足腰を強くすることにもなります。また、筋肉を柔軟にし、関節の動きを円滑にします。

いつの間にか、身体に線を整える美容体操としての意義もあります。

太極拳のいちばんの特徴は、心と体との統一によって健康を計ることにあります。



各同好会とも津曲先生の丁寧なご指導の下、明るく楽しい雰囲気の中で演舞しています。土曜日クラスでは、全体の1/3が男性の方達で空気が一層盛り上がっているようです。是非ご都合のよいクラスで太極拳を体験してみたいはいかがでしょうか(谷川)。

3つの同好会は、次のように独立して活動しています。合同演舞会を開催することもあります。

| 同好会名      | 活動の日程・場所・年会費目途                                                              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 太極拳（火）同好会 | 毎週火曜9～10時・ゆりの木会館・年1,500円程度。<br>ビギナーからベテランまでが一緒に、仲間づくりと健康づくりと技法の上達を目指すコースです。 |
| 太極拳（金）同好会 | 毎週金曜16～18時・ゆりの木会館・年4,000円程度。<br>じっくりと時間をかけ、相互啓発を組み合わせ一層の技法向上を目指すコースです。      |
| 太極拳（土）同好会 | 毎週、土曜8～9時・ゆりの木会館・年1,500円程度。<br>ビギナーからベテランまでが一緒に、仲間づくりと健康づくりと技法の上達を目指すコースです。 |

## テニス同好会

テニス同好会では毎週気楽に成瀬クリーンセンターコートと昭和薬科大学コートで硬式ダブルスを楽しんでいます。

恩田川沿いのクリーンセンターコートからは春は満開の桜と新緑、秋は紅葉を眺めながらと四季を感じながらのプレーは気持ちがいいですが、ここは風の通り道でもあるらしくたまに苦労します。毎回12名前後の「気持ちだけが若い者」が我を忘れて球を無心に追いかけています。テニスとその後の適度な疲労感が好きでたまらない人たちの集まりです。春か秋には南足柄の「いこいの村」でのテニス合宿が定例になっており温泉と宴会とカラオケで盛り上がります。皆、球を追いかけることが健康維持になっていると信じています。恩田川の桜が満開の時と春合宿の写真をご紹介いたします。



2019恩田川桜



2019春テニス合宿

## 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フラワーロード管理、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。

### フラワーロード 優良賞

今年は長い梅雨、猛暑、台風と厳しい天気が続きましたが、フラワーロードは「2019年度秋の花壇コンクール」で昨年の努力賞に続き、優良賞となりました。皆様に参加戴いているフラワーロード管理は2018年度では延べ950人にもなり、当クラブ全員の社会貢献活動です。今後も無理なく、楽しく続けていきたいとお願いいたします。



秋の花壇コンクール(町田市HPより)



バス停の花壇



優良賞

2020年春花はデザイン担当の麻雀同好会と健康体操(火)同好会、植付担当の8同好会、有志の方々のご協力で11月25日に植付を行いました。肌寒い天気の中30名が参加して下さいました。前日の花壇整地・施肥、小山田苗圃からの春花の苗の受け取り、デザイナーのデザイン図にしたがって植付、寒さ対策のチップを根元にたっぷり施し、柵を設け、春花植付作業が無事に終わりました。ご協力戴いた皆様に感謝申し上げます。

小山田苗圃で苗を受け取り



植付して、霜よけチップを施す



届いた苗を花壇毎に仕分け



柵をして、水まき



苗植付位置の印



掃除をして植付終了



### 学童交通見守りボランティア

気をつけていってらっしゃい！

当クラブの有志の方は、成瀬台小学校の登校時に学童交通見守りにも協力し、社会貢献に努めています。毎朝7:30~8:00に80名ほどの学童を見守っています。「子供からも声をかけられて元気をもらっている」などの感想が聞かれます。関心のある方は大島康介さんにご連絡ください。



# 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  
もらっていただいています。これからも楽しく無理ない花壇管理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  | 1日(日)  | ～ | 12月 7日(土) |
| ゴルフ           |      | 8日(日)  | ～ | 14日(土)    |
| ゴルフ           |      | 15日(日) | ～ | 21日(土)    |
| 卓球            |      | 22日(日) | ～ | 28日(土)    |
| クリーンウォーク(3日間) |      | 29日(日) | ～ | 31日(火)    |
| 囲碁(4日間)       | 1月   | 1日(水)  | ～ | 1月 4日(土)  |
| 音楽(5日間)       |      | 5日(日)  | ～ | 9日(木)     |
| 太極拳(金)(6日間)   |      | 10日(金) | ～ | 15日(水)    |
| グラウンドゴルフ(3日間) |      | 16日(木) | ～ | 18日(土)    |
| カメラ           |      | 19日(日) | ～ | 25日(土)    |
| スケッチ          |      | 26日(日) | ～ | 2月 1日(土)  |
| 男の料理          | 2月   | 2日(日)  | ～ | 8日(土)     |
| 麻雀            |      | 9日(日)  | ～ | 15日(土)    |
| パソコン          |      | 16日(日) | ～ | 22日(土)    |
| 健康体操(火)       |      | 23日(日) | ～ | 29日(土)    |
| 健康体操(土)       | 3月   | 1日(日)  | ～ | 3月 7日(土)  |
| 太極拳(火)        |      | 8日(日)  | ～ | 14日(土)    |
| 太極拳(土)        |      | 15日(日) | ～ | 21日(土)    |
| 山歩き           |      | 22日(日) | ～ | 28日(土)    |
| テニス           |      | 29日(日) | ～ | 4月 4日(土)  |
| ゴルフ           | 4月   | 5日(日)  | ～ | 11日(土)    |
| ゴルフ           |      | 12日(日) | ～ | 18日(土)    |
| 卓球            |      | 19日(日) | ～ | 25日(土)    |
| クリーンウォーク(3日間) |      | 26日(日) | ～ | 28日(火)    |
| 囲碁(4日間)       |      | 29日(水) | ～ | 5月 2日(土)  |
| 音楽(5日間)       | 5月   | 3日(日)  | ～ | 7日(木)     |
| 太極拳(金)(6日間)   |      | 8日(金)  | ～ | 13日(水)    |
| グラウンドゴルフ(3日間) |      | 14日(木) | ～ | 16日(土)    |
| カメラ           |      | 17日(日) | ～ | 23日(土)    |
| スケッチ          |      | 24日(日) | ～ | 30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旧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ら土寄せし、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)

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(日)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。  
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。歩行距離は午前、午後とも約5Km、合計10Kmです。例年通り、昼食希望者には「萬蔵そば」での昼食を事前に予約します。  
参加される方、昼食希望の方は12月25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)(090-7193-5525)