



# Viva enjoy club!

成瀬台エンジョイクラブ会報 37号

2020年12月20日  
発行：成瀬台エンジョイクラブ  
発行人：会長 米澤 元健

<https://narusedai-ec.com>

## ふれあい・奉仕・ボランティア活動

### フラワーロード コロナ禍で唯一の共同行事でした



今年はコロナ禍の影響でほとんどの行事が中止になり、花壇が唯一の共同作業になりました。復活した秋の花壇コンクールでは、残念ながら入賞を逃しましたがバス停や通りすがりの人たちを楽しませてくれました。散水のための水道をお借りしていた野村スポーツセンターは事業を停止していましたが、花々の満開に誘われるようにメガロス玉川学園テニススクールに名を代えて開業し、活気が戻ってきました。ここに満開までの道のりを改めてご紹介いたします。

整地、施肥完了



デザイン会議



小山田苗圃で苗を育成



苗を受け取り



肥料をビニール袋に



トラックに積み込み出発



花の到着前の仕事



植え込み真っ最中

秋花の苗が花壇に到着



最後にプラカード

植え込み開始



参加34名お疲れ様



## コラム：花壇コンクール

2020年秋の花壇コンクールには市内の310団体が参加し、80団体が受賞しました。審査は部門ごとに「道路」「学校」「公園・団地等」に分かれ、花壇のデザイン、草花の生育状態、手入れ状況などを競います。フラワーロードの秋花は、町田市の花サルビア、ファリナセア、フレンチマリーゴールド、ジニアリネアリス、ビンカの5種類でした。「道路」の部から「成瀬台2丁目さわやか」が優秀賞、「成瀬台2丁目」環」と「ケアセンター成瀬 園芸グループ」が努力賞を受賞しました。「公園・団地等」の部では「成瀬山花の会 つゆくさ」が努力賞を受賞しました。



## 学童交通見守り等のボランティア

成瀬台エンジョイクラブのメンバーはボランティア活動として学童見守りを行っています。

他にも防犯パトロールやクリーンウォーク、公園清掃等の社会奉仕活動を行っています。

成瀬台小学校においては、年内に七輪体験授業、来年2月には鉛筆削り体験授業の手伝いを予定しています。



## 「同好会に参加して」というテーマで8同好会からの寄稿文をご紹介します。

### 囲碁同好会 世話人 古谷 淑彦



20数年前には町田に3軒の碁会所があった。成瀬台エンジョイクラブで囲碁同好会が立ち上がったのはそのころだったか。成瀬、長津田にも各一軒開業していたように思う。碁会所のあるJR・私鉄駅が多かったため、帰路の楽しみに不自由しなかった。今は見る影もない。生活様式が変わったのか、駅前で一杯ひっかける店が少なくなったように囲碁を嗜む人口・場所が少なくなった。囲碁愛好家が年老いてきた証拠である。

囲碁同好会も例外でなく年老いてきた。老人クラブの同好会だから当たり前だが、寂しい。ゲームそのものがじじむさい！と喝破した賢い人がおられたが、それでも寂しい。その賢い人はスポーツを楽しんでいた。パソコン・スマホのオンライン通信で相手を探す時代。AIがみるみる普及して碁の内容を遠慮なく評価してくれる時代。10代・20代で傑出した才能を発揮するプロの一群。羨ましくも遠くから眺めているだけの年老いた大群のなかの一人ひとりであるが、囲碁同好会は新型コロナにも負けず頑張っているゾ！どうぞご参加あれ。ご報告まで。

### 健康体操（火）同好会 世話人 小山田 洋子



#### \*「同好会に参加して」（会員方々の一言を集約しました）

素晴らしい出会いの場です。沢山の知り合い（友達）が出来ました。皆さん、ご近所さんでおまけに年齢も近いので、ここならではの貴重な情報が得られたりします。体調が悪いときのアドバイス等、本当にありがたいです。終わった後は身も心も爽快です。コロナ禍での長い休みの間は最初の内こそ一人で頑張ったりしましたが長続きしませんでした。外出も控えねばならず体力は落ち、体重は上がりました。やっと9月に月2回ですが、教室が再開された時は本当に嬉しかったです。

早くマスクを外せる日が来ますように！！

## ゴルフ同好会 世話人 安川 正純



ゴルフ大好きな18人が7ヶ月振りにプレーを楽しみました。

87歳最長老がグロス95でラウンド、目標: エイジシュート

現在、当会は87歳を筆頭に、平均年齢75歳の31名の会員で運営しております。会員の約半数の方は、お試し参加を経て、昨年入会の方々です。コロナ禍の中、2020年は三密を避け、他県への移動自粛等で3月から活動できずに休会状況でした。多くの会員のみなさんから、貸切バスで他県のゴルフ場ではなく、近場のコースでの開催希望が多々あり、10月から近場のコースで、第109回例会は令和2年初例会を7ヶ月振りに開催にしました。第109回は10月13日快晴に恵まれた町田市相原に隣接の相武カントリークラブで、ゴルフ大好きな18名が参加しました。みなさんは、久しぶりに会員と再会し、スタート前から近況を語らい、和気あいあい7ヶ月振りの緊張の第一打を快晴の空へ放ちました。無事に全員18コースをラウンド、表彰式に臨みました。80歳まじかの会員が優勝、92でベスグロ賞も合わせて獲得、驚くべきは最長老の87歳の会員がグロス95で第3位、近いうちに、念願のエイジシュート達成も近いと思います。他の参加者も通年の例会より、高麗グリーンを苦にせず、高スコアで、笑顔でプレーを楽しんだ10月例会でした。11月にはお試しの方も参加して、開催します。お試し参加希望の方、遠慮なく、参加のご連絡をお待ちしております。

## クリーンウォーク同好会 世話人 福田 昭博



皆さん、一緒に歩きませんか、ついでにゴミ拾いも

ある本を読み返していると、運動能力の年齢的な推移が記載されていました。運動能力は男女とも生まれてから20歳前後にピークを迎え、以後直線的に年齢とともに低下し、20歳頃までの上りと20歳以後の下りの勾配は6対1である。即ち、20歳頃までに獲得した能力は、110歳頃にはほぼゼロになる勘定になる。言い換えると、10年歳を取ると約10%ずつ運動能力が低下することになる。その中で、急ぎ足で歩くことだけは、30歳から60歳までの低下は1/3程度の約10%にとどまった。歩く能力は年齢を重ねても維持可能で、ウォーキングは年齢を重ねてもできる運動であることが分かる、とのことである。

クリーンウォークではついでにゴミ拾い(当面は休止中)もしますが、仲間の方と一緒に歩くことをきっかけに、今より運動を普段化しませんか。少しずつ積み上げ、無理のない範囲で、より体を動かすようにしませんか。

本同好会は毎月第1、第3 木曜日、9時に成瀬台公園集合で、約5～6Km行程の例会を行っています。加入希望者は福田まで連絡ください。



## 卓球同好会 世話人 岩井 治



### 発足2年目を迎えたほやほやのエンジョイ卓球です

昨年7月1日、津曲淳子コーチと12名の会員で奈良地区センターで初打ちをいたしました。初打ちとは言え、卓球歴2～30年のキャリアウーマンと卓球歴なしのメンバーで始めました。今や卓球は中国だけにとどまらず、アジア諸国・アメリカ・ヨーロッパ等々に国民的スポーツとして拡がりを見せていますが・・・質問です、卓球の発祥の地はどこでしょう・・・か？

答えは、イギリスです。

そもそも卓球の始まりは、イギリスの上流階級の遊びとして広がり、雨の日にテニスができない人がテーブルの上でテニスを始めたことが始まりと言われています。

もう少し詳しく調べると、13世紀にフランスの貴族が娯楽として始めた「ジュ・ド・ボーム（手のひらのゲーム）」にさかのぼる。現在のテーブルで撃ち合う卓球は19世紀後半に生まれ発展してきたものです。日本の卓球の歴史は1920年に「卓球協会」が誕生、1926年に「国際卓球連盟」が誕生し始めて世界選手権がイギリス・ロンドンで開催されたことがから始まった歴史です。我々の卓球とは、1に体力づくり（健康）、2に楽しく（快樂）、3に卓球の魅力（技術力）を習得することに楽しんでおります。今後とも会員の皆様の応援を期待しております。

## 山歩きの会 世話人 桑名 よしの



ふと目にしたエンジョイクラブの会報で山歩きの会を知りました。登山口までチャーターバスを利用、バスの乗降はセブンイレブンの駐車場というアクセスの良さに惹かれ入会しました。最近、近くの低山や里山歩きが中心です。自分の足で歩ける幸せ、四季の折々の自然と景色を楽しんでいます。時には苦しい登りもありますが、皆と共に頑張り頂上に着いた時の充実感や明日の活力になります。山歩きの会でのもう一つの楽しみは下山後の温泉です。疲れと汗を流す時は、心地よい至福のひと時です。9月に活動を再開しましたが雨で中止、10月も雨のため中止となり山行が出来ない日々が続いております。11月こそは晴天に恵まれ、紅葉の美しい山歩きが出来ることを願っています。

山歩きは非日常です。安全第一、健康増進を目指して楽しい山歩きを一緒にしませんか。

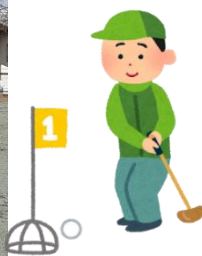
## 音楽同好会 世話人 勝呂 和子



2020年度、音楽同好会は会員1名増、16名で始動しています。  
今年度は年頭から「新型コロナウイルス」の感染予防処置の実施に伴い、ゆりの木会館閉館、4～5月活動中止、閉館が解除され、活動は6月（第1,3火曜日）からとなりましたが、8月に都内及び町田市の感染者数の増加に伴い、9～10月は活動自粛、11月以降は状況を見て、活動決定します。

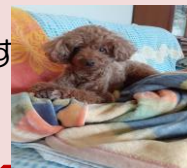
従来、年1～2回実施の「特別養護老人ホームわかたけ青葉」への出前コンサートも、不可能となり、「新型コロナウイルス」の一日も早い終息を願っています。  
自粛中は夫々歌の練習、マスク制作等楽しんでおり、集合写真に「アマビエ」（手作り）もメンバーの一員として参加しました。  
歌う事はセロトニン（精神安定物質）が分泌され、心の安定が得られ若さも保たれます。  
見学はいつでも歓迎！ 皆様のご参加をお待ちしております！

## グラウンドゴルフ同好会 世話人 野老 博和



成瀬台公園で毎週水曜日の9時から12時にプレーを楽しみます。参加者は現在10名弱で、1番から8番ホールまでに球を入れるパー21の競技で、2～3ラウンド行います。  
長いホール、短いホール、地面の凸凹等で思うようにいかないこともありますが、一方では初心者がホールインワンするなどもあり楽しさ一杯です。  
運動不足解消にも、もってこいです。  
用具は揃っていますので手ぶらで来ていただければ誰でも容易に参加できます。  
見学、体験、大歓迎です。

※水曜日が、雨天、祝祭日、学校が休み等の場合は中止になります。



## フラワーロード（花壇）管理のお願い

会員に於かれましては、常日頃からフラワーロード（花壇）の管理にご協力をいただきまして誠にありがとうございます。  
2020年秋花の植付け後は、例年にはない猛暑が長期間続きました。そのためサルビアは日当たりが良すぎる場所だったため水不足で  
発育不全のようでした。でも皆様の温かい思いやりのお陰で、他の花は綺麗に咲きました。これからも楽しく無理のない花壇管理に  
協力の程をよろしくお願いいたします。**12月中旬以降の管理スケジュール**をご案内させていただきます。

| 担当同好会         | 管理日程             |   |         |  |
|---------------|------------------|---|---------|--|
| 健康体操(土)       | 2020年 12月 15日(火) | ～ | 21日(月)  |  |
| 太極拳(火)        | 22日(火)           | ～ | 28日(月)  |  |
| 太極拳(土)        | 29日(火)           | ～ | 1月4日(月) |  |
| 山歩き           | 1月 5日(火)         | ～ | 11日(月)  |  |
| テニス           | 12日(火)           | ～ | 18日(月)  |  |
| ゴルフ           | 19日(火)           | ～ | 25日(月)  |  |
| ゴルフ           | 26日(火)           | ～ | 2月1日(月) |  |
| 卓球            | 2月 2日(火)         | ～ | 8日(月)   |  |
| クリーンウォーク(3日間) | 9日(火)            | ～ | 11日(木)  |  |
| 囲 碁(4日間)      | 12日(金)           | ～ | 15日(月)  |  |
| 音 楽(5日間)      | 16日(火)           | ～ | 20日(土)  |  |
| 太極拳(金)(6日間)   | 21日(日)           | ～ | 26日(金)  |  |
| グラウンドゴルフ(3日間) | 27日(土)           | ～ | 3月1日(月) |  |
| カメラ           | 3月 2日(火)         | ～ | 8日(月)   |  |
| スケッチ          | 9日(火)            | ～ | 15日(月)  |  |
| 男の料理          | 16日(火)           | ～ | 22日(月)  |  |
| 麻雀            | 23日(火)           | ～ | 29日(月)  |  |
| パソコン(4日間)     | 30日(火)           | ～ | 4月2日(金) |  |
| 健康体操(火)       | 4月 3日(土)         | ～ | 9日(金)   |  |
| 健康体操(土)       | 10日(土)           | ～ | 16日(金)  |  |
| 太極拳(火)        | 17日(土)           | ～ | 23日(金)  |  |
| 太極拳(土)        | 24日(土)           | ～ | 30日(金)  |  |
| 山歩き           | 5月 1日(土)         | ～ | 7日(金)   |  |
| テニス           | 8日(土)            | ～ | 14日(金)  |  |
| ゴルフ           | 15日(土)           | ～ | 21日(金)  |  |
| ゴルフ           | 22日(土)           | ～ | 28日(金)  |  |
| 卓球            | 29日(土)           | ～ | 6日4日(金) |  |

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 三村 090-4547-2097



### お知らせ：同好会の世話人交代



|        |           |        |  |
|--------|-----------|--------|--|
| 麻雀     | 2020.6.1～ | 西片 紀代子 |  |
| 太極拳（火） | 2020.7.1～ | 下野 かつ子 |  |

### あとがき（米澤会長）

2020年第一回役員会は三密を避けるため成瀬山の頂上付近の緑の中で行いました。以来、新型コロナは終息していません。皆様が楽しみにしていたバスハイクも蕎麦パーティも中止というご連絡をさせていただきました。その中で各同好会の皆様は世話人を中心として、悩まれながら、工夫をしながら順次6月頃よりソロリと活動を再開されています。ありがとうございます。ワクチンの供給は来年3月以降というニュースが伝わっています。あまり気に留めずに過ごしてきた日常というものが脆いものであるという事に改めて気づかされました。それだけに同好会の活動も含めて皆様と共に、これからの毎日々々を大切に、健康で明るく過ごしていきたいと願っています。感染されている方々の早い回復と、現場で対応に当たられている方々に感謝を忘れないようにしたいと思います。

### 会報担当 横山より一言

今年はコロナ禍により同好会の活動が制限されたため、同好会紹介欄は「**同好会に参加して**」というテーマで寄稿をお願いしました。同好会の今を感じていただけたと思っています。寄稿された世話人の皆様に感謝申し上げます。7ページ目には三村副会長に作成をお願いし、「太極拳の魅力」の特集を組ませていただきました。会報37号を楽しんでいただけたら幸いです。

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 米澤元健（よねざわ・もとたけ）(moyone67@yahoo.co.jp) (080-3411-0232)



# 成瀬台エンジョイクラブ 楊名時太極拳同好会 成瀬台練舞会教室



私たち成瀬台エンジョイクラブの太極拳同好会は毎週火曜日・金曜日・土曜日ゆりの木会館ホールで津曲淳子師範（日本健康太極拳協会）の熱心なご指導の下で楊名時太極拳に励んでおります。  
日本健康太極拳協会は全国10ブロック・35支部あり、この教室は南関東ブロック武相支部に所属しております。当クラブの太極拳同好会は週1回で年会費は1500円です。外の教室に行けば月数千円掛かるでしょう。太極拳の目的・効用は後でご説明しますが、歳を取って歩いていてちょっとした段差でつまずかなくなる身体づくりをしましょう。

## 八段錦とは？

気功法の一種で日本では太極拳と合わせて行われることが多く、なじみ深い気功法です。八段錦は第一段錦～第八段錦の部分からなる気功法で今から800年以上前の宋の時代に作られた気功で特に心肺機能や消化器官等内臓の機能を高める効果があります。

## 攢拳怒目増気力 ザンチュアンヌムゼンチリ



## 24式太極拳とは？

太極拳の起源は八段錦と比べると遥かに短く160年ぐらいと言われています。太極拳には色々な流派があり、主に楊式、陳式、呉式、武式、孫式の五大流派が有名です。当同好会は楊式太極拳をベースに24の型で1式起勢～24式収勢までにまとめたもので演舞しております。

## 太極拳の目的・効用は

太極拳は空手等の武術のように筋骨を鍛錬するのではなくて、呼吸法に則って内面の「気」を養い、身体の内臓機能を高めて健康を保持することを主な目的としております。従って体力に自信のないお年寄りでも誰にでもできる運動です。当同好会は身体の内臓を養い、バランスの取れた身体で歳を取っても転ばないヨロヨロしない身体づくりで如何に健康寿命を延ばすことが出来るかが残された人生の最大の目標としております。

24式太極拳  
2式 左右野馬分鬃

24式太極拳  
7式 左攏雀尾



2019年  
11月  
成瀬台小学校  
体育館にて  
全員での演舞

