



Viva enjoy club!

2021年6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

成瀬台エンジョイクラブ会報 38号

<https://narusedai-ec.com>

定期総会について



後ろ左から、横山さん、三浦さん、三村さん
前左から、下野さん、米澤さん、福田さん

第18回成瀬台エンジョイクラブ定期総会は、会員の皆様への新型コロナウイルス感染を防止するために、第17回総会に続き書面決議方式となり、4月23日付けで全議案が原案通りに承認されましたことをご報告申し上げます。2021年度役員に関しましては会長および副会長3名は留任で、会計および会計監査は新任となります。ここで新任役員2名をご紹介します。

会計役員 福田 和子

私は、カメラ、クリーンウォーク、健康体操の3つの同好会で楽しく交流をさせていただいています。コロナ禍で活動が充分出来無い今ですが、私には大切なお仲間があり、繋がっていただけるのは嬉しい事です。そして、活動出来た後は元気をもらい、気持ちが明るく前向きになります。成瀬台エンジョイクラブの楽しい活動のお役に立てるよう、微力ながら頑張ってお参ります。よろしくお願いいたします。

会計監査役員 下野 かつ子

再び役員のお話があり、年齢を考え、戸惑いながらも、お引き受けすることにしました。夫の転勤で名古屋から上京し、51年になりますが成瀬台に移住して46年になりました。成瀬台エンジョイクラブでは、「音楽」「太極拳」「テニス」の同好会に入会し、学生時代を思い出し「テニス」では年齢を考えず相変わらずコートを楽しく走り廻って居ります。役員の皆様方と協力して、一年間頑張ってお参りますので、宜しくお願い致します。

ふれあい・奉仕・ボランティア活動



2月16日・26日、地域ボランティア同好会の皆さんと成瀬台小学校3年生に「昔の道具」シチリンを使い「火起こし」から「炭火」になるまでをお手伝いする「七輪体験授業」に参加しました。この体験から“教える”ことや“伝える”ことの大切さを学びました。成瀬台小学校代表委員会から感謝状をいただきました。（三浦副会長より）

2021年度の役員の連絡先

職名	氏名	担当	電話番号	メールアドレス
会長	米澤 元健	統括・運営・対外	080-3411-0232	moyone67@yahoo.co.jp
副会長	三浦 博	会議案内・資料		m.hiroshi@watch.ocn.ne.jp
副会長	横山 博	会報・バスハイク・蕎麦P		hiro.yoko0194@gmail.com
副会長	三村 秀雄	花壇・名簿・新入会員		hideo@jcom.zaq.ne.jp
会計	福田 和子	会計		-
会計監査	下野 かつ子	会計監査		-

フラワーロードに各花のネームプレート付けました



春花では各花に白いネームプレートを付けました。春花は4種類（4色）のパンジー259株を中心に15種類863株でした。6月25日植込み予定の秋花でもネームプレートを付けますので、花の名前をお楽しみください。2021年度の春の花壇コンクールは残念ながら受賞を逃しましたが、皆さまの努力で美しく咲き誇った花々を鑑賞することができました。

成瀬台エンジョイクラブにおける 健康関連QOLと生活習慣の関連調査結果のご報告

＜当会会員（ゴルフ同好会所属）片岡徳祐＞

日本が世界で1、2を誇る『平均寿命』の長い国であることは周知のことですが、近年では寿命の長さというより、「いかに自立して健康で暮らせるか」というQOL（生活の質）を考慮した『健康寿命』という考え方が重視されています。さらに健康寿命の延伸のためには、予防・健康づくりより、個々のQOLの向上に主眼を置くことが最適とされています。

私は、このような社会の変化をとらえて国際医療福祉大学大学院において医療・福祉についての研究をしている中で、「当クラブのような活動は健康寿命の延伸に有益であろう」と推測しました。そこで2020年1月に、成瀬台エンジョイクラブの皆さんの協力を得て、健康関連QOL（HRQOL）と生活習慣との関連調査を行い、健康寿命の延伸に関連する要因を検討しましたので、報告させていただきます。



アンケート結果/有効回答数159名（回収率54.1%）

属性	年齢	65～74歳:41名(25%)、75～84歳:108名(68%)、85歳以上:10名(6%)
	性別	男性 81名、女性78名
	N地区居住期間	87%が20年以上居住
	同居家族	夫婦のみ60%、単身11%、それ以外29%
	NEJCを含むシニアクラブでの2019年1年間の参加回数	1回以下(8%)、2回～4回(16%)、5～12回(24%)、13～23回(22%)、24回以上(30%)
健康	NEJCを含むシニアクラブでのリーダー・世話人の経験	なし(51%)、1年未満(8%)、1年以上～3年未満(19%)、3年以上～5年未満(9%)、5年以上(13%)
	運動習慣	いつも心がけている51%、まあまあ心がけている43%、あまり心がけていない6%
	栄養バランス	いつも心がけている56%、まあまあ心がけている39%、あまり心がけていない5%
	喫煙	あり3%、なし97%
	飲酒習慣	毎日飲む26%、たまに飲む34%、飲まない40%
健康	健康診断・人間ドック・がん検診を年に1回以上受けたか	はい89%、いいえ11%

HRQOLと有意な関連が認められ、関連が強いことが判明した属性・健康要素は、年代、性別、運動習慣意識、世話人経験年数でした。高齢者の健康維持のためには生活習慣の見直しの他、エンジョイクラブの様な他者との相互関係を伴う活動が極めて重要であり、さらに趣味・就労において積極的に責任を持った役割に取り組むことで、HRQOLを高め、いつまでも元気に生きがいをもって暮らすことができる可能性が示唆されました。

尚、この研究は第79回日本公衆衛生学会総会で発表させていただきましたので、発表用資料にご関心がある方は、eメール（machida.tk@gmail.com）で片岡までご連絡下さい。

「同好会に参加して」というテーマで10同好会からの 寄稿文をご紹介します

男の料理同好会 世話人 小川 和夫

私は一昨年3月から参加させていただきましたが動機は退職して時間も出来何か始めたいと思い食べる事が好きなので”男の料理”に入りました。
皆さん経験豊富で色々教えていただきながら自分で料理する事を楽しんでいます。
また出来上がった料理でお酒を飲み、歓談しながらいただくのも楽しいひとときです。半分位はタッパーに入れて自宅に持ち帰り晩ご飯となるので家では喜ばれています。
もう一つの楽しみは課外研修と称して美味しい料理を食べに行く事です。 昨年7月には大和の魚貝亭でお刺身やお酒をいただき楽しい時間を過ごしました。昨年の2月は中華街か焼肉にと計画していましたがコロナの感染拡大で残念ながら中止となりました。
会は昨年2月以降休止状態ですが一日も早くコロナが収束して料理の会が再開し、皆さんと楽しい時間を過ごしたいと願っています。



太極拳同好会（金） 世話人 瀬川 道子

毎週金曜日16：00～18：00の2時間、ゆりの木会館で、現在15名ほどで、毎回楽しく行っています。太極拳をしていると、呼吸と体の動きが一体となり、自然に体力がついてきている、というような気持ちになれる、自己満足しています。それぞれが、自分のペースで2時間を、気持ちよく過ごしています。



カメラ同好会 世話人 徳 美恵子

カメラ同好会の活動は、月1回の例会、雑談会、撮影会です。会員は現在14名で、定例会では、作品をUSBメモリに持ち寄りプロジェクターでスクリーンに映し、撮影者の作品に対する思いや、互いに講評を合い、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や次月の撮影会などについて相談しています。2020年度は、コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言発令等により、活動の中止も余儀なくされ、また、撮影会も1回実施されたただけでした。春の市民ホールでのカメラ/スケッチ同好会合同展も、案内はがきの印刷準備までしたのですが、令和2年の第9回、令和3年の第10回とも、結局中止となりました。今後の活動が順調に実施出来ることを願っております。



2020/11/28 町田薬師池公園



2021/4/21 雑談会



太極拳同好会（火） 世話人 勝呂 和子

今よりも少し若かった（？）頃、健康の維持・心の安寧を求め、6～7年程やっていた太極拳を成瀬台エンジョイクラブに入会の機会を得て10年振りに、また始めることが出来3年程経ちました。当初は身体もあちこちガタガタでしたが、最近では長年の膝の痛みも少しずつ改善されています。今更ながら、太極拳の楽しさと素晴らしさを痛感しております。これからも、生涯元気を目標に心優しく親切な師範・素敵な仲間と共に太極拳を続けて新型コロナウイルスにも負けない基礎体力を養い、免疫力の向上を図り、健康で安定した 老後を過ごせるようにしたいと願っております。



パソコン同好会 世話人 山崎 真穂

パソコン同好会って何してんだろう？と思われる方が多いことでしょう。お答えします。活動日は毎月第2・第4木曜日の午前中。9時からの前半と10時半からの後半で活動内容が変わります。現在、前半ではExcelの勉強会をしています。多くの方がExcelの初心者というレベルから始めて今や表計算やグラフはお手の物、IF関数もお任せあれという学習成果を上げています。後半はなんでも相談会。パソコンやスマホで分からないこと、困っていることを主な話題とし、アドバイザーを中心に解決策を探りますが、時には地域情報やグルメ情報の交換会にもなる楽しい会です。会場はゆりの木会館なのですが、コロナ禍にあってZoomを用いた自宅からのオンライン参加が多くなりました。学習会も相談会も新入会者大歓迎です。お問い合わせください。



麻雀同好会 世話人 西片 紀代子

「日本健康麻雀協会」は2020年から自治体や社会福祉法人との共同事業をスタートしました。都内で関連事業を展開しているほか、短期イベントなど多数手がけているといいます。では、麻雀が持っている効果とはいったい何なのでしょう。諏訪東京理科大学共通教育センター教授を務める脳科学者・篠原菊紀氏が仰っております。

- 麻雀愛好者は実年齢に比べて脳年齢が三歳若い
- 衰えやすい脳部位を活性化させる
- その結果、介護予防、認知症予防につながる事が期待

麻雀することの効果とは「他者と交流しながらゲームを楽しみ、その際のコミュニケーションで健康かつ明るい生活を送れる」ことにつながります。

麻雀同好会は、現在19名の会員（男性4名女性15名）

毎月第2・4土曜日午後 ゆりの木会館ホール

現在はコロナ禍で休会中ですが、6月から再開予定です。



pixta.jp - 29484073

スケッチ同好会 世話人 有賀 文昭

＜コロナ禍の中で＞スケッチ同好会は、現在会員は18名（男性10名女性8名）です。活動の内容は、月1回の例会と年1回のカメラ同好会との合同展、エンジョイクラブ総会時の展示などです。例会は、春秋は屋外で、夏冬はゆりの木会館ホールでの写生です。指南役は、日本水彩画会会員の橋詰さんです。近年新しい女性会員が入り、活気が出てきていたのですが、昨年からコロナ禍のため例会の開催もままならず、合同展も2年間開催できませんでした。今年も厳しい状況が続いており、ステイホーム・健康第一を念頭に無理な活動は避けているのが現況です。そんな中で、少しでも会員同士の交流ができないかと、作品をパソコンの中で観賞しあうホーム・ギャラリーなるものを始めたりしています。下記の写真は、そこに出品された橋詰さんの作品です。



太極拳同好会（土）世話人 広瀬 幸子

朝8時 これから土曜日の太極拳を始めます。（当番の掛け声）
この順で開始します。

- 你好【ニイハオ】（おはようございます）
- 開足【カイソク】（足を肩幅ぐらい少し開く）
- 立禅【リツゼン】（立って行う東洋的瞑想法の名称）

これから太極拳の世界に入っていくという心構えが少しずつ出来ます。
日常生活では、スマホ・テレビなどから色々な音に囲まれている状態ですが、静かな無心の瞬間を持つのは大切な事と思います。

- 甩手【スワイショウ】（中国風準備体操かな）
- 八段錦【ハチダンニシキ】（気功法の一種で心肺機能や消化器内臓の機能を高める運動）

●24式太極拳 とプログラムは進んでいきます。

呼吸の仕方・体重の掛け方・移動の仕方、間の取り方など難しいですが、何とか頑張っています。



合同演舞会



土曜日ハーフ＆ハーフ演舞

テニス同好会 世話人 竹本 明夫

私たちテニス同好会は総勢24名（男：14名、女：10名）で基本週2回（水曜日：成瀬クリーンセンターコート、土 or 日曜日：昭和薬科大学コート）でテニスを楽しんでいます。（現状コロナ下では水曜日のみ）

閉塞感が高まる中、気持ちだけは錦織圭、大坂なおみで無心にボールを追っていると、いやなことも忘れてすっきりした気持ちになります。

こんな私たちと一緒にテニスをやりませんか！



健康体操同好会（土）世話人 山下 利夫

健康体操は最初から妻と一緒に参加しています。月に3～4回ですがいつも楽しみにしています。先生指導の日と自主練習の日があり、先生の日はやりがいいがあり、参加者が多いです。最近は齢もとり、結構ハードであるが、体操が終わった後は体が柔軟になり、若返ったような感覚になります。会員は約20名で男は私一人だけで、少しやりにくいですが現在は気にせずやっています。土曜日のクラスは、スタート時は年度の途中から始めたので、会場は小学校の教室や中央集会場を使用したりして、苦労したのを思い出します。

今はコロナで密を避ける為、2班に分け10人以下で入り口や窓を開け、換気に気をつけてやっております。エンジョイクラブのお陰で、50年以上住んでいるつくし野より成瀬台の方が知り合いが多いです。自転車で行ける間は通いたいと思います。今後ともよろしくお願いします。



当クラブはP1の役員に加え、次の皆さまを中心とする
多くの方々によって支えられています

相談役

当クラブの運営について、次の方に相談役をお願いしています。

職名	氏名	電話番号
相談役	山崎 真穂	
相談役	鈴木 喜六	



同好会世話人

色付けは新世話人

当クラブには次のように多彩な同好会があり、活発に活動しています。

関心のある同好会の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の場合は、下記の地区世話人また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2回第1水曜(19~21時)、第3水曜(14~16時)、ゆりの木会館。月1撮影会。
囲 碁	古谷 淑彦		隔週、2・4・5木曜13~16時、ゆりの木会館
音 楽	長谷川 裕		月2回、第1・3火曜14~17時、ゆりの木会館
スケッチ	有賀 文昭		月1回、第1金曜9時30分~12時30分、ゆりの木会館。春秋屋外
男の料理	小川 和夫		毎月第4火曜日、ゆりの木会館、詳細問合せ
麻 雀	西片 紀代子		第2・第4(土)例会、ゆりの木会館
パソコン	山崎 真穂		第2・第4(木)例会、ゆりの木会館
健康体操(火)	木目田かおる		毎週、火曜10~12時(第5週は除く)、ゆりの木会館
健康体操(土)	山下 利夫		月3回 土曜又は月曜 ゆりの木会館 詳細問合せ
太極拳(火)	勝呂 和子		毎週、火曜9~10時、ゆりの木会館
太極拳(金)	瀬川 道子		毎週、金曜16~18時、ゆりの木会館
太極拳(土)	広瀬 幸子		毎週、土曜8~9時、ゆりの木会館
山歩き	桑名 よしの		月1回、詳細は世話人に問合せ
テニス	竹本 明夫		土or日:6時~8時 昭和薬大コート・水:11時~13時 クリーンセンター
ゴルフ	安川 正純		月1回4・5・6・9・10・11・12・3月(1・2・7・8月除く)
グラウンドゴルフ	野老 博和		毎週、水曜9~12時 成瀬台公園他
卓 球	岩井 治		毎月2回、奈良地区センターなど

地区世話人

次の地区が設定され、それぞれ地区世話人をお願いしています(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)。新入会の受付・会員への連絡・毎年の会員更新と会費領収などを行います。

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	有賀 文昭		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	乾 諭史		成瀬台4丁目地区
東玉川学園	金指 颯子		東玉川学園地区