



Viva enjoy club!

2021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

成瀬台エンジョイクラブ会報 39号

<https://narusedai-ec.com>

フラワーロード 綺麗な花々を楽しませてもらいました



【花壇 有賀文昭】

各同好会の皆様には常日頃花壇の手入れをしていただき感謝申し上げます。残念ながら花壇コンクールの受賞は逃しましたが、**春花**に期待しましょう！これから寒い季節を迎えますが、冬は水やりは毎日ではなく数日に1回ぐらいでよいとのこと。これからも綺麗な花々を咲かせて、近隣の皆様に楽しんでいただきましょう。（花壇担当より）

特集!! 誌上カメラ・スケッチ合同展

コロナ禍により、恒例の「カメラ・スケッチ合同展」の開催が見送られています。そこで「**誌上カメラ・スケッチ合同展**」を企画しました。同好会の皆様の力作をお楽しみください。作品はホームページにも掲載されます。<https://narusedai-ec.com>

カメラ同好会からのご挨拶

ウィズコロナのなか、忍び寄る体力衰退にも負けず、これからの楽しいカメラ活動を皆様と探し求めているこの頃でございます。この度、作品の会報掲載のお話を戴き有り難うございます。大きな作品の迫力が感じられ、皆様とおしゃべりも出来る合同展とは違った楽しみ方がございますので、活動成果を鑑賞して戴ければ幸いです。（武石 等）



【波紋 大野 信正】



【秋の収穫 西岡 巖】



【お庭大すき 森崎 茂子】



【ヘメロカリス 森崎正孝】



【月夜に狩りをする 福嶋 幾男】



【花頭窓の二人 福田 和子】



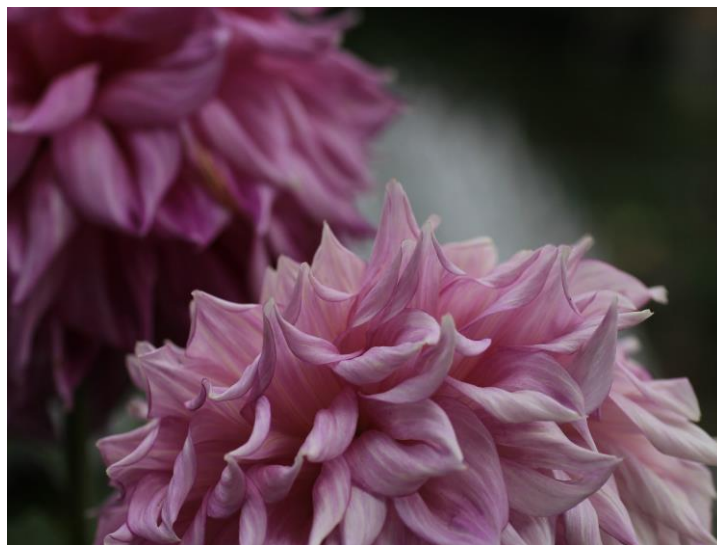
【踊る花 徳 美恵子】



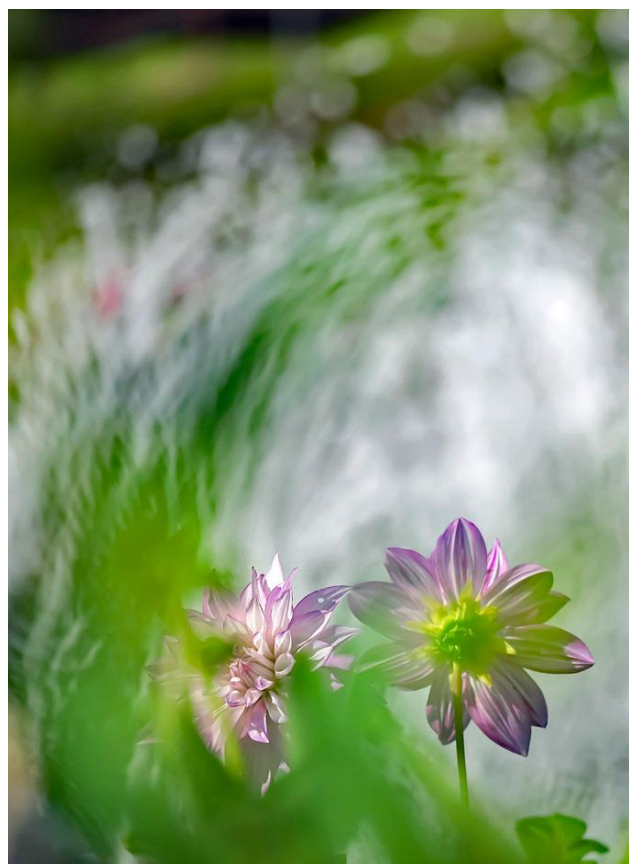
【爽やか 小林 和久】



【クロアゲハと彼岸花 清水 明子】



【哀愁の美 下野 武史】



【秋聲の誘惑 大高 晃】



【冬もみじ 武石 等】

スケッチ同好会からのご挨拶

役員の皆様のご配慮で、このような場を設けていただきありがとうございます。
コロナ禍の中で制作されたメンバーの作品をご笑覧いただければ幸いです。
なお、エンジョイクラブ創設時から中心メンバーの一人であった岩井治さんのご冥福を
心よりお祈りいたします。（有賀 文昭）

参考：F＝スケッチブックサイズ 例）F6（407×320 mm）



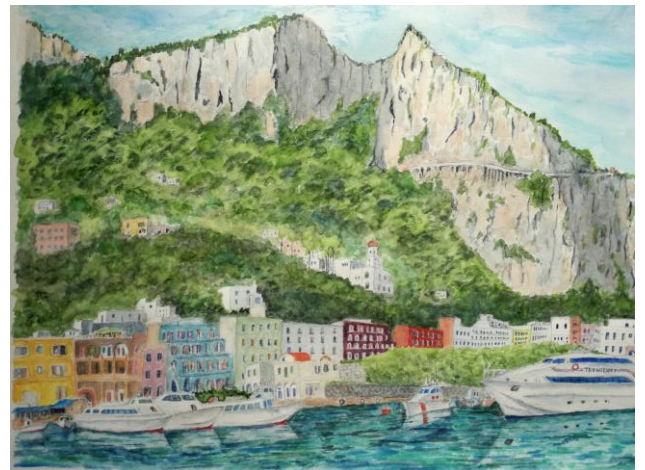
【かしの木自然公園から（水彩F6）有賀 文昭】



【ルビー色の香り（水彩F6）田中 斐子】



【家の庭に咲いたバラ（水彩F6）服部 初子】



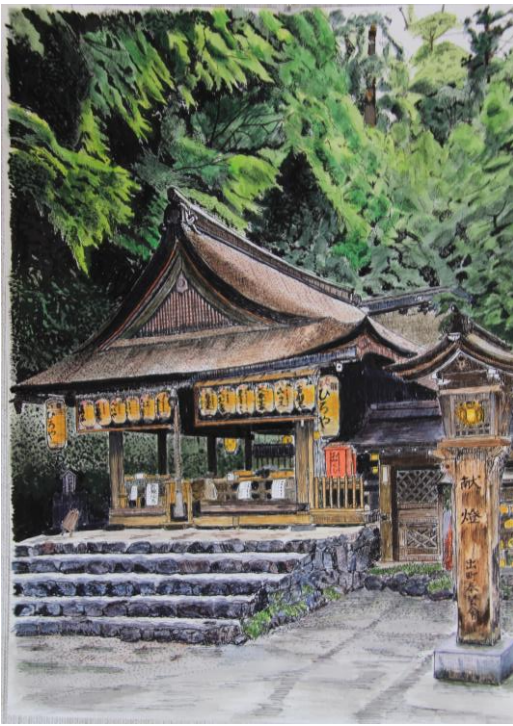
【カプリ島（水彩F10）高野 俊夫】



【我が家のビワ（色鉛筆PO）山下 澄】



【インディオ木彫り（水彩F4）米澤 元健】



【貴船神社本宮拝殿（ペン画水彩A4）大野 信正】



【シクラメンの香り（水彩F6）長瀬 安広】



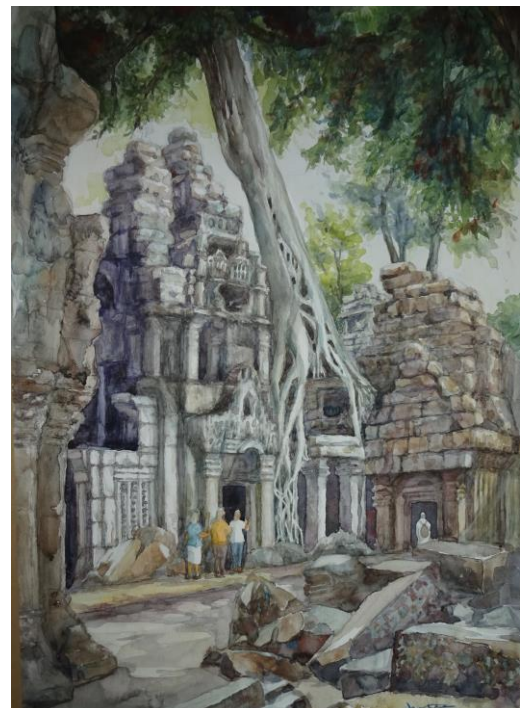
【伊根の舟屋（水彩F6）石田 章子】



【おいでやす〜（水彩F4）横山 美枝子】



【アンティーク人形（水彩F6）浪江 恭子】



【共生／タ・プロム寺院（水彩P20）新田 一誠】



【バチカン王国（水彩F6）法福 昭人】



【フレッシュサラダに・・・（鉛筆F4）廣瀬 幸子】



【アオバトの飛来地で（水彩30号）橋詰 守人】



【卓上の花（水彩F4）田中 田鶴子】



【遺作 富士山（水彩F10）岩井 治】

クリーンウォーク同好会 世話人 福田 昭博

一緒に歩きませんか、ついでにゴミ拾いも

本同好会はウォーキングしながら、ついでに路上のゴミを拾うボランティア活動もするユニークな同好会です。歩行は年齢を重ねても、一番最後まで維持可能な運動機能とされ、高齢者向けの日常行う運動に推奨されています。日本人の平均寿命と健康寿命の最新のデータは下表のとおりです。差は何らかの支援や介護を必要とする年数です。健康寿命の延長には「食事」「睡眠」「排泄」の適切な維持努力と適度の運動習慣の継続が必要とされています。

長く継続できるウォーキングを習慣化する一助として、手始めに例会に参加して見ませんか。成瀬台周辺は色々変化にとんだ歩行コースもあります。また、年2回春秋にはお出かけウォーキングも実施しています。例会は毎月第1, 3木曜日、成瀬台公園9時集合・出発で行っています。尚、当分はマスク着用で、ゴミ拾いは休止しています。ゴミ拾いを再開する場合は、別途連絡致します。

年	平均寿命		健康寿命		差 (年)	
	男	女	男	女	男	女
2016	80.98	87.14	72.14	74.09	8.84	12.35
2020	81.41	87.45	—	—	—	—

by 厚労省



卓球同好会 世話人 山田 和子

私たち卓球同好会は会員14名で厳しいコロナ禍の中、練習場所はとても確保しづらくなっていますが、十分な感染症対策を行なって月2~3回練習しています。楽しく運動して健康が目標の同好会です。津曲コーチの熱心なご指導で、初心者で入られた方もどんどん上手になっています。定期的に運動して基礎体力を付ける事は健康維持に又コロナ対策にも大切だと思います。時には練習だけでなく、和気あいあいと親睦もできる世の中に早くなってほしいと願っています。



グラウンドゴルフ同好会 世話人 野老 博和

グラウンドゴルフはゴルフのパターをアレンジしたスポーツで、クラブでボールを打ち、ボールがホールポストに入るまでの打数の少なさを競うゲームです。ルールが簡単で、年齢、性別、体力、運動能力が結果に大きく影響しません。誰でもすぐに取り組むことができます。メンバー募集中です。

道具は一式揃っていますので運動できる履物を履いていれば問題ありません。会費もありません。ゲームは毎週水曜日9時半から成瀬台公園で実施しています。

（天候不良、学校が休校の場合は休止）いつでも見学、試し打ちができます。お気軽に公園まで、おいで下さい。



ゴルフ同好会 世話人 安川 正純

ゴルフ同好会は今シーズンもコロナ禍、引きこもりを吹き飛ばすべく、年間8回の例会、自主コンペを開催し、既に5回開催しました。4回目は9月21日町田市下小山田の東京国際ゴルフ倶楽部で自主コンペを開催、マスク着用でのプレーで、22名が参加しました。スタート前に、参加者全員で、8月に米寿(88歳)を迎えた会員を祝いました、益々お元気で、エイジシュートは次回に期待し、ベスト10入りの好成績でした。10月例会は厚木市の大厚木CC桜コースで紅葉が間近いコースで、前日の雨が嘘のようなゴルフ日和に恵まれ、20名が丹沢連峰めがけて、豪快にプレーし、コロナ禍の鬱憤をはらすべく、10月は女性会員が優勝しました。好プレー続出！ゴルフはやはり天候に左右されます(実感)。11月、12月、3月で今年も平均年齢75歳の会員はゴルフを満喫の予定です。今年も、会員みなさんの勧誘活動で、お試し参加の4名の入会で、31名のゴルフ大好きなゴルフ同好会員がゴルフをエンジョイしております。来年度は、2年越しの、貸し切りバス往復でゴルフツアーを実現したいものです。



音楽同好会 世話人 長谷川 裕

音楽同好会は14名、月に2回、ゆりの木会館に集まり、各自好みの歌を歌って楽しんでおります。今年度の世話人は、並み居る才媛の諸先輩方をさておき、黒一点（？）の小生が務めております。4月は2回の例会で、昭和の懐かしい歌謡曲から最近の新しい曲まで、バラエティーに富んだ各自の持ち歌を楽しく歌って、大いに盛り上がったのですが、緊急事態宣言が発せられ、ゆりの木会館が閉鎖になり、その後の例会は開けなくなりました。このままでは歌うチャンスがなくなって、歌を忘れたカナリヤになってしまうのではと心配する向きもありました。写真のマスクは、歌を歌うときに声が出やすいように、メンバーの方が作っていただきました。緊急事態宣言が解除され、ゆりの木会館が再開して、メンバーが馳せ参じ、早速マスクが活躍しております。・・・「老いるショック」にならぬ様に！



囲碁同好会 世話人 古谷 淑彦

コロナの第5波がかつてない猛威で、東京だけで感染5000人を記録したときはさすがに怖くなった。しかし、その高波が急速に引いて行って、感染症の専門家をして私たちと同じように狐につままれたようになった。専門科学者は要因を究明してくれるだろうが、厳しい冬が予報されているから、この師走ごろに第6波がくるかもしれないし、長期的には若年層に後遺症が残ることを心配する向きもある。齢80になって油断禁物・用意周到という言葉の重みを知る。

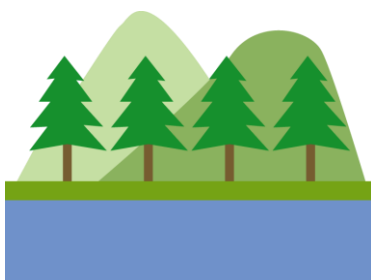
10月から「ゆりの木会館」が再開され、2回の例会で囲碁を堪能した会員諸兄は、みな元気だった。周囲の関係者、仲間の皆さんに感謝したい。ところで仲間（大きく括れば市民）といえ、ミャンマーの市民は世界でもまれな理不尽に遭っているのではないかと。感染症とともに自分たちの軍隊の銃撃にさらされているのだ。自衛のため自らも銃をもって抵抗するしかないという。心が痛むなアー。ミャンマーの庭木で栽培したコーヒーを楽しんでいる我が家の食卓から静かなエールを送りたい。



山歩き同好会 世話人 桑名 よしの

山歩きの同好会の会員は現在21名です。（男性11名、女性10名）平均年齢78歳ですが、皆さんとても元気に歩かれています。活動は年9回で、真夏の8月、厳冬の1月、2月はお休みです。例年ならばチャーターバスで近県の山々に出かけていましたが、コロナ感染症予防のため、昨年度に続き今年度も思うような活動が出来ないまま現在に至っています。このような状態ですが昨年に続き今年も入会者があったのは嬉しいことです。コロナ感染症の収まる見通しが不透明なので、10月から年内は交通機関を使わずに、近くの里山歩きを始めることにしました。

一回目は鶴川岡上、三輪、寺家ふるさと村で往復11～12km歩程です。身近なところでも、季節が変わりメンバーが変われば新しい発見があり、歩くことで新陳代謝が良くなり健康増進に繋がります。また心地よい疲れと共にみんなと一緒に食べる昼食は、おにぎりでも飛び切りのご馳走と同じです。食欲増進 間違いなしの元気の源です。眼下に雲海、頭上には満天の星、そのような登山が出来る時まで里山でウォーミングアップです。どなたでも気軽に参加できます。ご一緒に歩きませんか。



健康体操（火）同好会 世話人 木目田 かおる

毎週火曜日一時間半の健康体操です。この体操は体各所の強化、また全身のバランスが整えられるのではないかと思います。私自身まだ仕事を続けておりますが一日中立ち、又は座り続けても腰の痛み、肩の凝りなどが出ることなく、また時として腰の痛みなど出たとしても早期に改善されるかとも思います。このように痛みにも、対処、対応の出来る体になっているような気がします。こういうことは健康体操の存在が大きいかと思います。まだまだ仕事を続けていきます。

指導して下さる先生のもと、感謝の気持ちを持ち、健康な日々を過ごして行きたいと思います。御興味のある方々近所で、誰にでもできる体操、服装も気にせず出来る、是非見学体験にいらしてください。お待ちしております。



新春 町田二天神初詣で（ご案内）

今年も町田二天神（南大谷天神社、菅原神社）初詣でを1月5日（水）に行います。

希望者はどなたでも参加頂けます。当日、飛び入りもOKです。

成瀬台公園に9時30分集合、出発です。雨天時は中止します。

恩田川沿いを歩き、南大谷天神社、菅原神社の順に参拝し、現地で解散の予定で、行程距離は約5Kmとなっています。恒例の昼会食は未定です。

尚、殆どの方はCOVID-19のワクチン接種済と思いますが、マスク着用をお願いします。何かございましたらクリーンウオーク世話人：福田まで



声かけ運動（ご紹介）

成瀬・成瀬台地区を中心に活動している『高齢者共生の会』（2019年設立／事務局長は当クラブ相談役・鈴木喜六さん）の「住民間の連携推進のための挨拶・声かけ運動」についてご紹介します。

【目的】

- 住民同士挨拶を交わしあう関係づくりをすることで、見守りあい、助け合いの機運を醸成する。
- 小中学校にも協力を求めることで地域の高齢者の取り組みを学校側にも理解して頂き、顔の見える関係を作り、多世代で多くの方が関わる取り組みの機会を作る。

【具体的活動】

- 自治会、学校、PTA、子ども会、友好団体にチラシやポスター配布。「挨拶デー」キャンペーン。



高齢者共生の会についての詳細は、下記ホームページをご覧ください。

☆ホームページURL⇒<https://sites.google.com/view/koreisyakyoseinokai/>

コラム（成瀬台の生き証人）



町田の歴史を紹介する本に「成瀬台の生き証人」として3丁目の鉄塔（送電線）が紹介されていました。フラワーロードに面したケアセンター成瀬に隣接する鉄塔です。成瀬台は元々標高70mであり、10～15m削り住宅地をつくりました。鉄塔はそのまま壊さず、崩れないよう脚元をコンクリートで固めたとのこと。あの鉄塔の脚元（緑の小山）は「成瀬台の山の高さを示す生き証人である」と説明されていました。花壇と共に鉄塔を眺め、昔の山々に想いを馳せるのも一興ではないでしょうか。（会報担当より）

資源回収にご協力お願いします



新聞・雑誌 段ボール 古着 アルミ缶

(毎月) 第2・第4木曜日 朝8:30~12:00 (雨天、祝日でも回収)
売上金はエンジョイクラブの貴重な活動資金になります(全収入の約25%)

回収予定日	12月	2022年 1月	2月	3月	4月	5月
第2木曜	9日	13日	10日	10日	14日	12日
第4木曜	23日	27日	24日	24日	28日	26日



※午後になっても回収されていない場合は下記へご連絡下さい。業者に連絡致します。
福田会計役員 米澤会長(080-3411-0232)

お知らせ： 同好会の世話人交代

	卓球	2021.7~	山田 和子	
--	----	---------	-------	--

あとがき



最近の研究で、人間の体の各部分は脳の指令を受けずに、直接それぞれの体の部分が外部の刺激によって、必要な対応をしていることが解ってきました。例えば、骨の生成ではある10代の若者が自転車競技の選手を目指してトレーニングに励んでいました。あるときから頻繁に骨折を繰り返すようになりました。自転車のサドルに乗って運動をしていたため、足や腰に荷重がかかっていなかったことが原因でした。骨はランニングやジャンプ、バーベルを持ち上げるなど、骨に加重がかかるとそれに反応してカルシウムを取り込もうとします。筋肉も同様で体の各部分は外部からの刺激に対して自らを守るように反応します。コロナのため、私たちは活動を通して得られる心と体の外部からの刺激を受けるチャンスが減っています。工夫しながら、成瀬台エンジョイクラブの活動が一日も早く正常な形となり、巣ごもりから解放されることを祈ります。(会長 米澤 元健)