

地域の親しい友人は、暮らしに彩を!

気の置けない友人との関係は、リタイア後の暮らしに彩りをそえてくれる。判っていても、それではどうやって作るの?って聞かれそう。

われわれ40年も勤めていると、どうしても会社関係が中心になっていたのは、やむを得ないことだが、先頃の内閣府の調査結果をご覧ください。親しい友人との関係をたずねたところ、「近所の人」が60-64歳で56.2%、80歳以上では73.4%に達した。逆に「職場の同僚や元同僚」は、それぞれぐんと少なくなるのだ。会社関係の付き合いは、どうしても過去の肩書きや人間関係の話が多くなってしまふ。それに、東京のような大都会では、住まいも近いとは限らないし。

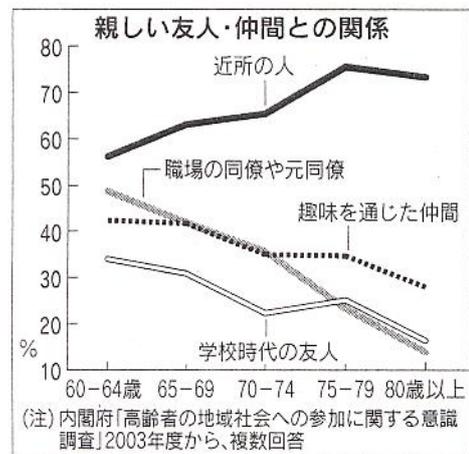
これに対し、近所の人との触れ合いは、その気になればたやすい。さあ、考えるより実行です。昔から「案ずるより産むは易し」と言うではありませんか。同じ趣味の仲間を探す。ボランティアに参加してみるなど色々あります。

昨年発足した「成瀬台エンジョイクラブ」

があつという間に会員数が200名近くになり、14を超える同好会が立ち上がっているのも、この間の事情を良く物語っているのでしょう。

それに「エンジョイ」だけではありません。「防犯パトロール」もあります。今年から、「防災活動」でもボランティアを募集するようです。

近くの仲間が、それぞれに集い、街角で出会ったら、「こんにちは」「今日はお出かけですか?」と声を掛け合う成瀬台になれば、どんなにか心地よいのにと考える今日この頃です。(K.T)



成瀬台エンジョイクラブ定期総会のご案内

日時 平成17年4月16日(土) 18:30~21:30

会場 ゆいの木会館 ホール (18:00より受け付けます)

懇親会 総会終了後、懇親会に移行します。名札を忘れずご持参下さい。

ご案内は4月4日頃お手元にお届けいたします。ご出席お待ちしております。

早朝テニス

黄色いボールを追いかけてコートを走り回りながら目を上げると、薬科大キャンパスの木々の紅葉が、ちょうど校舎の後から昇ってきた朝日の光に、金色に輝いて見えます。

去年の秋の週末の朝、テニス同好会のメンバーは、なんとも素晴らしい彩の中でテニスをすることができました。

エンジョイクラブテニス同好会は、春から晩秋まで昭和薬科大学のコートを週末の朝、贅沢にも3面開放していただき、練習組と試合組に分かれて思う存分テニスを堪能し、午前八時にはそれぞれのその日の予定に戻って行くのです。

冬の間は早朝テニスはお休み、市のコートだけで活動しています。春になれば萌え出る柔らかい緑の中で、朝の澄んだ空気を吸いながらテニスを楽しむことができます。

春よ、来い。早く来い！ (M.K)

エンジョイクラブテニス同好会会員募集中！

世話人：大島 川瀬

音頭とサンバ 健康づくりに挑戦

大分市の保健所の職員が作詞作曲した健康づくりソングが市民にうけているとか。その名も「健康音頭」「ヘルシーサンバ」。「年に一度は健康診断受けて、自分の身体を調べてみよう」「残そう噛める歯、元気な歯」など。歌詞も実にユニーク。歌や踊りを通して楽しく健康づくりに取り組んでもらおうと、職員全員で作詞、健康課の課長が作曲、踊りは職員とプロが振付けたという。

昨年夏から秋にかけて CD、テープ、ビデオ化したところ、老人会や自治会などから注文が殺到。これまでに 160 団体から申し込みがきたそう。

どなたか「エンジョイ音頭」や「エンジョイ・サンバ」を作ってみませんか？

それとも公募にしましょうか？ (H.K)

トルコ見聞録

「トルコってどこにあるんだっけ？」という友人4人で10日間のツアーに参加しました。トルコ人が親日的で人なつこいのが一番印象的でした。そんな人たちの生活は厳しく、所得は日本の約8%です。貧しさ故の苦労はずっと女性にのしかかり一家の生計を担っているようです。そんな社会の様子を女性の目でみてきましたのでご紹介します。

地方での結婚は今でもお見合いだけです。「どこそこに良い娘さんがいるよ」と聞くと男性の親が女性の家を訪れます。娘さんが織った絨毯が壁や椅子の上に飾られています。絨毯を見て、上手だと思えば結婚話を進め、気にいらなければ話はせずに帰ります。すばらしい絨毯を織る娘ほど豊かな家に嫁げます。思わず「私だったら一生独身だわ！」とツアーの女性たち…

男性は余り働かず農業や家業の暇な時はチャイ(トルコのお茶)を飲んだり、トルコ風呂(蒸し風呂=ハمام)でのんびり一日を過ごすそうです。その時女性は絨毯を織り、家事や育児で本当に大変です。

軽石の岩に穴を掘って造った地方の家を訪れる機会に恵まれ、そこで80過ぎに見える温和な女性からチャイをご馳走になり、「今の生活が一番幸せ！美しい景色の中で毎日暮らせるから。ここが好きなので、遠くには行きません。出かけたのは嫁いだ娘の家だけです！」と語る彼女にお年を聞くと、なんとまア~60歳。異口同音に「日本人でよかった！私たちは なんて楽をしているのでしょうか！」

世界はさまざま！是非機会を作ってトルコをお訪ねください。おいしいトルコ料理、ラク酒、ベリーダンス、悠久の歴史、きっと魅了されることでしょう。

(2005・2、 S.M)

同好会だより

楽しいファミリースポーツ

グランド・ゴルフ

成瀬台公園でグランドゴルフをはじめま〜す！
会場の関係で遅れておりましたが、成瀬台公園及び成瀬台小学校が利用出来るようになりました。

- 毎週水曜日 午前9:00~12:00
- 場 所 成瀬台公園
- 公式競技も計画します
- 練習方法・詳細は下記世話人まで

森田 勇

竹林輝子



成瀬台おしゃべりクリーンウォーク 2005

<4月~8月の例会予定>

4月 7日(木) <担当: 碓田 美司>

21日(木) <担当: 小酒 禮>

6月 2日(木) <担当: 川瀬 龍二>

16日(木) <担当: 加藤辰五郎>

7月21日(木) <担当: 有賀 文昭>

*9時成瀬台公園集合: ゴミ袋、飲み物持参

*12時前後成瀬台公園解散: 雨天中止

<連絡先> 碓田 美司

小酒 禮

川瀬 龍二

加藤辰五郎

有賀 文昭

♪音楽同好会♪

17年度の予定

3月 8日(火) 19時~21時 (歌唱)

22日(火) 19時~21時 (カラオケ)

4月12日(火) 19時~21時 (歌唱)

26日(火) 19時~21時 (カラオケ)

♪正しい発声で、お腹から声を出す、健康とストレス発散に楽しいひとときを、共有しましょう!

♪連絡先 加藤

伝言板

「チェスを教えてください」お電話待ってま〜す。

カンタン・ねひひ

ホタテとオクラのヤマイモあえ(コレステロール高めの方に)4人分(一人分50kcal、塩分0.5g)

<材 料>ホタテ貝柱(水煮缶)40g、ヤマイモ(長芋)200g、オクラ5本、のり適宜、つゆ大匙1、ワサビ適宜。

<作り方>①ヤマイモ(長芋)は皮をむき、粗みじん切りにする。オクラはへたを切り落として軽く塩でもみラップをしてレンジで1分加熱し、小口切りに。のりは手でちぎる。②ボウルにつゆとワサビを合わせておく。すべての材料をサッとあえて出来上がり。オクラとヤマイモのヌルヌル(ムチン)がコレステロールの吸収を防ぐ加

同好会一覧表

2005：3：3 現在

同好会名	世話人	電話	活動日	備考
クリーンウォーク	有賀 文昭		月2回、1・3木曜9時成瀬台公園集合	
健康体操	鶴岡 栄子		月2回、1・3火曜10時～ゆりの木	5週目も活動
太極拳 (A)	吉田 秀穂		月4回、火曜9～10時 ゆりの木	
太極拳 (B)	岡野 協子		月4回、土曜8～9時 ゆりの木	
グランドゴルフ	竹林 輝子		月4回、水曜9～12時 成瀬台公園	
卓球	森田 勇		月4回、土曜9～12時 奈良地区センター	
カメラ	小西 昭男		月1回、第1水曜19:30～21:30 ゆり	
ハイキング	岩井 治		5月9日、10月27日	登録者宛年間計画配布
ゴルフ	波田野紀良		隔月1回 5,7,10,12,3月(8,1,2除く)	
テニス	岡野 卓也		月4回、土又は日曜早朝(6～8時)	水,土,日も活動、2頁参照
音楽	加藤 喜美		月2回、2・4火曜19～21時 ゆりの木	
書道	福山みづほ		月2回、1・3火曜10～12時 ゆりの木(和)	
囲碁	古谷 淑彦		月2回、1・3木曜13～17時 ゆりの木	5週目も活動
英会話	寺嶋 潔		月2回、月曜のAM中 ゆりの木	

エンジョイクラブの資源回収は毎月第4木曜日に実施されています。

福祉・友愛・同好会活動費用になります。ご協力をお願い致します。

掃除に重曹

安全で手軽、汚れを中和

お菓子や料理に使う重曹が天然の洗剤として注目を集めていることはご存じの方もいるでしょう。安全で活躍の幅が広いうえ、簡単に利用が出来るのが人気の秘密。年末の大掃除で手が回らなかったところ、忘れた箇所を重曹できれいに！！

粉で使う重曹を湿らせた布やスポンジに軽くふりかけて使用。必要なポイントに直接ふりかける。

重曹水 8%の濃度まで。用途に応じて溶いて使用。約200ccの水に小匙すりきり2,3杯の重曹を溶かす。(3,4%の濃度)スプレーボトルに入れ、必要なポイントに吹きかける。

ペースト重曹に少しずつ水を加えて湿らせ、そのまま練るとしっとりとしたペースト状になる。➤

レンジの油・排水溝のぬめり…汚れ落します。

使用上の注意 ・アルミのものは黒ずむことがある。

- ・最後に酢で中和すると白い粉が残らずにすむ。
- ・ペンキも中和されるため、水溶液が垂れないよう、置き場所や置き方に気をつける。 **加**

編集だより

「ゆさゆさと 大枝ゆるる桜かな」(村上鬼城)
花冷えの寒さのなかにも、桜は春を待って悠然と咲き香る。冬から春へと、桜は人の心をも“開花”させてくれる。昨年の春に植えられた「成瀬台エンジョイクラブ」という一本の桜の苗木。厳しい冬を幾度となく乗り越えてこそ見事な花を咲かせてくれるという。

皆様の、この一年間の御健闘・御協力に感謝。