



Viva enjoy club!

2007年(平成19年)3月25日

発行：成瀬台エンジョイクラブ

発行人：会長 吉田 秀穂

成瀬台エンジョイクラブ会報 9号

会長職を辞するに当たって

吉田 秀穂

当初一年だけとの約束でお引受けした会長職も諸般の事情で2年を経過しました。留任を望む声も多少ありましたが、私はかねがねクラブ運営のマンネリ化を排す為、又人材豊富な当クラブにあっては2年位で順次交代するのが最善と考えておりました。併せて役員定数12～13名の内4～5名が毎年交代するのが良いとも考えておりましたので、役員会で協議していただき、全会一致でそのように決まりました。

更に、役員候補の人選について、広く会員の意見を反映する為、各同好会から推薦して頂き、その中から選ぶという方法を採用してみました。お陰様で大変良い方々に入っていただくことが出来たと思っております。内容は以下の通りです。

【退任】小酒禮、寺嶋潔、小西昭男、鈴木信子

【留任】吉田秀穂、加藤喜美、大島康介、高橋昌

二、湯本幸枝、岩井治、森田勇、菅原和雄

【新任】吉澤英治、森崎正孝、谷川隆治、小山田勝雄、中村浩子

退任される方にはご尽力に感謝し、新任の方には頑張って下さいと申し上げます。

さて、今年度のクラブの状況を振り返ってみます

と、一言でいえば、この3年間で完全に基盤が確立し、尚着実に充実・前進しつつある段階にまで来たと言えると思います。具体的には

○ 同好会の数が「スケッチ」「男の料理」を加え16になり、フルラインアップに近い状態に迄充実した。

○ 各同好会のほとんどが会員数を増やし、年間スケジュールを立てて、計画的・活発に運営されている。又運営の衝に当る世話人、会計などのローテーションもスムーズに行なわれ、ほとんど混乱が無くなった。

○ 社会奉仕活動の増加

・フラワーロード花壇の全員参加による維持管理の定着（優良賞受賞）

・成瀬台小学校行事への協力

鉛筆けずり指導 14名、給食を共にする催み 5名参加

・成瀬尾根トンネルの落書き消し 8名参加

○ 地区別世話人の増加と機能強化

などが挙げられ、マイナス材料となる出来事もなく順調そのものの一年間であったと思います。

これからもこのペースで運営出来れば特に問題は無いと思っておりますが会長を辞するに当たって敢えて次の点を記して筆を置きます。

◎ これからの検討課題

① 団塊世代の受け入れ体制。

② 会員の高齢化に伴う相互ケア体制構築。

③ 創立五周年行事の取り組み。

◎ 守って頂きたい会員の心得

① 会員同士お互いを思いやり、自己中・ひとりよがりには控えめに。

② クラブ直轄行事は運営に当る方達のボランティア精神と汗で成り立っています。

建設的な意見は歓迎ですが心ない言動は厳に慎む。

— おわり —

男子厨房に大いに入ろう！！

今から 50 年前から 60 年くらい前までは、「男子厨房に入らず」などと言われていた時代もあった。「自由主義」「男女同権」「キャリアウーマン」「高齢化社会」と世の中も、ライフスタイルも大きく変化した。食生活も胃を満たす時代から食を楽しむライフスタイルとなった。これからの長寿社会到来で食を取り巻くポジショニングは益々重要な事となるであろう。

昨年 12 月「男の料理クラブ」を有志で立上げ、第 1 回目の開催には 16 名の参加者があった。料理の出来はとも角、初めて「里芋の皮をむいた」、「刺身を切った」、「アルミホイルを使った」など大騒ぎで、出来た料理は先ずまず？であった。メニューは「里芋のほったらかし煮」、牛、豚、海老、ホタテ貝の貝を入れた「ビックリホイル焼き」、主食は「伊勢地方の漁師料理、手こね寿司」、本来は鰹だがアレンジして鮪を使う。第 1 回目の開催時は何の方向性も定めないままの見切発車であったので、ここで大枠の規則を作った。開催日毎月 1 回第 4 火曜日から木曜日。運営は毎月の担当者を決め 2 名で準備及び進行をする。全員が料理をマスターするよう、仕込みから味付け、仕上げまですべて体験するような行動をする。ビギナーの集まりでスタートした「男の料理同好会」をスムーズに運営出来るよう、相談役に吉田秀穂氏、岩井治氏、小山田勝雄氏をお願いした。また、1 月より料理指導者として井上由子氏をお願いした。2 月末現在会員は 22 名である。



ここにビギナー「男の料理」ならではのエピソードを披露してみよう。

1 月のメニューから、いか飯料理を 2 回に分けて煮上げた。1 回目の仕込み分はご飯もふっくらと仕上がり、味もご飯によく染み込んで出来だったが、2 度目に仕込んだ分はご飯が半生で、味も染み込んでいなかった。これは料理の過程で生米が余りそうだったので、胴の中に 8 分位詰めた為、煮汁の量が少なかった事が皆の後の話を聞いてわかった。共同作業のむずかしさか？ 2 月のメニューから、サーモンのマリネ料理で玉ねぎの薄切り、人参とピーマンは千切りに切るわけだが、男性群は料理以前の料理の常識が少ない為、薄切りが短冊切りと細切りの中間の仕上がり。千切りは細切りの仕上がりとなり、井上指導員より「もっと細く切るよう」指示を受け、細切りした人参とピーマンをさらに千切りにするような有様であった。これらはほんの 1 例です。

ゆりの木会館の狭いキッチンスペースや、調理道具の不揃いの現状の中、会員に満足してもらえる「男の料理同好会」が永続するよう微力ながら力になっていきたいとおもいます。

「男の料理同好会」世話人

鈴木 章

デュエット用のマイク購入！

デュエット用にマイクを購入しました。
曲の入替えも完了です！
楽しくデュエットしませんか？

♪ 音楽同好会 ♪

インターネット写真展



カメラ同好会は、現在会員数 22 名で熱心な会員に支えられて活発な活動を続けております。

当初 12 名で発足したカメラ同好会も評判がよく随分会員が増えました。

毎年 1 回 1 月の「町田市民ホール」における「作品展示会カメラ好きの集い展」をはじめとして、全日本写真連盟主催による「インターネット写真展」、日本写真協会による「1000人の写真展」と3つの展覧会に参加し、毎月1回の定例会では、日本で最高の権威のある日本写真協会の正会員である森崎正孝氏を講師に、会員の撮影技術指導や作品紹介をプロジェクターを使って映写して、質問や意見交換など和気藹々のうちに行なっています。またカメラの使い方、構図の取り方等個人的な質問や技術的な問題を「雑談会」と称して毎月2回喫茶店「暖」でお茶を飲みながら話し合っています。

~~~~~

## 卓球クラブの近況報告

発起人森田さんをコーチとして、数人からの卓球クラブが始まりました。60 歳からの手習いと、初めてラケットを握った人、子供の頃家庭卓球を達等々の集まりで、今では男性 5 人、女性 13 人に膨れ上がりました。

毎週土曜日の午前9時～12時迄と、月 2～3 回の団体練習を、近くの奈良北体育館で直径4センチの小さな球を、一心不乱に追いかけ、心地良い汗を流しています。

温泉卓球から始まった卓球もいまでは、フォア打ちのラリーも続くようになり、基礎練習の後、ダブルス試合で思いきってピッシとスマッシュが決まった時は、やったぁ！！と開放的な気分と共にストレス解消、若返り、動体視力、痴呆防止に

## カメラ好きの集い展



会員の使用しているカメラは、高級一眼レフからコンパクトなデジカメまで様々ですが、コンパクトカメラで素晴らしい写真を撮ってこれるのには感心させられます。

また毎月 1 回撮影会を行い、特に年 2 回は貸切バスにより撮影旅行会を行なっています。今年も2月に伊豆河津桜及び河津七滝を撮りに行き、帰途沼津の漁師料理を楽しんできました。写真に興味のある方、初めてカメラを手にいれた方、カメラ同好会にお入りになりませんか？

（文責 カメラ同好会世話人 小西昭男）

~~~~~



大きな効果があります。

室内競技の卓球は、天候に左右されず、手軽に誰にでも出来る生涯スポーツです。

周りの人々から凄く上手になってビックリと、お褒めの言葉がかかるようになり、謙遜しながらも微笑む昨今です。

卓球の仲間から、勇気とパワーを貰い、生き生きと暮らすことに感謝！！ — N・O・T —



この一年を振り返って

健康体操同好会も、広崎先生御指導のもと活動をはじめて、早三年になります。会員数は現在21名、月4回のレッスンには、常時12～13名が素足で汗を流しています。

寒い時季は、それなりに無理をせず身体に合った動きを。春になって木々もめざめる頃からは身体も動いてくるので、先生の明るい掛け声と快適な曲に乗せられて、ビッシリ1時間半程汗を流します。

まず足首からほぐし、だんだん上半身に移り、目の運動に至るまで丁寧に楽しく、最後は床に大の字になり、全身のストレッチ……気持ちいい汗と軽くなった身体と楽になった肩こり等など、終わった時のメンバーの笑顔が実にいい……。

＜ここに会員の声を一部紹介致します＞

Oさん 五十肩が治った。

Yさん 姿勢がよくなった。

Tさん やさしい先生で無理なく自分に合った体操が出来る。健康のためこんないいことはありません。

Iさん すっと続けたい。

Sさん 最初の頃、休憩なしなのがきつかったが最近は動かすことが楽しく、週1回が待ちどおしい。

Kさん 今まで年中マッサージにかかっていたが、血流がいいと思うのが翌日まででした。健康体操をやるようになって血行の良さが持続するのでうれしいです。 e t c.

街で歩く姿美人を見かけたら、それは私達「健康体操」のメンバーです



文責 大山広子

ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ

山歩き同好会

山歩き同好会では初心者から上級者を含めて36名で活動しています。

あの山は眺望がいい、あの山は花がきれい、険しくてきつそうe t c…。いろいろな思いと期待を持ちながら、まず安全を念頭に楽しく歩いています。

険しい山道を登りきり、エベレスト登頂とはゆかぬものの、頂上ではどんな山でも各々が達成感にひたり、又次の山に挑戦する気持ちが湧いてきます。ある登山家の名言に“そこに山があるから登る”とありますが、私達の身近には種々の山があります。そんな山々を皆さん一緒に歩いてみませんか。

本年度の山歩きの計画は次の様になっています。

ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ日ひ

4月：生藤山	6月：天城山、
7月：霧が峰	9月：川苔山、
11月：三ッ峠	12月：箱根駒ヶ岳
1月：大山	3月：扇山





バスハイクのお知らせ！

エンジョイクラブ恒例のバスハイクを今年も予定しています！

5月 榛名山麓の高原を歩き、伊香保温泉でリフレッシュ。

10月 富士山、富士五湖を眺めながら錦秋の紅葉台を散策。

詳しい日程は、決まり次第ご案内いたします。 お楽しみに。

平成18年度 町田市花壇コンクール 表彰式

8号でお知らせいたしました通り、エンジョイクラブが「花壇コンクール」優良賞を受賞しました。

去る 1月17日「花壇コンクール表彰式」に湯本幸子さんが参列いたしました。



平成19年1月17日 秋の花壇コンクール受賞団体 於:町田市健康福祉会館

資源回収

会員の皆様にご協力をいただいております
資源回収は、苦しい台所事情の緩和に役立
ています。

自治会から「資源回収予告の放送がうるさ
い」旨、住人からクレームが来たという情報
を受けました。

「放送」を止める試みをした結果、3～4割
の減収になり、「放送」は再開することにな
りました。

皆様のご協力がエンジョイクラブの財政を担
っています。よろしくお願いいたします！！

「町田市明るい選挙推進委員会」からお願い！

標記の組織は選挙管理委員会の外郭で、棄権
防止等の啓発活動をしております。

**4月8日（日）は都知事選・都議補選があり
ます。エンジョイクラブの皆様にはお願いです。**

どうぞ 投票所に足を運んで下さい。

当日ご都合の悪い方は、4日（水）、5日（木）
6日（金）3日間、8時30分～20時、成瀬
駅前市民センターで、期日前投票をしています。

市役所森野分庁舎においては3月23日～
4月7日まで期日前投票・不在者投票を実施。

皆さんの一票が都政に反映します。

＜明るい選挙推進委員＞

同好会 世話人 名簿

同好会名	世話人	電 話	活 動 日
クリーン・ウォーク	川 瀬 龍 二		月 1 回、第 1 木曜 9 時成瀬台公園集合、雨天の時は第 2 木曜、詳細問合せ
健康体操	岩 井 康 子		毎週、火曜 10：00～11：30 ゆりの木
太極拳（A）	吉 田 秀 穂		毎週、火曜 9 時～10 時 ゆりの木
太極拳（B）	佐 野 迪 子		毎週、土曜 8 時～9 時 ゆりの木
グランドゴルフ	菅 原 八 重		毎週、水曜 9 時～12 時 成瀬台公園他
卓 球	武 井 和 子		毎週、土曜 9 時～12 時奈良地区センター他
カ メ ラ	小 西 昭 男		月 1 回、第 1 水曜 19～21 ゆりの木、他に撮影、雑談会
山 歩 き	大 島 康 介		月 1 回 詳細は世話人に問い合わせ
ゴ ル フ	小山田 勝 雄		隔月 1 回 5,7,9,10,12,3 月（8、2 月除く）
テ ニ ス	岩 井 治		土 or 日 Am6～8 昭葉、水 11～13 クリーンセンター
音 楽	中 島 澄 子		月 2 回、1・3 木曜 15 時～17 時 ゆりの木 ホール
書 道	菅 原 和 雄		月 2 回、2・4 火曜 10 時～12 時 ゆりの木 会議室
囲 碁	古 谷 淑 彦		隔週、1・3・5 木曜 13 時～17 時 ゆりの木
英 会 話	佐 藤 儀 敏		月 2 回、2・4 月曜 10～12 ゆりの木
ス ケ ッ チ	有 賀 文 昭		月 1 回、第 1 金曜 9 時～12 時 ゆりの木
男 の 料 理	鈴 木 章		月 1 回、第 4 火又は木曜 ゆりの木 詳細問合せ

定期総会の予告

日 時：2007年4月14日（土）
18：30～21：30（受付18時）

会 場：ゆりの木会館 ホール

議 題：2006年度活動及び決算報告
2007年度活動予定及び予算
2007年度役員承認 等

- § 総会終了後、懇親会に移行します。
尚 当日総会会場に、カメラ、スケッチ
書道等同好会の皆様の力作を展示します。
§ 後日会費納入袋を配布します。
4月12日（木）までに、地区世話人迄
お届けください。

あ と が き

今年のように、暖冬の文字を見かけぬ日の
ない冬を過ごして、はや3月3日の（節句）
を迎えることになる。

気象庁は12月から2月までを『冬』と呼ん
でるが…。

東京都心では一度の雪を見ることもない
冬が終わりを告げた。しかし積雪量の乏しい
東北地方は田植え時期の水不足、熊や猪の出
没、雪のないスキー場、春渇水等々暖冬騒動
はまだまだ終りそうもない。

こんな異常現象の中、エンジョイクラブの
メンバーは毎日「元気」で「健やか」で「楽
しく」活躍中、これは将に VIVA（イタリア
語“万歳”）ENJOY CLUB です。

