



Viva enjoy club!

2011年6月8日

発行:成瀬台エンジョイクラブ

発行人:会長 大島 康介

成瀬台エンジョイクラブ会報 18号

無理せず、健康で楽しく過ごしましょう

成瀬台エンジョイクラブ 会長 大島 康介

東日本大震災から2ヶ月あまり過ぎました。皆様におきましてはこの間、さまざまな思いで過ごしてこられた事と思います。力強い復興のいぶきも見え始めましたが、福島原子力発電所のトラブルが終息するまでは、なんとなく安堵して日々を送る訳には行かない様な気がしております。これから永い時が必要になることでしょう。



さて、4月16日の総会で成瀬台エンジョイクラブの会長に選任され、これから1年間、当クラブの運営に携わることとなりました。よろしくお願いいたします。



4月初め、尾根道に咲く大きな山桜の下で、今年も無事にこの満開の花に会うことができたことを感謝しながら1年間を振り返ってみました。平穏に過ごすことができましたが、歳を重ねると特に過ぎ行く日々が早く感じられます。早いもので成瀬台エンジョイクラブは今年で8年目に入り、各同好会の活動も充実してまいりました。

これからは、無理せず、焦らず、健康で楽しく、和をもって活動できるよう心がけて行きたいと考えております。

風薫る新緑の季節となり体を動かすには絶好の時です。会員の皆様大いにエンジョイいたしましょう。

行事予定

- 1. なるせだいまつり会場 設営 7月23日
- 1. なるせだいまつり会場 後片付け 8月1日
- 1. バスハイク 10月21日(金) 奥日光戦場ヶ原
- 1. そば打ち 11月23日(水) ゆりの木会館

運営委員会 予定(年間計画)

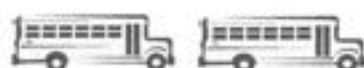
- 8月24日(水) 18:00
- 11月16日(水) 18:00
- 2月22日(水) 18:00
- 4月 4日(水) 18:00

第15回 バスハイキング 木曽路「馬籠宿」「妻籠宿」



馬籠宿 下入口にて

五月晴れの爽やかな心地良い朝でした。皆さん早くも心は風光明媚な南信州木曽路に飛んでいて、笑顔満載で大型バス2台は出発した。



今回参加者83名と過去15回のバスハイキングのうち最大参加者数と大盛況でした。益々「生きがいを高める活動」の中心行事として重要度が増してきました。

国立ICから岐阜県の中津川ICまでの270km、3回の休憩を入れて3時間半の予定。㈱ミヤコバスのベテランドライバー石川さん里見さんもプレッシャーの中での運転となった。と云うのも中央高速道制限速度80km、まともに走ったんでは予定時刻に到着しないと、スピード違反で捕まらない範囲の99km?ですっ飛ばす。



笹子トンネルを抜けると甲府盆地、正面に白銀の3,000m級山々の南アルプス連峰、右に奥秩父連山、左に御坂山塊と富士山、春霞の中まさに武田節の一節“甲斐の山々陽に映えて われバスハイキングにうれいなし”……。

バスは予定タイムピッタリに快調に飛ばす。諏訪湖SAを過ぎるといよいよ未知の世界伊那谷を南下する。天竜川を左側に送り、その向こうに塩見岳・赤石岳・聖岳等々南アルプスを西側から眺め、右には木曽駒ヶ岳を主峰とする真っ白な雪の中央アルプスの岩峰を拝み、時間を忘れ絶景を堪能する。

やがて、長～いなが～い走れど走れど出口が見えず地中深くひきこまれるような恐怖感に襲われる恵那山トンネルに突入、しばし車内は静寂につつまれる。



トンネルを抜けるとそこはもう別世界。春の陽光が優しくそそぎ、まだ芽吹いて間もない若葉がうぐいす色に萌えていて、山あいにはひっそりとたたずむ民家、喧騒の都会に比べると正に桃源郷！

見事、定刻11時ピッタリに馬籠宿に到着する。「坂の宿場」を五平餅をほおばり、煎餅をかじり、ソフトをなめ 1 時間の自由散策を楽しむ。駐車場広場で全員そろって記念写真を撮り、次の妻籠宿に向かって旧街道沿いの馬籠峠経由で30分のバス移動。



五平餅



栗きんとん

妻籠宿では、まずは腹ごしらえとばかり、あっちのグループこっちのグループ 三々五々、食事処の物色 迷った挙句がイマイチ…「ここが良かった」「こっちの方が美味そう」… 後の祭り。それでもお土産は忘れずに あの店 この店 どっさり買い込んで宿場を後にした。

いよいよ最後の楽しみ屋神温泉へ向かう。山々の懷に抱かれた、ウキウキするような大自然の明るく嬉しい温泉郷。途中峠の漬物センターに立ち寄り これでもかとばかりに、またお土産を買いこむ。



屋神温泉

温泉で心身ともにリフレッシュし、楽しい思い出を胸一杯つめて帰路につく。8時15分全員無事成瀬台に到着。次のバスハイクでの再会を約束し、すべてが完！！

♡♡♡♡♡♡ 「馬籠宿」「妻籠宿」 備忘記 ♡♡♡♡♡♡



馬籠宿

馬籠宿は江戸時代の五街道の一つ中山道木曾路の最南端に位置し、江戸日本橋を起点とし京都まで132里（約530km）の道程で69の宿場を設け、この馬籠宿は43番目。街道が山の尾根に沿った急斜面を通っており「坂のある宿場」が特徴“昔 東海道は大井川の川留めや桑名 一宮間の船旅など危険が伴うのと、京都から江戸に向かう姫君たちはほとんどここを通ったんですよ”と土産物屋さんのお婆ちゃんが話してくれました。

妻籠宿は町並み保存運動の始りの場所と言われている。時代が変わり、鉄道や道路が造られ宿場としての機能を失った妻籠宿は衰退の一途をたどった。やがて昭和の経済成長の中、江戸時代の宿場が姿を色濃く残す町並みが見直され、ここに保存運動がおこった。妻籠の人達は町並みを守るため、家や土地を「売らない・貸さない・壊さない」という原則をつくり、江戸時代の貴重な財産を後世に残している。



妻籠宿 43番目の宿場

《重要伝統的建造物群保存地区》と お土産の袋に印刷してありました。

会 計 報 告

収 入		支 出	
参加費 (3,000円×83名)	249,000	バス代金 税込 (2台)	210,000
キャンセルペナルティ (3名)	7,500	高速料金	55,400
補助金	58,394	駐車料金	4,000
		温泉入浴代 (@400)	33,200
		運転手謝礼 (2名)	10,000
		写真代	2,294
	314,894		314,894

会計責任者 高橋 昌二

フラワーロード『花壇』の管理運営について

クリーンウォークと共に社会奉仕活動の主たる行事
参加人員が多いほど町田市の評価は高くなる（補助金査定に反映される）

- 基本作業 1、秋花・春花の畝作り、苗植えつけ作業
2、日常の水やり・草取り・清掃等の作業
- 担当役員 副会長 小山田・下野
- 作業実行者 特別委員 役員5名 大島・小山田・下野・高橋・大羽
相談役4名 森田・吉田・吉澤・岩井
プランナー 湯本
植付作業 同好会世話人 16名（代理人可）
日常管理 一週間単位で全同好会
- 秋花・春花の土作り・植付作業について
- 秋花作業 1、畝整地・土作り 6月初旬（去年は6月5日）
担当者 特別委員及びクリーンウォーク・健康体操・
健康体操（土）・太極拳（A）の同好会世話人
- 2、苗受取・植付 6月下旬（去年は6月29日）
担当者 特別委員及び太極拳（B）・グランドゴルフ・
卓球・カメラの同好会世話人
- 3、市の審査 9月初旬（去年は8月26日～9月9日）
- 春花作業 1、畝整地・土作り 11月初旬（去年は11月9日）
担当者 特別委員及び山歩き・ゴルフ・テニス・音楽の
同好会世話人
- 2、苗受取・植付 11月下旬（去年は11月30日）
担当者 特別委員及び書道・囲碁・スケッチ・男の料理の
同好会世話人
- 3、市の審査 4月中旬（今年は4月7日～4月19日）
- 相談役が同好会世話人を兼務している場合及び世話人本人が参加できない場
合は必ず代理人を参加させて下さい
- 水やりについて
1、水やりの基本 夏期は毎日、冬期は2～3日に一回 特に土表
面が乾いているときは緩やかな水量でタツプリと散水して下さい
2、2～3人で作業すると効率よく出来ます
3、荒天日を除いて毎日、見回り・雑草取り・枯葉枯花摘み取り・清
掃を行って下さい（ゴミ・雑草・枯花等は必ず持帰して下さい）
- 記録簿は必ず記入して下さい（作業内容・気が付いたこと・参加者名等）



フラワーロード（花壇）の管理をお願い



会員の皆様には何時もフラワーロード（花壇）のお手入れに参加して戴きましてありがとうございます。

今年の町田市花壇コンクールは、審査が4月行われましたが、当エンジョイクラブの審査は4月初め、例年になく寒さが遅くまで続いて、花々がまだ開花する前に実施されたようです。そんな訳で残念でしたが入賞できませんでした。

その後綺麗に咲きそろい見事でした、通るたびに我々の花壇が一番美しいと自画自賛、心が和みました。これからも多くの人々に喜んで戴けるよう美しいフラワーロードを守り続けましょう。

今年の春花は6月9日整地・6月下旬植付となります、日常管理をこれまで同様全同好会で行います。担当日程は下記の通りです 頑張ってください。



担当同好会	管 理 日 程	
山歩き	7月	3日（日）～ 9日（土）
ゴルフ		10日（日）～ 16日（土）
テニス		17日（日）～ 23日（土）
音楽		24日（日）～ 30日（土）
書道・囲碁		31日（日）～ 6日（土）
スケッチ	8月	7日（日）～ 13日（土）
男の料理		14日（日）～ 20日（土）
クリーンウォーク		21日（日）～ 27日（土）
健康体操		28日（日）～ 9/3日（土）
健康体操（土）	9月	4日（日）～ 10日（土）
太極拳（A）		11日（日）～ 17日（土）
太極拳（B）		18日（日）～ 24日（土）
グランドゴルフ		25日（日）～ 10/1日（土）
卓球	10月	2日（日）～ 8日（土）
カメラ		9日（日）～ 15日（土）
山歩き		16日（日）～ 22日（土）
ゴルフ		23日（日）～ 29日（土）
テニス		30日（日）～ 11/5日（土）

《問い合わせ先》 小山田勝雄 725-6979 湯本幸枝 725-5548

1. 会の花壇は交番からセブンイレブン前までの4ブロックです
1. 地面が乾いていたら緩やかな水量でタッブリと散水して下さい
サッと散水しただけでは水分は1cmとしみ込んでいきません
1. 真夏は日中を避けて朝又は晩根元に散水して下さい

健康体操同好会 新世話人 山下 勝子

ただ今会員24名、スペースの関係で一年以上入会をお待ち頂いている方が11名、健康志向の強いこの年代には、超人気の同好会です。

(会場がもう少し広ければ皆さん参加して戴けるのに、お待ちしております方申し訳ございません。)



毎週火曜日、広崎先生の元気で明るくハリのある声で、この会は始まります。始まる頃はまだカチカチの体も、2時間のストレッチで体は温まり、日頃使っていない関節や筋肉も緩んで柔らかくなり、終わる頃には背筋もビーンと伸びて、目線の位置が違っているのを、毎回実感しています。(昔の身長に戻っている感じ!笑) 自然に「気持ちいいわね~!!」の声があちらこちらから聞こえてきます。



これからも、「少しでも若~い柔軟な体と心になる事」をめざし(現年齢維持の声もあり)元気に楽しい日々を過ごせるよう、皆でまた一年頑張りましょう。



太極拳同好会（B）は、毎週土曜日の朝8時から1時間稽古を続けています。講師の津曲先生は、技法もさることながら指導もお上手。私たちの動きを見て必ず長所を見つけて励ましてくれますので、会員はそれに乗せられて少しずつ上達しています。但し太極拳は他人と争う競技ではないせいか、会員は静かで慎み深く、しとやかな傾向があるようです。（個人の感想です）



太極拳を始めたからといって、すぐに元気モリモリになることはありません。

しかし1年も続けると、①深呼吸法とゆったりした動きで気持ちが落ち着いてくるので、他人にやさしくできる ②少しずつですが足腰が強くなるので、階段が億劫でなくなり転びにくくなる ③身体の内側から健康になるので、美貌がいっそう強化される(様な気がする)などの効果があります。



これからも太極拳を通して心身の健康を維持し、地域で皆さんと一緒に元気に過ごせるように、稽古を続けていきたいと思っています。

スケッチ同好会 新世話人 長瀬 安広

スケッチ同好会は、絵を描く楽しみを味わう会です。原則として毎月1回第1金曜日に集まり、夏冬の厳しい時期以外は戸外で楽しくスケッチをしています。中学卒業以来初めて絵筆を取ったと言う人も少なくありません。

毎回、描いた絵に対して橋詰守人指南役が決して貶すことなく良い所だけをとっ褒めて下さる。したがってメンバーの描く絵は何者にも束縛されず、個性豊かな伸び伸びとした楽しい絵になってきます。

毎年開催する我が同好会展覧会の絵を見て、『私もこんな風楽しく絵を描きたい』とか、『この程度なら私も絵の世界に入って行けそうな気がする』と思われる参加者が毎年増え続け、今年はメンバーが22名にも達しました。

今年度の展覧会は、カメラ同好会のご好意を得て、来年1月に町田市民ホールでカメラとの合同展を行うことを計画しています。

初めて、発表の場を成瀬台の外に出す緊張の展覧会です。

是非、成功させたいと思っています。



《心の旅》 橋詰守人指南役



山歩き同好会 新世話人 藪野了平

山歩き同好会には女性6名、男性10名の16名の会員がいます。最高年齢は77歳で1番若い方でも64歳の元ヤングで構成された山歩きをエンジョイする会です。従いまして、一般の山岳会とは趣が全く異なり、行き帰りには貸切バスを使い、可能な限り山奥までバスで入ってできるだけ負担が軽くなるように計画しています。また、下山の後には近くの湯にゆっくりと浸かって疲れを癒すとともに、湯上りの一杯を楽しみながらよもやま話に花を咲かせるなどトータルの山登りをまさにエンジョイしています。



経験がある方でこのような山登りにも興味のある方、あるいは、山登りの経験は全くないが山登りをしてみたいとお考えの方、是非ご参加下さい。エンジョイ山歩きとは言え一応山登りですので、歩くことが嫌いでないということが必要最低条件になりますでしょうか。6月14日にレンゲツツシ満開の甘利山とその近辺の登山を予定しています。快適なハイキングコースですので興味のある方ご一緒してみませんか。



写真2枚は4月の祝週ヶ岳山頂でのひと時です

音楽同好会 新世話人 山田 和子



私たち音楽同好会は毎月第二・第四火曜日にゆりの木会館のホールで、皆和気藹々と楽しく歌を歌っています。

新しい機材になり、おかげさまで曲数も増え、音も映像もとてもよくなり、歌いやすくなりました。



会員数も徐々に増えて、にぎやかになり、これから楽しみです。

時には会員の加藤さんのお嬢様にキーボード持参していただき、新しい曲を教えていただきます。声を出すことは健康にもよく、ストレス解消にはもってこいです。

皆様と楽しい一時を過ごしたいと思います。ご参加をお待ちしています。

あ　と　が　き

この4月、新役員メンバーで成瀬台エンジョイクラブ運営がスタートしました。五里霧中で先人の残してくれた、資料等そのまま借用して船出となりました。運営委員会バスハイクと瞬間に2ヶ月が過ぎましたが反省することばかりです。そのバスハイクも無事終了しましたが、馬籠宿・妻籠宿もっとゆっくりと散策したかったと言う声を多くの方々から頂きました、今後の企画に反映したいと思います。この“ピバエンジョイクラブ”も割付・イラスト等今までの冊子をそのまま真似して、全て盗作・著作権の侵害と言われても仕方ない。がそれは今までが素晴らしい出来栄です。のでそっくり真似ました。尚、文字を少し大きくしてみました。 K・O 記