



Viva enjoy club!

2011年12月21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 19号

初感（この1年を振り返って）

成瀬台エンジョイクラブ 会長 大島 康介

師走に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。会員の皆様におかれましては、健康にお過ごしのことと存じます。

毎年のことですが、師走になると、気がついてみればもう1年が過ぎてしまったという感が強くいたします。特に本年は、東日本大震災という未曾有の災害が発生し、この事に心を痛め、いつもの年とはまた違った一年だったとようにも思い、日々過ごしております。そういう中で、私の一年を振り返ってみますと、4月に成瀬台エンジョイクラブの会長を引き受けて、これまでとは多少異なり、当クラブの活動が中心となって参りました。



週2回のテニス、月1回のゴルフ、山歩き、男の料理と各同好会にできる限り参加し、バスハイクやそばパーティー等、当クラブの活動にも元気に参加することができました。それとともに、従来の防犯ボランティアや、畑仕事、家族旅行等々これまでと変わらぬスタイルで過ごし、毎日元気に学び、遊び、健康であった事はただ感謝の一言です。健康であることを良いことに、活動の中を広げすぎてキャパをオーバーしたのでは、元も子もありません。“過ぎたるは及ばざるがごとし”です。生活の中での活動の優先順位を持ち、決して無理をせず、身体や経済力と相談しながら日々の活動を進めてゆく事が肝要であると実感したところです。

会員の皆様はいかがでしたか？楽しんで成瀬台エンジョイクラブにご参加下さったでしょうか。当クラブの活動においては決して無理をせず参加して、楽しく、元気にエンジョイして頂ければと思います。

来年も元気にエンジョイ！

2011年度 成瀬台エンジョイクラブ会員数 推移

地 区	世帯数		会員数		地 区	世帯数		会員数	
	4月1日	12月20日	4月1日	12月20日		4月1日	12月20日	4月1日	12月20日
西地区(A)	14	14	21	21	成瀬台4丁目	22	22	34	34
西地区(B)	11	11	17	17	東玉川学園	7	7	9	9
南地区	26	26	45	45	玉川学園	3	3	4	4
東地区	15	18	27	30	成 瀬	3	1	3	1
北地区	16	18	27	29	小 川	2	2	3	3
中央地区	15	16	25	26	金 森	1	1	1	1
成瀬台1丁目	12	13	18	19	南大谷	1	1	1	1
成瀬台2丁目	17	19	22	23	つくし野	1	1	1	2
総 合 計						166	173	256	265

第16回 バスハイキング

1. 実施日 2011年10月21日 (金)
 1. 目的地 奥日光「戦場ヶ原」と世界遺産「日光山内」
 1. 参加者 66名 (男28名 女38名)

前日迄雨の心配で大変だった。当日もどんより曇った空を心配しながら定刻に出発した。渋滞に巻き込まれることなく、都心を通過し、蓮田SA・日光OPAと2度の休憩を取りながら一路奥日光に向かう。

いろは坂を登るにつれて、展望も開き山一面が見事な紅葉に彩られた絶景に、一同思わず歓声を上げる。中禅寺湖、竜頭の滝を後にし、紅葉したカラ松林を抜け、予定の時刻に湯滝駐車場に到着。まずは、轟音響かせる湯滝の前で、多くの観光客を待機させての記念写真撮影を行う。いよいよ2時間の戦場ヶ原ハイキングのスタート。湯川に沿ったコースを道々見事な紅葉や景色を堪能し、写真撮影したり、ベンチでおにぎりや果物をほおぼったりしながら全員無事4.5kmのハイキングを楽しんだ。

次の目的地、日光山内は1時間50分の自由行動で、東照宮や大猷院など拝観して各々過ごした。帰路もそれほど渋滞に巻き込まれることもなく、予定より30分早い7時30分に到着。今回も全員無事に帰宅できて一安心でした。

担当 高橋 昌二

会 計 報 告

収 入		支 出	
参 加 費 (3,000円×66名)	198,000	バス代金	190,000
キャンセルペナルティ (@3,000 2名・@1,500 2名)	9,000	高速料金	32,940
補 助 金	38,920	駐車料金	7,260
合 計	245,920	運転手謝礼	10,000
		写 真 代	5,720
		合 計	245,920



2011/10/21

奥日光湯滝にて

第7回 蕎麦パーティー

名企画・蕎麦打ちパーティーはこうして生まれた

成瀬台で素人らしからぬ本格的な蕎麦打ち会をやってるよ、集まって食べる人の数もスゴいんだ、と市内一円で評判が立っているようです。今年も恒例の蕎麦打ちパーティー（第7回）が11月23日、ゆりの木会館で開かれ、75人もが参加して大盛会でした。わが成瀬台エンジョイクラブのこの名企画、何がきっかけで始まったのでしょうか。ちょっと取材してみました。8年ほど前、「山歩き同好会」の人たちが帰りの車内で「蕎麦は辛味大根で食べると最高にうまいね」、「辛味大根では山形県の鶴岡が有名だよ。長野県の本島平産もいい」「男の料理でも蕎麦打ちやってみようか」などと蕎麦談義。その後、山歩き同好会の有志が山梨県の釈迦ヶ岳に登った帰りに、同県芦川村の蕎麦打ち達人といわれる80歳を超えたお婆さんを訪ね、打ち方の指導を受けたとのこと。



そんな経緯があって「男の料理同好会」で本場の粉を取り寄せて蕎麦打ちを試みたところ大好评。そこで、エンジョイクラブ全体の行事にしては……と話が発展したとのこと。つまり、発端は辛味大根の雑談から、というわけです。このように自然発生的に（だれか一人の発案や押しつけでなく）生まれた行事や企画は長続きもするし、地域密着型で成功するんだなと改めて感じました。この企画推進に最初から関わったのは岩井、碓田、大島、小山田、鈴木、高橋、細島、湯本さん達だそうです。

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

今回のパーティーでも本場の信州・川上村から地粉を取り寄せ、本格的な蕎麦打ちをしました。蕎麦打ち体験を希望された方が男女計5人おられ、講師役の細島さん（川上村からの蕎麦粉取り寄せに毎年尽力）らの指導で熱心に実技に取り組みました。有志の提供で辛味大根も出され、テーブルで直前にすりおろして食べる趣向も好評でした。

蕎麦のほか、男の料理同好会の提供料理として①ゆで豚の甘辛煮②クラッカーカナッペ③カラスミ・アラカルト④赤大根の甘酢漬けが出されました。

男の料理同好会 世話人 堀口明男



🌸 🌸 🌸 フラワーロード（花壇）の管理をお願い 🌸 🌸 🌸

成瀬台エンジョイクラブ会員の皆様には、何時もフラワーロード（花壇）の管理運営にご協力して戴きましてありがとうございます。

秋の花壇コンクールは、残念ながら選に漏れてしまいましたが、色とりどりの花が何時までも美しく咲き揃い多くの人達の心を和ませてくれました。皆様の努力に感謝します。これからも成瀬台の人々や車で通行する方々が楽しめますように、フラワーロードのお手入れに一層のご協力をお願い致します。

春花の植付は、11月8日整地土作り・11月28日植付完了。植付以降の日常管理は下記の通り全同好会に一週間交代でお願い致します。

担当同好会	管 理 日 程		
音楽	11月	29日（火）	～ 12/3日（土）
書道・囲碁	12月	4日（日）	～ 10日（土）
スケッチ		11日（日）	～ 17日（土）
男の料理		18日（日）	～ 24日（土）
クリーンウォーク		25日（日）	～ 31日（土）
健康体操		1日（日）	～ 7日（土）
健康体操（土）	1月	8日（日）	～ 14日（土）
太極拳（A）		15日（日）	～ 21日（土）
太極拳（B）		22日（日）	～ 28日（土）
グラウンドゴルフ		29日（日）	～ 2/4日（土）
卓球		5日（日）	～ 11日（土）
カメラ	2月	12日（日）	～ 18日（土）
山歩き		19日（日）	～ 25日（土）
ゴルフ		26日（日）	～ 3/3日（土）
テニス		4日（日）	～ 10日（土）
音楽	3月	11日（日）	～ 17日（土）
書道・囲碁		18日（日）	～ 24日（土）
スケッチ		25日（日）	～ 31日（土）
男の料理		1日（日）	～ 7日（土）
クリーンウォーク	4月	8日（日）	～ 14日（土）
健康体操		15日（日）	～ 21日（土）
健康体操（土）		22日（日）	～ 28日（土）
太極拳（A）		29日（日）	～ 5/5日（土）
太極拳（B）		6日（日）	～ 12日（土）
グラウンドゴルフ	5月	13日（日）	～ 19日（土）
卓球		20日（日）	～ 26日（土）
カメラ		27日（日）	～ 6/2日（土）

資源回収実績表 (2011年1月～11月)

月	回収量 kg	業者入金	市助成金	合計入金額	予算比
1月	3,680	2,060	22,080	24,140	1,640
2月	3,470	2,020	20,820	22,840	340
3月	3,550	1,820	21,300	23,120	620
4月	3,600	2,110	21,600	23,710	1,210
5月	3,260	1,790	19,560	21,350	△1,150
6月	2,880	1,740	17,280	19,020	△3,480
7月	4,340	2,740	26,040	28,780	6,280
8月	2,620	1,340	15,720	17,060	△5,440
9月	3,510	1,830	21,060	22,890	390
10月	3,630	1,950	21,780	23,730	1,230
11月	3,370	1,770	20,220	21,990	△510
計	37,910	21,170	227,460	248,630	1,130

○ 業者入金（新聞紙のみ kg@1円） ○ 市助成金（新聞・雑誌雑紙・段ボール・古物 各kg@6円）
○ 予算比 年間 270,000円予定（月々 22,500円）

『カメラ同好会』『スケッチ同好会』合同展のご案内

この度、カメラ同好会及びスケッチ同好会の合同展示会を下記の要領で開催いたします。

ご多忙中とは思いますが、皆様のご来場をお待ちしております。

記

- 1. 会 期 平成24年1月11日(水)～1月15日(日)
- 1. 会 場 町田市民ホール 4階 第2ギャラリー
- 1. 開 場 午前10時～午後5時 入場無料
但し、初日は午前11時開場、最終日は午後4時終了

成瀬台小学校作品展 —— カメラ同好会・スケッチ同好会 作品展 ——

11月14日(月)に成瀬台小学校PTA家庭学級委員会から成瀬台エンジョイクラブに対して、11月18日(金)～19日(土)開催の『2011年度成瀬台小学校作品展～つくり出そう・夢・ひろげよう～』に協同出品して欲しいとの連絡を受けました。搬入が16日(水)午前10時で、急な話とて時間も少なく、連絡の取れる人を中心に急拠参加して頂きました。カメラ同好会から5点、スケッチ同好会から7点、計12点の作品が参加することが出来ました。



小学校の展覧会への参加は初めてのことでしたが、PTA及び同好会の作品は体育館の1階に、子供達の作品『平面作品(絵画)及び立体作品(工作)』は体育館の2階に展示されました。学年に関らず、どれも純粋な目で見た対象を生き活きと捉え、低学年は興味のある所に色彩と形が躍動的に集中し、高学年はこれに思想が加わって、大人顔負けの素晴らしい作品でした。

我々大人は、恥ずかしくない様に上手に似せてまとめようとするが故に、色や形に捉われて絵が小さくなってつまらないものに為りがちですが、子ども達は感ずるままに自由奔放で、見えない色を見たり思わず画面からはみ出してしまふ等、伸び伸びとパワフルでした。子供達の作品を見ることによって、我々同好会メンバーの絵の描き方も変わるのではないかと、良い刺激を受けた展覧会でした。

スケッチ同好会世話人 長瀬 安広

グラウンドゴルフ同好会 新世話人 岩井 康子

グラウンドゴルフ同好会は現在会員数15名、集まりは毎週水曜日に成瀬台中央公園において、森田さんを先頭にして和気あいあいと楽しんで練習をしています。

ルールはゴルフのショートホール（パースリー）で8ホールをラウンドします、グラウンドになる公園内は平らなようで平らでなく、短いようで短くなく山あり谷ありで人生模様です。しかしホールインもあり、1日に2回ホールインワンを出された菊池さん『自分でもとても信じられない…とてもうれしいです』とのこと。

会員の皆様参加してみませんか、中央公園に集合してゲームを楽しんでホールインワンを出してみませんか。お待ちしております。原則として公園なので、春休み・夏休み・冬休みの期間は子供たちが使用しますのでお休みです。



和気あいあいのメンバー

中央公園にて

卓球同好会 新世話人 吉田 直祐

わが卓球同好会は平成16年、数名でスタートしました。

その後、PRが行き届いて現在は70歳前半の老若男女から

80歳以上の男性1名、女性2名の総人数24名で行っています。

練習は横浜市奈良地区センターを約2～3回/月 使用させて戴いております。

時には町田市の卓球大会に出場！ 結果？

卓球は反射神経を養いボケ防止に最適なスポーツです。

また、部員さんの方のご厚意で数回/年 箱根の温泉で合宿！！

厳しい練習と親睦を深めています。

お陰様で箱根の四季の自然を満喫し至福の一時をEnjoyしています。

練習を一度見に来て下さい！！

美容に健康に楽しい仲間とスポーツをしませんか？

お揃いのユニフォームで！

健康体操(土)同好会 新世話人 長瀬 淳子

私達の同好会は、
広崎先生のご指導
のもと、月3回活
動をしています。
いろいろ素敵な曲
に合わせて、ウォ
ーミングアップか
ら始まり次第にリズ
ミカルで活動的な
動きに入り、体の
隅々まで動かしてストレッチしています。



元気で若々しく…

体幹から上肢、下肢、首、手指、目、口の運動を行います。特に特徴的なのが足指、足裏のケア運動です。ご存知の通り足裏は第二の心臓とも言われており、東洋医学で言う経絡、ツボの多いところで、足裏の血流をよくすることは体にとってとても重要なことのようにです。一時間半の体操ですが、軽い休憩を入れて決して無理せず、姿勢を大事に、背骨には無理な負担のかからぬように、とてもよく考えられている体操だと思います。

最後のリラクゼーションの後は、寒い冬でも気持ちよい汗をかいて爽やかな気持ちで体操を終わります。

成瀬台エンジョイクラブの仲間と一緒に体を動かし、いつまでも元気で若々しく、楽しい日々を送れたらと願っています。



テニス同好会 新世話人 山崎 真穂

テニス同好会「庭球ノススメ」

テニス同好会七代目世話人の山崎真穂です。諭吉先生の『学問ノススメ』ならぬ作者不詳の『庭球ノススメ』によれば「体力及び若サヲ維持セント欲スレバ庭球ヲ楽シムニシクハナシ」とのこと。ワイワイと楽しんでいる間に足腰が鍛えられ、瞬発力が養われ若さが維持されるという、いいことづくめのテニス。わが同好会の面々がその効能を実証しています。

活動は週に二回。一回は週末の早朝、昭和薬科大学のコートを借りて行い、もう一回是水曜日の昼、町田市営成瀬クリーンセンターコートで行っています。ダブルスの試合が中心ですが、毎回基礎練習をして体をほぐしてから試合に移っています。薬科大コートでは毎月一回、大島会長によるテニススクールも開かれています。

これからテニスを始めてみたい、あるいは久しぶりにテニスを再開してみようかなと思いの方大歓迎です。一度活動をのぞいてみてください、年内の打ち納めは28日水曜日、年明けの打ち初めは4日水曜日。ともに11時から、場所はクリーンセンターコートです。ふるってご参加ください。

昭和薬科大コートにて



お知らせ

町田市から支給されている老人クラブ運営補助金の活動加算基準の見直しがあり、会員数の評価で加算されることとなりました。会員数150人以上の団体は特Sランクに位置付けられ、1万円の加算となりました。12月中に支給されます。

今までの評価加算額は37,500円でしたが、今期は47,500円となりました。

あとがき

会員皆様が、エンジョイクラブの名前のように誰もが楽しく“ご自分の中に秘めていた才能を生かしている方”“若い頃の姿を取り戻して澁刺とした姿で駆けずり回っている方”それぞれ夢を抱き多くの方々との出会いに感謝し、新しい生き方を模索していらっしゃる仲間の姿を見せて戴き、私も役員として与えられた役割を果たす中で、いろいろと勉強させて戴いております。

K・S