

平塚MAC

飛翔

発行所
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



鮭の三枚おろしに大奮闘

料理を楽しむ会

六月一五日午前一〇時三〇分平塚市中央公民館にて平塚MACの「料理を楽しむ会」が行なわれました。一九名の参加で今回は講師に「ママの会」に御願いました。自分達のつくった美味しい料理を楽しんだ一日でした。

揚げ」は鮭を三枚におろすことから始まりました。

副菜には「アスパラの芥子酢味噌和え」「チンゲン菜の塩炒め」「チーズonチキン」「ホウレン草入りつくね」それに「すまし汁」の六品と盛り沢山でした。

今年度最初の「料理を楽しむ会」が梅雨の時季の六月一五日、中央公民館調理室にて実施しました。

当日二名の方が出席できなくなりましたが、定刻の午前一〇時三〇分には一九名の参加者が揃いました。「ママの会」の三人の先生からレシピの説明後、早速料理作りにかかりました。

- メニュー
- 鮭のしそロール揚げ
 - アスパラの芥子酢味噌和え
 - チンゲン菜の塩炒め
 - チーズonチキン
 - ホウレン草入りつくね
 - すまし汁



ボランティア

平塚MACはいろいろなボランティア活動を行なっています。海岸の清掃や七夕見学時に障害者の車椅子押しなどを実施してきました。



特に今年になってからは平塚の街をきれいにする「落書き消し」への参加や、七夕開催期間の早朝清掃等がです。

当面のスケジュール

- 7月24日(木) 午後6時 サロン会 居酒屋「どんどん」
- 9月14日(土) 料理を楽しむ会 中央公民館調理室
- 10月19日(土) 歴史探訪

で披露する人も多いのではないかと思います。参加者一同で「ママの会」の御指導に感謝を申し上げます。楽しかった昼のひとときは午後一時三〇分頃に終了しました。

今回担当となり、レシピの調整・食材の数量及び価格の試算・注文、金額の試算などの準備を行ない、貴重な体験をさせていただきました。みなさんの協力に感謝します。今回参加できなかった方、次回は是非参加して下さい。(藤崎・記)

編集後記

機関紙「飛翔」では八月号の特集として、平塚MACに対して会員が日頃どのよう位置付けを望んでいるのか、六月一五日付でアンケートを御願いました。提出先が記載されていなかったこともあって、まだ提出されていない方がいます。遅くとも七月末日頃までには提出して下さい。提出先 亀井基まで FAX 五四一〇二五七 郵送 平塚市横内 三五五二一

飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



平塚MACアンケート

リタイア後の仲間づくりの場として

第七号にて、機関紙「飛翔」に対して会員がどのような意見考え方を持っているか、また今後機関紙「飛翔」がどのように対応し位置付けて行くかと問題を提起し、アンケートをしました。



得意な分野の話をする機会を

みなさんより寄せられました貴重な意見、希望については重複したものが多数ありました。これらの意見希望はこれから平塚MACが飛躍、発展して行くために極めて重要な内容です。機関紙編集委員会として、平塚MACの役員会へ報告をし、今後の対応を委ねることにしました。

御協力下さいました皆さまに厚く御礼申し上げます。

意見、希望は全部掲載すべきですが紙面の都合上割愛させていただきます。

ととしました。

○平塚MACは五十人もの立派な会員ばかりですから各々の得意の腕を振るってボランティアの総合商社を作ったらどうか。最初は会員同志が互いにボランティアを頼みあい力が出来れば外部に其の輪を広げてゆく

○男の口座以来の自らのバ

○ボランティア活動の広報

○平塚MACは五十人もの立派な会員ばかりですから各々の得意の腕を振るってボランティアの総合商社を作ったらどうか。最初は会員同志が互いにボランティアを頼みあい力が出来れば外部に其の輪を広げてゆく

○男の口座以来の自らのバ

○ボランティア活動の広報

内容として、最近新聞紙上で取り上げられている厚生年金の見直し案等、専門的知識のある会員から紹介して戴き講義を持つ。

○急がず、慌てず、背伸びせず活動。

○旅行、ハイキング等から一歩前進、将棋、囲碁、テニス、ゴルフ、ダンス。釣り、カラオケ等「愛好会」「同好会」を充実、月例会を開催、楽しんでどうか

○どうも行事が週末に片寄り過ぎているように思われます。退職者も多いのでウィークデイにも広げて行つてはどうか。

当面のスケジュール

- 8月28日(水) 午後6時 サロン会 居酒屋「どんどん」
- 9月14日(土) 料理を楽しむ会 中央公民館 調理室
- 時間 午前10時～午後2時
- 参加費 1,500円
- 申込締切り 9月8日まで
- 申込先 中川周吉
- TEL・FAX 23-3609
- 10月19日(土) 歴史探訪 (平塚再発見 土屋の里めぐり)
- 11月17日(日) 大山ハイキング

不参加者も行事を楽しめる

○会員の方での近況報告。エッセイなり心の便りを募集し掲載してほしい。

○落書き消しや、七夕清掃

○前回実施したイベントの

○MACの会員が持ち回りで、自分の得意とする分野の話をする会を持つ。

○今後の開催検討イベント報告と参加者の感想、コメントを掲載する。

今後二、三カ月の活動予定表を掲載してほしい。

○MACの活動状況、今後の計画等の内容でしばらくはこのスタイルで。

○その都度実施された行事内容が掲載され不参加者も結構楽しめる。

○インターネット通信出来る方は配達は無用。MACのホームページを活用したらどうか。

○現在郵送対象者は個々にMNビル「男女共同推進室事務所」に取りに行く。

○会報と飛翔の住み分け、話し合いで一本化出来ないか。

会員往来

新入会員

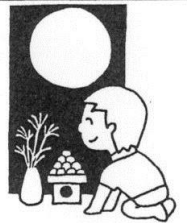
鈴木利明さん
254-0821
平塚市黒部丘5-15
TEL・FAX 31-4850

住所変更

日比野芳彦さん
254-0045
平塚市見附町13-19
TEL・ 31-3646

飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



ボランティアアンケート結果の報告

満足感と感謝される喜び

参加はあくまでも自発的

平塚MACでは会として積極的にボランティアに取り組んでいます。この事に

ついて会員の皆さんがどのように考えてられるかを把握するためアンケート調査を実施しました。会員の関

心が高く十九通もの回答が得られました。大変ありがとうございました。うござい

平塚MACホームページより



落書き消しボランティア

のまま掲載すべきですが、紙面の関係でその一部を掲載させて頂きました。

平塚MACが参加を呼びかけることについて
賛成 十五件
反対 一件
無回答 三件
賛成の意見としては、「地域のために役立っていると」思うから、や「平塚MACとして個人ライフを楽しむだけでなく社会的に意義のある活動をした方が良く」と思うから、「会則にも明記されており会員はそれに基づき集まった組織だから」等の意見がありました。反対意見では、「平塚MACはあくまで友達作り

老後の遊び。ボランティアは強制するものではない」平塚MACの呼びかけでボランティアに参加されたことがありますか
はい 十件
いいえ 八件
無回答 一件

参加したボランティアとしては次ぎのものがありました。
落書き消し 七件
七夕早朝清掃 五件
七夕車椅子 四件
七夕飾り作り 三件
その他 四件

これまでのに参加したボランティアの中で良かったと思われるものがありましたか
はい 十二件
いいえ 〇件
無回答 七件

「あり」の回答の理由として、「新しい体験」、「人と人の結びつき」、「世の中に貢献したという満足感と周囲から感謝される喜び」、「三、四才児と接し、楽しい一時を過ごせた」、「一回だけの経験ですが、車椅子の老人から平塚に住んでいるが、七夕を見に来たのは初めてと喜んでくれた」

ボランティアについて何かお考えがありますか
次ぎのコメントが寄せられました。



平塚探訪

～ぶらり土屋の里めぐり～

実施日 10月19日(土)

集合時間 9時30分

集合場所 神奈川大学

正門バス停

※ 「飛翔」8号チラシ参照

持物 弁当、水筒 筆記具
雨具 その他

参加費 300円

参加申込み 10月7日迄

亀井 54-0257

笹尾(彰) 23-8929

「現在のよう、ボランティアへの参加はあくまでも自発的なものであつてほしい。勿論、呼びかけは有難いと思います。ボランティア行為に対して少しでも見かえりがあつたらはげみになると思うのは下品でしょうか」
「社会への恩返しという観点から必要と考えます。自分が老後になつた事を考える。出来る時期に実施すべきと考える。ボランティアを通して自身の人間形成をはかる」
「全部の時間を義務感の伴わない事柄に充当しよう、自分のために使おうとしている現状でありますので、ボランティアの関係は当面参加しておりません」

当面のスケジュール

9月25日(水) 午後6時サロン会
居酒屋「どんどん」

10月19日(土) 平塚探訪

11月17日(日) 大山ハイキング

12月14日(土) 勉強会

飛翔

発行責任者
平塚M A C
茂木進
☎ 32-0153



料理を楽しむ会

運営に工夫の要望

九月一四日、料理を楽しむ会が行なわれました。今回参加者を代表して二名の方に感想をいただきました。又、楽しむ会に対する要望があったため、原園事務局に今後の対応について見解をいただきました。

理解しやすい進め方を

高盛雅弘

段料理は殆どしません。たまに気が向いたときにする程度です。家内との二人暮らしなので食生活の分担は「家内がつくって私が後

事前にレシピの配布を

石川澄夫

平素は家庭でも料理はあまりつくらないので、今回は料理も大変難しかった。献立表の文章とつくり方がタッチできず苦慮しました。初心者はみなさん同意見でした。

要望事項として今後は献立表を事前に参加者に配布して各人に勉強をさせて下さいます。

- 大豆とコンニャクの老酒煮
- 糸コンニャクとセロリーの中華和え
- レンコンとコンニャクの煮物
- ササッと簡単ちらし
- トマトと卵のスープ

メニュー

片づけをする」と決めていますが、最近では殆ど家内がやっています。今後は家内が不在のときでも不自由ないように多少はやれるようにと考えています。

今日料理教室に参加させていただいて思ったことは、後で自分が再現できるまで理解できていません。料理の内容がもう少し理解しやすいような進め方はないものでしょうか。進め方の提案として

①まず料理の内容が理解できるように打ち合わせの時間をもつ

②全員で分担して、下ごしらえをする
③一品毎に料理を完成させて行く

混乱のない運営をめざす

事務局 原園信夫

料理を楽しむ会は九月一四日二名の参加で、楽しんで実施できました。又、会員の要望で「コンニャク」

当面のスケジュール

- 11月17日(日) 大山ハイキング
- 12月14日(土) 勉強会
平塚市勤労会館3階大会議室
AM9:30~12:30
- 1月18日(土) 新年会

を使った料理を三品と「簡単ちらし寿司」「トマトの卵スープ」をつくりました。今回の料理教室に対して会員からは「きちんと段取りをしてからつくって欲しい」といった声をいただきました。次回からは本番で混乱しないように、きちんと段取りをしてからつくって行こうと考えています。

参加者募集

大山ハイキング
11/17

幼年からお年寄りまで登ることのできる楽しいコースを計画しました。歩きに自信のない方でも気軽に安心して登ることが出来ます。又、ハイキング終了後には「大山かんき楼」にて大山名物の豆腐料理を食べます。豆腐料理を食べるときだけでも参加することが出来ます。参加申し込みは十一月一〇日までに五四一〇二五七(亀井)又は二三一八九二九(笹尾)へ

会 員 往 来

新入会員

- 9名の方が入会されました。
- 伊藤孔三(平塚市南原)
- 小俣岩夫(平塚市山下)
- 加藤一夫(平塚市諏訪町)
- 川上 圈一(平塚市松風町)
- 柴野敬(平塚市浅間町)
- 関根 潔(茅ヶ崎市松林)
- 高盛雅弘(平塚市徳延)
- 前田 懋(平塚市公所)
- 水永浩一(平塚市高根)

飛翔

発行責任者
平塚M.A.C
茂木進
☎ 32-0153



土屋の里から遠藤原を歩く

秘境・駒ヶ滝に感動

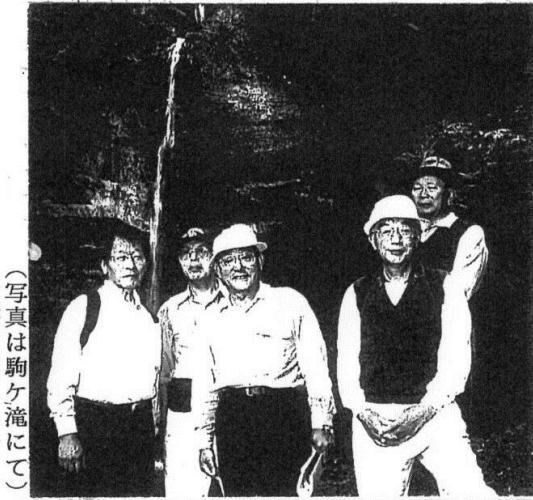
案内に自然観察員の小清水さん

十月十九日、曇り空の中「ぶらり土屋の里めぐり」は参加者二十一名で実施、好評のうち終了しました。神大前から土屋の弁天さんで親しまれている妙圓寺

(銭洗い弁天)を拝観。境内では平塚で、一番古いと云われる五輪塔を見学しました。土屋一族の墓、館跡などを見て、土屋の里から遠藤原へと歩を進めました。

日枝神社前の馬場跡、水呑地藏など、普段あまり知られていない平塚の再発見を経験しました。

土屋には、遠い昔に縁起をもつ寺や、頼朝時代の兵たちの塚、罪人処刑場跡等が各所にあり、浸触でき



(写真は駒ヶ滝にて)

た谷戸には斜面緑地や、湧き水もあって、魅力的でした。これからの行事も楽しみにしています。

会員に学ぶ

日時 12月14日(土)
会場 平塚市勤労会館3F 大会議室
時間 午前9時30分
から12時30分迄

内容

1. 御酒の話	松尾 薫
2. 太極拳とは	村田篤彦
3. あなたは魔術師	西田良雄

参加申込締切 12月8日迄
参加申込先 西田良雄
電話&FAX 33-2627

取られながら、悪戦苦闘

新会員として参加して

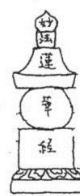
鈴木利明

神大正門前に集合して解散する迄充実した一日を過ごすことが出来ました。案内役の小清水四郎さんにお礼を申し上げます。

小清水四郎さんにお礼を

福持日出男

し、平塚の秘境「駒ヶ滝」に着きました。年間を通して水の枯れる事がないと云う湧き水から、落差九メートル、幅約三十センチと、小ぶりの滝でしたが、岩肌に刻まれた「清龍観音」に、心を洗われ、感動した一日



でもありました。幸いに天気予報もはずれて雨にも降られず、午後三時に無事終了しました。参加者の皆さんお疲れさまでした。(亀井記)



参加者の熱意に圧倒

高橋国夫

初めての世話人として、始めは簡単に考えておりましたが、講師の選定・依頼・打ち合わせ・会員への情宣・資料の作成等々、多岐に亘り世話人の大変さ、難しさを実感いたしました。当日は心配された雨も降らず、無事終了できた事が何よりの喜びです。 笹尾 彰

絶好の散策日和に、恵まれた当日は、参加者の熱意に圧倒されました。土屋宗遠が館を構えて、繁栄した一時期の面影と、後継の苦悩を背負い、黙々

当面のスケジュール

- 11月27日(水) 午後6時 サロン会 居酒屋「どんどん」
- 1月18日(土) 新年会
- 2月16日(日) 小江戸・川越散策
- 3月15日(日) 料理を楽しむ会

飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



紅葉の大山ハイキング

時ならぬ霧氷に感激

名物豆腐料理に舌鼓

十一月十七日土曜日、紅葉と霧氷の大山を十六名の会員がハイキングに行きました。山頂での一時間は素晴らしい展望に見とれあつたという間に過ぎ、午後二時半に全員余裕をもって下山しました。



霧氷の大山山頂にて

感激・満足の大山

茶湯寺を拝観後、ケーブルで下社に集合、名水百選の涌き水で喉を潤したあと準備体操を行いました。最初のきつい階段を登りきると、ここからは自然道で

赤や黄に染まった紅葉に目奪われ、途中の「牡丹岩」「天狗の鼻突き岩」などに疲れを癒されながら二十八

丁を休憩を入れ、登りました。山頂では時ならぬ霧氷に感激しましたが、最後の紅葉を見ようとすると人で混雑し、弁当を広げる場所もない程でした。天候は少し曇って寒かったけれど、江の島から高麗山まで眺望出来たので満足しました。ただ富士山が見られないのが残念でした。

丁を休憩を入れ、登りました。食事時間帯から少しづれていたので割合空いており、見晴しの良い大広間に案内されました。気楽でゆつくりとした雰囲気の中で、この日の打ち上げ会を茂木会長の乾杯で、名物の大山豆腐五品(湯どうふ、玉子どうふ、山菜どうふ、山みつばの白和え、豆腐の味噌田楽)に舌鼓、ビールと日本酒もあつたという間になくなり、午後四時現地解散しました。

豆腐料理で

小宴会

ケーブルを下りてバス停へ向かう参道途中にある「かんき楼」には予定より早い三時頃に着きました。

会 員 往 来

新入会員

- 今井 昌平 (平塚市長持)
- 大沼 勇 (中里)
- 岸 文雄 (豊田打間木)
- 野間 重治 (ふじみ野)
- 山本 光生 (諏訪町)

新年会の

お知らせ



新年会は一月十日土曜 日午後六時から「パースデイ」で行なわれます。

新年会 年始めの行事で、一月のサロン会も兼ねた催しです。多数の参加をお願いします。会費は約五千円で、食事飲物の他カラオケ代も含まれます。参加される方は一月十日金曜日迄に申し込んで下さい。 申込先 三一―六九八二(渡辺) 三二―三三〇七(古賀)

当面のスケジュール

- 1月18日(土) 新年会
- 2月16日(日) 小江戸、川越散策
- 3月15日(土) 料理を楽しむ会

参加者の声



「標高千二百五十二米の大山山頂では、遠くに眺められる相模湾とともに予想も出来なかつた「霧氷」が見られ、当たり一面に出来たお伽の国のような光景には、感激に次ぐ感激のひとつでした。 帰途での大山名物豆腐料理を肴に皆さんとの小宴会も疲れた身体を癒すと同時に懇親の場として大いに盛り上がり、お互いの健脚を確認し合う事が出来ました」 (水永記)