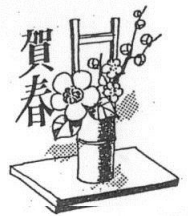


飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



生きる喜びを共有する活動を

会長 茂木進

会員のみなさん新年明けます。員数も六〇名という大所帯の集まりになりました。

飛翔の発行とみかく会の発足



とうござい
ます。
平塚MAC
も今年で三
回目の新年
を迎え、会
員数も六〇名という大所帯の集まりになりました。

一月二六日
天清にて新年会

一九名参加

二月一六日

東京下町散策とグルメの旅
一三名参加

三月一六日

料理を楽しむ会
二四名参加

四月七日、八日

箱根を歩いて温泉に入る
一五名参加

四月二〇日
定時総会と親睦会

三四名参加



平成一四年を振り返って

六月一日、二日

柏崎刈羽原子力発電所
見学 三一名参加

四月、六月 落書き消し

七月 七夕飾りの作製と
七夕通りの清掃

六月一五日

料理を楽しむ会
一九名参加

九月一四日

料理を楽しむ会
二二名参加

一〇月一九日

ぶらり土屋の里巡り
二一名参加

十一月一七日

紅葉の大山ハイキング
一六名参加

十二月一四日

学習会「会員から学ぶ」
二七名参加

動になかなか参加できない
方にも、その活動内容が
解りいただけると思ってい
ます。
そして大きな活動のもう
一つは三月に「平塚をみが
く会」の発足に、我々「平
塚MAC」も共鳴してその
一端を担うことができたこ
とです。
今年には機関紙編集に新し
い人が二名加わり、昨年よ
り更に充実した内容でみな
さんに読んでいただけると
思っています。

中心部のペンキによる落書
きの「落書き消し」、全国
から来る人達が気持ち良く
来てもらえるように「七夕
まつり」の早朝と「平塚囲
碁日」の街の清掃や七夕飾
りなどがあります。きれいな
街を歩くと、気持ちがあ
る感じがします。
今年には機関紙編集に新し
い人が二名加わり、昨年よ
り更に充実した内容でみな
さんに読んでいただけると
思っています。

ボランティア活動の推進を

日野原重明博士は健康法
の一つである「呼吸法」で
「吐くことは自分の能力を
使うこと、吸くことは他人
の能力を世の中のものに
使うこと、それは生きる喜
びでもありません。私は平
塚MACでもボランティアの
活動を広げ、この喜びを
みんなと共有したいと思
っています。」

一月より発行して一年を経
過しました。
会員の殆どがシニアで仕
事から解放され、これから
の自由時間を充実した老後
生活にするには、更なるバ
ージョンアップが望まれます。
「飛翔」はこのよう
な願いを込めて命名しまし
ました。

編集後記

「飛翔」は、昨年
一月より発行して一年を経
過しました。
会員の殆どがシニアで仕
事から解放され、これから
の自由時間を充実した老後
生活にするには、更なるバ
ージョンアップが望まれます。
「飛翔」はこのよう
な願いを込めて命名しまし
ました。

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
- 4月19日(土) 定時総会

今年もみなさんの積極的
な参加で楽しい例会にしま
す。そして「平塚にMACあり」と言われ
ます。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



学習会

余技や趣味の話・勉強になった

一月一四日平塚市勤労会館大会議室にて平塚MACの学習会が行なわれまして。二七名の参加で「会員から学ぶ」として「御酒の話」「太極拳とは」「あなたは魔術師」の三つのテーマについて勉強をしました。

今回の学習会は平塚MACとして初めての企画で、平塚MACに関するアンケートで「MACの会員が自分の得意とする話をする機

会を設けて欲しい。講師は達成感があるし、参加者は勉強になる」の要望に基づき実施しました。参加者の中から三名の方

私にとって酒は飲むもの

先ず松尾さんに心から敬意を表するものであります。私にとって酒はただ飲むもの、酔って楽しむものであり、深く考えたことはありませんでした。そんな私にとって松尾さんの蘊蓄を傾けたお話は大変勉強になりました。



家内相手に演じた奇術

伊藤孔三

「会員から学ぶ」心得をもって素直に拝聴しました。しっかりとした講演でした。開催の趣旨にある通り、参加者として大変勉強になりました。次回以降の開催を心待ちにしています。御酒の話は寸分の隙も見せない話し方に酔いが醒め

蘊蓄を傾けた話に感動

三浦力哉

MACのみなさんは人生経験や社会経験豊富な人々で、それぞれ職業では皆ベテランであると思います。こういう人達が各々に経験に基づいたお話をされることは大変意義のあることだと思います。その内容も多岐

に互る専門的分野になると思いますが、実際に講演する場合は余技とか趣味の話になるかと思えます。みなさんに紹介するほどのものを持った人は沢山いると思います。

太極拳を言葉で説明は大変

笹尾拓義

平塚MACの会員が講師を引受け受けてくれる人がいると言う条件さえ整えば

基本的には賛成であり良いことだと思います。しかし持ち回りで順番に割り当てられるとしたら話のできる程、得意なものがない人は困ると思います。会員がボランティアで講師をすれば講師謝礼もかからなくて済み、しかもお互い勉強できるのではないのでしょうか。



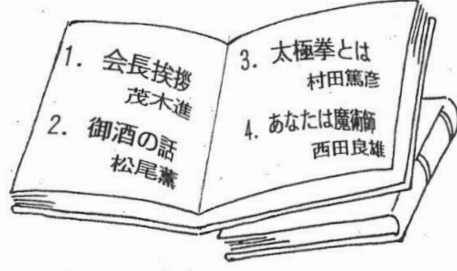
あなたは魔術師については家に帰って家内を相手に演じたが全く駄目でした。西田さんが我々の席まで何回も来て丁寧に教えてくれたのに今も上手にできません。私が不器用と言うより彼の演技がプロのように高度なのだと思います。

平塚MACの会員が講師を引受け受けてくれる人がいると言う条件さえ整えば

基本的には賛成であり良いことだと思います。しかし持ち回りで順番に割り当てられるとしたら話のできる程、得意なものがない人は困ると思います。会員がボランティアで講師をすれば講師謝礼もかからなくて済み、しかもお互い勉強できるのではないのでしょうか。

「会員から学ぶ」心得をもって素直に拝聴しました。しっかりとした講演でした。開催の趣旨にある通り、参加者として大変勉強になりました。次回以降の開催を心待ちにしています。御酒の話は寸分の隙も見せない話し方に酔いが醒め

あなたは魔術師については家に帰って家内を相手に演じたが全く駄目でした。西田さんが我々の席まで何回も来て丁寧に教えてくれたのに今も上手にできません。私が不器用と言うより彼の演技がプロのように高度なのだと思います。



飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153

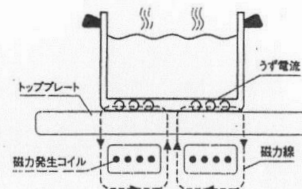


三月十五日・東電で料理教室 IHってなんの略語

三月十五日土曜日・東電平塚支社調理室に於いて
IHクッキングヒーターを使って料理教室を実施します。
IHについて理解を深めるために特集しました。

I H とは

I H Induction Heating (電磁誘導加熱) のことで、発生する磁力線が鍋底に
(トップレート) ヒーター コイルに電流を流し、こゝで発生する磁力線が鍋底に
うず電流を流します。この



地域に根ざした男女共同 さまざまな分野の女性グループのグループの代表者からな
参画社会の育成・充実をめ が男女共同参画推進室に る実行委員会が「ひらつか
ざして、女性の自立と社会 「活動団体登録」平成14年 女性フェスティバル・湘南
参画を促進するため、「平 度は24団体が登録」しての「風」の企画、運営、広報
ひらつか女性フェスティバル
「湘南の風」 平塚MAC副会長 河越重臣

塚市男女共同参画推進室” ますが、平塚MACの会員を担当しており、平塚MA
では「男の講座」をはじめ は「男の講座の受講生」か Cは実行委員会の、黒一点
色々な講座、講演会等を開 ら成り立っていますので、として極めて貴重な存在と
催しています。 平成13年度から活動団体登 になっていきます。
平塚市内で活動するさま 録をしています。それぞれ

うず電流により鍋そのもの
が発熱するので、高い熱効
率が得られます。200V
の電気器具は100Vの器
具よりも早く仕事すすま
す。しかも消費電力は同じ
なので電気料金も同じ。つ
まり200VのIHクッキ
ングヒーターは、ハイパワ
ーで経済性も抜群。調理に
必要な熱(温度)だけ安定
して供給できるものに、電
気を利用した各種電気調理
機器(電気クッキングヒ
ーター)があります。
IHクッキングヒーターは、
鍋を直接発熱させるので、
エネルギーのロスが極めて
少ないのが特徴です。

火を使わないから安心



火を使わないから、立ち
消えの心配がありません。
部屋の空気を汚すこともあ
りません。高気密・高段熱
の住宅や年寄りがいる家庭
では安心です。キッチンや
部屋の壁、換気扇などの油
汚れや、ニオイを抑えます。
部屋温度が上がりにくいの
で、エアコンなどの負荷の
低減にも役立ちます。
電磁波とベースメーカー
の関係でIH炊飯器から十
センチ以上離れていれば、影響
を受ける心配も無いそう
です。

熱管理を自由自在 コントロール

日本料理ひとつをとって
も、「煮る」「蒸す」「揚
げる」「炒める」など、数
多くの調理法があり、それ
だけに、台所に求められる
熱源には、熱を過不足なく
安定して供給でき、しかも
その熱をできる限り効率よ
く利用するために、調理に
合わせて弱から強までの熱
管理を自由自在にコントロ
ールできるものが求められ
ます。

当面のスケジュール

- 2月26日(水) サロン会 語話 どんどん 6時
- 3月15日(土) 料理を楽しむ会
東電平塚支社調理室
- 4月19日(土) 定期総会&親睦会
テニセン1階 18:30

編集後記

取材にあたり調理室を見
てまず感じたことは、良く
手入れが行き届き、大変衛
生的できれいでした。
炎が出ない分、安全である
ことと、コンロが平らなた
め拭き掃除が簡単で、いつ
も清潔に保てるのでしょ
う。これからの独り暮らしや
高齢者には最適のキッチン
ヒーターではないでしょう
か。但し値段がやや高価で
検討する要はあります。
パンフレットによると調理
器に使用する鍋にも色々と
条件があり、それも割高に
なります。
しかし、これから改装予定
の有る方は、一考の余地が
あると思われました。亀井記

飛翔

発行責任者
平塚MAC
茂木進
☎ 32-0153



雨の小江戸・川越探訪

なぜか懐かしい蔵の街

レトロなバスで巡る旅

二月十六日の日曜日、小雨のなか「蔵の街、川越を歩く」には十七名の参加者があり、ホリデーパスをフルに活用して、湘南新宿ラインで大崎経由大宮乗り換えで川越まで行きました。「川越城本丸御殿」と「喜多院」そして「時の鐘」から「蔵の街並」、「菓子屋横丁」など江戸の情緒を今に残す川越を一巡しました。



川越城本丸御殿前にて

最初に訪れた川越城本丸御殿は当時の広い廊下や家の老の部屋等が保存されており、薄暗く寒い板の廊下で江戸の昔を偲びました。

本物が残る本丸御殿

「喜多院」格式のあるお寺らしくその構えや調度もそれらしい

ものでした。江戸城から移築された家光誕生の間や春日の局化粧の間が、書院や客殿に当てられており、そこで家光が入浴したとされる風呂や廁を見学しました。同じ境内にある五百羅漢は表情が豊かでユーモラスでした。



蔵造りの町並みを歩く

川越一番街からは、各自自由行動となり川越のシンボルである「時の鐘」を見学しました。高さが十六・二米あり、一日四回今でも時を知らせています。なつかしい駄菓子「菓子

屋横丁」と巡り、国・重指定「大沢家住宅」、「蔵造り資料館」など一見に値する物など幾度の火災から守られた歴史に、タイムスリップしました。

蔵の街では時代劇のワンシーンの中に自分がいるような江戸の原風景という何か懐かしい気持ちになりました。

参加者の声

今回もここに来ているが、マツクの皆さんと一緒に来た今回は格別のものがあつた。今回初めて大沢家住宅を見学したが、一見に値するものだと思った。

(氏家記)

新年会、女性参加で盛上る



一月十八日土曜日午後六時から「バスデー」で、開催されました。参加者は三十一名で、今回は「男の講座」発足に尽力された二人の女性小松さんと石橋さんの参加があり、又、会員が持ち寄った景品で抽選会が行われ、さらに宴会が盛り上がりました。

定期総会 & 親睦会の

お知らせ



定期総会は四月十九日土曜日午後四時三十分から神奈中スイミング一階のレストラン「テ・ン・テン」で行われます。

多数の参加をお願い致します。総会の後の親睦会の会費は五千円です。参加される方は四月四日迄に申込み願います。申込先

二三二六三二(川上) 〇四六七八三三〇六〇二 (河越)

飛翔

発行責任者
平塚M A C
茂木進
☎ 32-0153



料理を楽しむ会

IHでマイルクッキング

優れた特性に驚くばかり

三月一五日東京電力で料理を楽しむ会が行なわれました。今回のIHクッキングヒーターを使って料理をつくるに沢山の応募がありました。会場の都合で先着三〇名で、一五名づつ午前と午後の二回に分けて行なわれました。

冒頭、東京電力の田村寿雄さんから御挨拶があり、その後担当の相原香織さんからIHクッキングの説明

がありました。

殆どの人が始めてで、どのようにして加熱されるのか、コンロはどうようなものなのか又、鍋はどのようなものを使用したら良いのかなど説明を受けました。

度より上昇することがない。揚げるものを入れ温度が下がってもすぐに設定した温度になるなど、ガスとは異

IHクッキングに惹かれて参加

日比野秀彦

今回は「IHでマイルクッキング」と言うタイトルに惹かれ参加しました。料理は先生の指導を受け、五種類つくりました。IHは火を使わないが火力も強く清潔で色々の好条件を揃えていました。今後、世の中も男女共働き

が増え高齢社会になり、男性も料理をする機会が増えると思います。台所をガスから電気へ切替すれば、掃除もしやすいし後片付けも簡単になります。しかし、もう少し製品価格を下げPR活動を積極的に行なう必要があると思います。

お知ろせ

四月のサロン会は中止
毎月第四水曜日に開催されるサロン会は、四月

メニュー

- ごちそうご飯
- あじの塩焼き
- 春野菜の白和え
- はんぺんと三つ葉の吸いもの
- 揚げ白玉
- てんぷら

なる優れた特性に驚くばかりでした。

午前の部では揚げるものをまとめて入れてしまったため、油が鍋の周囲に飛散して、周囲にいた人が驚いたということ。もしガスであったら周囲に飛散した油に引火して大変な事態になっていただろうと思います。IHクッキングの優れた特性にただ驚くばかりでした。

講師の岡本節子さんの談話「男性ばかりの教室は始めてです。みなさん自宅で料理をされているので使用したTEPCOスマイルクッキングを体験した。調理器具の概要説明を受けて早速料理開始となる。初体験者が多いため、煮込み・保温の温度、タッチパネル操作手順など、手動かしながらのマニュアル熟読と先生への最終確認と一言慎重手段を得て、約一時間奮闘しての絶品は素晴らしい出来映えであった。最後の食卓には並べ切れない程の料理で溢れ、満足感を漂わせての試食は最高

安全性と経済性で高齢者に最適

高橋国夫

今話題のIHヒーターを使用したTEPCOスマイルクッキングを体験した。調理器具の概要説明を受けて早速料理開始となる。初体験者が多いため、煮込み・保温の温度、タッチパネル操作手順など、手動かしながらのマニュアル熟読と先生への最終確認と一言慎重手段を得て、約一時間奮闘しての絶品は素晴らしい出来映えであった。最後の食卓には並べ切れない程の料理で溢れ、満足感を漂わせての試食は最高

と親睦を深め、これからの人生を共に楽しみましょう」をモットーに級位認定大会や平塚囲碁祭などへの参加をめざして技能を磨いています。開催日に持参するものは何もありません。興味があつてやる気のある人なら歓迎です。入会の連絡先は二三一三六〇九(中川)で会費は年間一、〇〇〇円です。

囲碁

やる気のある人歓迎



毎週金曜日一三時から一七時まで中央公民館の和室又は会議室にて月四回、初級から初段までの一七名が集まって囲碁を楽しんでいます。「囲碁を通して多くの仲間

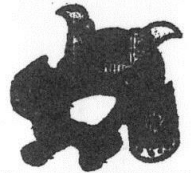
ようね。非常に手際が良いです」と感心していました。

IH調理器は、安全と経済性が優れており高齢者には最適であること、反面従来器具に比較し高額のため、計画立てた調達のため、痛感しました。

最後までいろいろな面を見ていただいた東京電力と料理教室の先生、企画した平塚M A Cの幹事さんに厚く御礼申し上げます。

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



定期総会 会長に河越さん選出 副会長に古賀・笹尾さん

四月十九日スポーツプラザ神奈中「テンテン」に於いて平成十五年の定期総会が会員五十五名(委任二名含む)の出席を得て開催されました。十四年度の活動報告及び会計報告があり、続いて一五年度の活動計画・並びに会計予算案が提出され、全会一致で承認されました。その後は特別出演のハワイアンの演奏、フラダンス、カラオケなどで親睦会を行い終了しました。

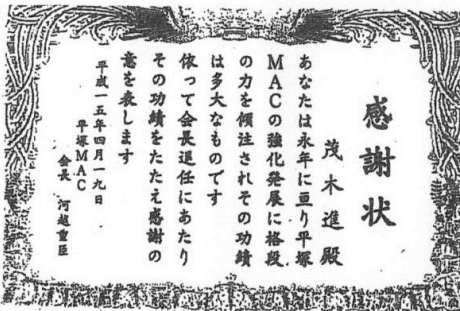
今年度の会員が既に五十七名になり、今後が増えることが予想されます。会の目的の明確化と、組織の運営を強化してゆくため、承認され決定されました。副会長二名、及び幹事の増員を置くことで全会一致、

15年度役員体制

役員名	氏名
会長	河越重臣
副会長	古賀宏彰
幹事(会計)	笹尾良雄
幹事(事務局)	西田良夫
幹事	原田信夫
幹事	川上園夫
幹事	渡辺川澄夫
幹事	石川利基
幹事	中川井篤
幹事	亀藤田浩
幹事	藤村永尾
幹事	水笹本光
幹事	山本
会計監査	茂木進

をもつて行動する「活動」するに改定し、八項の「会員相互の親睦」を「四」に繰り上げ、以下順次繰り下げる。

茂木さんに感謝状が手渡された



このたび、はからずも総会の総意で会長に指名され、身に余る大役と感づいています。平塚MACは会員五十七名を擁し、サロン会、懇親会、歩く会、料理を楽しむ会、囲碁等の活動を通じて、ますます発展を続けています。は、一にも二にも会員の皆さまのご協力とやる気のためものと思っています。総会で申しましたが、新会長は「錆びたノコギリ」のようなもので、役員、会員の皆様に押したり引いたりしていただいて、やっと多少役に立つような存在です。

会長の抱負

す。改めて皆様のお力添えとご協力をお願い申し上げます。平塚MAC創設の原点は、「地域での仲間づくり」と「会員相互の親睦」です。会員は、年齢・収入・肩書き・容姿は関係なし、気が裸のつきあいので楽しい日々をね。名刺・ネクタイもなし、あるのは楽しい友と心のうるおい・ユーモア・豊かな毎日です。こんな人生って素晴らしいですね。家族はもちろん、まわりの人からも「MACの人は明るく、ほがらかでいつも楽しい。改めて皆様のお力添えとご協力をお願い申し上げます。私は、平塚MACで良い仲間とめぐり会えたことは人生最高の喜びだと感じています。MACに入らなければ、こんな楽しい仲間と時間は得られなかっただろうと思います。

河越重臣

当面のスケジュール

- 5月28日(水) サロン会
居酒屋 どんどん PM 6時
- 6月8日(日) 歩く会
鎌倉歴史散策 AM 9時
- 7月5日(土) 料理を楽しむ会
中央公民館調理室 AM10:30時

特集号



懇話会アトラクション・ハワイアン隊

サロン会、料理を楽しむ会、歩く会などの定例会のほか、囲碁会などの小サークルがあります。会員の中でこんな会を結成したい、ゴルフ、ダンス、グルメの会、探鳥会等、小サークルとして発起人がリーダーとなり、積極的に親睦をはかってゆく。

料理を楽しむ会

「料理を楽しむ会」は、原圃、中川、笹尾拓、山本さんが担当します。奥さん、娘さんに頼らず自立できる男になるには料理作りが第一歩です。今までに料理教室で勉強し



た復習と、さらに勉強を重ねながら、美味しく頂ける料理作りに励みたい。奥さんや、子供さん、お友達をあっと思かせましょう

サロン会

サロン会の世話人は渡辺さんと、今年から石川さんが務めます。

あるく会

毎週第四水曜日午後六時から居酒屋「どんどん」で飲んで喋って友好を温めます。

新たに今年から「平塚MAC歩く会」を結成します。いつまでも若く健康で有りたいたいものです。

世話人から特にお願いしたいのは、参加される方は必ず世話人までに、参加の有無を二日前迄に連絡してほしいという事です。これによって予約の数を正確にし、店に迷惑をかけないようにしたいのです。その点を御理解いただき、楽しく運営して行きたいと考えています。

さて身近で簡単にできることは普段から歩くこと、歩くことが新陳代謝を活性化にし、健康増進につながり、若さを保つ秘訣です。そうした目的を持って始めたいと考えています。幹事はリーダーに亀井。ほかに川上、藤崎、水永村田の皆さんが担当します。今後の予定はパンフレットでご案内します。

IHSマイルクッキングの長所・短所(匿名希望)

IHSマイルクッキング 料理教室での説明を鵜呑みにして、新しい時代に対応した素晴らしい調理器具だと早合点してしまつた。しかし、家電店五・六店を回って説明を聞きパンフレットを検討した結果「超魅力的な長所」と「いくつかの重要な欠点」を合わせ持つ珍しい器具だと思ふようになった。自分なりに整理すると、

- ① パワフル(200V強火力)
 - ② クリーン(清潔・掃除簡単・汚さない)
 - ③ セーフティ(炎がない・安全機能充実)
 - ④ 便利で操作簡単
- 短所
- ① 器具が高額(二五〜三〇万円・二〇〇V工事・契約アンブ)
 - ② 鍋が高額(二〇〇V対応専用鍋は一〜四万円)
 - ③ 安全性(鍋の変形)



これら点の点を十分に検討、理解したうえで、もう少ししばらく今後のIH器具、鍋の改善と低額化を持つのが賢い消費者なのではないだろうか。案内

○ホームページでは「DRI Natural and/4407」を活用し情報提供の迅速化を図ります。

尚ホームページ上での個人の写真掲載についてプライバシーで迷惑だと思われる方は事務局までお知らせ下さい。

○五月一日「市民活動センター」平塚駅南口前JAビル2階に発足しました。レターケース、ロッカーを確保しました。「男女共同参画推進室」も同2階に移転致しました。

うか。熱源としての使いやすさと経済性を中心に長所がより強化され、短所が改良され、低周波電磁波についての安全宣言があることが望ましいと思う。

住所変更
齊藤茂男 平塚市西八幡 三十四四一
☎ 二二一九〇三六

編集後記

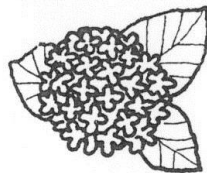
機関紙「飛翔」が皆さんにより、親しまれ愛される機関紙となるよう日々努力し編集員一同頑張っています。亀井、西田、小林、藤崎、山田、河越の皆さんが一年間担当してきました。なお仕事の都合で今回から小林さん、会長に昇格されました河越さんが、担当から外れます。一年間どうもご苦労さまでした。

今年からは、伊藤さん、佐藤さんが編集員になりました。どうか宜しくお願い致します。

これからも平塚MAC「飛翔」をご愛読下さい。(亀井記)

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



歩く会

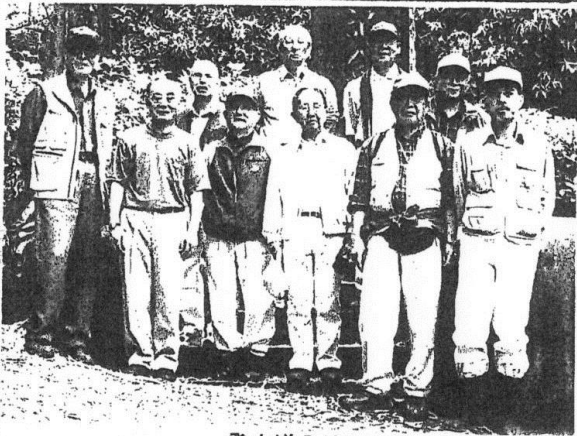
伊豆巢雲山ハイキング

源平つわものどもの夢の跡

五月一日時折小雨のバラつくなか一名の参加で、巢雲山ハイキングが行なわれました。四月の総会で新たに「歩く会」が発足し、今回は始めての企画となります。参加された中から二名の方に寄稿をいただきました。

頭蓋骨がでるかもしれないぞ

「歩く会」結成第一回行 事は、誰にでも字佐美駅か



登山道入り口にて

ら気軽に歩いて 巢雲山を選 んでみました。 巢雲山は標高 五八〇・五m で地名の由来 は西にある長者ヶ原の富農が稲のモミガラをここに沢山捨て、それが積もり積もって、山になったと伝えられています。

こうした伝説や遺跡が伊豆の山には多く、歩いてみるだけでも面白いと思います。 源頼朝が三十四歳まで伊豆斐山「蛭ヶ小島」に配流、その間に伊東祐親の娘、静政の娘（政子）との出会いも伊豆山でした。

料理を楽しむ

日時 7月5日(土) 10時30分
 場所 中央公民館調理室
 費用 ¥1,500
 参加申込 メール・FAX・Tel
 笹尾拓 34-0847 takssso@aol.com
 山本 32-3240 reed.m@nifty.com

申込締切 6月27日(金)
 (メニュー) 白滝のレタス巻き中華風
 イカとしめじの炒め物
 牛肉とタマネギの味噌炒め
 レパニラ炒め物・山菜おこわ
 生野菜とドレッシング

と一族の墓を見ってきました。 青春時代を伊豆で過ごした頼朝が、天城の巻狩、伊豆山、箱根に遊んだと思うと、今こうして「源平つわものどもの夢の跡」を歩きながら、歴史という、時の流れを感じ、時間の過ぎるのを忘れてしまいます。

ゴルフ部会
発足のお知らせ

皆さん一緒に
プレーしませんか

第1回開催日 7月31日(木)
 函南ゴルフ倶楽部
 食事付¥10,300
 第2回予定日 10月初旬
 参加希望者・問い合わせ
 世話役 Tel・FAX
 石川23-8048 水永34-4373
 笹尾彰23-8929



運動不足を痛感

平塚駅に八時に集合、参加者十一名、曇り空でした。 伊東行に車出し、宇佐美駅には九時四十四分に到着。駅前で市役所の観光課の職員より、ハイキングマップを貰い、時折小雨のぱらつくなかを巢雲山へと出発、片道一時間半の予定。 途中の竹林の道、史跡等で小休止をとり、車も時折にしか通らない人影のない静かな別荘地

を抜け山の中へと進みます。 頂上には予定より一時間遅れで到着。山頂は生憎の曇り空で、視界が悪く、遠くまで見渡すことができません。 残念だった。きつと晴れていれば素晴らしい景色だったと思います。 又、頂上は時折、陽が射すものの、風が強く肌寒く、昼食後、記念写真を撮り、早々に下山の途につきました。 平塚駅には五時半に着き無事解散となりました。 気楽な気持ちで参加したが、山の麓で息切れし、日頃の運動不足を痛感した一日となりました。(山本記)

飛翔

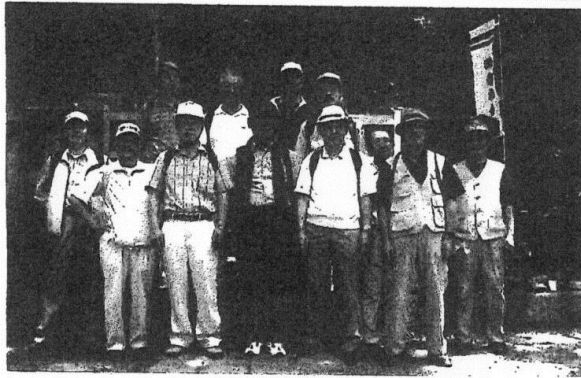
編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



歩く会

六社寺を訪ね古庭に憩う 会田昌江とはだくれ

六月八日、日蓮上人辻説法跡から、鎌倉東部の歴史を中心に歩いてみました。真夏を思わせる暑い一日でしたが、参加者十三名で実施、一同大満足でした。参加者の中から今回は、ダンディーな明神健児さんに寄稿をお願い致しました。



「頼朝の墓」の前にて

梅雨入り直前と
いうのにこれ以上
は無いと思われる
上 天気に恵まれ、
参加者全員張り
切つての出発とな
りました。(平塚
駅九時一〇分ス
タート)
鎌倉は日曜日と
あって大勢の観光
客で賑わっていま
したが一同足取り
も軽やかに先ずは
金龍山宝戒寺へ。
当寺は北条執権九
代滅亡後その霊を
午後の行程は先ず花の瑞

泉寺へ向い次いで浄妙寺、
報国寺(竹寺)杉本寺の順
で廻りました。
この行程は亀井幹事長の
予定では瑞泉寺から山越え
をして浄妙寺へ抜ける、と
いうものでしたが、短靴の
方が多いからとの思いやり
で急きよ山越えはやめ、一
般道を通る楽なコースとな
りました。

浄妙寺の近所に住む「会
田昌江」とはだあれ?とい
うクイズもありましたが一
同誰も分からず?答え
は女優の原節子さんだそう
です。(出題亀井さん)

報国寺は竹寺として有名
でこの竹林の庭での抹茶の
一服は又格別な美味さと
「いやし」を与えてくれま

した。最後の杉本寺は十一
面観音が有名で重要文化財
となっており。かなり
の階段でしたが最後の行程
も無事踏破して小町通りの
散策を楽しみ平塚駅へ向い
ました。(解散五時)亀井
さんをはじめ幹事の皆様の
真に見事な誘導で一つも見
逃すことなく一同大満足の
一日だったと思います。終

「料理をおいしくいただけ
るのは健康の証拠」そして
一日一万歩の歩行を行って
いればいつまでも健康でい
られます。

節食こそ最高の健康法

原 園 信 夫

「料理をおいしくいただけ
るのは健康の証拠」そして
一日一万歩の歩行を行って
いればいつまでも健康でい
られます。
そのためには、
ある程度、摂取力
ロリーを考慮して見
たいものです。
一日の摂取を三
〇品目、二〇単位
(一単位は八〇キ
ロカロリー)野菜
三〇〇グラム(大
皿一杯)を心がけ
ましょう。
朝食五、昼食五
・八、夕食六、
八、間食に牛乳一
杯(一・四)と果物(二)
ところで、ビールは二〇
〇ミリリットル、焼酎は五
五ミリリットルで各一単
位。大生一杯三単位、焼酎
のお湯割り二杯二単位、あ
れ!!!晩御飯のおかずの
分がなくなっちゃった。と
いうわけで、今回はそんな
ことを考えずに、皆でわい
わい作って、それをつまみ
に食べる。よき仲間と、飲
み食いできる。これが最高
の楽しみ方ではないでしょ
うか。

当面のスケジュール

- 〇7月23日(水) 午後6時 居酒屋「どんどん」
- 〇7月31日(木) ゴルフコンペ(函南ゴルフ場)
- 〇8月2日(土)
大雄山「最乗寺」～アサヒビール工場見学
- 〇9月20日(土) 料理を楽しむ会。
- 〇9月28日(日)
円海山から天園コースを歩く。
- 〇10月19日(日)～20日(月)
天城山登山と温泉で一泊。



飛翔

編集責任者
平塚MAC
電井基
☎ 54-0257



ボランティア活動報告

七夕飾りと清掃や 落書き消しに大奮闘

平塚MACのボランティア活動の一環として『七夕飾りの製作と掲揚』『七夕期間中の清掃』『落書き消しと張り紙はがし』の活動をしました。これらは、全て『平塚をみがく会』と共同作業で、会員の自主判断で参加しているものです。今回は参加された中から三名の方に、原稿を依頼致しました。



飾りつけを終えて・・・

飾りの製作作業には、MACの有志の方々で毎回三、六名が参加しました。短冊に「MACの発展や皆様健康で元気に過ごせるように」託しました。七月三日は朝八時三十分から十一時までかかって、七、八名で飾りつけを無事終了し、風に流される飾りを見上げて、「ほっ」とし、記念写

風に流される飾りを見上げて

村田 篤彦

真を撮って、来年にはもっと素晴らしい飾りを・・・

『歩く会』

鎌倉・円海山ハイキング
「実施」・九月二十八日(日)
「切」・九月二十五日(木)
「詳細・申込」・亀井まで

舞台裏で多くの人が活躍

大野 耕一

七月四日(金)の午後七夕裏で多くの人達がいろいろの清掃ボランティアに参加した。街を汚さないよう目当てに一日で見物の人にゴミ袋を配る役です。たったこれだけのことで、私たちMACのほか、高校生やPTAのお母さん方、その人達を組織化する市民団体・商店会の方など、いろいろの方々が出ています。

この状態何日もつかな

西田 良雄

平塚名物の「七夕まつり」を盛り上げるために、舞台、幾重にも貼られた貼紙、スプーレで描かれた自己満足の文字や絵らしき作品、先ず幾重にも貼られた電柱や看板の貼紙は削りと、看板は塗装をしました。ブロック塀やドアに描かれた文字や絵らしき作品は消すことができず、その上から塗装をしました。見る見るうちに見違えて行き、流れる汗も心地好さを感じるのですが、「この状態何日もつかな」との声に空しさも感じました。でも商店街の人から「ごころうさま」と感謝のことばを言われると「またやるぞ」と思うのでした。六月二十九日の日曜日、紅谷町公園にて「平塚をみがく会」による落書き消しが行なわれました。梅雨の真只中で連日雨ばかり降っていましたが、この日は朝から好天気だったこともあって、幼稚園児から年長者までと平塚を少しでも綺麗にしようと思っただけで、人達が大量参加されました。

平塚MACからの参加は六名でしたが、経験豊富な平塚MACの人は若い人達に負けずに大奮闘しました。紅谷町でデオデオ付近のJR側を通ったときは周囲を見渡しながら歩いて下さいます。綺麗になったことに気が付かれるでしょう。都合がつかない人は次回参加して下さい。

平塚をみがく会とは
昨年三月に商店会・市
議会議員・市役所職員
・ボランティア有志
平塚MACなどで結成
された平塚をきれいな
町にしようとするボラ
ンティア団体です。

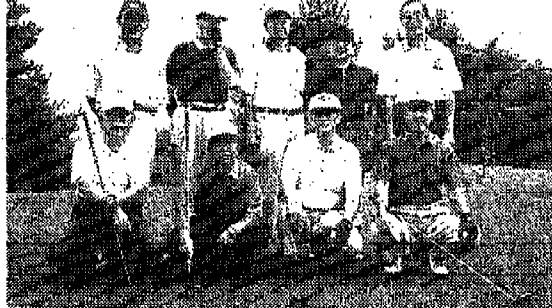
アヒルの会が発足

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257

平塚MACのゴルフコンペ

和気あいあい楽しくプレー



後列左より川上さん・伊藤さん・石川さん・前田さん・笹尾さん
前列は佐藤さん・笹尾拓哉さん・松尾さん・水永さん

七月三十一日ゴルフ部会が九名の参加で行なわれました。ゴルフ部会が発足して始めての企画で、参加された世話人の石川さんに寄稿をいただきました。

長かった梅雨も終わり、暑さがようやく本格的になろうとしている七月三十一日、前日まで雨や曇りであった天候も、当日は良好でまさにゴルフ日和でした。三台の車に九名が分乗し箱根の十圍峠を越え、待ちに待った函南ゴルフ場へと向かいました。

函南ゴルフ場は広大で風光明媚なゴルフ場で、素晴らしいゴルフ場でプレーができると思うと心が躍るのでした。

コースの移動には「自動カート」を乗り、ほとんど歩くこともなく「シルバー」

プレーは、みなさん全員が参加することに「密議あり」をモットーに、珍プレーなどもあったりして和気あいあいと楽しく和やかにプレーの差はなく非常に中味の

料理を楽しむ会

今回は簡単につくれるもの

七月五日午前10時30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男でも簡単につくれるものをテーマに行なわれました。

三名の方から飲み物の差入れがあり、自分達でつくった美味しい料理を楽しんだ一日でした。

- 牛肉とタマネギの味噌炒め
- レパニラ炒め
- 山菜おこわ
- シラタキのレタス巻き中華風
- イカとシメジの炒めもの
- 生野菜サラダ

メニュー

会員往来

新入会員

8名の方が入会されました、

- 御願ひします
- 川上 栄一郎
- 藤原 光
- 佐藤 神
- 白井 清
- 中村 生
- 明薬 裕男
- 平塚市御殿
- 平塚市ふじみ野
- 平塚市徳延
- 平塚市諏訪町
- 平塚市北豊田
- 平塚市唐ヶ原
- 平塚市高村
- 平塚市寺田組

退会会員

4名の方が各事情により退会されました。今後の御活躍を祈念致します。

- 岩井 勝男
- 加藤 一夫
- 小俣 岩夫
- 北村 禎

の我々には申し分ないことができました。

濃いコンペでした。

「サロン会」のホームコースでもある「居酒屋どんどん」にて「打ち上げ会」を行ない、盛大なる成績発表と楽しかった一日を振り返り大いなる親睦を深めました。

「シルバー」が多い平塚MACのゴルフの集い、無理をせずヨチヨチ歩きながらも前進すると言う願いを込めて「アヒルの会」と全員一致で命名しました。充実した楽しい一日を過ごすことができ、参加されたみなさんからも非常に喜ばれました。

次回のコンペは一〇月初旬頃を計画しておりますので是非多数の参加を期待しております。(石川記)

飛翔

編集責任者
平塚MAC
電 井 基
☎ 54-0257



道了尊からアサヒビール園へ

飲み放題で最高10杯

歩く会

八月二日土曜日、参加者二十一名で道了尊で知られる大雄山最乗寺からアサヒビール園まで行き、大いにバーベキューで盛り上がった様子を幹事の亀井基さんに寄稿をお願いしました。

心配していた天気も当日は晴れ、少し歩いただけで汗

になるほどの陽気でした。まずは大雄山駅から道了尊までバス、帰りは駅まで歩き、そこからタクシーに分乗してアサヒビール園に向かいました。アサヒビール園

新会員三名参加

九月二十日中央公民館では、平成十四年五月南足柄の怒田に出来

た、主にスーパードライを生産する工場に隣接してオープンされています。

平塚MACの「料理を楽しむ会」が開催されました。三名の新会員を含め十七名の参加で、簡単につくれるものをテーマに行われました。



です。制限時間二十分で飲み放題、待っていましたとばかりにほどよく冷えたビールを渴ききったのどに流し込みました。この日、われわれのグループの中で最高に飲んだ人はジョッキで十杯だったそうです。

海鮮コースのバーベキューは河越会長の音頭で始まりました。先の試飲コーナーでがんばりすぎたせいかなりピッチは上がらない様子、この時の最高はジョッキで五杯と聞きました。最後に、たいしたアクションも無く八月の「歩く会」を終了することができ幹事一同厚くお礼申し上げます。

年金生活も一年が経ちました。一般的に女性は地域との交流に種々な活動を通じて積極的ですが、男性は組織人から一個人へギアを変え、地域社会へ飛び込む気概など相当エネルギーがいるものだという事を実感しています。

辛い退職の半年後、男の講座を通じMACへ入会、ボランティア団体へ加入で粗大ごみはまぬがれました



- ハンバーグ
- 三色ナムル
- 韃靼そば
- 里芋と鶏肉の煮物
- シメジとほうれん草のおひたし

粗大ゴミからの脱皮

川上 園一

各々生き方が違うように自分と家族、地域社会とのかわり方にもいろいろあってよいでしょう。現在は会社OB、MACの楽しい人、ボランティアの妙齢な女性群から男性にない点を学ぶなど日々新たな出来事に出会いながら過ごしています。まだ三食付きが家内には不満のようですがぼちぼちとチヨコント料理にも挑戦します。

シニア人生当たり前の事ですが、日々退屈せず出来る何かを習得する事、良き楽しい仲間とはマイノリティを強調しすぎずマジョリイにアバウトに末永くお付き合い出来る事が大切だと思っています。

シニア人生当たり前の事ですが、日々退屈せず出来る何かを習得する事、良き楽しい仲間とはマイノリティを強調しすぎずマジョリイにアバウトに末永くお付き合い出来る事が大切だと思っています。

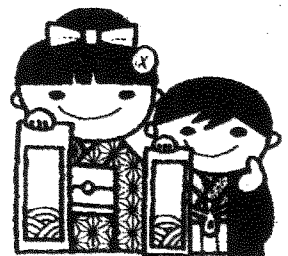
当面のスケジュール

- 10月22日(水) サロン会
- 12月13日(土) 箱根旧街道を歩く
- 12月20日(土) 学集会「会員に学ぶ」



飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



歩く会

鎌倉アルプス縦走 仲間と歩くってすばらしい

九月二十八日(日) 秋晴
れのなか「鎌倉・円海山か
ら天園コースを歩く」に十
五名の参加で平塚駅九時に
出発しました。

概略のコースは、港南台
駅、円海山、大丸山、大平
山へ、(山頂が天園) 天園
を経て建長寺から北鎌倉駅
で解散する予定です。



関谷奥/見晴台にて(写真撮影 下村俊信さん)

大船駅登り
ホームに降り
立つと左側に
白衣の大船観
音が見えます。
「大船観音は
男性か、女性
か？」(注一)
こんなクイズ
を楽しみなが
ら今回は歩い
てみることに
しました。
根岸線港南台
駅をスタート
横浜で二番目

(注二) 高い山です。標
高一五三の円海山に登り
ました。ここからは尾根伝
いに氷取沢市民の森、瀬上
市民の森、瀬上池を遠望し
ながら金沢市民の森、横浜
自然観察の森、大丸山、関
谷奥・見晴台で休憩後、大
平山山頂に到着しました。
山頂が天園です。六国峠と
も呼ばれ、相模、武蔵、安
房、上総、下総、伊豆の六
つの国が見渡せる所です。
景色を楽しみながら天園の
峠の茶屋で昼食、午後は鎌
倉アルプスを縦走、鷲峰山
(しゅうほうざん) 鎌倉十
王岩の展望、半僧坊を経て
建長寺へ行く予定を「勝上
けん」から明月院へ下りま
した。

「歩く会」の趣旨は歩く
ことに自信のない方、健康
に自信のない方、初めて参
加される方にも、やさしく
疲れのない歩き方の指導と、
安全をモットーに歩いてい
ます。

歩くことによって、いつ
までも若く健康で、寝たき
り老人にならない、扶養家
族にならない、そして何よ
りも友達づくりの輪を広げ
て行こうと、参加を呼びか
けている会です。

とくに今回はシニアに優
しいアップダウンの少ない
コースを選んで歩いて見ま
した。



参加された人に感想を聞き
ました。
◇紅葉にはまだ早かったが
好天に恵まれ手頃でのんび
り快適なハイキングでした。
◇健康的な快感と敵度の疲
労感を体験しました。
◇港南台からのコースを選
んで正解だったと思いまし
た。

当面のスケジュール

- 12月13日(土) 歩く会
箱根旧街道を歩く
(詳細はチラシ参照)
- 12月20日(土) 仲間から学ぶ
平塚勤労会館 3階大会議室
- 12月20日(土) サロン会兼忘年会
添田ビル地下「スナック」エンドレス
- 1月17日(土) 新年会
- 2月11日(水) 歩く会
矢切の渡し～柴又帝釈天
- 3月20日(土) 料理を楽しむ会

囲碁会からのお知らせ

金曜日の午後中央公民館3階会議室で初級
から初段までの人が囲碁を楽しんでいます
囲碁に興味があり都合のつく方は直接会場
に来て体験してみても、入会希望者は肥田か
中川まで連絡下さい。直接会場でも受け付け
ます。電話・FAXは

肥田23-3891 中川23-3609

Eメール syu-naka@ma.scn-net.ne.jp

当面のスケジュール

- 11月 17日 28日
- 12月 5日 12日 19日 26日
- 1月 9日 23日

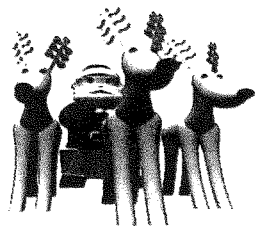
会員往来

新会員紹介
茂木一雄さん
〒二五九-二二三
平塚市片岡二〇三-五

◇あまりきつい登りがなく
楽でした。
◇十キロ以上歩いたような
感じでしたが思ったより短
い距離で驚きました。
◇歩く事がこんなにすばら
しいとは思いませんでした。
等の声が聞かれました。 亀井
(注一) クイズの回答は一般的には
仏には性がないと言われています。
(注二) 第一は大丸山で標高一五六
が、場所は関谷奥見晴台手前の山
注記・鎌倉アルプスは一般的に
天園から建長寺までのコース

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
TEL 54-0257



「アヒルの会」 第2回 笹尾 彰さんが二連覇!

十一月十八日(火)第二回「アヒルの会」例会が、「函南ゴルフクラブ 富士コース」を会場に開催されました。



今回の参加者は八名、会場には八時半到着。一通りの手続きと着替えを済ませ、スタートホールに集合。石川アヒルの会会長の挨拶を戴き、四名ずつ、二組でプレイ開始! 第一組のオーナーが石川会長で、ナイスショット! 皆さん好調にスタート。続いて小生の第二

組みも戦闘開始。三ホール目迄は、芝が湿っていました。四ホール以降は湿り気も無くなり、空模様も曇天ながらも、暑からず寒からずで、時折陽も差して絶好調となつて来ました。コースの途中には紅葉には少し早いのか、紅く

楽しくプレイする事ができました。

プレイ終了後は平塚に戻って、「成績発表と表彰式、そして反省会」を「魚民」で行いました。

優勝はメンバーでもあり、コースを熟知して、正確にプレイされる第一回の覇者、笹尾 彰さんが二連覇を達成されました。二位は松尾さん。三位が川上さんとなりました。

染まった樹木がちらほら、その木々の間をリスが走りまわっている光景も見られ、緊張感をほぐしてくれる場面もあり、和気あいあいと

男と女のフェスティバル湘南の風2003 お父さん、お母さんの 子育てを考える

「お父さんと昔話」を聞く。講師は筑波大名誉教授で、わが国の昔話の第一人者、小澤俊夫氏。出席者、約一三〇名中一割

うに消えて行くものであり、はいけない。私達が食べている肉や野菜

「お爺さんやお婆さん」は、最初に出来るのが良いお爺さんやお婆さんで、後に出てくるのが悪いお爺さんやお婆さんになっていく。主人公が子供の成長し、子供が育つことに

それでは残酷さもある。残酷な場面は避けようとする傾向があるが、子供に嘘のインフォメーションを教える

この記事は加藤静雄・西田良雄両氏より取材させていただきました。

ボランテア預託制度

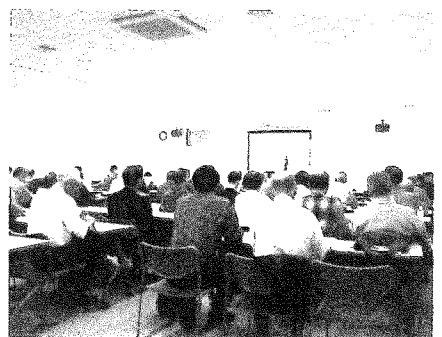
十月二五日「男の講座」

の公開講座で、ボランテアによる助け合い活動の意味するものですが、このような助け合いのとき、サービスを提供する側と、受ける側におけるお礼の気持ちは何ですか。こんな問題を、この先生は定年後の余生の半分ぐらいは身につけている

これは、ボランテアに私達の老後の社会生活の応援を地域で安心して受けら

会員往来

- 新入会員紹介
 - 谷 厚太郎氏 (平塚市千石河岸)
 - 豊住 信也氏 (平塚市夕陽ヶ丘)
 - 三井 豊氏 (平塚市田村)



れるようになるため、検討して見たいと考えました。(高橋龍正記)

飛翔では紙面の充実、又、会員相互の理解を深め、親睦を図る為に、も会員の方々の趣味・コレクションなどをインタビュー等で取材し、紙面でご紹介していきたいと思っております。自薦、他薦は問いませんのでご紹介下さるようお願いいたします。