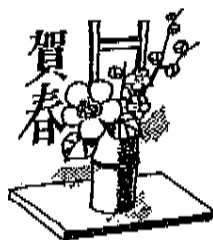


飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



行事参加で楽しい時を共有

会長 河越重臣

新年のメッセージ

平塚MACの会員のみなさん、明けましておめでとうございます。新しい年がみなさんにとって幸多き年になりますようお祈り致します。



せん。みなさんが他人任せでなく、自分達で進んで考え計画・実行し、活動の輪を広げられてきました。

昨年はいなさんが家庭や地域、その他いろいろな分野での活動を通じて、平塚MACの評価を一段と高められたことは喜びにたえま

先ず健康だと思えます。そしてパートナーと良き友人で平塚MACの仲間が友人として頼りになる人達ばかりです。平塚MACは新しい近くの友人との出会いがあり、この出会いを大切にプーと育てています。



MACの会員は様々な分野で素晴らしい経験とパワーを持っていきます。会員相互の交流を通じて「退職後の人生が見違えるようになった」

うと思われに違いありません。MACはみなさんのためのナイスガイのグループです。

MACはナイスガイのグループ

「MACの会員は思いやりがあり、いつも明るく生き生きと元気で輝いている」と言うことを聞きます。

今年MACの仲間と共にMACの行事に参加して、楽しい時間とたくさん幸せを共有しましょう。

飛翔編集員からの

新年加賀状



飛翔編集員から、あけましておめでとうと言います。

機関紙「飛翔」も、おかげをもちまして、みなさんの暖かいご支援と励ましをいただき第二六号で二周年を迎えることができました。今日までを振り返ると、

当面のスケジュール

- 1月10日(土) 役員会
- 1月17日(土) 新年会
レストラン「よし」
- 2月11日(水) 歩く会
柴又帝釈天

最初は会員相互の連絡網の手助けになればと始めた機関紙でした。なにしろ素人のつくる機関紙です。編集の仕方からレイアウトに至るまで、一からの勉強で誤字や脱字もありました。記事の内容に問題がある、と、お叱りや苦情があり、それらを一つ一つ解決し頑張ってきました。編集会議も日程の調整に苦慮しながら開催してきました。これからも時には見苦しい紙面もあるうかと思いますが、そこはご愛嬌と受け止めて見守って下さい。

編集は亀井基・佐藤洋一・西田良雄・藤崎利明・村田篤彦・山田精一・山本光生と顧問に河越重臣会長が携わって編集を行なっています。どうか今後も機関紙「飛翔」へのご支援をお願いします。

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



学習会 誰でも遭遇する病氣と事故 生命に対する体験と実技

第二回学習会「会員から学ぶ」が、十二月二十日(土)平塚勤労会館で開催され三十一名が参加しました。会員から「入院で学んだこと」「高齢者の交通安全」を、消防本部消防官から実技を中心に「救急応急処置」を学びました。参加者の三名の方々に感想文を寄せていただきました。

赤裸々な体験談に感銘

三杉力男

病氣ひとつしたことのないだけで取柄の私が、基仇の福持さんから、六十五歳になつて何の前兆もなく心筋梗塞に遭われた赤裸々な体験を聞き、びっくりするやら感銘するやら心に響きました。心臓に繋ぐ血管を趣味の釣糸になぞらえてとても解りやすく、併せて、最も心配な高額治療費の事も説明されよく解りました。

の加藤さんと話しました。資料は家で読んだ後シレッターにかけました。

全員が人工呼吸を体験

山田精一

病氣は阪神が十八年ぶりに優勝したからだといふ極めて明るく話され「さすが福を持った福持さんだね」と隣

心肺蘇生法は事故や病気で倒れた人の命が助かる確率を高めるために、救急車が到着するまでになすべき手段である。

の確認などの心臓蘇生の方法を教わつた後、約一時間参加者ひとり一人が人工呼吸と心臓マッサージの実技を体験しました。



市消防本部の消防官の指導のもとに、傷病者の観察に始まり、出血・意識状態の把握、気道の確保、呼吸

よい体験が出来た、よかつたとの感想を多くの方々から聞くことができました。

高齢者の死亡事故多発 交通安全遵守を痛感

張ヶ代尚治

古賀さんは永年交通安全活動に従事され、毎朝児童の交通安全を見守り、地域・市の行事には必ず交通整理等の安全活動を推進され、地域、市の交通安全協会の要職を務めて居られます。

市、市の交通事故状況を数値で説明され、事故死者は高齢者が最も多く、特に高齢者の歩行者、自転車事故は多発していることを指摘されました。市の今年の死亡事故十四件の内、四名が高齢者であり、配布された高齢者の交通安全一〇の心得の遵守、反射材の着用、又運転免許証更新時の講習教本を今一度熟読して、交通事故を起こさないよう行動しなければならぬと痛感しました。

「歩く会」十二月例会

箱根旧街道を歩く

十三日(金)に「箱根旧街道を歩く」を十二名の参加者で実施しました。

昨日までの雨もやみ、雲一つない冬晴れの暖かい陽気に恵まれ幸先のよい出発となりました。

午前十時、元箱根から石畳の続く坂道を、杉並木、甘酒茶屋、畑宿を経由して須雲川を下り弘法の湯に浸かり疲れを癒し、小田急線箱根湯本駅までを踏破しました。(亀井)



楽しく忘年会 愉快地

十二月二十日(土)学習会で頭の体操をした後、紅谷町スナック「エンドレス」を貸し切り、午後五時三十分からサロン会を兼ねた忘年会を二十六名が参加し、盛大に開催しました。食べ飲み且つ歌い楽しく・愉快な約二時間半の時を共にし、恒例の「青い山脈」を合唱し散会となりました。心残りの有志は二次会に繰り出し、余韻を楽しみました。



当面のスケジュール

- 2月11日(土) 歩く会・柴又帝釈天
- 2月20・27日(金) 囲碁会
- 2月25日(水) サロン会
- 3月5・12・26日(金) 囲碁会
- 3月20日(土) 料理を楽しむ
- 3月24日(水) サロン会

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257



新年会

カラオケと社交ダンス

一般客と和気合いあい

一月十七日(土) パブレス
トラン「よし」において、新年会が会員三十三名と女性二名特別参加の小松・岩沢さん)が加わり行われました。当日は、朝から雪の舞う寒い一日でしたが、悪天候にもめげず出席率がよく、定刻通り河越会長の挨拶、古賀副会長の乾杯の音頭で始まりました。

前回は引き続き、今回も非常に好評であった会員持ち寄りの景品の交換会が行われました。フロアーは貸切でないため、一般客と共に和気合いあいで始まり、カラオケは歌い放題、ダンスのパートナーは、他の女性客と踊り放題、その上酒にはたまらない最高のひと時でした。和洋折衷の料理は、味覚にうるさいグルメにも十分満足がいく味と量でした。午後九時余韻の残る会も、笹尾(彰)副会長の中締めでお開きとなった。今回参加出来なかった会



員の方も、まだ一度も参加していない会員の方も、ぜひMACの懇親会に参加してみてください。参加して会員相互の友好を暖めて仲間をふやしてみても如何でしょうか。これからの人生がより楽しくなりますよ。

当面のスケジュール

囲碁会	2月20. 27日
	3月5. 12. 26日
サロン会	2月25日
料理を楽しむ会	3月20日
場所;	中央公民館 調理室
講師;	石村 靖子管理栄養士さん

食への我が想い

渡辺 範夫

人間には、煩惱が有り、そして欲望が有る。人にもよるが先ずは一番に食欲を推す事に多くの人も異議は有るまい。特に戦前、戦後と食べ物無い修羅場を経験した世代には、強烈な想いが有る。そのせいか食い物には眼が無く、又その消化時間の早い事、正に信玄公にあやかる訳ではないが、疾き事〇〇の如し、で食い物の度毎に妻は呆れている

の食べ物粗末にする風潮にはびっくり仰天の連続だ。ある総理は、「最早戦後ではない」!こんな形で世界から食料を輸入し、自給率が驚く程低い文化国家が世界の何処にあるだろうかそんな自問自答をし乍らも「あの店の何が美味しい」と聞けば、一萬千里の輩である。(閑話休題)

兎に角、食べ残しなどもつての外で、戦前の教育では、一粒の米でも粗末にするな、弁当箱などにクツツイているのを見つかれば、忽ち飯よりも先生の頬打を喰らったものである。

この世に産声を上げ、飛出した時の事を知る人の話では、「丸々とした玉の様な赤ちゃんだった」そんな生まれ育ちは恐ろしい。それから幾星霜、未だ瘦せ衰えもせず八十kgの巨体を揺るがして社交ダンスの明け暮れだ。戦前に産声を上げた老日本男子?は毎夜入浴の度、計量秤に載ってはその数値に一喜一憂と健康管理に留意している。その

「粗末にする奴は、眼が潰れるぞ」と脅かされて、育つたものだ。お蔭様で古希を迎えたが、両眼今だ健在なりだ。先生の教えを疑う事もなく忠実に守り、大和魂を信じて育った軍国少年への褒美かと密かに考えている。

さて、現在の飽食の時代

甲斐あつてかズーと七十七kgを維持している。大切な紙面を費やして心より反省?一言以ってこれを蔽う・・・だ。

編集非通信



平塚MAC誕生から早や五年、会員数も七十名になり、各グループの活動も大変盛り上がって来ています。会員相互の活動報告、情報伝達、イベント案内等に少しでも役立てたらと始めた「飛翔」も一月で三年目を迎へ新たな意気込みと責任の重大さを感じています。

さて編集部では、新たな企画として、今より会員一人一人の隠れた才能、特技、趣味、コレクション、又は行きつけの美味しい店など、長い人生で経験されてきた色々な知識をこの紙面でご披露して頂きたいと考えています。会員同士がリレー方式又は持ち回りで掲載する予定です。従って原稿を大募集いたします。我こそはと思われる方、自薦、他薦問いません。奮って応募して下さい。

総会・懇親会のお知らせ

「日時」四月十七日(土)
午後からの予定
詳しくは、次号でお知らせいたします。

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257

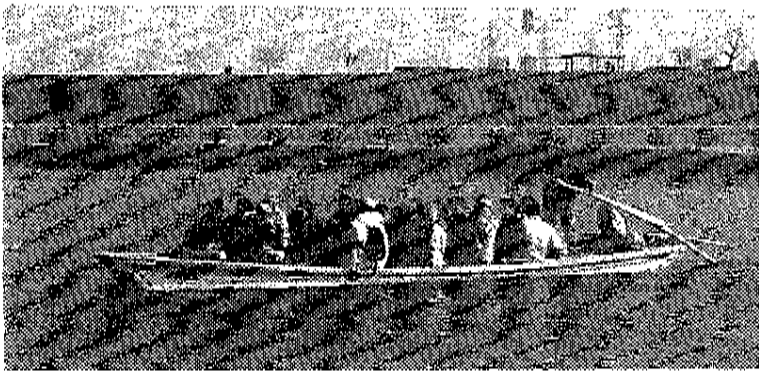


歩く会

矢切と柴又へ

旅の風情と下町情緒を楽しむ

細川たかしのヒット曲でおなじみとなった「矢切りの渡し」と渥美清主演の映画「男はつらいよ」でおなじみの柴又帝釈天へ、二月一日平塚MACのメンバー三二名が行きました。



写真は平塚MACの人達

のどかに流れる江戸川を渡し舟に乗り、昔の旅の風情を楽しむ。又、伊藤左千夫の名作「野菊の墓」の舞台となった矢切、明治時代の民子と政夫の悲恋を文学碑で感傷にふける。そして柴又帝釈天界隈は門前の料理屋や土産物店は下町情緒あふれ、その日は帝釈天の縁日「初庚申」で大勢の参拝客で賑わい、参加者それぞれが思いにふけた一日でした。

仲間の声

○天候に恵まれ、三二名の皆様と行動を共に楽しい日を送ることができました。○矢切りの渡しはのどかなそんな焼き芋の匂い、甘酒、

風情で素晴らしいかった。

○非常に楽しかった。ねぎ畑と渡し舟、のどかな田舎風景を見させていただき癒された。

○自分だけでは行けない、歌で有名な矢切りの渡しに乗ることができた良い経験ができました。

○最近、俳句を始めたので良い題材がたくさんありました。

○矢切りの渡し、柴又帝釈天などは映画やテレビなどでは馴染みの所ですが、実際に見るのは始めてです。企画された方々に感謝をします。

熱心に集まり舟待ちをするのどかな渡し舟の雰囲気忘れられない思い出となるだろう。

「のんべえのMACが集う矢切りかな」

○歩く会の通常の人数の倍の参加で良かったと思います。寅さんも喜んでくれていたと思います。いつかまた行きたいです。

○幹事さん御苦労様でした。屋食の川千家の予約等は手際が良かったと思います。

○屋食のときの差入れの御酒が旨かった。

知の女性情報

私のおすめ店

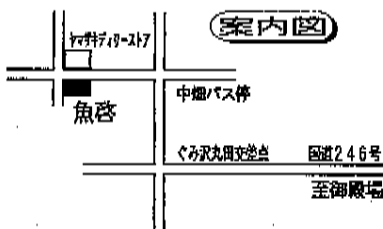
渡辺範夫

魚好きな人の店「魚啓」

御殿場市印野 1648
0550-89-0941
毎週火曜定休 11:00~14:00
17:00~21:00

富士五湖、山梨方面にドライブの際にわざわざ立ち寄っても損のない店、それが「魚啓」だ。魚料理寿司等どれもが、鮮度・ポリウム・味・価格と驚くこと請け合い。特に始めての人は刺身定

食が良い。並八五〇円・上一三〇〇円と湘南では三〜四倍の値段でもこれだけのものにはお目に掛かれない。駐車場もたっぷりだ。



MACの会員も既にかなりの人が常連だ。騙されたと思って一度は食された。部屋からは目の前にそびえ立つ秀峰富士を見ながらすべての面で満足。

満腹になったら一キロ程足を伸ばし御胎内温泉でのんびりするもよし、たくみの郷で手作り体験の「そば作り」もまたよしである。

国道二四六ぐみ沢丸田交差点を右折(富士山に向かう)約二・七キロ中畑バス停の信号を左折約二キロで左側にある。向かい側にヤマザキデイリーストアがあり遠方からもよく見える。

飛翔

編集責任者
平塚MAC
亀井基
☎ 54-0257

園芸委員募集
申し込み先
中川周吉
電話 23-3609

料理を楽しむ会

抗酸化物質がたっぷり

まごわやさしい料理を作る

三月二〇日午前十時平塚市中央公民館にて平塚MACの「料理を楽しむ会」が行われました。二四名の参加で今回は講師に平塚市健康福祉部健康課の管理栄養士の石村さんと伊藤さんをお願いしました。健康寿命アップ・老化よさらば！抗酸化物質がたっぷりの「まごわやさしい」料理を作りました。参加者の中から鈴木利明さんに感想文を寄せていただきました。

「健康であればこそ料理は楽しい」のタイトルを合言葉に、今以上に命をとりたくない食事を迫及した抗酸化物質たっぷりの料理を実習した。

冷たい雨が降る中、予定の全員が参加し、平塚市健康福祉部健康課の管理栄養士石村さんと伊藤さんの指導のもと調理に取りかかった。既に経験充分な会員も多く、各班リーダーの適切なコントロールによってテキパキと作業を進めた。

予定された献立は五品、当日追加された特別メニュー・ピールのつまみに合う料理等も加えて、予定時間でキッチリ仕上げた。

- ・五穀ごはんの焼きおにぎり
- ・豆腐と鶏ささみのいそべ揚げ
- ・菜の花のわさびマヨネーズ
- ・さつとゆでレタス
- ・味噌汁
- ・食パンでシューマイ包み



用意された缶ビールに差し入れの日本酒、焼酎も加

抗酸化物質とは

身体を老化(酸化)させ生活習慣病の基となる活性酸素の働きを抑えるものが、抗酸化物質だ、

抗酸化物質は

「まごわやさしい」に含まれている。

- ま・豆類 豆腐 納豆
- ご・ごま ナッツ類
- わ・わかめ ひじき
- や・野菜 色の濃い野菜
- さ・魚 背青の魚
- し・椎茸 きのこと類
- い・いも さつまいも 里芋

ペンリレー

私のおすすめ店 ②

「GARA 中海岸」
水永浩一

電話 0467-87-5050
営業時間 11:00~21:30
定休日 無休

特にランチはカレー風味を中心にしたヘルシーな内容でコーヒー、デザート付き1000円程度と安価でおすすめ。他にもシーフードや肉料理が多くあり、家族連れで、ゆつくり楽しむことが出来ます。

私のおすすめ店は、インド料理の「GARA中海岸」である。

この魅力は、なんと言っても雰囲気の良いことです。店舗が住宅地の真っ只中にあり洋館を改造しているののでアットホームな落ち着いた雰囲気です。

当面のスケジュール

- 5/15 (土・午前) 学習会 防災について
- 5/24 (月) 17 アヒルの会富士御殿場
- 5月の園芸の日程 21日 28日

そこで食べるインド料理は本場のインド人が作る本格的なものです。日本人向けにアレンジされているので非常に食べ易くなっています。

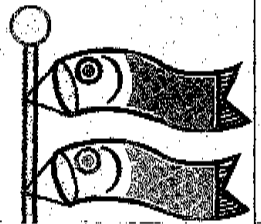
MAC デザイン募集

MACの各種行事に使用する旗のデザインを会員の皆様から募集いたします。

締め切 : 5月末日迄
提出先 : 事務局宛

飛翔

編集責任者
平塚MAC
井基
54-0257



平塚MAC定期総会開催

新たに慶弔見舞金規定を制定

四月十七日平塚市民活動センターに於いて平成十六年度の定期総会が参加資格の有る会員六十九名(委任二十一名)の出席を得て開催されました。

十五年度の活動報告および会計報告に続き、会則改訂と慶弔見舞金規定の制定、役員の改選および十六年度の活動計画、予算案の審議が行われました。活発な質疑の後、議案はすべて提案通り全会一致で承認され総会が終了しました。その後は、会場をレストラン「よし」に移し会員相互の親睦を深めました。

さらなる発展をめざして

たのしいたのもしいMAC 会長 河越重臣

平塚MACは創立から四年、会員も六十四名となりました。男性だけの団体は近隣の自治体でも珍しい存在で、平塚市男女共同参画推進室の登録団体の中にも注目を浴びています。

昨年の総会から、一年の間に百三十回もの各種行事を開催できたのも、ひとえに会員の皆様のご努力、ご協力、積極的な参加の結果であります。

今年、まず第一に会員の要望の多様性に対応すべく新しいグループの立ちあげやMACの会員にふさわ

しいボランティア活動による地域社会への貢献等を検討し始めています。

次に慶弔見舞金規定を新設しました。昨年度は入院された方にはMACとしてでなく有志のお見舞いという形でしたがそれでも大変喜ばれました。会員・ご家族とも定年後は地域に友人もなくお見舞いや励ましも激減、寂しい思いをされたそうです。

こういう声をふまえて検討の結果、MACでお見舞いに行けば大きい励ましになります。

との結論になり総会では全会一致で承認されました。この見舞金の原資として、MACの年会費を二千元に変更しました。この見舞金の制度は申告があつて、はじめて円滑に適用されますので該当する場合は遠慮なく事務局までご連絡下さい。

今年度も平塚MACの会員がより楽しくよりよいのある充実した人生を送る一助になればと幹事一同努力しますので会員の皆様の自主的・積極的なご協力とご参加をお願いします。

の要望の多様性に対応すべく新しいグループの立ちあげやMACの会員にふさわ

今年、まず第一に会員の要望の多様性に対応すべく新しいグループの立ちあげやMACの会員にふさわ

今年、まず第一に会員の要望の多様性に対応すべく新しいグループの立ちあげやMACの会員にふさわ

平成16年度平塚MAC



挨拶する河越会長と司会の古賀副会長

16年度役員一覧

役員	氏名
会長	河越重臣
副会長	古賀宏彰
幹事(会計)	西田良雄
"(事務局)	川上園一
"(事務局)	下村俊信
"	石川澄夫
"	亀井基義
"	笹尾拓吉
"	中川周夫
"	原圃信夫
"	水村浩彦
"	村田篤範
"	渡辺光生
会計監査	山本利明
"(非常勤)	藤崎

会員往来

このたび下記の方々が退会されました。今後のご活躍を祈念致します。

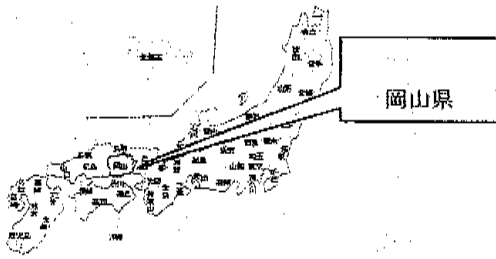
小沢英夫さん
宮原平八さん

当面のスケジュール

5月17日(月)	アヒルの会 富士御殿場GC
5月26日(水)	サロン会 どんどん PM6時
6月6~7日(日・月)	歩く会 天城・皮子平ハイキング
6月19日(土)	学習会 防災講演会 JAビル AM 9:30
7月25日(金)	料理を楽しむ会 中央公民館 AM 10:00
8月8日(日)	バーベキュー 秦野戸川公園
6月の囲碁の日程	4日 11日 18日 25日

● MACは定年後の拠りどころ ● MACにいれば年をとらない

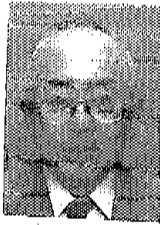
● 楽しいMACは"も"を加えて頼もしいMACへ



編集部では第25号で会員の皆さんから原稿を募集致しましたところ、大勢の方々から投稿が寄せられました。新設した「ひろば」に随時掲載して行く予定です。今回は明楽圭祐さんの原稿を紹介致します。尚、明楽さんについてはシリーズとして数回にわたり掲載致します。

ひろば

私のふるさと岡山 ①



明楽圭祐

♡ 私の心情 ♡
私は五十八万市民の岡山を代表する名所、岡山城・烏城（うじょう）と隣接

岡山での足跡と想い出

事務局よりお願い
平塚十六年四月十七日に開催された平塚MACの定時総会にて、慶弔見舞金規定が承認され同日より慶弔見舞金の制度が発足しました。

た。会員が病氣や事故等で入院又は死亡した場合、若しくは入院相当の状態にて自宅療養した場合が対象になります。また死亡の場合は配務局へ連絡をして下さい。

偶者も対象となりますので、そのような事例が発生した場合是最寄りの会員又は事務局まで連絡をして下さい。連絡を受けた会員は必ず事務局へ連絡をして下さい。

尚、「お返しは一切しない」決まりです。
城から後楽園への
抜け道が

する後楽園の事で、今から約六十年前入学した旧制中学が、たまたま城の本丸と同列にあった為と、新制高第一期生として、卒業三百人の同期生と共に、六年間あの高い城の石垣の上で過ごせた経験談を中心に今回

の様な地元の岡山市民も知らない話も書くことが出来た事を感謝し又六年前妻を亡くしたため平塚在住の長女を頼って平塚に来て六ヶ月前暗れて平塚市民となり今回の様にMACの会員の皆様にお会いでき、岡山の



心から感謝して居ります。事を紹介させて頂けた事を

前述の井戸の抜け道の他岡山城主の為城の石垣から傍らを流れている旭川の底をくぐって、後楽園へ通じる抜け道があるとの話、又城と共に六年間すごした私達は、岡山市民も知らない岡山城が一番美しく見える対岸のスポットを貴方だけにそつと教えます。

岡山は兵庫の手前かなそれとも向こう側かな」そして「倉敷のとなりが岡山でしょ」と、これは或る会合を通じて北海道、帯広のメンバーと初めて、東京で会った時の話でした。

岡山駅から市内電車まで、東山行き城下（しろした）で下車、そこから徒歩十分程の所にある、岡山城の高さ四〇、五〇位の石垣は、下から見ると簡単

に登れそうですが、中程からそりくりかえり、上部に近づけば、仰向けに石垣を登る状態になります。

城と共に校舎があった所に、私達は昔から井戸にかぶせた蓋石の小さな穴から、小石を落として、一、二、三、と数えて初めて落下音を聞く程の深い

後楽園への抜け道も知っています。水戸の借栗園、金沢の兼六園そして遠く岡山城を望んだ緑の芝生一杯の後楽園も戦時中は食糧増産のため芝を掘り起こしての一面芋畑と言う不幸な一時期もありました。

戦時中は芝生も芋畑に

岡山県の中に倉敷市があるのに」と心の中ではある種の反発を抱きつつも、帯広が北海道のどの辺にあるのかも判らない私には、それを咎める資格は全くありませんでした。

私達が旧制一中に入学して間もない頃、約四〇位の石垣の頂上で、友人にスポ

果は、あとで貴方だけにこっそり教えます。何しろ下のグラウンドでは、大勢の生徒たちが上で何をしているのかと、皆んな口をあけて見ていたのですから。

「オエリヤーアセンガナーへ

私達が旧制一中に入学して間もない頃、約四〇位の石垣の頂上で、友人にスポ

果は、あとで貴方だけにこっそり教えます。何しろ下のグラウンドでは、大勢の生徒たちが上で何をしているのかと、皆んな口をあけて見ていたのですから。

「オエリヤーアセンガナーへ

私達が旧制一中に入学して間もない頃、約四〇位の石垣の頂上で、友人にスポ

果は、あとで貴方だけにこっそり教えます。何しろ下のグラウンドでは、大勢の生徒たちが上で何をしているのかと、皆んな口をあけて見ていたのですから。

飛翔

編集責任者
平塚MAC
井基
54-0257



弘法大師ゆかりの

秦野の弘法山でお花見

弘法大師が修業したと伝えられる秦野の弘法山は桜の名所としても知られています。浅間山(一九六秘)権現山(二四二秘)弘法山(二三七秘)釈迦堂(釈迦 如来像と弘法大師像を奉る)から吾妻山を経て鶴巻温泉「弘法の里湯」まで約六キロを今回は歩いてお花見をすることにしました。

桜の開花予想が早まり四月四日の予定が三月二十八日に変更となり、心配した参加者も十七名と安心いたしました。



桜の花は開花しているの

当日は朝から快晴の市街と、遠く相模湾までが望めました。

気温もぐんぐんと上がり、汗ばむ陽気になり幸先のよいスタートとなりました。

花より

ビールで乾杯

桜の花のトンネルを抜けると目的の弘法山です。弘法大師が修業したと伝えられる場所です。

他に鐘楼、乳の井戸、釈迦堂(釈迦如来像・弘法大師

秦野盆地から平塚

堂(釈迦如来像・弘法大師

像が奉られているなどがあります。

大師ゆかりの水で手を清め、全員が参拝した後は、桜の花の下で、桜の花を觀賞しながらビールで乾杯、喉を潤しました。

やっぱり花より団子?

団子よりビール(お酒)かな。

☆お知らせ☆

◎平塚MAC慶弔見舞金について

対象: 会員入院・死亡
配偶者 死亡
手続き: 本人・家族から最寄りの会員が事務局へ連絡
返礼: 一切不要

◎講師を募集しています。

12月に開催いたします「会員から学ぶ」の講師を募集しています。

自分の経験なども含めてお話をしていただける方は「古賀」又は「西田」まで連絡下さい。

◎ 会員 往 来 退会者 (三名)

菊間真次さん
佐藤光則さん
関根 潔さん



旅は道ずれ美人と一緒に



療養泉で リフレッシュ

「めんよりの里」の羊を遠くに見ながら、善波峠をゆっくり下ると吾妻山です。そこで出会った美人の二人

連れ、すっかり意気投合、さっそく記念写真に収め、男ばかりのグループに、より美しい女性の花が加わった。

吾妻山を過ぎると、鶴巻温泉「弘法の里湯」です。

館内は羊の子を洗うような混雑でしたが、カルシウム含有量が牛乳並に高い療養泉で、効能は神経痛、関節痛、婦人病に効くと聞いて、参加された方は、急に効能が効いて疲れがとれたのではないのでしょうか。全員リフレッシュできた事が、今回の最大の取得ではなかったかと思えます。

この温泉で、先程の美人の女性に会う。小田急線伊勢原駅まで一緒に、再会を誓いました。

当面のスケジュール

- 6月19日(土) 防災について学ぶ
JAビル AM9:00~12:30
- 7月25日(日) 「料理を楽しむ」
- 8月 8日(日) 「歩く会」
県立秦野戸川公園
でパーベキュー
- 6月 「サロン会」 23日
「どんどん」 PM 6:00
- 7月「囲碁」 中央公民館 3A又は3B
2日、9日、20日、27日
- 8月「囲碁」
8日、13日、20日 27日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣
Tel.0467-83-0602
編集責任者
亀井基

防災講演会開催される

当面のスケジュール

- *歩く会 8月8日 県立奈野公園
パーベキュー
- *あひるの会 9月14日 釜坂CC
- *サロン会 7月28日、8月25日
どんどん
- *回響 8月6、13、20、27日
9月3、10、17、24日
- *学習会 9月8日 勤労会館 8:00
救急、救命について学ぶ

会員往来

*福持さんメール変更
fukusan-sregit@ause.con.ne.jp

次回の「飛翔」の発行は
8月19日です



MAC会員有志は七夕ボランテアとして大活躍、竹飾り作りで十一名が延べ二五〇時間以上協力し、七夕の会や市民参加飾りのお手伝いをしました。また清掃ボランテアにも九名が参加しました。

学習会

自分の命は自分で守る

六月十九日第三回平塚MACの学習会が行われました。今回は阪神大震災の教訓を生かして、平塚市防災安全部防災課の杉山鎮夫防災士より「我が家の大切な家族を守るためには」と題した防災講演会がありました。

「近い将来地震 救護」家族との連絡方法」
「必ず起きる」 「平塚市の防災対策」 「自
「災害を迎え撃 主防災対策組織の役割」ボ
「ために・家庭 ランテアについて」二時間 場が
「災害が発生し ユーモアを交えて講演され 切
「倒壊家屋から救出 ました。 と派山の人のい
の対応」

じぶんの命は自分で守るといふ命と思ひました。

日頃の備えの大切さ

巻尾 拓哉

防災講演会といふ防災の必要性について、耳うタイトルから堅い退屈な話を想像してはなかつた。杉山講師の巧みな話術により、落語を聞いてるように面白く楽しいうちに

災害時には必ずブレーカーを

肥田 徹朗

「防災士」という見慣れない文字で一瞬戸惑ったが杉山氏の話を聞くのは3度目、2年程前の防災リーダーの講習会では二百人くらい居たものの気の無い顔が多く、自主防災の合同集会では明らかに動員をかけたおられたお義理顔数百人の時でした。その時より数倍も気が入った彼でした。

歩く会

雨に愛されて

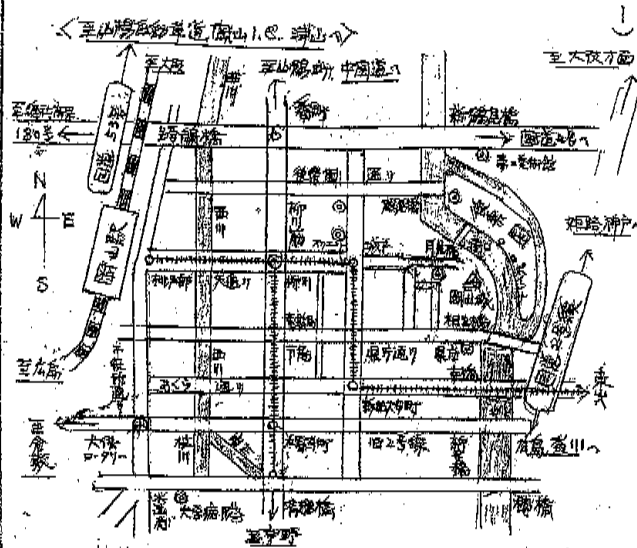
六月六、七日参加 岳(1,406m)、万二
二十名で初日、天城 郎岳(1,300m)に登
山登山と伊東園ホテルで温泉とバイキン
グを楽しみ、二日目は城ヶ崎海岸を周遊する予定が、二日間共現地に到着しこれから歩こうという時になる
と音空に見放されてか、雨足が強くなり土砂降りの雨に見まわられました。平塚から天城山登山口へは車で二時間半、最高峰の万三郎
今回の例会でした。

角帽と七つボタンの一中生徒

砂や石を取り除く勤労奉仕

当時中学生でありながら全国的に珍しい角帽を被った、七つボタンの硬派の一中生徒達は、旭川を横ぎる岡山城から後楽園への渡し舟に乗り、その手漕ぎの渡し舟もすぐに紫煙たなびくポンポン船にしてしまいました。

洪水で土砂の流入した後、楽園に一番近い距離にあつた私達一中生徒は、体育の時間や林講の時間を利用して、バケツで池に流入した砂や曲水の石を取り除く勤労奉仕をしました。



岡山駅・岡山城・後楽園近辺の地図

ひろば 私のふるさと ②

岡山での足跡と想い出

明楽圭祐



奉仕をしました。それが築庭三〇〇年の今日の公園に、昭和二〇年敗戦の混乱期にあつた当時一三歳の生徒達の奉仕活動に少しの想いをはせてやって下さい。

あの美しい芝生と緑の庭園を観る機会がありましたら、昭和二〇年敗戦の混乱期にあつた当時一三歳の生徒達の奉仕活動に少しの想いをはせてやって下さい。

皇太后様石をご覧になり

思わず「オッホホッ」

江戸時代を代表する大名 庭園の一つである後楽園は、

式公園です。

案内書に書かれていないことを内緒で申し上げますと、園内の

「花葉の池」に行かれた方は是非とも女性岩「陰」と男根岩「陽」の二つの岩を見つけて下さい。

会員からの投稿を紹介します。第三二号の明楽圭祐さんの続きで、本文は原文のままです。

自然美を取り入れた

岡山城と後楽園

鳥城と後楽園は近くに美を取り入れた要塞堅固な「県総合センター」「県立美術館」「オリエント美術館」「岡山シンフォニーホール」「林原美術館」「夢二郷土美術館」を配置し、旭川を挟んで難航不落で表裏一体の地形となり、自然

築城三年目にして家康に没収され以後、小早川氏そして四代からは連続して池田氏の一五代を経て明治維新を迎えました。

昭和二〇年、私が中学二年のとき鳥城も校舎共に六月二十九日の戦災で消失してしまいました。岡山県に於いては、岡山城は戦国乱世の備前市の校舎が建てられ、現在の岡山城は昭和四一年に再建された築城四〇〇年を迎えています。

この曲水の中を流れている清流は、はるか低いところにある旭川の水をサイフォン原理を応用して、園内の滝や池に水を流しているのです。

かくして江戸時代の土木事業「こ」にありとの名園になったのです。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



料理を楽しむ会

いざと言う時に困らない

七月二十五日(日)中央公民館調理室において今期はじめての料理を楽しむ会が行われました。スタミナをつけて、夏バテ解消と料理四品を作り楽しんだ参加者の意見を、編集部が取材しました。

今期はじめての料理を楽しむ会が開催されました。今回は夏向きの料理四品の献立で、参加者二十名、約一時間四十分で出来あがりしました。

料理内容とは関係ありませんが男が料理を作る時として、この料理の会に参加されている方の中でパートナーを突然失い、今まで一度も作った事が無い料理を作らなければならなくなつた時の事などをN氏にお尋ねいたしました。

最初は飯の炊き方、おからずの作り方など総てわから



ず、外食が多く、初めの頃は、子供が運んで来てくれたが、いつまでも甘える事は出来ないのです、自分から料理教室に通い、現在は自分なりに工夫して作っているつもりとの事、N氏曰く、未だ自分用の餌を作っていますと謙遜されていました

が料理の方は中々の腕前とお見受け致しました。又このような料理教室は大切だと思う、一人での食事は寂しく、食事は大勢でいただくのが一番。日頃から多くの友達、飲み仲間づくりが大切と。

この他、参考までに、料理とは関係ありませんが一人になって困った事は、色々な品物、銀行、保険関係の書類等がわからず苦労したとの事。他には近所付き合い、特に冠婚葬祭の程度がわからなかったとの事。他人事ではありません、普

次回の「飛翔」の発行は
9月16日です

当面のスケジュール

- *学習会 9月8日(水) 勤労会館 9:30 救急、救命について
- *囲碁 9月3,10,17,22日
10月1,8,16,22日
- *アヒルの会 9月14日
伊豆スカイラインCCC
- *サロン会 9月22日
- *料理を楽しむ会 10月16日
中央公民館
- *注記: 10月17日予定の筑波山登山は12月4日に延期します

段からパートナーとはコミニケーションを良くして、いざと言う時に困らないようにしておきましょう。

(取材編集部)

男の講座

20代、80代までが受講

七月十九日「男の講座」開講式が河越さんの司会で行われました。今年度の参加者は二十代の大学生から八十代の方迄二五名で、新規十二名、リピーター十三名です。

今年のテーマは、「子育て教育中のお父さんの男女共同参画」で十一月まで五回の講座です。第一回は「地域で楽しもう」講師は白井和恵さんで開始され、講義

私のおすすめ店

高盛 雅弘

鮮度と味一番 沼津の魚

魚河岸 丸天 魚河岸店

沼津市千本港町114-1
0559-63-0202
毎週月曜定休 7:00~21:30
系列店(詳しくは電話確認のこと)

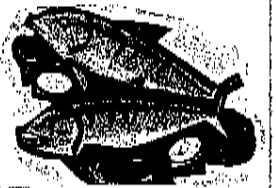
富士店	0545-51-8540
卸団地店	0559-73-2115

魚河岸 丸天 魚河岸店
のある場所は、東名高速を沼津ICでおりて沼津港に向い魚河岸商店街で聞けば有名店の為すぐ教えてもら

える。その場所からは、西伊豆航路の沼津港へ徒歩三分と至近距離にあり西伊豆観光に便利な所である。又、徒歩で一〇分の所に歌人、若山牧水記念館や徒歩で一五分の所には、千本松原公園があり食後の散歩には最適。店の名前でもわかる様にメニューは、魚ばかりの魚河岸の定食屋と言ったところ。主なメニューは近海魚の刺身定食六種類、魚の天ぷら定食は盛合せ等四種類、フライ定食は魚貝中心で五種類、その他焼魚定食四種類、煮魚定食二種類とメニューは、魚貝類中心に豊富で、中でも私が好きなメニューはカサゴの煮付け定食、価格は一〇〇〇円で二五粒位のカサゴが二匹とみそ汁、漬物とポリュームたっぷり、味が又ととても美味。その他、刺身定食や天ぷら定食など殆どの定食の価格が一〇〇〇円前後とリーズナブルで味とボリュームも申し分の無い魚河岸ならではの定食屋である。

伊豆半島や静岡方面への行き帰りに一度立ち寄って見たら如何。

ひろば



機関紙「飛翔」を平成十四年一月第一号発行から第三十四号まで編集長を担当して参りました
 亀井 基が都合により退任いたし、後任に
 西田良雄が担当いたします。

私のふるさと岡山

③

明楽圭祐

岡山での足跡と思い出

冬、日本海からの冷たい風雨は中国山脈で遮られ、夏から秋にかけての太平洋からの台風は四国山脈のお陰で安泰、瀬戸内海で採れるママカリ、穴子、キス、鯛、イイダコ、シヤコ(ガレイジに非ず) etc 魚と共に、白桃、マスカッ

ト、ピオーネ(ブドウ)と果物も豊富、そして天下の備前焼も。
 ♪ポッコー
 エエトコジャー♪

西大寺(観音院)の奇祭
 会陽(はだか祭り)

あの穏やかな瀬戸内海の中に川が流れていると言っても、皆さんは余りピンと来ないと思いますが、そこだけに住むママカリ(注・鯛に似た小魚、小さな魚で五月〜七月が旬)はあまりにも美味しいので、家中のオマンマをすべて食べつくし、両隣の家にも御飯を借りに行った事からこの名前がついたとか？。

二月の第三土曜日は天下の奇祭、はだか祭りです。西大寺の観音院の会陽(はだか祭り)がテレビで放映された。二四時には消灯され陰陽二本の宝木(シンギが投下され、本堂の中では一升枡の上に約一〇人の裸男が居ると言われる程の密度。善男がその宝木を目掛けて勇壮な、裸と裸のぶっかりあう祭りです。

鬼城山の桃太郎伝説

岡山に伝わる桃太郎伝説は、岡山市から北西にある鬼城山にある城塞跡。それは桃太郎が退治した鬼の住む山城だったと言われ、異国から来た温羅(ウラ)と言う鬼が、人々を苦しめたので大和朝廷は、吉備津彦命(キビツヒコノミコト・桃太郎)を派遣したと言う裏伝説が今も残り、現在も人気のハイキングコース。

桃太郎が犬、猿、キジに与えたという、本来のキビダンゴから、最近出来たマスカット風味のキビダンゴ

は、その伝統を守りながら進化したお菓子だと思っています。
 ♪ポッコウ
 ウメン ジャカラ♪



仕事の都合である時期、岡山に在住されていた笹尾 彰さんもご存じの通り(平塚MAC副会

長)岡山駅から桃太郎通りを城下(シロシタ)鳥城方面(岡山城)に向かって東へ約七百歩の柳川交差点、岡山で一番大きな十字路の、ど真ん中で、朝日高校卒業式の夕暮れ時卒業記念にと

奮勇生徒四名が、背中合わせでそれぞれ東西南北に向かって一射放水を始めた。信号の変わる度に、猛スピードで対向して来る自動車にライトアップされ、それぞれの息子はちぢみ上がり、満足の消火作業は出来ませんでした。
 約六〇年前の命をかけての消火活動(軽犯罪法)も今なら三面のトップ記事かも?、と想っています。
 ♪ソゲンコトシタラ
 オエンデエ♪



高校二年の雪の日、父親と二人で参加した。素足は痛く宿の熱い風呂に入っても三〇分以上、足指の感覚がなかった事を記憶しています。はだか祭りに参加した年は一年中風邪をひかないと言われています。

オワリイコトシタラ
 オエンデエ♪

事務局からのお知らせ

◎平塚MAC慶弔見舞金について

対象: 会員入院・死亡
 配偶者 死亡

手続き: 本人 家族又は最寄りの会員が事務局へ連絡

返 礼: 一切不要

◎講師を募集しています。

12月に開催いたします「会員から学ぶ」の講師を募集しています。

自分の経験なども含めてお話をいただける方は、古賀、又は西田まで連絡下さい。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



歩く会

秦野戸川公園でバーベキュー

活きの良い魚介と野菜に舌鼓

料理教室で磨いた腕前発揮

県立秦野戸川公園内にあるバーベキュー場に於いて、参加者二十三名で大いに食べて飲んで連日の猛暑を吹き飛ばそうと、バーベキューが行われ、充分に満腹、楽しい一日を過ごすことができました。



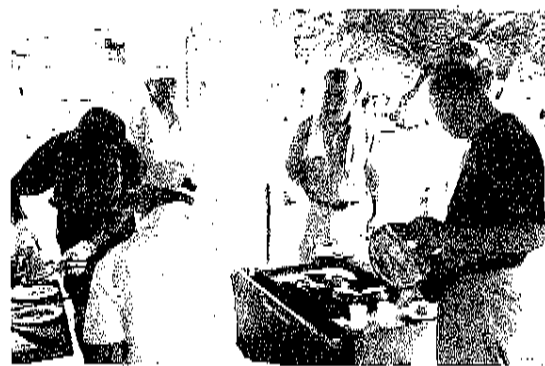
戸川公園は神奈川県西 としても知られています。部に位置し、丹沢の登山口 園内にはバーベキュー場のほか、少年野球場、多目的グラウンド、山岳スポーツセンター、ゲートボール場などいろいろと施設が備わっています。

マークの「風の吊り橋」がまず目に飛び込んできます。水無川に架けられた長さ二六七メートル、高さ三五メートル、其の場違いな景観に訪れた方はきつと驚かれることでしょう。

平塚駅より乗換えが二回と面倒でしたが、「神奈中一日フリー乗車券」を利用しています。周辺には川遊び場、子供の広場などもあり、又休憩所茶室「おおすみ」の山居ではお抹茶がいただけます。

居酒屋では絶対にこの値段では食べられない山海の品揃え、量と質です。

エビ、イカ、サザエ、ホタテ、ホッケなど魚市場直送は、大変活きが良いものばかり、又会員が家庭菜園で育てた新鮮な野菜類は、スイカ、トマト、ナス、タマネギ、ジャガイモ等を持ち寄り、男の講座で学習し他腕前を披露、下ごしらえと準備も万全です。



焼きそばが出来上がる頃は「もううんざり、胃の中にはいらない」が参加された感想でした。

食後のデザートは水無川で冷やしたスイカとトマトでさっぱり、口直しも出来ました。

抽選で予め担当係を決めておきましたので、火おこし、焼き係、後片付け等役目分担も上々、整理整頓も見事、さすがMACの会員紹介してください

あなたのお薦めの店

あなたの気に入りのたべもの屋さんをMACのメンバーで紹介してください。だつたと感じました。

当面のスケジュール

- サロン会 9/22・10/27
- 囲碁 第1～第4金曜日
- アヒルの会 9/4 伊豆スカイライン
- 料理を楽しむ会 10/16
- あるく会 10月の予定を12/4に変更

事務局だより

入院や亡くなったときはご連絡を

会員が病氣や事故等で入院又は死亡した場合、若しくは入院相当の状態自宅療養の場合が対象。又死亡の場合は配偶局までご連絡下さい。

講師を募集しています

十二月に開催します。習会の講師を募集しています。古賀又は西田まで。

- ①記事の文字数は所在地、電話番号を含み四百字以内厳守、編集の都合等で修正する事あり。
- ②記事でなく、お店の名前所在地だけでも結構です。

次回の発行は
十月二二日です

私のふるさと ④

岡山での

足跡と思い出

明楽圭祐



会員からの投稿を紹介
します。明楽圭祐さん
の投稿は最終回です。

旅心・ときめく国

晴れの国・おかやま

岡山には水戸・金沢と共に日本三大公園の一つである築庭三百年の後楽園と共に岡山城築城四百年の鳥城はその黒っぽさから姫路の白鷺城と対比されて付けられた名前です。(ホンマジヤケン)

又、歴史的名面を収蔵する大原美術館・倉敷美観地区にある白壁の町並みをのんびり散策、そして高で有名なアイビススクエアにあるレトロでモダンな明治の雰囲気を感じるホテルは、倉敷駅から徒歩十五分のところにあります。十七時以降なら半額で入れるロマンチックな夜のチボリ公園では、魅惑的な光の競演を楽しむことができます。

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園

又、秋の紅葉狩りでは井倉溪・奥津溪・天神溪・血洗いの滝・西の軽井沢と言われる蒜山・大山スカイライン・磐窟溪・宇甘溪・もみじ公園・近水園・慶華園



・県立森林公園・神庭の滝

・日本最古の学校である旧閑谷学校、この他大河ドラマで脚光を浴びた宮本武蔵が青年期まで過ごした英田郡大原町にある武蔵の里があります。

この他、恩原高原・みやま公園・泉源溪谷・唐音の滝・豪溪・そして毛無山といずれも見逃したくない紅葉の場所です。最後にもう一つ蒜山高原の塩釜の冷泉は、一年を通じて水温十一度、毎秒三百リットルの豊富な湧出量があり、日本の名水百選にも選ばれた天然記念物となっています。

最近の報道等による殺傷事件の低年齢化は私達にとって心痛です、あの小田原城の高い石垣の上から朋友に後ベルトを持って貰い科

学実験ができるようなほのぼのとした青春が送れる時代も取り戻してあげたい。

半世紀前、中学・高校の学舎であった鳥城での思い出の一つを啄木の詩に託して「来ず方のお城の草に寝そべりて 空に吸われし十五の心」

思い出してみる

と岡山城そして月見橋と共に

に過ごした六年間の旧制中

学、新制高校生活は戦中、

敗戦そして戦後の極貧の時

代でした。今のそれらと比

べてまだ素朴さがあり、す

ることもまだ子供っぽさが

あったような気がします。

これからの日本を受け継

ぐ子供たちに私達「平塚M

AC」のメンバーの一人と

して、物質的には豊かでも

精神的には殺伐とした今の

心益しい時代に私達が岡山

の後楽園の、又京都御所の

そして平塚の総合公園の緑

の芝生の上で寝転がって日

本と自分の将来の物思いに

ふけてきたように「心に

ゆとり」「夢」そして「希

望」を持たせてあげたい。

最近の報道等による殺傷

事件の低年齢化は私達にと

って心痛です、あの小田原

城の高い石垣の上から朋友

に後ベルトを持って貰い科

学実験ができるようなほの

ぼのとした青春が送れる時

代も取り戻してあげたい。

日本を受け継ぐ子供たちに

ほのぼのとした青春を

現在、小用では下から息

子を持ち上げ用をなさって

おられる方々も、かつては

顔にかかると両手で上

から押さえこんでおられた

時代、その息子達を

ときにはやさしく、

ときにはきつく手な

づけて奮い立った大

枝小枝にヤカンを掛

け、勇者には水を注ぎ足し

と岡山城そして月見橋と共

に過ごした六年間の旧制中



ッパの呼び鈴が自動
的に伝わる難しい作
業もこなしてきまし
た。
思い出してみる
と岡山城そして月見橋と共
に過ごした六年間の旧制中

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



第4回学習会

心臓が止まったときの処置

普通救命講習修了証全員に授与

救急車が来るまで六分かかると言われていますが、ケガや病気で呼吸ができなくなると心臓が止まってしまったときに、救急車が来るまでには何かの処置をしな

ければ助かりません。その時のために受講者のみなさん真剣な表情で「もしもし」意識なし」と大

声で受講されていました。蘇生法の実施要領」に引き

ついでに、救急車が来るまでには何かの処置をしな

九月八日第四回平塚MAC

Cの学習会が行なわれまし

た。

今回は昨年の学習会で実

施した救急処置「心肺

蘇生法の実施要領」に引き

ついでに行なわれました。

昨年は一時間という短い

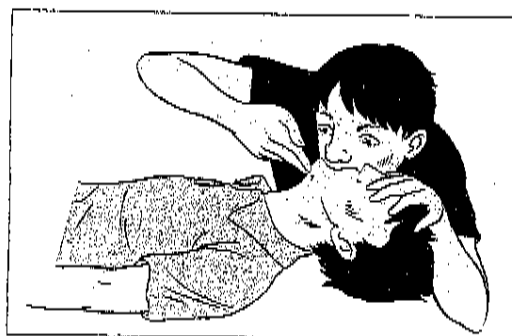
救命の連鎖

救命の連鎖大切な命を救うために必要な行動を、迅速に途切れることなく行なう重要性を表しています。

- 早い通報** 落ちついて、はっきりと119番に通報する。
- 早い応急手当** 救急車の到着前に心肺蘇生法などの応急手当を行なう。
- 早い救急処置** 救急救命士等の行なう除細動などの高度な応急処置
- 早い医療処置** 医療機関における医療処置



人形を使って実技指導



口対口人工呼吸

当面のスケジュール

- 10月27日(水) サロン会
- 11月18日~19日 アヒルの会
- 12月4日(土) 歩く会
- 12月18日(土) 学習会・親睦会
- 11月の 囲碁の日程

5日・12日・19日・26日

時間で充分に覚えられなかったので再度実施して欲しいとの強い要望に基づき「普通救命講習修了証」の取得をめぐって実施されました。警防課の高藤さんから受講者二五名の参加でビデオで概略の説明後、会場を三階の大会議室に移動して実技の指導がありました。

受講後、平塚市消防本部

者全員に「普通救命講習修了証」が授与され、人のために役立つ日が来ることを信じ終了しました。

アヒルの会に女性初参加

川上さん初優勝

九月十四日の火曜日に「第三回アヒルの会」が、伊豆スカイラインゴルフ倶楽部で開催されました。

者女性二名を含む八名で、みなさんの心掛けが良いこともあって最高のゴルフ日和となりました。

今回参加された女性は、以前



料理教室の講師としてお世話になった小松さんと森さんで、女性二名が実力を発揮されました。

プレイの結果は川上さんが初優勝、二位に森さんが入りました。三位は前回までの優勝者の笹尾さんで、和気あいあいの一日を楽しみました。

次回は十一月十八日・十九日に函南GCで開催、プレイ後一泊を計画しています。多くの方の参加をお待ちしています。

事務局からの



久保田章洋さんから「体調不良のため現在療養中で、しばらくMA

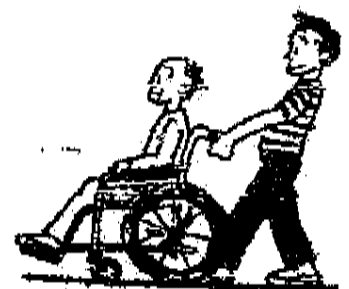
Cの行事に参加できませんのでみなさんよろしくとの連絡が事務局にありました。



次回の発行日は
11月8日です

ひるば

会員からの投稿を紹介します。三杉さんは点訳ボランティアの仕事も小説の点訳が増えてきているが内容が殺人や強盗など殺伐なテーマのものが多く嘆かわしいとおっしゃっております。また近くのケア施設の車椅子介助や、七夕祭りの車椅子介助の一日ボランティアに参加されております。



生きていくことへの恩返し

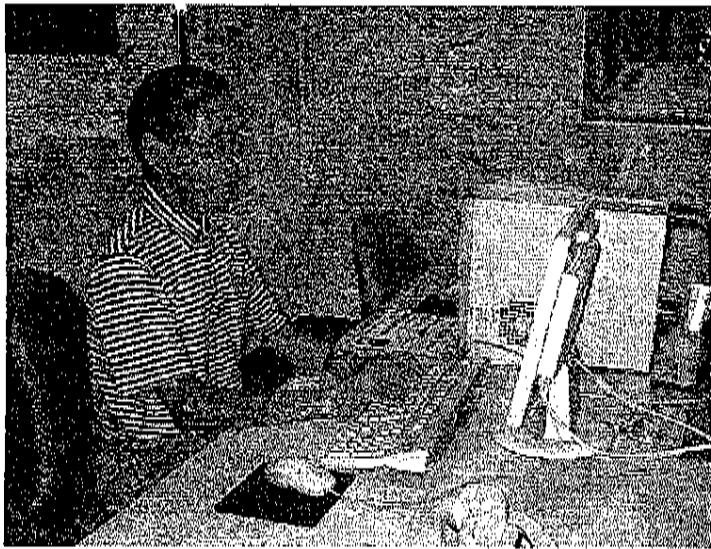
点訳ボランティアで充実した日々

三杉 力男

パソコンを使っての点訳

「生きていくシラセともなる年賀状」年齢が七十七歳ともなると賀状の数も減ってまいります。今年は六通も少なくなりました。

今年「点訳ボランティア」も満八年です。パソコンとスキャナそれに翻訳ソフトを使って私なりに頑張っています」とワキに書き添えました。先日花水地区の福祉関係の会合にでましたら憶えていて「パソコンを使っての点訳なんてどうやってするんですか？」とか「点字を知らないが私にも出来ますか？」という質問が飛んで参りました。実は暮れからお正月に掛



けてマッサージ師の国家試験問

家で出来る社会貢献

題集の六百頁もの厚い本を百学校から任せられ家族の援助を受けながらやっと終了しました。「お正月、一家の内容を、先日ちょうど新

私のやっている点訳作業は掛かるでしょうか。大き

く注文が来ると後はもうシメたもので渡辺淳一著「かりそめ」の本を例に取って説明して見ました。まずスキャナー（読み取り装置）を使って三三五間でもボケない間は自分の買もある本の文字を写し取ってパソコンの機械の中に入れて行き

一六八回おなじ事を繰り返します。時間にして十時間は掛かるでしょうか。大き

毎日を楽しむ 暮らせることに感謝

「論語読みの論語知らず」でもそんな機械にガ



とあのノーベル賞の小柴さんがお気に入りである水戸黄門の唄がきこえてまいりました。

女性に聞かれると戸惑ってしまいます。つい「今楽し

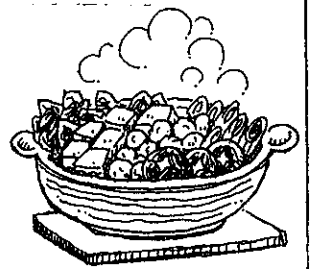
の本を一月掛かっていたのが十日もあれば（手打ちですと一年もかかります）出来上がります。ほんの小さなエネルギーで喜んで頂ける社会貢献が出来るととても貴重です。

く考えて見ますと確かに新しい事にチャレンジするのはこんな老人になっても楽しい事です。ボランティアは嫌いなれば止めればよいのでストレスは御座いません。今の世の中

毎日毎日を楽し

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



料理を楽しむ会

MACの人はやる気満々

講師の調理実演は理解が早い

十月十六日の土曜日に、MAC料理を楽しむ会が中央公民館の調理室で行われました。

今回は自分たちで献立を決めるのではなく、管理栄養士の国分良子さんと今込久栄さんのお二人にご指導いただきました。



講師の説明を真剣に聴く参加者

こしらせ、手順、ポイントなど実演で教えていただいたから我々の調理に入り易かった。そのため調理の流れが分かっていきますので各自が自分の役割を進んでこなし、全員参加で、全六品の料理、デザートを約一時間で完成させました。

一方、MACの会員からは「事前に一通り料理を実際に作っていただいたので

理解も早く、分からない事は質問もできてとても参考になった」とこちらも評判よく、自分たちで作ったを味わいつつ楽しいひと時を過ごしたまさに料理を楽しむ会でした。

これからもおいしい料理に挑戦していきましょう。今回の参加は十九名と少なく、料理担当からは次回にはもっとたくさんの方の参加を期待しますとのことでした。

男女平等は公平と透明性ある評価から

フェスティバル実行委員会の講演会

東大大学院教授 上野千鶴子さん

十一月八日平塚MACが参加している、ひらつか男女共同参画フェスティバル実行委員会主催の講演会「ジェンダーフリーのどこが悪い？」が開催されました。講師は東京大学大学院教授の上野千鶴子さんで、参加者は予定数を上回る二百名にもものほり超満員の大盛況となりました。

フリーという言葉を使わないことにする」と決議したことを取り上げ、下手な横文字を使わなくても少しも困らない。「男女同権」といえば誰にでもわかる、学校で男女混合名簿を作ったって何も変わらない。

男女平等を実現するために男女に公平で透明性のある評価システムを制度化しなければならぬなどの内容で参加者の期待に応える講演でした。

「解説」

ジェンダーフリーとは従来の固定的な性別による役割分担にとらわれず、男女が平等に、自らの能力を生かして自由に行動・生活出来ること。

お知らせ

12月18日

学習会（会員から学ぶ）

終了後に親睦会開催

「会員から学ぶ」の学習会が十二月十八日の土曜日の午後一時三十分より「ひらつか市民活動センター会議室A」にて行われます。

今回のテーマ及び講師は「ボランティア活動の基本的な構え」平塚社会福祉協議会 芦川好宏さん、「私の選んだ地域活動」伊藤孔三

当面のスケジュール

12月4日	歩く会	筑波山
12月18日	学習会	JAビル
	親睦会	どんどん
12月の囲碁の会の日程		
3日・10日・17日・24日		
新年会は1月中旬の予定です		

事務局からのお知らせ

4名の方が入会されました。よろしくお願ひします。

池田憲宏さん	平塚市見附町
大内賢一さん	平塚市日向岡
白川浩二さん	平塚市八重咲町
田丸勝二さん	平塚市諏訪町

次回の「飛翔」の発行は十二月十六日です

飛翔

編集責任者
平塚MAC
河越重臣



当面のスケジュール

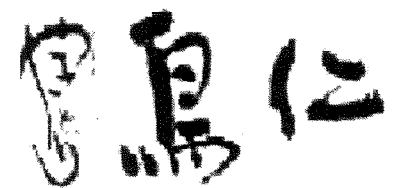
*囲碁: 1/7, 14, 21, 28
2/11, 18

*新年会: 1/22 眞鶴
サロン会12月, 1月中止

*歩く会 2/24 曾我梅林

私のおすすり店

山田 精一



茅ヶ崎市幸町 22-28
三春アート茅ヶ崎 1F
tel 0467-805-3103
営業時間17:00~23:00
定休日: 日曜日(月曜
が祝日は日、月連休)

MACのシンボルマーク決まる

手と手をつなぎ人の輪を

今年五月にMACのシンボルマークを会員の中より、再度検討するとの事で広く募集したところ、六日 応募者にデザインを依頼し

の応募がありました。幹事 会において検討を重ねてま

十二月の幹事会で新しく

いりましたが、十一月の 定例幹事会で応募作品の中

から山本さんと下村さんの

二点が選ばれました。

ルマークをつかった旗を

検討中、この

旗はMACの

歩く会等の行

事において使

用していく事

になりました

た。

来年には会

員の皆様にお

披露目できる

ことと思いま

すのでご期待



新しく決まったMACシンボルマーク

これを組み合わせて作

下さい。

決定されたシンボルマ

ーク

が

決

ま

り

な

ら

れ

た

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

アヒルの会

温泉・酒・反省

気がつくとい日付が変わった

十一月十八、十

と日付が変わって

お開きと

な

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

ま

り

クは、『多くの人が集まり』、『手と手をつなぎ』、『一つの輪になり』、活動する事を表しています。

九日に函南GCで

第四回アヒルの会

が開催され、笹尾

彰さんが三度目の

優勝となりました。

ゴルフ場を後にして、霧

の中を宿泊先に到着しまし

た。温泉につかって裸のつ

き合いをして、宴での懇親

会でゴルフ談義と全員の自

己紹介を済ませ、カラオケ

や踊りで拍手喝采でおおい

に盛り上がりました。部屋

に戻り酒を囲んでゴルフの

反省や懇談をし、気がつく

落ち着いた雰囲気のお店

奥様、お嬢さんどうぞ一緒に

今回は茅ヶ崎にある「鳥のを使っているように感じ仁」を紹介致します。 駅南

口の階段を下りてタクシ

乗り場から看板が見え、歩

いて三十秒の近さです。

ガラス格子の戸を開ける

て入ると落ち着いたやわら

かい照明の下に十八席のカ

ウンターと十人は座れる小

うずらの卵がでてきて、と

あがりが目に入ります。こ

こは「上を向いて歩こう」

の故坂本九さんの甥御さん

が経営する鳥料理専門のお

店です。

調理する鳥は特約の岩手

産で、備長炭で焼いていま

す。注文した分をお客の進

み具合にあわせて焼いてく

れる心使いが焼き鳥の味を

一層際立ててくれます。ま

た「七味」も吟味されたも

も

も

事務局からのお知らせ

*新入会員の紹介

千坂 弘保さん

平塚市 夕陽丘

*十二月八日の歩く会

「筑波山」は台風接近の

ため中止になりました。

次号の発行は一月八日です
お手伝い、今回は不要です