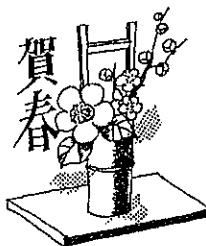


飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



年頭あいさつ

MACの仲間とさわやかな毎日を

会長 河越重臣

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。良い新年をお迎えになられたことと思います。

今年は平塚MACが発足して五回目の新年になります。六九名の会員は皆それぞれの分野で立派な社会人として成果をあげ、経験を積み重ねてきました。

MACには楽しい仲間と

楽しいことが沢山ある

今年が発足して五回目の新年になります。六九名の会員は皆それぞれの分野で立派な社会人として成果をあげ、経験を積み重ねてきました。

今年が発足して五回目の新年になります。六九名の会員は皆それぞれの分野で立派な社会人として成果をあげ、経験を積み重ねてきました。

新年で御家族の方と集まる機会もあると思います。平塚MACのことを御家族やお孫さんに話されてはどうでしょうか。

現役時代には仕事・地位・損得等など何となくカサカサからお祈り申し上げます。

今年一年みなさんと御家族の御健康と御多幸を、心からお祈り申し上げます。

「バージョンアップ」が望まれます。「飛翔」はこのように願いを込めて命名されました。

「経歴・肩書き・財産などを問わず、平等でお互いの人格を尊重する」と言う平塚MACの基本理念を充分に理解され、いろいろな行事・活動を通じて、楽しく有意義な人生を過ごしてこ

「経歴・肩書き・財産などを問わず、平等でお互いの人格を尊重する」と言う平塚MACの基本理念を充分に理解され、いろいろな行事・活動を通じて、楽しく有意義な人生を過ごしてこ

「平塚MACには楽しい仲間、楽しいことが沢山あるんだよ」「年をとっても楽しいことはいっぱいあるんだよ」「MACの人は気兼ねがなく、気持ちがらくになるんだよ」などと話して、御家族を安心させてあげて

「平塚MACには楽しい仲間、楽しいことが沢山あるんだよ」「年をとっても楽しいことはいっぱいあるんだよ」「MACの人は気兼ねがなく、気持ちがらくになるんだよ」などと話して、御家族を安心させてあげて

「平塚MACには楽しい仲間、楽しいことが沢山あるんだよ」「年をとっても楽しいことはいっぱいあるんだよ」「MACの人は気兼ねがなく、気持ちがらくになるんだよ」などと話して、御家族を安心させてあげて

「平塚MACには楽しい仲間、楽しいことが沢山あるんだよ」「年をとっても楽しいことはいっぱいあるんだよ」「MACの人は気兼ねがなく、気持ちがらくになるんだよ」などと話して、御家族を安心させてあげて

飛翔編集員からの 年加賀状



機関紙「飛翔」は、平成一四年一月より発行して三

年を経過しました。発行号数も前号で三八号になりました。

現在までを振り返ると、

当面のスケジュール

- 1月15日(土) 役員会
- 1月22日(土) 新年会「真鶴」
- 2月24日(木) 歩く会「曾我梅林」
- 1月の囲碁の日程
7日・14日・19日・21日・28日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



地域活動を中心に

学習会 暮らしやすい社会をつくる

心がまえと実践談

第五回の平塚MAC学習会が十二月十八日土曜日、平塚市民活動センター会議室で開催されました。

河越会長の開会挨拶には、じまり、平塚市社会福祉協議会の若川好宏さんから「私のボランティア活動をするに際しての基本的な心がまえ」又、MACの会員である伊藤孔三さんから「私の選んだ地域活動」の講演が

ありました。おわりにMACボランティア検討グループの水永浩一さんから「MACのボランティア活動の現状と今後のとりくみ」について説明がありました。そして水永さんから

は本日の学習会を踏まえて「今後のMACのボランティア活動方向を一月末までに検討し四月の総会に提案する」旨の報告がありました。約三時間半の学習会は二十五名の参加者を得て盛会のうち

世直しは選挙権の行使から

「毎日のように報道される反社会的事件の解決には、国民が遵法精神を高揚しなければならぬ。政治や社会に不平・不満が多いのと平行して悪い事件が起きてくる。その原因はどこにあるのか、それは国の主権者である国民の政治への意識

の欠如にあるとの思いがありました。自分の選挙に対する基本的な考え方は、国民に奉仕する清潔な政治家を選ぼうとです。このことを私の活動を通じて人々に啓蒙しようと考えています」

この考えに基づいて現在

参加している活動である市政モニター、平塚自治基本条例を考

えの市民委員会、平塚市明るい選挙推進協議会、また伊藤さんが主唱する、「選挙道場」などについての活動状況をお話いただきました。

親睦会に三十名参加

去る十二月十八日に行われた会員から学ぶの学習会終了後、会場を変え定例サロン会々場でもある呑呑で親睦会が参加者総勢三〇名で盛大に行われました。



講演風景1

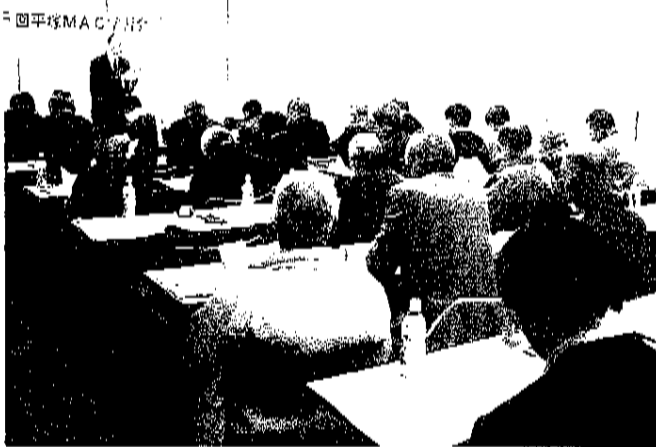
ボランティア活動の三原則

自主性・社会性・無償性

芦川好宏さん 講演の主な内容

ボランティア活動の原則は①強制されたものでなく自らの意志で②身のまわりでどんな人がどんな事で困りどんな手助けが必要かを考える

③奉仕した活動に報酬を求めないということです。また、いつでも、どこでも、誰でも相談にのるという姿勢が大切で、ボランティアの陥りやすい気持ちや行動のパターンをあげて、これらに注意するようにとのお話がありました。



講演風景2

今回の機関紙「飛翔」の発行は二月一六日です。

劇団朋友公演
廿運のツハートのお知らせ
私達MACの所属している平塚市男女共同参画推進室主催の「女と男のフェスティバル」が2月4日に平塚市中央公民館で午後6時30分より開演されます。お問い合わせは平塚市男女共同参画室 電話233の1111(内線2172)まで。

当面のスケジュール	
2月23日(水)・3月23日(水)	サロン会
2月17日(木)	歩く会「曾我梅林」
3月12日(土)	料理を楽しむ会「中央公民館」 講師 石村先生・他
囲碁の日程	
2月4日・25日 / 3月4日・11日・18日・25日 各金曜日	



発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



より総勢三一名の参加で行なわれました。
幹事の石川さんの司会で始まり、河越会長の挨拶をして笹尾副会長の乾杯の音頭と宴会は進みました。



新年会

MACの仲間と楽しい新年

年齢を感じさせない勢い

「現役時代は仕事一筋であつたが、仕事から解放されたら地域に友達が居ないことに気がつく。平塚MACに入つて沢山の友達と仲間になれたことが嬉しい」そんな会話が至る所でありました。

カラオケがないこともあつて、いろいろな席で談笑に花が咲きました。今回の宴会は飲み放題コースで、時間が経つに伴なつて酒量が増え、平塚MACの人は全く年齢を感じさせない勢いでした。

平塚MACの今年最初の行事である新年会が、平塚で一番の繁華街でしかも平塚でも一番の老舗の真鶴で、一月二二日午後五時三〇分は終わりました。



サロン会会場の変更

2月・3月の会場は従来の「どんどん」から「手作り居酒屋甘太郎」で行います。

住所 平塚市紅谷町 14の21
丸井湘南ビル3・4F
電話 0463(25) 4722



ひるば 探鳥とデジカメ

福持 日出夫

「貴方、暫くの間趣味を変えてください」娘が高一になる頃だったと思います。

「俺がくたばってもこれは息子が使えるものだ」とか何とか言つて。女房に次のように言われるでしょうか？

「うちのお父さんの趣味はヌード撮影というのはどうもねえ」

「貴方デジカメはともかくいい年をして、望遠鏡でデバカメなんか間違つてもするんじやありませんよ」

自己の道を切り開く姿

小学生の弟はオヤジがカメラを持ち歩く姿に関心があつたようです。その息子が写真家を志さしまして、

二月四日MACも参加している「ひらつか男女共同 参画フェスティバル実行委員 中央公民館で観客五〇〇名を

当面のスケジュール

- サロン会 2/23(水)、3/23(水) 会場(甘太郎)
- 囲碁 3/4 3/11 3/18 3/25 各(金)
- 料理を楽しむ会 3/12(土) (中央公民館)
- MAC総会 4/16(土) 市民活動センター (15:00~17:00) 但し 懇親会 (17:30~) の会場未定

次号「飛翔」の発行は三月十七日(水)です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



曾我兄弟と父母の祐信・満江御前の供養塔がある城前寺に立ち寄る。そして丁度一二時に今回の最終地である中河原梅林に到着した。昼食では熱燗とおでんの旨かったこと。

当面のスケジュール

- 3月23日(水) サロン会
- 4月16日(土) 定時総会
総会終了後懇親会
- 4月21日(木) 歩く会
- 4月の囲碁 1・8・15・22

平塚MACは、年間を通じて盛り沢山のイベントや活動そして交流の場があると伺っています。それぞれの分野で活躍され、豊かな経験を積まれた方々とご一緒できますことに楽しみと期待で胸を膨らませております。

曾我兄弟の敵討ちの原因は何

二月十七日、曾我の梅林とその周辺を歩く会が行なわれました。散策の様子を参加者の野間重治さんに寄稿をお願いしました。

お喋りは少なくなる。見晴らし台で一休み、眼下には曾我梅林と小田原の街並みと相模湾が一望できる。

昼食後下曾我駅へ、下曾我駅近くまで来ると「国府津駅まで歩いてみるか」との話になり、有志一五名が国府津駅へ向かって歩き始めた、これもいいもんだ。

とにかくMACの仲間は元気で愉快な仲間だ。今回の行事を企画していただいた幹事・関係者のみなさまに感謝致します。

ここで自己紹介をさせていただきますと、昭和一年四月に神奈川県で生まれ小学校低学年のときに仙台郊外に疎開した外は学生時代をずっと神奈川県で過ごしました。社会人になってから首都圏・関西・北部九州などで会社勤務をし、九年前に現在の地・湘南平塚を終の住処と決めました。

「あなた、まだ時間が早ある。歩く会への参加は久いじゃないの」その日はこしぶり、何の違和感もなくの言葉から始まった。朝か「スッ」と入って行けるのらそわそわしている、今日がMACの仲間である。

一休み後、六本松跡からミカン畑の間を縫ってのプラ散策で、途中ミカンのもぎのお手伝いをしたり？……。すると子供の頃、小学校の帰り道で柿を食いながら帰った悪戯鬼の頃を思い出した。

春は私にとって希望と期待をもたらし、さまざまなお出を残してくれる季節です。今年の春は平塚MACで新たな一歩を踏み出すことになりました。

「飛翔」で紹介されましたように和気藹々そして談論風発の誠に楽しい集いであったばかりでなく、多くの方々から歓迎の言葉をいただき、心温まる新年会で

これから平塚MACとともにシニアライフの充実とパージョニアップができます。したらと希ってあります。どうぞよろしくお願致します。

柴野さんご逝去

病氣療養中でありました柴野敬さんが、一月二二日病氣のため、逝去されました。心よりお悔やみ申し上げます。三月五日大磯の滄浪閣にて「偲ぶ会」が行なわれ、平塚MACを代表して河越会長と笹尾副会長が参列しました。

会員往来

定通り八時四五分に到着、先ず準備体操から始まり、原梅林から別所梅林と田舎道をお喋りをしながらの散策である。梅を見ながらの「一句」だ。「じゃ何故殺したんだ」の父、祐信を殺したためと真剣な議論があり、真の原因究明は宿題となった。下り坂となるとお喋りが復活した。しばらく行き、坂道がきつくなるにつれて、

春は私にとって希望と期待をもたらし、さまざまなお出を残してくれる季節です。今年の春は平塚MACで新たな一歩を踏み出すことになりました。

「飛翔」で紹介されましたように和気藹々そして談論風発の誠に楽しい集いであったばかりでなく、多くの方々から歓迎の言葉をいただき、心温まる新年会で

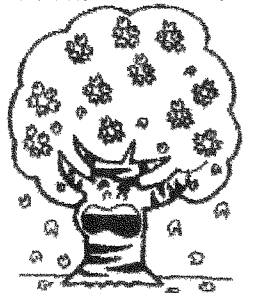
これから平塚MACとともにシニアライフの充実とパージョニアップができます。したらと希ってあります。どうぞよろしくお願致します。

ひろば 平塚MACで新たな一歩を

千坂弘保

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



食は健康の源

料理を楽しむ会

抗酸化物質を生かす料理作り

三月十二日、中央公民館で平塚MACの料理を楽しむ会が行われました。

平塚市健康課の管理栄養士の石村さんと河野さんのご指導のもとに二十二名の参加で和気あいあいの雰囲気が始まりました。

今回は昨年の三月と同じように抗酸化物質をたっぷり含んだ「まごわやさしい」の材料を使った健康づくりのための料理五品の実習でした。

はじめに、石村さんから「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

「老化や成人病などの原因となる活性酸素はこうして防ぐ」と題して、次のようなお話がありました。

質を食べる。

3. 適度な運動を続ける

過度な運動は活性酸素が増加する。

4. ストレスを溜めない

5. お酒はほどほどに

アルコールの分解で活性酸素が発生する。

6. タバコはやめる？

減らす？

タールやタバコの煙に多量の活性酸素が含まれる。

ている。

7. 抗酸化物質を食べる

ま「豆類」「ご」「ま」

わ「わかめ」や「やさい」

さ「さかな」し「しいたけ」「いも」等の抗酸化物質を上手にとる。

毎日の食生活は、我々にとっておろそかに出来ない大切なことをあらためて教えていただいた「料理を楽しむ会」でした。

ひろば 素晴らしい仲間とともに 前向きな生活を楽しむ

大内賢一

会社を退職して、新しい理想の生活スタイルを模索しつつ大きな変化も見出せずに二年を過ごしました。

そして昨年の五月の広報ひらつかで「男の講座ばーじょんあつぷ」の開講募集の記事が目にとまり、地域社会との交わりの機会と期待して参加しました。

講座はすべてが大変有意義な内容で期待通り満足できました。特に毎回の講座終了後に行われたMAC会員の有志の方々の楽しいランチミーティングに毎回参加させていただき、MA

その時点で入会の気持ちには固まっていました。そして講座の最終回の席上と打ち上げの懇親会でMACの紹介と入会の案内があり、即座に入会を希望して幸い仲間入りすることができました。

最初の行事への参加は、昨年十二月に開催された一泊二日の「あひるの会」で昼はゴルフ、夜は湯河原温泉の宿での懇親と昼夜に亘り楽しく過ごさせていただきました。

また、年末に開催された学習会とその後の忘年会にも参加しMACへの認識を深めると同時に、会員の皆様とコミュニケーションを図ることもできました。

また、機関紙の「飛翔」も楽しみに読ませていただいています。

これからも沢山の興味深いMACの行事に数多く参加させていただき、素晴らしい仲間と楽しみを共有しつつ健康で前向きな生活を送りたいと思っています。

そしてMACの活動を通して地域社会のために何がしかのお役に立てることを常に心がけて行きたいと考えていますので、会員の皆様方のご指導をお願いします。

当面のスケジュール

サロン会	5月25日(水)	「甘太郎」
囲碁	5月6, 13, 20, 27日	
	6月3, 10, 17, 24日	
歩く会	4月21日(木)	大船散策
	5月21日(土)	筑波山

次回の「飛翔」の発行は5月19日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



平塚MAC定時総会開催

より充実した会則へ改訂 ボランティア活動の方向づけ

平塚MAC定時総会が会員六十四名(委任十六名)の出席の下、四月十六日市民活動センターに於いて開催されました。議事に入る前に一月に亡くなった柴野敬さんに黙祷を捧げた。議長に河越会長が選出され、

再任された河越会長は次のように挨拶されました。平塚MACは創立から5

は、「地域の友人との交流を楽しむ生活」です。そのためには会員が大切にすることは

から疲れたという声があがる位みっちりとしたものでした。

口の道を景色を楽しみながら、軽快に歩きました。

会旗の紹介がされて続いて十六年度の活動報告、会計

年が経ち、その自主的、積極的活動と会員としての存在感、湘南でも他の羨望

【笑 ほほえみ】笑は心を豊かにする。笑顔は人の心をなごませる。

青い空と、真っ白な観音様、ピンクの牡丹桜の対比

壁や天井に彫刻されていて鎌倉時代を偲ぶ事ができました。横にあるラドン温泉

改訂及び見直し」では8章25条のシンプルながら内容の充実した新会則が提案

ざして多くの活動が計画されておられ、新たな提案も大歓迎です。

全員が「地域の友人と楽しい人生を送れること」を心から願ってやみません

新しいM A Cの旗を先頭に春の花爛漫の大船フラワーセンターまで歩きました。フラワーセ

間に参加し、高橋さんが入賞されました。一杯飲んで十六時の送迎バスで大船駅に到着、笹尾副会長の挨拶の後、楽しく散会しました。

「ボランティア活動への取り組み」では十分現状の分析、検討を行い今後の方向と検討課題が提案

平塚MACのめざすもの

【専 とうとぶ】考え方、好み価値観は人それぞれ、他の人の考えを尊重する。

が美しくその中で記念写真をとりました。新しいM A Cの旗を先頭に春の花爛漫の大船フラワーセンターまで歩きました。フラワーセ

に参加し、高橋さんが入賞されました。一杯飲んで十六時の送迎バスで大船駅に到着、笹尾副会長の挨拶の後、楽しく散会しました。

歩く会 鎌倉時代を偲ぶ田谷の洞窟

七年度活動計画、予算案の審議、役員改選が行われ議案はすべて提案どおり全会一致で承認

四月二十一日、大船観音と田谷の洞窟周辺を歩く会が行われました。歩く会に

【専 とうとぶ】考え方、好み価値観は人それぞれ、他の人の考えを尊重する。

が美しくその中で記念写真をとりました。新しいM A Cの旗を先頭に春の花爛漫の大船フラワーセンターまで歩きました。フラワーセ

に参加し、高橋さんが入賞されました。一杯飲んで十六時の送迎バスで大船駅に到着、笹尾副会長の挨拶の後、楽しく散会しました。



されました。

の中、十四名の参加者は大

メンバーから、スタート前

谷の洞窟に向かって、四キ

次回

次回の飛翔の発行は六月十六日です

会員往来

3月 末川井 3名
4月 直井 2名
退会 古茂 2名
退会 渡辺 2名
退会 渡辺 2名
退会 渡辺 2名
退会 渡辺 2名

当面のスケジュール

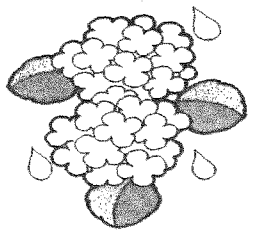
- *歩く会 7/27(28を変更)真鶴と貴船祭り
- *サロン会 5/25,6/26 甘太郎
- *囲碁 5/27,6/3,10,17,24 中央公民館
- *料理を楽しむ会 7/16 中央公民館
- *アヒルの会 6/28足柄森林G C

七夕ボランティアから

七夕ボランティアが5/1から活動しています。6月3日~7月12日迄作業があります。参加希望の方は水永さんまで連絡下さい
Tel.0463-33-4373mail:mizunaga@me.scn-net.ne.jp

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



年令差六十以上もある保育園児と一緒にガマ石など見ながら登頂しました。

ここより下りに転じ、岩場の連続で老体の足にはかなりこたえスリップに注意してゆっくりおりました。

途中奇岩、巨石が次々現れ大仏岩、北斗石、裏面大黒岩、出船入り船岩、母の胎内潜りを経て今にも落ちそうな岩の乗った弁慶七戻り岩をくぐりぬけ弁慶茶屋で大休憩しました。この親爺がすこぶる愛想が悪く不快な思いをしました。さらに雑木林と急降下の道を一キロ米歩き、ようやくなだらかな道を筑波神社に到着しました。待望のビールのなんと甘露であったことか。

当面のスケジュール

6月28日(火) アヒルの会
7月16日(土) 料理を楽しむ会「中央公民館」
講師 国分先生・今込先生
7月27日(水) 歩く会「真鶴貴船祭」
☆囲碁の日程
6月24日/7月1日・8日・22日/8月6日・12日
19日・26日 各金曜日
☆サロン会の日程と会場変更のお知らせ
第4水曜日が歩く会と日程が重なったため、下記のように変更致します。
※サロン会7月20日(水)
会場はさくら水産北口店

歩く会 筑波山より関東平野を一望 爽やかな空気にも大満足

五月二十一日に「歩く会」が十二名参加で開催されました。今回は「西の富士、東の筑波」と万葉の昔から親しまれてきた日本百名山の一つ、筑波山を歩くことが目的でした。早朝七時平塚駅前には全員顔を揃え、快晴のもと電車に乗りました。下車駅の土浦駅に着いたのが九時四十分頃です。二時間四十分かかり、通過駅も含めて五十一駅ありました。

土浦で路線バスに乗り一、路筑波山へ向かいましたが、結構混んでいて座席に座れなかった人も数人おりました。妊婦の方に席を譲っていたMACの紳士もおりました。

五月二十一日に「歩く会」した。五十二の停留所があり五十数分でようやく筑波駅に到着しました。ここは塵線となった鉄道の駅跡です。ここはタクシーに乗り十分で筑波神社に着きました。神社の境内は静けさが十分で筑波神社に着きました。ここは明るい広々としたところで食堂、土産物屋が並び、観光客大勢で賑わっていました。まず左手の男体山をめざし階段と岩場の混じった直線コースを喘ぎながら八七二米の頂上につききました。立派な祠があり眺望も良く関東平野が一望できました。気温も下界より五度程低くツツジも七分咲きで爽やかな空気に大満足でした。御幸ヶ原の茶店で昼食を摂りました。休憩後女体山(八七七米)を



ボランテア活動のひとつとして、現在平塚七夕飾りのお手伝いをしております。五月・六月初旬迄で延べ十六日間、参加一八名、延べ百九名の会員の協力をお願いしました。作業内容は七夕飾りに使用する吊り紐作り、針金

活動報告と今後の予定

七夕ボランテア

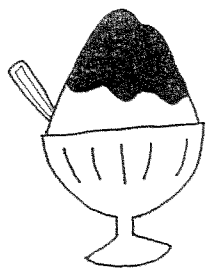
切り、多数のロープの長さ
と名称の確認、滑車の組み
合わせ作業など、比較的単
純作業が多く、楽しくお手
伝い出来ました。
今後は七月七日から十日
七夕飾り協力の映像が放映
までの本番に向けて、作成
されます。

行きは八分、帰りは三時間間の山行でした。帰りの電車では耐ハイを飲む人、ひたすら眠る人、様々で夜八時過ぎに平塚駅に着き、長くもキツイしお疲れした十三時間の旅を終えました。
ご協力いただける方は作業日程等お知らせ致しますのでボランテア担当まで、ご連絡をお待ちしております。

次回の機関紙「飛翔」の発行は七月二十一日です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



七夕ボランテアを終わって

竹飾りの持ち主老夫婦から

ねぎらいと感謝の言葉

今年、湘南七夕の会実行委員会の要請により七夕の準備が五月一日から始まりました。ボランテアに参加された会員は、二十二名延べ百九十六名、二十九日間のご協力を頂きました。

作業内容は、七夕の竹飾りを作るまでの準備作業と出来上がった竹飾りを掲揚する作業、それから後片付けを行うという内容です。作業の時間は、大半が午前中の二時間で長くもなく会員仲間と冗談を言いながらの軽作業は、思いのほか楽しいものでした。

作業の終了が昼食時とあって、皆で連れ立って中華そば屋の食事をとりながらの雑談は、とりわけ楽しいひと時でした。参加者からは、「この程度なら身体にも負担にならず誰にでもできる作業」との感想が有りま

婦からねぎらいと感謝の言葉を掛けられて、われわれも何がしか地域社会の活動に貢献できたような満足感を抱くことができ、大変良い経験でした。

また昨年に引き続き飾り付けの中に「平塚MAC」の名が掲載されたことが達成の一助となったことは間違いありません。

欲を言えば、自分たちで作業の内容や日程を前以て計画でき、実践に移せば一層の充実感を味わえるように思えます。七夕まつりとMACのかかわりについては、未だ判らない部分が多いのですが、今までもそうであった様に地域活動の一助と受け止め、市民活動に参加できればそれが良いと思います。

（ボランテア担当記）
かつて達成感を味わうことができないという批判もあつた七夕ボランテアですが、実際に体験してみるとその様な事を感じることには、有りませんでした。むしろ作業を終え、竹飾りの持ち主である年老いた夫

足柄森林カントリー倶楽部

初参加の平岡さんへ

健脚と健闘に拍手

アヒルの会

第五回アヒルの会が、静岡県の足柄森林カントリー倶楽部で六月二十八日（火）（三組）で行われました。

今時珍しい全行程歩きのコースを汗を拭き拭き素晴らしい景色を楽しみながらプレイをしました。

今回から、過去参加して得た得点から、ハンデキャップが決められ、誰にでも優勝のチャンスがある設定で行われました。

実力者の伊藤さんと大内さんが、同率一位になり、ロウハンデの大内さんが優勝となりました。二位伊藤さん、三位が初参加のかたいゴルフをされた千坂さんでした。

プレイ後、平塚に戻り居酒屋で表彰と反省会が行われ入賞できない方の負けおしみや言い訳が披露され、フエステバル実行委員会

映画上演と講演開催のご案内

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」が主催する映画（折り梅）の上映と講演（松井久子監督）が八月六日（土）平塚市中央公民館で開催されます。

教えてくれる真実をより身近かな物として映画化したもので社会の大きな関心事のひとつでもあります。入場は、無料ですが、申し込みが必要となります。

平塚市男女共同参画室
電話23の1111
（内線）2172まで

当面のスケジュール

囲碁の会
8月6日・12日・19日
26日 各金曜日
サロン会
8月24日（水）
さくら水産北口店

会には笑いの中で、多に盛り上がりました。

その中でも今回初参加で堂々四位に入られた七十九歳の平岡さんの健脚振り実力には、皆、頭が下がるかと拍手で健闘をたたえました。

今まで参加されていない方もこの楽しい会に参加されては如何でしょうか？

飛翔

発行責任者
平塚M A C
河越重臣



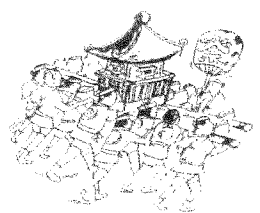
貴船まつり

歩く会 百八の石段を下る御輿は圧巻

七月十七日・十八日は日 民族文化財になっています。の参加で実施しました。
本大船祭の一つとして行 平塚M A Cの歩く会は、 当日は台風一過で青空に
名な「貴船まつり」は、同 今回歩くことよりも観て楽 恵まれましたが、猛暑に苦
時に奉納される「鹿島踊り」しもうと、七月十七日に真 しめられた一日でもありま
とともに国の指定重要無形 鶴「貴船まつり」を二四名 した。



しぶね) は観るこ とができ ました。 祭の見どころの 一つである「鹿島踊り」 「神輿発興式」で百八段の 石段を下る神輿は圧巻であ りました。
猛暑の中、午後三時頃に 解散をしました。



当面のスケジュール

- 8月24日(水) サロン会
- 10月23日(日) 料理を楽 しむ会(ビールの製造)
- 9月の囲碁 毎週金曜日

美味しいビールの 飲み方の特別講義

七月十六日に料理を楽し む会が開催されました。 講師は以前にも御指導を いただいた管理栄養士の回 分・今込の両先生でした。 今回は洋食の定番である ハンバーグステーキ・タイ メリックライスとトマトサ ラダや人参・野菜を使った 栄養のバランスのとれた料 理を勉強しました。 特にタイメリックライスは 普段食べているご飯とは 違い、子供から大人まで美 味しく食 べられる ご飯で、 これも料

会員往来

笹尾副会長ご逝去



副会長 笹尾彰 さんが七 月十九日、 人であり、あまりにも早 い逝去が惜しまれます。 菜園で作

業中に倒れ急逝されました。 二二日の通夜・二三日の告別式には沢山のM A Cの会員が参列され、告 別式では河越会長が平塚 副会長・歩く会の代表幹 事・アヒルの会幹事・ポ ランティア活動担当幹事 述べました。

又、対外的には平塚M A Cの代表として「ひらつ か男女共同参画フェステ イバル実行委員会」の副 会長の要職を務め、平塚 M A Cの活動の中心的な 人であり、あまりにも早

港の会場までの途中にあ る最近完成した町立の「情 報センター」で、七月十九 日に亡くなられた平塚M A C副会長の笹尾彰さんを偲 んで一分間の黙祷をしまし た。その後、源頼朝が治承 四年八月(一一八〇年)右 橋山の戦いに敗れたとき、 一時かくれて難を逃れた鶴

映画と講演の集い

認知症が教えてくれるケアの真実

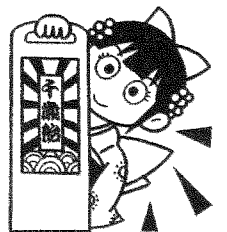
八月六日平塚M A Cが参 加している、ひらつか男女 共同参画フェスティバル実 行委員会と平塚市主催の映 画と講演会の集いが開催さ れました。 テーマを「命ある限り輝 いて生きるために・認知症 (痴呆)が教えてくれるケ アの真実」として、第一部 は映画「折り梅」の上映で 第二部はこの映画の監督で ある松井久子さんの講演が



親を介護する立場にある者 として、また自身がたどる 道であると考えたとき、自 分はどうしようとしている のか、厳しく問うていると 感じました。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



各種行事の紹介と参加のお誘い

平塚MACは今年で五周年を迎え、会員も年々増加し六十余名となりました。MACの活動も活発になり、種々の行事が行われています。活動内容が多岐に亘り、まだみなさんによく知られていない行事があるのではないかと、周知を図ることになりました。全体の行事としてサロン会、歩く会、料理を楽しむ会、学習会、ボランティアなどがあり、同好会として囲碁、ゴルフの会があります。このなかからサロン会、囲碁、ゴルフの会について紹介します。

サロン会

親睦と情報交換の場

サロン会のお世話をすることになって三ヶ月経ちました。私にはサロン会とは飲兵衛だけの会ではなく「おしゃべり会」即ち最近の出来事や知識・情報の交換などの談話室のような会にすべきだと考えています。会場はたしかに居酒屋になります。最近の居酒屋には女性だけや家族づれの姿もあり、雰囲気も明るく健康的なものです。

サロン会の開催予定

11月、12月は他のMAC行事と重なりますので、従来の第四水曜日から
11月は11月30日(水)
12月は12月14日(水)
にそれぞれ変更しますので
ご注意ください。
連絡先
石川澄夫 23-8048
明神健児 32-3785

いわゆる飲んで食べて(お酒を飲むだけでなく食事までできる)明るい話題で盛り上がり、誰もが対等に付き合える、時には素晴らしい情報も

いと思います。

ただ私はそこには、一定のルール(マナーと言うべきか)を設けておいたほうがよいと考えます。即ち、サロン会の場に於いては少なくとも会員同士の批判や個人攻撃は一切慎むこと、悪口などはもつての外です。出席者全員が「楽しい会話を通じて楽しい雰囲気作り」に協力することが肝要です。これさえ心得ておけば和気あいあい、安心してどなたでも参加していただけるものと考えています。

サロン会の精神「地域の仲間同士の楽しい会話」和をもつて尊しを旨に運営していこうと思っております。まだ参加されたことのない方は是非のぞきにお出かけ下さい。

初心者大歓迎・参加は自由

囲碁を楽しむ会は平成十二年九月に発足して満五年を経過しました。囲碁を通じて多くの仲間たちと親睦を深め技能を磨いています。現在の会員は十六名で月四回開催しています。

開催： 月4回
第1～第4金曜日
飛翔のスケジュール欄で案内
時間： 13時～17時
入会金： 1,000円
場所： 平塚中央公民館
会員レベル： 初心者～3段

初心者大歓迎、上級者が親切丁寧にお相手します。ご都合の良い時に会場へ

アヒルの会

ゴルフで親睦を深める

平塚MACは設立されて五年目になりますが、アヒルの会が生まれたのは一昨年の平成十五年七月のことです。

当時、会員が集まる場で「ゴルフをしませんか」という話題が出て、賛同者が多かつたことからMACの同好会的存在として立ち上げ、これまでの間に計五回開催しています。

参加者は毎回十名前後で家族的な雰囲気、健康的に楽しんでおり、特にプレイ後の反省会ではアルコールも入った一日のプレイを振り返りながらの語らいが大いに楽しみです。

お越しください、お待ちしております。
今後は平塚市開催の囲碁祭り、級位認定大会などに参加して、技能を磨いていきたいと思っております。

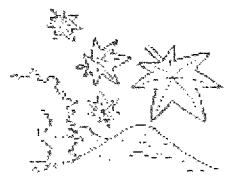
連絡先
中川周吉
二三一―三六〇九
肥田徹朗
三二一―三八九一

そもそも『アヒルの会』と名づけたのもあまりスコアにこだわらず、わいわいがやがや楽しくプレイしましょうということから始まっています。第二の人生を適度な運動により健康的に過ごそうというのが目的です。

次回開催を十一月十四日月曜日に足柄森林カントリー倶楽部に予定しています。今後二年二・三回を目処に開催を計画しますので、皆様の奮っての参加を期待しています。
連絡先
水永浩一
三四―四三七三

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



料理を楽しむ会

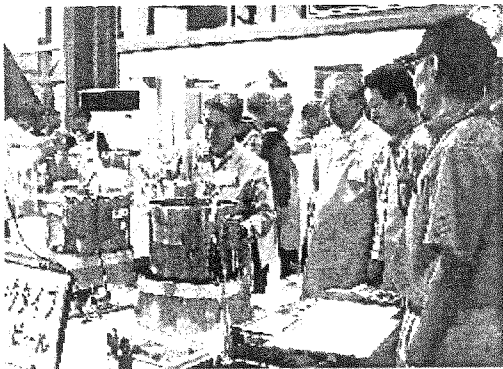
「ビールづくり体験教室」に参加

ビールは繊細な飲み物

できあがるのは六週間後

十月二十二日に料理を楽しむ会主催の「ビールづくり体験教室」がキリン横浜ビアビレッジで行われました。

十月二十二日に料理を楽しむ会主催の「ビールづくり体験教室」がキリン横浜の約四十分のオリエンテーションがありました。ビールのタイプとしてはどんな工程でビールはつくられるのか、種類、特徴の説明、実習時の注意などの説明が



グルーブ毎に味の違いが出るほどビールは繊細な飲み物という説明がありました。実習室に移動後、各グルーブのインストラクターの紹介があり、さっそく

麦汁作りに挑戦しました。午後からは工場見学の

その後ビールのタイプを決めるホップの添加をして午前中の工程を済ませ、私達はランチタイムとなりました。ランチには当然のごとくビールが付き、労働後のビールを楽しむました。昼休みを秋晴れのもと工場の芝生で記念写真などを撮り、ゆったりとしたひとときを過ごしました。

心躍る白いに誘われて 一度は味わいたい味

私のおすすめ店

西田 良雄

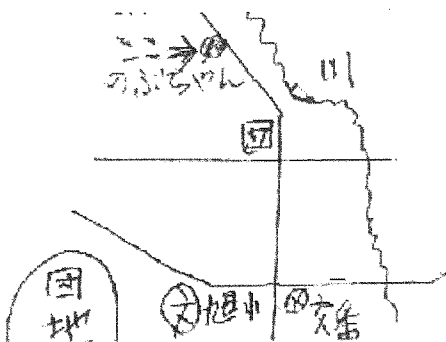
公団高村団地付近の交番のある旭小学校前交差点を、左側に行く、左側に赤い提灯がいくつもぶら下がったお店が見えます。夜になると

店内は広くグルーブでの宴会もできる広さで、若いお兄さんやお姉さん達が多いたり、接客にあたっています。持ち帰りの客も多く私も車で買いに行き、家で酒を飲みながら味わっています。

駐車場も完備されていますが、電話で注文してから行かれますと待たずに買うことができます。一度足を運んでみてはどうでしょうか。

本格味炭火焼 のぶちゃん

予約電話 31-3210
営業時間 16:00~22:00
定休日 毎月曜日



当面のスケジュール

- 11月19日(土) 料理を楽しむ会
- 11月22日(火) 歩く会
- 11月30日(水) サロン会
- 12月14日(水) 本年最終サロン会
- 1月21日(土) 新年会

次号の「飛翔」の発行は
一二月一五日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



築地市場と人形町巡り

扱量一日四千トン

市場規模 店舗は数千四百店

歩く会

十一月二十二日、本年最後の歩く会が催されました。今回は「築地・人形町界隈めぐり」という東京下町での買い物と食べ歩きをテーマにした、山野行きが多い歩く会にしては都会を散策するという珍しい趣向でした。



快晴に恵まれ、平塚駅集合七時四十五分にもかかわらず、時間前に参加者十二名が揃い、平塚始発で九時すぎに新橋に着きました。歩いて築地に向かい、途中夜はネオン華やかな銀座の通りを昔話を語りながら日本一地価の高い四丁目に出ました。そこから東銀座へ、歌舞伎座前でおのぼりさんよろしく記念撮影をされました。築地本願寺でトイレタイム後、福持さんから築地市場の説明がありました。まず波除神社で今日の安全祈願(場内は危険がいっぱい)をし、場外市場から場内市場へ移動しました。一日の扱量四千トン、店舗数は場内一千店、場外四百店という規模でその間をターレーという小型異動車や大八車が縦横に走り回り危険で、またよそ見をす

るとすぐ人に当たる始末でした。十時を過ぎると買出しの人も少なくなりスムーズに私達は買い物できました。

料理を楽しむ

主菜の梅煮ポーク中心に ほとんど残さず完食

十一月十九日に今年最後の料理を楽しむ会が行なわれました。

今回は参加人員が十三名と少なく、少々さびしく、三グループでの実習となりました。

午前十時開始で、このころ恒例となっている、平塚ママの会の平林弘子さんと中野幸枝さんのご指導による当日のデモンストレーションが行なわれ、質疑応

早めの昼食をとることにしました。人気店は長蛇の列で入れず各自バラバラに店を見つけて入りました。新鮮な食材を使った食事に全員満足していました。

次に地下鉄で茅場町に向かい証券街を見学し、人形町に入りました。水天宮で休憩し、人形町の甘味処で人形焼きや鯛焼きなどを買い、横山町へ向かい数人が衣料品を買って馬喰町からJRで岐路につきました。二万歩以上歩き、疲れましたが美味しい食事と買い物に満足した一日でした。



アヒルの会 紅葉と富士山の絶景 大振りのOBもまた楽し

第六回アヒルの会が十一月十四日前回と同じ足柄森林カントリー倶楽部で開催されました。今回はカートが設備されましたのでずいぶん楽になりました。参加者は七名・二組でまわり

クを中心に、副菜の大根ステーキの他にデザートまで全六品を作りました。特に主菜のポークは柔らかくでき上がり、各グループ共にほとんど残さず完食となりました。今回の料理教室も好評のうちに、無事終了しました。

当日の料理メニュー
○韓国風お好み焼き ○梅煮ポーク ○きのこスープ ○大根ステーキ ○ゴマ風味のプラマンジェ ○シメジとアスパラの焼き浸し

当面のスケジュール
1月21日(土) 新年会
1月の囲碁 6日・13日・20日
2月16日(木) 学習会・サロン会

加者全員が了承しプレイを開始しました。プレイ中はお互いに声をかけ励まし合い、又ときには前田さんのドライブパードの飛距離の大きいのにびつくりし、あやかりたいと大振りしてOBをだすなど、楽しい一日でした。プレイ終了後ゆつくり風呂につかり、御殿場の中国料理店「名鉄采館」で各自が料理と飲み物を選び、食べながらの反省会をもって解散しました。成績は次ぎの通りです
優勝 水永浩一さん
二位 平岡 昭さん
三位 佐藤洋一さん
次号の「飛翔」の発行は一月七日です