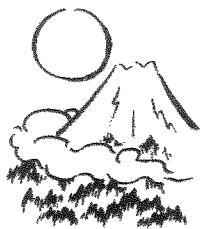


飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



年頭のあいさつ

M A C の仲間と人生を楽しむ

笑顔と健康は最良のプレゼント

会長 河越重臣

明けましておめでとうございませう。新春を迎え、平塚MACの会員の皆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。

昨年は平塚MACとして発足五年の節目の年で「充実した会則への改訂」「M

ACとしてのボランティア活動の方向付け」「シンボルマークの制定」など



重要懸案事項を決定し、新しいMACとして再出発をした年でした。七月の七夕祭りではMACの会員延二百名が竹飾りや飾り付け作

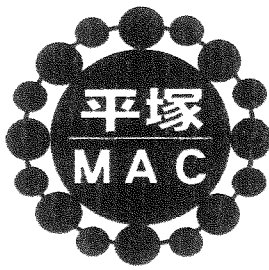
業に参加し、地域社会への貢献に寄与しました。参加した会員も十分な満足感を抱くことができ、MACの存在をアピールすることができました。

又、歩く会では平塚MACのシンボルマークの旗を先頭に大船観音・筑波山・真鶴の貴船祭り・築地市場などを元気良く闊歩しました。やはり平塚MACの旗が先頭にあると会員の皆さんの心構え・元気さ・マナ

が筋金入りになります。「飛翔」は昨年一二月で第五〇号を発行しましたが、編集員のこれまでの御苦労と御努力に厚く御礼を申し上げます。

どこへ行っても地域の代表という自覚が心を引き締めるのでしよう。旗があつて良かったと思うのは全員の感じだと思えます。更に平塚MACの機関紙「飛翔」は昨年一二月で第五〇号を発行しましたが、編集員のこれまでの御苦労と御努力に厚く御礼を申し上げます。

どこへ行っても地域の代表という自覚が心を引き締めるのでしよう。旗があつて良かったと思うのは全員の感じだと思えます。更に平塚MACの機関紙「飛翔」は昨年一二月で第五〇号を発行しましたが、編集員のこれまでの御苦労と御努力に厚く御礼を申し上げます。



平塚MACのシンボルマーク

今年もMACの全体行事であるサロン会・料理を楽しむ会・歩く会・学習会を中心にも多くの行事が予定されていますので、どしどし参加をして下さい。MACの仲間との交流を通じて人生を大いに楽しんで下さい。心優しい・暖かい・住みよい地域社会の仲間との活動から得られる「笑顔と健康」は会員皆さんの自分への又家族の方への最良のプレゼントになるでしょう。今年も元氣一杯楽しい年にしましょう。

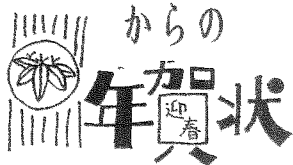
愛される機関紙をめざして

「飛翔」前号で第五〇号

員への情報の浸透を目的に「会員相互の知識の向上と親睦を深めるための広報活動」として、平成一四年一月一〇日に第一号が発行されました。そして昨年の一二月に発行された前号で第五〇号となりました。

「飛翔」はこのよう願いを込めて命名されています。会員相互の知識の向上と親睦を深めるための広報活動として、会員皆さんから愛される機関紙をめざして、編集員一同今年も頑張りますのでよろしく御願致します。

飛翔編集員

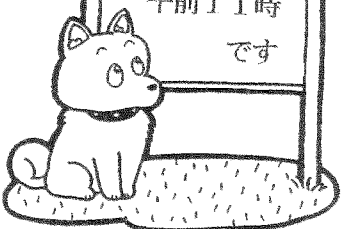


今年もおどろく

事務局で発行する会報「平塚MAC」の補強と全

会員の殆どがシニアで充実した老後生活にする

次号の発行は
2月16日(木)
午前11時
です

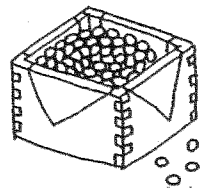


当面のスケジュール

- 1月21日(土) 新年会「相州長屋」
- 2月16日(木) 学習会・親睦会(サロン会)
- 3月19日(土) 料理を楽しむ会
- 1月・2月の囲碁の日程
1/13・1/20・2/3・2/10・2/24

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



新年会

今年初めての行事

雪にもめげず

賑やかな新年の宴

湘南地方では珍しく雪が降り積もる一月二十一日、午後四時三十分より今年初めての行事である平塚MACの新年会が二十六名の参加を得て相州長屋で開催されました。

最初に河越会長の挨拶があり、その中で、MACは過去の肩書きとは関係なく地域の仲間と対等な立場で語り合える会です。今年もしい会にしましょうというお話がありました。



料理とアルコールが入るにつれて、賑やかに話はずむ中、西田さんのマジックと民謡やナツメロの水道管尺八演奏がさらに一層、雰囲気盛りあげ楽しい新年会にしてくれました。七時には恒

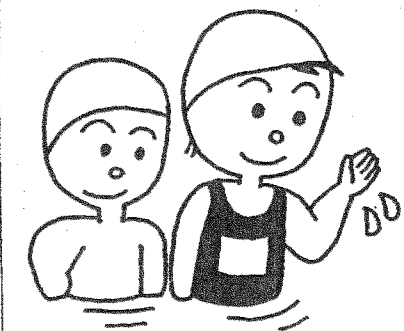
平塚MACの会員である明神君、鈴木君と私は地元平塚の小学校、中学校の同級生である。中学卒業後別々の道を歩んで今日に至っている。



その三人がまた平塚MACで一緒になったきっかけは、小学校のクラス会にある。小学校五、六年で同じクラスだった三人の担任の先生が大変ユニークだったので、私たちのクラスは非

常にまとまりが良かった。明神君と私が万年幹事で毎年クラス会を開いている。その席で明神君から「男の講座」の話聞き私が受講、その後私が鈴木君を誘って三人がMACの会員になった。

我々の小学校時代を振り返ってみると、物が不足していた思い出ばかりである。当時我々が通った小学校は平塚市立第四小学校(現



次号の発行は3月16日 [水] 午前11時です。

例の一本締めで宴のおひらきとなり、雪の降り続く中二次会に行く人もあり、それぞれ散会しました。

同級生とMACでも一緒に

勉強よりも遊びの思い出

多い小・中学校時代

笹尾 拓義



富士見小学校)の分校で、のちに独立して花水小学校となった。校舎はもと軍の通信学校を改造したものでとなりの教室との仕切りは天井から垂れ下がった布のシートだった。

理科の授業は、花水川に出掛けて行って土手に映っている花の絵を描き、後は遊んでよいというものだった。教室での授業は午前中で切り上げ、午後からは近の花水川河口に行き、男も女も素っ裸になって泳ぐということもよくあった。

どんぐりの粉を焼いて作ったパンや脱脂粉乳で煮た鯨の肉の給食など、物質的には貧しかったが、心は豊かで毎日の学校生活は楽しく安全であった。

最近では物は豊かになったのに、小学生を狙った凶行が相次いで起き、学校生活の環境が安全でなくなっているのはどうしてなのか。勉強よりも遊びの思い出の多い小学校時代を過ごした我々同級生も、皆道を誤ることもなく社会人となり今年古希を迎えようとしている。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



MAC学習会

マスターブレンドから学ぶ

マイウイスキーをつくる

特別講師にニッカの佐藤さん

第六回の平塚MACの学習会は二十五名の参加で、二月十六日に平塚市民活動センター会議室にて開催されました。

冒頭、河越会長から「J Aビルでアルコールに関する勉強会は初めてではないかと思う。又、お酒の好きな方はこういう講習会には直ぐ集まるものですね」と挨拶がありました。

そして、MACの会員の
中島清さんから最近のベトナムでの体験を交えて、「お酒の四方山話」の講演がありました。

ベトナムは非常にバイクが多く信号が少ないので接



触事故も多い。長い間フランスの統治下にあったため事故さえ起こさなければ、アルコールを飲んでも良いというフランス流の考え方が残っているようです。

酒の始まりは動物たちが好んで飲んでいたのは果実酒で、人間が最初に作った酒もブドウ酒であったことが、日本や外国の遺跡の痕跡から解る...と、お酒にまつわる四方山話をされました。永年アルコールを仕事として来られた経験が伝わってくる講演でした。

次に、特別講師としてニッカウイスキー(株)の生産技術センター長で、マスターブレンドの要職にある佐藤茂生さんと助手の樋口さんが柏からMACのために駆けつけて下さいました。テーマは「ウイスキーの楽しみ方」で「お酒とはエ

紙上講座

ヘルシーな肉料理

大好評「梅煮ポーク」

材料 4人分

- ①豚塊肉(赤身) 500g
- ②梅干大 1個
- ③ほうれん草 200g
- ④酒 1/2カップ
- ⑤砂糖大さじ 3
- ⑥醤油大さじ 4

作り方

1. 豚肉は細長く2つに切る
2. 鍋に熱湯を沸かし豚肉を入れ、肉の表面がすっかり色が変わったら取り出す。
3. 2のお湯を捨てほうれん草以外の物と調味料を入れる。水は豚肉に掛かるくらい入れ火にかける。
4. 表面がフツフツとしてきたら弱火にし、蓋をして煮込む。
5. とまどき肉を返しながら約1時間煮込む。竹串を刺して濁った汁がでなければできあがり。途中で汁気が無くなりそうでしたら酒又はお湯をたす。煮上がったときに煮汁が少し残っている状態がベスト、煮汁はタレとして使う。
6. ほうれん草は茹でて四等分に分けて器に盛り、その上に食べやすく切った豚肉をのせ、タレをかけて完成。

チルアルコールを容量比一%以上含む飲料であり百薬の長であって、百害の元にもなるので適正飲酒が効用をもちます」と講演されました。

そして待望の実習では四種類のウイスキー原酒を用いてマイブレンドウイスキーは五時に終了しました。

昨年十一月に行なわれたMACの「料理を楽しむ会」で、大変好評をいただいた梅煮ポークを紹介いたします。

この料理は普段、健康に気をつかって肉類や油物を敬遠している方にもお勧めです。

最初に豚肉を茹でるので肉の脂が溶け出して、大変ヘルシーな肉料理となります。作り方は簡単ですので是非チャレンジしてみてください。

当面のスケジュール

- 3月19日(土) 料理を楽しむ会
- 3月22日(水) サロン会
- 4月15日(土) 定時総会・懇親会
- 4月の閉巻の日程
4/7・4/14・4/21・4/28

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



料理を楽しむ会

話題の健康野菜ヤーコン料理

講師に石村さんと伊藤さん

今年度最後の料理を楽しむ会が三月十九日、平塚中央公民館に於いて参加者十七名で開催されました。

講師はこれまで何度もお世話になっている管理栄養士の石村靖子さんと伊藤淑枝さんをお願いしました。今回は私たちMACの希



望で平塚が生産に力を入れている、話題のヤーコンを中心にしたメニューを作って頂きました。

まず、ヤーコンと鶏手羽中の煮物とヤーコン汁、それに鱈の辛味焼と小松菜のマスタード和え、それにまたお彼岸も近いということでおはぎを二種類作りまし

た。このたびも最初にレシピの解説と実演が行われ、その後それぞれのグループに分かれて料理に挑戦しました。

最初に手順を教えてもらっていますので自然にそれぞれの役割が決まり、これまでに磨いてきた腕で一時間と少しですべての料理を仕上げました。

三月四日土曜日、ひらつか市民活動センターでボランティア博覧会が開催され、その状況の知るために参加しましたのでその概要を紹介いたします。

今日、ボランティアや市民活動への関心が高まっています。しかし情報が行き渡らないため、活動に参加するきっかけをつかめない方も多いようです。

ボランティア博覧会に参加してみました

川上 園一

我が平塚MACは男性のみ、しかも活動範囲が多岐に亘るという点では異色の団体といえるでしょう。変り種・・・平塚のら猫を減らす会の紹介では、猫

概して女性が多く七割を占めています。

組織の平塚支部の三〇〇名年会費はゼロ〜六千円とさまざまです。

事務局からのお知らせ
飛翔の郵送希望者は切手代等として千円を事務局へ郵送ください。総会当日に会費とともに支払われた方は不要です。
次回「飛翔」の発行は五月十八日(木)です。



食事が終わった後、石村さんよりヤーコンが健康野菜と呼ばれるわけと、その調理法と注意点やおはぎとぼたもちの違い、こしあんをつぶあんの違いなど雑学的知識の説明があり、今回も和気あいあいの内に終わりました。

そこで、平塚市内でメンバーを積極的に受け入れてある市民活動団体、ボランティア団体が一同に集まって、主に団塊の世代の方々に対象に活動をアピールするのを目的としたものです。当日は各団体の代表と参加者合わせて約一〇〇名と盛況なものでした。

当面のスケジュール	
アヒルの会	5月8日(月)
富士御殿場ゴルフ倶楽部	
歩く会	6月3日(土)
三溪園、港の見える丘公園	
囲碁の会	4月14,21,28日
	5月5,12,19,26日

解説
ヤーコンとは
南米アンデス原産のキク科の根菜で、葉や茎はひまわりのように大きく育ちます。

分野別に各団体から三分間の紹介、その後団体ごとにブースを設け入会希望者との個別相談会という手順でした。

は妊娠二ヶ月で一回に四五匹、年三〜四回産むらしくまた、犬のように動物保護の行政指導もなく増える一方だそうです。ひたすら会員が捕獲し、不妊・去勢手術で増えるのを防いでいくようです。

その塊根部はさつまいもに似ていますが、食感はシヤキシヤキしてみずみずしいのが特徴です。

福祉10、環境・自然保護6、社会教育・情報化社会2、国際協力・交流4、町づくり4、子育て・青少年育成2、学術・文化・芸術スポーツ2、災害救援・地域安全1、自治会・福祉村

MACの会員の方でこれらの団体の活動に興味がありましたら、詳細は市民活動センターにお問い合わせください。

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、天気にも恵まれ、
参加者全員張り
切った出発とな
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
慰める為その屋敷跡に建立
された寺とある。
次を訪ねたのが鎌倉宮。
ここは後醍醐天皇の皇子、
大塔の宮護良親王を祭る神
社です。弱冠二八歳の若さ
で歴史に翻弄され苦闘の生
涯を閉じたその無念の人生
や凄まじい時代の悲劇に遠
く想いを馳せる一時でし
た。
ここで一同楽しい昼食と
なりそれぞれ持参のお弁当
を広げて和気あいあいお
しゃべりしながらのんびり
とお昼休みをとりました。
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
で急ぎよ山越えはやめ、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
わりに「ものしりカメラさ
ん」こと亀井幹事長の途中
解説も大いに会を盛り上げ
てくれたことを記し謝辞。
参加者の声
参加者の声として「初め
て訪れた所ばかりで好かつ
た」、「今日の道を妻と二
人で歩きたい」等、好評で
あった。

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
ロリーを考えて見
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、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。

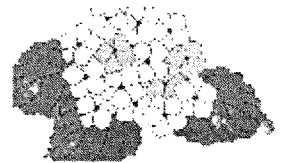
当面のスケジュール

- 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

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



古建築の三溪園と 異国情緒の山手 中華街散歩

今年初めての「歩く会」が梅雨入り目前の六月三日を曇り空の中JR根岸駅へ向かいました。根岸駅前からバスに乗車、途中で車椅子の乗客が乗る場面に遭遇しました。横浜バスの設備は弱者によく配慮されているのには驚きでした。本牧バス停から七分程歩き三溪園に入園しました。園内は咲き始めの花菖浦とさつきがきれいでした。園内は歴史的建造物が点在し、ゆっくり見学する人、撮影に熱心な人、池の辺で花を觀賞する人、皆さん思い思いに二時間半を過ごしました。昼食後バスで港の見える丘へ向かい海岸側の急坂を上りバラ満開のローズガーデンを眺め展望台に到着しました。展望台からの横浜



港は昔の港の風情が無く残念でした。外国人墓地は運良く入園が出来る日で少々な分野で活躍し、異国の地で亡くなられた人々に想いを馳せました。かつての居留地があったこの丘には明

治大正時代の洋館が多く明るい日射しの中、緑多い森とカラフルな建物がマッチして異国情緒が溢れていました。坂を下り中華街へと足が早まり朱甍門をくぐり馬祖廟を見学しました。今年三月に完成した極彩色の女性を祀る廟で、その絢爛さに圧倒されました。中華街では皆さんお土産を買って帰途につきました。

当面のスケジュール

7月22日(土) 料理を楽しむ会
囲碁の会 7/7, 14, 21, 28

会 員 往 来
入会 杉山 孝 さん
退会 白川 浩二さん

七夕ボランティア活動

あなたも気軽に参加を

五月より始まりました七夕ボランティア活動の途中経過を報告します。六月三日現在、参加日数は十一日です。延べ人数は七十一名となっています。現在は基本的な飾りの竹かこの製作、ロープの整理等の作業も一区切りついた状況です。これから本番が近づけば作業が再開され、飾りの中心業務となり多くの人手が必要となります。特に七夕飾りの掲揚する時と撤去には多くの方々の協力が必要で

アヒルの会

石川さん悲願の初優勝

今年初のアヒルの会が、五月八日富士御殿場ゴルフカート文ほど裾野を見せました。

念願の優勝に輝いたのは石川澄夫さん、二位大内賢一さん、三位川上園一さん、ほかの参加者は健康のため多振楽しんだようです。

会員は年齢や腕前に関係なくゴルフが好きな仲間です。写真と異なり、当日はあ

の写真と異なり、当日はあ

の写真と異なり、当日はあ

次号の飛翔の発行は
七月二十日(木)です

故世尾彰さんが逝去されまもなく1年になります。歩く会の有志で墓参を計画しました。7月29日11時 大磯大運寺門前集合 参加される方は中島までご連絡下さい。tel&fax 0463-61-6701 mail:mneruaclio@yahoo.co.jp

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



七夕ボランティアを終えて

七夕飾りの下準備に活躍

市民団体から大いに感謝される

今年の七夕まつりも盛大に開催されました。五月の連休より始まったボランティア活動は、今年も延べ人数にして会員一八〇名の協力によって無事終えることができました。

地元商店街との交流を通じて、平塚市の活性化に少しでも貢献できればと、このボランティア活動は継続されてきました。今年も多く会員の協力があり、午前中二時間の作業も基本的

な部分は昨年と同じで、手順の指示や理解も早くなり、能率よく進めることができました。作業のあと昼食をとりながらの雑談にも花を咲かせました。私たちは、自分たちの飾

り付けを作製するだけでなく市民団体の飾りの下準備や商店街の高齢者や忙しくて自身で作製することができない人々のために労力を提供しました。私たちのような団体は、皆無でMACのメンバーは、重宝がられるとともに大いに感謝されました。

②特に六月は四週間作業が続き負担が大きかったこと
③会員の参加者は、二〇名ぐらいで、さらに多くの人に参加してもらうようにすること
④スケジュールなどの連絡は、メールのない会員に徹底されなかったこと

当面のスケジュール	
7月	囲碁 21日、28日
8月	4日、11日、18日、25日
7月	サロン会 26日
8月	23日
7・8月とも18時よりさくら水産	

事務局だより

- ① 講師を募集しています
二月に開催予定の「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頂ける方は「西田」又は「山田」まで連絡してください。
- ② 入院や亡くなられたときはご連絡を

フェスティバル実行委員会

映画上映と講演会開催のご案内

女性が筆を持つことが許されなかった時代、貧困や女性差別と闘いながら、陶芸家としての地位を築きあげ、息子の白血病を機に骨髓バンクの立ち上げにも力を尽くした神山清子さんの半生を描く映画「火・火」の上映と神山さんの講演会を次の様に開催します

日時 八月五日(土)

十三時～十六時

場所 中央公民館大ホール

主催 ひらつか男女共同

映画フェスティバル

実行委員会・平塚市

問い合わせ先 平塚市男女

共同映画推進室

電話二十三一一一一

(内線) 二二七二

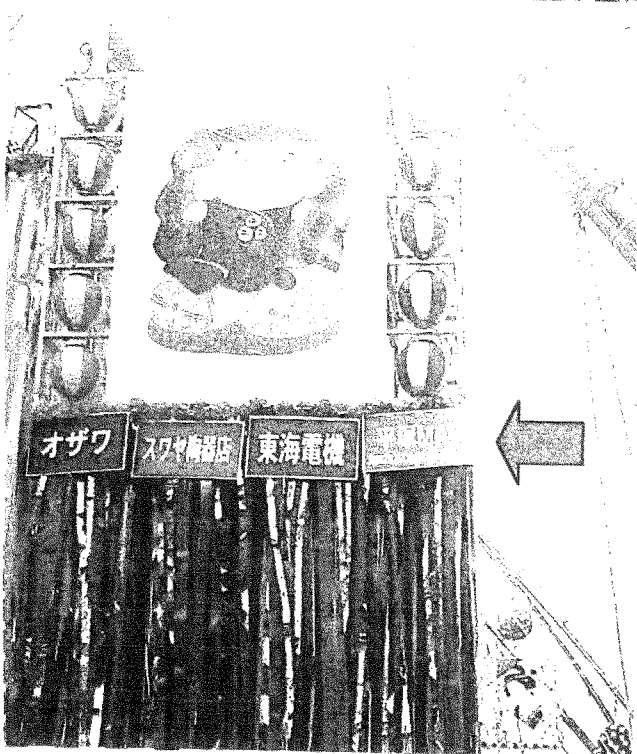
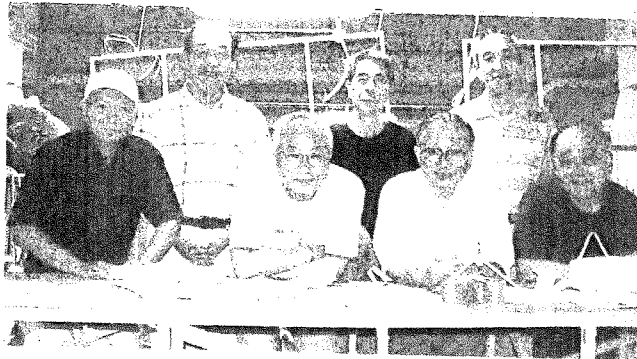
会員が病气や事故で入院又は亡くなられた場合、若しくは入院相当の状態自宅療養の場合が対象。又死亡の場合は配偶者も対象となりますので、そのような事例が発生したときは最寄りの会員または事務局まで連絡してください。連絡を受けた会員は速やかに事務局までご連絡ください。

③ 会員往来

(退会) 斎藤茂男さん

(入会) 石塚伸明さん

次号の発行は8月17日(木)です。



飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



和食と中華の四品をつくる

自分のレパートリーに加えない

料理を楽しむ会

七月二十二日の土曜日、中央公民館調理室において今年度初めての料理を楽しむ会が行なわれました。参加者は二十四名で総会時に実施したアンケートの結果に基づき、和食と中華で四品の料理を作りました。

和食は翌日の土用の丑の

日を前にして、うなぎの香味寿し風ときゅうりの即席漬けの二品で、中華は中華料理の定番とも言える海老チリソースと春巻で、全部で四品の料理となりました。講師は以前にも御指導いただいた管理栄養士の園分良子さんと今込久栄さんでした。

参加者は初めて参加される方も含め、久々に定員一杯の二十四名でした。いつものように事前にレシピの解説と料理の実演は大いに参考になったことと

思います。今回の各料理の特徴は

①うなぎの香味寿し風は、ひつまぶしに似ており、らっきょうの甘酢漬けの漬け汁も利用して作るのが特徴



②海老のチリソースは、海老をそのまま揚げるのではなく、卵白を泡立て海老の衣の一部として使い、揚げるので食感が大変まろやかとなるのが特徴で

微です。

③春巻は中に入れる材料を自分でいろいろと工夫できる料理でした。これも自分の料理レパートリーに加えられる一品でした。

す。レシピでは難しそうでしたができあがりの味・見た目もプロに負けなほどの上品な仕上がりで、自分のレパートリーに加えない自慢できる料理でした。

④きゅうりの即席漬けは、食欲のない暑い夏に簡単にできるサッパリとした料理だと思えます。今回は参加人員も多く、料理も早くできあがり、大満足のできた「料理を楽しむ会」でした。次回も楽しみに会にしたいと思っておりますので、多くの方の参加をお待ちしています。(記・料理担当)

当面のスケジュール

- 8月23日(木) サロン会 (さくら水産)
- 9月8日(金) ~ 9月9日(土) 歩く会 (上高地)
- 9月27日(木) サロン会 (さくら水産)
- 8月~9月の囲碁の日程
8/25・9/1・9/8・9/15・9/22

映画と講演の集い 愛を焼き込む 真実の物語

八月五日平塚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と平塚市が主催する映画と講演会の集いが開催されました。第一部は陶芸家として女性差別と



立ち向かい素元としての確固とした地位を築き、また息子さんの白血病を機に、公的骨髄バンクの立ち上げに尽力した神山清子さんの半生を描いた映画「火火」でした。第二部は神山清

事務局からの



二月に開催予定の学習会「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の方は西田又は山田まで連絡を下さい。

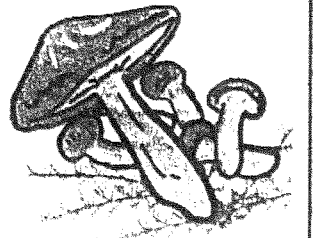
子さん自身による映画の内容の補足で、特に亡くなった息子さんと娘さんとの親子関係のお話を中心とした講演でした。骨髄バンクの立ち上げに尽力されたことや、ドナー登録者を増やす必要性を声高に言うこともなく、奥ゆかしいお人柄が感じられるお話でした。当日は炎天下の中にもかかわらず、入場者が約四百五十名で大変盛会でした。



次回の発行日は
10月19日(土)

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



志賀高原と上高地を散策

心も体もリフレッシュな旅

1泊2日の歩く会

九月八日・九日初めての1泊2日の歩く会を十一名の参加で実施しました。今回は上信越高原と中部山岳の二つの国立公園の志賀高原と北アルプスの名所、上高地を散策するバスツアーに参加しました。

天候にも恵まれ爽やかな高原の空気を胸いっぱい吸い、心も体もリフレッシュできる自然を満喫した快適な旅を味わいました。

デラックスバスに大満足

八日朝七時に平塚NTT前を出発しました。驚いた

ことにバスが一万円のツアーにしてはデラックスだったことです。三列座席二十一人乗りの大型バスでうるさ型の多いMAC会員も大満足でした。バスは厚木から東名に乗

り環八を通過して関越道に入りました。その後上信越道に入り煙霧の妙義山を見て正午過ぎに昼食地のおぎのや長野店に着きました。そこで釜飯の釜が欲しいと二つもGETした人もいました。

熊、サルの出没に注意

見所のひとつ江戸時代以来の古都の小布施では三々五々北斎館などの街の名所

や名物の栗羊羹などの買い物めぐりで約1時間の散策を楽しみました。

長野の北端に近い木島平に着き、村営の公園にあるダリア園では二百種の花に驚きました。その後宿泊地の志賀高原に向かい標高千四百メートルの丸池にあるホテルに着きました。

森と川を楽しむ散策

ガイドさんから熊、猿に気をつけるようにとの注意があり、本当に出没するよう不安でした。夜の食事の後の懇談では年相応の年金、税金、お墓の話に盛り上がりました。

二日目の朝は皆さん早起きで、高原を散策して爽やかな空気を満喫していたようです。つぎの目的地の上高地に行く途中、ドライブインで地元の農協の野菜を安く仕入れる奥さん孝行の人もいてほほえましい光景でした。

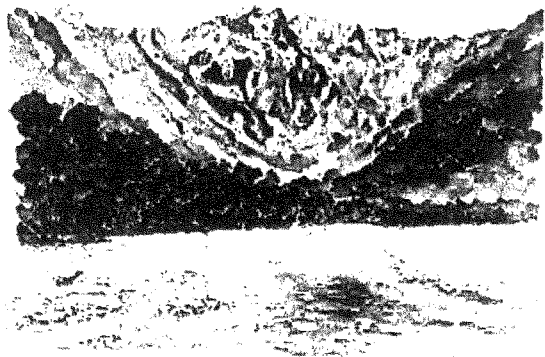
散策路は森と川の発する濃密な空気が、体の隅々まで染み込んでくるような気分でした。自然研究路の途中での昼食後、ゆつくりと花や小鳥と出合いを楽しみながら散策を続けました。途中、穂高連峰の頂上に雲がかかっていましたが、きれいに展望でき素晴らしい景観でした。

大渋滞にうんざり

帰りの道路は登ってくるバスが大渋滞で早く来た私達のツアーが大正解だったのだと痛感しました。

りとさせられました。ともあれ二日間自然の中でのリラックスした楽しい散策の旅でした。

(記・歩く会担当)

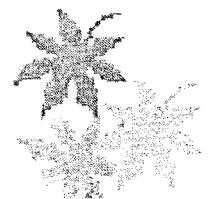


1~3月のスケジュール	
1月24日(水)	新年会
2月 3日(土)	学習会
3月10日(土)	料理を楽しむ会
24日(土)	歩く会
サロン会	2月27日(水)・3月28日(水)
囲碁を楽しむ会	原則毎週金曜日
*各行事の詳細はその都度、「飛翔」折込チラシでお知らせします。	

当面のスケジュール	
10月25日(水)	サロン会 さくら水産
30日(月)	アヒルの会 富士御殿場C.C
11月22日(水)	サロン会 さくら水産
25日(土)	歩く会 鎌倉
12月 9日(土)	料理を楽しむ会
13日(水)	年末サロン会 スナックボルボ
囲碁を楽しむ会	10月20. 27日
11月10. 24日	12月1. 8. 15. 22日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



アヒルの会 緑の芝生で思いっきりスイング 川上さんベストグロスで優勝



第七回アヒルの会ゴルフをした。高原の朝の美味しいコンペが十月三十日富士御殿場ゴルフ倶楽部で開催されました。参加者九名は予定より早くゴルフ場に到着後、着替えを済ませルールの説明や記念写真を撮りま

ウインドとなりました。晩秋の小春日和で風もなく、絶好のコンディションの下でプレーができ、コースの中の桜も暖かさに誘われ淡いピンクの花を咲かせ私達を癒してくれました。綺麗に整備された緑のフェアウェイの上で思いっきりスイングしながら日頃の運動不足やストレスの解消ができ、心身ともにリフレッシュでき愉しく有意義な一日でした。

懇親会と表彰は帰る途中のファミリーストランで行いました。表彰は賞金と村田さんより寄贈されたの沢山のゴルフ用品を景品に使わせて戴き受賞者も多数で懇親会も盛り上がりました。

懇親会では時間を忘れ楽しく語り合い一段と親交を深め、アヒルの会を年三回開催に増やすことを合意しました。

ゴルフ談話で常連の平岡さんのゴルフへの真摯な姿を毎回拝見し、ゴルフファールの理想像であり、仲間の鏡

として見習い精進しようと話し合いました。

次の健闘を期し笑顔で帰

今年も歳の暮れ近づいてきました。一年の終わりを食べて、飲んで、歌って楽し

く過ごすそうと「年末サロン」を企画しました。

新入会員勧誘の説明用に「MAC」の会の簡単なリーフレットができております。

山本さんの尽力によりA4一頁でカラー刷りの綺麗で分かり易い内容のもので

す。このリーフレットは説明の手助けに使用して頂くのが目的です。会則と一緒に市民活動センターのレターケースにありますのでご利用下さい。

事務局だより

事務用リーフレット

を作りまして

（大内賢一記）

次号の飛翔の発行は十二月二十一日(木)です

来年サロン会のお知らせ

来年も歳の暮れ近づいてきました。一年の終わりを食べて、飲んで、歌って楽しむ

く過ごすそうと「年末サロン」を企画しました。

新入会員勧誘の説明用に「MAC」の会の簡単なリーフレットができております。

山本さんの尽力によりA4一頁でカラー刷りの綺麗で分かり易い内容のもので

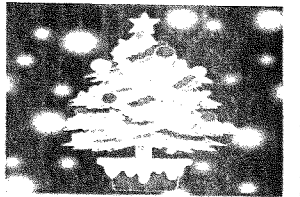
す。このリーフレットは説明の手助けに使用して頂くのが目的です。会則と一緒に市民活動センターのレターケースにありますのでご利用下さい。

当面のスケジュール

- 11月22日(水) サロン会 さくら水産
- 11月25日(土) 歩く会 鎌倉
- 12月 9日(土) 料理を楽しむ会中央公民館
- 12月13日(水) サロン会 ボルボ 別掲
- 1月24日(水) 新年会 サンタナ
- 2月 3日(土) 学習会 JAビル
- 囲碁 11月24日
- 12月1, 8, 15, 22日
- 1月5, 12, 19日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



料理を楽しむ会

講師にママの会

鰯の手さばき二枚おろし

プロ級の技を習得

十二月九日土曜日に、今年度第二回目の料理を楽しむ会が、中央公民館調理室で二十二名が参加し、講師として平塚食生活改善推進団体(ママの会)の平林弘子さん、中野幸枝さんを迎え行われました。



当日のメニューは、主菜として野菜入りミートローフ、副菜としてきゅうりとわかめ、酢の物、汁物としてかき玉汁、酒のつまみとして魚の品川巻き、にんじんの磯部揚げの五品を頑張つてくれました。

今回も最初に講師のデモンストレーションで手順を覚え、料理つくりにとりかかりました。特につまみの「魚の品川巻き」に使用した、あじは普通三枚におろすのに包丁を使い、皮を剥きますが、今回は「てさば

ことでした。これが出るようになっただけでも私たちの腕が上がったように感じられました。また、かき玉汁などはこれからお正月を迎えてのおせち料理の一品に加えて腕前を披露したらお父さん(おじいちゃん)の株もあがることでしょう。

レシピを見たときには挽き肉を使っている料理が多く、魚料理にも挽き肉を使っていますので油っぽい感じでした。ですが全体的に野菜も多く、あっさりとした料理に仕上がりました。

又、今回の料理教室は神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会の事業の一つとして行われました。次回も参加をお待ちしております。(記事料理担当)

歩く会 晩秋の古都鎌倉路を歩く

歩く会の秋の例会十月二十四日に開催しました。当日はよく晴れ、雨男のMさんが参加しないことに感謝しました。

参加者は新入会員二名含め十二名が、古都鎌倉の紅葉線に乗り換えると、なん葉を愛でながら散策しました。北鎌倉で下車、まず鎌倉五山二位の円覚寺を参拝しました。

電車を降りた大勢の観光客で境内はさぞ混雑しているかと思いきやさすが六万坪もあり広大で、ゆったりと紅葉が始まった寺内を一時間ほど散策しました。

次に駆け込み寺で有名な東慶寺へ、派手では無いが点在する紅葉が美しいと言われていますが、今年はまだ少し早いようでした。

東慶寺からすぐ近くの浄智寺は山肌を抱かれた、ひなびたたたずまいのお寺で境内には、やぐらや石仏が点在していました。

浄智寺の脇の道が葛原ヶ岡ハイキングコースの登り口で、木の根が露出している所が多い山道を四、五十分登り、源氏山公園につき

昼食となりました。公園内は木々が多く紅葉や銀杏の木が点在し綺麗に色付き始めていました。相模湾を眼下に眺め、晩秋の澄んだ空気とおにぎりを美味しく味わいました。

午後は源氏山から鎌倉七切通しの一つである化粧坂切通しを下り海蔵寺に立ち寄りしました。庭が綺麗に整備され紅葉が盛りにはさぞかし映えることだろうとお



おもいました。海蔵寺から静かな住宅街をとおる緑の多い木々に囲まれた清楚な境内の浄光明寺を訪れた後に小町通りに出ました。小町通りはまさに芋を洗うような賑わいで土産を買うことも出来なく、早々に帰路につきましました。

(記事 歩く会担当)

事務局だより

男女共同参画 フェスティバル

一月十四日(日)午後一時、平塚市中央公民館

〇申し込みはMACでも出来ます。事務局川上まで。MAC新年会

学習会

一月二十四日(水)サンタナ市民活動センター

二月三日(土)午後一時、市民活動センター

次回の「飛翔」発行は一月七日(日)です。