

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越重臣



## 年頭のあいさつ

### 絆の欠けた日本の社会に 思いやりと優しさの心を

会長 河越重臣

も強い絆で結ばれていて、その力をいろいろな活動に発揮してもらえます。主要行事の歩く会・料理を楽しむ会・サロン会・学習会には沢山の人が参加されています。

昨年の十二月二十四日 族達が集まった内容で、の読売新聞に「興安丸帰 港半世紀・シベリア抑留最後の引き揚げ船」の見出しで、シベリアに抑留されていた日本人の引き揚げ船の記事がありました。

### 河越さんが新聞に掲載

舞鶴市で抑留体験者や抑留中に亡くなった人の遺言が掲載されました。(記・編集員)

「ありがとう」と言える男性のグループでありたいと思っています。

ご提案をお寄せくださるようお願い申し上げます。今年一年心の中にいつも花を咲かせ笑をもち、そしてイノシシのように目標に向かって「まっしぐら」に進んで行きます。



ご家族ともご健康で幸多い一年でありますよう心から祈っています。

あけましておめでとうございませう。新しい年を皆さまと共に祝うことができ、大変嬉しく思っております。

友人・学校・社会との絆を失うような重大なできごとだと言えませう。

のどこかに絆・思いやり・優しさ・暖かさがあればいいのにと思うことがしばしばありました。

### 強い絆で結ばれたMACの仲間

昨年平塚MACの会員の皆さんは、MACの活動や地域での行事などを通じて、充実した一年を過ごされたことと思えます。

今の日本の社会では、心切であり人は皆、心の中に「絆」が欠けてしまっているのではないのでしょうか。絆(きずな、離れにくいつながり・関係)は、家庭の絆さえ失われ

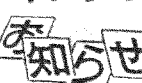
### 飛翔編集員からの



### 年加賀状

発行号数も前号で六一号になりました。

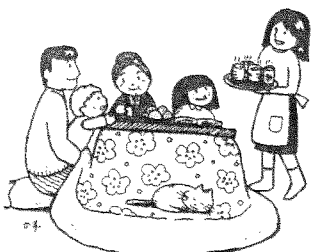
### 事務局からの



平塚MACの新年会を左記のように行ないます。多数の参加を

一方、我々の身のまわりでは、子供のいじめ・自殺・家庭・学校の問題・談合・賄賂・議員辞職等々、悪い意味での「信じられな」事件が次から次へと後を絶ちませんでした。

これらはいずれも家庭・人生には絆が大



幸いなことに、機関紙「飛翔」は、平成十四年一月より発行して今月で五年を経過しました。

現在までを振り返ると、最初は会員相互の連絡の手

一月二四日(水)午後六時 レストラン「サンタナ」

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越重臣



## 余興とゲームで盛り上がる

### ウクレレ演奏とマジック演技

一月二十四日午後六時より、平塚MACの今年初めての行事である新年会が二十八名の参加を得て市内宮の前にあるレストラン「サントナ」で開催されました。

最初に河越会長の挨拶があり、それに水永副会長の乾杯が続き皆さんお待ちかねの宴会に入りました。昨年加入した方々、ひさびさに顔をみせてくれた方々を囲んで、料理とアルコールが進むにつれにぎやかにあれこれ話はずみましました。

宴の後半では山田さんが目下熱心に勉強中のウクレレ演奏を聞かせてくれ、



猪口氏の講演内容は、我が家の、政策として、世界の中の男女共

り、一層雰囲気盛り上げてくれました。

今回は思いがけない企画が最後に残されていました。幹事さんの尽力で準備された景品がもらえるビンゴゲームです。早々とリーチ

がかかる人、何時までたつてもかからない人、皆さんすつかり童心に返っての楽しい新年会の締めくくりとなりました。

恒例のMACの(?)歌「青い山脈」を合唱して八時にお開きとなりました。

続いてはおなじみのベテラン西田さんのマジックがありました。

フェステバル実行委員会

わが家の男女共同参画

猪口 邦子氏講演

女性共同参画

飲み放題食べ放題歌い放題

年忘れサロン会

十二月十三日(水)の年忘れサロン会は二十三名の参加をみる大盛況でした。

普段仕事で来られなかった方、新入会員の方、なつかしい会員の方などとバラ

弱者であるとの前提で、男女共同参画社会が唱えられ徐々に社会に認知され、実現される過程での挑戦と戦いでした。その上での成功体験が本位であったように思いました。

私の感じた点を記してみたいと思います。

第一点に男女共必ずお互いに勝負時がある、お互い勝負時を見極めてその時こそお互いを尊重しあい支援協力する心。

第二点に夫婦は特別に役割分担を決める事はない、男女が常に一緒に居る時間・機会を増やす事の大切さ。

第三点男女問わず自分の時間がある時に実力を蓄える、その結果は大変な時期に遭遇しても凌げるの三点でした。

（川上 園一記）

最後は、別れを惜しみつつ、全員で恒例のMACの応援歌「青い山脈」を歌って中締めとなりました。

皆さん本当に若く元気でこんなに楽しんでくれるなら又、来年も頑張ろうという思いでした。

（サロン会幹事 明神健児記）

次回の「飛翔」発行は三月十五日(木)です。

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

（サロン会幹事 明神健児記）

### 当面のスケジュール

2月28日(水)	3月28日(水)	サロン会(サクラ水産)
3月10日(土)		料理を楽しむ会
3月24日(土)		歩く会(高尾山)
2月23日、3月2、9、16、23(各金)		囲碁を楽しむ会

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越 重臣



## 歩く会

### 春の気配ただよう高尾山

## 歩いて二時間乗って八分

三月二十四日今年度最後の歩く会は十二名が参加しました。

当日の空模様は薄曇りでしたが、気温は暖かで気持ちの良い朝の出発でした。

高尾山へゆくには、いろいろなルートがありますが今回は茅ヶ崎から橋本、八



王子、高尾を通るのんびりしたコースを選びました。相模線は各駅でのドアは手動で、都心の忙しい電車にはない懐かしい趣がありました。また単線特有の待ち合わせが多いのも一興でした。

約一時間十分程で橋本に着き、横浜線に乗り換え八王子さらに中央線に乗り換え高尾に着きました。京王線の高尾駅のホームから見える桜をめでつつ、ひと駅で高尾山口駅に着きました。いよいよ高尾山です。作家の田中澄江さんは「武州高尾山は、秩父山地の西南端が、相模川の谷にむかつて幾うねりかの山なみ重ねてなだれ落ちる、そのひと

います。私たちは自分たちの体力を謙虚に判断し、ケーブルカーで山麓駅から山頂駅へ向かいました。所要時間は約八分です。高尾山のケーブルカーは日本一急な斜度があり、三十一度強でスキージャンプ台程の急斜面を仰ぎ見る気分でした。

山頂駅からは六コースある登山路のうち、一番楽な一号路表参道コースを選びました。本当の山頂まで四十〜五十十分の上り坂で途中、蛸の足の形をした根をもつ蝸杉

に敬意を表しつつ百八段の石段を登り、千二百年の歴史を誇る高尾山薬王院有喜寺で各人祈願をしました。さらに巨大な杉並木を通り、昼丁度に山頂に着きました。ほどよくお腹も空きました。食後しばらく山頂で休憩後、帰路につきました。

皆で一緒に話しながら歩き、行動することの楽しさを味わえるのが歩く会の意義だと感じた次第です。(記 歩く会担当)

## 料理を楽しむ会

### 簡単にできるヘルシー料理

## 減塩とカロリーオフにひと工夫

三月十日の料理を楽しむ会が、中央公民館の調理室で行われました。

参加者は二十四名で和洋中の料理にとりくみました。

講師はおなじみの平塚市健康課の管理栄養士の石村さんと河野さんにお頼いしました。今回は手抜きではない、でも簡単にできる健康づくりのための料理四品を教えていただきました。

まずメインは納豆ドライカレーで四百六十五キロカロリー、塩分二グラム(この数値は二人分以下おなじです)。

二品目はカロリーダウンのエビフライとタルタルソースで六百六十三キロカロリー、塩分一グラム、三品目は簡単にできるブロッコリーと油揚げのおかか和えで二十キロカロリー、塩分〇・三グラム、四品目は新じゃがとみつばの中華サラダ

で三十三キロカロリー、塩分〇・三五グラムです。この四品で一人分三百三十九キロカロリー、塩分一・九三グラムです。今回の料理のなかで特にヘルシーさに工夫を凝らしたところを紹介します。エビフライでは衣のパン粉を細かく砕き、衣が薄くつくようにします。

これで揚げるときに衣が油を少ししか吸いませぬのでヘルシーになります。これは他の揚げ物にも応用できると思います。また、タルタルソースを作るときにマヨネーズの代わりにヨーグルトを使うなど低カロリーの代替品を使うように心がければカロリーを抑えることができます。この他に世界が注目している日本型食生活として

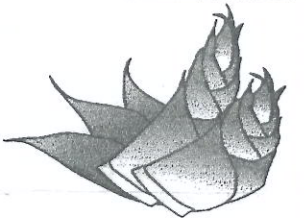
- 白いご飯が中心の食事
  - 野菜が毎食ある
  - 魚・大豆製品がおかずにある
- など現在の食生活に関するためになるお話を聞くことができました。(記 料理担当)

当面のスケジュール	
サロン会	5月23日(水) パールロード眼鏡の和真ビル2階わん
アヒルの会	6月4日(月) 富士御殿場ゴルフ倶楽部
歩く会	6月上旬 三浦半島方面
囲碁	5月4.18.25日

次回の「飛翔」発行は五月十七日(木)です

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越 重臣



## 定時総会 MAC独自の講座の検討を 新たにプロジェクトを発足

第八回平塚MAC定時総会は、四月二十一日ひらつか市民活動センター会議室で開催されました。総会は平成十八年度の活動報告と平成十九年度の活動計画案を提案通り決定し、河越会長をはじめとする新役員を選出しました。

三時開会、水永副会長の司会のもとに河越会長より、別項のように役員を代表して挨拶がありました。続いて水永副会長より総会が、

会員総数六十名中委任状七名を含む五十四名の出席で



総会が有効に成立している報告がありました。冒頭、川上事務局担当より平成十八年度に入会された六名の紹介があり、続いて総会の議案に入り「平成十八年度活動報告」、西田会計から「平成十八年度決算報告」と鈴木監査から「平成十八年度会計監査報告」があり、全会一致で承認されました。

総会は新年度の役員を選出し、引き続き「平成十九年度活動計画案」の提案を各世話人から、「歩く会」「料理を楽しむ会」「サロン会」「学習会」「ボランティア活動」などの行

事計画、そして「囲碁を楽しむ会」「アヒルの会」などの同好会活動の提案がありました。又、専門部会としての「機関紙飛翔編集会議」、平成十九年度に新たに設置されたMAC独自の講座開

### 河越会長挨拶

### 年を重ねても輝いている会員達

今年は平塚MACの第八

回目の総会になります。会員の皆さんは年を重ねるほどにますます輝いて、笑顔も多くなっています。これは会員の誇りであり、何ものにもかえがたい「財産」でもあります。

催について調査研究をする「プロジェクト」など各世話人から提案がありました。西田会計からは「平成十九年度予算案」の提案があり、総て全会一致で承認されました。

その他の事項として二月に実施した「会員交流アンケート」の調査結果の報告が谷幹事からありました。水永副会長からは原園さんが転勤になったため、遠方でもできるMACの事務的な作業を担当することになった旨報告がありました。又、会員からは二月に実施した学習会がその後、有効に活用できた旨の報告がありました。

総ての議案が審議されて四時四十分総会の幕を閉じました。

役員の方は行事の企画、運営に努力・苦勞され、会員の皆さんは各行事に積極的に参加され仲間づくり、仲間との絆を大切にしています。この絆は、大切なものが逃げないように繋いでおく紐のことで、そこには

「信頼という見えない紐」心のつながりがあるということ。皆さんの知人でこの絆の仲間としてふさわしい人がいれば、ぜひご紹介ください。

### MAC会員交流アンケート 会員相互の親睦と将来の展望をめざして

また、皆さんから頂いたアンケート結果はよく検討し、各行事に反映させていただきます。

「これからも皆さんが共に人生を楽しめる「輝かしいMAC会員交流アンケート」

創立して早や八年、会員相互の一層の親睦と将来への展望について、みなさんの意向調査を実施しました。現在活動中の「学習会」「料理を楽しむ会」「あるく会」「サロン会」「アヒルの会」「囲碁を楽しむ会」「ボランティア」についてアンケートと、みなさんが自由に発言していただく欄を末尾に設けました。三月末までに七割を超える四十四名の方からご回答を頂きました。紙面の関係で個々の詳細をお知らせできませんが、例えば「学習会」については、「年に二〜三回」が最多の希望回数で、テーマでは「シニ

アライフ関係」「健康」「社会参加活動の体験」などの要望があり、時には外部から講師を招いてはどうかという意見もありました。又、「何でもご意見を」の欄にも、建設的なご意見を多数いただきました。その内容はA四判二頁にまとめ、飛翔三月号と一緒に送りました。ご協力まことに有難うございました。

### 会員往来

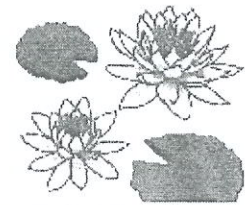
退会 大沼 勇さん

次回の「飛翔」発行は  
六月二十一日(木)です。

当面のスケジュール	
5月23日(水)	サロン会「わん」
6月4日(月)	アヒルの会
囲碁5月25日・6月1日、8日、15日、22日	
6月27日(水)	サロン会「わん」

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越重臣



## 会歩く 街中がせせらぎの三島と湧水の柿田川散策 うなぎに満足、水辺に憩う

六月六日に今年度一回目の歩く会が開催されました。今回は静岡の三島市と、隣の清水町の柿田川公園を散策することでした。

六月六日に今年度一回目の歩く会が開催されました。心配された梅雨近くの空模様も私達年配者に配慮したのか良い天気になります。安心しました。集合時間前に全員が揃い、中には懐かしい年一度の七夕参加の方もあり賑やかな十七名の集まりとなりました。車でJR東海ではスイカ、ポスモカードを使えないという大発見がありました。

東海道線を熱海で乗換え一時間余りで三島に到着しました。三島市は「街中がせせらぎ」を全面に平成十四年から街の資源である湧水とせせらぎの川の整備に官、企業、市民が一体となって取り組みの町並みを四年間で再開発したそうです。年二億円はかかるそうで、



今年も五月五日より七夕ボランティア活動が始まりました。六月の半ばまでで延べ約七〇名の会員の参加がありました。内容で昨年と変わりました。内容で昨年と変わりました。内容で昨年と変わりました。

今年も五月五日より七夕ボランティア活動が始まりました。六月の半ばまでで延べ約七〇名の会員の参加がありました。内容で昨年と変わりました。内容で昨年と変わりました。

### 七夕ボランティア活動 地域に貢献できればと

歩く会担当記  
柿田川では自然の凄さ、美しさを感じ清々しい気持ちになりました。

歩く会担当記  
柿田川では自然の凄さ、美しさを感じ清々しい気持ちになりました。

です。今は数年に一度しか湧かないそうです。楽寿園から桜川の水辺を文学碑を見ながらゆっくり三島大社に向かいました。大社を参拝後うなぎが待っている割烹へ急ぎました。お店では親切に接遇され、ウナギも美味しくいただきました。きました。

### 当面のスケジュール

- 6月27日(水) サロン会 「わん」
- 7月14日(土) 料理を楽しむ会中央公民館 囲碁 7/6,13,20,27 8/3,10,17,24

### 納涼サロン会開催

初めての試みです！

日時 7月25日(水) 午後6時より  
会場 スナック「ボルボ」TEL22-5843 (年末サロン会と同場所)  
会費 ¥5,000円  
申込締切 7月10日(火)  
今回は会場都合上事前申込制とし先着22名で締切らせていただきます  
申込先 明神 健児  
TEL&fax 32-3785  
mail:k.myojin@mc.scn-net.ne.jp  
早めにお申込下さい！！

### 学習会の日程決まる

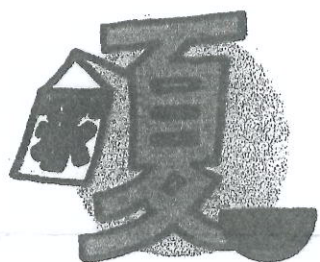
今年度第一回目の学習会  
今年度第一回目の学習会  
今年度第一回目の学習会

七月四日夜と五日の朝は  
七月四日夜と五日の朝は  
七月四日夜と五日の朝は

次号の飛翔の発行は  
七月十九日(木)です

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越重臣



七夕ボランティア活動を終えて

## 参加者同志の情報交換の場

### MACへの過大な期待に疑問の声

今年も七夕飾り付け・掲揚の作業が、祭りの最終日七月八日撤去をもち無事終了しました。

参加者百七十一名でした。今年、週末土日の二日間作業の為、昨年までとは違い時間的余裕を持って、妙なプレッシャーもなく比較的楽な気持ちで終えることができました。作業中の天候もマアマア、涼しい日に恵まれました。

まとめをしている「七夕の会」・「市民飾り団体」への不満も多々ありましたが、作業と昼食の三時間は参加者同志の懇親と情報交換の場として、又少しは地域貢献へも繋がった十八日間でした。

これらの反省点を活かせば、また来年もあまり無理をせず、肩肘を張らずに七夕ボランティアへの参加が皆さんに受け入れて貰えるのではと世話人一同感じました。

川上 圈一記

.....

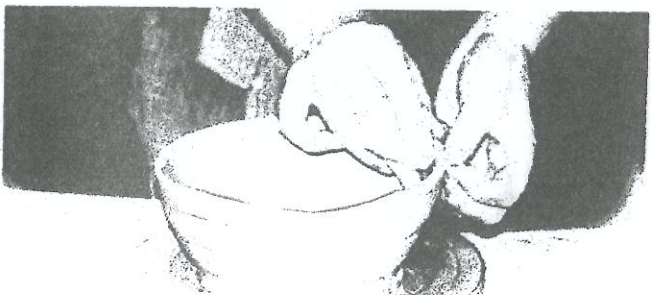
## ひろば 県立七沢森林公園で 安く安心して陶芸の体験

会員の野間さんから「安く安心して陶芸の体験ができる」ところを紹介しました。と誘いがありました。

心部から車で北上し伊勢原を抜け、厚木市の北西部へと約四十分走り到着しました。

早速どのようなところかと、訪ねることにしました。行った先は、神奈川県立七沢森林公園で、平塚の中

この公園は、広さが六十・五畝あり横浜スタジアムの約五十倍の面積があります。中には様々な体験施



設があります。中央には管理事務所と森の民話館、ここには、クラフト教室もあり二、三百円で簡単な木工細工を楽しめます。屋外施設も八ヶ所ほどあり、ピクニック広場にはバーベキューサイトがあります。

一千七百円から二千六百円のコースがあり、炉の火もおきており行って食べればよいだけになっていきます。但し、飲物は自分で用意しなければなりません。

なおこの公園には食堂や売店の施設は一切なく弁当持ちで行った方がよいでしょう。

目的の陶芸体験は森のアトリエでおこなっています。

陶芸や木工芸などの創作活動の場としての体験施設です。ここでごく初心者の為の陶芸体験コース「ねんどであそぼう！」が開催されています。粘土をこねて湯湯み、ぐい飲み、皿等を作ってみようのタイトルで年齢を問わず陶芸の初歩を体験できます。

場所 厚木市七沢901  
曜日 火曜日 10時から15時  
土曜日 13時から15時  
費用 粘土100円、釉薬300円  
電話 七沢森林公園管理事務所  
046-247-9870

次号の飛翔の発行は八月十六日(木)です。

### 当面のスケジュール

納涼サロン会；7/25(水) ボルボ  
囲碁；7/27,8/3,10,17,24  
学習会；9/8(土) 14時～17時  
市民活動センター

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越 重臣



## 料理を楽しむ会初の試み

### 自分の味付けを家族に披露

七月二十一日の土曜日に市中央公民館調理室で平塚MACの「料理を楽しむ会」を十八名の参加で開催しました。

講師は管理栄養士の国分良子先生と今込久栄先生に



お願いしました。今回のメニューは「より簡単に作れてお酒のおつまみ、ご飯のおかずにもなるという夏らしいもの」としました。

調理に入る前に、先生のデモンストレーションで手順・注意点等の説明がありその後各調理台に分かれての実習となりました。

今回のメニュー内容はメニューに夏を乗り切るためのスタミナ源として「鶏のきじ焼き井」大人も子どもも楽しめる「ガーリックポテトサラダ」夏野菜たっぷりの「トマトサラダ」簡単に作れて食欲増進の「胡瓜のみみずけ」さっぱりしていて栄養豊富な「鶏のスペアリブの梅酒と梅煮物」を作りました。

特に今回は初の試みとして、自分の味付けで作った「ガーリックポテトサラダ」をその場で食べるだけでなく、家庭に持ち帰りご家族の方に勉強の成果を披露するということを計画しました。持ち帰った方はご家族の評判はいかがでしたでしょうか。また、一番好評だったのは夏を乗り切るためのスタ

ミナ源として企画した「鶏のきじ焼き井」は、殆どの方が完食されたようです。料理方法も簡単で是非ご家族のために作っていただきたい一品でした。これからも機会があれば最初からひとりで作り上げるメニューなども考え実施したいと考えています。料理を楽しむ会に要望等が有りましたらお聞かせ下さい。できる限り取り入れて行きたいと思えます。(料理担当幹事 記)

### 初の試み納涼サロン会

### 馬鹿になってワイワイ

### 若い若いチョイワルオジサン

七月二十五日に今期初めての試みとして「納涼サロン会」をスナック・ボルボを貸切で開催しました。これは会員の皆様のご意見・ご希望をいれて、暑さ寒さで体調を崩しやすい八月と二月を休会にすることにしました。そのかわり七月と十二月はいつもより少し豪華にして会を盛り上げたいという思いからです。今回は会場の都合で定員二十二名で締め切らせていただきましたが満席となる盛況さでした。飲んで食べて唄ってと真夏の暑さも何のその、いつもながら若い若いチョイワルオジサン達でした。たまには皆で馬鹿になつて男同士ワイワイやるのもなんと素晴らしい人生の一時と云えるのではないでし

当面のスケジュール	
サロン会	9/26 (水)「わん」 10/24 (水)「わん」
学習会	9/8 (土) 14:00~
歩く会	10/5 (金) ~6 (土) 松島・蔵王 バス1泊旅行
囲碁	8/24 9/7.14.21.28 10/5.12.19.26



尚、次のサロン会は八月が休会ですので、九月の二十六日(水)十八時よりいつもどおり「わん」で開催します。また楽しい語らいに多数お出掛けください。幹事一同こころよりお待ちしております。(サロン会担当 明神記)



「飛翔」は九月を休刊にします。次回の発行は十月十八日(木)です

# 飛翔

発行責任者  
平塚M A C  
河越重臣



「生きがい」と「生きること」

## 会員二人の貴重な体験談

### 第8回M A C学習会

九月八日平塚市民活動センター会議室にて、第八回平塚M A Cの学習会が三十一名の参加で開催されました。今回は講師に会員の高橋龍正さんから「地域の皆さんと私の新しいお付き合いが始まった」と河越重臣さんから「満州・ロシアで私の見たこと、体験したこと」について講演がありました。

### 福祉村活動で地域に貢献

高橋さんは現在「花水地区町内福祉村」の村長を務めています。高橋さんが福祉村を作る動機や現在に至るまでの経緯について講演がありました。講演の概要を簡単に紹介します。

勤めが東京であったため朝六時に家を出て夜九時に帰るといふ毎日を反省し、O Bになる準備を考えました。その二年前からカルチャー教室で地元の歴史を学び、更に「男の講座」を地域に飛び出す準備として二期受講しました。平成十二

退職後社会に参加場所がない男性のサロンで特定の目的はなく、現在や将来の話など世間話ができるアルコールのない「お茶の会」です。そして「支援する人」「される人」の輪ができると思っております。

高橋さんは「できるヒトが・できるコトを・できるトキに」の三つの楽しさを活動の基本にしています。

「退職した男性がスムーズに地域に溶け込むのはなかなか難しいようです。これから大量の団塊の世代も悩みは同じだと思います。

ふとしたきっかけで福祉村に係わることになり、この活動を通じて地域に溶け込む人の力になればと思う」と語る高橋さんの表情には熱意が溢れていました。高橋さんの活動に声援を送りましょう。

### 満州で敗戦前後の

### 私の忘れられない体験

河越さんのお父さんは長きに亘るソ連抑留を解かれ、帰国を目前にした千九百五十六年十二月にハバロフスクで亡くなりました。捕虜としてソ連に抑留さ

河越さんは千九百九十六年可能になった満州・シベ

### 当面のスケジュール

- 10月24日(木) サロン会 (わん)
  - 11月5日(月) アヒルの会
  - 11月28日(木) サロン会 (和民)
  - 12月1日(土) 料理を楽しむ会
- 囲碁 10/26・11/9・11/16

リアへの慰霊巡拝に毎年、同じ悲しみを抱く方々と訪れています。

今回は敗戦の直前・直後に体験された忘れられない、忘れてはいけないできごとをお話していただきました。

昭和二十年三月当時小学校四年であった河越さんはお父さんの指示を受け、家族とともに満州の牡丹江近辺の掖河に赴きました。



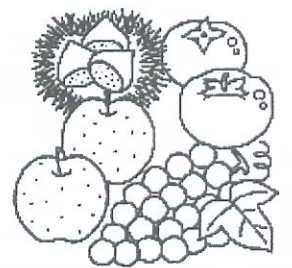
この地で八月九日のソ連軍の侵攻を迎えました。ソ連は日ソ中立条約を無視して、東部ソ満国境に百七十五万の兵と飛行機五千・戦車五千が集結し、侵攻の機会を狙っていたのです。

十一日にはソ連軍の軍靴の音が届き始め、最後まで残っていた一般人の警官と公務員千四百名が最後の避難列車で出発しました。河越さん一家は十五日にソ連の重戦車を目前にして、ひとり一人に青酸カリと護身用拳銃が渡され、全員が自決の用意をされました。そのときお父さんが突然自宅に戻られ、「直ちに脱出してどんなことがあっても必ず日本に帰れ、日本で会おう」と、言い置いて戻られたそうです。これが一年一ヶ月に亘る逃避行のはじまりです。掖河から車・無蓋貨車へ乗り継いで、吉林近くにある飛行場に着きました。飛行場の格納庫で約一ヶ月、食料不足・不衛生・酷暑に耐え、不良ソ連兵や満州人の物品強奪や女子の拉致に怯えながら過ごしました。その後、吉林・奉天(瀋陽)へと山野を徒歩で凍死の危険に遭いながら新京(長春)に移動しました。ここで三ヶ月を過ごした後、壺蘆島から引き上船で博多に戻りました。以上のお話の後に慰霊巡拝の記録写真の説明がありました。



# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越重臣



## 会

### 松島と蔵王 ひたすらバスは走る千五十キロ

#### 試食と紅葉の旅

歩く会では十月五日、六をいらいらしながら走行し望の「かに」食べ放題の夕日に一泊二日で日本三景松島と蔵王、安達太良山麓をしたのが十時前でした。安達太良SAで休憩後昼食を車内で摂り、ひたすら北へ走り続けました。

旅行社のツアーに参加でしたが総勢四十二名の内MACが十二名でした。平塚を七時に出発し東名高速道から渋滞のひどい首都高速

#### 笹かまほご試食に大満足

午後二時半頃仙台の笹浦鉾メーカー「鐘崎」の工場に到着、二十種類近くある笹かまを精力的に試食しました。

#### 山頂の紅葉に感激

その後日本三景松島で遊覧船乗船や瑞巖寺散策を楽しみ当日宿泊の蔵王温泉へ向かいました。

山形蔵王に着く頃は日も暮れ温泉に向かう山道からは山形市の夜景がとても綺麗でした。六時過ぎにホテルに到着して一風呂浴び待



二日目朝風呂につかり朝食を摂り気温二十度位の中爽やかな気分です八時に出発、ロープウェイで山頂へ向かいました。途中樹氷高

山頂付近は例年より遅れているとはいえカエデやサクラ、ドウダン等の紅葉が綺麗でした。下に降り蔵王エコーラインで「お釜」へ向かいました。「お釜」は良く晴れていて景色は良かったのですが風が強いのは閉口しました。山を降り白石名物の「うーめん定食」を全員で昼食にいただきました。

その後昔は厚木にあったと言いうチーズ工場であっぷりチーズを食べ、安達太良山へ向かいました。安達

### 当面のスケジュール

- 11月28日(水) サロン会「和民」別紙
- 12月11日(火) 忘年サロン会「ボルボ」
- 12月1日(土) 料理を楽しむ会
- 囲碁 11月23日/12月7,14日

### 事務局だより

各行事に関して参加申込をしていて急遽欠席で費用が発生した場合の取り扱いについて。実質責任費用が発生した場合は欠席した人に費用負担をして貰う。

料理：食材費用  
サロン会：予約  
歩く会：ツアー予約、食事予約

### 紙上講座 ヘルシーな肉料理 大好評「鶏のきじ焼き丼」

#### ◎ご用意いただく食材

- ①鶏もも肉2枚 ②長ネギ2本 ③さやいんげん50g
- ④酢どりショウガ8本 ⑤七味少々

#### ◎作り方

1. 鶏肉は皮目をフォークで刺して下味に20分浸ける
2. フライパンに油(大匙1)熱し、中火で肉の両面に焼き色を付ける
3. タレを刷毛で付けながらグリルかフライパンで肉に火が通るようにゆっくりと焼く
4. 長葱は3cmの長さに切り焼く、いんげんは茹でて斜め千切りにする

5. 肉をそぎ切りにする
  6. 丼にご飯を盛り、鶏肉、長葱、イ
- ンゲンを彩りよくのせ、タレの残りをかけ、七味を振りすどり生姜を添えて出来上がり
- \*下味 あわせておく  
・醤油 大匙2・酒 大匙1・  
生姜汁 小さじ1
- \*タレ あわせて一煮立ちさせる  
・醤油大匙4・酒大匙1・みりん大匙4・  
砂糖大匙1~2

次号の飛翔の発行は十二月二十日(木)です

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
河越 重臣



## 料理を楽しむ グループごとの個性ある味付 クリスマスに向け鳥料理をつくる

十二月一日 平塚市中央  
公民館の調理室において、  
今年最後のMAC料理を楽  
しむ会が行いました。

講師は、平塚市生活改善  
善推進団体(ママの会)の平

林弘子さん、滝口千賀子さ  
んを迎え、定員二十四名の  
ところ二十一名の参加で実  
施しました。

当日習った料理を紹介いた  
します。

今回は十二月ということ  
もあり、クリスマスにちな  
んで、鳥料理をメインにし  
ました。

約二時間弱で、ほぼ料理が  
出来上がり、試食となりま  
した。

又機会がありましたら、  
メインのチキン料理のレシ  
ピをご紹介したいと思いま  
す。

成績は、川上園一さん  
が、アウト四十・イン三十  
九グロス七十九で、ハンデ  
イセでパープレーという、  
見事なスコアで優勝し  
ました。



平成19年度  
男性のための料理教室 講習会  
神奈川県生活改善推進団体連絡協議会  
平塚市生活改善推進団体

デモンストレーションをする平林先生

- ① ライムの香りを楽しむ、  
網焼きチキンのマスター  
ドソース
- ② ホタテの貝柱とニンジン  
のトマトソース
- ③ キノコのワイン蒸し
- ④ カリフラワーのパン粉焼  
き
- ⑤ いまや平塚の名産となり  
つつある、ヤーコンの甘  
酢漬けを味わいました。

十一月五日、富士御殿場  
ゴルフ場で第九回アヒルの会  
を行いました。  
天気予報では雨の確率が  
高く心配でしたが、当日は  
好天に恵られました。

八合目まで雪化粧した富  
士山を仰ぎながら、楽しい  
一日を過ごしました。  
参加者が少なかったので  
ゲスト二名に参加をしてい  
ただき、八名二組で回りま  
した。

入れなくてもよいバンカー  
に入れたり、林に打ち込ん  
で自ら難しくしてしまった  
人もいました。  
又、池に入ったのにポー  
ルが飛び出して、周りの人  
から「魚に当たったのでは  
ないか」と言われた人もい  
ました。  
いろいろと珍プレーがあ  
りましたが、グッドショ  
ットで白球が遥か彼方に  
飛んで行く快感を味わい、

### アヒルの会 雪化粧の富士山を仰ぎながらプレー 池に入ったボール「魚に当たったのでは

帰途、御殿場のレストラ  
ンで表彰式と反省会を行い  
充実した一日でした。  
次回の開催は来春を予定  
しておりますが、会員の参  
加者が六名では寂しい次第  
です。  
少しでもゴルフを嗜まれ  
る方、あるいはこれからや  
つてみようと言う方も、是  
非奮ってご参加いただきた  
いと思います。

加藤勝彦 記  
次回の「飛翔」発行は  
一月七日(月)です。

当面のスケジュール  
囲碁 1月はお休みです。  
MAC 新年会  
平成20年1月23日(水)  
会場 サンタナ PM6:00~  
電話21-6915