

飛翔

発行責任者
平塚M A C
河越重臣



駄目だ! そんな顔でいたら

笑顔 でいこうぜ

会長 河越重臣



明けましておめでとうございませう。新年をM A Cの皆さんの皆さまと共に元気で迎えることができる喜びを味わっております。

お見舞金等に該当する方が一人も居られなかったことは、ご同慶の至りであり、会員全員が健康管理に充分な努力をされている証しであると思えます。

どげんかせんといかん

一方、日本全体を見ますと総理大臣の突然の辞任・閣僚の不祥事・消えた年金記録・防衛省スキャンダルにおねだり妻・一連の食品偽装ドミノによる老舗の信用失墜がありました。

一年を現わす一文字の漢字は「偽」で、二字の「品格」がベストセラーになっています。偽のできごととはKY(空気が読めない)といった軽いものではなく、真剣に「どげんかせんといかん」ことであり、日本は程の悪事のオンパレードで、どうしてこんなに情けない国になってしまったのかと残念に思います。

一番喜ばれるのは楽しい人・明るい人

又、他にボンバルディア機・仮病騒動や亀田一家・薬害問題・警視の靈感商法等とまだまだ挙げきれない

さて、平塚M A Cの原点は「地域での仲間づくりと互いの人格を尊重する」ことである。会員相互の親睦であり、会員の年齢・収入・財産・肩書に全く関係なく、全会員がファミリーの一員

等とまだまだ挙げきれない

全会員がファミリーの一員

され、楽しい毎日をごさ「M A Cらしさ」や「M A Cに對する信頼」は、会感想を述べられていました。M A Cにとって一番喜ばれるのは「楽しい人」「明るい人」で明るい人がいるとM A C全体が明るくなります。

最近皆さん「M A Cらしさ」が自然と身に付き、心に潤いをもち・ユーモアを解し、豊かな人生を笑顔で心に太陽を持って居られます。笑顔は人の絆をつなぐものです。笑顔には皆が元気づけられ、皆を幸せにする力があります。

「M A Cらしさ」が自然と身に付き、心に潤いをもち・ユーモアを解し、豊かな人生を笑顔で心に太陽を持って居られます。笑顔は人の絆をつなぐものです。笑顔には皆が元気づけられ、皆を幸せにする力があります。



「駄目だ、そんな顔でいたら幸せは逃げて行くぞ」

「M A Cらしさ」や「M A Cに對する信頼」は、会感想を述べられていました。M A Cにとって一番喜ばれるのは「楽しい人」「明るい人」で明るい人がいるとM A C全体が明るくなります。

機関紙づくり協力者歓迎

C」の補強と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、平成十四年一月十日に第一号が発行されました。そして昨年の十二月に発行された前号で第七十二号となりました。

飛翔編集員からの年賀状今年もおく

機関紙「飛翔」は事務局で発行する会報「平塚M A C」の補強と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、平成十四年一月十日に第一号が発行されました。そして昨年の十二月に発行された前号で第七十二号となりました。

次号の発行は2月21日です



当面のスケジュール

- 1月23日(水) 新年会
- 2月24日(日) 学習会
- 3月8日(土) 料理を楽しむ会
- 囲碁の日程 2/15・2/22
- 2月のサロン会は休会です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



新年会 お年玉の交換会と ピアノ生伴奏で盛り上がる

一月二十三日午後六時よりレストラン「サンタナ」にて、今年初めての行事となる平塚MACの新年会が二十一名の参加で開催され



御礼の品の贈呈
河越会長と今井妙子さん

一月二十三日午後六時よりレストラン「サンタナ」にて、今年初めての行事となる平塚MACの新年会が二十一名の参加で開催され

飲物や食べ物が行き渡り



政治や宗教に無関係な楽しい会

佐々木清宏

明神さんの紹介で入会

入会のきっかけは、明神さんの奥さんと私の女房が知り合いで、二年位前から明神さん夫婦と一緒に食事をしたたり、車で旅行をしたり夫婦でお付き合いをするようになった。象にした習字を教える手伝

「お年玉の交換会」が一段落したところで、西田さんの賞品付クイズと山田さんのウクレレ演奏があり、杯と続き、いよいよお待ちかねの宴会になりました。その後「本日のメインイ

全員で「一月一日」「ふじの山」を合唱し、その後「のど自慢大会」となり、歌の好きな皆さんが得意な歌を唄いました。

そして次は参加者一人ひとりが知恵を絞って準備をした「お年玉の交換会」がありました。

最後に河越会長からピアノ演奏をしていただいた今井さんに御礼の品を贈呈し、恒例の「青い山脈」の大会唱で散会となりました。

当面のスケジュール

2月24日(日)	学習会
3月6日(木)	特別学習会
3月8日(土)	料理を楽しむ会
3月26日(水)	サロン会(和民)
4月19日(土)	定時総会
3月の囲碁	7日・14日・21日・28日

【注】2月のサロン会は休会です

好きなことと趣味とは少々違おうと思いますが、良くドライブ旅行に行きます。一週間位かけて行くことがあります。一人で行くこともありますが、女房と行くこともあります。車の中で泊まるので費用は一泊千円ぐらいで済むこともありま

八十代までの組織と言うと、政治や宗教がらみではないかとの不安がありました。湘南ケーブルネットワークで「平塚大好き」と言う番組を見ていたら、明神さんが出演していました。いろいろと幅広く活躍されている人だと思いました。



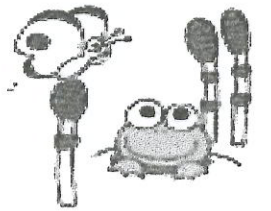
明神さんの紹介なら安心できることや、明神さんから機関紙「飛翔」を数枚見せていただき、政治や宗教と無関係と解りました。いろいろと迷いがあり、返事をすするまで一ヶ月以上かかりました。

ボルボでやっと打ち解けた

平成十八年九月に入会して初めての参加は、さくら水産で行なわれたサロン会でした。皆どんな話をして

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



MAC学習会 会員二人の貴重な体験談 今から備える自分の最期 満州での悲惨さと残酷さ

二月二十四日ひらつか市民活動センターにて、今年度二回目の学習会が開催されました。会員にとって関心の高いテーマで会員以外の四名を含め三十二名の参加がありました。

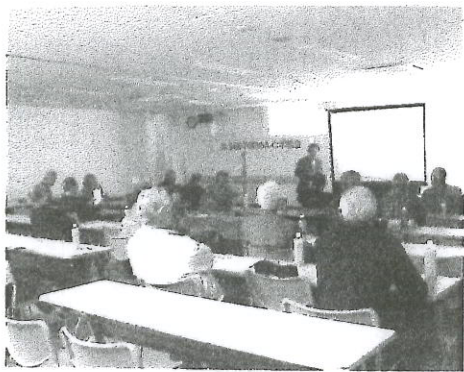
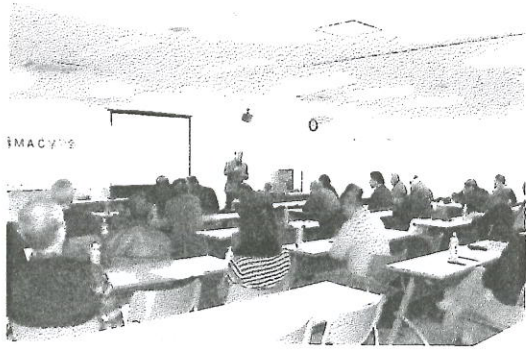
講師の水永浩一さんからは「老後の安心設計と公証役場の活用について」と河越重臣さんからは「満州 ロシヤで見たこと、体験したこと」について講演がありました。

学習担当 記

私の学んだ相続と遺言

公証制度の活用

相続と遺言それに伴う公証制度で、直接経験したり近隣などで耳にした話がありました。相続は、具体的にはわからないところが多くあり、その反面突っ込んだ話はなかなか聞きにくく、このたびはとても貴重な話を聞くことができました。人生の終末を迎えるにあたって大切なことに相続が



あります。相続には税や相続人と相続分、遺留分などの問題があり、そのあり方などを聞きました。

相続を円滑に行う手段の安心設計のためには、自分一つとして遺言があります。の考えをしつかりまとめて遺言を確実にするために公証制度があり、我々はこれを活用するために、公正証書としての遺言書を作成することになります。老後の

満州での敗戦前後の私の忘れられない体験②

河越さんからは、終戦前後の厳しい経験のお話を、前回は聞いて聞きました。第五軍の参謀長 陸軍少将であった父親の家族として、生きて帰ることは無いとの覚悟で昭和二十年三月家族で満州に渡り、八月十五日を迎えました。

その日、突然帰宅した父親から、至急牡丹江を渡るよう指示されました。覚悟をしていたとはいえ、このときが父親とは最期の別れとなりました。

何の支度をする暇もなく家を出て、大変厳しい避難が始まりました。着の身着のまま、お金、水、食料に事欠きながら、酷寒のなかを避難しました。無謀きわまりないソ連兵の拉致や危害を避けるため、女性は男に見えるよう丸坊

主にしたり、顔に泥を塗るようにはしました。格納庫に数百人で寝泊りしたときは、外では危険で用がたせず、格納庫の中で衆人環視のもと、恥ずかしさもかなぐり捨てて用をたさなければなりませんでした。また、耐え難い悪臭に悩まされました。

また、病氣や凍死した人達を埋葬したくとも零下四十度の極寒の地では土も掘れず、そのまま放置せざるを得ませんでした。

昭和二十一年九月に博多へ着き、おにぎり二個をもらって帰国を実感し、帰国後は父親がいらない引揚者の苦勞も経験しました。

父親は、昭和三十一年十月二十一日ハバロスクで、ソ連抑留中に亡くなりました。

女性に見えるよう丸坊

当面のスケジュール

3月26日(水) サロン会(和民)
4月19日(土) MAC 総会 懇親会
囲碁 4月4日・11日・18日・25日

同月二十六日にソ連抑留最期の帰還船が舞鶴港に入港しており、そのことに強い無念さを感じました。戦争を知らない人たちが戦争に反対する活動をしていますが、戦争はどれだけ人々を苦しめるか身をもって経験した人は、より深く理解していると言っていました。

訃報

「病気で療養中でありました会員の 平岡 昭さんが去る二月二十七日逝去されました。享年八十一歳でした。心よりご冥福をお祈り申し上げます」

次回の「飛翔」発行は四月十九日(土)午後です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



料理を楽しむ会

メタボは食生活から改善

簡単な調理で野菜たっぷり

三月八日今年度三回目の料理を楽しむ会を平塚市中

中央公民館で開催しました。参加者は二十二名で「料理から健康づくり」のテーマ

で六品の料理実習でした。講師は平塚市健康福祉部健康課管理栄養士の石村さんと河野さんにお願いま

した。今回は野菜たっぷり大豆の入ったヘルシーミートソースをベースにして三品を作りました。ミートソースはタマネギ、人参、ピーマン、セロリ、ニンニクなどをみじん切りにして大豆、トマトの水煮、豚挽肉、赤ワイン、フイヨンなどを加え煮詰めたらでき上がりです。

一品目はミートソースを使ったマカロニグラタンをつくりました。コッパはマカロニを袋表示どりに茹でることです。

二品目は野菜を沢山摂る

には茹でるのが一番、春野菜デンプンを作りました。作り方はキャベツとスナック

レタス、人参、ピーマン、セロリ、ニンニクなどをみじん切りにして大豆、トマトの水煮、豚挽肉、赤ワイン、フイヨンなどを加え煮詰めたらでき上がりです。

一品目はミートソースを使ったマカロニグラタンをつくりました。コッパはマカロニを袋表示どりに茹でることです。

二品目は野菜を沢山摂る

には茹でるのが一番、春野菜デンプンを作りました。作り方はキャベツとスナック

三月六日市民活動センターで特別学習会が開催さ

特別学習会

後期高齢者医療制度について 七十五歳以上は負担増にならないか

二月頃に四月から医療制度が変わり、特に後期高齢者と称して七十五歳以上の人を対照にした新しい医療保険制度がスタートすると

の情報を得ました。内容が全く分からず市役所の「みんなのまち情報宅急便」制度を利用して保険年金課の近藤さんを講師に迎え学習会を計画しました。

後期高齢者医療制度の概要は

①基本的に七十五歳の誕生日から強制的に加入

②今迄の健康保険からは独立し、単独で加入する

③保険料は年金から天引きする。負担額は都道府県により異なる

れ三十二名の参加者があり内五名の方が会員外であり、少しでも社会に貢献できていると思います。

④運営主体は各都道府県の広域連合

⑤医療費患者負担は一応従来と同じ

その後の質疑応答に入り具体的疑問が出されました。なぜ七十五歳以上に別な制度が創られたのか分からない。

い。

◇健康保険組合などの被扶養者で保険料を負担していない人も被保険者となり保険料を払う

◇被扶養者であった妻や家族は改めて個々国保に加入する。合計保険料の負担が増えないか？多分増える

◇何もかも分譲政策が施行され家族が崩壊しないか？等々多くの質問がありました。資料はないようでした。個々の問題については担当課に相談下さいとのことでした。

いすれにしろ皆さん身近な問題には関心が深く有意義な学習会でした。

(学習会担当 記)

次号の飛翔の発行は五月二十二日(木)です

えんどうをさつと増殖してミートソースをかけるだけで簡単にできました。ミートソースの代わりにヨーグルトとマヨネーズを合わせたソースでも美味しいです。

三品目はミートソースにカレールーを加えルーが溶けたらカレー粉と胡椒を味をととのえてキーマーカレーのでき上がりです。

この他に簡単な二品を作りました。蛸マリネはタマネギのみじん切りに薄くスライスした蛸をフレンチドレッシングで完成です。

人参の味噌煮は人参を食べやすい大きさに切り、水、酒を加え柔らかくなるまで煮ます。味噌をみりんで溶き煮詰めたら鷹節をまぜて七味唐辛子をふり出来上がりです。

最後に講師の石村さんよりメタボリックシンドロームから身を守る食生活についての話があり我が身に思っているのか皆さん神妙にきいておりました。

(料理担当 記)

当面のスケジュール

4月 サロン会 お休み

5月22日 サロン会 和民

5月18日 歩く会 箱根ツツジ

5月12日 アヒルの会

5/2.16.23 団基を楽しむ会

※4月のサロン会は総会後の懇親会がありますので休止します。

◇健康保険組合などの被扶養者で保険料を負担していない人も被保険者となり保険料を払う

◇被扶養者であった妻や家族は改めて個々国保に加入する。合計保険料の負担が増えないか？多分増える

◇何もかも分譲政策が施行され家族が崩壊しないか？等々多くの質問がありました。資料はないようでした。個々の問題については担当課に相談下さいとのことでした。

いすれにしろ皆さん身近な問題には関心が深く有意義な学習会でした。

(学習会担当 記)

次号の飛翔の発行は五月二十二日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



今年度活動計画決定する

社会見学・フリートリーキング等

新しい活動を展開

第9回MAC定時総会

第九回平塚MAC定時総会は、四月十九日ひらつか市民活動センター会議室で開催されました。総会は平成十九年度活動報告の承認と平成二十年度活動計画を提案通り可決し、河越会長をはじめとする新役員を選出しました。

平岡さんを偲び黙祷で始まる

三時開会、水永副会長の 意義な内容であったと思う。司会のもとに河越会長より 今後みなさんの要望に沿MACのみなさんはいろ った企画をして行きたい。 いろいろな行事に積極的に参加 この一年誠に残念なことにされ、MACの活動は他の 会員の平岡さんが病気で亡 団体から高い評価を得てい くなりしました。全員で黙祷る。学習会は三回実施し有 を捧げたい」と挨拶があり

一分間の黙祷をしました。

続いて水永副会長より総

計から「平成十九年度決算 報告」と石川監査から「会 計監査報告」があり、全会 一致で承認されました。

発行物の郵送費残金を一般会計に寄付

総会は新年度の役員を選 出、引き続き「平成二 十年度活動計画案」の提案 が河越会長よりありました。世話人の紹介がありました。

又、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「閉幕を楽しむ

その他の事項として、発

世話人紹介

行事担当

歩く会	市川中	川島清	榮清	下村俊信	高橋国夫
学習会	笹尾千	尾坂弘	義保	鈴木利明	谷厚太郎
サロン会	川上園	一	下村俊信	明神健児	前田懋
ボランティア	川上園	一	中川周吉	山本光生	
料理を楽しむ会	笹尾千	尾坂弘	義保	中川周吉	山本光生
			藤澤愿男		

専門部会

機関紙編集会議	佐藤洋一	高橋国夫	中島清
	西田良雄	山田精一	山本光生
	河越重臣	(顧問)	

同好会

閉幕を楽しむ会	中川周吉	肥田徹朗
アヒルの会	大内賢一	水永浩一

告がありました。最後に司会者から四月に入会された古賀さんと杉山さんの紹介がありました。会員からは「六十五歳以上のMACの青年に」と福持さんから「ベルマールの応援で楽しいひとときを過そう」と参加の呼び掛けがありました。又、慶弔見舞いの対象になった落合さん・今井さん・大内さん・村田さんからお礼のことばと近況の報告がありました。総会の議案が審議され四時四十五分に総会の幕を閉じました。

事務局からのお知らせ

七夕ボラン ティア活動 五月十日から始まっています。今年も土曜・日曜の午前中ですので、お手伝いしていただける方は世話人まで連絡して下さい。

五月のサロン会

二十八日㈫和民

会員往来

入会者

一雄 安洋 古賀山 杉

退会者

郎雄 俊文 浦木 小島 三茂

次号の発行日

六月十九日㈫です。 次号の発行日は 六月十九日㈫です。 お楽しみに。

平成20年度役員体制

会長	河越重臣
副会長	越上永
事務局長	中伊大
幹事	笹尾千
会計	山田本
監査	石川

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



会 車では見逃してしまふ風景 歩く 登山電車と歩きで見つけた箱根

今年度はじめての歩く会は五月十六日参加者十二名で新緑の箱根の千条の滝、蓬萊園、強羅公園を散策しました。

湯本から乗った箱根登山鉄道には意外にも初めてという方が多く、車窓からの景色に見とれていました。

この鉄道は大正八年に開通した登山鉄道で千分の八の勾配、R三十mのカーブ、三ヶ所のスイッチバック等の特徴を持つ我園唯一の本格的登山鉄道です。

小涌谷駅で降り、左手に浅間山を眺めながら十五分ほど坂道を上り下りすると千条の滝に到着です。奥まった森林の岩場から落ちる水と木々の緑に心洗われる思いでした。

ここから、さらに足を延ばし蓬萊園に到着です。三万株のつつじの花が咲き誇っているのを期待していましたが二、三日前の雨と冷え込みで花も減り、すこしがっかりさせられました。家々のつつじや石楠花を垣根



越しに見ながらのどかな小道を日常の雑念から開放された思いで歩きました。

到着後はベンチでのどかな日差しを浴びながらの缶ビール片手に昼食です。

この公園は、強羅の中心部に位置して大正三年に開園したフランス式庭園で中

二雲山駅まで上り、徒歩約十分のところにある五彩館での温泉で疲れを癒し、帰路に着きました。日頃は車で通過してしまふ小さな駅の近くに、こんなに素晴らしい場所があることを知った貴重な箱根散策でした。

(歩く会担当 記)

会 池の中、林の中、ボールは気まま アヒルの会 それでも楽しいアヒルの会

五月十二日富士御殿場ゴルフ倶楽部で第十回アヒルの会が行われました。

前日までの二日間は雨で十四度と三月を思わせる寒い陽気、当日は雨は降り

名二組で実施しました。皆さん練習不足も手伝い池に入れたり、OBを打ったり、林に打ち込んだりで雪の残った富士山のもとで一日を楽しみました。

澄み切った空気の中で思い切って打ったボールがまっすぐに飛んだ時の快感、グリーン外から一発でチップインした時の喜び、長い距離のパッティングが決まった瞬間の「やった!」という気持ちは当事者のみ知る醍醐味です。これがたまにあるからゴルフはやめられないのです。

結果は安定したスコアで水永浩一さんがアウト四十四イン、五十四のグロス九十八で回り、ネット七十九で二回目の優勝をしました。帰路、御殿場のファミレスで表彰を兼ねた反省会をアルコールを飲みながら、楽しく行いました。

アヒルの会のコンペは、親睦を目的とした同好会の行事ですが、参加者が少ないとやはり気分が盛り上がりません。秋に行われる予定の次回のアヒルの会は、全員参加で行いたいものです。ゴルフに心得のある方

名二組で実施しました。皆さん練習不足も手伝い池に入れたり、OBを打ったり、林に打ち込んだりで雪の残った富士山のもとで一日を楽しみました。

澄み切った空気の中で思い切って打ったボールがまっすぐに飛んだ時の快感、グリーン外から一発でチップインした時の喜び、長い距離のパッティングが決まった瞬間の「やった!」という気持ちは当事者のみ知る醍醐味です。これがたまにあるからゴルフはやめられないのです。

結果は安定したスコアで水永浩一さんがアウト四十四イン、五十四のグロス九十八で回り、ネット七十九で二回目の優勝をしました。帰路、御殿場のファミレスで表彰を兼ねた反省会をアルコールを飲みながら、楽しく行いました。

アヒルの会のコンペは、親睦を目的とした同好会の行事ですが、参加者が少ないとやはり気分が盛り上がりません。秋に行われる予定の次回のアヒルの会は、全員参加で行いたいものです。ゴルフに心得のある方

当面のスケジュール

- 6月25日(水) サロン会 和民
 - 7月10日(木) 学習会「パソコン教室-1」
 - 7月19日(土) 料理教室
 - 7月23日(水) 納涼サロン会「ボルボ」
 - 7月24日(木) 学習会「パソコン教室-2」
- 囲碁 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25

またこれから始めてみようという方は是非、奮って参加して下さい。

(アヒルの会担当 記)



事務局からののお知らせ

- ・会員往来
- ・退会 加藤龍一郎
- ・飛翔の次号発行日は七月二十四日(木)です。お楽しみに

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



チャンスがあります。ボランティアと言うと多少重く感じられる方も居ると思いますが、気軽に参加され、仲間

との交流を是非楽しんで下さい。
ボランティア担当 記

七夕飾り付けボランティアを終えて

人材の豊富さ如何なく発揮

今年も五月十日にスタートし、七月七日最後の取り外し作業で無事終了しました。

参加者十六名、作業日数二十一日、延べ人数は二百二十四名と多くの方に協



竹飾り揚げ風景

力をお貸し頂きました。作業内容は参加諸団体のロープ整備、竹籠の組み立て、竹飾りの下準備、及び七夕の会のお手伝いを中心に行いました。通常の作業日は比較的涼しい日に当たり、難関の竹竿の揚げ降ろしも今年も雨もふらず天候に恵まれました。ただ、七夕前夜の三日は交通規制が厳しく、四日に竹竿揚げがずれ込み当日作業の方は一番苦労されました。全体を通し、MACの人材の豊富さが如何無く発揮されたように思います。事務系・技術系或いは器用不器用、又大雑把・几帳面と各自自分の持ち味に見合う作業を分担し合いスムーズ

ズに毎日が過ぎました。期間中の特長は何と言っても作業中とランチ時間での雑談だと思えます、通常は月一回のサロン会が交流の機会ですが、七夕ボランティアは週二回仲間と会う

「自分の好きな食べ物と飲み物を持って、夏の夜にMACの仲間と楽しいひとときを」と六十五歳以上の人達に呼び掛けたベルマール観戦が六月十一日に行なわれました。参加者は数名でしたが、梅雨の合間の晴天でサボーター席の若者達に負け

事務局からのお知らせ

市民講座の開催見送る
市との共催による「市民向け講座」の企画に平塚MACとして参加しようとして、講師の推薦について、定時総会時にみなさんにお願ひしました結果、数名の推薦がありました。

会員往来

原田信夫さんが仕事の関係で九州に赴任されていましたが、平塚に戻られました。

飛翔編集員からのお知らせ

会員の情報掲載に応募を

役員会で検討の結果、応募の締切りが七月十一日では検討時間が少ないので今年度の申し込みは見送り、今後も継続して検討をして

機関紙「飛翔」はMACの会員に配布するものであり、自分を理解してもらう、

ために掲載するのであればより親睦も深まります。会員が全員に呼び掛ける手段としての機関紙であり、次のような簡単な文章で掲載することになりました。

オーバードシユバートに感激

参加者 記

ずと飲み物で喉を潤しながら我々も大声を張り上げ、青春を取り戻しました。これからも観戦の呼び掛けをしますので、是非参加をお待ちします。



- ①文字数は六十文字程度。
- ②会員本人が希望したもので、且つ編集会議が認めたもの。
- ③「政治的なもの」「宗教的なもの」「富利を目的にしたもの」は掲載しない。

次回の「飛翔」発行は八月二十一日(木)です。

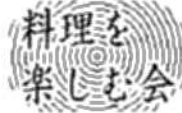
飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



夏のスタミナ補充

ビールに合うサツパリ料理



七月十九日に恒例の料理を楽しむ会が、平塚中央公民館の調理室で開催されました。

梅雨明けも近い猛暑の中、十九名の会員が参加さ

れました。

講師はいつもお世話になっているママの会の平林弘子、滝口千賀子両先生にお願い致しました。

今回のメニューは調理のやさしい料理が多く、先生から料理の作り方、注意点等の説明、実演のあと、いつもより早く実習に入る事ができました。

各グループでは、それぞれの得意の分野で役割分担をし、料理にかかりました。わからないところは先生に聞くなど各グループとも、滞りなく仕上げ、早い昼食の試食には入りました。

今回のメニューの主食はベーターカロチンの摂取が目的の人参ご飯でした。主菜①の青椒牛肉絲はフ

ライパンを使わないで電子レンジで作る方法で作りました。主菜②かじきのさっぱり照り焼きは夏の食欲不振を解消するカレー風味の味付けでした。副菜①トマ

ライパンを使わないで電子レンジで作る方法で作りました。主菜②かじきのさっぱり照り焼きは夏の食欲不振を解消するカレー風味の味付けでした。副菜①トマ

初心者対象パソコン勉強会

受講者に合わせ広範囲な指導

初心者を対象にした「パソコン勉強会」が七月十日と二十四日の二日間市民活動センターにて十余名の参加で開催されました。

講師は今年四月に入会した杉山洋雄さんで「平塚地域IT市民サポートグループ」に所属し活躍しています。

多くの初心者もいました。が、多少の経験者が殆どで広範囲な指導内容で充実し

トのところかけはサツパリとした中にも夏のスタミナ補充を考えてトマトととろろのコーポで作りました。

副菜②簡単白和えはほうれん草と豆腐の和え物ですが、これにマヨネーズにお砂糖などを加え普段の白和えと一味違った味を楽しみました。

各料理とも夏風味のビールに良く合うあっさりとした味でした。

ご希望の方にレシピを配布いたしますので世話人までお申し込み下さい。

料理を楽しむ会担当 記

猛暑の続く中七月二十三日恒例の納涼サロン会がおなじみのスナックポルボにて参加者十八名で開催されました。

定刻の十八時明神世話人の開会の挨拶に続き、野間さんの乾杯の音頭が始まりました。

納涼サロン会

熱唱！

戦前から最近の歌まで

二日間で延べ六時間では、ほんの一部であったかもしれないが、勉強になりました。今後も杉山さんをお願いして続行したいと思います。

学習会担当 記

いつものようにアルコールが進み、会話がはずんでくるうちに明楽さんのカラオケ大会で三位になった話をかきりに、のど自慢の方々に待ったカラオケが始まりました。

当面のスケジュール

- 9月18日(木) 初心者対象パソコン勉強会
- 9月18, 19日 歩く会 1泊2日会津、日光
- 9月24日(木) サロン会 和民
- 9月25日(木) 学習会 会員から学ぶ
- 囲碁 毎週金曜日

最後にいつもの「青い山脈」を肩をくみ合い熱唱して二十時三十分散会となりました。



高村東団地に来て六年目、繰逃げ犯を特定し昼間自治会総会の席で表彰状、深謝。同日夜別会場カラオケ大会で二十四人中三位で入賞。盆と正月を一度に味わった男です。多謝。 明楽記

次号の飛翔の発行は十月十六日(木)です



飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



会員から学ぶ

これからの話と懐かしい話

九月二十五日平塚市民活動センターにて、第十回平塚MACの学習会が二十名の参加で開催されました。今回は講師に会員の原園信夫さんから「環境問題を考えよう、ひとり一人ができること」と福持日出夫さんからは「江利チエミの思い出、テネシーワルツとさのさ」について講演がありました。

家庭での省エネで温暖化防止を

原園さんから次のような講演がありました。
「現在、地球環境が劣化しているとの科学的警告がでています。自然災害の頻発、食糧生産基盤の不安定化、熱中症等の健康被害の増加、膨大な経済的損失の拡大等が現実になっていきます。これは炭酸ガス排出量の増加による地球の温暖化が原因とされています。
炭酸ガスの排出量は産業部門で六十数%占めますが、各家庭からも二十%以上、又、その割合は十五年間で

江利チエミとスペイン語と私

福持さんの講演によりますます、「テネシーワルツも『さのさ』も女心の切なさ」を唄った歌です。テネシーワルツは恋人を紹介したばかりに、友達に盗られてしまった悲しい女の歌であり、スペイン語を勉強され、アルバイトに役立ったとお話が

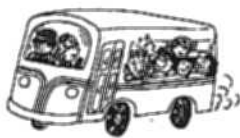
ありました。

江利チエミの歌はスペイン語が多かったことで、チエミの歌をよく聞いたと言ふことです。特にテネシーワルツはよく聞き、チエミが唄う前に黒人の「アーサー・キット」とワルツの女王、と呼ばれた「パティ・ペイジ」が唄ったと説明があり二人の歌を聞きました。

そして江利チエミの生い立ちからデビューまでの経過・三人娘としての活躍・若すぎた死など波乱万丈の人生の説明がありました。最後に時間の許す範囲で江利チエミの懐かしい歌を聞きました。

会津く日光へ五大名所巡り 行きと帰りは大雨

九月十八日と十九日の両日、歩く会が十二名の参加で開催されました。
爽やかな風吹く高原へ南会津から日光を巡る山の旅でした。
一泊二日の歩く会は三回目になりますが、前二回は好天に恵まれましたが、今回は台風十三号が近づいていたため、出発時は雨模様になり皆さん残念そうな顔色でした。
バスは新潟ナンバーで首都高道の渋滞を抜けて東北



二時半頃、会津西街道の旧屋敷がある「大内宿」に着きました。古い町並みの江戸時代の風情に浸り、お土産を買ったり名産品を味わいました。
八月に「栗原勇」さんが入会しました。よろしく願います。

二日目の朝は素晴らしい晴天で気温十度、外に出ると雲海が広がる高原の空気が爽やかでした。
接遇の良いスイス風ホテルを後にして、日光方面へと南下しました。奥日光の竜王峡で一汗かいた後、日光市内へ入りました。
社寺を巡る人、市内の観光土産店をひやかす人に別れ、世界遺産を満喫しました。華厳の滝・いろは坂を巡り帰途に着きました。
平塚に着いたときは出発時と同じく雨でした。

当面のスケジュール

- 10月22日(水) サロン会
- 11月13日(木) パソコン勉強会
- 11月15日(土) 料理を楽しむ会
- 11月26日(水) サロン会

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



料理を楽しむ会

秋の味覚きのこを楽しむ

四品の料理の味付けに苦勞

十一月十五日に料理を楽しむ会を平塚市中央公民館で開催しました。参加人数は前回と同じく十九名でした。

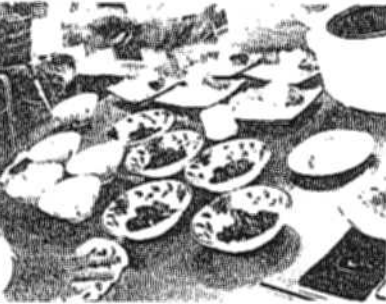
講師にはMACレギュラ講師陣の中から今回は園

分良子先生と今込久栄先生にお願いました。

料理内容は、季節にふさわしく
○きのこ類をふんだんに使った炊き込みごはん
○なめこと鶏のささみだけのさっぱりした茶碗蒸し

○生秋鮭のサーモンフライにタルタルソースかけ
○お酒のおつまみとして鶏レバーの生姜煮しの四品でした。

いつもと同じく、調理に入る前に先生のデモンストラーションから始まり、充分に説明を聞いてから作業に入りました。
今回は特にしたごしらえからの手順で入りました。



四品とは言うものの調味料合わせが多くそれぞれの料理の味付けに苦勞しました。手間も掛かり、全員で手分けしましたが、出来上がりは十二時を過ぎていました。

【レシピのご紹介】

○秋の炊き込みごはん
材料 米二カップ、えのき

百芍・生椎茸四枚・しめじ百芍・鶏挽き肉二百芍・出し汁百cc・調味料(酒、みりん、醤油各大匙二、塩少々)

③出汁と酒、塩を加えやや固めの水加減で普通に炊く。
④ごはんが炊けたら具を加えて混ぜて蒸らす。

◆作り方
①えのきは半分に、椎茸は小口切
②鍋に出し汁、みりん、醤油を合わせ、きのこを入れ強火でさっと煮、鶏挽き肉を加え火を通す。粗熱が取りん小匙一・塩小匙一弱・

新年最初の行事

全員参加してね

中国料理「龍園」で新年会

一月二十一日午後五時より中国料理「龍園」にて、平塚MACの新年会が開催されます。
平塚MACの新年最初の行事です。多数の参加をお願いします。
「カラオケ」等はありません。新年の抱負など仲間と大いに語り合いのよいと思います。又、余興等の出演は大歓迎です。
中国料理「龍園」はJR平塚駅西口改札海側「章ビル」3Fです。
参加者は幹事(千坂・松尾・明神)へ申し込んで下さい。

当面のスケジュール

- 1月8日(木) パソコン勉強会
- 1月21日(水) 新年会
- 2月19日(木) 学習会・懇親会
- 1月の囲碁の日程 9日、16日、23日
- *2月のサロン会は休会です

◆作り方

①さきみは、そぎ切りにして塩、酒を混ぜ合わせ、四分にして器に入れる。

②鍋に(B)を合わせてひと煮立ちさせ冷ます。

③卵をときほぐし②を加えこし器を通し、①の器に流し入れ、なめこを等分に入れる。

蒸気の立った蒸し器にラップした③をいれ強火で二三分弱火で十二分ほど蒸しみつばをのせる。

以上二点ほどレシピをご紹介しましたが、紙面の都合上掲載しきれませんでした。レシピご希望のかたは、担当者まで申し込み下さい。料理を楽しむ会担当 記

次号の飛翔の発行は
一月七日(水)です