

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣

迎春

年頭のお祝い

愛と絆で楽しい日々を

会長 河越重臣

明けましておめでとうございます。

MACの皆さまは、心穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

あらゆるものが「変」になった一年

食品の不正表示と偽装・冷凍ギョーザ事件・内定取消しや派遣切り・貧困による高校中退者の増加・政治の混乱・アメリカ発の金融危機による百年に一度の世界経済の危機的状況、そして日本の大企業でも二兆二千億円の年間利益予想が千五百億円赤字に転落すると言う、何とも信じられないことになってしまいました。

今この時代にどう向き合っていくのか

今こそ我々の世代の出番です。今この時代にどう向き合っていくのか、方向や哲学を考え行動に移して行かなければならないと思います。しかし残念ながら我々

昨年はあまりにもいろいろなことがあり過ぎて、何

がなんだかわからなくなってしまうような激動の一年となり、変な人・変な世の中・変な事件・変な政治・変な日本・変な世界等、あらゆるものが「変」になってしまいました。早く「変」を「良」にチェンジしなければと思います。

反面、北京オリンピックでメダルの獲得や、日本人のノーベル賞受賞者が一度に四人もでると言うビッグ

ニュースもありました。

これらの状況から昨年の日本を表現する一字は「変」となり、変な人・変な世の中・変な事件・変な政治・変な日本・変な世界等、あらゆるものが「変」になってしまいました。早く「変」を「良」にチェンジしなければと思います。

夫婦円満の秘訣は男が女を助けること。男は忍耐すると言う考えをもつこと。女はそれに対して感謝の気持ちをもつこと。これだけでも実行してみてもいいのでは



夫婦で一緒に一つのことにとりくむ時間をたくさんつくり、趣味・旅行・料理・買い物や美味しいものを一緒に食べる等々に、少し時間を使ってみてはいかがですか。そして本音で素直に話す努力をしてみてもいいでしょう。老いては戦ったり争ったりするものではなく、仲良く連れ添って行くものです。安心して暮らせる世の中に

なるように、希望をもって生きることで。そのため必要なのは「愛と絆」で「愛」があれば、争いはなく人と人は楽しく暮らせると思えます。愛をもって事に当たれば、優しい心になれるし思いやりのある言動もとれます。又、相手を大切にできます。

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・親睦会
- 1月団碁の日程 9日・16日・23日

【注】2月のサロン会は休会です

飛翔編集員からの



「飛翔」は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、平成十四年一月に第一号が



発行されました。試行錯誤しながらも発行を続け、昨

年の十二月で第八十二号に

委員の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お願致します。



飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



新年会 福袋の抽選会と マジックと尺八の演奏で 盛り上げる

一月二十一日午後五時より平塚MAC今年初めての行事である新年会が参加者二十四名を得て、駅西口海側にある中国料理「龍園」で開催されました。幹事の明神さんの開会の

言葉につづき河越会長から「愛と絆」の精神で、今年一年も元気で楽しく過ごしましょうとの挨拶があり、水永副会長の音頭で乾杯しお待ちかねの宴会に入りました。

しばらくぶりに顔をあわせた会員もいて、料理とお酒が進むにつれ和気あいあいの雰囲気の中で話が弾みました。宴もたけなわいよいよお楽しみの西田さんの出番で

す。第一部はトランプ、ひも、紙の輪のマジックを披露してくれました。その中にはおじいさんとして小さい孫にやってみせたいものもありました。第二部は水道管の尺八演奏です。先ずは西田さんの独奏つづいて明楽、杉山、渡辺のお三人の歌です。つくづく美声には感心させられました。

「会に入ってくれ」と言われ、断ることもできず入会することになったのです。活動としては公民館祭りや緑化祭りのときに展示会を行っています。緑化祭りでは会員が栽培した余刺苗を、市価の三分の一から四分の一の値段で頒布し、収入金の一部を市の緑基金に寄付しています。このとき会員の募集もしています。会員は難易度の高い植物の栽培技術を習得すべく努めています。入会して四年目の私は「小学校四年生」と、自称している初心者です。

役員が交代で月一回の例会を行っています。会員は二十六名位で女性が十名います。例会が終わった後、ときには懇親会がありいろいろな情報交換の場になっています。MACにも数名入っている人がいます。山野草は「さらびやかでなく楚々とした素朴な魅力」を感じます。苦勞としては、水や肥料をやり過ぎて枯らすことです。失敗したら来年まで待たなければなりません。スマイレの種は蟻が運んで行くのでその前に収穫して

しまわなければならない。やっているといろいろなことが解かってきて面白いです。仕事を辞めたときに「健康であること」「経済的に恵まれること」「氣力を持つこと」の3Kを言われました。現在、その内の一つとして私は太っているのです。ウオーキングで体重を減らす努力をしています。MACに対しては介護問題が身近な問題になってきたので勉強の機会があればと思います。



山の草は高山・低山・深山、野の草は原野・湿地・丘陵等に分類され、私の所属している「湘南花水山草会」の会ではそれらを研究し栽培しております。



ひろば

私と山野草 楚々とした素朴さに 魅せられて

加藤 邦夫

山野草に興味を持ったきっかけは、家の側の街路樹の下に五センチ位の薄紫のスマイレの花が、風でゆらゆらと揺れているのを見て可愛いと感動したことです。

その後には花水公民館で山野草の講習会参加募集が自治会の回覧であり申し込みをしました。ところが応募者が私一人だったので講習会が行われず、主催者から

「会に入ってくれ」と言われ、断ることもできず入会することになったのです。活動としては公民館祭りや緑化祭りのときに展示会を行っています。緑化祭りでは会員が栽培した余刺苗を、市価の三分の一から四分の一の値段で頒布し、収入金の一部を市の緑基金に寄付しています。このとき会員の募集もしています。会員は難易度の高い植物の栽培技術を習得すべく努めています。入会して四年目の私は「小学校四年生」と、自称している初心者です。

仕事を辞めたときに「健康であること」「経済的に恵まれること」「氣力を持つこと」の3Kを言われました。現在、その内の一つとして私は太っているのです。ウオーキングで体重を減らす努力をしています。MACに対しては介護問題が身近な問題になってきたので勉強の機会があればと思います。

次回の「飛翔」発行は三月十九日(木)です

2月25日(水)	歩く会	梅見	湯河原
3月12日(木)	パソコン教室		
3月25日(水)	サロン会		
4月11日(土)	定時総会、懇親会		
閉巻の日程			
2月20日、27日			
3月6日、13日、20日、27日			

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



MAC学習会 会員から学ぶ

70代は発信の時代

二月十九日平塚市民活動センターにて、第十一回平塚MACの学習会が三十三名の参加で開催されました。今回は会員の大野耕一さんから「私のシニアライフ」と題してMACのほかに「じゃおクラブ」や「三鷹ネットワーク大学」で体験した講演がありました。引き続き今年度の新しい企画として、参加者全員によるフリートークキングが行われました。

私のライフデザイン構想

最近、平均寿命が延びたことにより定年後の生活が永くなってきました。

こうした中で、定年前後の男性にとつて、これまでの会社生活から脱却し、これからの居場所をどう確保するか、地域社会とのつながりをどうするかが深刻な問題になっています。

大野さんは現在「平塚MAC」「じゃおクラブ」「三鷹ネットワーク大学」等で活躍されています。

特に「三鷹ネットワーク大学」のライフ・デザイン・セミナーでは、五十回にわたり講師とコーディネーターを務めました。



続いて講演は大野さん自身のシニアライフの紹介に移りました。

①「じゃおクラブ」活動の一環として出前講座「ワーカーズクラブ」を立ち上げ、神奈川県下全域にPRしてまわり、三年間で二十二回の講座を開催しました。

今後のMACについて

全員が発言

昨年度のMプロジェクト報告で、充実した日常活動をするためにフリートークキングで方向を探ろうと提言

され今回実現しました。個々の考え方を発表する形で会は進行了ました。○会の運営についてはマン

②退職後には毎年テーマを決め、五年間にわたり海外旅行をしました。

オーストリア(音楽祭) イタリア(心の巡礼)、スイス(大自然の旅)、フランス(美術鑑賞)、ドイツ(音楽の旅)に行きました。

そしてこの旅の記録を各年ごとに手作り本として残しました。

③趣味としては俳句クラブ、水彩画、クリエイティブ・シニアライフ・サロン会、仮想投資クラブ、農園作業等の幅広い活動をしています。

最後に大野さんは七十歳代は発信の世代と位置づけ、「家族、趣味を主体とした個人的生活ゾーンと仕事、地域での社会生活ゾーンを包括し、より充実していくことが幸せに結びつく」という人生観を述べられました。

ネリになっていないか、世話役や役員交代が必要ではないか

○交流の面では他の市民活動団体と交流の機会を求め、部、同好会活動の活性化を図り参加者を多くして内部交流を広め、仲間作りをする。密度の高い悩みを話す機会がない。

○会の方向づけについては目的を一本に絞れるか疑問である。社会、地域へ何らかの貢献方策に取り組むべき。来年MACも十周年になる、何か社会に役立つことをすべきだ。

○ボランティア活動については七タの手伝いは疑問がある。市民活動センターにはボランティア団体として登録しているのだからそれなりのことをなすべきだ。しあわせ資金の創設提案。会社人間のよろに肩肘張ってやるエネルギーは少ない。仲間作りもボランティア活動のひとつだと思ふ。

○希望する活動テーマについては健康・食育、体操に関する知識と実践方法AEDの研修会の開催。介護についての法律等の



知識、時世にあった老人に関する制度等の変化に対応した学習会の開催。

以上のように出席者全員から有意義な意見が出されました。

一当面のスケジュール

- 3月25日(水) 歩く会(旧吉田邸)
- 3月25日(水) サロン会(和民)
- 4月16日(木) パソコン勉強会
- 4月11日(土) 定期総会・懇親会
- 4月13日(月) アヒルの会
- 囲碁 3/27 4/3.10.17.24

飛翔の次回発行は四月十一日です。

飛翔

発行責任者
平塚M A C
河越重臣



10年のあゆみ・No.1

歩く会・平成十四年の記録

多彩な企画で六回開催

平塚M A Cは平成十二年六月十七日の総会で発足し、今年の六月で十年となります。機関紙「飛翔」は平成十四年一月十日に第一号が発行されました。平塚M A Cの十年を迎えるにあたり、機関紙「飛翔」で当時の活動を振り返りました。今回は平成十四年発行の歩く会の記録です。

平成一四年三月一五日発行 第三号

江戸情緒の谷中を歩く

ほんまもんの料理を味わう

二月十六日「下町散策とグルメを味わう」が十三名の参加で実施されました。高橋龍正さんの友人で下

ガイドに高橋さんの友人

町の地理に明るい入江さんの案内で江戸時代情緒を満喫することができました。

嘆かせてくれるような路地裏を歩きました。上野は西郷隆盛に代表される明治以来の芸術・歴史の発信の地です。好天に恵まれ気持ちの良い散策と見物ことができました。

平成一四年二月一〇日発行 第二号

東海道大磯宿を歩く

地名発祥石碑が合成樹脂とは

ガイドに小学校教諭

十二月八日恒例の史跡巡りも回を重ね、今回は大磯宿を歩いて再発見しようとして二十四名の参加で実施されました。ガイドに富士見小

平成一四年五月一〇日発行 第五号

箱根を歩いて温泉に入る

乳白色の世界・視界はゼロ

夜は温泉で一杯とカラオケ

四月七日〜八日「箱根を歩いて温泉に入る」は十五名の参加で実施されました。四月七日〜八日「箱根を歩

は回復しましたが乳白色の世界は変わらず視界はゼロ、下山途中に咲く可憐な花に心と体が癒されました。夜は温泉とカラオケで楽しい夜となりました。

足柄山の金太郎伝説でお馴染みの金時山は標高千二百三十三メートルあり、箱根では神山・駒ヶ岳に次ぐ高い山です。天候が危ぶまれましたが、宿泊なので思い

平成一四年六月一五日発行 第六号

厳重警戒の原発見学

安全対策を認識

W杯チームのホテルに宿泊

平成一四年一月一五日発行 第一一号
土屋の里から遠藤原を歩く
十月十九日「ぶらり土屋の里めぐり」は参加者二十一名で実施しました。土屋の弁天さんで親しまれている妙園寺を拝観、土屋一族の墓・館跡などを見て土屋の里から遠藤原へと歩を進めました。日枝神社前の馬場跡・水呑み地藏等、普段あまり知られていない平塚の再発見を経験しました。棚田の細い道を、身の丈程に生い茂る雑草をかき分

秘境・駒ヶ滝に感動

案内に自然監察員の小清水さん

「駒ヶ滝」に着きました。十一月十七日紅葉と霧氷の大山を十六名でハイキングをしました。山頂での一向かう途中にある「かんき楼」で名物大山豆腐料理に舌鼓をしました。

平成一四年二月一五日発行 第一二号

紅葉の大山ハイキング

時ならぬ霧氷に感激

名物豆腐料理に舌鼓

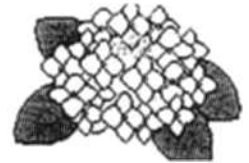
十一月十七日紅葉と霧氷の大山を十六名でハイキングをしました。山頂での一向かう途中にある「かんき楼」で名物大山豆腐料理に舌鼓をしました。

当面のスケジュール

- 4月13日(月) アヒルの会
- 4月16日(木) パソコン勉強会
- 5月7日(木) パソコン勉強会
- 5月13日(水) 学習会
- 5月27日(水) サロン会(和民)
- 4月団体の日程 17日・24日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



平塚MAC定時総会

創立10年目の総会を迎える 活動余剰金の一部福祉団体へ寄付

第十回平塚MAC定時総会が、四月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。総会は平成二十年度活動報告と会計報告書が承認され、平成二十一年度活動計画案と会計予算案は原案通り可決されました。役員は河越会長はじめ十三名が選出されました。

三時間開会、水永副会長の司会のもと会員五十五名の内四十八名(委任八名含)の出席で会は成立している旨報告がありました。続いて河越会長より「愛

と絆を大事にして行きましACに参加したという絆は大事にしよう。縁があつての結び付きが絆です。MACは男だけの集まりで十年続いているのは稀少であり、誇りに思つて欲しい。

学歴、地位、出自、財産

の多寡等々に無縁の集まりで裸の付き合いを信条としています。

自由な考え方をして皆の向上につながる提案をして欲しい。フリーターキング

等での意見は今後取り上げたい。」との挨拶がありました。続いて二十年度活動報告で行事参加者が延べ八百名近くあった等の説明が事務局川上さんからありました。会計報告は後刻説明承認されました。引き続き平成二十一年度活動計画について各行事担当者から説明があり、前年行事を踏襲するものが多い計画であります。

料理を楽しむ会三回、歩く会四回、学習会の活性化をメインに活動する。また七夕ボランティアでの謝礼金等を福祉団体等への寄付にあて、等の提案があり可決されました。予算は前年同様郵送費残金を一般会計に寄付を承認され可決されました。

富士と桜花の絶景にアヒル達も大満足

第十二回アヒルの会が四月十三日、富士山の麓の富士御殿場ゴルフ倶楽部で行われました。当日は快晴で絶好のゴルフ日和となり参加者は八名で、その内初参加は二名でした。

の絶妙のコントラストの美しい情景の中で、淡いピンク色の花吹雪もあり、春の柔らかい陽ざしと新鮮な高原の空気を身体いっぱい吸収しながら思う存分アヒルを愉しむことができました。

成績は次のとおりでした
優勝 落合 一敏
準優勝 宮武 祥次郎
第三位 川上 園一

七夕飾り作成手伝い
七夕ボランティアが五月二十三日から始まり、場所は市民プラザ上の紅谷町駐車場六階で土、日曜日の十時から十二時迄です。参加いただける方は川上、下村さんに連絡下さい。

次号の飛翔の発行は六月十八日(木)です

当面のスケジュール

5月27日(水)	サロン会	和民
6月11日(木)	パソコン会	勉強会
6月24日(水)	サロン会	和民
7月8日(水)	歩く会	ANA、キリン
6月5,12,19,26	囲碁	を楽しむ会

役員往来

入会	宮上 杉湯	武原 浦澤	次男 輝孝
退会			

さんの加入で会のレベルも更に向上しました。

表彰式と懇親会は、いつものファミレスで軽食と飲み物で行いました。

成績は次のとおりでした
優勝 落合 一敏
準優勝 宮武 祥次郎
第三位 川上 園一

七夕飾り作成手伝い

七夕ボランティアが五月二十三日から始まり、場所は市民プラザ上の紅谷町駐車場六階で土、日曜日の十時から十二時迄です。参加いただける方は川上、下村さんに連絡下さい。

次号の飛翔の発行は六月十八日(木)です

平成21年度役員	河越重臣	水永浩一	上野清一	中島賢一	大内尾一	笹高厚	高谷川	中尾神	山本良	山西田	石川雄夫
会長	副会長	事務局長	幹事	計査	監						

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



特別学習会 高齢者も積極的に参加を 私達の声を刑事裁判に反映する

五月十三日 ひらつか市民活動センターで平塚MAC特別学習会が開催され、参加者は二十八名(内二名が会員以外)でした。

今回のテーマは今、話題になっている「裁判員制度」についてでした。講師には横浜地方検察庁の検察広報官 大石高人氏と検察広報官付 久原健吾氏をお招きしました。

平成十六年五月二十八日

に公布された法律「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」に基づき本年五月二十一日より国民の司法参加を実施する「裁判員制度」がスタートすることになり



- ④ 裁判員の選ばれ方
まず選挙権のある人のなかから裁判員候補者がランダムに選ばれます。さらに事件ごとに手続きを踏んでその事件を担当する裁判員が決められます。
- ⑤ 裁判員の仕事
裁判官と一緒に審理(公判)に出席し、証拠物件を調べたり、証人や被告人に質問します。次は評議、評決をします。証拠に基づいて被告が有罪か無罪か、有罪だとしたらどのような刑にすべきか裁判官と一緒に論議、決定します。これを評議、評決すると言います。
- ⑥ 裁判員になる資格
原則として衆議院議員の選挙権のある人(二十歳以上)であれば誰でもなれます。ただ、職業上の事由、不欠格、不適格事由に該当する場合は裁判員にはなれません。
- ⑦ 裁判員と法律知識
特に必要ありません。な
- ⑧ 裁判員辞退の可能性
原則として辞退できないことになっています。ただし、たとえば七十歳以上の人やその他理由がある場合は、その申し出が裁判所に認められれば辞退することができます。
- ⑨ 裁判員と勤務の関係
裁判員となるために必要な休みをとることは法律で定められています。
- ⑩ 裁判員の守秘義務
裁判員は「評議の秘密」を守らなければなりません。評議の秘密とは非公開の評議で誰がどのような意見を言ったかということです。これを侵すと罰せられます。
- ⑪ 裁判員の身の安全
裁判員の名前、住所等は公表されません。また前項の守秘義務により自分の評議時の意見も明らかにされません。
- ⑫ 裁判にかかる日数
一概に言えませんが裁判のうちの九割が五日以内、七割が三日以内とな
- ⑬ 裁判員への報酬
裁判員には上限1万円の日当が支払われます。交通費は実費が支払われます。
- ⑭ 裁判員になる可能性
平成十九年度のデータでは全国平均約五千人に一人でした。ちなみに神奈川県では六、七千人に一人ぐらゐの見込みです。

知っておきたい 裁判員制度の概要

- ① 裁判員制度とは
国民が裁判員として刑事裁判に参加し被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決める制度です。
- ② 裁判員制度導入の目的
国民の私達が裁判に参加することによって、国民の視点、感覚が裁判に反映されるようになります。
- ③ 裁判員の参加する事件
年間約十万件ある刑事裁判のうち、約二千五百件ある凶悪重大事件が対象となります。また裁判の段階で言うところの第一審となります。
- ④ 裁判員の選ばれ方
まず選挙権のある人のなかから裁判員候補者がランダムに選ばれます。さらに事件ごとに手続きを踏んでその事件を担当する裁判員が決められます。
- ⑤ 裁判員の仕事
裁判官と一緒に審理(公判)に出席し、証拠物件を調べたり、証人や被告人に質問します。次は評議、評決をします。証拠に基づいて被告が有罪か無罪か、有罪だとしたらどのような刑にすべきか裁判官と一緒に論議、決定します。これを評議、評決すると言います。
- ⑥ 裁判員になる資格
原則として衆議院議員の選挙権のある人(二十歳以上)であれば誰でもなれます。ただ、職業上の事由、不欠格、不適格事由に該当する場合は裁判員にはなれません。
- ⑦ 裁判員と法律知識
特に必要ありません。な
- ⑧ 裁判員辞退の可能性
原則として辞退できないことになっています。ただし、たとえば七十歳以上の人やその他理由がある場合は、その申し出が裁判所に認められれば辞退することができます。
- ⑨ 裁判員と勤務の関係
裁判員となるために必要な休みをとることは法律で定められています。
- ⑩ 裁判員の守秘義務
裁判員は「評議の秘密」を守らなければなりません。評議の秘密とは非公開の評議で誰がどのような意見を言ったかということです。これを侵すと罰せられます。
- ⑪ 裁判員の身の安全
裁判員の名前、住所等は公表されません。また前項の守秘義務により自分の評議時の意見も明らかにされません。
- ⑫ 裁判にかかる日数
一概に言えませんが裁判のうちの九割が五日以内、七割が三日以内とな
- ⑬ 裁判員への報酬
裁判員には上限1万円の日当が支払われます。交通費は実費が支払われます。
- ⑭ 裁判員になる可能性
平成十九年度のデータでは全国平均約五千人に一人でした。ちなみに神奈川県では六、七千人に一人ぐらゐの見込みです。

当面のスケジュール

6月24日(水)	サロン会「和民」
6月26日・7月3、10、17、24日	「囲碁」
7月 8日(水)	歩く会
7月 9日(木)	パソコン教室
7月15日(水)	料理を楽しむ会
7月22日(水)	納涼 サロン会「太古の湯」

次回の「飛翔」発行は
七月二十三日(木)です。

セタボランティア報告
作業は七月の開催に向けて各週の土曜・日曜に有志が集まり行っております。ご都合のつく方は是非ご参加下さい。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



ANAとキリンビールを見学

歩く会 日本一広い整備工場に驚く

七月八日、今年初めての歩く会が開催されました。今回は企業見学が目的でANA機体メンテナンスセンターとキリン横浜ビアビルで雨で流れ、三月の吉田邸消失と中止が続き、今回



何が起こるかかと心配でした。梅雨空の中、平塚駅から羽田の新整備場駅まで慣れない乗り換えが三回もあり疲れました。新整備場駅から小雨の中歩いて十五分ANA機体整備工場につきました。美人の職員の接待を受けオリエンテーションに入りました。

工場は日本一広い格納庫で東京ドームの一・八倍あり、B-747機が五機入る大きさです。整備スタッフは九百人で運営しており三段階の整備を行っています。三百七十五から六百飛行時間のA整備、数千時間でC整備、四〜五年毎のH

は雨が起きるか心配でした。梅雨空の中、平塚駅から羽田の新整備場駅まで慣れない乗り換えが三回もあり疲れました。新整備場駅から小雨の中歩いて十五分ANA機体整備工場につきました。

MV(重整備)です。B-747に搭載する燃料の量は？等のクイズがあり景品をいただきました。四十分程の講義が終わり鮮やかなブルーのヘルメットをかぶりいよいよ実際の工場見学に移りました。案内は若いお嬢さんでした。はじめは高いデッキから整備の概要の説明を受けました。とにかく広く更に場内は吊り天井の構造で一本の柱も無く、足場はすべて走行クレーンで設置していました。整備中の機体は777と767の二機でした。階段を降りて普段は見学できない角度から機体の間近まで近寄って説明を受けました。エンジ



今年の七夕まつりは梅雨の中、天候にも恵まれ大変ました。平塚MACの唯一のボランティア活動として続けてきている七夕竹飾りの製作に、今年も有志が十五名、延べ人員百九十八名が参加しました。

七月に「一田辺博之」さんが入会しましたよろしく願います

この活動を通して市民活動への参画意識の高揚が図られたと思います。大内 賢一記

ンの羽は一枚百万円もするそうです。タイヤは三百個位の離着陸でダメになるとか我々の質問にも判りやすく答えてくれました。数々の飛行機に関する新知識を学んでMACの皆さんは数十年若返ったようでした。工場のレストランで食事をして、その後キリンビールの工場へ向いました。生麦の工場はビールの製造実習等数回訪問した人が殆どで出来たてのビールの試飲が

何よりの楽しみでした。強者は六〜七杯いただきました。約一万歩のやや疲れる盛り沢山な歩く会でした。

また、まつりの前日は夕方から午後九時まで竹飾りの地上への搬出を行い、まつりの当日は朝からの強い雨の中を竹飾りの竿への取り付けを行いました。そして最終日は、消灯後の九時から竹飾りの竿からの取り外しを行い、午後十時過ぎにすべての作業は無事終了しました。

七夕飾り付けボランティアを終えて 共に行動し親睦を深める

当面のスケジュール	
9月4日(金)	学習会
閉会の日程	
8月 7日・14日・21日・28日	
9月 4日・11日・18日・25日	
8月のパソコン勉強会とサロン会は休会となります。	

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



料理を楽しむ会

ビールの美味しい季節の 脱メタポメニユー

七月十五日に今年度初めての料理を楽しむ会を中央公民館で開催しました。

講師にはいつもお世話になっている平塚市健康課の栄養管理士の伊藤淑江先生と、古谷久美子先生にお願

いしました。

料理の内容はお知らせした内容と違い、食材を少し豪華にしてタイトルも「ビールの美味しい季節の脱メタポメニユー」としました。主菜は坦々つけ種で副菜はガリックシユリンブラタビール風味・副菜としてまぐろのかわりにトマトの山かけを勉強しました。

いつもの通り、最初に勉強する全部の料理をデモンストレーションで作っていただき、手順と注意点を確認し実習に入りました。

皆さん手順もよく、作業分担され、約一時間くらいで三品を作り上げました。全員揃って出来上がった料理を楽しんだ後、伊藤先生からメタポリックシンド

ロームについて食生活の改善ポイントなどのお話があり、無事終了しました。前回までは開催日を土曜日としておりましたが、アンケート結果で平日にも行

って欲しいとの要望があり、今回は水曜日の開催としました。今回の参加者は十八名で参加された方々の顔ぶれはあまり変わらず、参加人員も少なかったように感じました。

お湯の中にも華が咲く 納涼サロン会

平塚MACも十年を経過し、サロン会初め、種々のイベントを通じて、気軽に話し合える仲間が増え、イベントに参加するのが待ち遠しいという会員も多くなっ

てきています。

七月二十四日、四十六年ぶりの皆既日食だというのに、どんよりした空模様でしたが、参加者十五名は「太古の湯」へ集まりました。

今回は先ず温泉でひと風呂浴びてさっぱりし、その後ビールで乾杯し宴会が始まりました。いつもより参加者が少なかったのが残念でしたが、みんな大喜びで大盛況でした。

宴会ではいつもの様にカラオケ大会となり、名手が続々と登場、また普段歌ったことのない方も、本邦初

公開とかいって歌ってくれ

平塚市に寄付

七夕ボランティア活動に対するお礼の一部18,350円を7月21日平塚市社会福祉協議会へ寄付しました。市長及び社会福祉協議会会長から下記のような礼状が来ました。

お礼
七夕ボランティア活動に対するお礼の一部18,350円を7月21日平塚市社会福祉協議会へ寄付しました。市長及び社会福祉協議会会長から下記のような礼状が来ました。

サロン会の会場が 変更になりました

場所 「千年の夏」
平塚市紅屋町4-3中秋ビル5階
TEL 0463-21-1488
目印 パールロード
梅屋本館の向かい側、ファミリーマートのあるビルの5階です。

当面のスケジュール

- 9月 4日(金) 学習会
- 9月10日(木) パソコン教室
- 9月23日(水・祝) サロン会
場所を「千年の夏」に変更
- 9月 閉幕
- 4日, 11日, 18日, 25日

次回の「飛翔」
発行は九月
二十四日(木)です

楽しい時間はあっという間に過ぎましたが、終わつた後も、もうひと風呂という方もおり、お湯の中にもおおいに華が咲いた真夏の

一夜でありました。最後にいろいろとご協力

平塚市長 大蔵律子
平塚市社会福祉協議会 小川雅彦

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



第12回平塚MAC学習会

心の唄と共に生きる

歌はお互いの心を通して

語り合える言葉

九月四日平塚市民活動センターにて「心の唄と共に生きる……なぜ市民活動にかかわるようになったか？」と言うテーマで、第十二回平塚MACの学習会が、公開講座として行われ会員二十七名・一般九名・合計三十六名の参加で開催されました。今回は平塚をはじめとして広く各地で地震防災対策や福祉活動など多様な活動を進めておられ、囲碁で有名な故木谷実九段を父にもつ木谷正道さんに講師をお願いしました。

高齢者施設で

お年寄りと一緒に唄って

平塚MAC学習



「俺達はまだ少し自分達が住んでいる平塚に、関心を持たなければならぬ。人間で、平塚のことを考えたら、それから小さな市民グループと感ずるようになります。」

ではないか」と小学校時代の喧嘩相手から言われ「ハッ」としました。思えば東京都庁で東京のことばかり考えていた仕事を辞めて、お年寄りと一緒に唄っていると「心が安らぎ楽しい気持ちになり、歌は心を伝える媒体である」と感じることができました。

プに参加をし、防災フォーラムを開催しました。その後も防災活動を続け、今は耐震化事業の活動を行なう「平塚・暮らしと耐震協議会」の理事長をしています。又、自宅の近くにあった高齢者福祉施設で歌を唄うようになり、お年寄りと一緒に唄っていると「心が安らぎ楽しい気持ちになり、歌は心を伝える媒体である」と感じることができました。

いつも後ろの席でじっと見つめていた女性が、ある日歌詞を間違えて唄ったら「ニコッ」と笑ったのです。土・日曜は地域活動に次に行ったとき、その女性は綺麗なソプラノでしかも空で唄ったので、大変驚きました。彼女は重度の認知症で、人との会話も身の回りのことも何一つできない方でした。「歌はお互いの皮膚の毛穴を通して語り合える」と語り合えた。木谷さんは語られました。



いろいろな楽器の奏者と共同して、市民や地域社会にアピールするコンサートを開催したりして、楽しく人

ギターとハーモニカで

弾き語りボランティア活動

学習会はギターとハーモニカ弾き語り、「この街」の歌で始めました。福祉施設でのボランティア活動で歌を唄ったりしているうちに、それを聞いた人達が喜んでくれたり心を開いてくれたりします。歌に魅力を感じ、自分自身も歌が大変好きであることを知りました。

私達も平塚MACはもとより、いろいろな場を通して貴重な時間を、地域や市民活動に向けて活用して行くことができるのではないかと感じた学習会



「心をつなぐ」いろいろな活動を進めるようになったことでした。木谷さんの市民活動展開の経緯を聴き、確固たる信念に基づいてとりくんでいることが理解できました。又、その気持ちを受け止めることもできました。

でした。

そして、あざみの歌・月夜・月の砂漠・故郷など全員で合唱をしたことは、今までにない企画内容であったと思います。

尚、神戸市でお姉さんのお通夜が営まれるという大変なときと重なったのにもかかわらず、平塚MACのために時間を充てていただいたことに感謝します。

学習会担当 記

事務局からのお知らせ

会員が病気がや事故で入院又は亡くなられたときは、事務局まで必ず連絡を下さい。

10月8日(木)	パソコン勉強会
10月28日(水)	サロン会
11月10日(火)	アヒル会
11月12日(木)	パソコン勉強会
11月14日(土)	料理会
11月26日(木)	学習会
10月の囲碁日程	
2日・9日・16日・23日	

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣

学習会

学習会・平成十五年〜二十年の記録

会員が講師で相互啓発を

今年の六月で平塚MACは、創立十年を迎えました。十年を迎えた企画の一環として、今年の四月十一日発行の「飛翔」第八十六号で平成十四年の歩きの活動を振り返りました。今回は「会員から学ぶ」と題した学習会を開催するに至った動機や、学習会の内容等について振り返ります。

平成一五年一月一八日発行 第一四号

蘊蓄を傾けた話に感動

余技や趣味の話・勉強になった

十二月十四日平塚市勤労 会館大会議室にて二十七名

なぜ、学習会をやるようになったのか

平成十四年六月十五日 者は勉強になります。相日付で実施した平塚MAC 互啓発後の一杯はまた格Cに関するアンケートで 別ではないでしょうか。「MACのみなさんをよとの提案がありました。り深く知るためにMAC 大変有意義な提案であり会員が持ち回りで自分り役員会で早速「会員かの得意とする話をする機ら学ぶ」として、学習会会を設けて欲しい。講師 を実施することにしませは達成感があるし、参加 ました。

あり、深く考えたことはありませんでした。そんな私にとって松尾さんの蘊蓄を傾けたお話しは大変勉強になりました」

「講師の村田さんは太極拳を資料で説明することに大変苦労されたのではないかと感じました」

「あなたは魔術師の内容を家に帰って家内を相手に演じたが全く駄目でした」。

平成一六年一〇月二一日発行 第三六号

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何かの処置をしなければ助かりません。

そのために受講者のみなさんの話「太極拳とは」「あなたは、真剣な表情で「もしあなたは魔術師」の三つのテーマについて勉強しました。で受講されていました。

九月八日、昨年実施した「私にとって酒はただ飲むもの、酔って楽しむもので実施して欲しいと言う強い

の参加で始めての学習会が行なわれました。

会員から学ぶとして「お酒の話」「太極拳とは」「あなたは魔術師」の三つのテーマについて勉強しました。

参加者の意見として、

「私にとって酒はただ飲むもの、酔って楽しむもので実施して欲しいと言う強い

平成一六年七月二三日発行 第三三号

阪神大震災の教訓を生かして

自分の命は自分で守る

六月十九日、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

警防課の斎藤さんから受講者全員に「普通救命講習修了証」が授与されました。

平成一六年一月一五日発行 第二七号

開病体験・高齢者の交通事故

心肺蘇生の実技学びました

十二月二十日平塚市勤労 会館大会議室にて三十一名の参加で行なわれました。

会員から「入院で学んだ私の体験から」と「高齢者の交通安全」消防本部からは「古賀さんは永年交通安全活動に従事されています。高齢者の交通安全10の心得の遵守・反射材の着用・運転免許更新時の講習教本等を今一度熟読して交通事故を起こさないようにしなければと痛感しました」。

「病氣一つしたことのないだけ取り柄の私が善仇の福持さんから六十五歳にな

って何の兆候もなく心筋梗

「病氣一つしたことのないだけ取り柄の私が善仇の福持さんから六十五歳にな

って何の兆候もなく心筋梗

10月28日(水)	サロンの会 (千年の変)
11月10日(火)	アヒルの会
11月12日(木)	パソコン勉強会
11月14日(土)	料理を楽しむ会
11月25日(水)	サロンの会 (和民)
11月26日(木)	学習会
11月の開巻の日程	6日・13日・20日

裏面へ続く

平成一八年三月一六日発行 第五三三号

マスターブレンドから学ぶ

二月十六日、二十五名の参加でアルコールに関する学習会が開催されました。

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。

酒の始まりは動物達が好んで果実酒で、人間が最初につく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

マイウイスキーをつくる

話をされました。次に特別講師のニッカウ

平成一九年三月一五日発行 第六四号

選挙と葬儀をテーマに

質問が多岐にわたり時間超過

二月三日、二十七名の参加で「選挙制度と選挙道」「死を迎えるにあたって」をテーマに学習会を開催しました。

平成一七年一月二〇日発行 第四〇号

地域活動を中心に暮らしやすい

社会をつくる心構えと実践談

十二月十八日三十五名の参加で学習会が開催され、先ず平塚市社会福祉協議会の芦川好宏さんから「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、会員の伊藤孔三さんからは「私の通んだ地域活動」の講演がありました。そして、M A Cのボランティア検討グループの水永さんから「M A Cのボランティア活

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

四月から医療制度が変わり、七十五歳以上の人を対象にした新しい医療制度がスタートするとの情報を得ました。

平成一九年一〇月一八日発行 第七〇号

「生きがい」と「生きること」

会員二人の貴重な体験談

九月八日、市民活動センターにて学習会が三十一名の参加で開催されました。講師の高橋龍正さんから

平成二〇年一〇月一六日発行 第八一号

家庭での省エネで温暖化防止を

江利チエミとスペイン語と私

九月二十五日学習会が二十七名の参加で開催されました。講師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、チエミの思い出、チエミの思い出」について講演がありました。

平成二〇年三月二〇日発行 第七五号

今から備える自分の最期

満洲での悲惨さと残酷さ

二月二十四日会員にとつて関心の高いテーマで会員以外の四名を含めた、三十二名の参加で十九年度二回目の学習会が開催されました。



十一月十四日料理を楽しむ会が二十名の参加者を得て中央公民館の調理室で開催されました。

今回の講師は今込久栄先生と国分良子先生でいつもの通りはじめにレシピを基に料理を作っていたいただき、

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



内側から温める

インフルエンザに

負けない体づくり

料理を楽しむ会

十一月十四日料理を楽しむ会が二十名の参加者を得て中央公民館の調理室で開催されました。

質疑応答の後実習に入りました。

今回の料理はタイトルをインフルエンザに負けないからだづくりとしています。それでは簡単に作り方を紹介いたします。

①主食を白飯から消化の良い鶏がゆに替え、炊飯器で簡単にできるものにししました。

②ジャガイモの牛乳煮は、イモの皮をむき一センチ角に切って一度ゆでこぼし、こんどは牛乳にバターを加えコトコトと水分がなくなるまで煮ます。でき上がりに粗びき胡椒を少々かけていただきます。

③貝だくさんのスープは豚肉の薄切り、キャベツ、人

参、ニラ、豆腐などを中華スープと醤油、油などをベースにして煮ることであっさりとした野菜がたくさん

とれるヘルシーな一品です。

④オクラ入りつくねは鶏挽き肉を使い、たまねぎのみじん切り、オクラのみじん切りを卵のつなぎで練り合わせます。

それを一口大に形をととのえてフライパンで両面を焼き、醤油、酒、みりん、塩、油をあわせた、たれをかけてひと煮立ちさせればでき上がりです。韓国のチジミに似て大変おいしくお酒が進むこと請け合いです。

⑤菓膳 姜糖飲(キョウトウイン) はとても体が温まる飲み物です。

アヒルの会

快晴の中 宮武さん初優勝

作り方は簡単で皮付きの生姜を洗った後すりおろし熱いお湯の入った湯呑に入

れ蓋をして五分、黒砂糖を加えて飲みます。料理を楽しむ会担当 記

十一月十日函南ゴルフ場箱根コースで参加者七名を得てゴルフを楽しみました。

優勝、ベスグロは川上さんの八五でした。平塚に帰ってロイヤルホストで反省会を行い、次回の健闘を誓い合い帰路に着きました。

宮武さんがネット七六で

原圃信夫 記

忘年サロン会のお知らせ

恒例の忘年サロン会を下記のとおり開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 12月16日(水) 18:00 開宴

場所 「ボルボ」 ☎ 0463-22-5843

平塚市明石町26-2

会費 5000円(飲み放題・カラオケ付き)

定員 22名

申込先 明神 健児 TEL. FAX 0463-32-3785

m-3myo5-jin-69@mc.scn-net.ne.jp

申込締切り 12月10日(木)但し先着順に受付

定員に達した時点で締切りといたします。

当面のスケジュール

- 12月5日(土) 歩く会
- 12月10日(木) パソコン勉強会
- 12月16日(水) 忘年サロン会
- 1月20日(水) 新年会
- 12月の囲碁の日程
11日.18日.25日

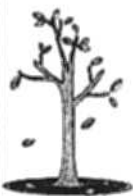
事務局だより

連絡してください

会員が病氣や事故等で入院または死亡した場合は慶弔見舞金等が支給されます。そのような事例が発生した場合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必ず事務局へ連絡してください。

退会しました
石塚伸明さんが十月に退会されました。

次号の発行日
次号の飛翔の発行日は十二月二十四日(木)です。



飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



特別医療講座

救急医療と正しい応急処置

間違った知識に目から鱗

十一月二十七日にMAC

学習会特別医療講座が市民
活動センター会議室に於い

て、参加者二十一名で開催
されました。

テーマは家庭でできる応
急処置、救急車を呼ぶ前に
「救急医療と応急処置のウ



ソ・ホント」と題して茅ヶ崎
徳洲会総合病院救急総合
師をお願いしました。

救急車を呼ぶときの注意点

救急車には救急救命士が
二〜三人、救急隊員一〜二

人が乗っていますので、救
急車が一回出勤すると約四
万円から五万円の税金が投
入されます。

応急処置として、指を切
って血が止まらない、頭を
打って血が出た、胃が痛く
て冷や汗が出る、テレビを
見ていたら突然左肩と顎が
痛み出した等、これらの各
種症状の重症度の知識があ
れば救急車を呼ぶのかがど
うか判断できます。このこと
により無駄な救急車の出勤
を軽減する事で本当に必要
な人に使ってもらおう事がで

きる。

救急車で病院に行くとき
の注意点として救急隊に正
確な病状、持病や入院歴、
かかりつけのドクターの名
前、服用している薬等の情
報を一緒に生活をしている
人から伝えることで治療を
スムーズに進める事ができ
ることでした。

救急外来での診察の仕組
みで早い治療が必要な人か
ら診療する、トリアージと
言うシステムがあることを
教えてもらいました。自分
のほうが早く来ているのに
治療が遅いと苦情を言わ
ないで先生を信頼し、順番

を待ちましょう。
この他に意識がなくなっ
た人に対しての応急処置と
して以前MACでも講習を
受けたことのある、心肺蘇
生法の話、近年はAEDが
普及しているので機会があ
れば、その操作方法を勉強
しておいたほうがいざと云
うときに役立つとのこと
でした。
MACでも機会があれば勉
強の必要があると思いまし
た。

応急処置のウソ・ホント

私達が昔から信じている
応急処置が正しいのかどう
か、例えば切り傷に植物の
アロエを貼る、突き指をし
たらすぐに引っぱる、鼻血
が出たら首の後ろを叩く、
熱が出たら氷嚢と水枕で冷

やす、傷にオキシドールと
か軟膏を塗る、など間違っ
た手当て、意味の無い処置
をしていることなど例を挙
げて話してもらいました。

正しい処置として、切り傷
は傷口をしっかりと押さえ

当面のスケジュール

- 1月14日(木) パソコン勉強会
- 1月20日(水) 新年会
- 2月11日(木) パソコン勉強会
- 2月13日(土) 学習会
- 1月の囲碁の日程 8日・15日・22日

MAC新年会のお知らせ

皆様のご参加をお待ちしております

日時 平成22年1月20日(水) 18時〜20時
場所 **日本酒庄や** (平塚駅北口前)
平塚市紅谷町2-3 第一古木ビルB1F
電話 0463-24-3791

会費 5,000円(飲み放題)

●会場は堀り炬燵でゆっくり座っていただけます

申込先 川上園一 TEL・FAX 0463-23-2632

Mail matsukazecho-kawa@mb.scn-net.ne.jp

申込み締切り 1月8日(金)期日厳守

(開催日まで余裕が無い為 申込み期日をお守り下さい)

*18日以降キャンセルの場合は会費分を後日いただきます

但し熱を下げることは病
気治療ではないので原因の
治療が重要とのことでした。
この他には捻挫、骨折、
ひきつけへの対処方法など
正しい対応方法の説明があ
りました。
最後に質疑応答があり、
皆さんそれぞれ質問をされ
その答えに満足されての一
時間半でした。

飛翔

発行責任者
平塚M A C
河越重臣



今年最後の歩く会

旧吉田茂邸庭園と大磯邸園めぐり 著名人達に関わる庭園で

暫しの雑踏を忘れる

十二月五日に「その後の旧吉田茂邸庭園と大磯邸園巡り」の歩く会に会員十五名が参加しました。

十二月五日に「その後の旧吉田茂邸庭園と大磯邸園巡り」の歩く会に会員十五名が参加しました。午前十時に吉田邸の兜門前に集合し、ガイドの説明で一番目のコースをスタートしました。



庭園内では煙や孔雀を放したとされる「心字池」、感じられました。二番目は大磯城山公園です。煙がゆったり群れ泳ぎ、水面に紅葉を写し出している不動池と、富士山や箱根の山々の雄大なパノラマを楽しめる展望台から眺めた相模湾は大変穏やかでした。公園内の大磯町郷土資料

万両の紅い実が印象的でした。四番目は風流韻事の庵室と俳諧道場としての活発な文化活動の場とされた晴立庵です。庭園内には西行法師の座像や八十六の石碑がありました。

最後の五番目は、ひっそりと梅の木に囲まれた島崎藤村と夫人の墓がある地福寺でした。総ての見学を終えて大磯観光案内所へ行く途中で、平塚M A C副会長だった故笹尾彰さんの墓にお参りした後、午後二時に散会となりました。

今回の歩く会は著名人達に関わる庭園で、暫し雑踏を忘れさせてくれたひとときでした。

明治・大正・昭和の七賢人を記っている「七賢堂」、更に相模湾を見下ろす小山の頂上では蕨巻とステッキを持ち、白足袋を履いた侍姿で遠くサンフランシスコを望む吉田茂像を見学しました。銅像からは、吉田茂のありし日の風格と威厳が感じられました。

歴史ある別荘街を歩く

館は、伊藤博文没後百年記念として、伊藤公と大磯の関わりを焦点とした資料展の展示を見学しました。三番目は島崎藤村邸です。母屋と庭園が旧宅のまま維持され、六十五年前に藤村が座った縁台からは千両や

初心者対象パソコン勉強会

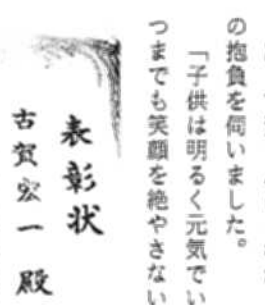
昨年の七月十日と七月二十四日の両日、平塚市民活動センターで初心者を対象とした「パソコン勉強会」が開催されました。講師は平塚地域のITグループで活躍されておられる、平塚M A C会員の杉山洋雄さん

勉強会を開催しています。初心者を対象にした勉強会ですが、多少経験のある人もいて、疑問点や解らないところに応じていただけやり方で現在に至っています。今後は教材に沿って進めるやり方等を検討していきます。どんな疑問にも応えてくれますので一度顔を出してみてもいいかがですか。

永年の交通安全の活動に

県警察本部より功労者表彰

「小学校の朝の登校指導など地域の役に立っている喜びは、私の健康の証しです」と語る古賀さんにこれからの抱負を伺いました。「子供は明るく元気です。つまでも笑顔を絶やさないたい」と述べられました。十一月二十五日神奈川県立音楽堂で古賀宏一さんが、永年にわたり交通安全活動にとりくまれた功績に対して、神奈川県警察本部長より表彰状が授与されました。



古賀さんは今までも数々の交通安全の功労者表彰を受けられ、平成五年より現在までの十六年間、交通安全の活動をされています。