

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



新年の挨拶

年をとると若いときに

見えなかったことが見える

会長 河越重臣

明けましておめでとうございませう。平成二十二年の新春を迎え、MAC会員のみなさまは健やかな気持ちで、新しい年をお迎えのことと

お慶び申し上げます。昨年は国内外の政治・経済とも沢山のチェンジがあり、変化・改革に満ちた一年でした。

MACでは会員の方、特に私が初めて会った人が笑顔になってくれることが嬉しいです。会員の方の笑顔は「MACらしさ」を現すものです。このMACらしさが必要であり重要であります。

チェンジ・変化・改革に満ちた一年

日本では政権交代があり衆参両院とも民主党が与党となり、鳩山内閣が誕生しました。一方アメリカでは

民主党のオバマ氏が大統領となり、日本・欧米とも政治経済の流れが変わってききました。正に「チェンジが来た」と言うことでしょう。

MACの会員は学習会・歩く会・料理を楽しむ会・サロン会等の活動を通じて、いろいろな夢を実現できるのです。これからの人は笑ってないと幸せはこないのです。会社に定年はあっても人

あと十花位咲かせられれば良い

昨年日本を表現する一文字は「新」(しん・あらた)となり、政治も人も世の中

MACの活動の総ては人を幸せにします。今日もみんなが仲良く過ごせたことに感謝しましょう。笑顔は人の絆をつなぐもの、人間

生に定年はありません。会員のみなさんと話をすると、みんなが「あと十花位咲かせられれば良い」と思っているようです。これからは生きて、身体を十分動かして良い空気を十分取り込み、これからの会員のみなさまのお力添えとご協力で、お引立ての程よろしくお願ひします。

人生とは絆・愛であり、触れ合い・支え合いで成り立っています。人間関係で一番大切なものは「愛・信・敬」で、愛して・信じて・



「飛翔」今年五月に一〇〇号の発行
平成十四年一月に第一号が発行されました。そして昨年の十二月で第九五号となり、このまま推移すると今年の五月に百号になります。昨年の六月で平塚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、「十年のあゆみ」の掲載で一歩く会の活動と「会員から学ぶ学習会の内

飛翔編集員からの年賀状 今年もおく



機関紙「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、

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
2月団膳の日程	12日・19日・26日
【注】2月のサロン会は休会です。	



容等」を特集しました。「十年のあゆみ」は平塚MACの歴史であり、活動内容が一巡するまで発行を継続して行きます。会員相互の親睦を深めるための広報活動として、会員みな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、よろしく御願ひ致します。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越重臣



10年のあゆみ・No.3

料理を楽しむ会・平成十四年〜十六年の記録 講師も驚く料理の手際の良さ

平塚MAC創立十年の企画として、今回は料理を楽しむ会の平成十四年から十六年までの活動を振り返りました。講師からは「みなさん自宅でも料理をされているのでしょね、非常に手際が良いです」と感心されました。

平成一四年四月一五日発行 第四号
何とかつくれたよ
料理自慢に華が咲く

三月十六日中央公民館に
て、平塚MACの料理を楽しむ会が行なわれました。
食材の準備をお願いした

明太子のオムライス	450kcal
海老入り水餃子	221kcal
タケノコの土佐煮	106kcal
ひじきの五目煮	159kcal
豚肉の芥子味噌焼き	229kcal
大根の桜漬け	30kcal

方々には九時半に集まっていただきましたが、それ以外の方々は定刻には二十四名全員が揃いました。
原園さんの説明を聞くのもそこそこ、料理にかかりました。今回は料理そのものを楽しむと言う企画で自分達をつくった美味しい料理で楽しいひとときを満喫した一日でした。
「何とかつくれたよ」「この味、結構いけるね」と料理自慢に華が咲きました。それにしても食材の分量や

鰯の紫蘇ロール揚げ
アスパラの芥子酸味噌和え
チンゲン菜の塩炒め
チーズonチキン
ハウレン草入りつくね
すまし汁

平成一四年七月二〇日発行 第七号
今年度最初の料理を楽しむ会が、梅雨の時季の六月十五日に十九名の参加で実

鯨の三枚おろしに大奮闘

「ママの会」の三人の先生からレシピの説明後、料理づくりにかかりました。鯨の三枚おろしは始めての人が多かったようです。右往左往しながら大奮闘、微妙なさじ加減の問いかけに対し、先生からは親切丁寧に教えていただきました。ときには手を取っての指導もありました。

カロリー計算など用意周到な下準備をされた原園さんの努力には敬服しました。

ご飯
揚げ白和え
春野菜の白和え
はんぺんと
三つ葉の吸いもの
揚げ白玉
てんぷら

平成一五年四月一九日発行 第一七号
IHでスマイルクッキング
優れた特性に驚くばかり
三月一五日東京電力で料理を楽しむ会が行なわれまして。
今回のIHクッキングヒーターを使って料理をつくるのに、沢山の応募がありました。会場が都合で先着

IHクッキングは殆どの人が始めてで、どのようにして加熱されるのか、コンロはどうようなものなのか、鍋はどのようなものを使用したら良いのかなど説明を受けました。
今回の料理教室ではテンブラの揚げることみなさん関心をもったようです。ガスと違って設定した温度より上昇することがない、

当面のスケジュール

3月5日(金)	料理を楽しむ会
3月11日(木)	パソコン勉強会
3月24日(水)	サロン会(和民)
4月15日(木)	定時総会
3月固基の日程	
5日・12日・19日・26日	

事務局からの



新年会に二十三名が参加

一月二十日平塚MACの新年会が、平塚駅北口前の「日本海庄や」にて参加者二十三名で開催されました。久しぶりに顔を合わせる人もいて料理とお酒が進むにつれ和気あいあいの中、話が弾みました。

定時総会のお知らせ

四月十五日(木)に定時総会が開催されます。従来は土曜日でしたが今年度は木曜日です。

次号のお知らせ

次号の発行日は三月十八日(木)です。

裏面へ続く

平成一四年一〇月二〇日発行 第一〇号

参加者の声

運営に工夫の要望

九月十四日料理を楽しむ 石川澄夫さんに感想をお願いします。今回は参加者が二十名の参加で実施されました。今回は参加者を代表して高盛雅弘さんと

今回の料理教室に対して「きちんと段取りをしてからつくって欲しい」「事前にレシピを配布して欲しい」といった声をいただきました。

平成一六年四月一五日発行 第三〇号

抗酸化物質がたっぷり

まごわやさしい料理をつくる

三月二十日に二十四名の参加で料理を楽しむ会が行なわれました。講師に平塚市健康福祉部健康課の管理栄養士の石村さんと伊藤さんにお願しました。

料理をつくりました。

- ま…豆類
- ご…ごま
- わ…わかめ
- や…野菜
- さ…魚
- し…椎茸
- い…いも類

新会員三名が参加

平成一五年一〇月一日発行 第二三三号

九月二十日中央公民館にて料理を楽しむ会が開催されました。三名の新会員を含めた十七名の参加で、簡単につくれるものをテーマに行なわれました。

- 大豆とコンニャクの老酒煮
- 糸コンニャクとセロリーの中華和え
- レンコンとコンニャクの煮物
- ササッと簡単ちらし
- トマトと卵のスープ

- ハンバーグ
- 三色ナムル
- 糖軋そば
- 里芋と鶏肉の煮物
- シメジとホウレン草のお浸し

- 五穀ご飯の焼きおにぎり
- 豆腐と鶏ささみのいそべ揚げ
- 菜の花のわさびマヨネーズ
- サッとゆでレタス
- 味噌汁
- 食パンでシューマイ包み

MACの人はやる気満々

講師の調理実演は理解が早い

十月十六日に管理栄養士 ので自分の役割を進んでこの園分さんと今込さんの指導で、料理を楽しむ会が行なわれました。

今回は簡単につくれるもの

平成一五年九月一〇日発行 第二二二号

七月五日中央公民館にて料理を楽しむ会が行なわれました。

十九名の参加で今回は男でも簡単につくれるものをテーマに行なわれました。

七月二十五日に二十名の参加で料理を楽しむ会が行なわれました。

「最初は釜の炊き方、おかずのつくり方など総てが解らず、外食が多かった。初めの頃は、子供が運んでくれたが、いつまでも甘えることはできないので、自分から料理教室に通い、現在は自分なりに工夫をしてつくっている。このよう

料理の流れが解っている

「真面目な方が多く、事前にレシピを読まれ質問も得ていました。やる気満々とお見受けし、料理のできる方も多く全体に和やかな雰囲気です。これからも多くの男性に料理を覚えて欲しいです」と感想をいただきました。

- 牛肉とタマネギ味噌炒め
- レバニラ炒め
- 山菜おこわ
- シラタキのレタス巻き中華風
- イカとシメジの炒めもの
- 生野菜サラダ

三名から飲み物の差入れがあり、自分達でつくった美味しい料理を楽しんだ一日でした。

- 肉じゃが
- サーモンの包み焼き
- 小松菜の中華風サラダ
- 鶏肉の酒蒸しそうめん

参加者の中で奥さんを亡くされ、今まで一度も料理をつくったことがない方が料理をつくるようになったことを伺い料理の腕前です。

- 中華風炊き込みおこわ
- キャベツのピリピリ和え
- 小松菜のスープ
- アーモンドゼリー
- サンマの梅酒煮
- レバーこん

「事前に通い実際に理解が早いところでは質問も早く解らなかつた」と評判も良く料理を味わいながらの料理を楽しむ会でした。



学習会

飛翔

発行責任者
平塚MAC
河越 重臣



講師の豊富な体験

医師や学者とは一味違うお話

二月十三日平塚市民活動センターで平塚MACと平塚市との共催事業として「認知症について正しい知識を持ちましょう」と題した講演会が開催されました。講師は介護の現場で看護師・介護福祉士・介護支援専門員として、講演や実地指導などで活躍されている長尾洋江先生にお話ししました。参加者は半数以上が女性で、平塚MACの会員二十名を含めた定員の八十名でした。

認知症は医療問題だけでなく、大きな社会問題となつていて現状の説明がありました。認知症患者は全国で二百二十万人に及び、六十五歳以上の介護認定者の六十%以上にもなります。

認知症は物忘れとは異なり、物を全く忘れてしまう病気で、物忘れは一時的なもので、認知症は記憶が全て喪失されています。記憶される脳の組織が何らかの原因で壊されている状態です。そして破壊がゆっく

り進む、体の一部の脳の病

認知症に治す薬はありません

最良の薬は思いやりの介護

気がです。心の病気でありません。今のところ治す薬はありません。なにより進行を遅らせることです。そのために早期発見、早期治療が必要で、病院は脳の付く科を訪れると間違いありません。CT、MRI等のスキヤンの診察が必要です。一番良いのはかかりつけの医師がいることです。惜れた医師にまず相談することです。またかかりつけの薬局が必要で、複数の医師に罹っていると多種の薬が処方されることになり、薬の副作用で認知症的発症がおきることがあります。

う。また私が健診に行くので付き添って貰いたいとお願ひするの一手です。認知症の人は自分が間違っていると云うことを一生懸命に理解することが大切です。しっかりと自分の姿の記憶は抜け無いくと今のちぐはぐな行動とのギャップに苦しむ病気で、全ての言動はに

つっき認知症という病気がやるので本人の素(す)がやるのではないと認識して欲しいのです。自分は悪くない、自分はおかしくなっていない、自分はしっかりしているのだと最後まで認めたいが、それをさせてくれない。そのギャップを埋めれないそれが首を絞めているような病気で、治す薬はありません。何が薬になるかというところは介護です。お世話することです。

介護の薬をどのように作らされるかは、患者の全ての言動を受け入れることです。「赤いチューリップを白い」と云えば「綺麗な白ね」と答えてあげます。的確はすれな行為も本人ではなく他人がやったことにしてしまひます。

常識から少し外れた言動の人と二十四時間付き合うのは大変なのは当然です。疲れが出るのもイライラするものも誰でも同じで、この時は介護サービスを頼むことです。介護は馴染みの環境は必要ですが馴染みの人でなくても良く、自分を理解してくれる人であればよいのです。疲れたときは大いにサービスを利用することが大切です。ある程度の期間は休み、リフレッシュすることが大事です。身内の中だけで看る時代ではありません。もちろん介護保険の対象になります。認知症の症状については裏面に載せました。

次回飛翔の発行は四月一五日(木)です

裏面へ続く

事務局だより
総会は4月15日に開催します。
詳細は同封のお知らせにあります。
出欠のご返事を早めにご連絡下さい

当面のスケジュール

- 3月28日(水) サロン会(和民)18時
- 4月 8日(木) パソコン勉強会14時
- 4月15日(木) 定時総会 15時
- 4月の回覧 2, 9, 16, 23日

認知症の症状には大きくわけて二種類ある

憶えていない。短文書が単語で

その他に
*理解力、注意力の低下
*注意が散漫
*集力が持続出来ない
*複数のことを同時に処理出来なくなる

食・異食・盗食
なんでも食べようとするとツシニ、チョコレート等時期がくると納まる

ける生活感に研ぎ澄まされ
ています。

一、中核症状

脳自体の傷つきによりおこる

中核症状は全ての認知症の人に出来ます。

*記憶障害

せない

会話することです。「今日平塚のラスカの地下の肉屋のタカラヤでスキヤキ用か、焼き肉用のお肉を買おうかどちらがよいですか？」と聞くと肉としか答えない。選択肢は二つにするか

*実行(遂行)機能障害
*計画を立てることが難しい
*手順を踏んでおこなうことが出来ない

不安から集め保管する
*介護に対する抵抗・拒否
*風呂拒否が多い。間を開け何度も誘う。裸は不安である。大きな風呂、温泉、銭湯だと入ることがある。症状がすすんだ後期には入るようになる。

認知症になると人生の中で納得出来なかったこと、辛かったこと、完結出来なかったこと、折り合いがつかなかったことが表に出てきます。きれいに理性がはずれます。自分の生き様を記録して残しておくことで、自分が大事にしているもの、解せなかったこと、

洗濯機に納豆を入れてかき混ぜているおばあちゃんがいきました。どうしたのかを尋ねても誰がこんな事をしたのだろうかとの答えです。この人は大家族で食事の時大量の納豆をかき混ぜたり、沢山の洗濯をやった経験がありました。直前に行った行為は直ぐ忘れてしまします。奇異な行為の原因は必ずあります。古い体験を思い出し当時に戻って行動します。

*見当識障害

時間が場所し人の順に記憶が定まりにくくなる

*感情の障害
*感情を制御することが難しくなる

*手を上げる
*人柄による。行動が通じないこと、理性で制御していること等本当の自分を隠さず記して家族に渡しておく。もし認知症になった時、介護面で大変役立つでしょう。

今がいつか、ここはどこか、自分や身内の人が誰かわからなくなる。季節感も失せ夏でも厚着をする。

*時間・場所・人の順に記憶が定まりにくくなる

説得より納得を常に心がけて下さい。説得、説教、叱責はタブーです。

*感情を制御することが難しくなる

*大きな声を出す

夏でも厚着をする。

アルツハイマー型認知症は発症して八年が寿命といわれています。実際には医者に罹るまで三年ほどかかりますので治療を始めそれから五年ほどです。

相手のプライドを傷つけないようにすることです。

等の症状が表れ重症度を判定する目安になる。

*トイレに連れて行く。トイレには貼り紙をする

認知症は直前のことは忘れるが古い体験は表に出て来て、九十歳の人が四十五歳の人間になってしまします。その時代の素の人になります。本人のその時代の内なるものが分かれば奇異な行動も理解できます。

現在の医学では脳ドック等の検査で発症の有無が十年前から判ります。脳ドックの健診をすすめます。

低く

言葉が出てこない。

*帰宅願望・出社願望
*帰りがたがる、今日は日曜で会社は休みだと納得させる

他人のお尻をさわる

認知症の人は自分を否定しない人は誰か、ちょっとしたことを根に持ち敵か味方かを判断します。安全に道を案内してくれる人は誰かというように敵味方を分

何故こんなことをするのかと、問うと本人のプライドを傷つける事になります。折り合いをつけ、否定してはいけません。数分前のことを忘れ何度も聞き返します。これに対して何度も同じ答えを返すのが大事です。本人は忘れないようにメモを取っている行為です。

言葉が出てこない。

相手の言っていることの意味が理解出来ない。単語すら記憶にない状態です。りんごを見てりんごと言えない。言葉が正しく伝わっていない。長い言葉は

*多弁・多動
*興奮状態、心の中は不安
*睡眠障害(早朝覚醒・中途覚醒) 八割方かかる

*不潔行為(放尿・弄便)

講師長尾先生自らの豊富な体験を通じて医師や学者とは一味違った視点のお話で、介護のあり方がよく解りました。

言葉が出てこない。

言葉が正しく伝わっていない。

言葉が正しく伝わっていない。

*食事行動の変化(過食・拒食)

*不潔行為(放尿・弄便)

講師長尾先生自らの豊富な体験を通じて医師や学者とは一味違った視点のお話で、介護のあり方がよく解りました。

言葉が出てこない。

言葉が正しく伝わっていない。

言葉が正しく伝わっていない。

*不潔行為(放尿・弄便)

講師長尾先生自らの豊富な体験を通じて医師や学者とは一味違った視点のお話で、介護のあり方がよく解りました。

講師長尾先生自らの豊富な体験を通じて医師や学者とは一味違った視点のお話で、介護のあり方がよく解りました。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



料理を楽しむ会

ヘルシーで簡単に

つくれる献立五品

昨年度最後の料理を楽しむ会が、三月五日に平塚中央公民館調理室において参加者十七名で行われました。先生は、平塚市食生活改



善推進団体(ママの会)の平林さんと小沢さんにお願いしました。

前回までは、料理をつくる前に先生のレシポに沿ってデモンストレーションであらかじめ勉強して、手順を確認してから料理に入りました。

しかし今回は一品ずつ先生の指示によりつくって行きました。当然二品同時進行になることがありましたが、それぞれ手際よくつくって行きました。

今回勉強したのは、ヘルシーで簡単にできるテーマで次の五品の献立を考えていただきました。

① 鯖の照り焼き

「おいしい能登の旅」というツアーでふらつと輪島

ひろば ふらつと輪島 御陣乗太鼓に感動 明神 健児

へ行ってきました。昨今は朝市が有名ですが、

主菜の三は豚バラおからです。おからがメインでこれに生姜少々と人参、豚バラを加えます。しかし油っぽさを感じない一品に仕上がりました。

④ 大根の和風サラダ

副菜の一は大根を千切りにしてから軽く塩をふり、自然に水気をきり、ハムとマヨネーズとレモン汁を加え混ぜ合わせて、でき上がりです。

⑤ 辛白菜

副菜の二は白菜を二センチ幅に切り塩少々ふり、水気を絞って赤唐辛子少々加え、甘酢を掛け一晩ほど漬けます。

どの主菜、副菜もヘルシーで簡単につくれ、ご飯のお供に酒のつまみに最適な品になりました。

料理担当 記

伝統的には輪島の三大名物として、次があげられます。

一、輪島塗

二、キリコ祭り

5m×16mもある石灯籠

に見立てた木枠に文字や絵柄を染め抜いた和紙を貼り付けた作り物を山車に乗せて威勢よく練り歩くお祭り。

三、御陣乗太鼓

なかでも御陣乗太鼓は昔、上杉軍の能登攻めの際、輪島へ押し寄せた軍勢に対して、村の長老の知恵で

ろおどろしい奇怪な面や衣をまとった村人が松明を焚き大太鼓を打ち鳴らしながら恐ろしい怒声を発して踊りまくった。それを見た上杉軍はこれはまさしく魔物に相違ないと恐れおののいて退散したという伝えがあります。

初めて実物を眼前にして、その迫力に圧倒されてしまいました。

「いいぞ」とか声を発してしまいました。

御陣乗太鼓にみる日本人のしたたかさ、力強さ、そして知恵の深さに感動したり感銘を受けた

たり又、勇気をもらったりしました。

当面のスケジュール

5月11日(火) アヒルの会
5月13日(木) パソコン勉強会
5月26日(水) サロン会
5月の団基の会の日程
7日、14日、21日、28日

さて因みに、輪島のうまいものには、

一、味がれい

木の葉ガレイのことです。海水の味で十分。かるく炙って食べるが、海水の味がついているので、味がれいと呼ばれている。

二、えがらまんじゅう

まんじゅうといっても、もち米をこねて、くちなしで黄色く色付けした餡いりもち。

三、いしるの貝焼き

いしるは、いかやいわしからできた醤油のこと。大きな貝殻に魚介類を乗せ、いしるで炊きあげるというものです。お酒のつまみとしては最高でした。

次回の「飛翔」発行は

五月二十日(木)です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



定時総会

新体制でスタート 会長に水永さん 副会長に大内さん、川上さん

第十一回平塚MAC定時総会は、四月十五日ひらつか市民活動センター会議室で開催されました。平成二十一年度の活動報告の承認と平成二十二年度活動計画を提案通り可決し、水永新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の挨拶、続いて総会が会員総数五十五名中委任状十三名を含む五十一名の出席で有効に成立している旨の報告がありました。議案審議に入りました。

一、事務局より「平成二十一年度活動事業報告」に併せて「平成二十一年度決算報告と監査報告」

二、会計より「二十一年度の世話人から活動計画の紹介がありました。」

三、事務局から「会則の一部改訂について(案)」顧問を設置する提案があり、三議案共全会一致で承認されました。

尚、会員の見舞いや慶弔等に併せて「平成二十一年度活動計画」が事務局より、更に各行事、同好会、専門部会



平成22年度役員体制
会長 水永浩一
副会長 大内清
事務局長 川上雄義
幹事 中島良拓
「」 中西尾夫
「」 笹高太郎
「」 高谷厚吉
「」 中川周
「」 松尾健児
「」 山本光生
「」 薬沢重臣
「」 河越川恒重
顧問 河越川恒重
監査 河越川恒重



新会長の挨拶
参加しやすい
雰囲気づくりを

この度、河越前会長がご自身の事情で退任され、会長を引き継ぐことになりました。河越さんは会長として七年間、会の発展と活性化にご尽力されました。誠にありがとうございました。

今後共、御支援、御指導を宜しく願います。今年度は平塚MAC発足十周年に当たり、この記念すべき時に大役を仰せ付け、身の引き締まる想いと責任の重さを感じているところ

会計から平成二十二年度予算案についての提案があり全会一致で承認されました。役員選出では会長に水永、副会長に大内、川上、会計に佐川、幹事に留任八名と西田、薬沢、監査に河越の新任提案が全会一致で承認されました。

続いて新会長よりこれまで会長として平塚MACに永年貢献された河越さんに感謝状が贈呈されました。最後に新会長の挨拶があり全ての議案が審議され四時十五分に閉会となりました。

平塚MACは会員の高齢化が進み、各行事への参加も少なくなる傾向にあります。学歴や職歴に関係なく気軽に活動する精神を引き継ぎ、活動内容の更なる吟味と参加しやすい雰囲気づくり

に努め、会のより一層の発展に努力して行きたいと思っております。 昨今、少子高齢化社会を迎え、独居老人や若者の無縁死の増加などが社会問題になっております。

河越前会長に感謝状を贈呈
平塚MAC会長として、七年間に互り会の発展に貢献された河越さんに感謝状が贈呈されました。

当面のスケジュール
5/27(木), 6/10(木) パソコン勉強会
5/26(水), 6/23(水) サロン会
6/4, 11, 18, 25 (毎週金曜日) 囲碁
5/22より毎週土、日曜日
七夕飾り付けボランティア

感謝状
河越重臣殿
あなたは水永に引き継ぎ、平塚MACの活性化発展に務めた力を感謝させていただきます。 休んでお休みなさい。 感謝の意を表します。
平成二十二年四月二十日
平塚MAC
水永 浩一

次の発行は
六月十七日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



機関紙「飛翔」一〇〇号発行を記念して

個人情報扱の難しさを痛感

初代編集長 亀井基

機関紙「飛翔」第百号連「期」の発行によって情報伝成おめでとうございます。「男の講座」受講生有志によって立ち上げた「平塚MAC」の会は、機関紙「飛翔」の発行により、活動内容も活発になりました。

公民館便りのようなチラシで全員に配布

さて機関紙「飛翔」発行までの経緯は十年程前になるでしょう。福島一泊旅行の帰路バスの中で「今度のバス旅行の世話人は、どうしてこんな多くの参加者を集められたのか」と聞きました。世話人曰く、参加しそうな人に電話とFAXをかけまくって、勧誘して本日に至ったそうです。その労力たるや

編集員のローティションと喫茶店での会議

作成はワープロに打ち込んだ文面を切り取り、原紙に貼り合わせて仕上げました。ワープロも機種によって互換性がなく内蔵する機能も違っていました。次に編集会議の日程の調

整で、編集員の中に働いている人がいたので、ローティションを組んで行なっていました。また編集会議の

世話人に取材の許可を得なかったと叱責

特に大変だったのは、テーマが「東京電力1日クッキングヒーターを使っての料理特集」でした。締切り間に合うようにと料理企画担当者に事前了解を得ないまま、東京電力に取材しました。そうしたら「何故取材に取材の許可と記事の内容を知らせなかったか」と大分叱責を受けました。丁度その頃、会員作成の

編集会議からのメッセージ

飛翔と命名、カフェテラスで産声

機関紙「飛翔」編集会議の発足は、平成十三年十二月二十九日平塚駅前のカフェテラス「ソフィア」で、亀井・河越・小林・西田の四名で産声をあげました。

機関紙は直接会員に届ける絆

「機関紙」か「機関誌」か「会報」か、どの形にするかで「機関紙」に決まりました。機関紙は会員に直接届けられるものであり、平

た老後の生活にするため、更なるバージョンアップが望まれます。「飛翔」はこのような願いを込めて命名されました。

編集会議は①企画をたてる②原稿を書く③割り付けをする④見出しを付ける⑤印刷をする⑥配布をする、のような作業になります。

最初の頃は配布方法が大変でした。市外の人は郵送をしましたが、市内は地図を見ながら編集員が会員宅へ配布をしました。

毎月のことであり大変な負担となり、地域別に配布をしてくれる会員を退出してその人に郵送するようにしました。

ボランティアで配布をする人と、自宅まで届けてくれる人と不公平感があるという問題が発生し、現在のようない市民活動センターに取りに行くようになりました。

振り返りますと「原稿集」であり、編集員一同、会員相互の知識の向上と親睦を深めるための、広報活動として今後も続けます。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



今年始めてのアヒルの会

悪天候もあり 18ホールを愉しむ

今年最初のアヒルの会を五月十一日に「函南ゴルフ倶楽部」で行ないました。今回は八名の会員が揃い、二組でのスタートとなりました。

当日は朝からどんよりとした天候で雨の予報の中、皆さん張り切ってスタート。途中小雨がきたりして、丁度良いお湿りと思っ

た。石楠花やツツジなどの花が咲き、觀賞しながらのプレーを楽しむことができました。昼食時にはビールを飲む人もいて、笑いの堪えない

打ち解けたひとときを過ごしました。成績はバーディ二個も出した杉山洋雄さんが優勝、下馬評に違わぬ好成绩でした。準優勝は佐藤洋一さん、三位は大内賢一さんといずれも入賞回数が多い方々でした。

今回のゴルフはメンバーである川上さん、松尾さんに変化お世話になりました。なかでもそのプレー費用の安さは驚くほどで感謝・感謝でした。

表彰は平塚市内まで戻ってからファミリーレストランで賑やかに行なわれ、和気藹々のうちに終了しました。

富武祥次郎 記



たらコースの最も標高の高い八ホール目で、台風並みの雨風に遭遇しました。立っているだけでも難儀な状況で茶店に避難しました。幸いにも短時間で雨風とも止み、その後は暑くも寒くもなく快適な状態でプレーができました。

このコースはアヒルの会として2回目大会ですが、相変わらず芝の緑が美しくところどころに植えられた

近くに水道がないため、花に水をやるのが大変です。ある日遠くから水を運んでいたら、山城中学の生徒が「手伝いましょうか?」と声をかけてくれたことがありました。これをきっかけに、助け合いの心を子供た

ちに養ってもらい、青少年の健全な育成に役立てれば嬉しいです。花のある美しい町並みも、防犯意識を高めると思っています。その意味でも自治会活動の一翼を担っていると考えます。これは、平塚

市まちづくり事業部みどり公園・水辺課で発行している「グリーンナリー」の中の一文です。「地域で活躍するボランティア団体」の紹介として明楽さんが平塚市の水辺課から取材を受けました。明楽さんは岡山から平塚に引っ越して約十年になりますが、一日百台以上のバスが離発着する高村東バスターミナルは、この十年間殆ど全てのボランティアが灰皿入れと入れと化し、花が一本もない悲惨な状態でした。

ボランティア団体で活躍

明楽さんが平塚市から取材

当面のスケジュール

6月23日(水)	サロン会(和民)
7月8日(木)	パソコン勉強会
7月17日(土)	料理を楽しむ会
7月28日(水)	サロン会(ポルポ)
7月の囲碁の日程	
	2日・9日・16日・23日

事務局からのお知らせ

今年も土曜、日曜の午前中です。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。

会員名簿

左記の二名が退会しました。亀井基・野間重治

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



歩く会 生田緑地の古民家巡り

江戸時代にタイムスリップ

歩く会が六月八日に開催されました。会員十六名が参加して、降りだした雨の中、平塚駅を出発し十時過ぎに向ヶ丘遊園に到着した頃には雨も上がっていました。駅前ではほぼ全員が昼食のおにぎりを仕入れ、歩いて十三分ほどで生田緑地に到着しました。

多摩丘陵に広がる生田緑地は広さが百七十餘、東京ドーム三十八個分あり、日本民家園、伝統工芸館、岡本太郎(川崎)美術館、青少年科学館、枳形山展望台等が点在し、四季の花々も多く咲く高低のある森林です。

今回は日本民家園を主とし枳形公園、花菖蒲池を周りました。



民家園は十七世紀後半から江戸時代末期までの東日本の古民家を主体に二十五棟を展示し、内十八棟が園

午前十時頃になると続々と集まってくる。「今日も来たよう」と挨拶から始まる。下村さんが参加者の確認をする。十名から十五名の人たちが

十年目を迎えた 七夕ポランテイア

、県の重文指定を受けた野外博物館です。入り口で六十五歳適用の割引を受けるのに身分証明に医院の診察券を使う人もいました。入園して展示室があり、古民家の基本的な知識を仕入れました。最初に明治後半の豪華な二階建ての民家の原家住宅がありました。次に宿場四軒あり一軒でポランテイアの方が囲炉裏で

火焚いており、MACの一人が火の熾し方が悪いといらぬお世話の指導をされました。水車小屋を經由し軒ある信越の村に入りました。雪の少ない地方の家は柱が細く、豪雪地帯の五箇山、白川の合掌造りは地方の特徴がよくでていました。ここには名物の団子屋があるのですが残念ながら休みでした。次の関東の村では九十九里の作田家の染の曲がりくねった組み合わせには驚きました。



頃是中国で放映されているかもしれません。また今年は平塚の七夕祭りが始まって六十回目の節目の年になります。七夕祭りのポランテイア活動も十年目を迎えました。七夕祭りがだんだんと衰退の傾向にある中で、平塚MACの活動が市民活動の一助になればと思います。

土曜と日曜の午前には市民プラザの駐車場六階に集まってくる。「今日は短冊づくりで所定の寸法に切る作業だよ」現場監督の下村さんの大きな声が響き渡る。

一斉に作業が始まる。皆、手慣れたもので作業はどんどん進んでいく。手もよく動くが口もよく動き笑いも絶えない。

五月二十二日から始まった七夕飾りの手伝い作業はこんな様子で七夕祭りが終わるまで行われました。これまでに平成十二年七月七日から十一日まで「平塚栗原ホーム養護者七夕見学会援助」として車いすの介助を行いました。また平成十四年には七夕飾りの手伝いと早朝の清掃を行い、七夕飾りの手伝いは現在まで継続しています。例年、湘南ケーブルからは私たちの作業状況が取材され「ひらっか大好き」の番組で放映されています。

- 当面のスケジュール**
- 7月28日(水) サロン会(ボルボ)
 - 8月25日(水) サロン会(和民)
 - 9月 9日(木) パソコン勉強会
 - 9月16日(木) 学習会と懇親会
 - 8月の囲碁の日程
13日 20日 27日
 - 8月のパソコン勉強会はお休みです。

次号のMAC機関紙「飛翔」の発行は八月十九日(木)です。お楽しみに



飛翔

編集責任者
平塚MAC
水永 浩一



料理を楽しむ会

握り寿司を学ぶ

形が不細工でも大満足

今年度最初の料理を楽しむ会を七月十七日に中央公民館において梅雨明けの暑うやく和食の調理師の方にお願いできました。

今回は「握り寿司を学ぶ」を料理テーマとして行いました。今まで料理の講師は女性が多く、握り寿司を教える



今回は調理室に寿司づくりの用具が揃っていないだったので、予め材料、用具を用意していただきました。最初にご飯(シャリ)の炊き方、すし酢の合わせ方を座学で学び、質問にも答えていただきました。

次に柵から握り種(ネタ)を作るそぎ切りの切り方を、柵どりのときは他のネ

タと大きさを揃えるなどの注意点を教わりました。握り寿司のシャリの大きさを約二十粍にし、握り方、返し方なども目の前でゆっくりと手順を追って教えてもらいました。続いて巻物の作り方の注意点、コツ等学びました。

まずは自分で握ってみなすことにはと、講師の指導を受けながら握りはじめました。始めは頭でわかって

いるつもりでも、なかなか思うようにいきませんでした。手に米粒がくっついてしまふ人や、シャリが大きいく倍以上の七十粍になってしまう人などそれぞれ苦労していました。講師の指導を受けて形になっていきました。

握った種類は鯖、生海老、茹で海老、鯛、かんぱち、烏賊、サーモン、帆立、卵焼、いくら軍艦巻、鉄火巻など十種以上です。

皆さん板さん見習いになったように、はりきって握りました。手早い人、ゆっくりに人がいてみんなが握り終わるのを待ちました。

抽ったところで、早速自分で握った寿司を食し、少々形が不細工でも自分で握ったものなので充分満足したようです。

料理担当 記

ボランテニア活動は自分の意志で行い金銭を求めない。多くの人と触れ合ったこと、人の役に立ったりすることで『精神的な報酬』を得ることが出来る。ボランテニア活動ほど、最も多くものを与えてくれるものはない」と述べられ、最後の言葉を記入すると正解と

あつた残り少ない人生は、一日一日を少しでも人の為になるよう子や孫に、より太いタスキが渡せるよう頑張ります。尚、もう一本の帯は五年後に定年となる長男を平塚マックに入会させることです。皆さんに「ありがとう」ございます」と感謝し、天の風に舞い上がります。

次回の「飛翔」の発行は九月十六日(木)十三時です



子や孫に託す

ボランテニア精神のタスキ

三杉カ男

先日子新聞を整理していたとき、ふと目にしたのが今年の二月十九日付の県立高校入試問題です。国語

の最初の問題がボランテニア活動の設問でした。老人ボケを予防する為とばかり、カミさんに怒鳴ら

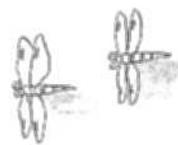
れるのを覚悟の上で、片付けをそっちょのけで読み始めました。

内容は「県民のボランテニア活動の調査で、ボランテニア活動の経験のない人が約七割で、あとの三割の人は活動に参加しており、参加して良かったと感じている。

ボランテニア活動は自分の意志で行い金銭を求めない。多くの人と触れ合ったこと、人の役に立ったりすることで『精神的な報酬』を得ることが出来る。ボランテニア活動ほど、最も多くものを与えてくれるものはない」と述べられ、最後の言葉を記入すると正解と

飛翔

発行責任者
平塚M A C
水 永 浩 一



10年のあゆみ・No.4

ボランティア・平成十四年～十六年の記録

恒例となった七夕ボランティア

平塚M A C創立十年の企画として、今回はボランティア活動の平成十四年から十六年までの活動を振り返りました。七夕飾りの手伝いと七夕の早朝清掃から始まり平塚海岸の清掃等を経て、今では七夕飾りの手伝いが恒例の行事となっております。

平成一四年六月一五日発行 第六号

七夕ボランティア大募集

平塚M A Cで七夕ボランティアにとりむことが決まりました。参加希望者は原園まで
六月十七日～二十三日の

平成一四年七月二〇日発行 第七号

ボランティア活動

あなたも参加してみませんか

平塚M A Cはいろいろなボランティア活動を行なっています。海岸の清掃や七夕見守り等に、障害者の車椅子押しなどを実施してきました。特

平成一四年九月一五日発行 第九号

ボランティアアンケート結果の報告

満足感と感謝される喜び・参加は自発的
平塚M A Cでは会として社会的に意義のある活動を積極的にボランティアにとりこんでいます。
ボランティアについて会員のみならずどのように考えておられるのかを把握するため、アンケート調査を実施しました。

平塚M A Cが参加を呼び掛けることについて、賛成意見としては「地域のため役に立っていると思うから」や「平塚M A Cとして個人や「平塚M A Cとして個人ライフを楽しむだけでなく、加をされていない方は一度参加されてはいかがですか。」

「会則にも明記されており、会員はそれに基づき集まった組織だから」等の意見がありました。
反対意見では「平塚M A Cはあくまで友達づくり、ボランティアは強制するものではない」等がありました。

七夕飾りと清掃や落書き消しに大奮闘

平成一五年八月一〇日発行 第二一号
平塚M A Cのボランティア活動の一環として「七夕飾りの製作と掲揚」「七夕期間中の清掃」「落書き消しと貼紙剥がし」の活動を行いました。これらの活動は総て「平塚をみがく会」との共同作業で、会員の自主判断で参加しているものです。「平塚をみがく会」とはボランティア有志等で結

平成一六年七月二三日発行 第三三号

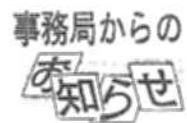
七夕ボランティア活動

平塚M A C会員有志は七夕ボランティアとして大活躍。竹飾りづくりは十一名が延べ二百五十時間以上も

当面のスケジュール

10月21日(木)	パソコン勉強会
10月27日(水)	学習会「介護保険」
10月27日(水)	サロン会(和民)
11月24日(水)	学習会「医療」
10月の囲碁の日程	

10・8日・15日



事務局からの
お知らせ
会員が病氣や事故等で入院や死亡したとき、見舞金や香料が支払われます。

死亡の場合は配偶者も対象になりますので、最寄りの会員又は事務局まで必ず連絡を下さい。
次号の発行は十月二十一日内です。お楽しみに

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



「夫婦でロングステイ」と「海外赴任」

會員二人の貴重な海外滞在体験談

MAC学習会

9月16日 市民活動センター会議室にて平塚MACの学習会が30名の参加で開催されました。今回は講師に会員の大内賢一さんから「わたしの海外ロングステイ体験」と宮武洋次郎さんからは「イタリアでの生活」について講演がありました。

私の海外ロングステイ体験

これまでに家内同伴でステイした先は

- ①ホノルル(9日間)
- ②ケアンズ(29日間)
- ③ペナン島(28日間)
- ④ゴールドコースト&シドニー(32日間)

まず、ここぞと言う場所を決めたら、そこにゆつたりと快適に過ごすこと。滞在も私達のように約1ヶ月ぐらいなら、コンドミニアムがベスト。外観も



設備も大きなホテルと同じで、部屋には自炊のできる器具から食器類まで完備していて本当に便利です。

あとは、市場やスーパーで、現地の新鮮な野菜、果物、肉類などの買い物。実はこれがまた楽しい体験でした。言葉はもちろん、生活習慣や価値観は国や地域により様々です。日々の生活を通しての異文化交流とても言うのでしょうか、面白い発見が沢山ありました。

私たち夫婦が選んで行ったところは、欧米人にも人気のリゾート地で治安も良く、周辺には楽しい施設が

が20〜25万円ぐらいでした。最近の円高や格安航空券の普及もあり、滞在先によつては物価も日本に比べて安いところが多く、この点、充分下調べをしてから、出かけた方がいいと思います。

それと「ああ、もつと語学を磨いておけばよかった！」と痛感しました。その国の言葉が解れば、現地の人々とのコミュニケーションも広がりますので、生活がもつと楽しくなります。何より言葉が通じた時の嬉しさはひとしおです。

実はいま、毎朝ジョギングを続けていますが、音楽テープの他に語学のテープを入れて、コッコツと……そう、来年のロングステイに想いを馳せながらガンバッテいます。

費用はこれが以外に安く済ませたと思います。約1ヶ月、夫婦2人での往復の旅費と宿泊代が35〜53万円、食費などの生活費

9年間のイタリアでの生活体験

最初の赴任は右も左も分からない状況で、イタリアは英語が通じるから大丈夫といわれて行きましたが、全く英語は通じず、言葉の点では大変苦労をしました。イタリア人は生活を楽し

行つて、帰ってくるのは、月曜の午前2時3時というのが一般的です。イタリアでも夏は8月1ヶ月休み、トラックも走らなくなるし、銀行も窓口は開いているが2〜3人しかいません。

イタリアで大学に進学する人は少数で殆どが専門学校を出て就職します。大学は進学しても卒業できるのは10%位と言われています。大学を出て就職すると最初から管理職に就くのが一般的です。

イタリア人はなぜ遅刻をするのか。一般的に時間にルーズで役所も同じです。イタリア人は時間を平面的でなく空間的に捉える。10分〜20分の遅れは遅れのうちに入らないのです。余裕のある時間をスケジュールを組む際に前提としておかねばなりません。

イタリア女性には美人が多いです、ギリシヤ系と北欧系の混血と言われています、混血には美人が多いからです。

イタリアの南部と北部について、あるときイタリア人の友人にシチリアとかナポリの南部に行ってみたくて言ったら、本当に行くなら

当面のスケジュール

- 10月27日(水)学習会
- 10月27日(水)サロン会(和民)
- 11月9日(火)アヒルの会
- 11月11日(木)パソコン教室
- 11月24日(水)学習会
- 11月24日(水)サロン会(和民)
- 11月囲碁の日程 5日・19日・26日



次の「飛翔」の発行は
11月18日です

明日からお前は私の友達じゃなくなると言われました、別の友人からは、財布を持って行くな、自分の車では行くなと言われました。それぐらい北の人は南の人を嫌がるのです。イタリアには北部同盟という政党があり、北と南を分断しようという政策で、北の人に人気があります。この他にイタリアでのアパート生活、マーケット、ショッピング、コーヒーの飲み方、レストランでのイタリア料理の食べ方などについてお話がありました。

飛翔

発行責任者
平塚M A C
水 永 浩 一



発足して一〇年になった囲碁を楽しむ会

技術の向上と親睦を深めた一〇年

例会の様子を取材

囲碁は「脳活」に効果があるのか、みなさん生き活きと元気に囲碁を打っている。発足して今年の九月で十年になった「囲碁を楽しむ会」の例会の様子を、九月二十四日に機関紙編集員が取材をしました。

中央公民館の三階会議室は、午後ともなると西日が匂だと言うのに今年は特に暑く、窓側の一角に男ばかり三組が真剣な表情で、向き合ったまま机上を見詰めています。「パチッ」という音だけが室内に響きわたります。

意欲のある人歓迎します

平成十七年には会員が二十四名で女性も二名いましたが、辞める人が続いて現在では九名になってしまいました。

待つこと一〇分、肥田さんと一局終えた代表世話人の中川さんが応えてくれました。「碁を打っているときは話をしないんだよ。十二時半から午後五時まで会議室を使用できるので、早く来た人がロッカーから

市民活動センターまわり

パフォーマンスの部で初参加

「毎月四回金曜日の午後九時から十時、毎週一回加するの五〜七名位です。室内の広さからして十組は可能なので会員をもう少し増やしたいと思っています。田辺さんが最近入会して

することになっている。中川さんは述べられました。

「お願いします」で始まり「ありがとうございます」で終わる。世話人は中川さんと肥田さんで、中川さんは十二年前頃に認定試験で九級を取

碁を打っているときは、相手に急所を打たれたときや、自分の読みが違ったとき「ばやき」がでる。終るとお互いに反省をしたり、助言をしたりして技術の向上と親睦を深めている。酒を飲まない人が多いので飲み会はやったことがない。

伊藤さんは「学校囲碁指しと中川さんは話されました。導員」の資格を取得され、小学校で囲碁の講師として指導をされています。又、来年一月から南原公民館で囲碁教室の講師をされると言うことでした。

「囲碁は『脳活』に効果があるのでは非やってみなさい」と薦められました。みなさん生き活きと元気な将棋も実施したいので意欲のある人を歓迎したいとしました。

「囲碁は『脳活』に効果があるのでは非やってみなさい」と薦められました。みなさん生き活きと元気な将棋も実施したいので意欲のある人を歓迎したいとしました。

11月24日(水)	学習会「医療」
11月24日(水)	サロン会(和民)
12月9日(木)	パソコン勉強会
12月15日(水)	サロン会(ボルボ)
1月19日(水)	新年会
12月の囲碁の日程	
3日・10日・17日・24日	

交換したりして一日を楽しもうとするものです。平塚M A Cからは会員の西田さんがパフォーマンスの部門に「マジック」で出演しました。市民活動センター内はM A C会員を含め観客でいっぱいでした。練習に観客は、惜しみない拍手を贈っていました。

事務局からの
お知らせ
十一月四日
に平塚市長と
社会福祉協議
会長の連名で、
七月二十六日の七夕ボラン
ティア活動二万四千七百九
十円の寄付の礼状が水永会
長にきました。



信明家氏・肥田徹朗・中川周吉・伊藤孔三・井沢律雄・後列一白神整・敬称略

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



学習会 我々に身近なテーマ 市職員による介護保険の説明



10月27日市民活動センターでMAC会員26名で学習会が開催されました。市役所介護保険課の石塚哲夫さんと中間庭みのりさんから「みんなで支える介護保険」をテーマにお話をいただきました。

受る際の要介護の認定の申請の方法についての説明がありました。

後半は中間庭さんから介護保険の加入者である私達MACの会員が、今後お世話になるであろう介護サービスについての説明がありました。その部分を少し詳しく述べます。

介護サービスの利用方法

1 申請する
サービスの利用を希望する人は市役所の介護保険課、窓口にて「要介護認定」の申請をします。

2 要介護認定

①訪問調査
心身の状況を調べるため、本人と家族などへの聞き取り調査があります。

②介護認定審査会

通知されます。

4 利用可能なサービス

①介護予防サービス

要支援1〜2

②介護サービス

要介護1〜5

③地域支援事業

非該当の方は地域支援事業の介護予防事業を受けます。

5 介護サービス計画作成

どんなサービスをどのくらい利用するかという、ケアプランや介護予防プランの作成が必要になります。

6 サービスの利用

ケアプランや介護予防プランに基づいてサービスを利用します。原則的に費用の1割が利用者負担になります。

7 更新

認定の有効期間は原則6ヶ月で、更新の場合は申請をする必要があります。

3 認定結果の通知

原則として申請から30日以内に平塚市から認定結果が

紅葉と新雪の富士を眺めながらプレイ

今年2回目のアヒルの会

を11月9日に「函南ゴルフ倶楽部」で行いました。

今回の参加者は2組8名で全員が前回と同一メンバーでした。

でした。



、思いっきりプレーしました。しかしあいにく前回同様に強風に悩まされた一日でした。

小さなゴルフボールもあれよあれよと言う間にコースを外れてブッシュの中に、ときには隣のコースへなんてことがあります。言い訳ができたなんて人もいましたが、スコアーは悪天候でも腕でカバーし、また仲間の責任でもなくすべて自己責任です。

天候は快晴に恵まれ、眼下に駿河湾と山の頂にちよっぴり雪をかぶった富士山が遠くに眺められました。始まった紅葉を眺めながら素晴らしいロケーションの中で、晴らしいロケーションの中で、

当面のスケジュール

- 1月13日(木) パソコン勉強会
- 1月19日(水) 新年会
- 2月10日(木) パソコン勉強会
- 2月23日(水) 学習会
- 1月囲碁の日程
7日 14日

会です。

今回の成績は倶楽部のメンバーである松尾さんが優勝、川上さんが三位(ベスグロ)とさすがでした。二位は原面さんでした。

その後はいつものことながらスコアーやショットの話題をつまみに、和気藹々と大いに盛り上がり次回のリベンジをお互いに誓って一日を終わりました。

杉山洋雄 記

次回の

「飛翔」発行は
一月七日(金)
です