

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



人間関係の希薄な社会 MACが交流を深める場に

会長 水永浩一

明けましておめでとうございませう。会員のみなさまにおかれましては、家族とともに良いお正月を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

今年のご干支は兎で私も兎

一生生まれです。誕生から六回目の記念すべき年齢帯に入った一方、何となく加齢による寂しさを感じております。何はともあれ本年もよろしくご交誼のほどお願い申し上げます。

又、外交面では北朝鮮の韓国砲撃事件発生や、中国漁船との衝突問題をきっかけに、尖閣諸島における領土問題が台頭しています。併せて北方領土に関してもロシアとの関係がギクシャクし、解決点を見出だせない日本の外交力に、国民皆等しく不安を感じているのが現状ではないでしょうか。

日本の経済政策と外交力に不安な一年

さて、私たちを取り巻く環境は大変厳しいものがあります。リーマンショックから始まったアメリカ経済の後退、更には昨年五月にギリシャの財政破綻が表面化し、回復されるかに見えた日本経済に、ヨーロッパの経済不安が重くのしかかりました。

そして日本経済は通貨安競争に巻き込まれ、円は買われ輸出産業を中心に日本経済の回復に大きなブレーキがかかっています。

このような状況の中で平塚MACは、誕生から十年が過ぎました。会員間の新陳代謝はあったものの、現

あと十花位咲かせられれば良い

在も約六十名からの会員で楽しく交流が図れることは、非常に嬉しい限りであります。

しかしながら最近、新規の入会者も少なく会員の高齢化が進み、活動にややもすると停滞感が見え隠れしないではありません。本年もみなさんが参加しやすいい雰囲気づくりに努め、みなさんと知恵を絞りながら、活動の活性化に向けて努力したいと思います。

その主要原因に家族関係を始めとする、人間関係の希薄さが挙げられます。平塚MACはこの意味でも存在価値があり、仲間との絆を大切にお互いの交流を深めることで、残りの人生を充実させることができると思います。平塚MACが交流を深める出合いの場になることを期待して止みません。

今年も諸活動の積極的展開が図れるよう、会員のみなさまの御協力をお願い申し上げます。



昨今、高齢者の所在不明や無縁社会の広がり、社会問題化しております。大変嘆かわしい問題だと思えます。

「十年のあゆみ」は平塚MACの歴史

「十年のあゆみ」は平塚MACの歴史ができました。

一〇〇号記念号には初代編集長の亀井基さんから、寄稿をいただきました。発足当時の苦労や機関紙に対する情熱は編集作業に従事する我々にとって、大きな励みになりました。

そして昨年の十二月には第一〇八号となりました。平塚MACが十年を迎えた企画の一環として、



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、平成十四年一月に発行されました。そして昨年の五月に一〇〇号を発行する



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「日本海庄や」
2月10日(木)	パソコン勉強会
2月23日(水)	学習会「会員から学ぶ」
1月の囲碁の日程	7日・14日
【注】2月のサロン会は休会です。	

「十年のあゆみ」を掲載しています。今年には「料理を楽しむ会の活動」と「ボランティア活動」を特集しました。

「十年のあゆみ」は平塚MACの歴史であり、今後も発行を継続して行きます。

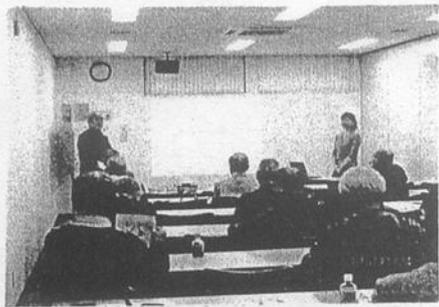
みなさんから愛される機関紙をめざして、編集員一同今年も頑張りますので、よろしく御願い致します。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一

茅ヶ崎徳州会医療講座

学習会 元気で長生き、 食事のアドバイス



11月24日市民活動センターでMAC会員25名の参加で、茅ヶ崎徳州会総合病院の「特別医療講座」が開催されました。
テーマは「元気で長生き 食事のアドバイス」で、講師は管理栄養士の深谷朋子先生でした。
日本人の平均寿命は、男

79歳、女86歳、健康で長寿を実現するには老化を遅らせる食生活をする事です。ポイントはおいしく食べて、低栄養にならないことです。
明治時代後半の平均寿命は40歳前後、昭和10年に50歳を超えました。この短い寿命の原因は、穀物中心、高塩分食、また動物性食品に乏しい為、コレステロールの摂取不足が原因で起こる脳卒中が主要死因でした。体の栄養状態は、血清アルブミン値で計ります。栄養状態が良好の場合100ml中に4.3g以上が必要です。老化の進行を遅らせるアルブミン値は、動物性たん

ぱく質、油脂を適度に摂ることが大切です。高齢になるほど、魚介類に偏るが、コレステロールは加齢によって減少するため高齢期には動物性たんぱく質や油脂を減らすことは低栄養につながります。70歳を過ぎても肉の種類を限定せず、適量な野菜などと組み合わせる食べ、魚と肉を同じ比率でバランス良く摂ります。牛乳や、ヨーグルト、チーズなど乳製品には、良質のたんぱく質や脂肪、カルシウムが豊富なのです。野菜には、酸化ビタミンが多く含まれているので、緑黄色野菜、根菜など季節の野菜を毎食たっぷり摂り



ましよう。

高齢者の水分補給が健康面で大きな問題になっているので意識的に水分補給をし、血栓などにならない注意が大切です。
元気で長生きの食事のポイント

- ①朝、昼、夕三食バランスの良い食事をする。
- ②油脂が不十分にならないようにする。
- ③動物性たんぱく質を十分

に摂る。

- ④牛乳は毎日200ml飲むようにする。
- ⑤緑黄色野菜や根菜を毎日適量食べる。
- ⑥食欲のない時は、おかずを先に摂る。
- ⑦噛めるように歯の点検を常にしておく。

などのお話があり、皆、身に迫る問題として、講義終了後の質問も活発に行われました。



地酒「松美酒」の試飲



まつみどり
える丹沢湖で山北町にあり
ます。JR線を国府津で御
殿場線に乗り換えて山北町
で降車しました。
バスに乗換、30分ゆられ
途中車窓から眺めた山の紅葉は美しく秋を感じました。
玄倉バス停降り、歩いて
数分の丹沢森林館、葉草園
に立ち寄り丹沢の自然について学習しました。庭には
1本の冬桜が満開なのが印象的でした。
上流に綺麗な紅葉を見ながら玄倉川橋を渡り山と湖

に挟まれた道を歩きました。しばらく歩き視野が開けて右の山も対岸の山も黄褐色に染まり、写真を撮ったり紅葉を鑑賞しました。やがて真つ赤な紅葉並木のある千代の沢園地に到着です。きつい急坂を10分ほど登り展望台につき昼食をとりました。
ここからは丹沢湖が一望でき晴れていれば富士山も見えるところです。
午後もゆっくりと大仏大橋でワカサギ釣りの人に声をかけ、左に小中学校を見ながら永蔵橋を渡りました。ここにも冬桜が咲いていました。1時間程で丹沢記念館に到着しました。
バスの便が悪いので、谷峨駅迄タクシーを手配しましたが、手違いで駅で1時間待ちになりました。松田駅に到着し、文政8年創業の老舗中澤酒造におじゃましました。
酒名「松美酒」は有名な丹沢水で仕込む上品な味わいのお酒です。五種類ほどの試飲をし、ほろ酔い機嫌になりました。各人お土産にお酒を仕入れ蔵元を後にし平塚に向かいました。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



10年のあゆみ・No.5

歩く会・平成十五年〜十六年の記録 歩くことでいつまでも若く健康を

機関紙「飛翔」の「十年のあゆみNo.1」で、平成十四年発行の歩く会の記録を紹介しました。今回はその続編として平成十六年九月までの記録を紹介し、野外親睦会や「施設見学会」「自然観察会」「史跡探訪」「ハイキング」など、そのときの企画内容で行事名を決めていきました。平成十五年四月の総会で新たに「歩く会」が発足し、歩く会結成の第一回行事が平成十五年五月十八日に果雲山ハイキングが行なわれました。

平成一五年三月一五日発行 第一六号

雨の小江戸・川越探訪

なぜか懐かしい蔵の街

二月十六日、小雨のなか 越を一巡しました。参加者の声として「何回も来ているが、MACのみが来ました。」など、感想がありました。なさんと一緒に来た今回は格別のものがありました。今回始めて大沢家住宅を見学しましたが、一見に値するものでした。などの感想がありました。

ホリデーパスをフルに活用して、湘南新宿ラインで大崎径由大宮乗換えで川越まで行きました。「川越城本丸御殿」と「喜多院」そして「時の鐘」から「蔵の街並」、「菓子屋横丁」など江戸の情緒を今に残す川

伊豆果雲山ハイキング

源平つわものどもの夢の跡

五月十八日時折小雨のバ ラつくなか十一名の参加で、四月の総会で新たに「歩く会」が発足し、今回は始めての企画となります。歩く会結成第一回行事は、

宇佐美駅から誰にでも気軽に歩ける果雲山を選んでみました。

果雲山は標高五八〇・五メートルで地名の由来は、西にある長ヶ原の富農が稲の初穀をここに沢山捨て、それが積もり積もって山になったと伝えられています。いも伊豆山でした。

平成一五年七月一二日発行 第二〇号

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。真夏を思われる暑い一日でしたが、参加者十三名で実施一回大満足でした。

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。まずは金龍山宝戒寺へ、

次には訪ねたのが鎌倉宮・瑞泉寺・浄妙寺・報国寺に順に廻りました。

そこで幹事さんから「浄妙寺の近所に住む「会田昌江とはだくれ」とクイズがありました。一同誰も解ら

こうした伝説や遺跡が伊豆の山には多く、歩いてみるだけでも面白いと思います。源頼朝が三十四歳まで伊豆斐山「蛭ヶ小島」に配流、その間に伊東祐親の娘、静（八重姫）との悲恋、北条時政の娘（政子）との出会

当面のスケジュール

2月23日	(水)	学習会「会員から学ぶ」
3月10日	(木)	パソコン勉強会
3月19日	(土)	料理を楽しむ会
3月23日	(水)	サロンの会「和民」
4月21日	(木)	定時総会・懇親会
3月の囲碁の日程		4日・11日・18日・25日

裏面へ続く

事務局からのお知らせ



新年会で「福引き」全員に当たる。一月十九日 つれ和気あいあいの中、話平塚MACの が弾みました。新年会が、平 又、今回は「福引き」が塚駅北口前の あり、金賞・銀賞・銅賞が各一本・入賞が5本ありま

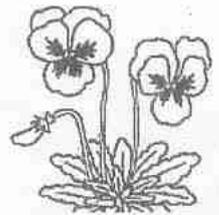
の参加者で開催されました。惜しくも当たらなかつた人にも参加賞があり、賞品は総てお酒でした。

次年度の意見等は二月二十日までに提出

次年度の事業計画作成に レターケース・メール・郵送・ファックス等で集約の要望等の提出をお願いして 関係上、二月二十日までに提出して下さい。次号の発行は三月十七日(木)です

飛翔

編集責任者
平塚MAC
水永 浩一



学習会

会員から学ぶ 四人の身近かな体験談

2月23日にMAC学習会が27名の会員が参加し、市民活動センターで開催されました。
今回は「会員から学ぶ」で四名の会員がそれぞれの体験談を話されました。

私の老後の趣味 笹尾拓義さん

笹尾さんのスピーチは、現役時は無趣味でした。今はテニス、水彩画、海外旅行も9回15カ国に出かけ、楽しむようになりました。テニスは笹尾さんが退職後一緒にやろうと、奥様がインドアテニスに通い練習していました。内助の見本です。テニスの練習にうち込む内に同級生の明神さんに紹介され男の講座を受けMACに入会しました。そこで茂木さんに出会いテニスクラブ「オリオン」を奨められ、今にいたって速い速な処理を要す。思索的仕事

公務員の経験から 鈴木利明さん

人の縁の大切さが大事と感じたそうです。テニスは手軽に、毎日、金もかからず、年に関係なく、仲間と交流出来る、日々のリズムが快適にとれます。テニスの動に対し、静の水彩画も奥様が資料を集め、体が動かなくなくても出来る趣味をと奨められました。13年間週2回通っています。空いた時間に画けて、仲間と交流が出来、美術の鑑賞眼が養えました。

鈴木さんは平成9年に市役所を定年退職しました。その後14年経ち行政には拘わっていない。市役所の仕事は多様であり、市民の基本的なものは全てが市民のもの、市民のためのものであるのが基本です。一定の住民数を持ち、区域の広がりがあるのが地方公共団体です。その公共と

は①共有性②公共物を利用、責任の負担をする。③公平性④サービスや機会は均等に受ける⑤公開性⑥データは多いが情報は客観的に公開する事が柱です。多様な行政需要に具体的に何をするか、①一人一人の需要②多様な人に対するサービス③社会的需要④インフラサービス⑤経済的な需要⑥市民の生活を支える施策と産業や就労、消費生活などです。行政需要への実行の判断はあくまでも公共性が基本的に根底にあるべきです。

戸籍探索奮闘記 川上圈一さん

川上さんの父上には12人の兄弟姉妹がいました。最後に残った叔母が亡くなり、川上さんが配偶者から残された預金の解約を依頼されました。叔母と配偶者には子供はいません。相続は配偶者と12人の兄弟姉妹の子供達が行うこととなります。預金解約手続の提出書類を作成するため①祖父母からその孫に至る一覧表を作る②一覧表の人の出生から死亡に至る経過証明のため戸籍謄本を集める③金融機関への提出書類を司法書士に依頼する④相続人には予め大凡の相続額等を知らせる。

平塚のふところ具合

谷さんから始めに、自己紹介があり、東京で誕生し、大空襲で大勢の学友を失う悲しみを体験しました。平塚へ移って30年、退職後は男の居場所を求めて地域活動に積極的に参加し、見聞を広め仲間との懇親を深めてきました。趣味は旅行です。四国八十八箇所参拝や百観音巡りでそのハードさを体験しました。2週間スイスに滞在しての景観の素晴らしさは印象に残っています。

当面のスケジュール

- 4月14日(木) パソコン勉強会
- 4月21日(木) 定時総会・懇親会
- 4月の団基開催日 毎週金曜日

次号の発行は
4月21日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



東日本大震災で被災された方々に 謹んでお見舞い申し上げます

3月11日に発生した地震では平塚でも今までにない大きな揺れを感じました。ニュースで被災地の悲惨な状況が報道されています。MAC会員のその日に体験したこと等を紹介致します。

MACは義援金を贈る

水永浩一

被災から1ヶ月を過ぎた今も毎日被害状況が伝えられています。過去に例を見ない規模での地震・津波・原発事故により被災された皆さんの心情には、会員の皆々も心を痛め毎日の報道に注目されていることでしょう。

地震発生直後から会員より「MAC」として何か出来ないのか「ボランティアに出たらいかがなものか」或いは「義援金を早急に贈るべきだ」等のご意見を多

地域のつながりが大切

川上 園一

阪神・淡路大震災も当時、転勤先の大阪・箕面市で経

この事について語ることは慎む方が良いのではと考えます。

各自治会単位で防災対策が色々ありますが、自然災害の大きさに対して防備出来る最善策がそうそうあるとは思えません。テレビ画面よりの一部かもしれないですが、被災地の常日頃よりの人々や地域のつながりが都会に比べてはるかに強く、それが強い支えとなり苦しい1ヶ月を乗り切った一番の要因に思えます。

我々も周囲からの支えが無ければ毎日楽しく、元気に、健康に生きて行くことが難しいです。これを契機に、更に人とのつながりが中心のMAC、OB会、同期会、ゴルフ仲間、自治会と、多くの仲間を大事にして活動をして行きたいと思えます。

地震発生時、私は横浜ルミネにいた。ややあって、外を見れば車はほぼ平常通りに走っている。時刻は4時、JRよ動いていくと折り返りつつ国道1号線を西へと歩き出した。

保土ヶ谷付近から車も歩行者も溢れるばかり、権太坂を過ぎる頃は目没に加えて一帯は停電、闇夜の歩行は怖い。何度覗きそうに

なつたかことか。

7時過ぎに重い足を引き摺って戸塚駅に到着。ここは居酒屋までもが停電のためか全て閉店。駅の掲示は非情にも「終日運転見合わせ」14年前シカゴのオヘア空港での体験・悪天候のため最終便の運行中止が告げられ、空港で一夜を明かした記憶が鮮明に蘇って来た、空港では確か毛布が配られたが、今日はそれすら期待できない。なんとして

茨城の我が家は無事だった

大内賢一

地震当日は湘南平の山歩きの最中に突然目眩を感じ、地震と分かり携帯ラジオの地震津波警報で事態を知り急ぎ帰宅した。TVからの映像で被害の凄さで身が縮んだ。

平塚での被害は少なくすんだが、茨城沿岸にある我が家は海辺から50メートルに在り、毎年夏には家族が集まり海を愉しんでいる。状況からみて家は津波で

流されたと覚悟したものの万一と僅かなぞみをもって現地の市役所や消防署に確認電話するも繋がらず数日たつて近くの民宿と連絡

でも帰ろう。

幸い「神奈中」が代替バスを出していると聞き、まず藤沢駅行きのバスへ乗る長い列に並ぶ、どれだけ待たされたことか、やっと走り出してもノロノロ運転、夜更けと共に寒さも募って来た。さらに茅ヶ崎と乗り継ぎ平塚の我が家には12時40分到着。普段のJRだと僅か30分の道程を9時間近くも掛かってしまったことになる。

が取れて家が残っていると確認が出来た。道路が開通し帰省出来たのは震災日から半月後となった。幸い我が家は大きな被害もなかったが、家の前の道路には小型船が横たわり津波の凄さを実感させられた。一方心配していたお墓は崩壊し950基あつた墓地は全滅し惨憺たる状況だった。

震災からひと月たった今も余震と放射能の不安な暮らしが続いています。MACの皆さんにおかれましては風評に冷静に対処し早期復興を支援しましょう。

状況からみて家は津波で流されたと覚悟したものの万一と僅かなぞみをもって現地の市役所や消防署に確認電話するも繋がらず数日たつて近くの民宿と連絡

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



10年のあゆみ・No.6

サロン会・平成十四年〜十九年の記録

飲みながら人生を語り合う

平塚MAC創立十年の企画として、今回はサロン会活動の平成十四年二月から十九年二月までの活動を振り返りました。世話人の努力により、毎月第四水曜日の六時から有志が集まって、飲みながら人生を語り合っています。新年会や忘年会等と季節に伴って名称は変わりますが、平塚MACを支える主要な活動になっています。

平成一四年二月一〇日発行 第二号

集まった人で、人生を語り合う

その場所に行けば誰かがいる、一緒に飲みながら人生を語り合う。そんな趣旨でスタートをした平塚MACの「サロン会」は二年になりました。

一年目は横浜ゴム内の「常磐クラブ」で、二年目の今年もMNビル内の「居酒屋どんどん」で行なっています。

毎月第四水曜日に有志が集まっています。行ってみたい人は、今年から石川さんが務めます。

定時総会特集、サロン会

毎月第四水曜日に有志が集まっています。行ってみたい人は、今年から石川さんが務めます。

世話人からのお願いは、参加される方は必ず世話人まで、参加の有無を二日前まで連絡をして欲しいと言っています。これによって予約の数を正確に把握し、店に迷惑をかけないようにしたいのです。その点を御理解いただき楽しく運営して行きたいと考えています。

平成一五年三月一五日発行 第一六号

新年会、女性参加で盛り上がる

一月十八日土曜日午後六時から「バースデー」で、開催されました。参加者は三十一名で、今回は「男の講座」発足に尽力された二

平成一六年二月一五日発行 第二八号

新年会、カラオケと社交ダンス

一般客と和気あいあい

一月十七日土曜日パブレストラン「よし」で、新年会が会員三十三名と女性二名（特別参加の小松・岩沢さん）が加わり行なわれました。

忘年会、楽しく愉快に

当日は朝から雪の舞う寒い一日でしたが、悪天候にもかかわらず参加者も多く、定刻通り河越会長の挨拶、古賀副会長の乾杯の音頭で始まりました。前回に引き続き今回も好評であった会員持ち寄りの景品交換会が行

当面のスケジュール

- 5月12日(木) パソコン勉強会
 - 5月25日(水) サロン会「和民」
 - 5月の囲碁の予定
- 中央公民館が工事のため中止です

裏面へ続く

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



平塚MAC定時総会

東日本大震災支援を特別決議

第12回平塚MAC定時総会が4月21日ひらつか市民活動センター会議室で開催されました。総会の冒頭、東日本大震災に対する支援の決議がなされ、ひき続いて平成22年度事業報告と決算報告が承認されました。さらに平成23年度事業計画案と予算案が原案通り可決されました。役員は水永会長以下15名が選出されました。

3時間開会、司会の川上副会長から会員49名の内48名（委任状8名を含む）の



出席を得て総会成立の報告がなされました。続いて3月11日起きた東日本大震災の被害にあった方々に対し黙祷を行いました。水永会長より多くの会員から提案のあった東日本大震災への支援について役員

平成23年度役員

- | | | | | | | |
|-----|------------------|---------|------|-----|------|------|
| 会長 | 一 義雄 | 一 夫 | 一 吉 | 一 雄 | 一 児生 | 一 恒精 |
| 副会長 | 一 拓洋 | 一 朗 | 一 清 | 一 薫 | 一 健 | 一 光 |
| 幹事 | 水内上尾山橋厚川島田尾神本沢川田 | 大川笹杉高谷中 | 西松明山 | 藤佐山 | | |
| 監査 | | | | | | |

- (1) 特別会計の「慶弔見舞金基金」より義援金として5万円を拠出する。
- (2) MAC各行事実施後の残金を寄付する。
- (3) 機関紙郵送料の残金を寄付する。
- (4) 七夕ボランティア活動謝礼を寄付する。
- (5) 会員個人の意思による募金を募る。

- (1) 学習会が活発なのは結構、会員の体験談をふやしてほしい。
- (2) 慶弔見舞基金残高が多い「慶」への支出を考えたらとの意見があつたが、将来のことを考え現状維持とする。
- (3) 活動の種類を増やしてほしい。
- (4) 我々の将来を考え、介護施設の実態調査をしたらどうか。

- (1) 活動の種類を増やしてほしい。
- (2) 我々の将来を考え、介護施設の実態調査をしたらどうか。
- (3) 仲間と公平につきあい絆を強める。地域の活動に積極的に参加し地域とのつながりを強める。MAC自身の行事に工夫を凝らし魅力あるものにする。行事のレパートリーを拡げ会員の趣味・趣向にマッチングさせる。
- (4) 4時半に総会は終了し、場所を「日本海庄や」に移して5時から28名の方々の参加を得ての懇親会でした。

一年間の反省と感謝を込め 茶話会を行う

茶話会を行う

3月10日、22年度最後のパソコン教室が11名の参加を得て開催されました。8月を除いて毎月8〜12名の会員が集まり開催されています。後期高齢者も4〜5名いて、毎回熱心に質問していただきます。今年度はテキストを使いワードの基本と応用を主体に勉強しました。

茶話会を行う

今回は年度納めのことであり、世話人の発案で1年間の反省と杉山先生への

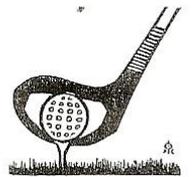
5月24日(火)	アヒルの会
5月25日(水)	サロン会(和民)
6月9日(木)	パソコン勉強会
6月16日(木)	歩く会
6月22日(水)	学習会 サロン会
7月16日(土)	料理を楽しむ会
6月の囲碁	3. 10. 17. 24日

次号の飛翔の発行は6月16日(木)です

- 会員往来
- 3月末で次の方々が退会されました。
- 栗原 勇
 - 田辺 博之
 - 前田 懋
 - 村田 篤彦

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



雨の多いアヒルの会

迷惑をかけぬように気を使う

五月二十四日雨天の中、履き、雨傘を持って出かけ
函南ゴルフ倶楽部箱根コー
スでアヒルの会のゴルフコ
ンペが行なわれました。
当日は家を出るとき合羽
ズボンとレインシューズを
かされました。

私が持参したクラブは、
ウッドの5番7番9番の三
本とチップパーフェアウェイ
用とラフ用の二本、そして
サンドとパター各一本の合
計七本を持参しました。
ボールは三個用意しました
が、雨天のため前半四ホー
ルでロストボールになって
しまいました。バッグから
予備ボール二個を取り出し、
プレーを続行してホールア
ウトできました。
成績は佐藤洋一さんが優
勝で準優勝は杉山洋雄さん、
三位は川上圈一さんといず
れも入賞回数が多い人達で
した。

今回初参加させていただ
き、メンバーに迷惑をかけ
ぬよう気を使いましたが、
最後までプレーできたこと
に感謝致します。
古賀宏一 記



参加者は八名で
二組のプレーでア
ウトスタート九ホ
ールは雨天の中
のプレーでした。
午後インに入り
九ホールは雨上が
りでプレーができ

大震災に関する特別決議

十五万三千二百円集まる

三月十一日に発生した東
日本大震災に対して、四月
二十一日の定時総会で「東
日本大震災に関する特別決
議」が全会一致で可決され
ました。

知らせします。



決定されました内容につ
いては、現在も継続して実
施されていますが、五月末
までの実施状況についてお

- ①特別会計「慶弔見舞金基
金」より義援金として五万
円を拠出する。
- ②歩く会・学習会・サロン

義援金寄付の状況 (5月末現在)

特別会計より拠出	50,000円
行実実施後の残金	21,300円
前年度郵送料残金	1,900円
会員個人から寄付	80,000円
合計金額	153,200円

行政の素っ気ない態度は、
会員の善意の気持ち伝わ
るのか危惧されます。今後
予定している七夕ポランテ

事務局からの お知らせ



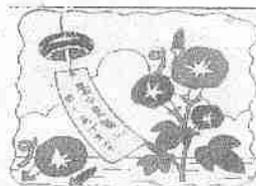
七月二十日の「平塚市七夕実
行委員会」でとりくみが決
まり、平塚MACとして六
月四日よりポランティア活
動を実施しています。
今年も土曜、日曜の午前
十時より十二時まで市営紅
谷町駐車場6階で、七夕飾
りの製作を行なっています。
お手伝いしていただける方
は世話人まで連絡下さい。
お待ちしております。

当面のスケジュール

- 6月22日(水) 学習会・サロン会
- 7月14日(木) パソコン勉強会
- 7月16日(土) 料理を楽しむ会
- 7月27日(水) 納涼サロン会「ボルボ」
- 7月の囲碁の日程
1日・8日・15日・22日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



歩く会

味の素川崎工場を見学

親切丁寧な接客対応 広い敷地をバスで移動

6月16日歩く会が開催され、会員18名の参加がありました。

下車しました。駅名は味の素の創業者に由来しております。

今回の目的は味の素川崎工場を見学、川崎大師を参詣し、中国式庭園の潘秀園の散策でした。

川崎工場は創業工場で敷地11万坪、東京ドーム8個分の広さがあります。

京急大師線の鈴木町駅で

鈴木町には住民登録者は一人もおりません。

早く到着したので休憩所で一休みし、10時からの見学会場では、案内の女性が味の素やその他製品をプロジェクターを使い丁寧に説明してくれました。

東日本大震災の体験を踏まえて

学習会

家庭に於ける防災対策を学ぶ

6月22日市民活動センターで「平塚MAC特別学習会」が会員26名出席して行われました。

今回は平塚市防災危機管理課の竹村さん、相川さんから「家庭における防災対策」についての話がありました。

東日本大震災はM9(震度7)の強震で、被害者が数十万人にもおよび建物の崩壊は殆ど津波の影響であった

とされています。自然災害は予測困難な上に、発生すると、被害が拡大する恐れがあり、その代表例が地震であります。

平塚市周辺では、東海地震、南関東地震、神奈川県西部地震、神縄・国府津断層地震等の発生が予測されています。

地震による被害を最小限にするために、家庭の防災対策として

当面のスケジュール

- 7月27日(水) 納涼サロン会
- 9月 8日(木) パソコン勉強会
- 9月27日(火) 学習会
- 9月28日(水) サロン会
- 8月の囲碁の予定
8/5日, 12日, 26日

なによりも親切、丁寧な見学者対応(案内、運転手)が非常に良かったと思います。

- ①自分の身は自分で守る
- ②地震に強い家造り(耐震構造)
- ③家の中を安全に(家具の転倒防止等)
- ④家の周辺の安全確認
- ⑤地域での危険個所のチェック
- ⑥家庭内の防災会議
- ⑦非常持ち出し品の準備と備蓄

等、普段から訓練等で習慣づけておく事が重要です。

会員二名の体験談として、

渡辺さん、佐々木さんから震災地の収集情報談がありました。

渡辺さんの親族が住んでいる

しかし、被災地を見渡した時は言葉が出ない程の惨状だったようです。

南相馬市は、原発事故の被害拡大に伴い緊急避難命令が出されました。

今日の講演、体験談を糧として、改めて日頃から防災取組を心掛けたいものです。

所持品で、8人の家族が小学校体育館へ福島県内知人宅

佐々木さんは地震発生から約2ヶ月過ぎた5月初めに福島県相馬市を見て廻った情報です。義姉宅は海岸から6kmの位置にあり津波は1km手前で止まり難を逃れました。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



料理を楽しむ会

夏に向かつてのスタミナ料理

中華メインの簡単な五品

7月16日に今年最初の料理を楽しむ会が、平塚市中央公民館で参加者23名で開催されました。今回は講師にいつもお世話なつています、今込久栄・国分良子の両先生にお願いしました。

今回勉強しました料理をレシピに添つてご紹介いたします。

新生姜ご飯

お米は(500g)研いで30分ほど水に浸した後に、

酒大さじ2、塩小さじ1を加え、沸騰したら新生姜を千切りにした物に加え、普通に炊き上げる。

食欲が無くなりがちな夏にピッタリなご飯になりました。

えのき焼売

えのき茸200gは小口切り、豚挽き肉300gと調味料(片栗粉・醤油・酒・砂糖・胡麻油を各大さじ1・塩小さじ1に卵を一ケ)を加え、よく捏ねる。焼売の皮にヘラ等でのせて

ねる。餃子の皮に具をのせ皮のふちに水をつけ、ひだをよせて包む、パット等に小麦粉を少々ひき、そのうえに並べる。

よく熱したフライパンに油を引き、弱火にして餃子を並べ強火で焼く。裏に焼き色がついたら、小麦粉を溶いたお湯を餃子の1/3の高さまで入れて蒸し焼きにする。お湯がなくなりそうなところで、香り付けに胡麻油を回し入れて焼き上げる。

野菜中心でニラ・にんにくも入りスタミナの付く一品に仕上がりました。

丸く包む。湯気があがった蒸し器にキッチンペーパーを敷き、そのうえにのせ、強火で10分蒸す。

今回のメイン料理です。材料は豚挽き肉150g、キャベツ300g、ニラ一束の半分、にんにく一かけら、生姜一かけ。キャベツはみじん切にして調味料(塩・酒・醤油各小さじ1、胡椒少々、胡麻油大さじ1)と挽き肉、にんにく、生姜、ニラを加えて、よく

わかめの

ピリ辛スープ

材料は生わかめ40g、ハム150g、木綿豆腐1/2丁、長葱一本、胡麻油を用意し、わかめは水で戻し、3センチに切る。長葱は斜め切り、豆腐はひょうし切

り、ハムは二つに切り、千切り、中華スープ小さじ2、酒大さじ2、赤唐辛子1本、塩小さじ2/3、長葱を入れ煮立させ一気に作り、最後に胡麻油を入れる。赤唐辛子は辛いのがよければ種を入れて小口切り。

ピリ辛で、夏バテに効果がありそうです。

ニラ味噌

からし和え

材料はニラ一束、味噌大さじ2、砂糖大さじ2、お酢大さじ1、ねりからし小さじ1。ニラは根元を3ミリ、葉の部分は3センチに切り全部をビニール袋に入れ、3分ほど揉みできあがりです。

色々な事情で参加できなかった会員の皆さんにレシピをご用意しております。簡単な料理ですから是非チャレンジして下さい。

料理担当 記

グルメの会をスタート

初回は四名で催行

旨いつまみと好みのドリシク、そして愉しい語らいの3点セットで「グルメの会」を6月21日にスタート

させました。震災の影響でのびのびになつていきましたが、梅雨の合間を縫つて、厚木の懐石そばや「宮本庵」に水永、谷、千坂、古和田の4人が集合しました。好みのアルコールで舌の回転が滑らかになるにつれ談論風発を呼び、時の主役原発へと話題は展開し、千坂さんから、マスコミには載らない特種が披露されるなど、束の間の2時間半の昼下がりの楽しい懇談でした。

昼の酒はよくキク、「キク正宗」かと思いきや地酒の「盛升」と銘酒「久保田」が胃袋に納まりました。今後は2〜3ヶ月に1回位のペースでリーズナブルな店を探ね歩くことに決定しました。

次回は10月の予定です。宜しかったらご参加下さい。店の規模にもよりますが、一回の総員は8人位と考えています。申込みは谷さんまでおねがいします。

古和田喜昭 記



飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



七夕祭りボランティア活動

平塚市の観光事業に寄与

平塚に祭りがきたぞー
七夕祭りだ！
今年東日本大震災の影響で、開催の決定がおくれましたが、何とか日程を3日間に短縮し、エリアも縮小して実施の運びとなりました。

「第61回湘南ひらつか七夕まつり」と言うことで早速MAC有志によるボランティア活動が始まりました。例年5月中旬の土・日曜日スタートが、6月に入つての作業となり活動時間は、10時から12時前後の約2時間です。

平塚に七夕祭りが来ると日本全国の夏祭りの始まりりと言われております。

今回は震災の関係で節電のために、電飾なし、飾りの量及びスケール等が小さく少ないとのこと。

小生の七夕ボランティア活動は、今回でMAC入会後5回目と、記憶しております。

さて、作業を始める中で数量を必要とする物、正確性を求められる物等があり、手先の器用な人も何名か居て、得手、不得手あるなかで悪戦苦闘し色々な飾りを

作ります。利益追求に何ら関係する作業ではありませんが、プロの職人さんから作業指導を受ける人、苦勞した完成品に職人さんからダメ出しを貰うこともありませう。

初めてのパークゴルフを楽しむ

十名のプレー成功裡に終わる

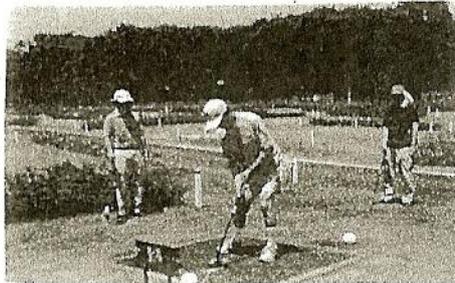
7月14日、湘南ひらつかパークゴルフ場で、MAC会員10名が参加し、第一回目のパークゴルフを開催しました。

プレー代は、一ゲーム4百円で、クラブ・ボールは貸してくれます。個人で用

安全な作業を心がけ無事ボランティア活動を終えました。平塚市の宝でもある七夕祭りを次回もメンバー共々ボランティア活動をしていきたいと思っております。

さて、作業を始める中で数量を必要とする物、正確性を求められる物等があり、手先の器用な人も何名か居て、得手、不得手あるなかで悪戦苦闘し色々な飾りを作ります。利益追求に何ら関係する作業ではありませんが、プロの職人さんから作業指導を受ける人、苦勞した完成品に職人さんからダメ出しを貰うこともありませう。

佐々木清宏 記



今回のBコースの9ホールを回り終了しました。

今回は、はじめての方が多く小生をはじめ大分OBが出てしまったようですが和気あいあいと楽しくプレー

当面のスケジュール	
9月 8日 (木)	パソコン勉強会
9月 27日 (火)	学習会
9月 28日 (水)	サロン会
9月の囲碁の予定	
9/2日、9日、23日	

「」ができたことが、良かったと思えます。

水永さん、薫沢さんは、時間の都合がつかず、用事を済ませプレーはできませんでしたが、応援に駆けつけて下さいました。

最後に、下村さんに記念写真を撮ってもらい、第一回目のパークゴルフは、皆様のご協力を頂き、成功裡に終わりました。

次回開催は、皆様の色々な意見を参考にし、近いうちに、第2回目を開催したいと思えます。

杉山孝 記

次号の「飛翔」発行は

9月15日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



10年のあゆみ・No.7

アヒルの会・平成十五年〜十八年の記録

和気あいあい楽しんでゴルフの集い

平塚MAC創立十年の企画として、今回はアヒルの会の活動の平成十五年から十八年の活動を振り返りました。平成十五年七月三十一日、第一回平塚MACのゴルフコンペが行なわれました。そのときに無理をせずヨチヨチ歩きながら前進するという願いを込めて「アヒルの会」と命名されました。

ゴルフコンペでアヒルの会発足

長かった梅雨も終わり、と心が躍るのでした。

暑さがようやく本格的になるうとして、七月三十一日に待望のゴルフイベントが行なわれました。前日まで雨や曇りであった天候も、当日は良好でまさにゴルフ日和でした。

三台の車に九名が分乗し箱根の十国峠を越え、待ちに待った函南ゴルフ場へと向かいました。函南ゴルフ場は広大で風光明媚なゴルフ場で、素晴らしいゴルフ場でプレーができると思う

深めました。

も前進すると言う願いを込めて「アヒルの会」と全員一致で命名しました。(石川記)

平成一五年一二月一八日発行 第二五号

第二回アヒルの会、笹尾彰さん二連覇

十一月十八日第二回「アヒルの会」の例会が、函南ゴルフ場で開催されました。今回は八名の参加で石川アヒルの会会長の挨拶後、四名づつ二組でプレーを開始しました。

空模様は曇天ながらも暑からず寒からず、コースの途中には紅く染まった樹木がちらほら見えました。それをせずヨチヨチ歩きながら、緊張の光景も見られ、緊

平成一六年一〇月二一日発行 第三六号

アヒルの会に女性初参加

川上さんが初優勝

九月十四日第三回「アヒルの会」が、伊豆スカイラインゴルフ倶楽部で開催されました。

今回は女性二名を含む八名で、みなさん心掛けが良いこともあって最高のゴルフ日和となりました。参加された女性は以前料理教室の講師としてお世話になった小松さんと森さんで、女性二名が実力を発揮されました。

プレーの結果は川上さんが初優勝で、森さんが二位になりました。

東日本大震災に関する支援決議

十八万三千円強の義援金

東日本大震災に対して、四月二十一日の定時総会で東日本大震災に関する支援決議がされました。



決定された支援内容については、七月の七夕ボランティア活動謝礼の寄付で総て終了しました。

集まった義援金は四月

義援金の内訳

特別会計より拠出金	50,000円
行事実施後の残金	21,300円
前年度の郵送料残金	1,900円
会員個人からの寄付	80,000円
ボランティアから寄付	30,060円
合計金額	183,260円

二十八日に十四万五千円、八月十八日に三万八千二百六十円を平塚市義援金窓口へ届けました。会員みなさんの御協力に感謝します。

足柄森林カントリー倶楽部

初参加の平岡さんへ、健脚と健腕に拍手

第五回アヒルの会が静岡 行なわれました。実力者の
 県の足柄森林カントリー倶 伊藤さんと大内さんが同率
 率部で六月二十八日、平岡 一位になり、ロウハンデの
 ・千坂両氏の初参加組みを 大内さんが優勝となりまし
 合め、三組十一名で行なわ た。二位に伊藤さん、三位
 れました。

今どき珍しい全行程歩き のコース、汗を拭き拭き来
 晴らしい景色を楽しみなが と反省会が行なわれ、入賞
 らプレーをしました。

今回から過去参加して得 言いが披露され、会は笑
 た得点から、ハンデキャッ の中多いに盛り上がりま
 プが決められ、誰にでも優 した。その中でも今回初参
 勝のチャンスがある設定で 加で堂々四位に入られた七

平成一七年一〇月二〇日発行 第四八号

ゴルフで親睦を深める

アヒルの会が生まれたの イ後の反省会ではアルコー
 は一昨年の平成十五年七月 ルも入っての語らいが大い
 のことです。当時、会員が に楽しみます。

集まる場で「ゴルフをしな とも「アヒルの会」
 せんか」と言う話題が出て、と名付けたのも、あまりス
 賛同者が多かったことから コアにこだわらず「ワイワ
 M A C の同好会的存在とし 「イ」「ガヤガヤ」と楽しく
 て立ち上げ、これまでに五 プレイしましょうと言うこ
 回開催しています。

参加者は毎回十名前後で 二の人生を適度な運動によ
 家族的な雰囲気の中で時に り健康的に過ごそうと言う
 楽しんでいきます。特にブレ のが目的です。(水永記)

十九歳の平岡さんの健脚振 下がるに拍手で健腕を称え
 りと実力には、みんな頭が ました。

平成一六年一二月一六日発行 第三八号

温泉・酒・反省

気がつくとい付が変わった

十一月十八日十九日に函 ルフの反省や懇談をし、気
 南ゴルフ場で第四回アヒル がつくとい付が変わって
 の会が開催され伊藤さんが てお閉きとなりました。朝
 三度目の優勝となりました。 四時に起床し、二十時間も
 ゴルフ場を後にして、霧 休まないみなさんの若さに
 の中を宿泊先に到着しまし 乾杯……

き多いをして、宴での懇談 平成一八年一二月三日発行 第六〇号

会でゴルフ談話と全員の口 己紹介を済ませ、カラオケ
 や踊りで拍手喝采で大いに 盛り上がりました。

部屋に戻り酒を飲んでゴ 薬部で行なわれました。

平成一七年一二月一五日発行 第五〇号

紅葉と富士山の絶景

大振りのOBも楽し

第六回アヒルの会が十一 富士山も大きく見えて気持ち
 月十四日足柄森林カントリー ちの良いゴルフ日和でした。賢一さん、三位川上園一さ
 ・倶楽部で開催されました。 プレイ中はお互いに声を ん池の参加者は、健康のた
 今回はカートが設備され 掛けあわせ合い、ときには め多振し楽しんだようです。
 ましたので随分と楽になり 前田さんのドライバーで飛 会員は年齢や腕前に関係な
 で廻りました。

雲は多いが雨は降らず、 してOBを出すなど楽しい 子が印象的でした。
 肌寒く潤りの木々は紅葉し、 一日でした。

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 後秋の小春日和で風もな
 コンペが十月三十日富士衛 く、絶好のコンディションの
 段場ゴルフ倶楽部で開催さ 下でプレイができました。
 れました。参加者は九名で コースの中の内蔵も暖かき
 美味しい空気を胸一杯吸い に誘われて淡いピンクの花
 込み、フェアウェイに出ま を咲かせ、私達を癒してく
 した。プレイは一組三人の れました。綺麗に整備され
 三組と言うゆったりラウ た緑のフェアウェイの上で
 ンドとなりました。

当日はあいにくの曇り空、 成績はかつてないほどの
 十名参加者が新緑のコース 接戦でしたが、実力ある川
 を三組でプレイしました。 上さんがグロス八十一の好
 二番ホール以降は霧雨も消 スコアでベストグロス優勝
 え、気温も上昇し富士山雪 二位は千坂さん、三位は松
 がスカート丈ほど裾野を見 返さんでした。

石川さん悲願の初優勝

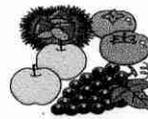
念願の優勝に輝いたのは 心のゴルフへの真摯な姿を
 石川登夫さん、二位に大内 拝見し、ゴルフファアの理想
 賢一さん、三位川上園一さ 像であり仲間の鏡として見
 ん池の参加者は、健康のた 習い精進しようと言話し合
 め多振し楽しんだようです。 ました。(大内記)



次号の発行は十月二十日 附です。お楽しみに

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



会 員 から 学 ぶ 学 習 四 名 の 体 験 と 学 習 の 発 表

9月27日に市民活動センターに於いて26名の参加でMACの学習会が開催されました。テーマは「会員から学ぶ」で4名の会員の体験と学んだことの発表がありました。

パソコンと付き合う

杉山洋雄さん

今日は、パソコンをより楽しく使うため、ネット上で行える楽しみ方をお話しします。

パソコンで利用できる内容はメール、オークション、写真の印刷、ショッピング、ゲームをはじめ、天気予報、料理のレシピ、百科事典、旅行、地図、時刻表などの検索ができます。

私の健康法

明神健児さん

自分の健康をどうしたら維持できるか、最初はスポーツジムに通いました。1日3時間、週に3回、10年間続けましたが健康診断では内臓脂肪を始に肝機能障害等毎年検査では改善されませんでした。ある時テレビでスポーツ医療の先生が一日30分正しい姿勢で歩けば必ず下がると言っているのを見て自分も一年間だけ

その1 歩く効能
歩いてみようと思いましたが一年たつて検査を受けたところ見事に下がりました。今年も今までも無くなりました。

この他に確定申告、株の取引、銀行の振込み、ホームページの作成などができ、変わったところではアルバム作成、自分史をつくる等があります。

いずれもソフトは無料でダウンロードできます。この中で写真は自分の撮

唐辛子の入ったタイ料理ばかりで食べられませんでした。二週間位経ったら食べられるようになりました。タイ人はスリムな人が多くて唐辛子のカプサイシンがカロリーを燃焼させているのではないかと思ひ、唐辛子は健康維持に効果があると思ひました。
帰国後は辛いもの中心の料理で生活しています。

中濱万次郎の一生

高橋国夫さん

中濱万次郎の一生について興味深いお話がありました。万次郎は、わずか14歳で寺子屋にも通えなかつた貧しい漁師でしたが、鎖国中の日本から身一つで漂流してしまい、米国の捕鯨船に救助されました。彼は、始めて西洋文化の中で暮らした日本人であり、欧米の高等教育を受けた日本人でもあります。また初めて世界の海洋を巡った日本人でもありました。当時ゴールドラッシュのカリフォルニアで金を掘り当てて財を成し唯一、自力で帰国をはたした日本人漂流民でもありました。帰国後は藩の学校の講師を勤め、英語や航海術、測量に関する技術などを教育していました。帰国二年後ペリー艦隊の来日時には、米国の情報を幕府に翻訳説明を行い日米和親条約の架け橋となつて貢献、その後、日米修好通商条約の批准書交換でも通訳として大いに活躍しました。晩年、万次郎は鎌倉の別荘でひっそりと暮らして、71歳で生涯を終えました。

国家試験への挑戦

佐川恒雄さん

私が、退職後に第二種電気工事士の国家試験に挑戦した時の話をします。一般の家庭内の電気工事ができる資格試験です。平成16年6月6日筆記試験が関東学院大学で行われました。電気に関する基礎理論、配線理論、及び配線設計、配線図、一般電気工作物の保安に関する法令、材料、工具等の試験でした。

当面のスケジュール

- 10月26日(水) サロン会
- 11月17日(木) パソコン勉強会
- 11月23日(水) サロン会
- 11月29日(火) アヒルの会
- 12月1日(木) 学習会
- 12月3日(土) 料理を楽しむ会
- 12月8日(木) 歩く会
- 12月21日(水) 忘年サロン会

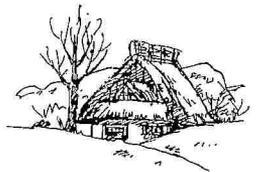
この為に、過去の問題を解いて勉強しました。

次号の発行は11月17日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一

茅ヶ崎の原風景の残る庭園



グルメの会

登録有形文化財「茅ヶ崎館」で開催

秋の日差しいっぱい十月七日第二回グルメの会を創業百十二年を迎えた茅ヶ崎市中海岸にある「茅ヶ崎館」で開催しました。

木・福持・薬澤の皆さんと千坂の六名で、今では希少となった茅ヶ崎の原風景の残る庭園を眺めながら、昼の御膳に舌鼓を打ちました。

参加者は古和田・谷・鈴木

茅ヶ崎館は昭和時代の映画監督「小津安二郎」



左から福持・薬澤・古和田・鈴木・谷・千坂

の仕事部屋として使われ、数々の名作を生み出したことで広く知られています。心尽くしの酒肴を味わいながら、多くの趣味をお持ちの皆さんから、次々と映画・書画・俳句・陶芸・草花などの話も飛び出して、ゆったりとした心和む秋のひとつ時を過ごすことができました。

平成二十三年までの会員

平成14年～18年		平成18年～23年	
退会者	18名	退会者	12名
入会者	18名	入会者	3名

平塚MAC会員の年齢調査 毎年一歳高齢化する平均年齢

この度、事務局長で会員数と平均年齢の推移を調査しました。平塚MACは平成12年6月に発足しましたが、会員の年齢記録がある平成十四年から平成十四年までの年齢構成については平成

年代別会員数の推移

	平成14年末	平成18年末	平成23年末
31～35歳	1名		
36～40歳	1名		
41～45歳		1名	
46～50歳			
51～55歳	1名		
56～60歳	4名	3名	
61～65歳	25名	7名	3名
66～70歳	17名	27名	6名
71～75歳	6名	16名	23名
76～80歳	3名	4名	14名
81～85歳			3名
合計	58名	58名	49名
平均年齢	64.43歳	68.50歳	73.77歳

の年齢動向を調べました。平成十四年に五十八名在籍していた会員が、その後四年間で退会者と入会者が同数の十八名で、平成十八年の会員数は現状維持の五十八名になりました。平成十八年から現在までは、退会者が十二名で入会者が三名で九名の大幅な減員になっています。

十四年が三十一歳から八十歳と幅が広がりましたが、平成十八年には四十一歳から八十歳になっています。そして今年には六十一歳から八十五歳で、若い年代の退会が目立ちます。平均年齢では平成十四年が六十四・四歳、平成十八年は六十八・五歳、今年は七十三・七歳と毎年一歳ずつ増えています。退会の主な要因としては、高齢化と健康上の事由で、MACの行事に参加できなくなった。

裏面へ続く

〇病気をして会員に迷惑をかけるから。
〇地域活動等の世話役になり、MACの行事に参加できなくなった。
入会者の減少としては、〇平塚市主催の「男の講座」が廃止になったことで、新入会者を勧誘する機会が絶たれた。
〇平成十八年以降は会員募集に積極的ではなかった。以上が今回の調査結果から指摘されるかと思えます。現状のまま推移した場合、会員の平均年齢は益々上昇し、やがて後期高齢者の団体になります。新規会員の入会者対策と高齢化対策は、平塚MACの喫緊の課題だといえます。

当面のスケジュール

11月23日	(水)	サロン会「和民」
11月24日	(木)	パークゴルフの会
11月29日	(火)	アヒルの会
12月1日	(木)	学習会「医療講座」
12月3日	(土)	料理を楽しむ会
12月8日	(木)	歩く会
12月		の囲碁の日程
		2日・9日・16日・23日

グルメの会・パークゴルフの会 新規事業としてスタートをする

平成二十三年八月十一日 発行の機関紙「飛翔」第一八号と八月十八日発行の第一九号で、グルメの会とパークゴルフの会の内容

平塚MACの同好会

名 称	代表者名
アヒルの会	杉山 洋雄
囲碁を楽しむ会	中川 周音
グルメの会	古和田喜昭
パークゴルフの会	佐々木清宏

が紹介されました。この二つの会は殆ど同時期に産声を上げました。今年の一月から二月に新年度方針に対して、会員から意見や要望を募りました。「会員相互が親睦を深める機会を増やして欲しい」との要望の中から、グルメとパークゴルフが挙がってきました。今回二つの会が発足に至るまで取材しました。平塚MACの同好会は、四つの同好会になりました。

発足に至る流れ

平成22年1月31日
会員から事務局に「飛翔の新年号」に「会員の抱負を掲載して欲しい」との提案があった。

平成22年2月13日（役員会）
個人の抱負でなくMACに対する抱負を11月に募集し、12月に内容を検討1月に掲載を決定する

平成22年11月13日（役員会）
会員の新年の抱負としてではなく、新年の方針決定に際して広く一般会員からの意見を募ることを決定する。

平成23年1月19日～2月20日（意見募集）
平成23年度に実施しなければならないものと中長期的なものに区分して会員から募集をする。

平成23年2月12日（役員会）
5～6名位で美味しいものを食べたり飲んだりするグルメの会のようなものを作りたいと相談があり実績後に扱いを検討することになる。

平成23年3月5日（役員会）
一般会員からの意見要望については、会員から学ばは好評でMACの行事で学習会が一番参加者が多く主要行事になっている。パークゴルフについて要望が挙がり一度実施してみる。

平成23年4月21日（定時総会）
2月に実施した会員からの意見要望に関する調査について、新しい同好会の発足を報告する。

平成23年5月14日（役員会）
パークゴルフについて一度実施する方向で検討をする。新規事業としてグルメの会を発足したい。

平成23年6月11日（役員会）
パークゴルフについては7月14日に第1回の開催を予定している。グルメの会は参加人数が多くても入れないので、グルメの店を会員に紹介するような内容にしたい。

平成23年7月2日（役員会）
グルメの会は6月21日4名で「宮本庵」に行ってきた。2時間半滞在したが費用は3,000円～3,500円位で結構楽しかった。

平成23年8月13日（役員会）
パークゴルフ及びグルメの会は、活動実績があり、会則第20条に定める「この会は組織全体活動の他同好会活動のための部を組織することができる」に該当すると認められる。会則第20条の2項から4項の手続きについては、事後処理として進める。

平成23年9月10日（役員会）
「平塚MAC同好会新規活動申請書」が提出され、同好会の名称と代表者名等は下表の通り

名 称	代表者名	連 絡 係
グ ル メ の 会	古和田喜昭	谷 厚 太 朗
パ ー ク ゴ ル フ の 会	佐々木清宏	川 上 園 一

平塚MACのご案内

Hiratuka Men's Active-life Club

平塚MACは 男性ばかりの団体です。
リタイアしてからの人生を楽しむために、色々なサークル活動を行っています。
あなたも参加してみませんか

活動の一例

- 料理を楽しむ会**
自分で作って美味しく食べる。毎回テーマに沿って先生をお招きして勉強します。年3回
- 歩く会**
健康維持の為に山を歩き名所旧跡巡り・工場見学・泊旅行等。年4～5回
- 囲碁の会**
毎週金曜に開催しています。月4～5回
- ゴルフの会**
ゴルフ好きが集まり年3回程コンペを開催しています。
- 学習会**
会員の体験談や、色々な分野の先生の講義を受けて教養を深めています。年6～7回
- ボランティア活動**
色々な機会に参加しています。
- サロン会**
会員の親睦を深める為に集まり、お酒を酌み交わし楽しい一時を過ごします。月1回

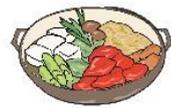
平塚MACは 平塚市男女共同参画推進登録団体です。
ご入会希望の方は 事務局までお問い合わせ下さい。面談のうえ、ご入会いただけます。
事務局 090-1761-5930 中島

今年度の方針に基づき、平塚MACの広報活動として新入会員の募集用のチラシを作成しました。このチラシを使用して会員募集用のチラシを作成し、利用して下さい。

新入会員募集用チラシを作成する

飛翔

発行責任者
平塚MA C
水永 浩一



特別医療講座

学習会

よい生活習慣で脳卒中予防 発病したらすぐ救急車を

12月1日市民活動センターでMA C会員56名が参加して、茅ヶ崎徳洲会総合病院との共催「特別医療講座」が開催されました。

テーマは「脳卒中について」で講師は院長、脳神経科担当の亀井徹正先生でした。

近年、高齢化人口の増加 脳卒中によるもの。率を上昇してきました。65 脳卒中には虚血性（血栓に伴い、脳血管疾患の疾病 *脳卒中とは 発症後直ちに治療を行えば命は助かる確率も直る確率が動脈を塞ぎ、その先の細胞に血液が送られなくなり、と出血性（脳の血管が破れて出血し脳細胞がダメージを受ける脳出血と動脈瘤が破裂して脳を覆うくも膜と脳の間に出血し、脳を圧迫するくも膜下出血）があります。



①体の片側に麻痺がおこる
②体の片側がしびれる
③ろれつが回らなくなる
④めまいふらつきがおこる
秋のアヒルの会が11月29日 日函南ゴルフ倶楽部で行われ、参加8名で車2

今年最後のたたき合い

強い内容だけに沢山の質問がありました。講演の後、我々の関心の等しいゴルフアミーが多くEコで市川さんがホールインワン（彦星）9時45分のスタートとなりました。プレーが進むなか日頃の鍛錬の賜物か6番ホールで中川さんがホールインワンを合言葉に次回2月を予定してあります。 佐々木清宏 記



ニスがホールインワン

11月24日素晴らしい晴天 飛び交いながらAコースのなか、平塚MA C第3回（織姫）後半のプレーに入りパークゴルフ会が初参加の2名を加え3組10名で開催されました。またま

根の紅葉を楽しみました。記念写真撮影後競技がスタートしました。汗ばむような小春日和の下、ブッシュヘ打ち込んだり、速いグリーンに悩まされたりしながらも待たされることがなく順調に競技を終了しました。 改裝なった綺麗な浴場でゆっくり汗をながし、3時前に帰途につきました。 函南に アヒル競いし 小春かな かをる 松尾薫 記

質異常症 ④心房細動あり ⑤高尿酸血症 ⑥親兄弟に脳梗塞になった人がいるの肥満 ⑦喫煙 ⑧多量飲酒 ⑨運動不足 ⑩負けず嫌いな短気 ⑪日頃から強いストレスを受けている *まとめ 脳卒中は予防できる病 危険因子の管理が重要 ●発病したらすぐ救急車で病院へ 脳卒中の8割弱を占める脳梗塞は3時間以内なら血栓溶解療法が行える ●再発予防には内科的全身管理、場合により外科的血管内治療が有効 ●再生医療（神経幹細胞を培養して投与、神経の再生・回復を促進する）など新しい治療法が研究中です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



小田原の史蹟と文学の足跡を訪ねて

ガイドと巡る白秋童謡の散歩道

12月8日、午後から雨と予報を気にしながら会員19名は小田原駅につきまし



今日歩く「白秋童謡の散歩道」は駅西口から小田原城を中心に反時計回りに城と城下町を眺め、丘陵を上り下りし海岸近くの小田原文学館までの3時間のコースです。

三宅さん、井上さんの2名の地元女性ガイドさんの案内で9時半に駅前を出発しました。

早速の上り坂で白秋の童謡の詩が書かれた道標や16世紀に上杉勢や武田勢との戦いでその役割を十分發揮した外堀、崩れた石垣などの外郭を見ながらみかん畑にかこまれた静かな坂道を下りました。

小田原は気候温暖で四季季の変化に富み、山海の幸に恵まれているため、かつては文人の住居、政財界人や軍人の別邸が数多くありました。坂道の途中には白秋が住んでいた「みみずく寺」と呼ばれる伝説寺や「坂の上の雲」の主人公の一人である秋山真之の終焉の地となった「対瀨閣」跡などがありました。

料理を楽しむ会 簡単に酒の肴にピッタリ

12月3日に今年度3回目の料理を楽しむ会を中央公民館の調理室において実施しました。



当日は生憎の雨でしたが参加者は20名で、講師には平塚市食生活改善推進団体ママの会の平林先生と滝口先生にお願いしました。

加藤邦夫 記



市内の各所にみられる歴史や文学の遺跡に感銘と刺激をうけることができ、今回の企画に感謝しています。

今回はいつもと違い、講師から最初に全部の料理の説明を受け、その後順番につくりました。

②キャベツの塩昆布和えは、キャベツ(30g)の芯を除き茹で、水気を切った後一口大に切り塩昆布(10g)と和えます。

③ニラ饅頭は豚ひき肉(250g)に刻んだニラと調味料(塩小さじ1/2・砂糖小さじ1・胡椒適量・片栗粉大さじ1強・水大さじ2)を混ぜ、ねばりが出るまで練ります。これを2個に分け餃子の皮で包み蒸します。

次回(3月)は洋食のレシピで開催予定です。ご期待ください。

料理を楽しむ会担当 記



次号の飛翔の発行は一月七日(土)です