

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



十年で十歳増えた平均年齢



団塊世代の入会で活性化を

会長 水永浩一

明けましておめでとうございませぬ。新年を迎え改め時の過ぎる早さを感じると共に、一年一年が貴重な年を思えてなりません。会員のみなさまはいかががでし好会として加わり、平塚MACの活動範囲も広がりました。

大地震と原発事故や金融不安の一年

昨年の日本は千年に一度とも言われる大震災と原発事故に見舞われ、日本経済は大きな打撃を受けました。又、最近では欧州の金融不安やタイの洪水による影響も加わり、景気の先行きに暗雲が垂れ込めています。我々高齢者を取り巻く環境は社会保障の低下など厳しさが増しつつあります。このような状況下にあつ

講座受講終了者で平塚MACを結成

そもそも平塚MACが発足したのは、平塚市の男女共同参画室主催の男性向けの講座を終了した人達が、このまま別れるのは惜しいと言うことで集まったのが現在の平塚MACです。会員の殆どが現役を引退

今年もあらゆる行事が多岐に亘って、活発に展開されることを願っています。

中心で、数ある行事の中でも「歩く会」は、多勢の会員が山歩きや港祭り・野外

新たな入会者がなく進む高齢化

しかし発足十年を経過した現在、会員の平均年齢は七十三歳を超え新たに加入する会員も殆どなく、十年前の会員がそのままと言う状況になっています。このまま推移すると平塚MACは、後期高齢者の集団になってしまう。何とかして団塊世代の入会を推し進め、活気ある活動を取り戻したいと願って止みません。歳を重ねると若い頃と違

第一二五号で十一年目に入った飛翔

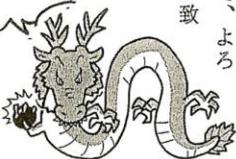
飛翔編集員からの年賀状 今年もよろしく

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、平成十四年一月十日に第一号が発行されました。そしてこの第一二五号から十一年目に入ります。平塚MACが十年を迎えた企画の一環として、「十年のあゆみ」を掲載しています。

| 干支 | 人数 |
|----|----|
| 子 | 7名 |
| 丑 | 2名 |
| 寅 | 6名 |
| 卯 | 2名 |
| 辰 | 8名 |
| 巳 | 1名 |
| 午 | 5名 |
| 未 | 3名 |
| 申 | 4名 |
| 酉 | 2名 |
| 戌 | 5名 |
| 亥 | 4名 |

次回の発行日は
2月16日(日)です



当面のスケジュール

| | |
|----------|----------|
| 1月12日(木) | パソコン勉強会 |
| 1月18日(水) | 新年会 |
| 2月6日(月) | グルメの会 |
| 2月9日(木) | パソコン勉強会 |
| 2月24日(金) | パークゴルフの会 |
| 2月29日(水) | 歩く会 |
| 1月の囲碁の日程 | 6日・13日 |

「サロン会」と「アヒルの会」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。干支の表にあるように辰年の会員が一番多く、飛翔する竜のごとく飛躍されることを期待します。

みなさんから愛される機関紙をめざして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
水永浩一



グルメの会

超一級品揃いに舌鼓

谷厚太郎 記

本当に至福のひと時を心行くまで過ごすことができました。



パークゴルフ 前日の雨から好天に恵まれる ルールを再確認してスタート

第4回パークゴルフの会は、湘南ひらつかパークゴルフ場で2月24日土曜日に行われました。

前日雨に見舞われ、明日もまた雨という予報の中、素晴らしい良い天気恵まれました。

参加者は、初参加の松尾さんを含め3組9名で行な

われました。

スタート前に、OBに対する知識をクリヤーにする為、OBの範囲と罰則や2打目の打ち方を全員で確認

をして、スタートしました。

我々は、バスで来られた30名ぐらいの女性の多い、

にぎやかな団体の後から回りました。

季節がら、芝は枯れてい

て、なおグリーンは傾斜がきつめなので、OBになりやすい難しさがありません。

各組とも久しぶりのパークゴルフで

土気も上り、楽しく18ホールを回りました。

次回5月を予定し



次回5月を予定し

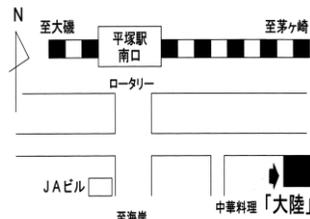
加齢とともに、油っこい物は敬遠しがちであるが、たまには、中華料理も食べたくなる。中でも好物は餃子、小腹が空いた時ビールのつまみにこれに勝るものはない。

店内は極めて大衆的で、スーツより作業服が似合うカモネ。だども、ばってん、店主の料理の腕は中々のもの、品数も多く揃え、手際よく皿に盛る。小生のイチオシの餃子は、味、ボリューム、値段、どれを取っても他店にひけをとらない。ビールは大瓶と

私のおすすめの店

中華料理「大陸」

古和田 喜昭



電話 0463-22-3791 定休日 火曜日

MACのシンボルマーク

平成16年5月に会員より募集をして、同年12月にMACのシンボルマークが決まりました。

平成17年よりこのマークを使った旗を作り、MACの歩く会などの行事に使用しています。

ではこのマークにはどんな意味が込められているのでしょうか。

それは「多くの人が集まり」「手と手をつなぎ」「一つの輪になり」

活動することを表しています。



会員往来
新入会員 鈴木春雄

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



知っ☆情報☆

男性に耳寄りな話

学習会・特別医療講座

11月30日ひらつか市民活動センターで、平塚MACの学習会が開催されました。昨年に続いて、茅ヶ崎徳洲会総合病院との共催による「特別医療講座」で、4回目の開催となります。今回の講座は病理診断科部長、宮沢善夫先生による「知って得する医療のお話」で参加者からは聞いて良かったと好評でした。参加者は今までの学習会では一番少ない10名でした。

前立腺肥大と前立腺がん

講座の内容は、参加者が高齢の男性ばかりの為、年齢的に日頃悩んでいる人が多い前立腺肥大と前立腺がんの話からスタートしました。

いずれも症状は、正常な人が夜間、尿で起きる回数1回以下ですが、それ以上になると前立腺肥大か前立腺がんの疑いがあります。50歳以上の6人に1人はこのがんがあると云われています。通常のがんは、ほうとておくと死に至るので

がんの疑いがある為、病院に来られます。通常は80歳以上の人が進行が遅いので、手術はしません。75歳の人は、相談して決めていきます。しかし、50〜60歳の人は、見つかれば手術をしていきます。

今、前立腺がんは、開腹手術でなく3Dカメラを使うロボット手術が行われていて、上からだけでなく横からの状況も見えるので、手術が正確にでき、患者さんの負担が少ない方法となっています。

前立腺がんは、尿道の周りに内腺体がありその外側にある外腺体が増えるところに発生します。この発生したがんは、小さいうちは無症状です。現在、市が行っている健康診断で、尿の検査でPSAが3以上の人は、前立腺

C型肝炎と心臓病

その他では、C型肝炎は昔は8割方は治らないと言われていましたが、インターフェロンという薬ができて、かなり治る病気となっています。

B型肝炎も同様にならりの効率で治るようになりました。

また心臓弁膜症の手術も今は、心臓を止めての手術は行わず人工心臓を使っています。

料理を楽しむ会

クリスマスには ローストビーフを

12月15日に第2回目の料理を楽しむ会が平塚市中央公民館で17名の参加で実施



のデザートは5品でした。いつものように最初にレシビにしたがって各料理の説明があり、実習に入りました。

今回メイン料理のローストビーフは、フライパンで肉をこんがり焼き色が付くまで焼き、寝かせるだけのいたって簡単な作業でした。だが、焼き加減がわからずみなさん苦労したようでした。

結果各グループとも同じように焼けており好評でした。

一番手間が掛かったのは、豚肉団子鍋でした。材料もそれぞれ下準備をして揃え煮込むと言うものでした。これからの季節で一番活躍する料理ではないでしょうか。

この他の料理は簡単に調理ができて、全体的には各料理共に好評でした。レシビご希望の方は世話人まで。

今回は来年の3月を予定しています。

料理担当 記

次号の飛翔の発行は1月7日(月)です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



学習会

会員から学ぶ

自分のルーツと

趣味・体験の話

3月27日に市民活動センターに於いて20名の参加で平塚MACの学習会が開催されました。テーマは「会員から学ぶ」で3名の自分のルーツと趣味、体験の話がありました。

喜寿雑感 加藤 邦夫

加藤さんは市内新仲通りの食料品販売を営む家で四人兄弟の末っ子として生れました。小学校は生徒数三千三百人の全国で二番目のマンモス校、第一国民学校に入りました。

私の日々 肥田 徹朗

六年生の時に平塚市の震災から逃れるために、寒川に縁故疎開しました。終戦から二ヶ月後、被災した平塚へ戻り、バラックでの家族全員の生活が始まりました。小学校は消失したため第四小学校での二部授業となりました。

終戦があと六ヶ月延びていた平塚市も沖繩戦線と同様民間人を多量に巻き込

リタイアした時、女房に濡れ落ち葉と言われないよう、外へ出ることを考え、男だけの体操サークルに入りました。翌年自治会の副会長にスカウトされ10年間お付き合いをしました。その時期から、色々なサークルに入り忙しく活動してきておりました。私の現在の予定表は、日

貰ったら「大変です、このままでは数年後に人口透析です。嚴重な血圧管理を」と指摘され、朝晩血圧測定をしてグラフを作って管理しています。腎臓は、薬では改善されず悪化すると透析か、移植しか方法が無いために、お互いに注意しましょう。

やきものに魅せられて

千坂 弘保

千坂さんは美術・芸術を愛する家庭に育ち、小学校高学年の頃から、美術館、博物館、画廊を訪れる趣味を持つようになりました。22〜23歳の頃からは特にやきものに取りつかれて、現在に至っているとのこと

料理を楽しむ会

洋風メニューでカロリー高め料理

今回は千坂さん自身の作品を紹介しながら、やきもの歴史、種類のあらましの話がありました。千坂さんは東北から沖縄までの六古窯といわれる常滑、瀬戸、信楽、越前、丹波、備前をはじめ全国の窯場を訪れ多くの窯元、陶芸家とお付き合いがあります。また、今はやきもののコレクションと自作の「作陶」に取り組んでいるとのことでした。

3月14日に料理を楽しむ会が中央公民館の調理室において実施されました。参加者は18名で、講師には平塚市食生活改善推進団体

ボランティア博覧会

へ初参加

第七回ボランティア博覧会が3月10日、市民活動センターで開催されました。平塚MACは会員募集推進活動の一環として、初めて参加しました。参加団体は19団体で最初に2分間の団体紹介をしてか

| 当面のスケジュール | |
|-----------|--------------|
| 5月1日(火) | 歴史の勉強会 |
| 5月8日(火) | グルメの会 |
| 5月14日(月) | 学習会 |
| 5月18日(金) | パークゴルフ |
| 5月22日(火) | 平塚市美術館見学 |
| 5月23日(水) | サロン会(にんにく市場) |

(ママの会)の平林先生と滝口先生でした。メニューは主食のタルティーヌ、主菜として鶏肉の香草パン粉付け焼き、副菜として温野菜のマスタードサラダとミックスジタバルのアスピック、キャベツのスープの5品を勉強しました。今回は洋食風のメニューでしたのでバターの他に油もいつもより多めに使用したので、少しカロリーが高めの料理となりました。レシピを希望の方は料理担当までお申込み下さい。料理を楽しむ会 記

飛翔

発行責任者
平塚 MAC
水永浩一



平成24年度定時総会

平塚MACの定時総会が、4月19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23年度活動報告の承認と平成24年度活動計画案を提案通り可決し、水永会長をはじめとする新役員を選出しました。

今年度活動計画決定する

市民活動団体として

町づくり部会に参加をする

グルメとパークゴルフの会が発足

3時間会、川上副会長の新規活動としてグルメの会とパークゴルフの会が発足しました。昨年は大震災と原発事故で大変な年になりました。みなさんの支援により18万円の義援金を贈ることができました。又、MACの余円の義援金を贈ることができました。今後の活動をどう進めるべきか総会で

地域活動に参加して交流を深める

総会は引き続き水永会長より「平成24年度活動計画案」の概要説明がありました。主な内容は、会員間の交流を深める活動を展開するとともに地域活動にも積極的に参加、地域との交流を深めてゆきたい。

5月のサロン会

5月23日(水)です。今回は会場が変わりました。「にんにく市場」です。



世話人紹介

行事担当

| | | | |
|---------|----------------|----------------|----------------|
| 歩く会 | 市川 榮 高橋 国夫 | 川上 園一 中島 清 | 下村 俊信 張ヶ代尚治 |
| 学習会 | 大内 賢一 笹尾 拓義 | 大野 耕一 鈴木 利明 | 加藤 邦夫 谷 厚太郎 |
| サロン会 | 佐々木清宏 川上 園一 | 明神 健児 笹尾 拓義 | 藁澤 愿男 下村 俊信 |
| ボランティア | 中川 周吉 | 佐川 恒雄 藁澤 愿男 | 山本 光生 |
| 料理を楽しむ会 | | | |

同好会

| | | | |
|---------|-------|-------|--|
| アヒルの会 | 杉山 洋雄 | 宮武祥次郎 | |
| 囲碁を楽しむ会 | 中川 周吉 | 肥田 徹朗 | |
| グルメの会 | 古和田喜昭 | 谷 厚太郎 | |
| パークゴルフ会 | 佐々木清宏 | 杉山 孝 | |

当面のスケジュール

- 5月18日(金) パークゴルフの会
- 5月22日(水) 平塚市美術館見学
- 5月23日(水) サロン会(にんにく市場)
- 6月14日(木) パソコン勉強会
- 7月14日(土) 料理を楽しむ会
- 6月の囲碁の日程
1日・8日・15日・22日

事務局からのお知らせ
七タボラン
ティア活動
今年も5月
から始まります。
土曜日・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ご連絡
下さい。

◇次号の発行は6月21日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



平塚市 みんなのまち情報宅配便

学習会

老人ホームについて学ぶ

平成24年5月14日市民活動センターで、平塚市職員3名による「老人ホームについて」をテーマにした学習会が開催されました。参加者は一般参加5名を含む29名でした。

はじめに介護保険課八田主事より介護保険ガイドブックを使用し介護保険制度のしくみを受け取りました。保険の利用の仕方、保険料、介護サービスや介護予防サービスの種類、高齢者よろず相談センターの役割等の説明がありました。

次に高齢福祉課清水主事より老人ホームについての説明がありました。

施設サービスの「老人ホーム」は入所希望者の病状や経済条件により入所できない種類もあります。

要介護1〜5認定者対象の施設でも

☆特別養護老人ホーム（介護保険老人福祉施設）

日常生活全般の介護が必要な方の施設

☆老人保険施設

（介護老人保健施設）



病状が安定し、自宅に戻れるよう看護、介護、リハビリを行う施設

☆療養病床等施設

（介護療養型医療施設）

急性期の治療後、引き続き長期療養と治療を必要とする人の医療機関の施設

いずれも施設に直接申し込む必要があり、入所待ちが多いそうです。その他軽

費老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、認知症高齢者グループホーム、介護老人ホームなどの特徴、制約などの解説がありました。

施設入所については高齢者よろず相談センター、市高齢福祉課に相談してアドバイスを受け施設を選び、直接申込を行います。

最後に高齢福祉課の萩原主事からいざという時の相談窓口として、病院、認知症疾患医療センター等、高齢者よろず相談センター等がありますとの説明がありました。

からは雨にあい1組は途中で中止しました。新緑と雨でしっとりした芝は午前とは違った難しさがありました。残り2組は濡れてもプレーをやりとげました。

鎌倉山「のぶ」で開催

第3回グルメの会5月8日に鎌倉山のそば処「らい亭」で行いました。薫風香る5月にふさわしいところを設定した次第です。

当日はやや曇り空でしたがまずまずの天候に恵まれ3万坪の緑したたる庭園に満喫しました。盃を重ねるにつれ映画、音楽、旅の話等話題が付きず気が付けば客は我々のみでした。ほろ酔い気分の散会となりました。

グルメの会担当 記

過去の歴史を再認識

4月総会で主旨説明をされました歴史に学ぶ会が5月8日8名、15日7名が参加して市民活動センター会議室で行われました。

教材はNHK E2の「さかのぼり日本史」を使用しました。1話25分のビデオ

古和田嘉昭 記

事務局だより

5月19日の役員会で事務局に高橋国夫さん、西田良雄さんが互選されました。また会長推薦の河越重臣さんの顧問委嘱が承認されました。

「飛翔」の次号の発行は7月19日です

費老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、認知症高齢者グループホーム、介護老人ホームなどの特徴、制約などの解説がありました。

施設入所については高齢者よろず相談センター、市高齢福祉課に相談してアドバイスを受け施設を選び、直接申込を行います。

最後に高齢福祉課の萩原主事からいざという時の相談窓口として、病院、認知症疾患医療センター等、高齢者よろず相談センター等がありますとの説明がありました。

当面のスケジュール

| | | | |
|------|---|---------|-------|
| 6月6日 | 水 | サロンの会 | 日本史の会 |
| 6月7日 | 木 | さかか歩会 | 小田原の会 |
| 6月7日 | 金 | まちづくり会 | のぶの会 |
| 6月7日 | 土 | 料理サークル | ゴルフの会 |
| 6月7日 | 日 | パークゴルフ会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 月 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 火 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 水 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 木 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 金 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 土 | まちづくり会 | サロンの会 |
| 6月7日 | 日 | まちづくり会 | サロンの会 |

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



学習会の番外編として新企画

見る者を圧倒する多数の木版画

五月二十二日九時半MAC建設計画が遅れていたなら、Cのメンバー十七名は美術館の開館時に入りました。学芸員の江口恒明さんのガイドで市制八十周年記念「棟方志功展」鑑賞ツアーがスタートしました。

最初に平塚市立美術館の概要について説明がありました。二十一年前に開館し、湘南地域ゆかりの作家の作品を中心に、約一万二千点を所蔵していると説明されました。もう二年から三年



(二菩薩釈迦十大弟子の一部)

丁寧な解説を受けながら鑑賞することができました。ツアーは約

私のおすすぬ店

古和田喜昭

樽酒の美味しい店「東海道」

平塚市明石町13-11
0463-21-4076

毎週火曜日から土曜日まで営業
9時頃まで

チョコット一杯居酒屋「東海道」

を「不味い」と断じる人、それを「それ程でもないよ」と思わぬネガティブな感想に遭い汗顔の至り、編集子の気配りで「おすすぬの店」には少々面映さを感じてはいたが、めげずにもう一軒紹介するとしよう。

前回紹介した中国料理店「山口瞳の一冊」に魅せられて直木賞作家山口瞳の一冊「行きつけの店」がある。コトブキ屋の駆け出し社員時代通いつめた店、出張時知ったローカルの老舗等、

楽しい店が満載である。自分も身の丈に合ったこんな店をと常日偵探し歩いている。

間口一間足らずの小さな店でウリは樽酒

駅西口を北側に降り、ラ

更なるバージョンアップをめざして命名

機関紙「飛翔」は、平成十四年一月より発行して十年が経過しました。最初は会員相互の連絡網の手助けになればと始めた機関紙ですが、今では平塚MACの情報源として重要な一翼を担っています。

飲み代は廉価拾円玉のお釣が出る明朗会計

私はこの店で旧軍人から傾けた次第。

戦争秘話を聴いた。北満から中支を経て比島へ、苛酷な戦線を生き抜き、万死に一生を得て帰還された話。思い出すと辛いから余り喋りたくないとも言った。平塚にはこんな店もあると言ふこと。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



噴水広場の人魚姫の嘆き

私の周りをきれいに

存在感の希薄な人魚姫

うっそうと茂った雑草の中に裸身の人魚姫のブロンズ像があります。

市制30年記念として製作された芸術院会員、澤田政

廣作の人魚姫の像「海の賛歌」は、平塚の未来を象徴しているといわれています。

ところが駅前でありながら、その存在を知らない人

が多い。噴水があるのに水も出ていない。貯水池の水は濁り、振り向いてもくれない通行人に、人魚姫の嘆きが聞こえるようです。

殆ど放置されたままの噴水広場

平塚MACの今年の目玉事業の「きれいいで、楽しく、住み良い街づくり」の一環として、6月1日に役員を中心に平塚駅南口前の噴水広場の雑草取りを行いました。

殆ど放置されたままと言う感じで、本当に人魚姫の嘆きが聞こえるようでした。午前9時から10時までの

1時間でしたが、通行人から「ご苦労様です」と声をかけられると、疲れも吹き飛んでしまいます。約10人位での作業でしたが、かなりきれいになり人魚姫が喜んでるように思えました。これからみんなの協力で、雑草もなくなり、噴水と夜間のライトアップで通行人

も立ち止まって、見てくれるようになるものと思えます。

人生経験豊富な平塚MACに期待が

「駅前は平塚の顔でもある。駅の階段下りたら目に付くのは噴水広場で、訪れて良かったと思うような魅力的な広場にしたい。駐輪場を撤去し、タクシーを移動して人が入る公園にバラの花を植え、ベンチをおいてくつろげるようにしたい」と熱い想いを語る山田美智子さんと中野恵子さんでした。

この2人は、ひらつか市民活動連絡協議会と平塚市が6月5日函南ゴルフ倶楽部で行われました。参加者は、8名で2台の車に分乗してゴルフ場に向かいました。

今年初めてのアヒルの会が6月5日函南ゴルフ倶楽部で行われました。参加者は、8名で2台の車に分乗してゴルフ場に向かいました。

「アヒルの会」野兎を見ながらティショット

杉山洋雄さんが優勝

台風3号が沖縄から九州付近にきている為、風や雨の影響が心配されていますが、雪を頂いた富士山も見えて熱くもなく絶好のゴルフ日和でした。

綺麗に整備されたコースを薄茶の野兎が横切るのを見ながら、ティショットを楽しみました。

新規入会者2名
川村 昌久
村松 一男

会員往来

平塚に戻り、懇親会の席で、本日の成績発表があり今回幹事の杉山さんと、宮武さんが優勝と準優勝され3位は、川上さんでした。下馬評どうりの実力者が上位を占めたコンペでした。

ワインを飲んだり、食事しながら、ゴルフや筋トレの話、ヨガの話に花が咲き、笑いの中で楽しく懇親会を終りました。

よろしくお願いたします。

平塚に戻り、懇親会の席で、本日の成績発表があり今回幹事の杉山さんと、宮武さんが優勝と準優勝され3位は、川上さんでした。下馬評どうりの実力者が上位を占めたコンペでした。

ワインを飲んだり、食事しながら、ゴルフや筋トレの話、ヨガの話に花が咲き、笑いの中で楽しく懇親会を終りました。

よろしくお願いたします。



今年初めてのアヒルの会が6月5日函南ゴルフ倶楽部で行われました。参加者は、8名で2台の車に分乗してゴルフ場に向かいました。

| 当面のスケジュール | |
|-------------|------------------|
| パソコン勉強会 | 7月26日(木) |
| 「さかのぼり日本史」会 | 7月26日、8月9日、23日 |
| まちづくりの会 | 8月3日(金) |
| 8月の囲碁の会 | 8月3日、10日、17日、24日 |

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



歩く会

ライオン工場見学と

小田原街かど博物館巡り

7月12日、梅雨空のなか
会員21名は予定どおり9時
10分過ぎに(株)ライオン小田
原工場に到着し、工場見学
をしました。工場はシテイ
モールの北側で新幹線の近
くでした。

1964年操業開始で従業員265



料理を楽しむ会

今年度初めての料理を楽
しむ会を7月14日に中央公
民館で開催しました。
講師には前回もお世話に

少ない人数で充実した料理教室

名、ハミガキ、洗口剤、医
薬品、スキンケア剤などを
生産している工場です。ハ
ミガキの生産ラインを案内
して貰いましたがほとんど
自動で完成品になります。
ハミガキなどをお土産に
頂き、11時過ぎに国府津駅
に戻り駅前の「相仙」で昼
食、ビールで乾杯、海鮮ち
らしなどが美味しかったで
す。雨が強くなってきたの
で残念ながら現地解散。
その後有志13名は小雨の
中、小田原ウオークへ。小
田原駅の二宮尊徳像前でボ
ランティアガイドに会い、
張ケ代尚治 記

なりました平塚市食生活改
善推進団体ママの会の平井
弘子先生と滝口千賀子先生
にお願いました。参加人
員は少なく14名でした。
今回、勉強したのは主菜
の豆腐まるごと肉豆腐、副
菜として今が旬の新じゃが
を使いドイツ風ポテトサラ
ダ、なすとパジルの甘酢炒
め、そらまめの新たなねぎ
ソースの4種でした。
手順としては、前回と同
様に先生によるレクチャー
と注意点を最初に聞き実習
となりました。

中火で5センチの長さに切
ったネギをやわらかくなる
まで炒める
②なべにお湯を沸かし豆腐
をゆでる
③ネギがやわらかくなった
ら、牛肉を入れ、醤油・酒
みりん・砂糖を加えて炒め
る
④器にとった豆腐の上に③
をのせ、生卵を真ん中に割
り入れて完成
レシピご希望の方は料
理を楽しむ会まで。
次回開催は12月15日を
予定しています。

七夕ボランテア活動

延べ160名参加

作業は1卓3〜4名と少
なく、1人がふたり分ぐら
いの作業量でした。レシピ
の順でなく自分のできる
ものから手をつけて、その
場で先生方に教わりながら
みんな一つ一つのメニューを
完成させるといふ非常に充
実した料理の会でした。
主菜の豆腐まるごと肉豆
腐のレシピを紹介しまし
よう。(材料は4人分)
木綿豆腐2丁、牛肉こま切
れ測グラム、ネギ4本、醬
油・酒・みりん各大さじ2
砂糖大さじ4、卵2個、サ
ラダ油適量
作り方
①フライパンに油を入れ、

今年平塚市は市制80周年
を迎え、第62回七夕まつり
が7月6日(金)〜8日(日)
の3日間開催されました。
MACの会員も七夕まつ
りのボランティアとして、
例年のごとく平塚七夕の会
のお手伝いを5月26日〜7
月8日の主として土・日曜
日にしました。作業内容は
毎年おなじで掲揚用のロー
プの準備とそれに付随する
基礎作業、花作り飾りテ
ープ等の作製を中心に他の出
品者のお手伝いなどをしま
した。

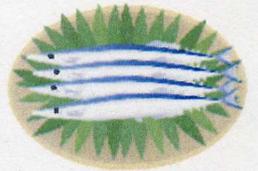
昨年地震の影響で節電
のため電飾の飾りがありま
せんでしたが今年は電飾が
復活しました。そのため多
少製作時と掲揚時に時間が
かかりましたが事故もなく
無事終了しました。
MACからの参加人員は
延べ160名で、一日あたり
11名の方々にお手伝い頂
きました。
ボランティア担当 記

| | |
|-------|---------------|
| 8月23日 | 9月13、27日 |
| 8月24日 | 「さかのぼり日本史」会 |
| 9月7日 | 美術館鑑賞と見学 |
| 9月13日 | まちづくりの会 |
| 9月21日 | パソコン勉強会 |
| 9月26日 | パークゴルフの会 |
| 9月26日 | 学習会、意見交換会 |
| 9月26日 | サロン会 |
| 囲碁 | 9月7、14、21、28日 |

次号の飛翔の発行は
9月20日(木)です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



学習会

会員と共に学ぶ

体験と学習の発表

9月26日、市民活動センターに於いて31名の参加で平塚MACの学習会が開催されました。テーマは「会員と共に学ぶ」で3名の会員より社会参加体験、安全よもやま話、海外体験談を話して貰いました。

私の社会参加 池田 忠宏

池田さんはMACの会員であると共に色々なサークルを立ち上げて活動しています。自己啓発として水彩画を習い、パソコンではシニア情報生活アドバイザーを受講し、ヨーロッパを中心に、中国は東北地方まで海外旅行をしています。

その他、地域社会貢献としてアイディアサークル等は9年目を迎え、気軽に楽しくをモットーに、日常生活に便利なアイディア等を発表しています。現在特に力を入れているのは、県社会福祉協議会シニア社会参加推進センター

の「シニア情報特派員」の呼びかけに県内各地から応募した有志で立ち上げた「KSCC」の代表として

活躍している内容を話しました。会員は名前、居住地区、アドレスだけで連絡をとり活動しているのでコミュニケーションが取りづらいのが悩みとのことでした。

安全よもやま話 小和田喜昭

小和田さんはMAC創立以来の会員で、お歳もMACの平均よりやや上です。今回は主に戦後から現在の日本の防衛と財政についての解説と行く末についての話でした。

国家の安全のポイントの一つは防衛、二つ目は財政問題です。財政なくして防衛はないと考えます。警察

予備隊、保安隊、自衛隊と変遷してきました。憲法との兼ね合いで軍隊と称しない。防衛は自衛隊と安全保障条約の二本柱で成り立っている。自衛隊、憲法、安保どちらも日本人が独自で企画し考えたものではない。今後これをどうとらえるかが難しい問題です。今の財政は軍事経済の戦

前と同じように政府債務が二百%を超えました。米国の影響が多い、公共、福祉経済の膨らみの為です。政官業学の癒着を廃するエネルギーが必要です。戦後

インドネシアの思い出

張ケ代 尚治

張ケ代さんは今年の2月に、福祉活動を通じての友人ご夫妻とインドネシアのバリ島を訪れました。

インドネシアは張ケ代さんにとって30数年前に3年間単身赴任をしたことのある思い出の土地です。

18歳で造船会社に入社、44歳の時にインドネシア合弁会社に出向し、場所はジャワ島中部インド洋側に面するチラチャップという町にあります。近くのプルタ

ミナ石油基地から島内のバンドン、ジョクジャカルタに輸送するパイラインを施工していました。

の総理在任が長いのは全て親米政権でした。これからの独立国としての歩み方、どういう生き方を考えなければならぬかが問題です。

そこでの生活は電話はなかなか通せず、発電機で停電がしばしば起こりました。飲み水は煮沸してからとか、風呂に溜めておいた水にボーフラがいた等の不便が多々ありました。

一方8、9世紀ころに造られた世界遺産のポロブドール、プランバナン寺院遺跡、バリ島に代表されるバロンダンス、ケチャックダンス、ガムラン音楽などの芸術文化に触れることができたのは、インドネシアの美しい風景とともに、大きな心の財産として残っています。

新会員増強方法と活動内容の見直し提案

平年24年9月26日、平塚MACの活動内容に対する意見交換会が実施されました。

31名の参加の基に活発な

| 当面のスケジュール | |
|------------------|-------------|
| 10月30日(火) | グルメの会 |
| 11月2日(火) | まちづくりの会 |
| 11月8日(木) | パソコン勉強会 |
| 11月8, 22日(木) | 「さかのぼり日本史」会 |
| 11月9, 16, 23日(金) | 囲碁を楽しむ会 |
| 11月13日(火) | あひるの会 |
| 11月16日(金) | パークゴルフの会 |
| 11月28日(水) | サロン会(和民) |
| 11月30日(金) | 学習会(医療講座) |

②自分の知人へのPR

③家族に依頼してのPR (家族でも使用できる簡便な魅力あるPR紙の作成活用等)

④公共機関への積極的チラシ揭示の依頼

⑤プロジェクトを充足させて増強対策を企画

⑥各イベントの企画段階から会員以外の人に積極的に参加して貰う

⑦今後取り入れてほしい活動内容

⑧各月行事実施内容の会員への連絡

①男の講座の復活
以上の提案された意見は、今後役員会で検討の上、可能な提案から順次採用して行くことにしました。

裏面に続く

ひらつか市民活動センターまつり

「平塚MACって何？」

「男だけの団体です」



第八回ひらつか市民活動センターまつりが、九月三十日の十時から午後三時三十分まで行なわれました。村井政斎まつりなど四つの行事が同時開催され、平塚駅南口側は大変な賑わいでした。

平塚市美術館で近代美人画巨匠の展覧会

女性の美しさに酔いしれたひととき

市民活動センターまつりは模擬店・バザー・展示・パフォーマンス等の各コーナーに分かれて行なわれ、平塚MACは会員の勧誘を目的に参加をしました。台風の影響で午後からの屋外のテントの模擬店は早めに引上げたこともあって、二階の会場は人で溢れていました。



八月二十四日平塚市制八十周年記念企画、近代美人画の上村松園と鏗木清方の作品展鑑賞会がありました。華やかな理想美を追及した上村松園と文学情緒溢れた鏗木清方の作品に、参加者は女性の美しさに酔いしれたひとときでした。

「男だけの団体です」と応える。その中でも用意した。今回の参加で団体名を見... かりの団体です」と応える。と、つれなく去ってしま... ます。それでも用意した。今回の参加で団体名を見

と何をしている団体なのか解るが、平塚MACは全く解らない。パンフレットには「平塚MACは平塚市男女共同参画推進登録団体です」となっているが、男のみの活動である。そんな矛盾を感じた祭り参加でした。

センターまつり担当 記

意のより通常見ることのできない、美術館の舞台裏を案内していただきました。搬入の仕方・くん蒸設備・

二十二名の参加者は、勝山学芸員の説明を熱心に聞き入りました。今回は勝山学芸員のご厚

まちづくりの会

プロムナード歩道のゴミを拾う

十月六日にまちづくりの会が行なわれました。平塚駅南口広場の草刈り

は、前日に業者が手入

を主に行ないました。両歩道にはタバコの吸い殻・植込みの中



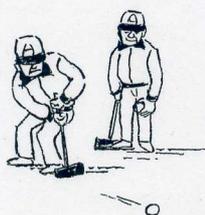
第七回パークゴルフの会

客の増加で多くなる順番待ち

九月二十一日第七回パークゴルフの会が、湘南ひらつかパークゴルフ場にて行なわれました。パークゴルフ教室が開催

記

されていたこともあって、ゴルフ場は沢山の入道でスタートも三十分位の順番待ちになりました。金曜日のゴルフ場は大変な客の入りで、順番待ちの時間がだんだんと長くなってきているようです。



事務局からの

お知らせ

通算十回開催 「さかのぼり日本史」会が 五月一日に第一回を開催して、九月で通算十回の開催になりました。参加者は延べ九十八名になります。

サロン会に二十三名の参加

九月二十六日のサロン会に二十三名の参加がありました。今年になって最大の参加者でした。

まちづくりの会 記

次号の発行日

次号の発行日は十一月二十九日(木)です。お楽しみに

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



アヒルの会 最高のコンディショニングでプレイ 初めての動画撮影

優勝は古賀さんでした。



今年2回目のアヒルの会が11月13日に函南ゴルフ倶楽部で行われました。常連の水永会長が急用で参加できなくなり、7名の参加で車に分乗して紅葉の箱根峠を越して函南に向かいました。

前日の雨もすっきり上がり、しばらくぶりですが天気心配もなくりました。当日は雪を被った富士山が多く、眼下には三島や沼津、遠く伊豆の山々を眺めながら言い訳ができない最高のコンディショニングでプレイを楽しみました。



池越えではボールに寒中水泳をさせる人もいましたが、参加者の平均年齢は73歳、皆さんまったく歳を感じさせない豪快なティショットやプレーでした。終了後は風呂で汗を流した後、平塚に戻りファミリーレストランで表彰式と懇親会を行いました。

懇親会の席上ではゴルフ談義はもちろんです。健康改善の事など話が大きい盛り上がりでした。また今回は初の試みでティショットの動画を全員撮り、パソコンで自分のグルメの会うな重を着に盛り上がる

明石町のバス通りから横丁に入った割烹「隅田川」で4回目のグルメの会が開かれました。

高倉健の抑えた渋い唄声「昔ながらの…墨田の風霧囲気のお店です。小上りにテーブル2卓並べて陣取り、杉山(孝)・千坂・福持・藤崎・水永・藁澤・谷・古和田の総勢8名が集まりました。うなぎがテーブルにのるまで、各々好みのアルコールを飲みながら、しばし歓談、近況の話でした。

最後に次回来春のリベンジを誓い、和気あいあいとした中で終了しました。杉山洋雄 記

最後に次回来春のリベンジを誓い、和気あいあいとした中で終了しました。

次回の発行は12月27日(木)です

当面のスケジュール

- 12月 7日(金) まちづくりの会
 - 12月13日(木) 「さかのぼり日本史」会
 - 12月13日(木) パソコン勉強会
 - 12月15日(土) 料理を楽しむ会
 - 12月19日(水) サロン会
 - 12月20日(木) 「さかのぼり日本史」会
- 囲碁 12月7日・14日・21日



古和田喜昭 記

明楽圭祐さんに感謝状

多年の地域安全活動に

平塚警察署長より授与

近くに水道がないため、青少年育成に役立てれば嬉

には平塚警察署長から、永年にわたる地域の安全活

動の尽力に対して感謝状が授与されました。明楽さんは過去にも数々の功労者表彰を受けられま

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、健全な

た記事の中の一

感謝状

明楽圭祐殿

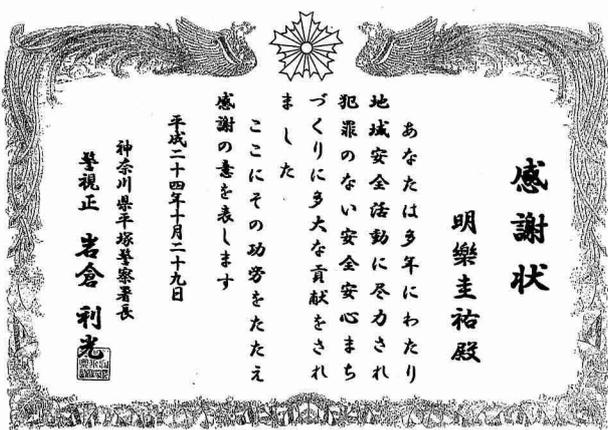
あなたは多年にわたる地域安全活動に尽力され犯罪のない安全安心まちづくりに多大な貢献をされました

ここにその功労をたたえ感謝の意を表します

平成二十四年十月二十九日

神奈川県平塚警察署長

警視正 岩倉利光



ハイキングお勧めコース 三浦海岸の岩礁の道

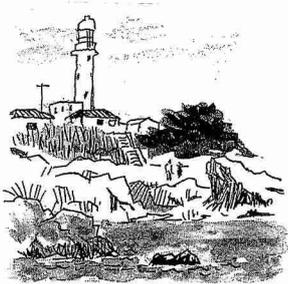
昨年から今年にかけて安・近・短で手軽なハイキングとして、三浦半島を一周してみました。

一回の目標を歩数計で二万歩(自分の場合は一歩六

十五センチで設定)約十二キロとして、無理をせず疲れたらバスに乗り帰宅

します。十回で一週間ができます。大浦漁港入り口に小さな道標があり右手に進み、後はひたすら海岸沿いの岩礁を歩きます。

開始は平塚、中間は三崎港、終点はJR横須賀駅です。そんなコースの中で



伝いを行けば大丈夫、但し大潮時や波が高い時は、数カ所通れなくなる箇所があり要注意です。盗人狩を経て目的地宮川湾に着きます。少し急な坂道を登ると宮川バス停です。三浦海岸又は三崎湾行きのバスは一時間に一本、事前にバス時刻を調べて余裕を持ち到着できるように(全行程約十二〜三キロ)、三崎港でお寿司とビールが最高です。又、お土産を持ち帰れば奥様も大喜びでしょう

川上園一 記

事務局 だより

他の団体呼び掛けを申し入れ十一月二日に八名の参加で、まちづくりの会が行なわれました。雑草取り終了後の話し合いで、現時点での問題点や基本構想に基づいて、他の団体に呼び掛ける等を連絡協議会に申し入れました。

前回より大幅に減少

十一月十六日にパークゴルフの会が開催されました。今回は四組十六名でしたが、今回は二組六名と大幅に減少しました。それでも会場は、沢山の人で何度も

サロン会六名の参加で

九月のサロン会には二十三名の参加がありました。順番待ちを

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



知っ☆情報☆

男性に耳寄りな話

学習会・特別医療講座

11月30日ひらつか市民活動センターで、平塚MACの学習会が開催されました。昨年に続いて、茅ヶ崎徳洲会総合病院との共催による「特別医療講座」で、4回目の開催となります。今回の講座は病理診断科部長、宮沢善夫先生による「知って得する医療のお話」で参加者からは聞いて良かったと好評でした。参加者は今までの学習会では一番少ない10名でした。

前立腺肥大と前立腺がん

講座の内容は、参加者が高齢の男性ばかりの為、年齢的に日頃悩んでいる人が多い前立腺肥大と前立腺がんの話からスタートしました。

いずれも症状は、正常な人が夜間、尿で起きる回数1回以下ですが、それ以上になると前立腺肥大か前立腺がんの疑いがあります。50歳以上の6人に1人はこのがんがあると云われています。通常のがんは、ほうとておくと死に至るので

怖いのですが、前立腺がんの多くは甲狀腺がんと同じく、進行が遅いので、多くは死に至らないようです。大概は他の病気で亡くなることの方が多いのです。

前立腺がんは、尿道の周りに内腺体がありその外側にある外腺体が増えるところに発生します。この発生したがんは、小さいうちは無症状です。現在、市が行っている健康診断で、尿の検査でPSAが3以上の人は、前立腺

C型肝炎と心臓病

その他では、C型肝炎は昔は8割方は治らないと言われていましたが、インターフェロンという薬ができて、かなり治る病気となりました。

B型肝炎も同様にならざる効率が治るようになりました。

また心臓弁膜症の手術も今は、心臓を止めての手術は行わず人工心臓を使っています。

冠動脈に血栓ができた心

クリスマスには

ローストビーフを

料理を楽しむ会

12月15日に第2回目の料理を楽しむ会が平塚市中央公民館で17名の参加で実施



のデザートは5品でした。いつものように最初にレシビにしたがって各料理の説明があり、実習に入りました。

今回メイン料理のローストビーフは、フライパンで肉をこんがり焼き色が付くまで焼き、寝かせるだけのいたって簡単な作業でした。だが、焼き加減がわからずみなさん苦労したようでした。

結果各グループとも同じように焼けており好評でした。

一番手間が掛かったのは、豚肉団子鍋でした。材料もそれぞれ下準備をして揃え煮込むと言うものでした。これからの季節で一番活躍する料理ではないでしょうか。

この他の料理は簡単に調理ができて、全体的には各料理共に好評でした。レシビご希望の方は世話人まで。

今回は来年の3月を予定しています。

料理担当 記

次号の飛翔の発行は1月7日(月)です。