

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



今年、は会員の若返りを推進 市と協働で男の講座を開催

会長 水永浩一

会員の皆さん、あけましておめでとうございます。今年も良いお年を迎えたことと、お慶び申し上げます。振り返ってみると昨年は多くの著名人が亡くなられています。歌舞伎の中村勘三郎さんやジャーナリストの金子哲雄さん、ミュージシャンの桑名正博さん、更には映画演劇界の大御所・新藤兼人監督、俳優の森光子さん等各界の著名人が亡くなっています。

全体に充実した平成二十四年の活動

さて、平成二十四年の平塚MACの活動を振り返ると、全体に充実してきたと感じております。それは学習会やボランティア活動、パークゴルフ等の行事の範囲が一層広がっています。会員の参加する選択幅が増

喜びを、ひしひしと感じております。更に、平成二十四年の平塚MACの活動を振り返ると、全体に充実感を感じており、全体に充実してきたと感じております。それは学習会やボランティア活動、パークゴルフ等の行事の範囲が一層広がっています。会員の参加する選択幅が増

MACは市民のために活動する団体

私も七十三歳を超えて、これら著名人の死は他人事ではなく、非常に悲しさと寂しさを感じないわけにはいきません。日頃健康でいられること、お喜びです。喜びを、ひしひしと感じております。更に、平成二十四年の平塚MACの活動を振り返ると、全体に充実感を感じており、全体に充実してきたと感じております。それは学習会やボランティア活動、パークゴルフ等の行事の範囲が一層広がっています。会員の参加する選択幅が増

又、平塚MACは単なる

高齢者の親睦団体ではなく、平塚市民のために活動する市民活動団体の一つであることを、意識した行動が求められていると思います。市民の一人として平塚市を良くするための努力、また他の市民活動団体との協働作業や具体的な提案活動にも努めていきたいと思

更に本年は、会員の若返り策の一つでもある「男の講座ばーじょんあっぷ」を、中央公民館との協働で実施することになりました。会員自身の学習は勿論のこと、団塊世代の居場所づくりにも貢献できたいと思

ばと考えますので、皆さん

活発な活動で増える号数と両面記事

活発な活動で増える号数と両面記事

十二年目に入ります。昨年

飛翔編集員の
からの
年賀状
今年もよろしく
お願いいたします



機関紙「飛翔」は広報活動として、第一三九号から

今後活動が活発に行なわれることと思

当面のスケジュール

1月10日 (木)	「さかのぼり日本史」会
1月10日 (木)	パソコン勉強会
1月23日 (水)	新年会
1月24日 (木)	「さかのぼり日本史」会
1月25日 (金)	まちづくりの会
2月14日 (木)	「さかのぼり日本史」会
2月14日 (木)	パソコン勉強会
2月28日 (木)	歩く会
2月28日 (木)	「さかのぼり日本史」会
3月13日 (水)	料理を楽しむ会
3月14日 (木)	パソコン勉強会
4月11日 (木)	パソコン勉強会
4月18日 (木)	定時総会
1月の囲碁の日程	11日・18日
2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

新入会員紹介
昨年十二月に
平塚市西真土
在住の小林建
治さん(昭和

次回の発行日は
2月21日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



毎年実施されています。

内容としては芸能、展示、体験、模擬店の4部門があります。平塚MACは会場設営から模擬店の販売のお手伝いをしました。主に販売したのは東日本大震災復興支援の海産物商品及び平塚産バラの花などでした。

特にコーヒー、スープは

人気で間に合わなくてお客さまを待たせるほどでした。参加団体や会員同士の交流も行われ、有意義な時間でした。

主催者からは平塚MACの活動に対して感謝の言葉がありました。

当面のスケジュール	
2月28日(木)	歩く会(湯河原観梅)
3月13日(水)	料理を楽しむ会
3月14日(木)	パソコン勉強会
3月15日(金)	パークゴルフの会
3月26日(火)	学習会
3月27日(水)	サロン会
4月18日(木)	定時総会
3月の囲碁	3月1日・8日・15日・22日

まちづくりの会 駅南口広場に バラの苗を植える

「まちづくりの会」の1月から毎月1回始めた協働月例会が、25日駅南口広場 事業「まちづくり部会」を憩いの場にするため、バラの植樹を行うという形で実施されました。

当日は、朝9時から市民40人と落合市長はじめ、市の職員数名が参加し、バラの苗53株が植樹されました。主な市民参加者は、平塚MAC5名を含む市民活動団体、地元の商店主、自治会長、市会議員、一般市民の方々です。

うっそうと茂った雑草の中に立って、駅前には知られていなかった人魚姫のブロンズ像、このままで

「まちづくりの会」の1月から毎月1回始めた協働月例会が、25日駅南口広場 事業「まちづくり部会」を憩いの場にするため、バラの植樹を行うという形で実施されました。

当日は、朝9時から市民40人と落合市長はじめ、市の職員数名が参加し、バラの苗53株が植樹されました。主な市民参加者は、平塚MAC5名を含む市民活動団体、地元の商店主、自治会長、市会議員、一般市民の方々です。

「まちづくりの会」の1月から毎月1回始めた協働月例会が、25日駅南口広場 事業「まちづくり部会」を憩いの場にするため、バラの植樹を行うという形で実施されました。

中央フェスタに参加 模擬店販売に協力

1月24日から27日まで行われた平塚市中央公民館まつり(中央フェスタ)に平塚MACから15名の会員が参加

サイクリングの楽しさを味わう

最高の眺めだった富士山

心配していた厳寒の中で、のサイクリングでしたが、12月14日は晴天に恵まれ、会員外の知人一人を含む4人で約3時間の楽しいサイクリングでした。

今回は、湘南シーサイドゴルフ場の中を通ってスポーツ公園や茅ヶ崎側にある平塚市の飛び地での須賀新

田の町並みを訪れました。

また相模川河畔の茅ヶ崎側から観る富士山の素晴らしさを堪能でき、満足の1日でした。

帰途は銀河大橋や相模川東側の景色を味わいながら平塚駅前でラーメン屋に立ち寄り、雑談の時間を過ごし、解散しました。

新会員の参加で

盛り上がった新年会

1月23日平塚MAC新年会が「日本海庄や」で26名が参加して開催されました

につれて話が弾みました。福引では入賞と参加賞を含めて全員にチョコレートと賞品がありました。

1月に平塚市夕陽ヶ丘在住の今込 祐弘さんと、平塚市東中原在住の手柴 常憲さんの2名です。みなさん宜しくお願いいたします。

会員往来

新会員紹介

1月に平塚市夕陽ヶ丘在住の今込 祐弘さんと、平塚市東中原在住の手柴 常憲さんの2名です。みなさん宜しくお願いいたします。

た。

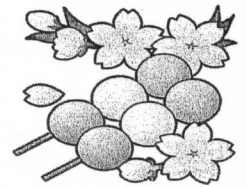
また、久しぶりに参加した明菜さんの元気なお礼の挨拶、福引で一等賞を仕留めた千坂さんの喜びの挨拶、西田さんの余興を挟み、例年以上の盛り上がりの中、8時30分に大内副会長の締めでお開きとなりました。

次号の発行は

3月14日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



三年目で好天に恵まれる

湯河原で観梅と温泉で癒す

歩く会

2月22日久しぶりの歩く会が15名の参加で開催されました。今回は湯河原の観梅と日帰り温泉を楽しむという内容です。



10時に湯河原駅に到着、

駅からバスで約15分で目的地の幕山に着きました。

昨年、一昨年と二年続いて観梅は雨天のため中止になりましたが今回はその悔しさを十分取り戻すほどの好天に恵まれました。

梅の咲き具合は、寒さの影響で、まだ三分咲きの状況でした。幕山の裾は紅梅と白梅が入り混じり、ほんのりピンク色の帯を作っていました。

ウィークデーにもかかわらず、大勢の観光客で90%以上の人が高齢者という感じでした。自分がそのようなのを忘れ、高齢化社会という現状をつくづく認識した次

第です。

われわれ15名は三々五々梅林の中に入り、梅を觀賞しました。足に自信のある人は足場の悪い散策路をどんどんに登り、そうでない人は早くも売店の並ぶ広

場のテーブルに陣取り、昼食になりました。そのうちに登った人たちが戻り、それぞれ持参のお弁当をひろげ、我々にとってはなくてはならない、お酒やビールなどの飲み物やつまみを買って足してひとしきり、おしゃべりを楽しみました。



を試みました。各アピールの強化が効果を奏して、数名の訪問者の内1名の方が4月からの入会を希望しました。

ボランティア博覧会に参加

アピールで1名入会見込み

平塚市内のボランティア市民活動団体が、仲間づく

開設され、一般者48名が来場しました。

りのために一般市民を対象とした活動内容を紹介、展示をする「ボランティア博覧会」が2月10日市民活動センターで開催されました。当日は19の団体ブースが

今回は印象を強くするため、MACの勧誘文字を大きく、活動内容を盛り込んだ大型カラーポスターの掲示、更に持ち帰りのできるリーフレットの配布等の改

グルメの会

これまでにない12名の参加

2月の21日、第5回グルメの会を平塚駅南口から約5分のイタリア料理店「イタリア館」で開催されました。

引きもきらず、やや喧騒の中、のんびり会話が楽しめなかったのが少々残念でした。古和田 喜昭 記

会員往来

訃報のお知らせ

今井昌平さん(78歳)が肺がんのため2月13日に逝去されました。

ここに謹んで哀悼の意を表しご冥福をお祈り申し上げます。

次号の発行は

4月18日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



第19回平塚MAC学習会

会員と共に学ぶ

高齢者を狙う悪質商法

身を守る頭の活性化を

三月二十六日ひらつか市民活動センターに於いて、第十九回平塚MACの学習会が二十七名の参加で開催されました。今回は講師の原圃信夫さんから「消費者トラブル実態」と山田精一さんからは「頭の体操」について講演がありました。原圃さんは平塚市消費生活センターに勤務され、日頃の体験された実態の報告が、また山田さんからは健康のために朝日新聞の「数独」で頭を鍛えている体験内容でした。どちらも高齢者にとって有意義な内容でした。

高齢者や旦那が死んだ後の

奥さんは引掛かりやすい

消費生活センターで受けた情報は、その日の内に全国に広がるように行なっています。泣き寝入りをしな

相談件数も二千六十八件

の内、六十歳以上は七百六

件ありました。しかし消費

生活センターに相談するの

は約四%と言われており、

実際には一万八千件もある

の被害は、平塚警察署では

平成二十四年は八件で被害

は二千二百二十五万円です。

生活センターに寄せられた

オレオレ詐欺チェック

- ・最近「電話番号が変わった」と言う連絡があった。
- ・振込を息子や孫などから電話頼まれた。
- ・今日中に振り込んで欲しいと言われた。
- ・振込先の口座名が知らない人である。
- ・「現金を知り合いに渡して欲しい」と言われた。

六十歳以上の人はリフォームの被害が多く、他社からも見積もりを取ること。

頭を使うことが必要

数独という言葉聞いたことありますか。空いている縦九列・横九列のマスに

数字が入るものです。数独とは「ニコリ」が命

名した名称で、数字は独身に

に限りと言の意味だそう

です。これは頭の体操になり

ます。世界選手権があるくらい

です。歳をとると面倒なこと

は避けようと思いが、たまには頭を使うことも必要

だと思えます。これから行

なう五問を制限時間内で挑

戦して下さい。以上が講演

内容でした。

【影の声】山田さんの元氣

の秘訣は、いつも頭を使っ

ているからなんだ。

頭の体操の問題と解答

五問の問題の一部を紹介します。

【問題】

子供二人か大人一人しか乗れない小舟があります。

この舟で子供二人と大人一人が対岸に渡るにはど

うしたらよいでしょう。

【解答】

この順で行ないます。

①子供二人が対岸に渡る

②一人の子供が戻ってくる

③大人が対岸に渡る

④対岸に残っていた子供が戻ってくる

⑤子供二人が対岸に渡る

当面のスケジュール

5月 2日 (木)	パークゴルフの会
5月 9日 (木)	グルメの会
5月 16日 (木)	パソコン勉強会
5月 22日 (水)	サロン会
6月 4日 (火)	アヒルの会
5月 3日・10日・17日・24日	の囲碁の日程

事務局からの

お知らせ

四月に平塚市龍城ヶ岡在住の川出孝幸さん(昭和二十二年生れ)が入会されました。みなさん宜しくお願ひ致します。

次号の発行日

次号の発行日は五月二十三日(休)です。お楽しみに

裏面へ続く

料理を楽しむ会

調理台1台に3〜4名で大忙し

3月13日に今期最後の料理を楽しむ会を中央公民館の調理室で開催しました。今回も参加者が14名でレシピの料理4品を作るのに調理台1台に3〜4名でしたので大変でした。

講師はいつもお世話になっている、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。

今回勉強したメイン料理を紹介します。

- キャベツのカレー煮
- 材料（4人前） キャベツ 1/2個・たまねぎ1/2個・合びき肉150gにんにく、しょうが各1片・カレールー60g・オイスターソース、サラダ油各大さじ1
- 作り方

- ①キャベツは芯を取らずに4等分のくし形に切る。
- たまねぎは繊維にそって3ミリ幅に薄切りする。
- ②鍋にサラダ油を引き、に

んにく、しょうがを炒め、合びき肉を加え、たまねぎを入れてさらに炒める。

③くし形に切ったキャベツを横向きに並べ入れ、水3カップを加え、落としぶたをして中火で15分〜20分キ

3人目のホールインワン

3月15日、第9回パークゴルフの会が9名の参加で湘南平塚パークゴルフ場で開催されました。

当日は快晴で風もなく絶好のゴルフ日和でした。各組スムーズに回り2ラウンドを回ることができました。12時過ぎには回り終え、皆で昼食をとり和気あいあいのうちに現地解散となりました。

特筆すべきことはBコースの三番（パー4、距離41m）で、大内さんが見事にホールインワンを達成したことです。強く打ち出された球はフェアウェイを一直

料理担当 記

線に飛んで行き、グリーンをかけ上がり、あつという間にカップに消えてしまいました。打った本人も同伴者もびっくり、拍手と歓声が上がりました。「ホールインワン保険に入っていればなあ」と冗談も飛び出し、一同大笑いでした。

いままでのホールインワンは中川さん、市川さんで大内さんが3人目だそうです。尚、市のスポーツ課に聞いたところ、昨年度の利用者は2万9千人で、今年度は、料金の値下げなどもあり前年度の1・5倍の勢いで増えているそうです。又、併設している野球場を含めて管理・運営費は年間約4千万円だそうです。

村松一男 記

アヒルの会 晴天にめぐまれ 2日連続のゴルフを楽しむ

アヒルの会始まって以来2回目の宿泊ゴルフを企画しました。しかも2日連続のプレーは初めてのことで参加者8人の平均年齢74歳と体力面での心配があるなかでのスタートです。

開催日の3月27日、28日は雨模様と予報の中2台の車で平塚を出発しました。

初めての慣れないコースだけに数をこなしている人が有利だった印象です。18ホール終了後、今晚の宿泊先の長泉ガーデンホテルへ直行しました。

アヒルの会のメンバーのMさんのご厚意のおかげで宿泊料は無料、広々として清潔な二部屋、温泉露天風呂、格安で美味な夕食、朝食と至れり尽くせりでした。夕食後は一部屋に集まりKさんから差し入れのあったワインと焼酎を皆で乾杯し談笑しながら今日の反省でした。

今日のスタート時にビデオ撮りした全員のスイングをTVに映し、それぞれ自分のフォームに惚れ惚れ？したり、反省したりでした。しかし気持ちは明日のこ

とで一杯という感じで早々に就寝となりました。

2日目はこのホテルと同じ経営の富士エースゴルフ倶楽部です。60%の降雨確率の予報は今日も一転、晴れとなり最高のゴルフ日和になりました。

コースは富士山の裾野を利用した丘陵コースで、全体によく整備されています。



グリーンは砲台タイプが多く距離もたつぷりとあり多分中上級向けの設計という印象です。グリーンのはきれいに刈られ、富士山からの芝目は超高速、昨日のコースよりは難しく全員の成績がそれを示していました。

アヒルの会の恒例で成績発表は平塚市内に戻り、レストランで表彰式を行い次回は6月4日に開催する予定となりました。

今回は2組8人でしたが、次回は新しいメンバーが参加していただけることを切に期待しています。

宮武祥次郎 記

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



平成25年度定時総会

行事の参加人員大幅増

慶弔規定を廃止する

平塚MAC定時総会は、4月18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24年度の事業、決算報告の承認と平成25年度事業計画、予算案が提案通り可決されました。又平成16年度に制定された慶弔規定も状況変化により平成24年度で廃止することが可決され、水永会長をはじめとする新役員を選出しました。

3時開会、大内副会長の司会の下に水永会長の挨拶があり、続いて総会が会員総数の52名中、委任状4名を含む44名の出席で有効に成立しているとの報告がありました。

事務局より「平成24年度事業報告」として平成24年度の各事業への参加人員は①新規活動内容が増えたこと（グルメの会、パークゴルフの会等）②囲碁を楽しむ会等での参加人員の増加

平成25年度 役員体制

会長	水永浩一
副会長	大内賢一
幹事	古田喜昭
	笹尾拓義
	佐々木清宏
	下村俊信
	杉山洋雄
	高橋国夫
	西田健児
	明神山光生
	山本澤愿男
計査	宮武祥次
監査	山田精一

により全体として前年度より約450名増加した報告がありました。続いて佐川会計より「平成24年度会計報告」、山田

則の慶弔規定について改訂の提案がされました。本規定は制定後約10年経過しており、この間次のような問題が発生しております。

①療養見舞金を受領した後で寄付金等の名目で返却される②療養等で会のイベントに参加できなくなると退会してしまう③会員の高齢化が進むに従い資金面での限界が懸念される④昨今の社会情勢では、見舞や弔意の規模を縮小する傾向があ

囲碁講座

九路盤で囲碁を楽しむ

4月19日囲碁を知らない人を対象にした囲碁の講座が、受講生4名の参加で行われました。講座は会員でもある、学校囲碁指導員の伊藤孔三六段の指導で行われました。

「九路盤」を使って囲碁の骨子と囲碁の基本を学ぶ

パソコン勉強会の反省会

講師と世話役に感謝

4月11日パソコン勉強会が16名の参加で行われました。

今回は3月に行う予定であった茶話会が1ヶ月遅れて行われました。冒頭、受

以上の理由から慶弔規定を廃止する提案があり、全会一致で承認されました。慶弔規定廃止に伴い、佐川会計より慶弔見舞金の取り扱いとして、本制度発足以降の在籍年数に応じて積み立てた残金を現会員に返却する提案がなされました。一部会員より全額会に繰り入れてはとの意見がありましたが、会員に返却とのことで承認されました。

講座で、講師の伊藤さんや囲碁を楽しむ会の人達の熱心な指導がありました。囲碁は奥の深いもので、すぐに覚えられないものではありませんが、囲碁を楽しむ会に入って、みなさんと一緒に楽しく打つことが秘訣のようです。

当面のスケジュール

- 6月4日 (火) アヒルの会
- 6月13日 (木) パソコン勉強会
- 6月26日 (水) サロン会 (どんどん)
- 6月の囲碁 7日・14日・28日
- 7月11日 (木) パソコン勉強会
- 7月20日 (土) 料理を楽しむ会

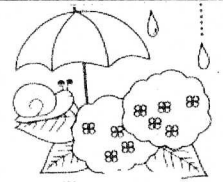
お知らせ

パークゴルフは雨天のため中止となりました。

次号の発行は
6月20日(木)です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



学習会特別企画

「絹谷幸二展と水彩画みずゑの

魅力展を觀よう」に多数参加

平塚MAC学習会特別企画「学習会のガイドで絹谷幸二展・水彩画みずゑの魅力展を觀よう」が、5月28日平塚市美術館で開催されました。

集合時間の9時30分には、前回は上回る23名が集合しました。

参加者全員が65歳以上の平塚市民で、入場料は無料でした。

前回の「上村松園と鏑木清方の近代美人画展」で、私達に説明をしてくださいました勝山学芸員が、今回も熱心な説明をしてくれて参加者一同説明に聞き入りまし

た。

今回の内容は、企画展では水彩画「みずゑの魅力」と題して、明治から現代までの作品と特集展では「絹谷幸二・希望のイメージ」の作品鑑賞会でした。

冒頭、勝山学芸員から日本に於ける水彩画の歴史と技法について説明がありました。

水彩画はその手軽さと扱いやすさ、そして何より日本画に似て、水に特別な親近感を持つ日本人の感性に沿ったもので、大衆的なものになりました。

油彩画と水彩画との関係

グルメの会

薬味の効いた

初鰹で好きな酒を

5月9日正午よりグルメの会が、平塚「真鶴」にて参加者10名のもと開かれしました。

この季節、薬味の効いた初鰹を好きな酒でいただく有様は、まさに「眼に青葉山ほととぎす初鰹」の世界

です。

自己紹介、近況、司会者からの平塚の発展に何か名案は・・・など語り合い、大いに盛り上がりました。

店内には、漁の写真が飾られていましたが、昔、江戸っ子達は、相模湾で獲れ

た初鰹を早飛脚で運び、高価でも鮮度の良い初鰹を食べれば、75日間長生きできると信じて競い合って食べたようです。

芭蕉は、鎌倉を生きて出でけむ初鰹の一句を残しています。

旨い酒と肴で満足し、散会となりました。

南口広場が

市民の憩の場に

昨年度、まちづくりの会として活動してきました、南口広場は5月31日午前9時から整備完成記念セレモニーが、落合平塚市長を迎えて行われました。

南口広場に園路やベンチが設けられ、市民に開放された公園となりました。今後は、バラの花香る憩いの場所になると思います。

今年も始まった

七夕ボランティア

今年も七夕ボランティアが6月1日より始まりました。

土曜日・日曜日の午前10時から12時までの2時間で、場所は市民プラザ6階の駐

当面のスケジュール	
七夕ボランティア	6月22, 23日(土、日) 6月29, 30日(")
サロン会(どんどん)	6月26日(水)
囲碁	6月28日、7月5, 19, 26日
パソコン勉強会	7月11日(木)
料理を楽しむ会	7月20日(水)

車場です。

お手伝いをしていただける方は、川上さんまで連絡をしてください。

5月のサロン会に
13名参加

5月22日のサロン会に13名の参加者がありました。

今回は、久しぶりの居酒屋「どんどん」での開催とすることもあって、10名を超えました。今回初参加の人もいて大変和やかで賑やかな親睦会でした。みなさん歳を感じさせない、飲みっぷりでした。

次号の「飛翔」発行は7月25日(木)です。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



七夕ボランティア活動

七夕飾り製作に参加

いつもと違う七夕見物

今年で63回を迎えた平塚の七夕祭りは7月5日から3日間開催されました。MACの手伝いも6月1日から開始、いつも指導してくれる方のサポートに「毎年きてくれているルート軍団も登場、手慣れたもので、作業をどんどん進めてくれた」と紹介されました。参加18人、総延べ人数19人の奉仕作業でした。



平塚MACボランティア「七夕飾り支援隊」平成25年6月22日

七夕の手伝いとはどんな

ことをやるの？ロープ縛り 満足。
など難しいことが求められるの？等々と想像してきたものに今年は思い切った後毎週土曜に参加しよう熱加してみました。

わたくしの参加は第2週目の6月8日からで、参加しているMACのメンバーは全員が格好からしてベテラン風、熟練のリーダーの指示ですすがに慣れた手つきで要領よく手早く仕上げ

アヒルの会

プレー後は露天風呂温泉で汗を流す

6月4日アヒルの会ゴルフコンペが、三島カントリークラブで開かれました。

このコースは富士山と駿河湾の眺望に恵まれた、林間調の18ホールでそれぞれが个性的でした。

プレー後は露天風呂温泉で汗を流す。当日は風もなく絶好のゴルフ日和でした。9時過ぎ

めの子行演習が6月最終土曜日にあり、そして七夕前日の夜9時から飾り掲揚本番でした。私は都合悪く不参加でしたが、参加した皆さんベテランなので順調に終えたようです。その後平塚に戻りレストランで表彰と懇親会があり大いに盛り上がり次回の健闘を期し散会しました。

パークゴルフの会

ボールを打った音に感激

7月4日あやしい空模様の中、前回は雨で流れた為、幹事さんの配慮で実施することになりました。

13名参加の4チームでプレーすることになりました。当ゴルフ場は開設2年半を経て愛好者(特にシニア)が多く、30分待ちでのスタートになりました。

雨が降り出した為1ゲームで終了し次回の楽しみとしました。

会員往来

- 退会 加藤 勝彦
- 河越 重臣
- 入会 御崎 孝義

飛翔の次回の発行は8月22日です

当面のスケジュール

- 8月29日 グルメの会 隅田川
- 囲碁日程 8月2, 9, 16, 23日
- 8月休会のお知らせ
- サロン会
- パソコン勉強会

セカンドライフ教室の日程表

回	日 時	内 容	講 師	会 場
1	10月19日(土) 9:30~12:00	講話及び体験談 ○企業社会から地域社会へ ○地域デビュー体験	L&Cプランニング・スタッフ 中村好江氏 平塚MAC	中央公民館
2	10月23日(水) 9:30~12:30	料理教室 ○平塚漁港であがった旬の さかなで料理を楽しむ	魚食普及協会 会員	中央公民館
3	11月6日(水) 10:00~11:30	健康講座 ○食生活改善で高脂血症を 予防する。	市健康課職員	中央公民館
4	11月27日(水) 9:30~12:00	施設見学ほか 平塚市の廃棄物行政の これから(施設見学含む)	市環境施設課 職員	新環境事業 センター (大神)
5	12月7日(土) 9:30~12:00	講話及びワークショップ ○定年後の生きる力とは ○コミュニケーション力を 高める	L&Cプランニング・スタッフ 中村好江氏	中央公民館

セカンドライフ教室

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水 永 浩 一

九月受付で十月から開講

中央公民館との共同事業として平塚MACが提案してきた「男の講座ばーじょんあつぷ」は、「セカンド



先日朝日新聞の「天声人語」に次のような記事がありました。おもしろい記事なので紹介します。

定年後の生活はキョウウヨウとキョウウイク

退職した先輩と偶然会い、先輩は日々の暮らしを楽しんで語った。そこには「飛翔」編集員 記

先日も「天声人語」に次のような記事がありました。おもしろい記事なので紹介します。

定年後の生活はキョウウヨウとキョウウイク

退職した先輩と偶然会い、先輩は日々の暮らしを楽しんで語った。そこには「飛翔」編集員 記

ライフ教室」として実施することが決まりました。九月の広報「ひらつか」に募

集記事が掲載されます。定年退職を迎えられる人や迎えた人を対象にしており、五回にわたって講義や実習・施設見学等が実施されることがあります。

募集人員は二十五名で、応募が少ないときは平塚MACに受講の応援を依頼することもあります。

「飛翔」編集員 記

料理の達人、レシピは頭の中



「私は何でも作ることがあつて使い分けをしているよ。レシピを見ながらでなく経験で作るの。テレビの料理番組を見ると、その料理を作ってしまうこともできる。私の頭の中には、いろいろなレシピが入っているの。包丁もいろいろ

「今思えば、あの頃は変だったと思う。女房が半ば、長女が小学6年生で、次女が幼稚園だったのです。毎朝3人分の弁当を作ったとき『結婚したいの』と

「私は何でも作ることがあつて使い分けをしているよ。レシピを見ながらでなく経験で作るの。テレビの料理番組を見ると、その料理を作ってしまうこともできる。私の頭の中には、いろいろなレシピが入っているの。包丁もいろいろ

「今思えば、あの頃は変だったと思う。女房が半ば、長女が小学6年生で、次女が幼稚園だったのです。毎朝3人分の弁当を作ったとき『結婚したいの』と

「次女は高校を卒業したら会社に入社して、四年後に入社して一人暮らしを始めた。家に帰ってきたとき『結婚したいの』と

「次女は高校を卒業したら会社に入社して、四年後に入社して一人暮らしを始めた。家に帰ってきたとき『結婚したいの』と

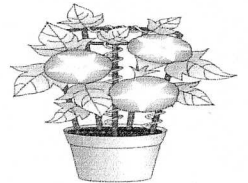
「次女は高校を卒業したら会社に入社して、四年後に入社して一人暮らしを始めた。家に帰ってきたとき『結婚したいの』と

「次女は高校を卒業したら会社に入社して、四年後に入社して一人暮らしを始めた。家に帰ってきたとき『結婚したいの』と



飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



料理を楽しむ
久々に参加者多く盛況

鶏肉と野菜中心で夏バテ防止

料理を楽しむ

7月20日に今年度最初の料理を楽しむ会を平塚市中央公民館の調理室で開催しました。

前回の3月は参加者が14名と少なく少し寂しい開催となりましたが、今回は19

名の参加者で久々に盛況となりました。

講師はいつもお世話になっている、平塚市食生活改善推進団体(ママの会)の平林弘子先生と滝口千賀子先生にお願いしました。

これまでにも何回かお世話になっていきますので、料理を作り始める前にレシピの説明があり、あとは先生が各調理台を回り私達がアドバイスを受けるというパターンで、すぐに調理に取り掛かりました。

今回学んだ四品の料理は結構手間のかかるものですが、各グループ共、各自率先して材料の下ごしらえ

にかかり、手際よく各料理を仕上げました。早いグループでは11時30分ぐらいにはあらかた出来上がり、残りのグループも12時前には完成させました。

参加人数が多く、各調理台共に5名ほどの人手があったので仕上がりも早かったように思いました。

今回のメイン料理は鶏肉と野菜のヘルシー料理ということでしたが、作ってみて、結構ボリュームもありスタミナのつく料理でした。

レシピをご希望の方は事務局までお申込み下さるかMACのホームページで紹介しております。

レシピ紹介(材料は4人前)

主菜 鶏の酒蒸し

主材料 鶏胸肉2枚・大根100g・青じそ8枚・塩少々・酒大さじ3

たれ材料 味噌大さじ3・砂糖大さじ1・練り辛子小さじ半分・酢大さじ1・出し汁大さじ1

作り方
①鶏胸肉は包丁の先で皮面を数箇所つき、火を通りやすく、味をしみ込みやすくしてから塩と酒をふる。

そのまま10分くらい味をなじませる。

蒸し器は水を入れ強火にかかり、手際よく各料理を仕上げました。早いグループでは11時30分ぐらいにはあらかた出来上がり、残りのグループも12時前には完成させました。

参加人数が多く、各調理台共に5名ほどの人手があったので仕上がりも早かったように思いました。

12年目を迎えた七夕ボランティア

MACへの期待と高齢化の狭間で

7月28日に七夕ボランティア活動に参加された14名

による、反省会と慰労会が「東海菜館」にて行われました。一同が集まったのは20日ぶりで、ボランティア活動をした頃の話が弾みま

した。七夕ボランティア活動は平成14年6月が平塚MACの最初の取り組みで、今年

かけ、十分熟しておく。

②大根は皮をむき、千切りにし、青じそも千切りにしてどちらも水にさらす。

たれの材料を合わせておく。③クッキングシートの上に①を入れ、蒸し器を強火で10分間蒸す。(蒸し上りの状態を竹串などで確認する)蒸しあがったら取り出して冷ます。

④鳥を1・5cm幅に切り②の野菜と盛り合わせる

料理担当 記

で12年になります。

「湘南七夕の会」の根岸理祐さんの指導で続けてきた竹飾りの製作作業も、今では作り方のノウハウを熟知されている人も多く、作業は早くなっています。6月最後の予定日である土・日は作業がなくて中止

になったくらいです。景気低迷で減少する商店

当面のスケジュール

- 8月29日(木) グルメの会
- 9月5日(木) パークゴルフの会
- 9月12日(水) パソコン勉強会
- 9月18日(水) 歩く会
- 9月24日(木) 学習会
- 9月25日(水) サロン会(庄や西口店)
- 9月の囲碁 6日・13日・20日・27日

飾を補う、市民飾りの指導をしている根岸さんは、平塚MACを頼りにし、平塚MACに期待をしているように思えます。

進む高齢化で平塚MACが、七夕ボランティア活動をいつまで続けられるかが、今後の課題でもあります。特に飾り付けを掲揚する日は、きつい作業で、終えるのは、夜の12時を過ぎっており、高齢者にとっては大変な負担になっています。今回の反省会で挙げられた意見としては、日中の作業は継続するが、深夜の作業は危険を伴うので辞退をしようという意見が大勢を占めました。

次号の発行は10月24日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永 浩一



会員と共に学ぶ

学習会

人生の忘れられない思い出

9月24日、市民活動センターに於いて第20回平塚MACの学習会が27名の参加で開催されました。今回は村松一男さんと手柴常憲さんから、これまでの人生の中で忘れられない思い出を話していただきました。

私の半世紀

村松さんは司法試験受験と事業の二度の失敗を経験しました。

大学の会で円覚寺に参禅し、管長との禅問答で「無」とはと問われ、「夜の山門」と答えたら、それは「盲象」と言われました。無とは「とらわれない心」と今では思っているそうです。

また、20才の時に金谷から横須賀間の遠泳大会に参加し、5時間半で泳ぎきった事が誇りだそうです。

司法試験に失敗し親の古紙原料問屋に勤務後、独立し会社を設立しました。その後事業は順調に進みましたが、周辺住民との間で騒音問題が発生し、市からの融資が絡み新聞等で騒がれ、止む無く会社を締めました。土地は駐車場にし

村松一男

て生計を維持しました。後年、子供2人も独立し、その後奥さんが病に臥し1年7ヶ月で亡くなりました。この影響で一時は荒れた生活でしたが、山友達に女性を紹介され、交際を始め一

ふるさと昔話

手柴常憲

手柴さんは九州筑後の生まれです。九州は、現在7県ですが、かつては9ヶの国がありました。気質は言葉使いは荒いが、根は親切で面倒見が良いといわれています。

小、中学校は小郡市三沢の田園と畑の中で過ごし、当時の子供会という組織があり学校から帰ると直ぐに仲間と生活や遊びをしま

た事を覚えていたそうです。最後に筑後地方の方言を紹介されましたが、良く理解出来た人は少なかった様

会 初秋の三溪園散策と 日清オイリオ工場見学

秋日和、一行18名は10時過ぎ三溪園に到着しました。私は35年振りに来ました。入場したら直ぐに自由行動で我々のグループは三重塔の裏山へ、そして尚高い見晴台へ登りました。

東京湾を眼下に見下ろし、右手には富士山も歓迎していました。湾岸のコンビナートや各工場の陽に輝くクレーンを、遊園地の観覧車に見立ててしまったのは私だけだったでしょうか。

我にかえり皆さんと共に名園の散策を楽しみました。岐阜荘川村から移築した二百六十年前の古民家があり、特に2階の様子は長い歳月を醸し出した風趣と、飾られた壺、また機織り機や農機具などは古の生活を偲び、深く感じて去り難い思い出です。

茶店で昼食の後、三溪記念館では原 富太郎氏の72

当面のスケジュール	
10月29日(火)	アヒルの会
11月1日, 8日, 15日	22日各金曜日 囲碁を楽しむ会
11月 6日(水)	セカンドライフ教室
11月 7日(木)	パークゴルフの会
11月12日(火)	学習会「成年後見制度」
11月13日(水)	歩く会「宮ヶ瀬ダム」
11月16日(土)	料理を楽しむ会
11月21日(木)	パソコン勉強会
11月27日(水)	セカンドライフ教室 サロン会(西口庄や)

ひらつか市民活動センターまつり 活発な活動で平塚MAC受賞 10月29日ひらつか市民活動センターで、9回目の市民

活動センターまつりが開催されました。約千四百人が来場し、53団体の各ブースで、活動内容や実演PRへ熱心に耳を傾けておりました。平塚MACブースでも各部会の活動紹介を小冊子や飛翔を通じて20名弱の訪問者に配布しました。特に3、4名の方は活動内容に大変興味を持たれた様子でした。登録団体四百一の中から特にに活動が活発な十八団体が表彰され、平塚MACもその中の一団体として表彰されました。

会員往来

入会者 加藤修三

次号の発行は

11月21日です



発行責任者
平塚MAC
水永浩一



MAC提案を盛り込んだ

講座開催される

定年退職を迎えられる人や、迎えた人を対象にした「セカンドライフ教室」が10月19日より中央公民館事業として実施されています。募集定員25名に對して平塚MACからの受講応援を含めた26名の参加で、5回にわたって開催されています。

1回目の10月19日はL&Cプランニング・スタジオ代表の中村芳江氏による「企業社会から地域社会へ」の講演でした。

講演後に「地域デビュー体験」報告として平塚MACから4名(川上・西田・水永・村松)の体験報告がありました。

冒頭、中村講師が驚いたことは受講者全員が男性であることでした。いろいろな所で講演をしているが、どこでも女性が多く男性が少ないので、今日は大変緊張しているとのことでした。講演では、定年を迎えた後の30年をどのように過ご

加しました。

このコレクションの大半は修善寺の老舗旅館「新井旅館」の3代目主人の相原貫太郎氏が明治の終わりから昭和の初めにかけて収集したものです。

今回の解説は前にもお願ひした学芸員の江口さんでした。

入口に入りすぐ右にある安田鞆彦の「吉野訣別」は15才の時の作品との説明に一同「オー」と声をあげました。

今の中学生のころから才能を発揮していたとの話でした。

つぎに小林古径の「筆三

アヒルの会

雨も霧もゴルフは楽し

秋のアヒルの会ゴルフコンペが10月29日、三島カントリークラブで行われました。今回は、初参加の加藤修三さんを迎えて参加9名、3台の車に分乗してゴルフ場へ向いました。

雨がこれ以上激しく降らないように祈りつつ9時6分順次スタートしました。

第2組では、平素上手な

線(28才)、石井林響の「屏風」(23才)についての解説があり、前田青邨の「灯籠大臣」(25才)の灯火がはじけるようにリアルとの説明に納得しました。

また大観の屏風画「松竹遊禽」(44才)、御舟のポスターになった「手向」(19才)など、主な作品ごとに要点を解説していただきました。

近代日本画を代表する画家たちの若いころの作品を江口さんのユーモアをまじえた分かり易い解説で各々の画家や作品に親しみがわいてきました。

宮武さんがナント12打の大叩き、水永さんも私と並ぶ8打と前途多難を思わせる出だしとなりました。雨は終日降り続けました。

西湘バイパスから平塚へ戻り、いつものファミレスで成績発表をしました。優勝は大内さん、準優勝は川上さんでした。なお初参加の加藤さんは、本日唯一

当面のスケジュール

- 11月27日(水) サロン会(西口庄や)
- 12月 3日(火) 学習会「医療講座」
- 12月12日(木) パソコン勉強会
- 12月18日(水) サロン会(ボルボ)
- 12月6日、13日、20日、27日 (各金曜日) 囲碁を楽しむ会



のバーデイが光っていました。

懇親会は1時間半以上盛り上がり、来春3月の開催を約し散会しました。

松尾 薫 記

飛翔

発行責任者
平塚MAC
水永浩一



歩く会

紅葉の宮ヶ瀬ダム散策と

別所温泉で日帰り入浴

11月13日7時20分平塚駅北口集合、気温10度以下でこの時期にしては少し寒い朝でした。10分前には皆さん集合済みで、さすが時間には正確なMACです。

7時30分平塚発、本厚木でバスを乗り継ぎ相川大橋で下車、丘の上の県立あいかわ公園までは歩きました。「そっぢゃない」「こっぢゃない」「あつちだ」と言いながら10分程でドウダントツジの紅色が目に見えやかな公園に到着しました。快晴、無風の絶好の天気にも恵まれ、良く整備された園内で快適な時間が待っていました。

次はダムの放流見物、100mの高さからの大放水シヨ―で幼稚園児や老人会?の

団体と一緒にマイナスイオンをいっぱい浴びて心身をリフレッシュしました。

ダムの湖面はエメラルドグリーンに輝き、周の山々の紅葉と織りなす色模様もまた絶品でした。

昼食は宮ヶ瀬湖畔園でとりました。冷たい風の中とても冷えた缶ビール片手のお

料理を楽しむ会

手間をかけた料理を楽しむ

11月16日に料理を楽しむ会を19名の参加で平塚市中央公民館にて開催しました。

講師はいつもお世話になっているママの会の平林弘子先生と滝口千賀子先生にお願いいたしました。

弁当組やお酒だ熱燗だと探

し回る組もいました。食後は1時間に1本しかないバスの予定時間まで散策し、

バスに乗り別所温泉で再度の心身リフレッシュをしました。色んな経験が出来たととても楽しい一日でした。

手柴 常憲 記

料理教室20のレシピ中級編をいただきました。

メイン料理の煮込みハンバーグは時間のかかるものでした。料理内容も予定より一品増えましたが、各調理台のメンバーも手馴れたものでレシピの手順どおりゆかず、作業が前後するも、

料理担当 記

学習会 市の情報宅配便 成年後見人制度を学ぶ

11月12日平塚市「情報宅配便」による学習会が「成年後見制度を知っていますか」のテーマで22名が参加し開催されました。

講師は市福祉総務課岩本、小瀬両主事でした。

始めにDVDでドラマ形式で老人問題に対する対応を視ました。

老人の問題点の内で判断力の不十分な方を法律面、生活面で保護、支援する制度があり、これが成年後見制度です。

成年後見制度は自分一人では困難な不動産や預貯金等の財産管理や各種契約で悪徳商法を排し、安全に行えるようになります。

成年後見制度は法定後見と任意後見の二つに分けら

終わり良ければすべてよしと、男の料理を楽しみました。

今回勉強しましたレシピはMACのホームページでも紹介しております。パーティーでご希望の方は事務局までお申込みください。

成年後見人制度を学ぶ

れます。任意後見制度は将来に備え、判断能力ある内に支援してほしい事や自分に代わって法律行為をする人を決めて契約しておく制度です。法定後見人制度は本人の判断能力の程度やその他の事情により後見、保佐、補助の3つに分けられます。

後見人は任意後見の場合本人選任であって契約です。法定後見は裁判審の審判によるものです。

実際の手続きは任意は公証役場、法廷は裁判所へといろいろと手続きがあります。市役所、社協、その他専門機関に相談して対処してください。

後見人の不足も課題であり育成に、市役所も対策に

取り組んでおります。

当面のスケジュール

囲碁を楽しむ会	12/20,27,1/10,17
パソコン勉強会	1/16 (木)
新年会	1/22 (水) 日本海庄や
第2回中央フェスタ	1/23~1/26 中央公民館

パークゴルフの会

またも雨で中止になる

11月7日湘南ひらつかパークゴルフ場にて開催予定のパークゴルフの会は、またも雨で中止となりました。

前年度の3月15日は快晴で風もなく、絶好のゴルフ日和でしたが、今年度になってからは雨に祟られてばかりです。5月・7月・9月・11月と4回計画されましたが、7月は途中で大雨になり中止となりました。

他の3回は朝から大雨で当日になって中止となりました。パークゴルフを予定した前後の日は快晴なので、参加を予定していた人は、降りしきる雨空を恨めしうに眺めるだけのようでした。