

飛翔

発行責任者
平塚MAC
明神健児



新春のメッセージ

何気ない雑談に教ええられる

われ以外皆わが師なり

会長 明神健児

みなさまあけましておめでとございます。

「めでたさも中くらいなり
中・高年」高齢者にとっては
一年が又一日がいとおしい
くらい大きなものです。

昨年自然災害等いろいろ
ありましたが、会員のみな
さまには何事もなく無事に
良いお年をお迎えになら
れたことを先ずはお喜び申
上げます。

今年消費税アップは一
時見送られたとはいっても
の、介護保険料の値上げ、
物価の値上がり等で年金生
活者にとっては苦しい選択
となりますが我々は我慢す
ることには慣れていきます。

国民がそれで幸せになる
ということなら我慢もして
みせましょう。大事なことは
一方だけ痛めつけられる
ことのないようにして欲しい
ことです。

さて昨年は全ての会を通
して会員のみなさまの参加
が多くみられ、真に結構な
ことと世話人一同大変喜ん
でおります。

やはり参加者が多いこと
は世話人の励みであり次の
企画に向けて張り切って力

飛翔編集員から

今年もよろしくお願ひいたします

機関紙「飛翔」は会員相

互の広報誌として毎月

発行しています。

主にMACの会員全体に関
係があるもの、各世話人が
企画した催し物に参加され
た方々の感想や、意見など
を掲載しています。又会員
のみなさまからの投稿等も
取り上げ紹介していますの
で、これからもご投稿をお
待ちしております。

去年はMAC始まって以
来初の会員による作品展も
行われて、会員のご家族の
ご協力もあり、こちらも盛
況のうちは無事終わること
ができました。

又昨年度は新しく入会さ
れた方も多くあった反面、
退会者、亡くなられた方、
入院された方など、MAC
の年齢的背景が少し気にな
るところです。

今年もより多くの仲間が
増えることを希望します。
新しい会員の方々もこれ
からは紙面に参加してい
ただき、より充実した紙面と
なりますように努力して参
りたいと思っておりますの
でよろしくおねがいたし
ます。

料理の心 手の込んだ ピリ辛鶏料理に舌鼓

11月29日に料理を楽しむ
会が平塚市中央公民館の調
理室で行ないました。当日
の参加者は17名で、講師は

副菜二品は簡単でしたがメ
インの料理は手が込んでい
ました。

平塚市食生活改善推進団体
(ママの会)の平林先生と
滝口先生にお願ひしました。

いつものように、最初に
レシピの内容と作り方の説
明でスタートしました。

今回勉強したのは4品で
メイン料理が「ピリ辛鶏の
から揚げ」「ポークステッ
クの野菜巻き」の二品でし
た。

今回はアクシデントもな
く無事各調理台とも時間ど
うり作り終え、今回も美味
しくいただきました。

料理担当 記

パークゴルフ 結果報告

12月4日に実施されたパー
クゴルフは12名の参加で実
施されました。

当日は天候不良のために
1ラウンドで終了となりま
した。

会員往来

訃報のお知らせ

大山岩彦さんが12月11日に
ご逝去されました。

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2月19日です

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) 学習会
- 1月 21日 (水) 新年会
- 1月 22日 (木) パソコン勉強会
- 1月 23日 24日 25日 ちゅうおうFESTA
- 囲碁を楽しむ会 1月9日・16日・30日

飛翔

発行責任者
平塚MAC
明神健児



中央フエスタにボランティアで参加

過去最高の売り上げ

平塚市中央公民館にて、

1月23日から25日までの3日間「第23回ちゅうおうフエスタ」が開催されました。

MACはボランティア活動の一環として参加し今回はコーヒー・スープの模擬店の売り子を担当、3日間明神会長をはじめ延べ10人

参加しました。

エプロンにパンダの姿で、コーヒーメーカーを使って準備、紙コップに注ぎ、50円貰うという仕事ですが、やってみると結構大変でした。

コーヒの濃い薄いが問題で何回か試飲を繰り返してレシビ完成、一方スープは問題なく対応できました。

客足は平日でもあり思ったほど伸びず、2日目は芸能関係も始まり忙しい一日となり、200杯を超える

売り上げとなりました。最終日は少し減りましたが3日間で450杯近い売り上げを達成、大いに寄与できたと思います。

最初は、多少戸惑いもありましたが、さすがMACのベテラン、好感度で対応できたと思います。

お客さんの中には、MACとは？の質問もあり、ボランティアの意義があったのでは・・・疲れましたが楽しい経験でした。

池田忠宏 記

世代の移り変わりを感じた新年会

平塚MACの新年会が、1月21日に平塚西口前の中

国料理「龍園」に於いて、29名の参加で行われました。

当日は雨天にも拘わらず盛況でした。

特に過去3年間に入会した7名が参加して、世代の移り変わりを感じた会となりました。

最初に明神会長の挨拶に続き、宮武事務局世話人より4月から入会を予定している田辺さん、森さんの紹介がありました。

宴も佳境に入り、参加賞を含め全員に景品が行き渡る抽選会が行われました。

話し振りに顔を合わせ、話が尽きることなく盛り上がり、和気あいあいの内に閉会となりました。

参加者のみなさまお疲れさまでした。

事務局

サロン会夜話

酒のない国に行きたや二日酔い

又あくる日に戻りたくなる

明神健児

まことに酒飲みとゆうものはショーのないものでございませうが、その一方で、「一友 二酒 三肴」と申しまして飲み友達、つまり仲の良い仲間と飲む酒は格別で、これなどは「話」を肴にして飲むわけです。よく酒を飲んで馬鹿になるといいますが、飲むことによつて馬鹿になれる、つまり何の気取りもなく裸の付き合い

（当時はまだサロン会とはいわず、ただの飲み会だった）でして18年も昔に、市が開催した「男の講座」という、一年を通してやる研修会があり、そこを卒業した仲間たちが折角顔なじみにこのまま別れてしまうのは惜しいから、たまには飲み会でもやろうよ、ということ

で7、8人が集まつてやっていると誰か言うことなく、ただ飲んでいただけでは能がないから何か自分達で前向きに活動しようという事になって、発

起人が知恵を絞って考えた未マツクの会（MAC）となったわけです。

その後、企画委員や世話人をやってくれる人たちが出てきて、初めて組織として独り立ちできるようにになりました。

一方サロン会としても、年々充実して参りまして、今では毎回平均12、13人の参加者を擁して面白可笑しくやっております。

勿論、親しさの余り、時には口論になったりもしますが、そこは飲兵衛のいいところで、次の会にはもうケロンパとしてワイワイやっていると次第。

いわゆる落語長屋のつき会いそのものです。

サロン会の世話人は大変だと思ひますが、どうかこのすばらしい伝統と雰囲気

を今後とも長く続けて欲しいと思ひます。

最後にお酒をこよなく愛した藤村の詩の一節をどうぞ。

「甲斐なきことを嘆くより
来りて美き酒になけ」
さあ今宵も一献傾けましょうや。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
明神健児



会員から学ぶ

人生の楽しみ方

囲碁と旅

1月21日ひらつか市民活動センターに於いて平塚MACの学習会が28名の参加で開催されました。今回は講師の村松一男さんから「105日間の私の船旅」と鈴木春雄さんから「趣味入門」について講演がありました。

105日間の私の船旅

村松さんはスライドを用いての講演でした。

横浜港の出発が昨年の7月9日から、横浜港へ戻つ



て来るのが10月21日と長い旅でした。

まず、最初に訪れたのがハワイのホノルルから始まり、途中アカフトラ、コリントからパナマ運河を通り

(この運河を通り抜ける方法など、私達があまり目にするのではない様子を写真により紹介され、わかりやすかった) クリストバル、ウイレムスタード、ブラジルはベレンと訪問し、ラス

パルマスを経てスペインのバルセロナに到着したのが、8月31日と出発から53日目

でした。ここまでは、私達にはあまりなじみのない国と都市でしたが、これからは私達になじみのある名前

の国、都市となります。

ところが途中、村松さんはベッドから落ちるといふアクシデントに合い、楽しみにしていた訪問国のオプシヨナルツアーをキャンセルし船室のベッドで過ごすことになったようです。

9月に入ってからは訪問するところが2日置き位に変わり忙しくなります。9月2日に訪れたのがフランスのカヌヌ、翌日には、イタリアのリヴォルノ、マル

タ共和国のバレッタに続き、ギリシャのピレウス、トルコのイスタンブール、10日ブルガリアのブには、ルガス11日はルーマニアのコンスタンツァ、12日はウクライナのオデッサ、14日はロシアのソチ、17日は、ギリシャのミコノスと訪れ、ここからスエズ運河を通り21日には、ヨルダンのアカバ29日はオマーンのサララと9月だけで12カ所を訪ね楽しみました。

終生楽しめること

鈴木さんは昨年9月の作品展を観て多くの会員の皆さまが絵画、彫刻、陶芸、写真、書道等いろいろな分野で多くの作品を創作していることに驚かされたようです。

鈴木さんが今回この学習会のテーマとして取り上げたのは、趣味に入られた皆さまのきっかけや情報を知り、その分野に自分もチャレンジできればと思っただけらだそうです。

あるOLが、NHKの大河ドラマの「題字」に魅せられ、どうしたらあのような

次にスリランカのコロンボ、シンガポール、カンボジアのシアヌークビルと訪れ一路横浜への旅とのことでした。
旅の中で撮った写真が800枚余りの中から選んで今回の資料にしたとのことでした。そのため話の途中で写真を見ても、どんな場面か思い出せなく、詰まることありましたが、楽しく旅の情景が想像できた一時間半でした。

な書が自分も書けるようになるかと習字教室に通い始めたのが「書道」に入るきっかけだったそうです。
鈴木さんは、若い頃アールプスを登山し、冬はスキーを楽しんだそうです。他にテニスも息子さんとテニススクールに通い実戦試合などで腕を磨きましたが、今は、引退したそうです。

さて碁の話になります。MACの会員募集の掲示を見つけ入会し、囲碁を楽しむ会に誘われ毎週参加しています。
実力は、入門初心者であ

3/5 (木)	パークゴルフ
3/11 (水)	料理を楽しむ会
3/6, 13, 20, 27 4/3, 10 (毎金)	囲碁を楽しむ会
3/12, 26 4/7, 23 (毎木)	パソコン勉強
3/24 (火)	アヒルの会
4/16 (木)	総会・懇親会

り、私ごときの者が碁の話をするのは、おこがましいと謙遜しておられますが、初心者の立場で仲間を増やしたいと言っておられました。

今は正規の盤より小さい9路盤とか、13路盤などがあります。初心者でも容易に学べるシステムになっています。街の碁会所では、ある程度レベルを上げないと実戦相手がなく、足が遠のいてしまいます。その点MACの会員という共通の土台を生かして覚えれば終生楽しめること間違いありません。
金曜日の午後、中央公民館で打っておりますので時間を作ってお越しください。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
明神健児



平塚MACグルメの会

大磯の鳥料理杉本

おねえさん、お酒追加

音楽流すの忘れるほど大盛況

二月十九日にグルメの会が大磯の鳥料理「杉本」で、ら寛容な皆さまには快く迎開催されることを機関紙「飛翔」で知りました。大磯は私の住んでいる虹ヶ浜から近くバスで行き易い所です。又、グルメの会にどんな方が来られるのか興味があり、参加を思い立ちました。

二日十九日にグルメの会が大磯の鳥料理「杉本」で、ら寛容な皆さまには快く迎開催されることを機関紙「飛翔」で知りました。大磯は私の住んでいる虹ヶ浜から近くバスで行き易い所です。又、グルメの会にどんな方が来られるのか興味があり、参加を思い立ちました。

時間的に余裕を持って出かけたつもりが、入店したときには既にグルメの会がベテランの方々で始まっていました。

案内文を良く読んでなかったので集合時間に遅れ、事前に参加希望の連絡もせず初参加にして遅刻……



飲みながら病気の話、趣味の話や恒例の自慢話で盛り上がり、「おねえさん、お酒」「おねえさん、お酒追加」と、

鳥料理は絶品な料理、年配者にお勧め

鳥料理はワサビ和え・串焼き・から揚げが味わえ、肉が一切臭くなく安心して食べられ絶品の定食で、年配の人にお勧めと感じました。

会は食べながら飲みながら病気の話、趣味の話や恒例の自慢話で盛り上がり、「おねえさん、お酒」「おねえさん、お酒追加」と、

店内に定番のムード演歌音楽を流すのをすっかり忘れてしまうほど大盛況で

食後は近くの観光史跡として有名な「鴨立庵」を見学し、蒲鉾の井上蒲鉾店・和菓子の新杵・ピーナツ煎餅の花吹雪煎餅・パン屋のパンの蔵等々の有名店を散策しながら、お土産を買って帰路に着きました。

食後は近くの観光史跡として有名な「鴨立庵」を見学し、蒲鉾の井上蒲鉾店・和菓子の新杵・ピーナツ煎餅の花吹雪煎餅・パン屋のパンの蔵等々の有名店を散策しながら、お土産を買って帰路に着きました。

料理を楽しむ会

何とも慌ただしい料理を楽しむ会

三月十一日平塚市中央公民館調理室に於いて、平塚MACの料理を楽しむ会が十八名の参加で行なわれ、講師は専任の「平塚市食生活改善推進団体ママの会」の平林先生と今回初めての武藤先生でした。平林先生は毎回なのでみなさん馴染みですが、武藤先生は男ばかりの集まりにやや緊張気味のようなのでした。

パルクゴルフの会

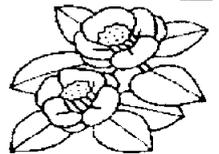
ホールインワンあわやの人も

今回のメニューは四品で、先ず副菜の「プロッコリーの炒めパン粉かけ」から取り掛かったのですが、みなさん手際が良く十一時頃にはできあがってしまったグループもありました。十一時半頃には殆どのグループができあがり、少し早めのホールインワンあわやの人、

4月23日	(木)	パソコク勉強会
5月7日	(木)	パソコク勉強会
5月14日	(木)	パソコク勉強会
5月22日	(金)	パソコク勉強会
5月21日	(木)	パソコク勉強会
5月27日	(水)	パソコク勉強会
5月28日	(日)	パソコク勉強会
5月1日	(日)	パソコク勉強会

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



定時総会

新体制でスタート 会長に古和田さん、 新任五名を選出

第十六回平塚MAC定時総会は、四月十六日ひらつか市民活動センター会議室で開催されました。平成二十六年年度の事業報告と平成二十七年年度事業計画を一部訂正の上、可決し、古和田新会長をはじめとする新役員を選出しました。

三時開会、川上副会長の司会のもとに明神会長の挨拶、続いて総会が会員総数五十六名中、委任状五名を含む五十三名の出席で有効に成立している旨の報告があり、議案審議に入りました。

初めに事務局より第一号議案「平成二十六年度事業報告」に続き、宮武会計から第二号議案「平成二十六年年度決算報告」と永永監査役よ

り「監査報告」がありました。が、これにつき会員より質疑があり、後日訂正資料配布で承認されました。引続いて第三号議案「平成二十七年役員選出(案)」では会長に古和田、副会長に笹尾、宮武、会計に新任の佐藤、監査に水永、幹事に留任八名と、池田、今込、川出、末次の信任五名が提案され、承認されました。

平成27年度役員体制

会長	古和田喜昭
副会長	笹尾拓義
幹事	宮武祥次
	池田忠宏
	今込出祐
	佐々木清
	末次村俊
	杉山正孝
	高村洋国
	山本光愿
	藤澤生男
	佐藤洋一
	水永浩一
会監	計査

引続いて各行事、同好会、専門部会の代表より、第四

新会長の挨拶

更に魅力あるMACにするために 二つの課題にとりくむ

この度、会長を引き継ぐ事になりました古和田です。

難航した会長人事を明神さんは、男気を出して引き受けられ、一年間有難うございました。感謝申し上げます。

さて、平塚MACの現状を踏まえ、課題として考えている事につき三点ばかり述べてみたいと思います。

- 一、会員増が思わしくない
- 二、平塚MACの魅力を更に

号議案「平成二十七年年度事業計画(案)」の説明と世話人の紹介があり全会一致で承認されました。更に、会計から第五号議案「平成二十七年年度予算(案)」の提案説明があり、一部訂正し、承認されました。

引き続き古和田新会長より会長として平塚MACの発展に貢献された明神さんに感謝状が贈呈されました。最後に新会長の今後の方針挨拶あり、全ての議案が可決承認され五時に閉会となりました。

高めるためにどうするか
三、女性会員の加入について

一、項については
①多くの会員に名刺を持つて貰い、宣伝大使の役割を担って貰う
②公共施設を利用して広くポスターの掲示をお願いする
③企業OB会、自治会等に積極的に平塚MACへの入

会の働き掛けをする
二、項については、各々の部活動を更に充実させる。又新しい部会を立ち上げる(例えば釣りの会、平塚の歴史を知る会等)。
三、項は、平塚MACの登録団体は男女共同事業団体であります。

現在平塚MACの各部会でも女性が参加出来ないものはないかと思っております。現状を進めて行くか、発想を転換して変えて行くか意見を集約して行きたいと思っております。最後に会員皆さまの絶大なご協力により魅力溢れる平塚MACにしたいと思いますので宜しくお願致します。

明神前会長に 感謝状を贈呈

平塚MAC会長として一年間の発展に貢献された明神さんに感謝状が贈呈されました。

アヒルの会

加藤さんが初優勝

平成二十六年最後のアヒルの会を三月二十四日に三島カントリークラブで開催しました。

三回目のコンペになる当ク

当面のスケジュール

- 5月27日(水) サロン会
- 6月2日(火) アヒルの会
- 6月5、12、19、26日(金) 囲碁を楽しむ会
- 6月17日(水) 美術館鑑賞 (箱根噴火警戒のため中止)
- 6月24日(水) サロン会
- 6月11、25日(木) パソコン勉強会

ラフは駿賀湾に面しており景色は最高で天候に恵まれましたが、グリーン上はボールの速さを調整するのが難しく皆様大変苦労されたようです。

今回は初参加二名を含む過去最高の十四名参加となり賑やかなコンペとなりました。優勝は二度目の参加の加藤修三さんで事前練習の甲斐がありベスグロ九十一でした。二位に古賀さん、三位は初参加の山辺さんでした。

次回の六月二日も三島カントリーで開催予定です。最近の入会者でもゴルフを楽しむ人が増えており次回には五組でのプレーを予定しております。

宮武祥次郎 記

入会者 小川 正清さん
加藤 和夫さん

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



学習会 美術館見学

関西画壇の美人画と

絵画の錬金術師の作品を鑑賞

5月22日、午前9時30分、会員19名が平塚市美術館に集合。

まず「美人画の100年展」を観る。解説はこの展示にふさわしい美人学芸員の家田さん。京都市美術館所蔵で、江戸後期から昭和54年までの作品で、上村松園を始めとする関西画壇の名品が62点。舞妓、野良着に類被りの母親、モダンガールなど、それぞれの時代に生きた女性の変遷を描き出した日本画をじっくりと鑑賞した。上村松園が嫁ぎ行く花嫁姿を描いた作品「人生の花」は大変有名だが『この花嫁衣裳にある家紋を自分の家の紋に変えて』とファンにねだられ、松園が家紋の処だけを違えた作品を残していると同った。学芸員からこんな話があった。

開けるのも嬉しいことだ。続いて隣室で同時開催の「川口起美雄展」へ移動。

お馴染みの江口学芸員の説明を聴きながらの鑑賞。「絵画の錬金術師」と言われても、素人には理解するのが難しい。調和の取れた構図で描かれている風景画があるかと思うと、題名からは想像し難い、不可思議な幻想的な絵画もあって面白い。

出口の処で団体鑑賞は一グルメの会

西湘の海が一望できる指帆亭

美味な料理、ワインで弾む会話

台風六号一過の後、気持ち良い五月晴れの5月14日、長寿の里二宮のレストラン「指帆亭」にグルメの会員10名が集まりました。

必終了。あつという間の楽しい二時間だった。なお今回は、鑑賞中に会員の一人が突然体調を崩すハプニングがあった。幸い職員の素早い機転で階下の救護室へ導かれ、程なく迎えにいられたご家族と一緒に病院へ。治療後、無事に自宅へ帰られた由。大事に至らず本当に良かった。

ご協力いただいた美術館の皆さんに心から感謝申し上げます。

谷 厚太郎 記

碧い海に帆を広げるヨットをイメージして設計し、チャペルでは一日一組の貸し切りのブライダルでも有名です。

予約の12時に店内に入ると、三面がガラス張りの室内は落ち着いた雰囲気、キラキラと光る海が見える席で絶景でした。

その景色を眺めながら、さつそくビールで軽く乾杯、いよいよ会が始まりました。ランチはまず、前菜盛り合わせとして「カツオのマリネ」、メイン料理二品は「真鯛のロースト」と「牛肉のグリルジャポネーズ&焼き野菜」で両方とも美味でお代わりが欲しいくらいでした。

そして、自家製のお代わり自由の「プチフランスパン」に「白ワイン」と認知症を防ぐと言われていた「赤ワイン」を飲みました。

定番の食べながら、飲みながらのトークは、別れた彼女のこと、家族の介護、食前の菓の飲み忘れ、喫煙をやめたこと、最近の子供の名前が難しいこと、最近キャバレーに行ったこと等々多岐にわたりましたが、

残念ながら時間切れ。キャバレーでの詳細は次回のお楽しみとなりました。最後は長寿のためになる「コーヒー」を美味しくいただきました。

今回のグルメの会は、天候、景色、料理、会員のテーブルマナー、リーズナブルな料金等で☆☆☆☆☆

昨年百五日間の船旅で、世界の洋食とワインに舌鼓をうち、味覚の感性を磨いた村松さんが「これぞグルメの会」と絶賛し、指帆亭

今年度初めてのパークゴルフの会を、5月7日に開催しました。

12名の参加者で、4名づつ3組でスタートしました。天候も良く、待ち時間も少なく、参加者全員気持ち良くプレー出来ました。

一打目、ボールがコースの真ん中をまっすぐ行くので、これは良い所に行くなと思っていると、勢いが弱まってくると急に右に曲がりOBとなりがつくり。でもそれはそれで楽しかった

前半が終わり、世間話に花が咲く楽しい昼食。パークゴルフ以上の盛り上がり？

そして後半のプレーに入ると、Aコース、5番、45メートルを見事張ヶ代さんがホールインワン。おめでとうございました。次回は7月2日開催です。皆さんも是非ホールインワンに挑戦を！参加をお待ちしています。

川口 卓美 記

張ヶ代さんがホールインワン

杉山 孝 記

当面のスケジュール	
6月6日～28日の各	(土) (日) 七夕飾りボランティア
6月24日、7月22日	(水) サロン会
6月25日、7月9、30日	(木) パソコン勉強会
6月26日、7月3、10、17、24日	(金) 囲碁を楽しむ会
7月 2日	(木) パークゴルフの会
7月18日	(土) 料理を楽しむ会
7月27日	(月) 学習会 (情報宅配便)

での楽しいひと時はお開きとなりました。

張ヶ代さんがホールインワン

パークゴルフの会

張ヶ代さんがホールインワン

杉山 孝 記

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



七夕飾りボランティア活動

外へ出て人と話し ぼけない生涯を

平塚市が誇る「七夕祭り」に毎年30団体以上が参加する「市民飾り」部門の作品の作りに協力しました。陰で手伝い支える平塚MACのボランティア「七夕支援隊」延べ66名

が今年も要請を受け出動しました。

昨年からは夜間に作業する「七夕飾り」の上げ下ろしは我々の年齢と帰宅手段や難度等を考慮し、守備範囲を縮小しました。今年には毎年使い回すトラ紐(竹飾りを上げるロープ)と電飾コード(ぼんぼりに入る照明)の点検補修と整理はなく、6月の土・日曜の8日間と短期間の作業でした。

飾り上げるのに必要な部材道具の準備と、ぼんぼり・灯ろう・吹き流しの材料の切り込みや貼り込



平塚MACボランティア「七夕支援隊」平成27年6月21日

外へ出て人と会い、手と体と頭をフル稼働させ、人と話す「元気で留守、歩いてぼけない生涯」。MAC世代を生き抜くための必須要素が全て含まれた「これぞ天職!」と改めて認識できた一ヶ月間だけの楽しい支援事業でした。

ボランティア担当 記



男女共同参画週間

市役所1階ロビーで MACの活動をアピール

み等を、参加者の長年培ったスキルと笑顔でやり遂げました。

平成27年度の「男女共同参画週間」のイベントとして、6月23日から29日まで、平塚市役所一階ロビーで展示会が開催されました。

男女共同参画週間は「男女が互いに人権を尊重し、その個性と能力を十分に

発揮することができ、男女共同参画社会を深めることをめざし、市民の理解を高めるために実施しています。展示会には12団体が参加し、平塚MACも展示パネルに活動内容を記載したポスター、機関紙「飛翔」

の最近号の掲がをしました。更に共通テーブルには平塚MACのPRポスターの小冊子版、活動企画のイベント案内のチラシモテルを掲示しました。この期間内に立ち寄った人の平塚MACへの入会が待たれるところです。

アヒルの会 天候に恵まれ 過去最大の参加者

アヒルの会ゴルフコンペが6月2日三島CCCにて開催、天候にも恵まれ青い空と緑一色のコースで熱戦が繰り広げられました。今回の参加者は17名で過去最大の人数とのことでした。朝の練習グリーンでは和やかな会話に花が咲き、1番ホールのティーグラウンドでは真剣な顔つきでナイスショットの連発でした。

終了後は温泉で一日の労をねぎらい、その後平塚での成績発表と反省会に移りました。

初参加の私は最初非常に緊張しましたが、徐々に緊張もほぐれ楽しいラウンドとなりました。元気にゴルフができる喜びは、何物にも替え難く、体が丈夫であれば、再認識をした次第であります。

小川正清 記

当面のスケジュール

- 7/27(月) 学習会
 - 7/30(木) パソコン勉強会
 - 8/20(木) グルメの会
 - 9/2(水) 歩く会
 - 9/3(木) パークゴルフの会
 - 9/23(水) サロン会
 - 8/7,14,21,28 囲碁を楽しむ会
- ※ 8月のサロン会・パソコン勉強会はお休みです

次の「飛翔」の発行は

8月20日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



料理を楽しむ会

酒の肴に合う煮豚と 手作りマヨネーズの味わい

7月18日に「平塚MAC料理を楽しむ会」が平塚市中央公民館の調理室に於いて開催されました。

当日の参加者は今回20名と久々に多くの方が参加され、いつも参加されているベテランに混じり、新人さんも頑張っていました。

今回のメニュー

- 煮豚
- 鶏肉のポン酢炒め
- 蒸キャベツ
- 手作りマヨネーズサラダ

今回も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・滝口千賀子さんの両先生にお願いしました。

今回勉強したのは

- 主菜①煮豚 ②鶏肉のポン酢炒め 副菜①蒸しキャベツ ②手作りマヨネーズサラダの4品でした。

いつも通り、先に先生より、料理の手順と注意点の説明で始まりました。

いつも注意はしていますが、季節から食中毒には特に注意して料理前の手洗いは十分に行い、料理に取り掛かりました。

各調理台共に人数も多く

スムーズに調理は進んだよう
うです。

各料理の中でとりわけメイン料理の煮豚は、ご飯に

学習会

高齢者の健康寿命を延ばすために

市役所健康課による情報提供

7月27日、平塚市市民活動センターにて平塚MAC主催の「大人の健康づくり」という講座が開催されました。

講師は平塚市保健課、主管の原田浩子さん、坂田恭子さんで、出席者は20名でした。

前半の講演は平塚市健康増進計画(ひらつか笑顔プラン)をベースに、高齢者

も合い、お酒の肴にもなる
と言うことで皆さんに好評
でした。

副菜の手作りマヨネーズ
サラダは、料理としてはと
りたてて珍しいものではあ
りませんでした。しかしマ
ヨネーズを自分達で玉子か
ら作るという手作り感が大
きく、今までのサラダと違
い一味違った味わいとなり
ました。

健康寿命を延ばすために
「自分の健康は自分で守り
自分でつくる」という意識
が大切です。
特に、長年の生活習慣
(食事・運動・休養等)の
偏りから生活習慣病が発症
し易くなります。
肥満・糖尿病・高血圧
症・高脂血症などの危険因
子が重なる程、脳卒中・心
疾患などの発症の危険性が
増大します。
なお、平成24年の平塚市
で亡くなった人は710人
で①癌 ②心疾患 ③脳血
管疾患 ④肺炎 ⑤老衰で、
癌の部位別では①大腸②肺
③胃の順だそうです。
平成27年の平塚市の平均
寿命は男性80・1歳 女性
86・34歳と高齢化が一段と
進んでいます。神奈川県に
おける健康寿命は男性70・
9歳 女性76・36歳だそう
です。
講演後の質疑応答では、
質問が相次ぎ、会員の皆さ
んの健康意識の高さを物語
っていました。

パークゴルフの会

我々のパークも悪くはないぞ 残念

7月2日に平塚MACの
第20回パークゴルフ大会を
あいにくの雨のため中止と

参加者は14名でした。天
気予報は曇り、その日の
朝の空を見てみると曇って
はいましたが雨は降って
いませんでした。
そろそろ出かけようとし
た矢先に雨が降ってきました。
すぐに世話役の今込さ
んに連絡を取り、手分けし
て中止の連絡をしました。
中止になってしまったこ
とはとても残念でしたが、
天候だけは誰を恨むことも
できません。

次回は9月3日(木)の
開催を予定していますので、
多くの方々のご参加を期待
しています。

パークゴルフ担当
杉山 孝記

当面のスケジュール

- 9月 2日(水) 歩く会
- 9月 3日(木) パークゴルフの会
- 9月23日(水) サロン会
- 9月29日(火) 学習会
- パソコン勉強会 9月3日・24日
- 囲碁を楽しむ会
8月21日・28日
- 9月 4日・11日・18日・25日

次号の発行は9月17日です

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



平塚MAC歩く会

エキソチック横須賀を歩く

人気の軍港巡りと 戦艦三笠で歴史を学ぶ

九月二日に今年度初めての歩く会が行なわれました。朝から大雨でしたが、集合時間の八時十分には参加者十六名が集合し、予定通り横須賀に八時十八分に到着しました。酷い雨で猿島渡航を中止にしたら晴天になり、予定より一時間半も早く平塚に到着しました。今回の歩く会を企画された今込祐弘世話人に感想を寄稿していただきました。

降り立ったJR横須賀駅 どの展示物を見る。
は、ホームから改札を出て プラプラ歩きで軍港巡り
も平坦で段差がない。 の汐入ターミナルへ。隣の
目の前がベルニー公園、 ダイエーも未だ開店前、や
一角の小さな記念館へ寄り がて十時発でクルージング
江戸末期に作られた製鉄線 開始。二階の屋上で吹く
造機、スチームハンマーな 風が心地好い。

美人ガイドの詳細な説明に感銘

そして次々と見えてくる ボートと同じ大きさとは。
米海軍の艦艇や日本の潜水 遙かに米第七艦隊、旗艦
艦。あまり大きいとは思わ ブルーリッジの姿もある。
なかった潜水艦が、ジャン 問近には三日前に、ソマリ
アの海賊作戦から交替で帰
ったばかりの護衛艦「イカ
ズチ」と「ムラサメ」が喫
水線を目録の浮遊物で汚し
たままの姿で、長い航海を
物語っていました。
こんな詳細が解るのも美
人ガイド嬢のお陰。白糖の
ミニタリールックで艦船の
名前、役割も解り易く解説
してくれました。
米軍が日本を重視し揃え
た層並ぶイージス艦の勇姿。

リーダーで隙間なく三百六十度をカバーし、敵攻撃の一秒足らずとは驚いた。種類を瞬時に判別し、対応

海自OBのガイドで通説と真実の違い

楽しい四十五分間が過ぎ 下船すると雨が降り出す。
どぶ板通りをカサを揃えて 海軍カレール館へと向かいま
した。ビールで談笑し、く
つろいだ昼食後、外はビー
カンの晴天でした。
散策しながら世界三大記
念館の一つ「戦艦三笠」に
到着。ここの海自OBのガ
イドも堂に入ったもの。歴
史から現在の軍事情勢まで、
通説と真実の違いを解説。
肩も凝らずに聞き入ってし
まった。
しばらく艦内を見て回り、

特に司令甲板では東郷元帥
や参謀達の印のある立ち位
置で、百年前は国運を賭け
て戦ったこの位置で、我々
は和気あいあいと記念撮影
を楽しんでいました。時代
と立場の違いなのでしょう。
横須賀は昔黒船、今空母、
とかく注目されるエキソチ
ックな街での楽しい一日で
した。

★ビールカンとは
俗語で元は映画業界から
出たらしく、快晴だとカ
メラのピント合わせが多
少あまいでもピントが
完全に合うという意味。

グルメの会 レトロ調の老舗店へ 上品な鰻で話が弾む

八月の上旬から続いた連
日の猛暑が落ちついて、少
し過ごしやすくなってきた
八月二十日、小田原市国府
津で有名な老舗鰻店「うな
和」にグルメの会員十名が
集まりました。
この日は朝方雨が降った
おかげで涼しく、いつもよ

り食欲が湧いていました。
猛暑でスタミナが切れかか
った会員には、待ち遠しか
った企画でした。
店は国道一号線沿いにあ
り、レトロ調の落ちついた
座敷で居心地良く、予約の
時間に席に着きました。
先ず鰻の骨の唐揚げ・か

当面のスケジュール			
9月23日	(水)	サロン会	勉強会
9月24日	(木)	パソコン	勉強会
9月29日	(火)	学習会	勉強会
10月1日	(木)	パソコン	勉強会
10月22日	(木)	パソコン	勉強会
10月27日	(火)	アヒルの会	
10月28日	(水)	サロン会	
10月	開基の日程		
2日・9日・16日・23日			

ぶと焼き・お新香・吸い物、
そしてお待ち兼ねのうな重
が出てきました。
蓋を開け山椒を振り掛け
ると、鰻は柔らか過ぎず臭
みもなくあっさりとした上
品な味わいでした。
ビールやお酒を飲みなが
らの会話は、グルメの会で
行った店の話や、独り暮らし
の不安・家族が詐欺に遭
いそうになったこと、又、
議員や裁判員制度のこと等
多岐にわたりました。
定期預金を解約するのに
苦労した話や病気に対
する不安等の話には段々と
声が大きくなり、お店の人
から注意があるほどでした。
そして注意があった頃に
丁度時間になり、次回の企
画を楽しみにお開きとなり
ました。 川口卓美 記

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



年ぶりに現役時代にタイムスリップできた内容でした。
大内 賢一 記

物事は何故、何故、何故、と

考えることが大事

川出さんは何故この演題を選んだかと言うと、日頃から気になっていた、特殊相対性理論が頭に浮かんだからだとのことでした。

その理論は、学生の頃に学んだ「ピタゴラスの定理」から導き出されたものだそうです。

最初にピタゴラスの定理の「説明」があり、図式で「証明」もしてくれました。ピタゴラスの定理がどのようなに使われているかと言うと

- ①特殊相対性理論
- ②GPS（グローバルポジショニング システム）

全地球測位システム。例えば、カーナビ、携帯電話等に使われているそうです。

一般的に止まっているものから見て、動いているものは時間が遅れているのだといえます。

例えば、動いている船のマストの上から物を落とす場合、その船に乗っている

当面のスケジュール

10月27日 (火)	アヒルの会
10月28日 (水)	サロン会
11月5日 (木)	パークゴルフの会
11月21日 (土)	料理を楽しむ会
11月25日 (水)	サロン会
パソコン勉強会	11月12日・19日
囲碁を楽しむ会	11月6日・13日・20日・27日

グの中で、古和田会長より今後「MACへの女性入会の件」について一考したらとの説明がありました。
村松 一男 記

パークゴルフの会

9月3日に参加者10名で行われました。

会員往来

新会員紹介

9月に平塚市龍城ヶ丘在住の越中利治さんが入会されました。
みなさん宜しくお願いたします。

次号の発行は

11月19日(木)です

平塚MAC学習会

現役時代と学生時代に タイムスリップした講演内容

9月29日にひらつか市民活動センターに於いて、平塚MACの学習会が23名の参加で開催されました。今回は講師の御崎孝義さんが「射出成形金型について」と川出孝幸さんの「ピタゴラスの定理から」についての講演でした。

射出成形金型の難しいテーマに

全員興味深く受講

今回の講演は御崎さん本人の射出成形金型の事業に長く携わった貴重な体験を基にした内容によるものでありました。比較的専門性のある難しい演題にも関わらず全員が興味深く受講することができました。

今回の講演は御崎さん本人の射出成形金型の事業に長く携わった貴重な体験を基にした内容によるものであります。比較的専門性のある難しい演題にも関わらず全員が興味深く受講することができました。

講演終了後の質疑応答も活発に行われ、アカデミックな雰囲気での講演は、数



内容はず先ず金型ってどんなもの？という基本的な知識から始まり、機能、製造プロセス、技術の進展（匠

からNC設備へ）、加えて業界の現状と課題等幅広い内容でした。

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



第十一回ひらつか市民活動センターまつり

平塚MACブースに

シニアライフに興味のある

三十数名が来場

九月二十七日平塚市民活動センターに於いて「第十一回ひらつか市民活動センターまつり」が開催されました。

今年「市民活動をみんなの活動へ」をテーマに、事前PRが広範囲に浸透したこともあり、前年を二百人程上回る千五百名の来場者がありました。

を設定することができ、対応者二名で各部会の活動内容紹介、飛翔最新号の揭示と平塚MACのPRを盛り込んだ小冊子の配布をしました。

平塚MACブースへの来場者は国会議員、平塚市長をはじめとするシニアライフに興味のある三十数名に達しました。従来より大幅に増加したため、途中で配布小冊子が途切れてしまい増刷するハプニングまで発生してしまいました。

又数名の平塚MAC会員も激励に来場しました。来場者名簿に記帳された十名の内、一人の方が入会希望され手続きの運びとなりました。これからも新加入者を増やす観点からも継続して行く必要性を感じたセンターまつりでした。

事務局長 森 勤 記



五十四団体が参加した中で、特に一階玄関前の「スーパードールすくい」には大勢の子供達、二階の健康推進やITサービス関連のブースでは高齢者の体力測定や名刺作成で大賑わいでした。その他のブースでも昨年以上に熱気が感じられたセンターまつりでした。

平塚MACは、二階入口付近の恵まれた場所にブース

を設け、対応者二名で各部会の活動内容紹介、飛翔最新号の揭示と平塚MACのPRを盛り込んだ小冊子の配布をしました。

比較的短いと言われておりますが、コース特有の強風の中、飛距離は出ないと言いつつながらスコアを纏める所はさすが熟練の技と思います。

プレール終了後は温泉で一日の疲れをとり、帰りのバスの中では温泉の温もりを感じながら寝入りする方、プレールの話に盛りあがっている方等々、そうしている間に平塚に到着、成績発表と反省会になりました。優勝は手柴さん、二位は小川さん、三位は小林さんでした。

会員の会 コース特有の 強風の中、技で纏た 手柴さんが優勝

第二十七回「アヒルの会」

ゴルフコンペが十月二十七日大熱海国際GCに於いて、開催されました。

前日まで天候が危ぶまれ不安でしたが、参加者の熱意で青空の中のプレーを楽しむことができました。今回の参加者は十五名でした。

大熱海国際GCコースは2コースありますが、私達は熱海コースで行い、このコースは打ち上げホールもなくフラット



肥田 徹朗さん
療養中のごとく、十月十六日ご逝去されました(八十五才)。
謹んでお悔やみ申し上げます。
入会者
中村輝夫さん
市内千石海岸在住

次回の発行は
十二月十七日です

当面のスケジュール

- 11月21日(土) 料理を楽しむ会
- 11月25日(水) サロン会
- 11月27日(金) 囲碁を楽しむ会
- 12月 3日(木) パークゴルフの会
- 12月10日、24日(各木曜日) パソコン勉強会
- 12月 4、11、18、25日(各金曜日) 囲碁を楽しむ会
- 12月16日(水) 忘年サロン会

飛翔

発行責任者
平塚MAC
古和田喜昭



料理を楽しむ会

最上級A5の

牛肉で煮込み料理

11月21日に料理を楽しむ会が平塚市中央公民館の調理室に於いて、新入会員の2名も参加して16名で行いました。

講師はいつもの平塚市食生活改善推進団体（ママの会）の平林さんと滝口さんをお願いしました。



今回の料理を楽しむ会はいつもと違っての大きな特徴は今までの参加費の残金がありましたので、食材費を従来の倍近くで用意してもらいました。

前回も同じような条件で用意してもらいましたが、そのときはお肉が安売りをしており、食材費があまり掛かりませんでしたので予算が余りました。

そこで今回は主菜のメニューを手間がかかるが美味しく、誰でもできる料理にしてもらい、牛肉もA5の最上級を使った煮込み料理にしてもらいました。

いつものようにレシピに沿って、料理の順番、内容

注意点、手順などの説明があり、その後各調理台に分かれ料理に掛かりました。

- 大根と牛肉の煮物
- 鶏肉の

- ジャポネーゼソース
- パプリカの

- コンソメスープ
- 林檎のヨーグルトサラダの4品でした。

ここに主な料理のレシピを紹介しします。

主菜の大根と牛肉の煮物
材料は4人分です。

- 牛肉角切400g
- A酒・醤油各大さじ1、大根400g、長葱1本、生姜否と1片、干し椎茸4枚、サラダ油大さじ3

B砂糖・酒・各大さじ3、醤油大さじ3

C干し椎茸の戻し汁に水を足して3カップ用意
作り方

①牛肉にAの調味料をもみ込み下味をつける。

②大根は皮をむき、肉と同じくらいの乱切りにし、長ネギは3cmの長さにごつ切、生姜は薄切、干し椎茸は戻して半分切る

③中華なべを熱してサラダ油を入れ、牛肉を炒めるように焼き焦げ目が付いたら取り出す。

④③の鍋に長葱、生姜を炒め③の肉を戻し入れBの砂糖、酒、醤油各大さじ2をまぶし、干し椎茸の戻し汁を合わせた水を入れ、煮立てる。

⑤④の表面に浮いた灰汁を取り除き30分位煮込む。

⑥大根と椎茸を加え、Bの残りの調味料を加え30分煮込む。

□レシピを希望する方は料理を楽しむ会の世話人まで。次回は3月ご期待下さい。料理を楽しむ会担当 記

遠いカップに吸い込まれる

最高のショット

11月5日 この季節にしては肌寒い日に、第22回パークゴルフの会が3組11名の参加で、湘南ひらつかパークゴルフ場で行われました。

平成23年7月に第1回のパークゴルフが行われて、まる4年過ぎ、都合で何回かは休みましたが、技術的には、あまり進歩はしていません。最近では技術的進歩は諦めて、パークゴルフ場では、大空のもと、冗談を

言いながら、健康的に楽し

く歩けることが、一番の目的だと負け惜しみを言っています。しかし、少しでもOBの回数を減らそうと思っっています、なかなか減りません。

気温も除々に上がり、1プレイ終了する頃には、上着を脱ぐような状況でした。少し待つホールもありましたが、比較的すいており、スムーズに気持ちよく回る事ができました。長めのショットで、狙いどおりに、カップに吸い込まれ

ます。

当面のスケジュール

- 1月20日 (水) 新年会
- 12月24日 (木) パソコン勉強会
- 1月14日・28日 (各木)
- 12月18日・25日 (各金) 囲碁を楽しむ会
- 1月8日・15日・22日 (各金) 囲碁を楽しむ会

するときは最高です。佐藤 洋一 記

会員往来

入会者紹介

11月に平塚市夕陽ヶ丘在住の北 猛光さんが入会されました。

みなさん宜しくお願いたします。

訃報

平成15年から7年間、MACの会長を務められた、河越重臣さんが去る11月29日にお亡くなりになりました。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

1月7日(木)です