

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
古和田喜昭



## 新年会でMACの

## 申年がスタート

1月20日平塚MACの新年会が「東海菜館」で32名の参加で開催されました。始めに古和田会長から「国の内外の政治、経済、環境問題と、心配なことは多くありますが、健康に気をつけ、MACのより活発な活動を目指すために会員を増やしましょう。」との挨拶があり、宮武副会長の乾杯の音頭で会が始まりました。事務局長の高橋さんから、今期は古和田会長の頑張り

で新会員が8名増え、総勢59名となりましたとの報告がありました。その後、明神前会長の福豆まきや西田さんによる手馴れたプロ顔負けの手工品が披露され会は大いに盛り上がりしました。佐藤 洋一 記



MACの中央フェスタボランティア コーヒースーツ構想店で コーヒーメーカーもフル回転  
大寒というこの時期「第24回中央フェスタ」が1月30日〜31日の土曜、日曜の2日間で行われました。1階大ホールや2、3階

我々MACは例年通りコーヒースーツ売り場を担当。2日間を8名が分担して行いました。見学者の流れには波があり、多くの方に提供した後、一息の小休止、また注文が続くといった具合でコーヒーマーカーもフル回転し、水汲みの下働きも忙しい思いをしました。ほぼ立ち通しで少し疲れましたが、普段体験できぬことであり、

結構楽しいものでした。2日間で三百六十杯も売り上げ、また陶器売り場の西田さんも初日に千点の販売があったと張り切っていました。会場にはMACのチラシも用意されており、新会員募集に一役買っていました。古和田会長も風邪気味の中をワザワザ見学に訪れていました。今込 祐弘 記

### は 周りを見渡し断捨離について 考えてみませんか

山本 光生

皆さん「断捨離」という言葉を聞いたことがあると思いますが、私自身75歳を過ぎ、少し身辺整理のため「断捨離」の意味を調べました。この言葉は平成22年頃から流行語として言われ始めたそうです。断捨離とは不要なものなどの数を減らし、生活や人生に調和をもたらそうとする生活術や処世術のことで、基本的にはヨロガの行法「断行」「舍行」「離行」という考え方を応用して身軽で快適な人生を手に入れようという考え方だそうです。①これから入ってくる不要なものを断つ(買わない) ②今持っている、必要のないものを捨てる ③物への執着することから離れる(物欲をなくす) この三つを実践することによって本当に必要なものだけしか持たない、シンプルな暮らしができるということです。いざやってみると最初はただ散らかるだけで、一向に物は減りません。机の引き出しから始まり、本棚等へ移り、いざ捨てるようになると、それぞれに思い出が浮かんできます。そこで手は自然と止まってしまう、簡単ではありません。でも何とか必要なものと不要なものとの、整理して身軽な自分になろうと日々奮闘しています。皆さんもちよつと「断捨離」について考えてみませんか。

### 会員往来

新入会員 若月 桂二 さん  
市内龍城ヶ丘在住です  
よろしくお願ひ致します