

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
池田忠宏



## 市民活動センターまつりで

## MACの会員募集

### 料理を楽しむ会

## ファッショナブルなエプロンで

## ヘルシー料理に挑戦

11月16日平塚市中央公民館に、MACの調理人11名が集まりました。いつもお世話になっている平林先生、滝口先生と13名での一日です。

- ①主役…スーパースパゲッティ
- ②副役…ナゲット・かぼちゃのおしゃれサラダ・き

とちよつとヘルシーです。



今回は初めて参加の栗原さんの自己紹介から始まり、今回のために奥様に用意していただいた、エプロンとバンダナですが、事前に試着した様です。その結果バンダナは似合わないとのこと。日本手ぬぐいでの参加です。もうひとり奥様からエプロンを新調していただいで参加されたのは福島さんです。さすがダンディなMACのメンバーと素敵な奥様方です。(エプロン姿はMACのHPの写真で確認していただき評価願います)

さていつもの楽しい時間の始まりです。この時間の話題の中心は、やはり健康面。病氣自慢？から普段の健康法と多いに役に立ちます。まだ参加されていない方も一度参加されることをお奨め致します。

料理を楽しむ会 杉山孝司

## 人生百歳時代

## 理想を持ち続ける

9月25日の学習会に参加した会員から頂いた、講演に対する所感・感想の続編 第三弾を紹介させていただきます。

### 目標・目的を持って挑戦

村松一男さん

この講演会を聞いて思い出したのは、アメリカの詩

人サミュエル・ウルマンが残した「青春」(1918年)という詩のなかの一節です。「年を重ねただけで

### それでも悩みは尽きない

山本和昭さん

ビューティフルエイジ

これからの悩みが尽きずいつまでもビューティフルにはなれそうもない。そう感じた1日でした。

11月24日(日)に第15回センターまつりが開催され平塚MACもブースを出しました。今回は見附町に移転し最初であることと、崇善公民館の協力も得て実施したことで千名以上の来場者が有ったようです。

勧誘を行いました。残念ながら来場者は女性・お子さんが多くすぐの会員増には、結びつきませんでしたが、今後とも地道にPR活動をしていきたいと思っております。

特にダンス、演奏、マジックなどのパフォーマンスが好評のようでした。MACブースでは来場頂いた方々に一人でも会員を増やすべく、活動のPRや

事務局

会員の皆様にも友人・知人・ご近所など平塚MACへのお誘いをよろしくお願致します。

### 当面のスケジュール

1月9日(木)	パソコン勉強会
1月14日(火)	新年会
1月20日(月)	パークゴルフの会
1月22日(水)	うた仲間の会
1月23日(木)	パソコン勉強会
1月25日(土)、26日(日)	中央フェスタ
1月27日(月)	パークゴルフの会
1月10日(金)、16日(木)、23日(木)、29日(水)	囲碁を楽しむ会