

飛翔

発行責任者
平塚MAC
山本 和昭



新春 メッセージ 「明るく楽しく元気よく」 MACで心身の健康つくりを

会長 山本和昭

平塚MAC会員の皆様、新年あけましておめでとございます。皆様にとって希望に満ちた一年となりますことを心からお祈り申し上げます。

昨年(令和6年)はコロナ5類移行から1年が経ちMACの部会活動が活発に行われてきたと感じています。これはコロナ下での行動制限がなくなったことにより、アウトドア活動に限らずインドア活動も盛況になってきたためだと思います。

一方、そうはいっても会員の平均年齢は昨年末で前年比+0.6歳の79.8歳と高齢化が進んでいます。また、会員数は54名と3名減となりました。そのような中、高齢化に



よる課題も浮き彫りになってきています。それは、部会活動への参加者が限定されたり、アウトドアでも高齢化により参加者の減少が目立ち、存立の危うい部会も出てきています。

今年は巳年ですので、脱皮して生まれ変わりたいものです。

学 習 会

マイクロプラスチックの現状を学ぶ

生活の中での利用状況と環境に及ぼす影響

本年度第3回目の学習会を
11月21日(木)午前10時から12



を意味する蛇は縁起が良いとされますが、大きな時代の変化が起きる年でもあるようです。

過去には、645年の蘇我氏が滅び、乙巳の変が起きました。(今風に言えばクーデターでしょうか?) また、1965年から高度経済成長が始まり、いざなぎ景気と呼ばれました。(会員の皆様が働き始めた頃でしょうか?)

一年を乗り越えて過去には、心身が健康であらねばなりません。そのためには、身体を動かすこと、その第一歩は一番大きな筋肉を持つ脚を使うこと。また、仲間と語らい笑顔になること。笑顔は認知症の予防にも役立つそうです。

MACの意義は、歩く笑うの場を提供です。「明るく楽しく元気よく」(毎日を通して)に行きましょう。

時に平塚市市民活動センターで開催しました(参加者16名)。

講師には神奈川県環境科学センターで子供と親の環境教室を開催されている平塚市在住の齊藤美代子氏を迎え、現在私たちが身の回りで便利なものとして使っているプラスチックの負の影響について具体例を挙げて説明がありました。

平塚市の海岸にも、海流で運ばれたものや相模川や花水川から流れ出たペット

ボトルなどのプラスチック成型品が大量に打ち上げられており、それらが太陽光線や波で砕けて5ミリ以下になったものがマイクロプラスチックであり、魚や鳥が餌と間違え食べている状況であるなど、地球の生命や人間の生活環境に及ぼす影響などを身近な事例を挙げて説明がありました。

更にプラスチックを削減するために行われている活動などの紹介があり、今回はその一つとして蜜蝋のラップを作

当面のスケジュール

2/13、27、3/13、27 (木)	パソコン勉強会
2/3、19、3/3、24(月)	パークゴルフの会
2/7、14、21、28(金)、 3/7、14、21、28(金)	囲碁を楽しむ会
2/20(木)	学習会

ることになり、参加者全員が講師助手さんの指導でアイロンを使い作成して持ち帰りました。

質疑応答では、私達にもできる削減方法や有効利用などについて説明があり、総じて多くの参加者に好評でした。

江藤史雄 記



アイロンで蜜蝋ラップ作り

会員往来

・近藤勇次さんが自己都合により退会されました。