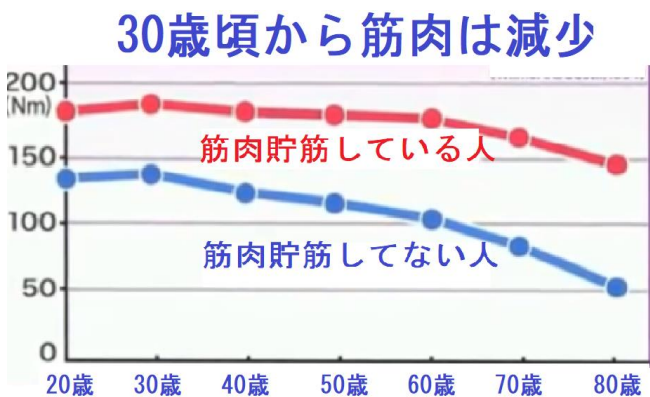


大和友愛クラブ会報

令和2年3月号

筋肉貯筋のすすめ

「筋肉貯筋」。こんな言葉聞かれたことがありますか。お金の貯金と違って筋肉の貯筋は使うほど増えるのだそうです。私達は加齢と共に筋肉が衰え、大なり小なり足腰に不自由をきたします。このため今のうちに筋肉を「貯筋」しようと言うことです。



平成30年8月近畿大学谷本準教授がNHKテレビで筋肉貯筋のための運動方法をいくつか紹介されました。簡単に出来るものは、各地の老人ホームでも好評実践されました。今回ご紹介したいのは足腰を鍛える「スクワット運動」と言うものです。この運動は平成24年11月92歳でお亡くなりになられた女優の森光子さんが、毎日続けられていたそうで

す。放浪記の舞台では、ご高齢にもかかわらず「でんぐり返し」の演技をされ大好評でした。最後に入院された病院でも、このスクワット運動を続けられていたそうです。



ではどのようなものか簡単に説明します。椅子の後ろ側に立ち、背もたれを軽く持ち、そしてゆっくり屈みます。膝が90度程度に曲がることを意識して、そしてまたゆっくり立ち上がります。スクワット運動はこれの繰り返しですが前記森光子さんは毎日100回程度続けられていたそうです。スクワット運動の効用や、今少し詳しい実践方法などのビデオ(15分)を作成しました。お申し出いただければお貸しします。

総務企画 吉森 邦夫

掲 示 板

友愛ウォーキング

日 時：3月11日（水）10：00
 場 所：平木谷公園⇒畦野駅⇒川西能勢口駅
 ⇒キセラ公園⇒勝福寺⇒八坂神社⇒勝福寺古
 墳⇒八皇子神社⇒絹延橋駅 ⇒ 畦野駅、
 約6km
 ハイキングの服装や靴で、お弁当・雨具等
 を持参してください、雨天の場合は中止します
 初めての方の参加を歓迎します

3月 月例懇談会のお知らせ

NHK の大河ドラマに取り上げられている明智
 光秀について講演を予定しています
 ご参加をお待ちしています

テーマ：明智光秀とその周辺
 講 師：小田 剛氏(動画で細川ガラシャ紹介)
 日 時：3月7日(土)10:00
 場 所：第一自治会館 集会室

川西市老人クラブ連合会

創立 60 周年記念フェスティバルのご案内

さあ～みんな集まれ！！ みんなで行こう！！

日 時：5月18日（月）12：30～
 開 演：13：00～
 会 場：川西キセラホール
 演 目：呉服座のおどり・和太鼓・ポップス・
 フラダンス・銭太鼓・雅楽・兵庫県警音楽隊
 参加者には粗品を進呈いたします

川西市老人クラブ連合会作品展

場所：アステ川西 6 階ギャラリー
 期間：2月27日～3月8日（日）
 3月3日（火）は休館日
 友愛クラブ出展：
 絵手紙・洋裁・写真・ちぎり絵・パッチワーク

光風台への通路工事

期 間：2月初旬～3月下旬
 期間中は通行止め
 開通後：歩行者・自転車の通行が可能になります

誕生会（4月・5月生まれの方）

日 時：4月18日（土）10時～
 場 所：第一自治会館 集会室
 参加費：無料
 出 演：男声コーラス
 該当者の出欠は地区幹事にご連絡下さい

会員募集と更新のお知らせ

新入会員を募集しています、お知り合いの方
 をお誘いください。
 新年度を迎え、会員の方は更新の手続きをお
 願います。4月23日（木）までに各丁幹事
 さんへ会費納入をお願いします。



3月の行事予定

月例懇談会	3月7日（土）	10:00～12:30	第一自治会館	集会室
本部役員会	3月21日（土）	10:00～12:00	第一自治会館	会議室
役員会	3月28日（土）	10:00～12:00	第一自治会館	集会室

4月の行事予定

月例懇談会	4月4日（土）	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
第三自治会館清掃	4月6日（月）	13:30～	第三自治会館	
本部役員会	4月17日（金）	10:00～12:00	第一自治会館	会議室
誕生会（4・5月生まれの方）	4月18日（土）	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
役員会	4月24日（金）	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
自治会総会	4月25日（土）	13：00～	牧の台小学校	

古紙等（新聞紙、アルミ缶、ダンボール）回収事業にご協力ください。毎週金曜日に指定業者が回収します。

3月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自 治 会 館	3, 10, 17, 24 (火) 13時	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	3, 17(火) 13時	林 英子
洋 裁	大 和 サ ロ ン	10, 24(火) 13時30分	北河原 清美
大 正 琴	牧 の 台 会 館	9, 23 (月) 9時	富岡 カツエ
器 樂	牧 の 台 会 館	2, 16 (月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	4(水)、24(火) 14時	富岡 巧
フ ラ ダ ン ス	第 3 自 治 会 館	11, 18, 25 (水) 13時30分	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	21 (土) 13時45分	赤熊 良雄
ウ オ ー キ ン グ	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	11(水) 10時	福武 稔
ゴ ル フ	け や き	17 (火)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	6, 20 (金) 11時	栗栖 まゆみ
詩 吟	第 1 自 治 会 館	5 (木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	6 (金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	25 (水)	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ	牧 の 台 会 館	12(木)、27(金) 13時	小野 いつ子
パ ソ コ ン サ ー ク ル	東 谷 公 民 館	5, 19 (木) 9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	3, 17 (火) 13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	10, 24 (火) 13時	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	3, 10, 17, 24 (火) 10時	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	武 庫 川 一 文 字	30日(月) 6時	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	4(水)、24(火) 16時	吉森 邦夫

新会員の紹介 西5 相澤もり子さん 昭和18年4月13日生まれ

会員の現況										令和2年2月17日現在			
	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計				
男	12	16	9	13	19	13	14	12	108				
女	12	19	15	24	14	7	11	17	119				
計	24	35	24	37	33	20	25	29	227				
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵貴子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭					
	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計					
男	13	16	8	9	16	8	70	178					
女	18	12	7	20	18	10	85	204					
計	31	28	15	29	34	18	155	382					
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章							

友愛クラブ俳句・川柳（令和二年三月号）

夕星（ゆうずつ）の月によりそう寒暮かな ほかほかと雑炊する老二人	東2	極楽蜻蛉
断捨離で望む暮らしはミニマリリスト 山積の家事は一日一つだけ	東2	川柳好子
もう九十？いえまだ九十でございます 恋という言葉忘れて半世紀	東2	小川周一
節分や一人豆まきわびしいね リハビリで自転車こぎで脱落す	東2	河原允子
新春の世界を汚す武漢菌 歌聞いて一緒に歌って節分会	東2	植木打風
読み返す友の便りや春隣 苔まとう梅ほころびて友来たる	東2	小出夫美子
同じこと何度やっても笑う孫 横綱が不在で国技らしくなり	東3	宮山正年
学び舎の桜花をあとに子ら巣立つ 卒業の歌声聞こえ佇ちて聴く	東4	吉森邦夫
旧友と話しも弾む雪の宿 風雅なり蟹を食して雪見酒	東5	友愛春霞
追悼のトランプペットや冬銀河 ポケットにのど鉛二つ春立ちぬ	東5	桐木文男
冴え返る古都の舞台や二月堂 山茶花や雪降るごとく散り積る	東5	大野樹史
初釜や亭主御歳九十七 待合の夫の目印冬帽子	西1	北河原清美
初春やほろ酔い足が止まる月 ほの香り斜面の小径白き花	西1	池田ツマ子
大相撲小兵の作戦拍手する 素直やね感激の涙ファン増	西2	上西イツ子
慣れてます囲碁でしよっちゅうPPK 囲碁用語知らずとも子は碁で遊ぶ	西4	小野碁青
くしゃみ一つ季節先取り花粉症 春まけて海亀遊ぶと論島	西4	小野いつ子
ホールイン一打で決めて小躍りす 春寒に孫合格の嬉しい便り	東1	河崎俊雄
あな楽し同級生が家に来た 家の庭金柑実り楽しみだ	東1	夏目世紀
お餅待つつ長蛇の列もとんど焼き 同窓会車窓に富士の雪帽子	東1	坂根英生

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしております。次号掲載分は三月七日までにご提出下さい。