

大和友愛クラブ会報

令和5年2月号

私と自彊術

大和に住んで50年。舞鶴に生まれ、平たいら小学校に入学。高砂丸や興安丸の引揚船が入港する度に、学校から平たいら棧橋へ引揚者を迎えに行きました。当時の校長先生と教頭先生の作詞、作曲「昨日も今日も浜辺に出ては今か今かとお帰りを待っていましたよ、…」と歓迎の歌を歌い、「お帰りがさ〜い」と新聞社から渡された小旗を振りながら迎えたものです。

引揚者を迎える歌

作詞：和田憲太郎
作曲：神原忠夫

- 1 昨日も今日も 浜辺に出ては
今か今かと お帰りを
待っていましたよ 少年等は
- 2 雪の降る日や 嵐の夜は
他国の空を 夢に見て
あんじてましたよ 少女等は
- 3 晴れた美空に 復員船が
見えた見えたど 胸おどる
願っていましたよ 童等は
- 4 今日元気な 上陸姿
きつこの日が 来るように
祈っていましたよ 平校
- 5 今はどうい 同胞愛で
たがいにたたく 結ばれる
信じてましたよ このよき日



平小学校

高校卒業後は京都へ、結婚して宝塚へ、そして牧の台小学校開校の年にこちらへ引越してきました。

夫が先に友愛クラブに入り、一緒にバス旅行に参加させてもらったのをきっかけに、役員さんの献身的な活動に

感じ入り入会しました。

野波邸が使用できるようになり、何かお稽古事を始めたらと勧められた折、隣家の宮浦さんが自彊術の指導者の資格をお持ちなのを知り、またご本人の快い了解も得られたので自彊術クラブを立ち上げました。

自彊術は、100年も続く健康管理を目的とする全身運動で、頭の方からつま先まで関節を動かして血流を良くするので気分爽快になります。競技ではないので、無理をしない程度で続けている内に、少々の故障も改善してくれるよう



です。やはり「継続は力なり」で、「転んでも擦り傷だけで済んだ」、「背中に手が回るようになり、自分で帯を結ぶことがまた出来るようになった」など、こんな声を聞くと嬉しくなります。参加者は80歳を超える会員がほとんどですが、元気に頑張っています。

何歳になってもできる体操に出会えて幸せです。体の動く限り続けたいと思っています。興味がおありの方はぜひ見学&体験にお越しください。先生が一動一動優しく丁寧に指導してください。

自彊術 部長 岡本 百合子

掲 示 板

大和友愛クラブ本部役員の募集

友愛クラブ会員の方々には日頃より当会の活動にご理解をいただき感謝しています。健康寿命を伸ばして、活気のあるステキなシニアライフを送るためにクラブ活動は有効であることを実感している方も多いと思います。

お互いが助け合い、支え合いながら老後を元気に暮らすためには、活動を支える担い手の確保が必要です。友愛クラブでは活動の担い手である本部役員を募集しています。自薦他薦を問いません、友愛クラブの運営をお手伝いできる方のご厚意をお待ちしています。

連絡先：大和友愛クラブ会長 福武 稔

初詣ウォーキング

1月4日、多田神社まで恒例の初詣を兼ねたウォーキングを行いました。

正月のうららかな天気の下、自治会のご好意により、参加者数18名は一緒に昇殿してお祓いを受けました。今年の初詣は皆様どんな願い事をされたのでしょうか。



12月生まれの誕生会

12月17日、誕生会が行われました。つくしんぼ保育所園児の特別参加でクリスマスカードとかわいい歌のプレゼントがありました。出演は器楽部でした。部員それぞれの楽器による独奏に続き、合奏をバックの参加者全員による合唱で盛上がりしました。



第23回大和夢ナリエの消灯式

昨年12月17日に点灯された大和夢ナリエの消灯式が1月17日に行われました。

同時に28年前の阪神震災追悼のため、ロウソクが灯されました。



2月の行事予定

月例懇談会（フレイル予防）	2月4日（土）	10:00～12:00
第3自治会館清掃(中田,塚谷正,嶋川妙、山本)	2月6日（月）	13:30～
バス旅行（淡路島）	2月7日（火）	8:30～
本部役員会	2月17日（金）	10:00～12:00
誕生会（カラオケ）	2月18日（土）	10:00～12:00
役員会（地区幹事）	2月24日（金）	10:00～12:00

第一自治会館	集会室
第三自治会館	
第一自治会館前	発
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室

3月の行事予定

月例懇談会(小田先生,“家康どうする”)	3月4日（土）	10:00～12:00
誕生会（詩吟部）	3月11日（土）	10:00～12:00
本部役員会	3月17日（金）	10:00～12:00
役員会（サークル部長）	3月24日（金）	10:00～12:00

第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室

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。

二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	7, 14, 21, 28(火) 13時	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	7, 21(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	7, 14(火) 13時30分	太田 信子
大 正 琴	牧 の 台 会 館	13, 27(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	6, 20(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	1(水), 28(火) 14時	富岡 巧
フ ラ ダ ンス	第 3 自 治 会 館	8, 22(水) 13時30分	小野 いつ子
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	4(土) 13時30分	小田 剛
ウオーキング	平木谷公園藤棚下	中 止	福武 稔
ゴ ル フ	猪 名 川 国 際 CC	20(月)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	3, 17(金) 11時	山本 喜美
詩 吟	牧 の 台 会 館	2(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	3, 17(金) 13時	高橋 貴美子
パークゴルフ	万 博 公 園	24(金)	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カラオケ部	第 1 自 治 会 館	10(金) 12時20分	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	14, 28(火) 13時30分	福武 稔
パソコン教室	野 波 邸	7, 21(火) 13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	14, 28(火) 13時	大内田 啓
自 彊 術	野 波 邸	7, 14, 21, 28(火) 10時	岡本 百合子
フィッシング	猪 名 川 北 田 原	20(月)	嶋川 幸三
男声コーラス	吉 森 邸	別途連絡	吉森 邦夫
七宝工芸教室	太 田 邸	10, 17(金) 13時	太田 洋一郎
からだしなやか 体 操 ク ラ ブ	牧 の 台 会 館	6, 20(月) 11時	佐藤 玲子
女声コーラス	吉 森 邸	その都度連絡	鹿児島 鐵子
ボ ッ チ ャ ル サ ー ク ル	牧 の 台 会 館	5, 19(日) 13時	三上 一榮

新入会員：奥村 清様、奥村 民恵様 東2、新開 利治様 東2、小田 智賀子様 西3

会員の現況

令和5年1月17日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	8	16	9	14	16	9	14	9	95
女	13	21	15	19	11	9	7	13	108
計	21	37	24	33	27	18	21	22	203
幹事	光本 誠一	廣瀬 節雄	中川 恵實子	中崎 絹子	井田 晋	嶋川 妙子	丸本 和博	平間 正昭	

	西1A	西 1 B	西 2	西 3	西 4	西 5	西計	東西合計
男	13	11	4	7	11	6	52	147
女	19	6	4	16	13	10	68	176
計	32	17	8	23	24	16	120	323
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（令和五年二月号）

ひたすらに六十分間蟹しやぶり	東 2	植木打風
明日からは昼間が伸びる風呂に柚子	東 2	極楽蜻蛉
澄み渡る「聖夜」の響ハンドベル	東 2	川柳好子
孫子寄り寄せ鍋かこむ嘉日かな	東 2	小出夫美子
歎かずに穏やかに生くこの一年	東 2	香川撫子
人と人国と国から平和なる	東 2	北河原清美
冬日向曾孫の動画届きたり	東 1	池田ツマ子
友よりの旅への誘ひ日脚伸び	西 1	大澤花風
初谷の川のせせらぎ春浅し	西 2	上西イツ子
春浅し古民家の土間大かまど	西 5	宮山正年
山寺の僧も加はる大根炊き	東 1	光本飯込
休み田を余す事なく枯尾花	東 1	夏目世紀
冬深しシンピジウムは五十才	東 1	坂根英生
背伸びして短冊吊るし夢ナリエ	東 5	木村郁子
冬寒にツボミつけてるアセビかな	東 3	吉森邦夫
風邪をひきコロナでなくてほっとする	東 4	友愛春霞
知恩院の朝のおつとめ参加して	東 5	大野樹史
遠くより聞こえる除夜の祈りの音	西 3	居眠り古猫
賽銭をはずんで折るウクライナ	西 4	小野いつ子
欧米でコロナは死語に知らんけど	東 5	桐木文男
孫たちはテレビ見ないでスマホ見る	東 2	河原允子
走っても歩く人にも追い越され	東 1	
冬の朝月と飛行機おはようさん	東 1	
新玉や誓いを立てて頑張るぞ	東 1	
朝を歩す冬満月に背を押され	東 1	
土付きの大根土産に子等帰る	東 1	
北風に何処まで行くの白い雲	東 1	
子や孫と蕎麦を食べつつ年を越す	東 1	
ガラス窓陽ざしやわらか春近し	東 1	
仏壇にバレンタインのチョコ供え	東 1	
目出度きは子孫子曾孫と祝う新年	東 1	
寒空に椿の蕾厚着して	東 1	
初空や唸るバラモン凧あがる	東 1	
八十路とてギブアップはせぬ寒椿	東 1	
あつと言う間の日々だったが恋はあり	東 1	
ネコにだけナイシヨのハナシ打ち明ける	東 1	
臨採の巫女の笑顔や初詣	東 1	
薄味のおせちの味に早やみとせ	東 1	
百態の兔舞ひ込む年賀状	東 1	
ジャズ響く外は木枯し過ぎにけり	東 1	
鍋囲み家族の笑い久しぶり	東 1	
神社もうで野間大けやき見上げつつ	東 1	

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。
お待ちしています。次号掲載分は二月七日までに提出下さい。



寒椿（カンツバキ）
花言葉：
ピンク色；愛嬌、謙譲
白色；理想的な愛情、申し分の無い愛らしさ
サザンカと椿を交配して誕生しました。花びらが1枚1枚散っていくことが特徴です。



馬酔木（アセビ）
花言葉：危険、献身
開花時期は初春で釣鐘状の花が咲きます。アセビには毒性があり、葉を食べた馬が酔っ払ったようになったため馬酔木と命名されました。



シンピジウム(シンピジウム)
花言葉：飾らない心、素朴、誠実な愛情、
開花時期は12～5月ごろ、風水としては家族運や職業運をアップさせると言われています。