

大和友愛クラブ会報

令和5年9月号

女声コーラス「くすくすキャンディーズ」

表題のグループは、小野いつ子さん（現友愛クラブ会長）の発案で令和3年にスタートした歌好きのグループ名です。私たちのグループ名は、1970年代に活躍したアイドルの名前をお借りしたのですが、より楽しんで頂けるものにしようと話し合い「くすくす」を付け加えることにしました。

現在、会員は6人で毎月2回定期練習をしています。童謡、唱歌、世界の民謡などいろんなジャンルの曲を歌っています。これまで大和フォレストクラブの散策会や友愛クラブの誕生会などで歌いました。また、男声コーラスグループ「爺々ダックス」と、みつなかホールで開催の川西市老連演芸発表会で共演させていただき、混声4部合唱・大地讃頌を歌いました。身の程知らずと評されはしないかと心配しましたが、みんなで懸命に歌った結果、好評を得てやれや

れでした。お招きいただいた様々な会での歌い出しは、「私達は～♪ 大和友愛クラブくすくすキャンディーズ♪」と2部合唱で始まります。

今、大和友愛クラブには25のサークルがありますが、まだいずれのサークルにも入っていない方は是非趣味の合うサークルを見つけ余暇を楽しんで下さい。

そして、歳を重ねると大切なこと3つ、教育、教養、美貌と教わりました。教育は「今日、行く所がある」と、教養は「今日、用がある」と、美貌は「微忙で、わずかに忙しい」ということだそうです。ボケ防止には効果がありそうなので、私も歳を忘れていろんなことに挑戦しています。

女声コーラス代表 鹿兒島 鐵子



掲 示 板

ウォーキング部懇親会のご案内

ウォーキング部では、コロナの為に中止になっていました懇親会を開催します。

ウォーキング部員の方はもとより、友愛クラブ会員の皆さんには出来るだけたくさんの方にご参加頂きたいと願っています。日頃のうっ憤などをおしゃべりで晴らしましょう。

日 時：令和5年9月13日（水）
11：40 集合

集合場所：第一自治会館前
車での送迎があります。

行 き 先：猪名川町上野 まんか旅館
椅子席で食事

会 費：部員；3,300円（年会費含む）
一般会員、年会費納入済の方；
3,000円

ご参加頂ける方は 9月4日（月）までに下記に申し込みください。

申 込 先：福武 稔 090-8657-1150

大和友愛クラブ バス旅行のご案内

テ ー マ：県立考古博物館見学と富有柿狩り

日 時：令和5年11月14日（火）

行 き 先：兵庫県立考古博物館（遺跡出土品）
友清柿園（神戸市西区）

募集人数：40人

●兵庫県立考古博物館は、遺跡数が全国1位である兵庫県における考古学の拠点です。常設展示品には明石原人の骨（複製）、古代船や時系列に並べた土器などがあります。秋季企画展として” 駅家発掘！播磨から見えた古代日本の交通史” が開催中です。

●友清柿園は南面に広がる緩やかな斜面の柿園で、のどかな自然に囲まれた友清地区において「兵庫県認証食品」の認証を受けた柿を栽培しています。

大和納涼盆踊り大会

8月5、6日、恒例の大和納涼盆踊り大会が久しぶりに従来通りの形式で開催されて、多数の参加者でにぎわいました。友愛クラブは、多くの連の中でも目立つ揃いの赤いハッピーを着て盆踊りを満喫しました。



足がつる・こむら返りの原因と対策

就寝時や運動中に突然こむら返りが発生することがあります。あわてずに、ゆっくりと筋肉を伸ばしたりして対策をとってください。びっくりして、慌てないことが一番。急激に伸ばすと肉離れなどを起こす危険もあります。

原因：1、筋肉疲労、2、栄養不足、3、水分不足、4、血行不良、5、老化などが考えられています。

対策：日頃からバランスよくビタミン、ミネラルの補充をし、運動前後や疲れた時は、特にビタミン、ミネラルの補給を心がけましょう。水分補給はこまめにするように心がけ、寝る前にはコップ1杯の水を飲みましょう。歩くことやスクワットなどで、筋肉量を維持しましょう。寝る前やお風呂で温めながらマッサージすることで血流を促しましょう。

漢方製剤、芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）の服用による方法は即効性があります。服用後の効果発現時間で平均6分と言われています。使用の前に、医師に相談して下さい。

9月の行事予定

月例懇談会(面白ビデオ風土記,きんた君体操)	9月2日(土)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
本部役員会	9月15日(金)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
会報印刷(塚谷、畑)	9月20日(水)	13:30～15:00	第一自治会館	
役員会(地区幹事、サークル部長)	9月21日(木)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室

10月の行事予定

第3自治会館清掃(畑、西村、富岡カ、三上)	10月2日(月)	13:30～15:00	第三自治会館	
月例懇談会(中出さん講話、しなやか体操)	10月7日(土)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
本部役員会	10月20日(金)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室
会報印刷(光本、坂根)	10月25日(水)	13:30～15:00	第一自治会館	
役員会(地区幹事、サークル部長)	10月27日(金)	10:00～12:00	第一自治会館	集会室

9月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催週と曜日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自治会館	1, 2, 3, 4(火) 13時	高田 泰洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	1, 3(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	2, 4(火) 13時30分	大川 サエ
大 正 琴	牧 の 台 会 館	2, 4(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	1, 3(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	1(水), 4(火) 14時	平間 正昭
フ ラ ダ ン ス	第 1 自治会館	1(水)10時、 3(月)オアシス14時	小野 いつ子
古 典 愛 好 会	第 1 自治会館	1(土) 13時30分	小田 剛
ウオーキング	平木谷公園藤棚下	13(水)懇親会 11時	福武 稔
ゴ ル フ	猪名川国際G能勢C	12(火)、25(月)	畑 善治
健康太極拳	牧 の 台 会 館	1, 3(金) 11時	小島 富士子
詩 吟	牧 の 台 会 館	1(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	1, 3(金) 13時	高橋 貴美子
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	2, 4(金) 12時30分	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	2, 4(火) 13時30分	福武 稔
パソコン教室	野 波 邸	1, 3(火) 13時30分	中田 弘一
健康麻将 <small>けんこう まーじゃん</small>	第 3 自治会館	2, 4(火) 13時	大内田 啓
自 彊 術	野 波 邸	1, 2, 3, 4(火) 10時	岡本 百合子
フィッシング	和 歌 山 印 南	17(日)	嶋川 幸三
男声コーラス	吉 森 邸	1(水), 4(火) 16時	吉森 邦夫
七宝工芸教室	太 田 邸	2, 4(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	1, 3(月) 11時	佐藤 玲子
女声コーラス	吉 森 邸	1(火), 2(木) 14時	鹿児島 鐵子
ボ ッ チ ャ ル サ ー ク ル	牧 の 台 会 館	1, 3(日) 13時	三上 一榮

新入会員：藤澤 きみ子様 西2丁目

退会会員：赤熊 良雄様 西1丁目

会員の現況

令和5年8月8日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	7	15	8	14	13	9	12	9	87
女	14	23	17	19	12	12	8	14	119
計	21	38	25	33	25	21	20	23	206
幹事	光本 誠一	廣瀬 節雄	中川 恵實子	中崎 絹子	三上 一榮	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	14	11	3	8	11	6	53	140
女	17	7	4	14	12	10	64	183
計	31	18	7	22	23	16	117	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（令和五年九月号）

公園に人影無いがミンミンと 暑いねとマスクを外し笑顔見え	東 5	木村郁子
盆踊り老いも若きも皆笑顔 この酷暑水を求めて木々あえぐ	東 5	友愛春霞
西瓜切る球児の勝利讃えたり ガンジスの沐浴したし残暑かな	東 5	大野樹史
犬を見て慌てて挨拶マスク顔 飛び入りでネコもラインでご挨拶	西 3	居眠り古猫
盆踊りざわめき聞こえ久しぶり 暑くても白いむくげが咲きだした	西 5	大澤花風
シソの葉をレースにしたかバツタ君 一時間待つて診察三分か	東 2	河原允子
野間巨木巢立つ三羽のアオバズク 猛暑日の山中ゴルフ池越え打	東 2	植木打風
遠雷に微かに期待他所の雨 ちぎれ雲ふわりふわりと夏の空	東 2	極楽蜻蛉
山友とフレイル予防一歩づつ 超ショート！！洗髪ラクに出来そうだ	東 2	川柳好子
さようならアイガー北壁目の前に 窓の外ナス・トマト・ウリ ウフフのフ	東 2	青野風湖
これからも二人三脚振り花 蹲踞（つくばい）に行水のごと鳥遊ぶ	西 1	北河原清美
炎天下鉢植しおれ陰探す 浜遊び塩吹き頭親にばれ	西 1	池田ツマ子
電線に並んで会話暑さます 暗闇に飛び交いながらひかり追う	西 2	上西イツ子
道ばたに熟して落ちたスモモの実 梅雨の雨一部を砂漠に贈りたい	東 1	光本飯込
誰の化身われに寄り添ふ蚩かな 隠れん坊手招きするや青芒	東 2	小出夫美子
長野より弾ける子等の旅の声 猛暑にも負けじと吟声響かせり	東 1	坂根英生
赤ハッピー友愛連の盆踊り 踊り手は自治会長よやぐら上	東 1	香川撫子
干し竿に夜に編まれし蜘蛛の糸 名称が不愉快 後期高齢者	東 3	宮山正年
落語聞き秋刀魚は高値一尾だけ 稚児二人もみじ手耳に見る花火	東 4	吉森邦夫

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。次号掲載分は九月七日までに提出下さい。



アオススキ（青芒、青薄）
夏、ススキが青々と茂っていること、夏の季語



ネジリバナ、ネジレバナ
ネジバナ（振花）
花言葉：思慕
ラン科の多年草、右巻きと左巻きの両方があり、右巻きと左巻きの比率は大体 1 対 1。



ムクゲ（木槿）
花言葉：信念、新しい美、尊敬
アオイ科、花の種類が多く、フヨウ（芙蓉）に似ている。花は早朝に咲き、夕方にはしぼんでしまうことから、人の世の短い栄華を指すことがある。