

# 大和友愛クラブ会報

令和6年5月号

## 私の健康法

毎朝、ゆっくり走ることが私の健康法です。歩く速度と同じぐらいですが、足で軽く蹴り上げるため、運動効果は大きいようです。出かける前には、水分補給を心掛け、前日の夜に食べ過ぎていないときには、エネルギー補給に小さいアンパンか大福餅を食べます。寒い朝は、室内で準備体操をして体を温かくし、外気温に応じて、服装を選びます。特に、心臓部を冷やさないようウインドブレーカーを着用します。通常は5時半頃出発し、約5kmのコースを1時間程度かけてジョギングします。

走り始めたのは、大和に引っ越して2～3年の頃でした。運動不足を感じていて、とらのご健康教室で柔軟体操や走り方の指導を受け、大和走ろう会にも入会しジョギングを始めました。走る練習を続けるうちに、次第に長距離を走る自信がつき、マラソン大会出場を目標に練習を重ねるようになりました。

早朝ジョギングは6時半ごろに終われば、出勤には十分間に合うため、日曜祝日に加え平日でも走ることができます。走った後の爽快感、マラソンを完走できた達成感、さらに打ち上げのビールの美味さが忘れられず、毎日走る習慣が身についたようです。

しかし、70歳を過ぎ高齢になると、マ

ラソンの完走タイムが伸びず、体力の衰えを感じるようになりました。そこで何歳まで走れるか？を目標にして、早朝ジョギングを続けました。そうすると、81歳の時\*、雑誌ランナーズの公認コースでマラソンを走り、大会規定の7時間以内で完走できました。これは同年度内に日本全国の同年齢で完走した中で34位となり、100位以内のランク入りを達成でき記録証をいただきました。

現在85歳で、マラソンは走れなくなりましたが、今後も、何歳まで走れるか？挑戦します。

\*：この年は2020年で、コロナウイルスの流行が始まった年です。2020

年3月までに開催予定のマラソン大会が中止になり、マラソン大会出場者が少なかったことも影響しています。



東1丁目A 地区幹事 光本 誠一

# 掲 示 板

## 友愛ウォーキング

日 時：5月8日(水) 10:00 出発  
 集合場所：平木谷公園藤棚の下  
 行 き 先：大和⇒畦野駅 🚉 川西能勢口駅⇒  
 JR 川西池田駅 🚉 JR 伊丹駅⇒  
 伊丹スカイパーク 昼食⇒千里川  
 土手⇒曽根駅 🚉 川西能勢口駅解散  
 (約7\*0)

弁当・ハイキングの服装・靴・雨具持参・  
 雨天の場合は中止  
 問合せ先：福武 (☎：794-1066)

## 4. 5月生まれ誕生会

4月6日(土)に4,5月生まれの方の誕生会が開かれました。参加者は28名でした。くすくすキャンディーズの合唱とトランプマジックを楽しんだあと、会場にて昼食後、引き続き健康で再会を願って別れました。



## 日帰りバス旅行

3月12日(火)、80名の参加者は2台のバスに分乗して雨模様の中出発しました。最初の見学先の玩具博物館では豪華な檜皮葺御殿飾りのおひな様などを見学しました。“夢のそば”では地元産食材を使用した料理をいただきました。午後は雨も止んで、播磨国総社射楯兵主神社(はりまのくにそうしゃ いたてひょうずじんじゃ) および綾部山梅林では24haに8000本の梅の木が植えられて、甘い香りの中で観梅を楽しみました。



玩具博物館



播磨国総社 姫路市



綾部山梅林

### 5月の行事予定

第55回定期総会	5月11日(土) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室
本部役員会	5月17日(金) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室
役員会	5月24日(金) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室
会報印刷仕分け(濱福、富岡)	5月22日(月) 13:30~	第一自治会館 談話室
クリーンアップ大作戦	5月26日(日) 9:30~12:00	平木谷公園東側歩道

### 6月の行事予定

月例懇談会	6月1日(土) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室
第3自治会館清掃(畑,廣瀬,山内,三上)	6月3日(月) 13:30~	第三自治会館
本部役員会	6月21日(金) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室
会報印刷仕分け(西村,古屋)	6月24日(金) 13:30~	第一自治会館 談話室
役員会	6月28日(金) 10:00~12:00	第一自治会館 集会室

## 5月サークル及び同好会からのお知らせ

活動開催曜日の掲載方法を変更しました。(開催週と曜日)ただし、随時開催は届け日を掲載。

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
洋 裁	大 和 サ ロ ン	2, 4 (火) 13時30分	大川 サ工
大 正 琴	牧 の 台 会 館	2, 4 (月) 9時	富岡 カツ工
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) , 3 (月) 10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
ウォーキング	平木谷公園藤棚下	2 (水) 10時	福武 稔
ゴ ル フ	能勢カントリー	13 (月)	畑 善治
健康太極拳	牧 の 台 会 館	1, 3(金) 11時	濱福 てるみ
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(金) 4,7,10月は2(土), 4(金) 13時	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
けんこう まーじゃん 健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	2, 4 (火) 13時	丸本 和博
自 彊 術	野 波 邸	1, 2, 3, 4 (火) 10時	岡本 百合子
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 洋一朗
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) ,4(木) 14時	中崎 絹子
ホ ッ チ ャ サ ー ク ル	牧 の 台 会 館	1, 3 (日) 13時	三上 一榮

新入会員：辻本哲様 東 1B、松永和子様 西 3、瀧本和夫様 西 3、宮本トモヨ様 西 2、山口正代様 東 2A

退会会員：市川勝彦様 東 5B、内山正子様 東 4、中津留嘉子様 東 2A、栗谷清子様 西 1A、林勝範様 東 2A、澤啓介様 東 5B

会員の現況

令和6年4月13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	16	6	13	13	10	13	7	86
女	15	23	18	18	11	10	7	13	115
計	22	40	24	31	24	20	20	22	201
幹事	光本 誠一	廣瀬 節雄	中川 恵実子	中崎 絹子	三上 一榮	上島 節子	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	9	4	10	9	6	51	137
女	16	7	5	16	12	10	66	181
計	30	16	9	26	21	16	117	318
幹事	佐藤 恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬 義則	福武 稔	塚谷 正章		

古新聞紙、アルミ缶、段ボール、古着等の回収事業にご協力ください。毎週金曜日の朝指定業者が回収します。

友愛クラブ俳句・川柳（令和六年五月号）

バス旅行開花が遅れ寺参り	満開のしだれ桜を独り占め	うらかな花は昔の香りけり	にぎやかな鳥の歌声目が覚める	更衣なれど幾たび吾も古（フ）りぬ	一陣の風に音たて楠落葉	雨戸開け今日の命に感謝する	何やかや話題豊富な大谷氏	子育ての燕見上げる母子連れ	明日曾孫端午の節句飾り終え	公園で可愛い声が春を呼び	朧月観ながら帰り足軽く	大空は雲寄せつけず木蓮華	桜咲き机の上に旅雑誌	花海棠薄紅色に庭を染め	桜草可憐な花付け棚飾る	万緑や澄める湖水に影映す	薫風や墓石の灯火吹き消され	春の雨早や紅梅は青葉だし	春告げるムスカリ花があちこちに	山寺はちよつとちよつとと呼ぶ桜	香り立つ山いっばいの梅白し	春さがし訪ねし播州八十人	椅子借りて枝垂桜を寺の屋	歳とつて顔に移った脳のしわ	老け顔のネコだがシワはありません	桜草満開になり犬めである	うぐいすのさえざり聞こえ春来たる	ひっそりと侘助咲きぬ小糠雨	夕暮れて雨戸くる音春愁	白梅の丘よはるかに瀬戸の海	満開の枝垂桜や抹茶の香	つかの間の桜を愛でる“とき”嬉し	友愛の正直じいさん花咲かす	玩具館つるし飾りの春の音	鈍行やどの桜にも見送られ	山麓の菜の花畑に会う至福	花吹雪ワインのコルクぽんと開け	鶯や今朝も番いはモチの枝	梅香る坂道登る杖は竹	マスク顔はずしたならばにが笑い	教会で父と娘は恥じろろうを
東 1	東 1	東 1	東 1	東 1	東 3	東 4	東 3	東 4	東 5	東 5	東 5	東 5	東 5	東 5	東 5	東 5	東 5	東 2	東 2	東 2	東 2	東 2	東 2	東 3	西 3	西 5	東 2	東 2	東 2	東 1	東 1	東 1	西 1	西 1	西 2						
光本飯込	夏目世紀	香川撫子	宮山正年	吉森邦夫	木村郁子	桐木文男	友愛春霞	大野樹史	河原允子	青野風湖	植木打風	居眠り古猫	大澤花風	小出夫美子	極楽蜻蛉	大原涼雲	朝倉恵子	北河原清美	池田ツマ子	上西イツ子																					



ハナカイドウ（花海棠）  
バラ科・リンゴ属  
花言葉：温和、美人の眠り、  
艶麗  
中国原産の落葉樹、中国では  
古くから愛され、美人の代名  
詞にも使われるほどです。



ワビスケ（侘助）  
ツバキ科、常緑低木  
花言葉：控えめ、静かなおも  
むき、慰めてあげます、簡素  
茶道の茶室に飾られ、千利休  
が愛した茶花の代表的な存  
在です。

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。次号掲載分は五月七日までに提出下さい。