

KSCC

向陽スポーツ文化クラブ会報

発行：瀧水昇二郎
 東京都杉並区下高井戸 3-24-1
 向陽中学校内クラブハウス
<http://www.ksec.jp>
 TEL. 03-3329-3935

2011 No. 95

2011.12.15 発行

KSCCふれあい



KSCCふれあいは、向陽スポーツ文化クラブの活動の一つとして、65歳以上、かつ一人でクラブまで来られる事を条件に、高齢者が楽しく集える場として平成8年に、設けられました。

基本の活動は月1回、第4月曜日と決め、大勢の方々と一緒に食事をし、お喋りをし、認知症予防に多少は役立つのではと、指先を使って、折り紙、千代紙、布、牛乳パック等の材料で鶴や兜を折ったり、ちぎり絵をつくったり、一回一作品と小さな物が多かったのですが、昨年、一昨年と干支を二〜三ヶ月かけて作りました。

今年2月から、吊るし雛を四ヶ月かけてつくりましたところ、とても好評でした。

太田黒公園に飾り雛が展示されていると聞き、先生と見に行きました。



かなりの大作と思いましたが皆、張り切って挑戦したいとの声が多く、先生に材料集めと裁断をお願いしました。

6月より制作に取り組み10月22日の向陽祭に展示しようとして、一回の活動を二回にして、五カ月かけて完成させました。

ふれあいでは、年に一回バスで近隣の県にラベンダーやコスモスを見に行ったりしていましたが、12年から杉並区の福祉バスを年1回朝8時30分から夕方5時まで無料で借り

られることになりましたので、これまでに、春は群馬県藤の丘公園、松山市の牡丹園、秩父羊が丘公園の芝桜やつつじ等、秋は長瀬や河口湖への紅葉狩りと、楽しませて貰っています。短時間（4時間）のバスは空いていれば、何回でも借りられるので、近い所での昼食などに使わせて貰っています。

これからもみなさんの要望を聞きながら、楽しく集える会にしていきたいです。

今までの見学地

- 9年9月 群馬県遊神館
- 10年4月 箱根湿生花園
- 11年9月 コスモス街道・野辺山天文台・ぶどう狩り
- 12年2月 羽根木公園梅観
- 13年7月 高井戸警察署見学
- 16年11月 河口湖紅葉狩り
- 17年5月 成田山新勝寺参拝
- 18年5月 藤岡市藤の丘公園
- 19年11月 長瀬
- 20年4月 藤岡松山市牡丹園
- 21年5月 羊山公園の芝桜
- 22年5月 山梨県さくらんぼ狩り、ワイナリー
- 23年11月 河口湖 岡



河口湖と鳴沢道の駅

11月18日8時30分、杉並ふれあいのバスで、10名で出発、中央道を走り、談合坂で休憩して、10時30分、河口湖富士ビューホテルに到着しました。美しいホテルの庭を1時間散策しました。紅葉の盛りの木々、赤く実をつけた一位の木や、冬のバラ、色も薄くなった紫陽花など、頂上が雲で隠れた富士山と湖とがマッチして、存分にゆく秋を楽しみ、ホテルバイキングも、とても美味なものばかりで満足しました。

その後、河口湖を一周して、鳴沢の道の駅で買い物をして、4時に無事帰ることができました。

内田

元気に老いて行こう

転ばない、

食べ過ぎない

風邪をひかない

シニアストレッチは、4年前の学校開放講座で「転ばぬためのストレッチ」という呼びかけで、募集したところ、多くの参加者があり、その延長で、自主活動となり、現在も、毎週水曜10時30分から1時間、ストレッチ体操をしています。

呼吸法から始まり、笑顔でストレッチをするようにと毎回、「脇関節を緩めていきましよう」と、言われながら、楽しくストレッチ運動をしています。体を柔軟にして、転ばないように、元気でいつまでもいられるように頑張っています。

現在参加者が多くなり、土曜日、月2回10時30分より追加して行っています。65歳以上の方、試してみませんか？ 楽しいですよ！

内田



シニアストレッチ

金曜日はたのしい

朝、目が覚めると、今日は麻雀の日、さつさと家の仕事に励む。ちよつと、つまずいたり上手くないことがあったりすると、今日は付いていないのかも、と縁起をかついでしまう。33名に増えて皆さん明るく、優しく、楽しく、紳士淑女？の集まりです。付きは、その日の運である。「勝って驕らず、負けてくさらず、忍の一字なり」と言われている。

脳の老化防止と人とのふれあいは、ゲームを通じて、この上ない楽しさと活力になっています。

K

霞句会、会員二人の句が

「未来図」全国大会で特選に

KSCCの霞句会は俳誌、

「未来図」の系列につながる俳句の会です。

去る10月22日(土)に、この

「未来図」27周年記念全国大会が、湯島の東京ガーデンパレスに於いて開催され、霞句会の人たちも参加しました。

当日は、東北や四国からと遠

来の会員も参集し、盛大に行われました。まず、前もって投句

した中の特選や秀逸の作品及び主宰(鍵和田柚子氏)の選評が行われ、熱心に聴き入りました。

その後、当日の投句の選があり、その中、わが霞句会の岩本尚子さん(指導をお願いしている)と、小針京子さんの句が特選(三名)として表彰を受け、主宰の短冊を授与されました。大変な快挙で嬉しく、ここにその句を掲載させていただきます。

金色堂へならへならへと

稲穂黄に

塩害の畑に棉吹く祈りあり

尚子

京子

若い人の参加も歓迎します。

是非、第2金曜日の句会を覗いてみませんか。違う世界が展がりますよ。野末

23年度学校開放公開講座

平家物語目好評裡に終了

パートⅡも開講予定

昨年に引き続き、今年も、広報すぎなみに掲載して広く区民に呼びかけての開講でした。

3年目の今年には「文覚荒行」

から始まり、「木曾最期」、「主上都落」、「忠教都落」まで読み進みました。

牧野玲子先生の熱心な講義に毎回、40名以上の方が耳を傾け、全員で音読も楽しみました。男性の参加者も多数でした。

ここまで読んだのだから最後まで、という声が上がります。先生もやって下さるといのでその旨を区に伝えたと、来年度も予算を計上するとの返事をいただきました。



24年5月開講予定の

平家物語Ⅱの講義内容は

次の通りです。

- 1回目 宇治川先陣・坂落
- 2回目 敦盛最期・知章最期
- 3回目 逆櫓・那須与一・弓流
- 4回目 壇浦合戦・先帝身投
- 5回目 腰越・六代被斬
- 6回目 大原御幸・「方丈記」

■受講希望の方は、3月末の広報すぎなみをご覧の上、ご応募ください。晴気

3B体操大会参加報告

8月30日創立40周年記念関東大会が、日本武道館で開催されました。東京を始め13県から集まった指導者達の発表大会。美しい衣装や華麗で楽しい演技を充分に堪能した半日でした。大震災のチャリティーでもあり、義援金の贈呈がありました。

10月8日駒沢体育館にて東京支部3B体操のつどいに参加し、グループの交流や一年間の練習の成果の発表を6名の部員で頑張りました。

板橋

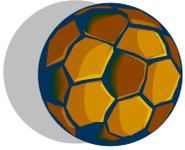
親もがんばっています

一番のサポーター

ミラーズの子ども達はサッカーをしている時とても楽しそう。苦しいランニング、地味な基礎練習、それでも眼はしっかりと輝いて生き生きして見える。サッカーがやりたい、上手くなりたいという願いを、その一瞬で実現しているからなのだと思う。

親である私達は、つい自分の基準でダメ出しをしたり、試合に行けば、近隣への配慮を要する程の(?)声援がとびかたりもする。

コートに立てば、プレーの全てを瞬時に自分で判断しなくてはならないのがサッカーだ。助けてはあげられないからこそ、多少の口出しは、大目に見てもらおうとしても、あとは、いかに子どもが自信を持ってプレーできるか、が応援の腕の見せどころなのかもしれない。



テクニクの習得もチーム

ワークもまだまだですが、皆で一つのボールを追うのがとにかく楽しい小学生の時期にこんな経験がたくさん積める。中学高校と練習は厳しさを増し様々な指導者や仲間に出会うだろう。サッカー以外にも大変なことは山ほどある。そんな時、ひたすら楽しかった子ども時代の思い出や経験が、その子の支えとなり抛り所となるのかもしれない。そんな宝物の一つでも多く増やしてあげたい。

やはり、親が一番のサポーターでいよう。鈴木めぐみ

実った練習

日々、汗と泥にまみれて、頑張っている子供達を一番近くで応援してくれている父母達の熱い想いを集めました。

◎試合に勝った時の満面の笑顔、負けた時の悔しい涙顔・子ども達は、生き生きしています。

◎試合を重ねていくうちに、子ども同士で喜びを分かち合い、信頼を深めていく姿に、



団体競技からでしか得られない我が子の成長を見ることができました。

◎足が速くなった。

強豪チームに勝利した時は

とても感激しました。そして、

これまでチーム一丸となり、

頑張った練習してきたことを

思い返して涙がこぼれました。

◎バックネット裏から、息子の

勇姿を観るのが休日の楽しみです。

◎目上の人に対し、きちんと挨拶をするようになり、話し方も

変わり、野球だけでなく社会勉強もしているとおもいます。

◎仲間に励ましの優しい言葉を

かけたり、好プレーをお互いに喜んで

いる姿は、光り輝いています。

今秋は練習の成果が実り、

低学年、高学年ともに上部大会

に出場します。区民祭もベスト

4進出が決まり、目指すは優勝

です。杉並ホワイトベアーズ

子どもにいつも応援

1年生から6年生までの男女40名で頑張っています。都大会や、学期ごとの区大会に参加し、6月に行われた区大会では、男子が準優勝をしました。夏の合宿では、集団生活、体力、チームワークの向上をめざしています

子ども達の成長していく姿には、いつも驚かされ、自然に親たちの応援に熱が入ります。

11月には、チームから数名

のメンバーが杉並区の代表に

選ばれ、練馬区の選抜メンバー

と試合する機会も与えられました。

学校を問わず入会をお待ちしています。

永福ミニバスケット



私の宝物

現在43名の部員と17名のコーチと父母会が一体となり、毎週末練習に励んでいます。

今年度は練習の成果が実り、低学年、高学年共に23区大会に参加することができました。

太田スタジアムで行われた

開会式は、子ども達は勿論、

親にとっても一生の思い出に

なりました。野球ルールもキ

ャッチボールも、ままならな

かった子供たちが、私の少年

野球の想像と遥かに超えるプ

レーを見せてくれます。

野球は9人の先発メンバー

だけでなく、ベンチで出番を

待ちながら、大きな声で応援

をする仲間との団体競技とい

う一面と、ピッチャー対バッ

ターという1対1の戦いでも

あります。

わが子が最後のバッターに

なりそうな時の親は祈る気持

ちでバッターボックスを見つ

め、親子の絆を感じています。

勝った喜び、負けた悔しさ

を分かち合い、多くの事を経

験できる野球に出会い、卒業

しても、道で笑顔で挨拶して

くれる子供達がたくさんいる

事が私の宝物です。

永福クリップーズ

入会してみませんか?

太平洋を渡った 東日本大震災の津波



今回私はOWSの仲間と6月6日から13日にかけて、

ミッドウェイ環礁を訪れて、鳥類の被害状況を調査してきました。

我々が訪れたのは大震災から3カ月余り後だったので、その被害の状況は、海岸に流れているゴミを陸へ押し流した状況をみる程度でしたが、保護区の職員の話によると、高さ1.5メートルの津波が4度にわたり押し寄せ、環礁中の最大の島、サンド島は20%、イースター島は60%

東日本大震災で発生した津波は、4千キロ離れた北西ハワイ諸島のクレ環礁、ミッドウェイ環礁、レイサン島の島々に到達し、海鳥などに深刻な被害をもたらしました。ミッドウェイ環礁はコアホウドリ、クロアシアホウドリ、ミズナギドリ、アジサシの繁殖時期にあたり、島中に新しい生命があふれているときでした。

が冠水し、巣と鳥たちを押し流し、生まれて2カ月ばかりのアホウドリのヒナ11万羽、親鳥は2千羽がその犠牲になったとのことでした。保護区の職員らは懸命に泥やがれきに埋もれて動けなくなった鳥たち、約300羽を救出し、陸に打ち上げられたウミガメを海に帰したそうです。地面に巣穴を掘るミズナギドリやアジサシの被害は分からないそうです。

今回の調査では、大震災という自然災害による海鳥への被害もさることながら、人間の環境破壊も目の当たりにしました。

もともとミッドウェイ諸島は太平洋の「ゴミ集積ベルト」地帯に当たりアジアから流れてくるゴミのたまり場になる所と言われています。アホウドリは海面近くの小



何事も無かった様にくつろぐ鳥達



ゴミの山に囲まれたヒナたち



見渡す限りアホウドリの群れ

魚やイカなどをエサとしており、それを口移しでヒナに与えます。そこでプラスチックの破片を餌と間違えてヒナに与えてしまいます。島のいたるところにヒナが吐き出した黄色や赤のプラスチック片がちらばっていました。斃死しているヒナの胃からはこのプラスチック片がでてきます。島のいたるところに使い捨てライターが落ちています。これもヒナが吐き出したものです。おもわずゴミの島かと思いました。

今回の調査でつくづく、地球は狭いと感じました。機会があればミッドウェイ環礁の自然の現状をもっと詳しく報告したいと思います。

テニスHコース 三木

町ぐるみ交流会(運動会)

11月3日に向陽中学区域の小学生を主体とした運動会が今年も行われました。

今年で43回目ですが、これまで成人野球の人達が設営から進行まで大活躍していたっていました。

今年は呼びかけに応じて成人サッカーから5名、テニスから3名が手伝いに加わってくれました。

参加者が70名を超える皆さんに人気のイベントです。

なかでもパン食い競争は人気で幼児から大人まで用意したパン650個では足りないくらい参加がありました。

校長先生を始め多くの先生方やボランティアの中学生なども大会を支えてくれていきます。次回はもっと多くの会員の皆様の参加や協力を期待しています。



小学校対抗リレーで頑張る子供達

32回K S C C 秋季テニス大会結果 平成23年9月11日開催

詳細はホームページをご覧ください。



混合ダブルス

優勝 準優勝

楨本・瀬下ペア 杉本・増岡ペア



女子ダブルス

優勝 準優勝

関口・上垣ペア 大滝・楨本ペア



男子ダブルス

優勝 準優勝

川田・勝山ペア 伊藤・高木ペア

平成24年度新規テニス会員募集のお知らせ

申し込み方法

往復はがきに、第一、第二希望のコース記号(A~K)・氏名・住所・年齢(学生の場合は4月からの学年)電話番号を記入し、下記まで申し込む。ただし、入会できるのは一人1コースに限ります。

申し込み先

〒168-0073 杉並区下高井戸3-24-1
向陽スポーツ文化クラブ テニス会員募集係

締め切り 平成24年3月4日(日)

問い合わせ先 Tel 03-3329-3935(日曜日のみ 10:00~16:00)

注：現在AとBコースは同じ時間帯で行っていますが、Aコースの人数が増えたときは、A：9:00~11:00 B:11:00~13:00に分割する場合があります。

また日曜日のコースはご希望のコースに入れない場合があります。ご了承くださいますように。

コース	曜日	時間帯(夏時間)	コースの内容	参加費(年間)
A	火曜	10:00~12:00	中級 コーチ有り	12,000円 高校生以下 6,000円
B	火曜	10:00~12:00	初級 コーチ有り	12,000円 高校生以下 6,000円
C	木曜	9:00~11:00	中級 コーチ有り	12,000円 高校生以下 6,000円
D	木曜	11:00~13:00	初級 コーチ有り	12,000円 高校生以下 6,000円
E	火曜	13:00~15:00	一般 コーチ無し	7,000円 高校生以下 3,500円
F	日曜	9:00~11:00	初級 コーチ有り	13,000円 高校生以下 6,500円
G	日曜	11:00~13:00	中級 コーチ有り	13,000円 高校生以下 6,500円
H	日曜	13:00~15:00	一般 コーチ無し	7,000円 高校生以下 3,500円
I	日曜	15:00~17:00	一般 コーチ無し	7,000円 高校生以下 3,500円
J	日曜	7:00~9:00	一般 コーチ無し	7,000円 高校生以下 3,500円
K	土曜	13:30~15:30	一般 コーチ無し	7,000円 高校生以下 3,500円

第38回スキー教室のお知らせ

開催日：平成24年3月29日(木)
から3月31日(土)

場所：志賀高原横手山スキー場

参加費：36,000円(リフト代別)

募集要項は1月上旬に近隣の小学校に配布予定です

問合せ先：日曜日のみ(10時から16時)

事務局 Tel (03) 3329-3935

講演会へのお誘い

題 平家物語と平清盛

講師 牧野 玲子氏

日時 平成24年2月26日(日)

午後二時から四時

会場 K S C C 会議室

参加費は無料です。

牧野氏は長年都立西高校他で教諭を勤められた方で、3年前から当クラブの公開講座「平家物語」の講師をお願いしています。
今年の大河ドラマは「平清盛」です。皆様、是非ご参加下さい。

絵手紙会員募集中

12時まで楽しく描いています。
月1回、第4週の金曜日10時

種 目	実施日・時間	連絡先
KSCCふれあい	第4月曜 12:00~15:00	岡 3329-4755
手工芸	第2・4月曜 15:00~17:00	富田 3304-5723
英会話	月曜 17:00~19:00	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
万葉の会	不定期	岡 3329-4755
コーラス・ドレミ	第2・3水曜 14:00~15:40	晴気 3302-3365
パソコン初級 PCサロン	木曜 12:30~14:30・15:00~17:00 10時~有	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
囲碁の会	金曜 13:00~17:00	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
絵手紙	第4金曜 10:00~12:00	板橋 3302-4934
霞句会	第2金曜 13:00~16:30(永福和泉区民センター)	野末 3321-9687
麻雀	金曜 12:30~16:30	依田 5932-3567
サイエンスくらぶ	第1・3土曜 10:00~12:00	西岡 3322-5217
陶芸	土曜 13:30~16:00 (5回シリーズ)	荻野 3302-9827
カメラ教室	第2土曜日 18:30~20:30	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
簡化、48式太極拳	日曜 10:00~12:00	吉永 3328-2874
空手	日曜 10:00~12:00 (高三小体育館)	内山 3329-4932
グランドゴルフ 桜美会・仲良し会	日曜(午前:桜美会・午後:仲良し会)	樽井 5934-7983 杉江 3302-6069
成人野球	日曜 16:30~20:00	田村 3315-9384
フットサルクラブ	日曜 18:30~21:00	豊田 3323-2627
向陽テニス(A~Kコース)	日曜 火曜 木曜 土曜 (詳しくはHPをご覧ください)	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
少年サッカー向陽ミラーズ	日曜 午後 土曜 2回	鈴木 3325-4787
3B体操	月曜 10:00~12:00	板橋 3302-4934
卓球	月曜 14:00~17:00 (旧クラブハウス)	星野 3321-8707
子供バレエ	月曜 15:30~18:30	竹内 3328-3905
ジャズダンス	火・木曜 10:45~12:45 木曜 18:30~21:00	鹿野 3304-6782
子供フラダンス	火曜 15:00~17:00 (第1,2,4の月3回)	鈴木 3321-4480・090-3506-9462
永福ミニバスケット	火曜 16:00~ 土・第2・3日曜日 13:00~	栢沼 3324-6316 笠井 3323-8792
背骨コンディショニング	火曜 19:00~20:30	晴気 3302-3365
ゴルフ	水曜 18:00~19:00	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
ジュニア ジャズダンス	水 16:10~19:00 土 16:00~21:00 月 18:45~21:00	00川又 080-3453-9724
少年野球 杉並ホワイト・ベアーズ	水曜(午後) 土曜・日曜・祝日 8:00~	木次谷 3290-0436
シニアストレッチ	水曜 10:30~11:30	鹿野 3304-6782
ストレッチとジャズダンス	水曜 18:30~20:30	鹿野 3304-6782
社交ダンス	木曜 13:30~14:30 (平家物語開講中は第1は休み)	クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935
インディアカ	木曜 18:30~21:00 (向陽中体育館)	クラブハウス(担当/石井) 3329-3935
KSCC水泳	木曜 10:00~12:00	青木 3332-9659 吉川 5970-3628
ストレッチバレエ	金曜 10:00~12:00	竹内 3328-3905
少年野球 クリッパーズ	土曜・8:00~12:00 日曜・祝日 8:00~16:30	野宮 3304-8581
バスケット	土曜 18:30~21:00	クラブハウス(担当石井) 3329-3935
成人サッカー	土曜 17:00~20:00	本間 080-6553-2232

