

夏のレクリエーション、7年ぶりに江差へ行ってきました

事務局

平成24年、平成27年に江差に夏のレクリエーションで行きましたが、今回7年ぶりに江差に行きました。 前回の2回は「しまなみ街道」散策や、「江差追分会館」の実演見学などで、懇親会は「俄虫温泉」で行いました。 今回は、厚沢部の道の駅に寄り、江差の「開陽丸記念館」を見学し、懇親会は初めて行く乙部町の「光林荘」です。

晴天の9月1日に参加者は16名、おとべ温泉郷「光林荘」のバスで出発、バス内では久しぶりの再会に話も弾み、アツと言う間に厚沢部の道の駅に着きました。

「道の駅あさぶ」は日曜日のせいか？数日前のテレビ報道のためか？、観光客でけっこう混んでいました。厚沢部産の新鮮な野菜などがたくさん並び、参加者は買い物を楽しんだり、揚げ芋やソフトクリームなどをほおぼって大いに満足の笑み。

江差港マリーナにそびえる3本のマストの「開陽丸記念館」に10時過ぎに到着し、記念撮影後見学。

激動の幕末期、徳川幕府がオランダに発注した軍艦「開陽丸」は函館戦争時に北海道江差沖で暴風雨に遭遇し座礁、沈没し、平成2年(1990年)、オランダに残っていた設計図を基に開陽丸が復元され、100年以上の時を経て「開陽丸記念館」としてよみがえり、引揚げられた遺物が展示されていて引揚げられた遺物に触る



「道の駅あさぶ」の盛況の様子

こともでき、リアルな体感ができました。

見学後は、乙部町のヤチダモ林と雄大な自然に囲まれた温泉と料理が自慢の「光林荘」へ移動し、源泉かけ流しの道内屈指の泉質を誇る乙部温泉を楽しみ、懇親会の始まり。



「開陽丸記念館」前で記念撮影



「開陽丸記念館」見学風景

光林荘から車で約5分の乙部町旭岱に住み、乙部町のアスパラは絶品で、町内や愛好者への通販などで、町外にはあまり出回らないと話す、蝦名さんの乾杯で始まり、海や山の幸を楽しみました。

余興は、クイズ大会やカラオケ等で楽しみ、鹿部町の篠岡さんのメの乾杯でお開きとなりました。



懇親会の乾杯は乙部町の「蝦名さん」



夢舞隊による「クイズ大会」



久々に熱唱する「阿部さん」



懇親会模様



メの乾杯は「篠岡さん」



「光林荘」前で記念撮影

今年の「女性だけの集い」は、10月6日(日)KKR函館で。爽やかな秋晴れのお天気も最高!参加者は去年より2名増えましたよ。14名です。

会場に入ると、すぐに誰かを見つけて抱き合ったり、キャーキャーとにぎやかに話し出すのは女性部の特徴かも。

開始のあいさつを船登さんが始めると、ようやく静かになりました。

最初のお楽しみは「トルティーヤ」作り。メキシコの伝統的な料理だそうです。とうもろこしの粉や小麦粉で出来た薄焼きパンの中に細かく刻んだ野菜やハム、チーズなどを包みこんだものです。

船登さんが前段の作業を全部やってくれていて、私たちはただ包み込むだけ。春巻を作る時の要領でと思ったけれど、なかなか加減がむずかしい。でも、あーだこーだ言いながら作るのはとても楽しいものです。

出来上がり、形は人によってチョットづつ違うけれど味はなかなか。

オシャレでオツな味でした。

そのあとは、お食事タイム。ビールで乾杯!美味しい時間は幸せな時間。お腹いっぱいになっても眠くなってなどいられないよ。

カラオケタイムが待っている。

初めは係の人が希望の曲名や名前を書いてもらって順番に紹介してたけど、何せ係の私なんかリモコン操作が下手で同じ曲を何度もかけたり、止めかたが分からなくなったりするものだから、しまいには皆んな出て来て好き勝手にかけては歌ったり、踊ったり、最後は全員で大合唱「青い山脈」。

本当に盛り上がった!

何より笑ったのは、境さんのダンス「タンゴ」で、パートナーは座敷ボウキ。

箒と二人で踊る?境さんの姿は、可笑しくて可笑しくてお腹をかかえて笑ったけれど、私は「凄い!」と思いました。

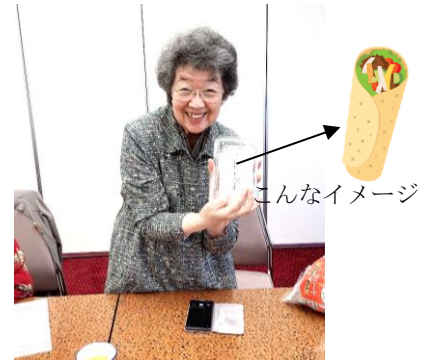
境さんのユーモアを生み出す発想力。それを表現する技術。

その才能がすごい!「"笑いヨガ"の時もお願いします」と私は予約を入れておきました。

あっという間に、にぎやかな時は過ぎ、終わりの時間を迎えました。

「また、来年ね!きっとだよ、元気でね!」と互いの肩を叩きながら口々に同じ言葉を繰り返し、会場を後にしました。

「本当に約束だよ! 来年もまた、ここで会いましょうね!」



出来上がった「トルティーヤ」斎藤さん



野立弁当二段重をまえに記念撮影



全員で大合唱「青い山脈」



境さんのダンス、パートナーは座敷ボウキ

2013年から始まった「笑いヨガ体験教室」はコロナ禍の4年間中断し、ようやく再開する事が出来ました。11月2日（土曜日）11時からKKR函館で行われ18名の参加で開催しました。始めに、講師の船登さんから以下のお話がありました。

- ・私が笑いヨガを始めたのは、仕事を全部辞めた60歳の時にこれからは気楽に笑って生きようと思ひ、簡単に笑えるものはないかと探し「笑いヨガ」に出会いました。
- ・笑いヨガ5つのポイント
 - ① 冗談やコメディを使わずに理由なしで、誰でも笑う事が出来るユニークな健康法です。
 - ② 最初は作り笑いとして始めますが、目と目を合わせて子供のような遊び心で笑うと自然の笑いが伝染して行きます。
 - ③ なぜ笑いヨガと呼ぶかと言うと、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせているからです。そのためたくさんの酸素を体や脳に取り入れるので、活力や元気を実感することができます。
 - ④ 私達の脳は本物の笑いと作り笑いの区別が出来ないので、得られる健康効果も同じという科学的根拠に基づいていいです。
 - ⑤ 笑いヨガはインドの医師マダン・カタリアが作りました。1995年にムンバイの公園で5人で始まり、今では世界100ヶ国以上に広がって、あらゆる年齢層の方が楽しんでいます。

いよいよ笑いヨガの始まりです、まずは「笑いの準備体操」

- 1、「バスに乗って」（運転手になったつもりで）
- 2、認知症予防も兼ねて、数字で脳トレをしました。
（1～10の数字で3は大きな声で、6は声を出さない、7は英語で9は小さな声でと言うふうに）

※けっこう難しく、楽しい！

笑いの準備が出来たらいよいよ「エクササイズ」

- 1、アローハー笑い（一番笑いに入りやすい）
- 2、ミックスジュース笑い
- 3、ペンギンの学校笑い（国語の時間に川柳を作って発表して笑い！）
- 4、静電気笑い（相手に触れそう、静電気で笑い！）
- 5、子供銀行の一万円札でジャンケン（一万円賭けて勝ったらもらう、五万円賭けて勝ったらもらえる） お札をお尻に挟んだつもりで歩く笑い！
（誰かお札落としたよーと声をかけたら大笑い！）
お札ばらまき笑い！ お札拾い笑い！ などなど

最後は「リラクゼーション」

お寺のお坊さんの法話「子供は鏡」のお話を朗読しクールダウンしました。

午後の茶話会は加藤斉さんの乾杯で始まり、美味しい食事に舌鼓を打ち、カラオケや踊り、小話などで大盛り上がり、恒例の大黒舞（白井さんと船登さん）による全員への福みやげ。境安子さんのメの乾杯で、楽しい会もお開きとなりました。



認知症予防も兼ねて、数字で脳トレ



お札ばらまき大笑い！

「笑いの効果」（微笑みでも大声で笑うのもほぼ同じ効果）

◆免疫力をアップさせる効果

笑いは免疫細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させ免疫力をアップさせる効果がある。

◆脳を活性化する効果

笑うと脳内で、「アルファ波」が増加し、脳をリラックスさせながら、脳機能を高める相乗効果で脳血流も上昇し脳を元気にしてくれる。

◆ストレス解消やプラス思考になる効果

笑うと、脳内に「エンドルフィン」や「ドーパミン」ホルモンが分泌され、ストレスが解消しプラス思考になる。うつ病の予防にも効果。

「笑いによる認知症の変化」

ほぼ毎日笑う



1年後

笑う機会が無い



1年後

認知機能が低下した人

3.6倍以上

出典：健康長寿ネット

サークルだより 「令和6年度パークゴルフ愛好会」活動状況

今季一番の冷え込み（最高14℃・最低3℃）の予報で厚着して参加したが、一ラウンドが終わるころ、太陽が優しく降り注ぎ暖かくなった10月29日（火）七飯町本町パークゴルフ場に集結、・男性15名・女性8名の23名の参加で「納会大会」が開催され今年度の活動の楽しいプレーが全て終了した。

納会大会入賞者の表彰の後、今年度の活動状況の報告があり、年間優秀者の表彰が実施された。最後に佐藤会長から「今年もマナーとルールを守り、例会・大会を無事故で楽しく終われたことを嬉しく思います。今年で会長を降り今さんに引継ぎますが、来年も皆さんと一緒に楽しくプレーしたいと思っています。よろしくお願いいたします。大変お世話になりました。」と挨拶があり拍手で解散した。

納会懇親会は、コロナウイルス蔓延のため中断していたが、5年ぶりに開催することが出来た。佐藤会長の退任挨拶と花田事務局長の乾杯で始まり、久々にとても楽しい時間を過ごした。

以下に、令和6年度の活動状況を紹介いたします。

1. 例会実施状況	計画数	実施数	延参加数	平均参加数	備 考
令和6年度	29回	27回	471人	17.4人	大雨で2回中止
令和5年度	30回	28回	467人	16.7人	大雨・雷で2回中止

2. 例会実施会場と回数
- 計画：9会場 実施：9会場 総実施数：27回
- ①七飯町本町4回（雨で中止1回） ②北斗市運動公園4回 ③北斗市八郎沼4回
- ④七飯町大中山4回 ⑤北斗市茂辺地3回（雨で中止1回） ⑥函館市伏白稲荷3回
- ⑦函館市すすらん丘3回 ⑧函館市白石1回 ⑨木古内1回

3. 年間平均ストローク賞（例会参加15回以上の中から
ベスト10を選び、その平均を算出）

性別	順位	氏 名	例会参加	平均打数
男 性	1位	今 武夫	25回	103.7
	2位	福田 豪三	24回	106.1
	3位	村上 公雄	23回	106.2
	4位	船越 正晴	26回	106.4
	5位	花田 雅良	27回	107.9
女 性	1位	村上 圭子	23回	109.9
	2位	横田 友子	26回	110.9
	3位	小町 博美	23回	114.3



後列左から2位：福田・1位：今 ・3位：村上
前列左から2位：横田・1位：村上・3位：小町

4. 例会年間ホールインワン賞 （写真1位：男女1名ずつ）

性別	順位	氏 名	例会参加	達成回数
男 性	1位	花田 雅良	27回	4 回
	2位	船越 正晴	26回	3 回
	3位	小向・今・福田・村上		2 回
女 性	1位	今 小夜子	19回	3 回
	1位	小町 博美	23回	3 回
	1位	横田 友子	26回	3 回



1位 男性：花田 女性：今

5. 例会皆勤賞 男性：2名（横田茂樹・花田雅良） 女性：2名（佐藤幸江・花田啓子）
6. 大会の実施 春・秋・納会大会の3回、夏季は台風の影響で中止（詳細は次頁に掲載）

第二回合同ゴルフ大会開催（こぶし会とN T T 労組退職者の会との共催）

猛暑の時期でしたが、比較的涼しい7月26日に「鹿部カントリー倶楽部」で、「第二回こぶし会 & N T T 労組退職者の会共催ゴルフ大会（HNOゴルフ愛好会協賛）」が12名の参加者で行われました。（13名のエントリーでしたが、直前で1名欠席）

だれでも優勝が狙えるようにダブルペリア方式（ダブルパーカット、48オーバーカット）で行ない、緊張感も大切にしようと、OKパット有りを、OKパット無しとしました。

鹿部カントリーのグリーンは難しく、カップインまで気を抜けず、最後まで楽しむことが出来ました。

優勝は住吉国春さんが、グロス98ネット71.6で優勝し、準優勝はグロス88ネット72.4で昨年に続き、渡邊みち子さん。ベストはグロス88で薮崎和夫さん。

3位～10位、BB／BM全員にも、家庭で喜ばれそうな「ヘルシーオイルの詰め合わせセット」や「フルーツゼリーセット」などの賞品が贈られ、皆さんニコニコ顔でした。 来年の第3回大会はもっと沢山の方の参加をお待ちしています。



プレー前全員で記念撮影（O U T 1 番ホール）



優勝の住吉 国春さん



準優勝の渡邊みち子さん



H N O ゴルフ愛好会 1 0 月（最終例会）結果と年間賞

「最終例会」

10月25日（金）に秋らしい天候の中、今年最終のHNOゴルフ愛好会10月例会が行われ、泉田さんがグロス103ネット75で見事優勝しました。

準優勝は9月例会に続きグロス99ネット77で住吉さんでした。

「年間賞」

今年の例会は天候に恵まれ雨での中止や延期は無く、順調に年間6回行うことが出来き、優勝者は毎回替わり、準優勝は2回受賞が1名と、ほぼ全員が受賞した。年間賞は激戦で僅差（1点差）で「佐藤健治」さんが受賞した。

2024年度 年間賞順位

年間 順位	氏 名	累計ポ イント	例会の成績等
1位	佐藤 健治	47	優勝1回、皆勤
2位	住吉 国春	46	準優勝2回
3位	澤谷 修司	45	優勝1回、皆勤
3位	薮崎 和夫	45	上位入賞多数
5位	山崎 明統	44	準優勝1回



謹んで哀悼の意を表します

次の準会員の方が、ご逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

加川 孝子 様（92歳）令和6年 9月 6日 逝去

黒川 俊幸 様（91歳）令和6年12月 8日 逝去