

第34号



泉すずらん会



会報



発行責任者 会長 町田 八郎

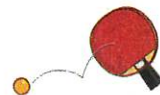
横浜市泉区和泉中央北 2-7-27

電話・FAX 045-801-9984

編集担当 松川 正一郎・小林 明子

西村美恵子・中沢佐智子

第25回卓球大会

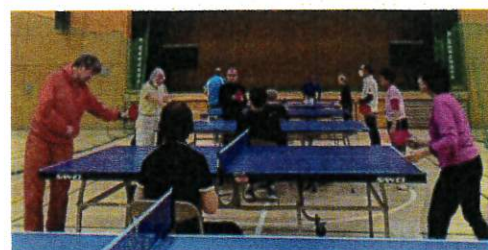


日頃の練習を見極める為に恒例となっている卓球大会が2月19日(水)立場地区センター体育館 AB 面を利用して行われました。

大会をアピールするポスターは、広報担当で試合に必要な備品は総務担当が事前に取り揃えてくださり、当日の運びとなりました。卓球のグループ分けは西中コーチが24回大会の結果をもとに卓球レベルを揃った組み合わせで楽しみました。試合は11本3ゲームマッチで先に2勝した方が勝者としたリーグ戦で各グループの順位(優勝・準優勝・3位)を決めました。



大会には会員30人中20人が参加して日頃の腕を競いました。厳しいサーブや強烈なスマッシュをレシーブして優勝された各グループの方々に感想と次回の目標を伺いました。



おめでとうございます！

- 第1の台 笹原正彦さん 「みんな頑張りました！」
- 第2の台 栢木真一さん 「楽しくできました。次回も頑張ります」
- 第3の台 西中勝三さん 「無事に終わって良かった！」
- 第4の台 松倉俊也さん 「頑張った！次回も頑張ります！」
- 第5の台 小澤順子さん 「大会は楽しいですね！」

今日から26回大会に向けて練習に励もう！(松川正一郎)





サクランボ狩り

in 山梨



6月4日（水）当日はお天気に恵まれ絶好の旅行日和でした。一般募集で町田会長の体操教室から旅行後、すずらん会に入会された佐藤さんを含む7名、中沢さんのご近所さん3名、体調の具合で会を辞められた高瀬さんも参加され総勢42名で立場駐輪場前から日帰りバス旅が始まりました。

行く途中のバスの中でマイクを回し、自己紹介する場もありました。今年に入り新しい方も何名もいるので、まだ名前と顔が一致していません。普段の練習に加えて、月1回の音楽リハビリ、年2回の交流試合、バス旅行等、多岐に渡るすずらんの行事になります。



綾瀬ICから圏央道で中央高速、途中トイレ休憩が海老名と談合坂SAと2か所あり、勝沼ICを降りて今日のメインイベント広瀬園のサクランボ狩りを40分楽しみました。足場が急なところもあり助けてもらいながらお腹いっぱいほおばりました。普通出来ない



非日常の体験が出来ました。

その後10分ぐらいで昼食場所の頑固おやじの手作りほうとうを青空の下のテーブル席で野菜いっぱいヘルシーほうとうをお腹いっぱい食べました。



ハーブ庭園の旅日記に移動し、ハーブの説明を受け、ステビアの生葉のあまりの甘さに驚ろかされ、途中2度トイレ休憩とお土産も買い、帰路につきました。

今回はいつもより人が多少多かったのですが全体的に道路状況も良くゆったり出来良い旅でした。それも普段の練習があつて体力が付き、バス旅行も楽しむことが出来るのだと思います。（高橋幸恵）



第38回泉区福祉の作品展に出展しました

令和6年12月3日（水）～12月9日（月）まで、泉区社会福祉協議会、泉区役所高齢者・障害支援課等の共催でゆめが丘ソラトスで作品展が開催され、当会にも泉区社会福祉協議会から出展のお誘いがあり多くの人に「泉すずらん会」を知ってもらうために頑張りました。

当会は事務所を構えて物の生産をしているグループ（団体）ではないので年間の活動を通して皆さんに泉すずらん会を知ってもらうのが良いと考えて活動年表を作ることにしました。

町田会長からの話があったときに体制はプロジェクト体制を組み企画・制作・設営と一連の行程を分担をして作り上げようと考えました。イベントをパネル化して模造紙に貼り付けその模造紙を提供される掲示板に貼る方法にして広報担当は、パネルの作成、会場の貼り付けは設営担当（小澤・西村・笹原さん）にお願いしました。パネルはA4サイズ作成して社協のプリンターでA2サイズに拡大印刷して24回卓球大会ポスター・春の旅行・中学生ボランティアと交流・会員募集のパネルを含め4枚を作成しました。提供される掲示板の大きさは横180cm、高さ114cmなのでA2のパネルは4枚が限界でした本当は年間の活動を展示したかったのですが、その他にも会報32・33号及びパンフレットをお持ち帰りいただけるよう配置展示しました。今回はゆめが丘ソラトスという新しい会場にもかかわらず設営担当の方々は臨機応変に対応してくださり無事に例年通りに出展できたことに頭が下がります。

今後はより多くの会員の協力により泉区で自慢の泉すずらん会の大作が出展できることを期待しています。（松川正一郎）



令和7年度定期総会 ♡ 無事終わりました



4月30日（水）立場地区センター2階の会議室でお弁当を食べて総会が行われました。本人出席29名、委任状3名、会員総数34名の過半数出席が確認され総会は開始されました。最初に相談役の筋義光さんから総会に向けて、あまり卓球に凝りすぎず体に無理せず楽しむことが必要だと事例を交えてお話しを頂いた後、令和6年度の活動報告、決算報告、会計監査報告、会則の変更の説明を町田会長から受けました。

令和7年度役員名簿は新任が広報担当に中沢、相談役の高瀬信久さんは退会のため役員名簿から抜けたことが報告されました。今年度、保険料が無くなったのは、今までボランティア保険で入っていたものが社協からの指摘で入れなくなったことなど質疑応答を交えて受けました。令和7年度会員名簿から田村さん、安藤菊雄さんの2名が退会。名簿に入っていない新人の2名を入れると合計34名となることが報告され、挙手による賛成多数で全ての議案が承認され、町田会長が定期総会の閉会宣言を行い総会は無事終わりました。皆さまお疲れさまでした。（中沢佐智子）



楽しかった いちご狩り



2月15日（土）、この時期にしては少し暖かい晴れた日に、卓球のお仲間と一緒にゆめが丘近くの農園に集まり、30分間食べ放題のいちご狩りに参加しました。

大きなビニールハウスの中に紅ほっぺ、ほしうらら、おいCベリー、よつぼしなどの品種の異なるいちごが列ごとに植わっており、それらの列の左右に垂れさがった赤く大きないちごをちぎっては、「これおいしい、あれおいしい」と回りの方々と話しながら食べ始めました。

そうこうするうちに。制限時間後半はいちごを味わうと言うより、「赤く大きないちごを見つけ、ちぎり、食べる」という機械的パターンで食べた、食べた。そして制限時間前に満腹、ギブアップです。久々の無茶食いでしたが、あちこちで同じような話をしているのを聞いて安心したし、楽しかったです。楽しい企画をありがとうございました。（中尾 豊）



音楽リハに参加しよう！



僕は縁あって泉すずらん会に入会し、好きな卓球と音楽を楽しんでいます。

うまく歌えない、苦手と勝手に決め込んでいるのはダメだと思います。僕なりの楽しみ方、効果などご紹介して皆さんの参加の契機となることを期待します。

カラオケの効果は、①脳卒中などの後遺症のリハビリ ②肺炎予防、のどの筋力を強化し誤嚥を予防 ③ストレス解消、エクササイズ、社会参加だと思います。

まずは歌ってみる事です。リハビリカラオケは上手く歌うことを目標とせず効果を大とするため大声で歌うことです。殻を破るつもりで大声で歌いましょう！そして腹声をマスターしましょう。腹声とはのどの奥を大きく広げてその周囲の筋肉と腹筋に力を入れて発声し人体の共鳴を利用して大きく良い音とする発声法です。

そしてカラオケの楽しみは、懐かしいまたは得意な歌を楽しく歌えた時や、覚えたてを歌いこなせた時の充実感と聞く人を魅了させた（思い込み？）ときの自己満足感だと思います。僕は特にサビやささやき部分に配慮して音量を変えたり語尾をビブラートしたり感情表現を入れたりしています。楽しみ方は各自異なると思いますが、人生100年の高齢化社会を迎え、高齢を幸齢とすべくカラオケを趣味の一端とし100歳を目標に生き抜きましょう！（安藤哲哉）