

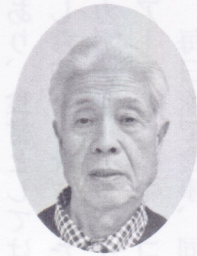
# 上鳥羽末広会だより

令和三年六月号  
発行 上鳥羽末広会連合会広報部

## ご挨拶

上鳥羽末広会連合会

会長 長谷川 喜彦



会員の皆様方には日頃より末広会の運営に御協力、ご支援を頂きまして誠に有難うございます。

さて昨年より

継続しております新型コロナウイルス感染症は収まりそうになく、多くの事業や活動が自粛され3密を回避する行動が求められ、今年のオリンピックも開催できるか微妙になっています。海外からのコロナワクチンも入荷量が少なく、ワクチン接種希望者に、なかなか予約が取れない状況です。電話予約を30回程かけて、やっと予約が取れた方もおられます。皆さんは如何ですか。

さて上鳥羽末広会の本年度の行事予定ですが、一昨年よりふれあい広場のさつま芋事業が中止しています。本年は上鳥羽小学校北側の空き地を

準備して農育事業（小学1年～6年

までがいろいろな野菜を作る）とし

て、末広会は2年生担当で、さつま

芋2百本を作るお手伝いをする事にな

りました。何分新型コロナウイルス

の影響で密にならない様に最少人

数で対応し、小学校校内ですので今

までのように多くの会員さんに手伝

ってもらおう事が出来ません。今年は

役員だけで対応させて頂きます。水

やり、草引き等も出来る限り小学校

で管理して貰います。収穫したさつ

ま芋も小学校内で分配して貰う予定

です。

上鳥羽末広会の会員数ですが、今

## 令和3年度 上鳥羽末広会連合会役員名簿 (敬称略)

相談役 竹内 祀一

会長 長谷川喜彦

副会長 鉤 宏治

副会長 金戸美津代

会計 金戸美津代

会計監査 林田 隆正

会計監査 高橋 利夫

総務部長 鉤 宏治

広報部長 高橋 利夫

福利厚生部長 田儀 晏夫

体育部長・若手部長 久世 董

会計・若手副部長 金戸美津代

女性部長 笹山 澄江

女性副部長 田中久美子

クラブハウス担当・女性副部長 木下 良子

回新規会員は27名で、全会員数は602

名になり南区で一番多い人数です。

これも皆様方の日頃のご協力、ご支

援の賜物であり感謝しております。

今後ともよろしくお願い致します。

結びに当たり上鳥羽末広会会員様

の益々のご健康と、ご多幸を祈念致

しましてご挨拶とさせて頂きます。

## わたしたちの楽しみ

第四末広会 田中久美子

初めて京都市交響楽団（京響）の

コンサートを聞いたのは昭和37年の

京都都会館のことでした。印象的だ

ったのはまだ新しかった京都都会館で

のチャイコフスキーの「悲愴」とシ

ヨパンの「ピアノ協奏曲2番」で、

今も思い出すことができます。

その後、京響以外の演奏会にもよ

く出かけることになりました。毎回

2時間程度音楽の世界に入って会場

の人達の熱気と

感動に心を解し

楽しみました。

京響では定期

会員になれば毎

回同じ席に座れ

ます。隣の席の

ご夫婦も同じで

いつも一緒にな

り、心安らかに

楽しんでしまし

た。

長い間には指揮者との楽しい会話

の時間を持たたことも忘れることが

できません。何人もの演奏を聞きま

したが、演奏以外で印象に残ってい

る指揮者もあります。

まず最初は、井上道義氏です。彼

は長身の快活な指揮者です。ある日

開演前に、京都都会館の近くのレスト

ランで隣の席の井上氏らと遭遇しま

した。曲の話などを聴き乍ら食事を

摂った事など今も忘れる事ができま

せん。

次はまだ新しかった頃の京都コン

サートホールでの大友直人氏です。

彼も長身のイケメンで、当時の新進

気鋭の若手指揮者でした。京響友の

会では年に数回、団員と会員の交流

会があります。その中で大友氏と話

し写真を撮る機会を得ました。会員

から憧れられていた指揮者と写真に

は緊張しましたが、今も大切な思い

出として残しています。

3人目は現常任指揮者として活躍

されている広上淳一氏です。広上氏

は8年の長い間指揮者として京響を

率いてきました。広上氏とも、交流

会での気さくな出会いです。テレ

ビでもお馴染みの広上氏と同席した

ことも大切な思い出としてあります。

京響には色んな思い出があります。

今後も可能な限り二人で楽しみたい

と思います。

# 食薬習慣

広報部

油を意識した食薬習慣、オメガ3脂肪酸は、中性脂肪を下げたり血圧を下げる働きがあるとされています。理想が一日一食の魚料理です。間食はナッツ類を取り入れる事で手軽にオメガ3脂肪酸、さらに脂溶性ビタミンも取り入れる事がコロナ禍には大切です。

脂溶性ビタミンであるビタミンAは、外敵の侵入から体を守る粘膜強化、ビタミンEには強い抗酸化作用、ビタミンDは免疫をサポート作用があり、食材としては、サバ、サケ、しらす、うなぎ、たらこ、ニンジン、カボチャ、モロヘイヤ、アボカド、アーモンド、キノコ類など。毎日家で食事、同じメニューを口



## フレイル予防の 3つの柱

健康寿命「3年以上のばそう!」を目標に!

### 運動

- ・毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ・ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

+

### 栄養～食事と口の健康

- ・肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質をバランスよくとる
- ・歯と口の健康を維持する為に、定期的に歯科健診をする

+

### 社会参加

- ・趣味・文化・芸能などのサークル活動・地域活動等に積極的に参加して外出の機会を増やす

1 テンションする事が増えてしまうと習慣は今後の体を強くする土台作りです。バリエーション豊かな食材を食べ、体を強くしてコロナウイルスに負けない体を作りましょう。



## 俳句

春疾風ひとひらの夢散り褪せぬ  
盃の濁りてふくむ朧月  
亡き人の想いめぐらし彼岸花

第二末広会 長谷川千恵子

茶の花や掛け軸替へてひと日暮る  
背後には伊奈の山々花林檎

第四末広会 田中詔夫

## クラブ活動だより

① 上調子公園ランドゴルフクラブ

代表者 久保満子

Tel 672-3654

② 村山公園ランドゴルフクラブ

代表者 樋口 拓子

Tel 691-0529

③ 奈須野公園ランドゴルフクラブ

代表者 林田隆正

Tel 681-3832

④ 村山公園ペタンク同好会クラブ

代表者 久世 董

Tel 671-0653

⑤ 卓球クラブ

代表者 中村富昭

Tel 672-1553

⑥ カラオケクラブ

代表者 山根 勉

Tel 672-0761

⑦ 茶道部

代表者 巽 豊子

Tel 681-0657

ポイ捨ては昔吸い殻今マスク  
シャッターを閉じて店主も口閉ざす  
悲しみも楽しみも生きてりやこそ染み  
第三末広会 山根 勉

春の夢歳聴かされば読み笑う  
流れ行く雲の早さや小正月  
老いながら椿となりて家守る  
第七末広会 澤田房枝

