

私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成27年7月15日 161号

第24回藤沢市高齢者福祉大会で「高橋幸子さん」が表彰されました

7月2日市民会館にて第24回藤沢市高齢者福祉大会が開催されました。第一部では市老連の活動に貢献された方々の表彰が行われ、わが湘南御行会の高橋幸子さんが長年の活動が評価され表彰されました。おめでとうございます。二部は楽しみの演芸、藤沢在住兄弟グループK&Kの登場です。ギターを弾きながら『懐かしい歌で心とむひととき』はハーモニーもすばらしく穏やかな歌声に魅了され且つ、巧みな話術も皆を引き付けていました。第三部はアトラクション。参加各地区の代表が日頃の修練の成果を披露する出し物です。片瀬地区はフレンズ7名のコーラス、夏の思い出など3曲を軽やかに歌いました、湘南御行会からも甲谷さん、川北さん、横田さんが参加されていました。三浦さんもメンバーです。応援しましょう。毎年この時期に開催される高齢者福祉大会、楽しめます。特に初めての方の参加を期待しています。(花土記)



新入会者紹介

お二人が新たにお仲間に加わりました。宜しくお願い致します。

木村栄子さん 片瀬3丁目在住 工藤芳枝さん 片瀬5丁目在住

大人気！巨峰狩り園内食べ放題など 片老連日帰り旅行のお知らせ (資料有ります)

日時；9月10日(木) 行き先；山中湖・花の都公園⇒忍野八海⇒勝沼⇒JAいわて⇒ワイン工場 他

旅行代金；6千9百円 参加希望者は、旅行代金を添えて班長まで 締め切り；7月31日(金)

「夏祭り、バザー用品提供のお願い」

夏休みが始まり暫くする頃、西方公園からテケテンテン、子供達が練習で叩く、祭りのお囃子太鼓の音が聞こえてきます。

恒例の御行町夏祭りで「湘南御行会」は今年もバザーを開催します。会員の皆様にはバザー用品の提供をお願いしたく、先日皆様のお手元に

「バザーへの協力お願い」のリフレットをお配り致しました。ご協力の程宜しくお願いいたします。

右は御行町祭礼便りに掲載され、皆様のご家庭に配布される、湘南御行会バザー開催のポスターです



【御行町「湘南御行会」恒例】

バザー

ひにち：8月27日(木) 10:00 ~ 売り切れごめんまで！
どこで：西方公園
だれが：「湘南御行会」の人たち
何があるの？：掘り出し物が沢山！しかもお安く！
おなじみのお赤飯は勿論有ります
更に今年は美味しい何かも販売します

他にも楽しい「出し物」が有りますよ
当日西方公園に来てからの、お楽しみに !!



「どっこいしょ」

座る時、立ち上がる時、意識しなくとも思わず出る「よいしょ」「どっこいしょ」皆さん何歳くらいから言うようになりませんか？年寄りくさい。もうそんな歳？どちらかと言えば。年寄の専売特許みたいなこの「どっこいしょ」。実はこの「掛け声」は単なる年寄りの気合ではありませんでした。何か動作を起こそうとした時、年齢に関係なく、掛け声は脳を活性化し、活力アップの効果があることが最近の研究で判ったのです。卓球の愛ちゃんが、サーブを打つ時に「サー！」テニスのシャラポアがボールを打つ時発する「フオー！」の掛け声はパワーを生んでいるそうです。以下インターネットで調べてみましたところ色々な事が判りましたので引用します。NHKテレビ、ためしてガッテンによりますと、ゴルフをする人と、跳び箱が跳べない子供たちを対象に、ボールを打つ時、跳び箱を跳ぶ時、各々リズムカルな声を発すようにしたらゴルフは20メートルも飛距離がアップし、跳び箱は、4段がとべなかった子供たちが6段をとべるまでになったのです。それは「練習の成果」ではなく、ただ声を発しただけで出来るようになってしまったそうです。なぜそんな事が出来るのでしょうか？

私達は何かチャレンジする時は、「上手くやりたい」「失敗したらどうしよう」「それには平常心平常心・いつも通りやろう」こんな、ことが頭（脳）に浮かんできます。これらの雑念が、脳にブレーキを踏ませてしまい、その人が持っている本来の力が発揮出来なくなるのだそうです。このブレーキを解き放つのが「声」です。

「声」が、大脳の前頭前野という主に考え事をする部分を刺激し、余計な雑念が吹き飛ばすのです。

さらに、「声」は、直接小脳に働きかけ、声で刻んだリズムの通りに体を動かしてしまうそうです。のりの良い音楽を聴くと、つい体が動いてしまうのもそのせいだそうです。声が脳のブレーキを外す。なにをするにも

「どっこいしょ」ではチョイトね、と気にするあなた、掛け声を出すことで、脳にもその刺激が伝わり、出なかった力がでたり、うまくタイミングをとれたりするそうですよ。脳もしっかり、私の声を聞いているのです。ひとり暮らしをしている方も、朝、起きたときには「おはよう！」、寝るときには「おやすみ！」と声に出すことで、脳から体全体に刺激が伝わって、目覚めがすっきりしたり、寝つきがよくなったりして、声に出すということは思っている以上に効果があるようです。恥ずかしがらず、どんどん声に出して、元気な毎日を送っていきましょう。どっこいしょ、ドッコイショ。最後に耳寄りな話。ゴルフのパットングでパターを引くテークバックの時に「スー」、打つ動作の時テークバックの時と同じ長さ・強さで「スー」と声を出すと距離感がつかみやすく、安定感が増すそうです。グランドゴルフをなさる皆さん、これをヒントにゴールサークルに近づいた時「スー」・「スー」をやってみませんか？スコアアップにつながるかも知れませんよ
岩田

菅原さん準優勝

6月6日片瀬中学校で開催された、片瀬スポーツの会主催グランドゴルフに湘南御行会から8名が参加、総員40名の中、菅原さんが見事準優勝に輝きました。また三浦一己さんが狙っても取れない、プービー賞を獲得、岡部さんがホールインワンを達成。なんと、みゆきロマン会のメンバーは、頭から数えて2位、お尻から数えて2位の二賞を獲得しました。著者は今回も蚊帳の外。トホホです
岩田

今後の主な行事予定

- ◎7月15日(水) グランドゴルフ。次週から8月一杯子供たちが夏休みに入るのでゴルフはお休みです。尚早朝のプレイを検討中です
- ◎7月15日(水) 片老連定例会議
- ◎7月16&23日役員会
- ◎7月23日(木) 誕生会 13時30～15時30分
しおさいセンター工芸室
- ◎8月27日(木) 御行町夏祭り
- ◎9月10日(木) 片老連日帰り旅行 勝沼方面

編集後記

あまり騒がれていませんが、2020年開催のオリンピックで、江の島がヨット・セーリングの会場に決まりました。前回から半世紀、再び江の島が脚光を浴びます。皆さん元気で開催を待ちましょうネ。今月23日は誕生会、楽しい朗読会が有ります。お仲間の声掛け合い参加ましょう 岩田記