

## じゃおクラブ総会のお知らせ

### 第31回通常総会の開催

3月27日に開催された運営委員会にて第31回（2022年度）通常総会の開催日程が決まりましたのでお知らせします。

第31回通常総会は、原則としてオルタ館にて対面にて開催することと致しました。これは、1月の臨時総会にて「通常総会は原則オルタ館で開催し、総会終了後は懇親会を行う」と議決されたことや「コロナとの共存」を考えたことです。ただし、コロナの感染状況や参加人数によってオンライン開催に切り替える場合もあります。事情ご理解の上、万障繰り合わせてのご出席をお願いします。

#### 1. 開催日程・場所

- ・ 開催日 **2022年5月7日（土）**
- ・ 第31回通常総会 13:00～14:30 オルタ館 301 会議室
- ・ 懇親会 14:30～16:00 オルタ館 オルタリアン

- ※ 現在、オルタ館は月末を除いて日曜休館です。会議室の予約状況との兼ね合いもあり、この予定としました。例年のように5月の第2日曜日ではありませんのでご注意ください。
- ※ 懇親会は実費（1,000円）のご負担をお願いします。予めご了承ください。

#### 2. 以下の場合にはオンライン開催に切り替えます。

- ・ コロナの感染状況：まん延防止等重点措置などが発出された場合。
- ・ 参加希望者が25名（会員数の20%）に満たない場合。（事前に参加者を募集します。）
- ※ オンライン開催の場合は総会のみとなり、懇親会は行いません。開催日時はオルタ館での開催と同じく5月7日13:00～です。

#### 3. 今後の予定

##### 4月20日（水）

運営委員会総会担当が、総会案内・議案書・参加募集をEグループ会員にメール送付します。同時に非Eグループ会員へは総会案内・議決権行使ハガキ等を郵送します。

- ※ 非Eグループ会員分の議案書は地域じゃおが印刷の上、お届けください。

##### 4月27日（水）

総会の参加申し込み締め切り。

##### 4月28日（木）

運営委員会総会担当が、Eグループ会員に対し、オルタ館にて対面開催するか、オンライン開催するかをメールにてお知らせします。参加希望があった非Eグループ会員へは電話連絡します。

##### 5月7日（土）

13:00より 第31回 じゃおクラブ通常総会及び懇親会を開催します。

## 事務局だより

### 1. 会員動向

元運営委員、湘南の大野耕一さんが3月5日享年87歳で逝去されました。27年間、多方面に亘ってじゃおクラブの活動を支えてくださいました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

3月1日現在会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
37	30	32	28	127 (Eグループ会員：114名)

2月退会者 岩崎 通義氏 (県央)

### 2. 運営委員会報告

3月27日(日)Zoomによるオンライン形式で実施しました。

協議事項とその結果の概要は以下の通りです。

#### 1) 第31回通常総会の開催方法について (大出委員)

- ① 原則としてオルタ館にて対面で総会を実施する。ただし、まん延防止等重点措置などが発出された場合や参加希望者が25人(会員の20%)に満たない場合はオンライン開催に変更する。

会議室の空き状況から、オルタ館で対面開催する場合は5月7日(土)13:00~14:30に総会を開催し、総会終了後14:30~16:00に懇親会を開催する。

(※ 懇親会は実費(1,000円)の参加者負担をお願いします。)

オンライン開催の場合は総会のみとし、7日の同時刻とする。

- ② 総会参加の意思表示は、WEBアンケートで行えるようにする。
- ③ 非Eグループ会員への総会議案書は、臨時総会での議決のとおり地域じゃおが印刷して配布する。ただし、非Eグループ会員への議決権行使に関する通知は、運営委員会の総会担当が発送し、経費も本部負担とする。

#### 2) 新規入会キャンペーンの継続の可否について (大出委員)

協議の結果、2022年度も勧誘者のインセンティブを含めてキャンペーンを継続することになった。

2021年度は新規入会キャンペーンの効果はなかったが、コロナ禍で行政などが主催する会員募集の機会が限られていたことや、じゃおクラブの活動が低調であったことも一因と考えられる。キャンペーンを継続することで新規入会を促進したい。

なお、今後の課題として、地域じゃおにおける積極的な勧誘、新規入会した会員へのフォローアップが必要との意見があった。

#### 3) 第31回総会の議案書作成について (大澤委員、大出委員、石井委員)

現時点での総会議案書(案)全般について、内容確認、加筆、修正等について討議した。

#### 4) 個人情報保護法の改訂について (竹内委員)

個人情報保護法が2022年4月1日に改訂されることに伴い、自治会や同窓会も対象になる。

会員名簿の扱い方、情報担当者などを決めるため、次期運営委員会で議論する必要がある。町田市の個人情報保護法の事例で説明があった。

### 3. 次回の運営委員会

日時：2022年5月7日(土)10:30~11:30 総会が対面開催の場合はオルタ館(201会議室)

議長：大出委員、書記：大出委員

### 色付き楽譜を作る

県央 石川 武司

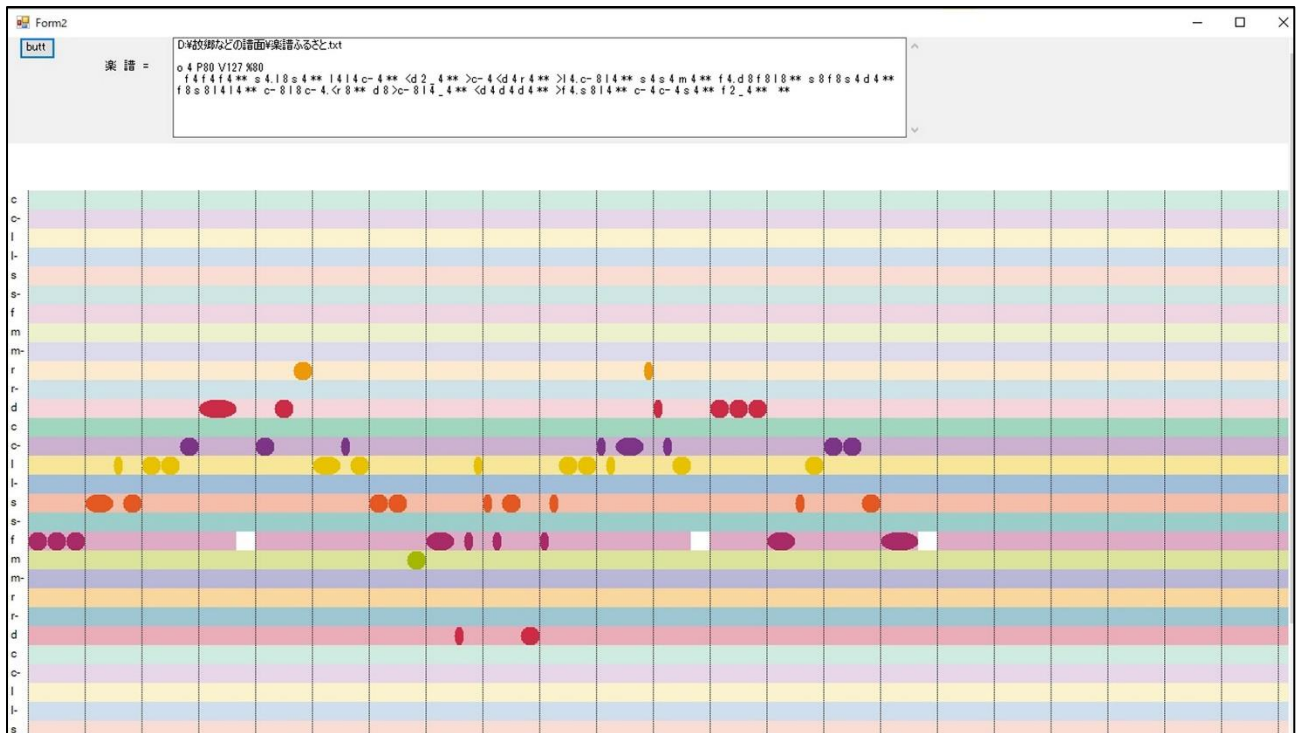
新型コロナのパンデミックでじゃおの活動が軒並み中止になり、パソコンと遊ぶことが多くなりました。改めて、以前途中まで作成していたプログラムを勉強しなおす機会となり、前より少し改良することが出来ました。テーマは「写真の音を聴きたい」です。色を音に変換したいということで、周波数変換を考えたのですがうまい方法が見つからず、色相からドレミに変換しフリーソフト muse (加藤一郎さん作成、「muse」で検索すればいつでもダウンロードできます) を用いて音を出すという方法を考えました。muse は音楽作成ソフトなので出力されたものは多少音楽らしくなります。県央会員のページ (たけし君のページ [じゃおクラブでの活動 \(jaoclub-kenou.blogspot.com\)](http://jaoclub-kenou.blogspot.com)) に 2021 年 6 月 17 日付でデモを記載しています。ホームページも作成したのですが、無料のサイトを使っていたため、最新の php に対応しなくなり現在見られなくなりました。有料のサイトに移行するよう催促されているようです？

またまた新型コロナ・オミクロン株が蔓延となりプログラムと遊ぶ時間が増えました。以前のプログラムを改良すべきなのですがあれから半年以上が経っているためなかなか頭が働きません。今年は区切りの年傘寿 (数えだと去年ですが)、耳も遠くなり頭の回転も遅く根気がなくなっています。テーマを少し優しいものに変更し「色付き楽譜を作る」にしました。

約 300 年前 Newton が光のスペクトルの帯を円柱状に巻き、それを横断面から見た色環という円を考え、この虹の色がドレミ 7 音に対応していると考えました。Newton 以後多くの音楽家・芸術家が色彩と音について議論するようになりました。「音を聴くと色が見える」、「色と調は強い関係がある」等等。芸術家たちは強い個性を持つため色と音の対応 Color-Scale はまちまちです。異なるものに同時に反応する、この共感覚の議論は収束しませんが感性的情報を表現する感性語を列挙するとき色と音には多くの共通語を上げることが出来ます。「色聴」「音視」「感性語」などを通して音楽の可視化 Color-Music として多くの人が取り組むようになりました。

音は周波数であるが音の調和を近さと考えると C 音と G 音は完全 5 度の関係にありすぐ隣の音ということになる。G 音の隣は D 音等など・・・最後に F 音の隣は C 音に戻る。すなわち、5 度圏図が構成される。5 度圏図では C 音と C# (Db) 音は非常に遠い関係にあり不協和な音ということになる。Newton の色環に対して色相環を考えこの 5 度圏図を対応させることを考えた。色相の表示も種々あるが 12 色で色表示に必要な (RGB) 値が与えられている表色系 PCCS (日本色彩研究所発行) を利用することにしました。「C G D A E B Gb Db Ab Eb Bb F」を「2R 4rO 6yO 8Y 10YG 12G 14BG 16gB 18B 20V 22P 24RP」に対応させた。これが私の考えた Color-Scale ということになります。C (ド) を 2R (赤) に対応させるべきかは異論があるが個々人の感性の違い・調の違いであると考えられます。

プログラムの作成は以前のように根気が続かず休み休みということになり、連続性がなくアルゴリズムの変更がしょっちゅうということでもなかなか完成しませんでした。やっとそれらしいものが出来ました。音長付きの音を楕円で音長付き休符を白の矩形で表示しています。第 3 オクターブから第 5 オクターブまでが表示可能です。音符にだけ色を付ける予定でしたが高さが分からなくなるため五線紙 (12 線紙) にも色を付けました。少し濃い部分が第 4 オクターブです。例は良く知られている「故郷」の譜面です。メロディーラインだけです。



音を聴くと色が見える（色聴）音楽家たちは本当に色で音を聴いているのでしょうか？私は見えませんが・・・。音楽を聴いて何か情景を思い浮かべる、あるいは写真や絵を見たとき何か楽音のようなものが聞こえてくるように感じる・・・は有りだと思いますが。

## 美人薄命

ベイスайд 石崎 玄

それは、20時30分頃から始まり、翌日9時ころまで続く。終わるまでのお付き合いだと24時間もかかる。それまでの付き合いは体力が持たない。いつも、朝3時には眠ってしまう。8時ころ目覚めて見ると2階まで届いた豊潤な香りは失せており、真っ白い瑞々しい大きな花はしぼんでいる。

この花は、3年前にストレッチ教室の友の夫人から、1株頂いた。「私のようなずぼらな者でも咲かせられるので玄さんなら絶対大丈夫」とおだてられて頂いてしまった。7月から11月にかけて咲くとうたわれている「月下美人」だ。

ブラジルでは、月下美人が咲くと、夜の庭で宴会をするとか、花は満月の夜咲くと教えられた。

初夏から10月ころまでは庭に出し半日日陰にしてたっぷり日光浴させる、寒くなったら家に上げ日当たりの良いところに置く。頂いた年は、10月に1つ大きな花が咲いた。管理よろしきをえて茎が2メートルを超した。1メートル近くで切りそれを3等分して、1週間部屋に放置して、鹿沼土にさして置いた。すぐに青い芽が出て大きな葉となった。肥料はほとんどあげない。雨水が自然の肥料になるというので、それをかけている。葉は大きく立派になったが丈がない。今年は茎（シュート）が2本出た1メートルまで伸ばそうと思う。1メートルを超えないと花は咲かないらしい。我が家の2世誕生に期待している。特筆したいのは、昨年冬至3日前に1つ咲いた、今年立春3日前に1つ咲いた。こんな寒い時期に咲くとはどこにも載っていない。株をくれた友人に話すとびっくりしていた。どんな管理をしたか教えてとせがまれたが特別なことはしていない。



今年の9月には、本に記載されている土を使い植え替えてやろうと思っている。ストレッチ教室の2名の方から株分けを頼まれた、今年もシートを指して葉が出ている。今年は2回目の花が咲くか楽しみだ。4月になったら庭に出してやろうと思う。

花は本当に見入ってしまう。鼻の効く人は香が少しきついかもしれないが、私はどちらも魅力的だ。月下美人薄命な故に、魅力を感じる。長くお付き合いしたいと決めている。

## “知床”の思い出

ベイサイド 石橋 忠雄

会員だよりの執筆依頼ですが、ステイホームの毎日で近所のウォーキングや庭で家庭菜園を作ったり、月一ぐらいのゴルフではこれとって変化もなく、さてとテーマを探していたところ仕事関係のグループで会誌を作ることになり、そのベースが知床斜里であることから、この歴史を利用して書かせて貰うことにした。

私の人生で一番心に焼き付き残っている思い出が知床斜里での仕事と自然との触れ合いであった。“知床”は多くの方が行かれご存知のことですが、私にとっては第二の故郷的な所である。

古い話なので記憶を頼ってみます。仕事（製糖プラント建設）で斜里町（知床）へ昭和 38～39 年に行ったのが始まりで、39 年に知床半島が国立公園になった。当時の知床半島は開拓が行われたが部分的に放置されて開拓終期で虫食い状態だった。その後、同様の仕事で昭和 55～58 年に行ったときのこと、52 年に「しれとこ 100 平方メートル運動」が起こり、虫食い荒れ果てた半島に元の自然を取り戻そうと活動しだしていた。この運動が日本で初めての“ナショナルトラスト運動”であった。私も斜里町役場へ赴き応募し、翌年ウトロの“100 平方メートル運動ハウス”へ行ったとき、私の応募名札のすぐ近くに、あの「王 貞治」さんの名札がありなぜかうれしかったのを憶えている。

58 年に現地の斜里で知り合いになった地元の漁師さんに、知床半島の定置網の“番屋”（森繁の“知床旅情”に出てくるが陸上からは行けない）に泊りがけで招待頂き、銀鮭漁を目の前で見学し、ボートで半島の最先端の知床岬に上陸して（普通は行き様がない）、ヒグマの足跡に怯えながら灯台の根元まで見学してきた。これは通常では体験できない事であった。この時にオホーツク海側の定置網漁の番屋は 22～23 軒だったと記憶している。

その後、平成 4 年にも前記仕事のグループで行った時は雪で知床峠を超えられなかった。20 年後の平成 25 年に妻とツアーで知床に行ったとき、番屋は 4～5 軒に集約されており、開拓放置地区も廃屋は無くなり、荒れ地への植林も相当進み自然を取り戻しつつあるのを目にして何かホットした思いだった。

“しれとこ 100 平方メートル運動”は今でも続いているとのことであり、平成 17 年に“世界自然遺産”に登録されて更に自然保護が進んでいるようで嬉しい限りである。地元関係者の皆様の並々ならぬ努力と尽力に敬意を払うものです。

漁業では、最近のレポートによればここ数年銀鮭の漁獲量も減少し、今冬は“ぶり”が多く定置網に入っているとのこと。地球温暖化の影響がこのような所まで及んでいることを感じ、そして、知床であった銀鮭を「ルイベ」で食べたときの美味しさを懐かしく今でも思い出している。

妻ともう一度知床半島へ行こうと数年前から話し合っているところだが、コロナ禍の影響で実現できず、今秋から来夏までには何とか実現して知床を中心とした道東で、北海道の自然を満喫して来たいと思っている。

## 色を楽しむ

ベイサイド 伊志嶺 朝重

小生、水彩画を描くようになってから、もうかれこれ 20 年以上になる。動機は幼少の頃から絵が下手くそだと云う劣等感と定年後の趣味と云う二つの理由からだ。

絵の具は赤、黄、青の三原色のみ。これがすこぶる楽しい。混ぜる色の割合は目分量だから極端に云うと全く同じ色は二度と作れないから、現れた色は愛おしくて捨てられない。捨てるのは惜しいので絵の背景に使うからパレットは洗ったことが無い。今云う SDGs にもかなっている。

ところで最近花を描くことに専念している。複雑な花びらが描けるようになればどんな被写体も割と簡単に描けるようになるのではないかと、との思いからである。しかし、よく考えてみれば小生は何もボタニカルアートが目的ではなく、花を描き続けているうちに種々の花の色に魅せられたただけだ。実にいろいろな色があり、花の形よりもあの花の色、この花の色、それらの色を三原色で作り返すのが実に楽しい。

そのおかげで花を買う機会が増え、最近是我が家のベランダの花壇には花々が彩りよろしく咲き誇っている。その花の管理も小生の役目なので結構忙しい。正に色感（色彩感覚）は人生の宝物、素晴らしい色との出会いは、その人の人生を豊かにしてくれるのではないかと。朝起きて最初にすることは花々の色を愛で、心の中で花に声かけることから一日が始まる。

とまれ、このコロナ蔓延の鬱屈した雰囲気の中で、しばし花々の色を鑑賞出来るのは幸せなこと、色に目覚めて本当に良かったと思っている。皆様の大好きなあっちの色の話でなくて御免なさい。

## パソコンが苦手な私が、 コロナ禍中に会得した YouTube の効果的な使い方

ベイサイド 風間 紘二

1. 就寝時に睡眠に効果的な好きな音楽を、小音量で掛けて眠る（1LDK なので寝室にも聞こえてくる）。
2. カラオケを我慢している今は、好きなカラオケ曲を選んで、一人カラオケを楽しむ（マイクは無し）。
3. 趣味の水彩画では、有名な先生の描き方がスローで実際に観られるのと、描きたい景色を検索して描けるので、題材に困らない。
4. Pinterest という無料ソフトをインストールすると、毎日のように世界中、日本、古都、田舎、海等の凡ゆる素晴らしい写真が送られてきて楽しくなる。
5. 米国株を取引しているが、NY ダウや NASDAQ の先物価格を取引前に検索して、当日（日本時間の夜 11:30～）の取引開始前に相場の予想に役立てる。
6. 新作料理のレシピを観て作り、愛妻を驚かす。

以上、既に知っていて、「使っているよ」という人が多いとは思いますが、素人の私が楽しんでいることをご参考までに披瀝しました。

## 結婚 50 周年を迎えて

多摩・田園 石井 武則

私は 1971（昭和 46）年 3 月 6 日に赤坂日枝神社で結婚式を挙げ、昨年 50 周年を迎えました。

結婚式の後の披露宴では、出席者の方に喜んでいただけるような演出を私なりに考え実行しました。その 1 つが、二人の生い立ちをスライドにして上映することでした。今では式場の企画で一般的に行われていますが、当時としてはかなり画期的なことだったと思います。まず、2 人がそれぞれのアルバムから成長の過程がわかる写真の選定を行い、それに合ったシナリオを作成し、クラシック音楽の中から愛にちなんだ数曲を選び出してそれをバックにそれぞれが自らナレーションを入れました。磁気テープの上下のトラックに別々にナレーションと音楽を録音するのですが、イメージ通りの物がなかなかできず、私の家に彼女も泊まり込んでほぼ徹夜で仕上げました。もう 1 つが、私の友人によるギターとフルートの伴奏で、江利チエミの「新妻に捧げる歌」（作詞：中村メイコ、作曲：神津善行）を私が独唱し、1 番と 2 番の間に彼女が結婚式を迎えるに当たっての心境を綴った詩を朗読しました。それは感動的なものでした。

結婚後は 3 人の子供が生まれ、それぞれが結婚し 8 人の孫に恵まれました。子供が成長してから、結婚 25 年、30 年、35 年、40 年、45 年という節目に会食や旅行でお祝いをしました。35 年、40 年、45 年は子供達の結婚 0 年、10 年、15 年と重なっていたので、家族全員で 1 泊旅行をして祝いました。

昨年はその節目の年だったので、旅行をして盛大に楽しもうと思っていたのですが、残念ながらコロナ禍のため実行できませんでした。記念日当日は近くに住む長男家族が代表して、プレゼント・花束と全員が書いた大きなメッセージカードを届けてくれました。夕方、町田駅近くのレストランで豪華な？食事をした後、カラオケ店へ行き、結婚披露宴の再現ということで「新妻に捧げる歌」を私が独唱し、続けて妻が創作詩を朗読して、それらを動画に撮り、LINE で子供達に送りました。2 人だけで寂しかったのですが、子供達と LINE で共有できたので良かったです。

本来ならば家族全員で春休みに旅行して、夜の宴会で、私達夫婦の出会いから現在までの過程をスライドで子供や孫に見せようと思い、一昨年 1 か月かけて「出会いから結婚 50 周年を迎えるまでの軌跡」という写真集を Word で作成しました。ところが、それをスライドで紹介する機会がなくなってしまったため、今年の記念日に冊子にして 3 家族に配ることにしました。その冊子には 2010（平成 22）年から 2021（令和 3）年までの「石井家十大ニュース」も写真入りで作成し、付録として合本しました。

一昨年はコロナ禍で家に閉じこもっていたので、身辺整理をしました。1 つはいままで箱に入れたままになっていた婚約期間中に交換した手紙約 150 通と単身赴任中に交換した手紙約 110 通を箱から取り出し、クリアファイルに日付順に整理し収納しました。どちらも 1 年という短い期間でしたが、手紙という形で残せたことはとても良かったと思っています。読み返してみると当時の 2 人の心情や行動がありのままに記されていて改めて感動しました。その他に、今まで保存されていた膨大な写真の中から特に残したい写真を厳選し、ミニアルバム集を作成しました。また、「エンディングノート」の作成を始めて、その第 1 章に私の生れてから今日に至るまでの主な出来事を思い出しながら書きました。

結婚してからの 50 年間、大きな事故やトラブルがなく、家族揃って過ごしてこられたのは本当に幸運でした。あと何年生きられるかわかりませんが、何とかこの幸運が続くことを切に願っています。じゃおクラブの活動には積極的に参加していきたいと思っていますので、今後共よろしく願います。



### 「こどたん+2022 ちがさき」に参加して

じゃお湘南では3月6日に、茅ヶ崎市民活動サポートセンター（以下 サポセンという）主催の「こどたん+2022」に ZOOM を介して子供達と万華鏡を製作するという初の試みに挑戦しました。

事の始まりは、昨年9月にじゃお湘南のサポセン担当窓口になったばかりの自分に、サポセンから「こどたん+2022」に参加する団体募集のお知らせがあったことです。

地域活動まとめ役の島村さんにご相談したところ、最近コロナ禍で地域ボランティア活動が出来ていない。子供を対象にした企画に是非参加したいので、メンバーに集まって貰って意見を聞いてみようということになりました。しかし、メンバーからは、子供達は30名位に限定されるし、親はじゃおクラブに入会する年齢ではないなどの理由から今回は参加を見送るべきとの意見が多く出ました。しかし島村さんから、地域で子供相手のボランティア活動の実績を残すことが今後のじゃおクラブに大いに有益であるという強いご意見に押され、参加することに決まりました。

善は急げということ、早速サポセンへ ZOOM 生配信による子供工作企画への参加申し込みをしましたが、ZOOM 生配信という企画は初めての企画で不安な点が多かったので、サポセン担当者に電話を含め何回も相談しました。リハーサル等も設定していただきました。

一番の悩みは、小学生低学年以下である4~10才位の子供に対応してのナレーション作りでした。ことば使い、読む速度、間の取り方、途中で追いつけなくなった子供さんがいた場合の対応方法などがありました。悩みを解決するにあたってはナレーション担当者の意見を優先すると共に、数回に亘りメンバーと相談しながらリハーサル当日まで手直しを繰り返しました。

そんな中、リハーサル当日の2月10日には、サポセン担当者から準備して置いた部品セット30個は全て希望者に渡したとの一言は望外の喜びとなりました。リハーサル当日は、カメラアングルや子供たちの作業の進行状況の確認方法などの貴重な情報を得ることが出来、本番への闘志が沸いて来ました。リハーサル後は念のため、何回も部品セットの中身を確認し過不足は無いはずだと心に言い聞かせておりましたが、それでも本番中に「部品が無い」と言われたらどうしようかなど、悩みは尽きませんでした。

本番当日の参加は3才から11才の23名で盛会となりました。じゃお湘南からは、ナレーション担当、カメラ担当、万華鏡作成担当の3人で対応しました。子供さんが相手なので対応に慣れない我々の為にサポセンのベテラン担当者が傍に居てくれたことは心強く安心して本番に臨むことができました。スタートして間もなく部品確認の際に、「部品がありません」という子が2人いました。予想はしていましたが実際に発生したので本当にびっくりしました。後日、部品を準備する旨を伝え、画面を見ていただく対応としました。最終的には部品がでてきたようで参加者全員の完成を画面で確認できました。途中では、中々思い通りに進まない子供さんもいたので、一作業が終わる度にこちらの作成作業を止めて、作成部品をカメラに映しながら「ここまで出来ましたか」と声掛けを行い、出来たのを確認してから次の説明に進むという方法で、その後は順調に推移して予定通りの30分で無事完了することができました。

今回の参加で、大きな目的であった地域ボランティアの実績を作ることが出来ました。又、この経験は、大きな行事も皆で協力すれば可能であるというじゃおクラブとしての自信にも繋がりました。コロナ禍の中で今回の活動が今後のじゃおクラブの活動の一助に繋がることを期待します。

（湘南 小坂 津代美 記）

### コロナ禍での「すてきな仲間づくり相談会」に参加

3月13日（日）10:30から15:00 えびな市民活動センター・ビナレッジで開催された第11回「すてきな仲間づくり相談会」に「じゃお県央」が会員獲得を目指し参加しました。

海老名市内を中心に活動する様々なジャンルの趣味・ボランティア団体が一堂に会する催しで、活動の場を探す市民と仲間を求めるサークルの出会いの場。もともと市の取り組みを市民団体「生きがい発見塾」が引き継ぎ企画運営をしております。

前回、2019年3月の第10回「仲間づくり相談会」に参加してから、コロナ禍で中止が2年続き今年も開催が危ぶまれたが入場者を150名及び各サークル説明者を2名に制限し、各ブースでパネル展示のみの活動説明等、感染対策を施して何とか開催が決まりました。

今回は、40サークルの参加（前回は50サークル）でやや寂しかったが、各サークル活動をスライドにまとめたのを会場前面スクリーンで紹介、趣向を凝らしたパネルの展示でPR活動を行いました。結果、海老名駅～市役所～会場のシャトルバス運行もあり、この状況下で約140名方々が来場され成果はあったと思います。



「じゃお県央」ブースも大きなポスター（A0サイズ）掲示と皆さんの熱心な説明で約12名の方々に足を止めていただき入会検討される方が1名でしたがコロナ禍で活動停滞の中、参加出来て良かったのではと思っています。また会場プログラムのサークル紹介欄に別枠サイズで「じゃお県央」の有料掲載を試みたので今後の入会に繋がることを期待しています。

ご報告ですが、ご来場者に、じゃおサロン（昨年9月24日多摩・田園担当）「SDGsって何だろう？～SDGsとじゃおクラブとの関係」で講師をされた、町田市地域活動サポートオフィスの杉山久美子様が見学され、今回主催の仲間づくり相談会実行委員の方々と意見交換された後、県央のブースで活動の様子も聞かれていました。町田市の活動に少しでもご参考になれば良いですが。

「じゃお湘南」からも古岡 實さんが見学され、あまり参考にはならなかったのではと思いますが大変ありがとうございました。

当日の設営者、駐車場案内、説明者、参加者の皆さん大変お疲れ様でした。

（県央 大場 幸雄 記・石川 武司 写真）

### 10周年を迎え「健康テニス」はますます盛況

#### 2012年に始まった

多摩・田園の「健康テニス」は2012年4月6日に11名の参加で始まりました。今年がちょうど10周年にあたります。当時のじゃおニュース（2012年4月号）には、初心者からベテランまで様々な人々が集まったことや、参加者が楽しく2時間を過ごしたこと、終了後は花見大会が行われたことなどが生き生きと記されています。

#### 現在の健康テニス

参加者からの要望でテニスを定例化することになり、今では、原則として毎週月曜日に開催しています。参加者は8人から15人、平均して12人でコート2面を使用します。最初は練習で、準備体操に続いてミニラリーを行い、さらに球出しのボールをストロークとボレーに分かれて打ち合います。その後は1時間余りダブルスの試合を行います。メンバーのレベルは平均して中級程度です。練習試合の時に休憩するメンバーはボール拾いしたり、世間話に興じたりします。



#### 縁の下の力持ち

町田市の成瀬クリーンセンターテニスコートの利用は抽選です。当初から申し込みや抽選結果のまとめ、曜日ごとの参加者の確認、抽選に漏れた場合の対応、利用届の提出などは佐竹さんに、また、用具係としてボールやボールかごの準備・管理は飯田さんにお世話になっています。我々、参加者は決められた時間にコートへ行くだけですが、地味な手配作業には感謝しています。最近では参加人数の管理はネットになり、メンバー間の連絡もLINEを併用するようになって、少しIT化が進みました。

一時はコロナ禍でコートが使用中止となりましたが、その後、厳しい感染防止対策が行われ、元通りに使用できるようになりました。

#### テニスで長生き

2018年にデンマークで行われた調査ではテニスは長生きにつながる可能性があると言われています。『サイクリングをする人は、運動をしない人と比べて寿命が平均3.7年長かった。ランニングも同じように3.2年長生きだった。しかし、それを上回るかにしのいだのがテニスで、運動しない人よりも9.7年も寿命が長かったのだ。バドミントンは同6.2年、サッカーは約5年だ。』（東洋経済オンラインより引用。 <https://toyokeizai.net/articles/-/241136>)

健康テニスが始まった当初の「成せば成る、成さねば成らぬ何事も。年をとってもチャレンジすれば少しばかりはまだ何とかなる。」の精神をもって楽しく続けることで、いつまでも健康でありたいと願っています。

(多摩・田園 竹内 純一 記・写真)

## 名前も新たに再出発した「楽しい農園」

2021年12月のじゃおニュースでご報告した通り、多摩・田園の「楽しい農園」は町田市三輪から同じ町田市の本町田へと引っ越しました。それから3か月、徐々に暖かさが増した3月17日、新しい地での作業を開始しました。

この日に至るまで様々な準備がありました。まず、駐車スペースに車を入れるにはスロープを通らなくてはなりません。地主さんのご厚意でスロープに碎石を敷いていただきましたが、12月の引っ越し時には、駐車した軽トラックが急なスロープを上りきることができず、5人がかりで押し上げる状態でした。このため、1月から2月にかけて、スロープの地ならしや傾斜の改善、草刈りを行いました。今では4、5台を駐車できるようになり、乗用車も自力でスロープを上ることができます。さらに駐車した車に表示する連絡先カードも作りました。前の耕作地から持ち込んだ耕うん機も、先に地主さんが育てていた白菜や大根の収穫を待って、本来、予定していた場所に移動させました。



3月17日には6人が集まりました。この日はジャガイモの植え付けが主な作業です。予め耕してあった場所に種芋を植え付けました。約17坪ほどの農地は以前の三輪緑山と比べると狭いですが、小人数で楽しみながら作物を育てるにはちょうど良いかもしれません。メイクイーンと男爵、定番のジャガイモ二種を植え付けた後は、感謝を込めて地主さんが育てておられるぶどうの樹の周囲の雑草を除去しました。休憩時には以前と同じようにテーブルと椅子を出して、カセットコンロでお湯を沸かし、暖かいコーヒーを飲みま

した。春の日差しが降り注ぎ、隣家のしだれ梅が満開の花を咲かせています。農地には、どこからかハクセキレイが飛んで来て虫をついばんでいました。のどかな中、他愛もない会話をしながら半日を過ごすことができました。

これからは、倉庫内の整理、原木椎茸の本伏せ、三輪緑山から持ち込んだ煉瓦やブロックの整理、雑草の除去に加え、空いている畝への新たな作物の植え付けなどが続きます。農作業だけでなくコロナ禍で長い間中断していた野外料理も、機を見てカレー作りなどから再開してみようとの話が出ています。今回の移転を機に名前も「楽しい農園」から「大人の遊び場」へと改めました。いつか「バーベキューなども楽しめるようになればいいな」と願っています。

(多摩・田園 高橋 孝 記・竹内 純一 写真)