

お 知 ら せ

東朋会と地域OB会の報告や開催予定等のお知らせを掲載しましたので概要をご確認下さい。細部につきましては東朋会事務局や地域OB会の幹事さんにお尋ね下さるようお願いいたします。

東朋会 「第7回芸能大会」開催のお知らせ

会員の皆様のご参加、ご出演を募っております。
日時 平成25年5月25日(土) 13時~16時
場所 一般財団法人 東朋会(湘南クラブハウス)
演芸内容 歌・舞踊・楽器演奏・手品などその他
参加・来場無料 詳細は同封のご案内をご覧ください。

各地のお花見

※京浜OB会 [お花見] 4月5日(金)「緑ヶ丘霊園」で行ないます。

※寒川OB会 「お花見の集い」のお知らせ

春の桜の下でOB会の仲間と春を満喫したいと思います。
日時...平成25年4月6日(土)11時30分 現地集合
(雨天の場合は、湘南クラブハウスにて行きます)
場所...寒川町 水道記念館「水の広場」にて
参加費...男性 2,000円 女性 1,500円 現地にて徴収します
申込先...湘南クラブハウス 事務局 TEL0467-73-0515
交通...JR相模線「寒川駅」又は「宮山駅」下車徒歩約10分
\*当日はお酒を用意いたしますので車はご遠慮ください。
\*当日のキャンセルは、1,000円を後日徴収させていただきます。

寒川OB会 「健康講座」のお知らせ

日時:平成25年4月20日(土)
午後2時より約1時間の講座
講座名:無症状でも危険!



画像で見つかる「ガン」のお話
今回のテーマは健康を維持し、病気を早期に発見するのに役立つものです。
講師:医療法人徳洲会 湘南藤沢徳洲会病院
放射線科診断部長 入江健夫 先生
\*入場は無料、お茶のサービスがあります。

福東OB会「総会」 5月26日(日)「保原中央公民館」です。

寒川OB会
平成25年度「初夏の集い」ご案内
日時:6月7日(金)~6月8日(土)
旅行先:湯西川温泉 宿泊先:「平家本陣」
交通:観光団体貸切バスを予定 お楽しみに!



東朋会/地域OB会
お知らせ・活動・予定

① ぬいぬいクラブ

ぬいぬいクラブの紹介です。
~一針~一針~, 私たちは月2回、湘南クラブハウス2階にて、古布を使った人形・和もの等手作り作品のお稽古をしております。
みな子育ても終わり、ひとときの癒しを求めて、楽しんでおります。
文献に依りますと、吊るし飾りの始まりは、静岡の稲取温泉で立派な雛人形が買えない母親達は愛する娘のため一針一針、成長や幸せへの願いを込め、人形にはそれぞれの意味が込められていたようです。たとえば毬は弾むように元気に可愛らしく育つように、巾着はお金が娘のもとに集まるように、とうがらしは悪い虫がつかないように.....など
いつの時代も変わらない、母から娘へ又、孫へと愛情を感じながら、次の時代に伝統を伝える色とりどりの人形達です。素人の私たちが先生の手を煩わしながら、頑張り、出来上がった人形達。出来上がったときの、嬉しさ・思い・楽しさを共有できる仲間達、これからも元気で続けられるように健康管理をして頑張りたいと感じております。



図書コーナーから

第5回目のご案内は、幕末から明治初期の世界背景を描いた本を集めてみました。最後の二冊と見比べて下さい。

- (1)武士の娘(杉本 えつ子)
長岡藩の家老の娘に生まれ武士の生活と人生を描いた物語です。
(2)岩倉使節団(泉 三郎)
岩倉具視を中心として米欧回覧の旅した誇り高き男たちの物語です。
(3)ダーウィン家の人々(グウェン・ラヴェラ)
イギリスの上流階級の生活を描いた物語。
(4)日本奥地紀行(イザベラ・バード)
明治10年頃にイギリス人の女性が北関東・東北・北海道を紀行した物語です。
(5)古代ローマ人の24時間(アルベルト・アンジニア)
よみがえる帝都ローマの民衆生活。
(6)女ノマドー人砂漠に生きる(常貝 藤代)
日本人の女性がカイロ付近の砂漠で生活した物語です。



他にも沢山ご用意して有りますので是非ご覧下さい

湘南クラブハウスで活動しているサークル
各クラブのご紹介

今回は、①「ぬいぬいクラブ」②「ダンベルクラブ」③「食と健康を考える会」そして④気功・太極拳のご紹介です。
詳細は湘南クラブハウス事務局にお尋ね下さい。

②玄米ダンベルチーム「ハッピーダンベル・ダンディダンベル」

玄米ダンベルチーム「ハッピーダンベル・ダンディダンベル」です!
玄米ダンベル体操で元気にしています。

私たちは湘南クラブハウスを利用している50~70代の男女玄米ダンベルチーム「ハッピーダンベル・ダンディダンベル」です。先生の厳しいストレッチと筋トレで汗を流し、音楽に合わせての体操の難しさ、頭で分かっているけど身体が動かず、今度は脳トレで冷や汗がタラタラと!毎年10月には湘南創作ダンベル大会(平塚総合体育館)に出場し年齢を忘れて元気いっぱい踊っています。皆さん楽しい仲間と一緒に汗を流し、リフレッシュしませんか!!



③食と健康を考える会

昔から、医食同源、食は生命なりという言葉にも示されている通り、元気の源は食事です。私達の身体と心は自分が食べたもので作られています。身近な材料で、簡単に作れて体が喜ぶ、おいしいお料理をモットーに「すこやかランチの会」を毎月、開催しています。お料理のレパートリーを広げて、おしゃべりも楽しんで栄養の事も学べて和気あいあい過ごしています。老若男女を問わず、気軽にご参加下さい。



④気功・太極拳

水曜日 午前10時~11時30分練習しています。気は生命の源です。正しい形ですと気がスムーズに流れ五臓六腑につながり生命を維持します。無理のないゆっくりとした動き(インナーマッスルも鍛えることができます)で年齢、男女をとわずできる養生法です。

