

百回記念行事

(第101回くらわん会 2004/10/19)

くらわん会の百回記念の特別例会を、八幡市の男山レクリエーションセンターで開催することになった。

あいにく当日は朝から雨が降りしきっていたが99名が参加、雨が激しいので二班に分かれ、第1班の約40名が電車で八幡から男山ケーブルで山上駅に向かい、男山レクリエーションセンターに下るコースを取った。

残りの50名は、篠つく雨の中を男山レクリエーションセンターへ出発、楠葉野田の閑静な町並みの中を歩き始める。橋本小学校から橋本の新興住宅街の中を抜け、男山レクリエーションセンターへの竹やぶの道を登り、予定時間を少し送って現地に到着した。

男山レクリエーションセンターのバーベキューハウスが今日の会場、周囲に壁は無いが広くてテーブルがあり十分に雨がしのげる。先発隊が沸かしておいてくれた暖かいお茶で一息つき、濡れた衣服を着替える人もいた。

百回記念誌のベストコースを12箇所選択するのに、応募していただいた方から抽選で記念品を贈呈した。

落ち着いたところで、松下産業衛生科学センターから来ていただいた千田トレーナーから、シニアに負担のかからないストレッチの指導とウォーキングの正しい姿勢などの実践指導を受けた。

また、自分でできる「お手軽セルフマッサージ」を実践、さらに二人ペアになって「らくらくペアマッサージ」として肩・背中・腕・下肢のマッサージをしあった。

会費1000円で用意された、特別手配のお弁当が配られ缶ビールで乾杯、くらわん会の100回記念を祝いあった。約2時間ほどの会合で現地解散、ケーブル山上駅から下る人、八幡駅まで歩いて下る人など様々に帰路に着いた。

富田朝己記

あいにくの雨のため二班に分かれて、男山レクリエーションセンターに向かうことを説明



第一班は原会長のリードで電車で八幡へ向かいケーブルでレクセンターへ



閑静な楠葉野田の町並みに行く



楠葉野田の綺麗に整備された遊歩道に行く





橋本の新興住宅街に行く

山が迫ってきて男山レクリエーションセンターが近くなったが道は舗装されている



第2班も男山レクリエーションセンターに到着、先発班が沸かしてくれたお茶を飲む

百回記念誌のベストコース投票者から抽選で記念品を贈呈



松下産業衛生科学センター千田トレーナーから負担のかからないストレッチの指導

シニアに負担のかからないストレッチの指導



ウォーキングの正しい姿勢などの実践を受けた

日頃の佐々山副会長のストレッチと一味がかった





神田顧問と原会長が二人ペアになって「くらわんくペアマッサージ」



小島夫妻が仲良くペアでマッサージ



会費1000円で用意された、特別手配のお弁当が配られビールで乾杯



くらわん会の百回記念を祝いあった



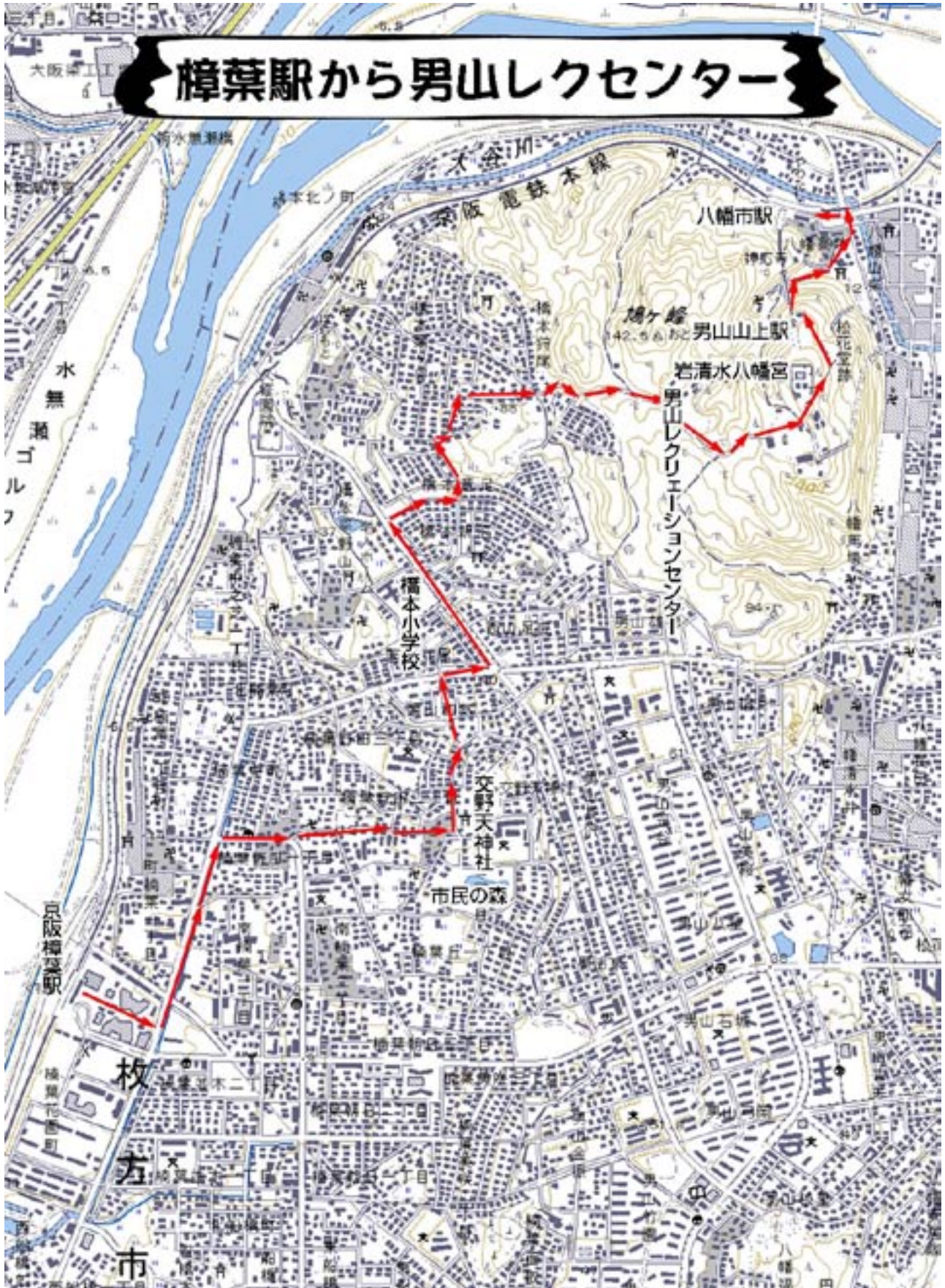
百回記念誌用、前回撮影漏れの参加者の記念撮影(第百回例会 十月五日)

ウイスキー館前で記念撮影、Bグループ(第九十九回例会 九月七日)



ウイスキー館前で記念撮影、Aグループ(第九十九回例会 九月七日)





樟葉駅から男山レクセンター

<行程>

樟葉駅 ⇒ 楠葉野田 ⇒ 橋本小学校 ⇒ 男山レクリエーションセンター
 距離 6 km

2004年10月19日(火) 第101回例会 99名参加