

健康維持は人との繋がりから

7班 石塚栄一さん

石塚さんは、定年退職後 17 年間、年間 50 回に及ぶ松愛会の麻雀同好会活動に参加されておられ、2014 年度の年間成績で優勝されました。



人との繋がりを大切にと石塚さん

麻雀は、頭と指を使うことで脳の活性化が図れ、ボケ防止に効果があると

夢中人の紹介

いわれており、仲間と喋ることで人との繋がりができ、健康維持に役立っているとのこと。

また、55 歳から 22 年間に亘り、週 4 回スポーツクラブにも通われており、1 週間のスケジュールは、全て埋まっているとのこと。クラブでは、20 人のグループのリーダをされておられ、旅行会、ハイキング、カラオケ会等も開催されておられます。

気力(麻雀)と体力(クラブ)の両面から健康維持されている生活スタイルは「人の輪(和)に入り、一日、最低

10 人とあいさつをする」にあると仰っておられます。結果として麻雀やクラブの人達との繋がりが大きくなり、活動の場が広がり生活の潤いが生まれていると感じました。



松愛会近畿麻雀部の皆さん

25~30 人が参加されています。若い会員の皆様の積極的なご参加をお待ちしております、とのこと。

第 138 回歴史と街道を巡る

「史跡巡り」から「歴史と街道を巡る」へと名称を改名後、初めて 6 月 4 日(木)阪急高槻市駅前に 37 名が参加されて開催されました。(初参加者 8 名で高槻支部からは 2 名の参加)

近畿地方は前日の雨で梅雨入りとなり当日のお天気が心配されましたが、朝から一日快晴で湿気の少ない散策日和となりました。前回開催の桜の季節の快晴と同様に日焼けをされた方も多かったのでは、と思われます。今回のコースは駅から南方面の高槻城跡付近をメインにして更に

南方向へと足を伸ばし、その後、駅北側へと周回する設定で、隣接箇所が多数あったために 18 箇所と多くの神社仏閣・高山右近を始め名所旧跡等への訪問や散策となりました。



高槻城跡公園昼食後休憩

高槻の地は、古は京と大坂や西国を結ぶ高槻街道や枚方街道が通り、その道筋に今でも当時の道標が多数現存していました。又、その石柱に彫られ

た文字を読み取ることで、歴史の重厚感や昔日の旅人の苦労が分かる史跡シリーズとなりました。



前島口(一丁田口)道標

今回、メインの高槻城跡は天守閣や濠・石垣等は残っていませんが城下町の風情は残されており、駅に近く公園等として良く整備され市民や幼児達の憩いの場となっていたのが印象的でした。

ゴルフ同好会は「寝屋川球友会」の名称で 16 年目を迎えました。

これも会員様及び幹事・諸先輩のお蔭であります。現状の登録会員は 40 名を超えていますが、高齢化や体調不良で数年間、参加出来ない会員もおられます。反面、新入会員も毎年 3 名以上の入会があり、コンペも毎回 4~5 組の参加を得ております。開催場所は、近くで安価な料金を基本に交野市の「きさいち CC」で年 3 回(4・7・10 月)に実施予定しています。

会費も安く新入会員にも楽しくエントリー出来る様続けています。



ゴルフ同好会の皆さん

同好会の紹介



マジック同好会の皆さん

松愛会に登録されている、マジック同好会は平成 15 年に 4 名で発足し、現在は 12 名が月 1 回練習に励んで腕を磨いております。

寝屋川市はもちろん各地の老人ホーム・自治会・子供会に出演依頼され年間 50 ヶ所、1,500 名の方々にご覧いただいております。

各所で喜んでもらい次回出演依頼も多数いただいております。お応えいたしております。

また、同好会に興味をお持ちの方は世話役(伊坪さん)迄、連絡下さい。