

らくえん通信

楽しむ > 思いやる > 役に立つ

発行 清和台いきいき元気クラブ 〒666-0143 川西市清和台西2-1-83 TEL799-1306 FAX799-4104
HP <http://www.seiwadaijichikai.net/> E-Mail seiwadai1306@jttk.zaq.ne.jp

会長就任にあたり

澤田依利彦

「清和台いきいき元気クラブ」の事業推進や各分科会の運営・活動にご理解ご協力をたまわり感謝申し上げます。

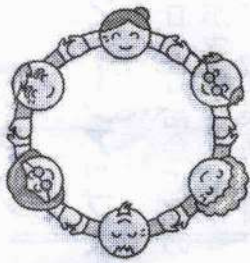
新型コロナウイルスの感染収束がなかなか見えず活動になお多くの制約を余儀なくされております。

そのような状況の中、四月の第十四回定時総会も三年 続いている「書面表決」という異常な形となりましたが、みなさんのご協力を得て会員の過半数の表決の提出があり、報告・議案事項ともすべて過半数の賛成でご承認いただきました。

新役員のみなさん方と力を合わせてクラブの発展と地域への協力を尽力してまいります。

清和台のまちも開発されてから半世紀が過ぎ高齢化が一層進行しております。

団塊の世代が今年には後期高齢者に加わってくる状況のもとクラブの今後を見据えて新しい会員の入会を呼びかけていくことが求められ、そのためには一層魅力あるシニアークラブにしていかなければなりません。ご協力をよろしく願います。



新役員を紹介します

(四月三十日現在)

会長	澤田 依利彦	囲碁同好会
副会長	家原 進二郎	カラオケを楽しむ会
同右	酒井 己千子	マーじゃん同好会
同右	波多野 祐輔	園芸クラブ
同右	岸本 協	カラオケさくら
書記	北村 茂子	盆踊りの会
理事	寺本 芳男	囲碁同好会
同右	川井 康男	園芸クラブ
同右	菊池 文太郎	カラオケひばりの会
同右	岸本 勝	カラオケ菜の花会
同右	家原 進二郎	カラオケを楽しむ会
同右	小島 光枝	カラオケさくら
同右	奥 正宏	将棋クラブ
同右	高橋 喜徳江	書の会
同右	長谷川 敦子	ゆつくり体操
同右	大塚 祐司	マーじゃんを楽しむ会
同右	高石 徹介	マーじゃん同好会
同右	天野 賢利	楽園マージャンの会
同右	松崎 綾	お気楽トンボの会
同右	河口 あき枝	華やぎ会(大正琴)
同右	北村 茂子	盆踊りの会
会計監査	馬場 生吾	園芸クラブ
相談役	川井 康男	園芸クラブ
顧問	川上 大輔	清和苑施設長
同右	武内 秀男	清和台地区コミュニティ協議会会長
同右	中村 清秀	清和台自治会会長

おいしい料理レシピ

「夏を乗り切る我が家のおき料理」

園芸クラブ 波多野祐輔氏夫人

今年も暑い夏がやってまいりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

我が家には3人の子どもがいます。長女が沖縄人に嫁いで早いもので、もう12年になります。

沖縄といえばゴーヤ、それまでゴーヤは知っていましたが、知っているだけで買ったこともないし、もちろん料理したこともありませんでした。

姑さんから娘へレシピを教えていただきビタミンいっぱいのゴーヤの佃煮を私も毎年作っています。

主人も高原寺の貸農園でゴーヤを栽培するようになり毎年食べきれないぐらいのゴーヤを収穫してもらえるので私たちも夏は元気モリモリで暑い夏を乗り切っています。苦いゴーヤも佃煮にすると苦味が和らぎ、ごはんのおかずやお酒のつまみにピッタリのゴーヤの佃煮のレシピをご紹介します。

ゴーヤの佃煮

材料

ゴーヤ 500g (種を取り除いた重さ)

かえりちりめん 20g

※煮汁

三温糖 150g

濃口醤油 大さじ 2

薄口醤油 大さじ 2

酢 20cc

かつお節(花かつお) 適当

炒りごま(白) 適当

きざみ昆布 適当

(水でもどし、ちよつとゆでる)

作り方

1. ゴーヤは縦に半分に切り、種とわたを取り除く。

厚さ5mmくらいにスライスして湯通しして、かたくしぼる。

2. 鍋に煮汁の調味料を入れて煮立て、ゴーヤとかえりちりめんときざみこんぶをいれて煮汁がなくなるまで煮詰める。

3. 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ最後にごまを入れる。

令和4年度 清和台いきいき元気クラブ分科会一覧表

新規会員募集中

令和4年4月1日現在

	分科会名	代表者名	使用曜日	本籍	他籍	計	活動場所
1	囲碁同好会	寺本 芳男	月火木金土	51	8	59	友楽園
2	園芸クラブ	川井 康男	第1. 金曜日	12	1	13	友楽園
3	カラオケひばりの会	菊池 文太郎	金曜日	15	5	20	友楽園
4	カラオケ菜の花会	岸本 勝	月曜日	12	1	13	友楽園
5	カラオケさくら	小島 光枝	土曜日	12	3	15	友楽園
6	カラオケを楽しむ会	家原 進二郎	木曜. 第1. 3火曜	18	3	21	友楽園
7	将棋クラブ	奥 正宏	月火木金土	8	1	9	友楽園
8	書の会	高橋 喜穂江	第1. 3月曜日	9	1	10	友楽園
9	ゆっくり体操	長谷川 敦子	第2. 4火曜日	14	5	19	友楽園
10	マージャンを楽しむ会	大塚 裕司	第1. 3. 5土第2. 4金	29	9	38	友楽園
11	マージャン同好会	高石 徹介	第1. 3. 5金第2. 4土	22	5	27	友楽園
12	楽園マージャンの会	天野 賢利	木曜日	13	15	28	友楽園
13	華やぎ会(大正琴)	川口 あき枝	第1. 3. 5火曜	7	5	12	友楽園
	同上		第2. 4水曜日			0	第1自治会館
14	お気楽トンボの会	松崎 綾	第1. 3月曜日	4	3	7	第1自治会館
15	盆踊りの会	北村 茂子	第1. 3火曜日	19	13	32	第1自治会館
	個人会員			1	0	1	
	合計			246	78	324	

注: 活動曜日、時間、場所は友楽園閉館前のもの

男性合唱団「川西メンネルコール」の紹介

囲碁同好会 猪俣輝久

20年前、囲碁同好会に入会したのとほぼ同時期に男性合唱団「川西メンネルコール」に入団しました。以後、楽しく歌っていますのでこの場を借りて少し同団の紹介をさせていただきます。

発足は2000年。「川西」と名前がついていますが、猪名川町や伊丹、宝塚、池田、豊中等の市民も参加しています。現在44名、合唱経験のない人が半数以上です。平均年齢77歳、最高齢は86歳と高齢化してきてまことにいきいき元氣クラブです。これまで神戸市主催の全国シルバー合唱コンクールにしばしば出場して金賞、銀賞などを受賞しました。また川西合唱祭への参加、ファミリーコンサートの開催、社会福祉施設への訪問演奏などを行ってきました。

清和宛にも何度かお邪魔して皆さんに楽しんでいただいています。

川西メンネルコールは「歌って楽しく、聴いて楽しく、心に響け！我らのハーモニー」がモットーです。メンバーは4つのパートに分かれ、指揮者の指示に従って歌うのですが、いいハーモニーをつくるのはなかなか難しいです。一人ひとりの技量を上げるだけでなく、皆の心を一つにするのが求められます。合宿をしたり、普段の練習以外に時々集まって飲み会をするのもいいハーモニーをつくる一助になっているようです。

コロナ禍のため3年余りファミリーコンサートを開けませんでしたが、ようやく来年6月25日(日)、キセラホールで開催することになりました。皆様のご来場をお待ちしています。



あとかき

コロナの感染収束もなかなか期待どおりには進まず「友楽園」も開いたり閉じたりとやきもきしながらの一年でした。

それでも地域活動は感染防止対策を徹底しながら徐々にではありますが、再開される行事が増えてきてつづあります。

いきいき元氣クラブも「日帰りバス旅行」はまだむずかしいかも知れませんが「講演会」とか「敬老のつどい」などができればいいなと思っております。

コロナで活動が休止していたことにも一因があると思いますが、各分科会ともに退会される会員が増えてきております。

新会員加入の活動にも力を入れていく必要があります、各分科会のみなさんにおかれましても勧誘にどうぞご協力をよろしくお願いいたします。

