

平成27(2015)年10月26日発行 第552号  
横浜市フォークダンス協会

# F&D news

〒232-0014 横浜市南区吉野町 4-19-7-701 Tel・Fax 045-261-8350  
<http://www.sepia.dti.ne.jp/folk-dance-08/yokohama/>



## あなたの骨は大丈夫？

横浜市フォークダンス協会  
副理事長 富川 悦子

ある日の、お年寄りのサークルでの休憩時間の何げない会話の中で、一人の80代の会員さんが、腰痛がひどく病院で骨粗鬆症の検査をしたところ、「これでは寝返りをして骨折しかねないですよ」と言われ、さっそく治療を始めたそうです。その時、何人かが私も骨密度が低くて薬を飲んでいると言う人がいました。

その話を聞いた時、私は一瞬ドキッとしました。なぜなら、私はカルシウムの多い牛乳をほとんど飲まないの、(飲むと、おなかの調子が悪くなるのです。ヨーグルトは大丈夫なので大好きです)もしかしたら、私も骨密度が低いかも？と思い、さっそく病院で検査をしてもらいました。今回の結果では、正常で問題はありませんでした。今後も注意していこうと思いました。

私が先生に牛乳をほとんど飲まない話をしましたら、「何か運動をしていますか」と聞かれ、「体はいろいろ動かしています」と話したら、骨には大変運動も重要です。これからも続けて下さいと言われました。フォークダンスを長年踊っていて本当に良かったと思いました。

骨は生まれた瞬間から、成長とともにふえ続け、20歳ごろにピークになり、40歳ごろから減少していくそうです。

骨粗鬆症の対処は早めにした方がいいです。そのためには、自分の骨の現在の状態を知っておくことが大事だと思います。骨粗鬆症は、年齢とともにかかる率が高くなります。とくに女性は、50歳代後半からどんどん上がり、80歳では、かかっている人が60%を越えてしまうそうです。

健康で丈夫な骨をつくるためには、まず栄養のバランスのとれた食事を心がけ、自分に合った運動を続けられれば、必ず効果があらわれるそうです。

フォークダンスの例会に通うだけでも歩いたり、自転車に乗ったり、階段を登ったりと運動になり、しかも楽しく体を動かすのですから、こんないいことはありません。

今回会員さんの一言がきっかけで、骨に関心を持ち、いろいろ学んだ事は、本当に良かったと思います。

これからも、年に一回位は検査をしながら、強い骨を保っていきたいと思います。



## おいてけぼり？

横浜フォークダンスを楽しむ会

大嶋池鶴子

前回の例会で原稿依頼の封筒がいきなり回ってきた。不覚にも私はためらいもなく受け取ってしまった。FDニュースの印字を担当していたので脳が誤作動してしまったようだ。後悔したって始まらない、渡した人は「一仕事終わった！」とホッとされているだろうから…瞬間に正確に判断することが難しくなっているようだ。

つい先日のことだ、ドアホーンが鳴ったので出てみると「国勢調査です。」と言われ、これも封筒を渡された。「これはインターネット専用です。パソコンお持ちでしたらネットに対応して下さい」そして、一見して無理！と察したのか「ネット対応が無理でしたら後日伺いますのでその書類は破棄してください。」と言われた。「よろしく願います。」とドアを閉めたが、分からないこと、聞きたいことが、咄嗟に言葉になって出てこない。やるせない敗北感！

また或る日、以前から行ってみたいと思っていた公演が新聞に出た。早速予約したが支払いはローソンでと言われた。ローソンへ行きレジで聞くと「端末でレシートを出して下さい。」との事、幸いしていたので何とか機会を操作してレシートを出し、支払いを済ませ、外に出たときは、たかが端末機器に時間をかけて操作しただけなのに、「ヤッター」

叫びたくなった。

でも、ふと思う。これが進歩した社会なのだろうか？と…「お疲れさま！大丈夫でしたか？」「ありがとう。やっと出来ました。」の会話があれば“あったかいんだから～”と心がほんわりしたのに…おもてなしは機械ではできない！

誰でもがスイカかパスモがあれば、どこへでも行ける時代だ。チケットを買うことがなくなったので、まず運賃表を見ない、以前は運賃表を見ながら値段とルートを自分の頭を働かせて考えていた。それもみんな瞬時にカードが済ませてくれる。

電車の中の「ゆずり合いシート」は名ばかりで、オレンジのつり革の下でも、「携帯はご遠慮下さい」と貼り紙があっても、目には入らないのか一斉にスマホの世界に入る。カップルと思える若者が手を繋いでスマホで会話をしている。

年中ガラケーをマナーモードにして「ゴメン！携帯に気が付かなかった！」とメールしている自分は“おいてけぼり”なのかなあ？と思うこの頃である。





## フォークダンスとの出会い

サークル クローバー

中川 博海

6年程前です。初対面の方から、“フォークダンスやりませんか”と声をかけていただき、深く考えもせず、“ハイやってみたいです”と答えました。その頃、体を動かすような事を始めたかった事もあり、小・中学生の頃、踊った事があるフォークダンスなら出来るかもしれないと軽い気持ちで、参加できる事をととても楽しみにしていました。

初めて参加した時は、とまどうばかりで、続けられないかもしれないと思いつつも、レッスン終了後に食事をしたり、お話ししたり、そんな時間が楽しくて続けていました。慣れない体の動きや、ステップや、ダンス用語に、毎回、緊張の連続でした。

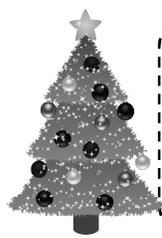
サークルでは、いつも気にかけていた

だき、声をかけていただいたり、相手をしていただいたり、皆様にご迷惑をかけながら、不安ばかりの私でも、徐々に例会に行く事が楽しみに変わっていききました。例会、講習会、パーティーなど、いつの間にか、フォークダンスと接する時間も増え、生活の一部になり、家族の了解も暗黙のうちに済ませて、喜んで参加させていただいています。

素敵な音楽と共に体を動かし、汗をながし、素敵なお仲間とも出会え、楽しい時間を過ごしています。フォークダンスに出会えて良かったと思います。笑顔で楽しく踊れるようになる事を目標に頑張っている此の頃です。そして、フォークダンスを通して笑顔の輪が、もっと広がっていくといいなと思っています。

### ラウンドダンス講習会

日時 10月31日(土)13:00~16:00 (受付 12:30~13:00)  
 会場 横浜市南スポーツセンター  
 交通 京浜急行又は市営地下鉄ブルーライン 弘明寺駅 徒歩8分  
 講師 伊藤隆夫・節子先生  
 会費 1000円  
 ☆フォークダンスシューズ(かかと2cmまで)をお持ち下さい。



### 市民フォークダンス クリスマスのつどい

日時 12月6日(日)12:00~16:00  
 会場 横浜市緑スポーツセンター  
 交通 JR 横浜線又は市営地下鉄グリーンライン 中山駅 徒歩5分  
 会費 1000円 (前売 800円)

## 横浜市フォークダンス協会（県連 201）と加盟団体

市民フォーク ダンスの集い  問い合わせ等は事務局へ ☎261-8350 青柳まで	11月 9日(月)	13:00~14:45	港南スポーツセンター
	23日(月)	18:15~20:30	港南中学校
	26日(木)	13:00~14:45	神奈川スポーツセンター
	12月 6日(日)	12:00~16:00	緑スポーツセンター 市民フォークダンス クリスマスのつどい

サークル名	県連	活動地	曜日	時間	会場及連絡先
F D 赤 い 靴	202	港南区	月	午前	J A横浜上大岡 西川 811-6991
保 土 ケ 谷 レクリエーション同好会		保土ヶ谷区	火	夜	保土ヶ谷中学校 渡辺 331-0247
横 浜フォークダンス を楽しむ会	216	金沢区	火	夜	能見台地区センター 岩月 713-2611
横 浜 み ど り フォークダンスクラブ	217	緑区	水	昼	町田市総合体育館 畑 421-7640
ブ ー ケ フォークダンスサークル	219	港南区	水	午後	野庭第9集会場・他 平野 841-9384
櫻 桃 フォークダンスサークル	220	南区	水	午前	フォーラム南太田 岩田 772-1093
サ ー ク ル ク ロ ー バ ー	221	港南区	水	夜	港南スポーツセンター 宮田 844-0909
サークル 遊 花	225	中区	木	夜	仲尾台中学コミュニティ ハウス 福本 892-2284
瀬 谷 フォークダンスサークル	206	瀬谷区	金	昼	瀬谷踏美会 富川 301-1402
綱 島 フォークダンスサークル	207	港北区	土	昼	綱島地区センター・他 阿部 561-7882
横浜マーガレット	226	緑区	火	午前	城郷小机地区センター 中西 937-2316

【編集後記】 スポーツ、読書、食欲の秋になりました。

10月号より瀬谷フォークダンスサークルが担当致します。市協会を支えて下さいます、各サークルの皆様のご投稿を心からお待ちしております。

瀬谷フォークダンスサークル