

# FD 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/>



## 誰もが気になる健康管理

最近テレビでも非常に健康に関する番組を多く見かけます。私もつつい気になりチャンネルをつけてしまいます。サークルでも最近では体調の悪い人も増えてきています。ある日のBSの番組で健康で若々しさを保っている有名人の私生活を放送していました。

道場六三郎(86才)黒部進(77才 ウルトラマンに出演していた俳優)、三田佳子(75才)、海老名香葉子(83才)、郷ひろみ(61才)などの若さと健康の秘訣を名医が検証していました。

道場六三郎さんは、毎日魚を食べているため、青魚に含まれるEPAやDHAが血をサラサラにするために有効に働き動脈硬化や、血栓が発生しにくい若々しい心臓を保っています。

黒部進さんは、体を動かし、筋肉を増やし、神経の機能を鍛え若さを保っているそうです。

三田佳子さんは54才の時、子宮ガンをされたそうですが、今ではすっかり元

横浜市フォークダンス協会  
副理事長 富川悦子

気になりガンに負けない身体を作るため毎日御夫婦で散歩をしているそうです。海老名香葉子さんはお弟子さん等と交流し、寝る前に一日を振り返り脳の若さを保っているそうです。

郷ひろみさんは食事に気を付け腸内環境を良くジムに行って体を鍛え血管を若返らせているそうです。姿勢も良くスリムでとても61才には見えません。

番組を見ながらいろいろ感じる事がありました。心臓を若々しく保つ、足腰を若く保、血管を若返らせる、脳を若く保つ秘訣など、いろいろと参考になりました。まず私たちはフォークダンスで沢山体を動かし、頭を使い、大勢の人と交わり、楽しく生きがいのある生活をしています。これは多いに若さと健康に役立っていると思います。こんなすばらしい環境にいることはとても幸せです。これからも長く続けていきたいと思っています。



## 新 理 事

## 最近のハプニング

## 紹 介

ブーケフォークダンスサークル

杉 山 正 子

新理事の大役を引き受けた初めて理事会に出席。微妙な緊張感を覚えながら青柳理事長の言葉で新理事としての自己紹介をしました。本題に入り、それぞれの課題に進み、聞き入るものの内容がつかみにくいまま会が終了。何時しか周りに溶け込み、これから諸先輩の方々と一緒に活動する気持ちが湧いた矢先のある日。例会の帰りのバスに乗車中、乗用車が飛び出してきてバスが急停車して転倒し、左肋骨骨折、左第

5 中手骨骨折との診断で全治 I か月の診断を受けました。その時の運転手の手際の良さと対応に感銘を受けました。長年デパートに携わってきた私、仕事内容は全く違いますが、お客さまと言うことに関してはおなじです。日頃交通機関としてバスを利用している体験者として思うことは、乗車の際はやむを得ず急停車をすることがあるので「手すりにしっかりつかまり、足元は踏ん張る」を実行するのが良いと思います



どうぞ よろしく

フォークダンスに出会ってから、何年過ぎたでしょう。4月から理事を引き受けることになりました。今こうして文字に書くことで改めて思います。今まで多くの人に出会い、お世話になり楽しく踊ることが出来ました。私に出来ることがあるのかしら？不安でいっぱいです。

「置かれた場所で咲きなさい」渡辺和子さんの本を読み返してみました。・迷うことが出来るのも一つの恵み。・ほほえみを絶やさ

FD 赤い靴 真野 千恵子  
ないために「自分がされて嬉しいことを人にしなさい」

今の私には簡単なことではなく、少しづつ考えていこうと思います。

家庭のこと、フォークダンスの事、いろんな事がある中で私が置かれた場所で、小さな芽が出るようになればいいな、と思っています。どうぞ よろしくおねがいたします。



思 っ 事

櫻桃フォークダンスサークル

福本 起子

私は理事のお手伝いをさせて頂いて早くも一年になりました。いろいろな行事があり、先輩理事の方のご多忙にも関わらず、運営等に携わる様子を見て、つくづく感心致しまし

た。フォークダンスの経験も未熟ですが、ご指導いただきながら少しでもお役に立てればと思っております。よろしくおねがいたします。



## ありがとう!!フォークダンス

ブーケフォークダンスサークル

加藤ひろみ

思えばもう 10 年前、東京に通い励まし続けた義母を見送って、しばしボーッとしていました。さあ！何か体を動かすことを、ストレッチかヨガを始めたいなあーと考え出した頃に、思いもよらず出会えた「フォークダンス」でした。そして見事に捕まりました。

「えー、フォークダンスって習うところがあるの?」「そうよ、難しいものよ」そんな会話の後、先ずは見学からと誘ってくれた友人に連れられて、楽しそうにステップを踏む皆さんを見て、フォークダンスってホントこんなに難しいものだったんだと、はやった気持ちも急降下。

あれから矢のごとく年月が過ぎ、年を重ね誕生日を迎えるのが怖いこの頃ですが、まだしっかりフォークダンスには捕われの身です。始めるきっかけを作ってくれた友人や、臆する初心者 of 私を輪の外で、マンツーマンで教えてくださり、フォークダンスを始める勇気を持たせてくださった先生にはいつも感謝しています。

そのフォークダンスに救われたのは、6 年前の夫の発病 (悪性リンパ腫) の時でした。検診で前年はない貧血が見つかったのがキッカケでした。今までとても元気だった人が突然の宣告、血液専門病院も少ない中、幸いにも「築地がんセンター」で治療を受けることが出来ました。「これからは、ご家族も一緒に戦ってく

ださいね」と医師に言われて半年に及ぶ抗がん剤治療による副作用との戦いがあり、本人が一番辛い治療でしたが、その間も「二人で家に籠っていても仕方がないから、出来るだけ普通の生活をして」との夫の言葉に背中を押されて例会には通い続けました。無心で行く場所があり、いつもの皆と会って、音楽に乗り踊りながらその時のちょっとした話題を持ち帰って夫に報告する。そんな事がどうしても落ちこんでしまう心を支え、平常心にしてくれました。好きなことが出来る場所があったこと、リズムに集中しながら体を動かしたことは何よりの助けになりました。

最近の TV で女性の平均寿命が 90 才に届くか? とのニュースに驚きながらもどうせ生きねばならないのなら、心身共に鍛えて少しでも「長生きのリスク」をはねのけなければと思いました。人は心地よい感情ばかり味わっていたので、駄目だそうで、時に味わう悔しい思いや理不尽に思う経験、そして楽しいことも達成感もみーんな脳トレにして、先ずは夫との合言葉「出来る限りの現状維持」を目標に今日もフォークダンスに出かけましょう。前回覚えた新曲のステップ、どこまで出来るかなー♪



<p>市民フォーク ダンスのつどい</p> <p>問い合わせ等は事務局へ ☎261-8350 青柳まで</p>	<p>横浜市フォークダンス協会 (県連 201) と加盟団体</p> <p>7 月 10 日(月) 13:00~14:45 港南スポーツセンター 24 日(月) 18:45~20:30 港南中学校 27 日(木) 13:00~14:45 神奈川スポーツセンター</p> <p>8 月 14 日(月) 13:00~14:45 港南スポーツセンター 24 日(木) 13:00~14:45 神奈川スポーツセンター 28 日(月) 休 会 港南中学校</p>				
サークル名	県連	活動地	曜日	時間	会場及連絡先
FD 赤い靴	202	港南区	月	午前	J A横浜上大岡 西川 811-6991
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
保土ヶ谷 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 松澤 983-5893
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 川上 936-0677
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
<p>【編集後記】もう半年が過ぎてしまいました。あっという間にクリスマス?でもその前に暑い夏を乗り越えなければ……。楽しく踊って、沢山汗をかいて、元気に夏を乗り切りましょう!8月24日(木)の市民のつどいはサマーパーティーを予定しております。お友達をおさそいになりご参加ください。</p> <p style="text-align: right;">(櫻桃FDC k. k)</p>					

