

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/>



私とレクリエーション

横浜市レクリエーション連合副会長

横浜市フォークダンス協会監事

木村 嘉秋

皆さんはじめまして、協会の監事を努めさせていただいています木村です。現在、私は皆さんの協会が加盟しています横浜市レクリエーション連合の役員をしている関係で監事をさせていただいていると思います。そんなわけで、フォークダンス関係のお話しを書くことが難しいため「私とレクリエーション」について書いてみます。

レクリエーションという言葉と私が親しくなったきっかけは、10数年前私の第二の人生として横浜市レクリエーション連合に勤務したことに始まります。その当時、友人からレクリエーションとは何だとよく質問されました。言葉として知っていても内容をはっきり説明できません。辞書を引いても

「主として自由時間に行なわれる自然的、創造的な人間活動をいう」といった抽象的な内容で私の心にはすっと落ちてはくれません。そこで「百聞は一見にしかず」レク加盟団体の活動に参加したり見学することで自分流の定義を見つけてみることにしました。その中で得た定義は「各人が楽しく笑顔になれる行動のすべてがレクリエーシ

ョンである」でした。

私は、何時もこの言葉で説明しています。最近、レクの参加者が少なくなっているかもしれません。昔のように楽しくすごせる活動が少なかった時代と違い、一人ひとりの行動が多様化し、いろいろな楽しみが増えていることも、一つの要因だと思います。しかし、皆さんの活動を知ってもらったり、参加してもらえれば笑顔の輪は確実に広がると思います。そのためにはどうしたらよいか。NHKで放送されている「チョコちゃんに叱られる」ではないですが「ボーっと生きてんじゃねーよ！」と言われないように、レクリエーションの楽しさや笑顔の大切さを少しでも多くの方々に理解していただく努力をしていかなければならないと考える今日この頃です。

何か良い方策がないか、一緒に考えていきませんか！





「ボケ防止」

横浜フォークダンスを楽しむ会
岩月 勲

過日、NHKの朝11時台「ひるまえホット」を見ていたら、「ボケ防止」「認知症予防」に役立つ為の体操が放送されていました。某大学の理学療法士〇〇先生のお話です。足踏みをしながら数を数える。その数え方を1つ置きに数える。また、2つ置きに数えながらの足踏みをします。2つ以上の事を同時に行う事により脳の活性化が出来る、「ボケ防止と体力維持」が出来る。無理なく簡単に出来るとのことのお話です。なるほどと思いました。だが、現実問題これを行って行く事が出来るのでしょうか？3日坊主になってしまいそうです。継続しない事には効果は出ないと思います。先生から継続して行く為のお話はありませんでした。

フォークダンスを踊っている読者の皆さま

んは「ボケ防止対策」を考えたことがありますか？考えなくても良いのです。音楽を聴き、リズムを取り、ステップ踏んで飛んだり、跳ねたりしてフォークダンスを踊り楽しんでいきます。2つどころか3つも、4つも知らないうちに同時に行っているのです。皆さんも踊りながらステップは上手に、綺麗に出来ているかな。カップル・ダンスだったらパートナーと一緒に動いているかな？ミキサー・ダンスならスムーズにミキサーが出来る様にカップル間の間隔はどうかな？等々色々な事を気づかぬうちに心掛けながら踊っているのではないのでしょうか。皆さんと一緒に楽しく踊り続けて行けばフォークダンサーに「ボケ防止対策」は必要なし！！



フォークダンスに魅せられて

櫻桃フォークダンスサークル
能村 富子

南区スポーツセンター主催の「みんなのフォークダンス」を始めて早いもので今年で10年を迎えました。あっという間に過ぎた10年でした。まさに「光陰矢の如し」でした。

その間、先生や諸先輩方々の親切、丁寧なご指導を賜りましたこと、この紙面をお借りし、心から感謝、お礼申し上げます。

お陰様で、ダンスのレベルは遅々とはしていますが皆様の前で踊れるまでになりました。何よりも、フォークダンスに対する情熱は年々増して、今では私の生活の一部となり、無くてはならない大切な趣味になりました。

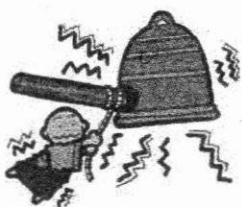
でも残念なのは、ヤル気満々の充実した

気持ちと、最近とみに激痛に悩まされる膝、肩、……、満身創痍の古稀を前にした肉体とのギャップが悩みの種です。

今日も、素敵な音楽のもと軽快なステップを仲間の皆さんと膝の痛みも忘れ楽しく踊れました。一汗流した後の気の合った仲間との女子会（お茶会）は、とても楽しみな一時となっています。

この10年間は、フォークダンスを通した心身の健康維持は元より、素敵なお友達とめぐり合ったことが、私の得難い財産となっています。これからも一緒に楽しく元気に踊りましょう。

皆様、宜しく願います。



FDにめぐり逢う

サークル クローバー
内田 敏行

平成24年2月家族の事情で北海道千歳に行く事になりました。

最低気温-21°、朝7時頃バイトに行く時でも-15°位で、何かをしていないといられないので、色々のサークルを探し始めました。

4月にフォークダンスの初心者講習会にめぐり逢い平成25年の10月までの1年6ヵ月横浜に帰るまで続けました。

その時の北海道の先生が続けるなら、何か所か行って、自分に合ったサークル、先生を探しなさいと言われ、全部で10ヵ所行き、現在は3ヵ所、2人の先生のもとで習っています。

入った時はちょっと難しかったですが、先生方がていねいに教えてくれるので、なんとか踊っています。

話が変わりますが、私は小4まで体が弱くよく熱を出していましたが、友達に誘われ野球をやり始め中3まで続けましたが、高1、高3、では甲子園に出た高校で少年野球のレベルでは入れませんでした。

他の事も進んでやる様になり、父の会社の盆踊りで花笠をもらって盆踊りを踊る様になり60年になります。町内に盆踊りの先生がいたので昨年まで一緒に踊りました。夏5~6ヵ所の町内の盆踊りに行きます。

北海道千歳でも先生と知り合い盆踊りに行った所、数百人のユカタを着た女性の後で踊っていた所、オジイちゃんと孫娘との感じで写真をとられ朝刊の一面に載ってしまいました。この様に子供が後に来た時など良く見える様横を向いて踊っています。

今後もサークル・クローバーの先生のもとで、どこのパーティーに行っても踊れる様5年10年もっと練習をしたいと思いますので宜しくお願いします。



やぐらを囲んで盆踊りを楽しむ市民ら 本紙



初めての企画・親子で踊ろうフォークダンス

今となっては懐かしい7月の猛暑の中、市民フォークダンスのつどいのサマーパーティーを、神奈川スポーツセンターで行ないました。『夏休み中の子供たちとお母さんをフォークダンスに誘おう』とい

う企画でした。

可愛いレディーたちや小さな紳士が参加して、一緒に踊った皆さんの顔はニコニコと若返っていました。

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 つどい	1月14日（月）	13:00～14:45	港南スポーツセンター
	1月24日（木）	13:00～14:45	神奈川スポーツセンター
問い合わせは事務局 ☎ 261-8350 青柳	2月11日（月）	13:00～14:45	港南スポーツセンター
	2月28日（木）	13:00～14:45	神奈川スポーツセンター

全国FD指導者講習会・伝達講習会

日 時： 2月4日（月） 13:00 ～

会 場： 南スポーツセンター 第一体育室

サークル名	県連	活動地	曜日	時間	海上及び連絡先
FD 赤い靴	202	港南区	月	午前	J A横浜上大岡 西川富美子 811-6991
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 渡辺一明 331-0247
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 阿部せい子 561-7882
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 勲 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 松澤美智子 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集会所・他 平野佳子 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 福本起子 741-0980
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 宮田多美子 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 福本良雄 892-2284
横浜マーガレット	226	緑 区	火	午前	中山地域ケアプラザ 中西みよ子 937-2316

《編集後記》

朝、冷やっとする中、コロナ（犬、16才）と散歩。今日はダンスの日、少し早歩きゴメンネ、私の都合で。散歩いつまで行けるかな、フォークダンス・ステップ何才まで踏めるかな。

※ はじめまして、

12月号より担当になりました横浜マーガレットです。一同力を合わせて頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。