

平成31(2019)年2月1日発行 第571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/>



踊りつづけて60年

横浜市フォークダンス協会

会長 吉井 勤

平成31年が始まりました。今年も横浜市フォークダンス協会へのご支援を宜しくお願いいたします。

昨年も協会の行事に多数の方々にご参加いただきありがとうございました。本年度も変わらずにご参加をお願いいたします。大きな行事は、5月のフォークダンス講習会〔今年も村田先生を予定しています。3年連続ですが昨年の講習会も大変ご好評をいただき、今年もご期待ください〕11月のラウンドダンス講習会今年も伊藤先生、そして12月のクリスマスの集いと毎年沢山のご参加ありがとうございます。今年度もご参加を役員・理事一同お待ちしております。

さて私事ですが今年の6月で踊りつづけて丸々60年になります。会社の帰りに同僚から誘われて平沼レクリエーションサークル通称〔HRC〕現在の保土ヶ谷さんと同じです。初心者教室が終わったばかりで基礎ステップも分らないままでしたが、自分にあっていたのでしょうか続けられ60年。

その年の12月、会社の帰りに友達3人で神奈川スケートセンターの体育館で横浜市フォークダンス協会最初のクリスマスの集いが行われていました。まず会場の明るさにびっくり。いつもの会場は平沼小学校の体育館なので薄暗い中で踊っていたのでびっくり。参加者が何人ぐらいいたのか覚えていませんが、ドードレスブスカ・ポルカとかジェシー・ポルカ等をおもいきり踊って帰りました。

平成30年最後のクリスマスパーティーが丁度60回目になります。私のサークルHRCでは、岩月さんと渡辺さんが世話役をしていましたが、仕事が忙しく新人の私が理事として協会に加盟しました。ので理事が長くクリスマスの集いも60回休まずに参加した事になります。これからもフォークダンスとつきあっていきたいと思いますが、右膝痛と道連れですが細く長く踊りたいものです。皆さんも元気で健康で踊り続けてください。



フォークダンスに出会えて

横浜みどりフォークダンスクラブ
保坂 一雄

フォークダンスを習い始めて1年が過ぎました。あっと言う間の1年でした。以前、社交ダンスを16年習っていましたが、田舎からお米を運ぶ際に腰を痛めました。当初は何もできませんでした。2年くらい経つとだいぶ良くなり何か運動をしなくてはと思いインターネットで捜したところ、みどりフォークダンスと出会えました。学生の頃に踊ったオクラホマミクスーとかマイムマイムをイメージしていたのですが、実際皆さんが踊っている曲は変調でリズムは早く、とても思っていたフォー

クダンスとは違っていました。

リーダーの松澤さんをはじめ回りの方々の暖かい思いやりで続けられる事が出来ておりますが、もう「あたふた、あたふた」としております。聞くとところによれば、フォークダンスをもう30年近くもされている方が何人もおられ「フォークダンス、命」と言っている人も何人もいるとの事です。グループで踊る曲が上手に最後迄できた時等は、本当に楽しく、あゝこのメンバーの仲間になれて本当に良かったと感じる今日この頃です。



友達の死とひ孫

綱島フォークダンスサークル
柴田 幸子

ご近所でも、まったく面識もなく、フォークダンスの中で知り合いました友人です。平成30年2月22日友人が亡くなりました。1番フォークダンスを愛し、沢山の方々をフォークダンスに導きながら、仲間を増やしてご自分も楽しんでいた方でした。平成29年10月に大動脈解離になり入院、7時間に及ぶ大手術を受けました。後3週間昏睡状態が続き心配をしましたが、その後気が付き、無事退院する、その後、又12月に肺炎になり、ふたたび1ヶ月入院する後、無事退院するが、ふたたび平成30年2月に脳出血にて倒れる、6時間の手術を受けるが、そのまま帰らぬ人になりました。どうぞ安らかに眠り下さい。そ

れいらい私はショックでぼーっとしてしまい、踊るとゆう気力がなく、例会に行きますが何か活力なし、彼女の事ばかり思い浮かび今だに忘れる事が出来ません。

明るい話題。12月に娘の長女が女子出産、ひ孫が産まれました。久しぶりに赤ちゃんを恐る恐る抱きましたが、壊れ物にさわるようでそれは慎重でした。もみじのような小さな手、足、可愛らしいですね。これからは楽しみが増え、ひ孫の成長が楽しみになって参ります。これからはフォークダンスを続けながら、ボケ防止頭を使いながら、足を鍛え、いつしかひ孫と手をつなぎ歩ける日が来ると良いなーと1人で笑みを浮かべる今日です。



古稀を迎えました

保土ヶ谷レクリエーション同好会
理事 渡邊 一明

年が改まり、古稀を迎えました。本腰を入れてFDを始めてから約50年となります。この間ほぼ休まず続けているのは、いい仲間がいたからだと思います。始めたときは学生だったので、現サークルを中心として週5～6日おどる日がありました。社会人となってからは、東京から横浜へ通い帰りは仲間とアルコールを入れてから終電で帰るということも度々でした。目的は楽しく踊ることでの気持ちのリフレッシュ、同好の仲間との交流と不純な(?)目的が原動力だったと思います。我々の年代では、このため同行の仲間たちのカップルが多く成立しています。いつ思い返しても楽しい思い出がいっぱい蘇ってきます。仕事を辞めて残り少ない時間をできれば毎日でも踊っていたいと思うのですが、

毎日が自宅と職場の往復で、ここ5年ほどは仕事に時間をとられおどる機会がかなり少なくなっていました。前号で岩月さんが投稿していたように、フォークダンスの要素はボケ防止のために最適です。自分で色々考えて踊らなければなりません。とすると、私はボケが少し早まってきたということになり、かなり心配しています……。

おそらく運動としては体に大きな負担がかからず、エネルギーを消費できるのもフォークダンスだと思います。万歩計をつけて踊ると分かりますが、特に優雅に踊るカップル・ダンスよりシングル、そして最近多くなってきたライン・ダンスなどの方が効率がいいことが分かります。健康とボケ防止のために、是非普段着で楽しくたくさん踊り、お仲間と会話を弾ませましょう。

冬の美味しいお漬物

大根がおいしい季節ですね。

そこで、作り方は簡単！美味しい「大根の辛子漬け」を紹介します。

ダンスの合間に作ってみてください。

《材料》 大根 3kg (約2本)

《調味料》 砂糖 500g

塩 125g

酢 125cc

みりん 200cc

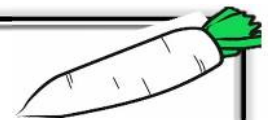
辛子漬けの素 40g

《作り方》大根は皮をむいて3等分して縦割りにする。

調味料全てをかき混ぜて、大根にかけて重石(5kgくらい)をする。

3日ほどで漬かります。

信州の妹から教わりました。横浜マーガレット 荒井幸枝



◇ 私も作ってみました！
失敗しない！美味しかったです！
Miyoko N.

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 問い合わせ等は事務局へ ☎261-8350 青柳	2月	18日(月)	13:00~14:45	港南スポーツセンター
		28日(木)	13:00~14:45	神奈川スポーツセンター
	3月	11日(月)	13:00~14:45	港南スポーツセンター
		28日(木)	13:00~14:45	神奈川スポーツセンター

サークル名	県連	活動地	曜日	時間	会場及び連絡先
FD 赤い靴	202	港南区	月	午前	JA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】

冬晴れの冷たい空気の中、時間に追われて家をとび出す。楽しいフォークダンスが待っている。つなぐ手先の冷たさに遠慮勝ちに出す指先を、暖かい手がつつんでくれる。今日も幸せな一日の始まり。ありがとう仲間達、元気を頂きます。