3.サークル活動：２０１５年度の松が丘ゴルフ同好会活動結果（第68回コンペ）及び次回予定

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/11/26 (158 ヒット)

11月25日(水曜)　西武園ゴルフ　６組２４名参加

競技結果

優勝	斎藤　三郎	Net	73.0
準優勝	高島　誉章		73.2
3位	嶋村　照夫		73.8
4位	大東　幸司		74.2
5位	小澤　薫		74.6
ベスグロ	嶋村照夫	Gross	83

<西武園ゴルフ　６組２４名参加>

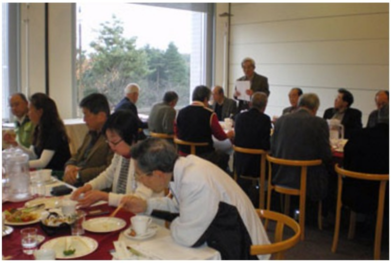
この日は１２月中旬の様な寒さに加え冷たい雨が予報される生憎の天気でしたが、松が丘の７０代８０代の元気なゴルフ愛好家達も早朝から西武園ゴルフコースに元気な姿を見せ参加予定者全員が集合。

９月に予定していたコンペが台風の影響で中止となったため６月開催のコンペ以来の再会と云うこともあり皆さん互いの健康を思い遣る等、和気あいあいとした雰囲気で寒さも多少は緩んだ様子でした。

＜松が丘ゴルフ同好会コンペでは久し振りに雨合羽姿でのコンペとなりました＞

＜寒さの中でのプレー後は風呂で暖まりホッと一息ついて各人の成績評価と反省談義＞

＜悪天候ながら８０台のスコアで準優勝の高島さんのスピーチ＞


＜松が丘ゴルフ同好会でも長い経歴を持つ斎藤さんの優勝スピーチ＞

＜左から三位の嶋村、優勝の斎藤さん、準優勝の高島さん＞

２０１６年　第１回（第69回コンペ）：３月の平日に飯能グリーンCC開催予定

松が丘ゴルフ同好会　代表　嶋村　照夫

0コメント

3.サークル活動：太極拳サークルニュース「第30回太極拳全国交流大会に参加」

太極拳サークルニュース

第30回　太極拳全国交流大会に参加して来ました‼

１１月３日　国立代々木競技場第一体育館にて、開催された交流大会（延べ４６４７名参加）に陳崢先生が主催する太極養生道協会の一員として、月曜教室(９名)水曜教室(４名)が、参加して来ました。参加種目は、簡化２４式太極拳(９８名の集体)
健身気功(２１２名の集体)でした。

その健身気功で、養生杯を獲得することができました‼

＜月曜教室　馬王堆（マオタイ）で参加＞

＜水曜教室　八段錦（ハチダンニシキ）で参加＞

＜健身気功１２２名＞

＜　十二法・八段錦・養生杖（ヨウジョウジョウ）・五禽戯（ゴキンギ）・馬王堆＞

＜易筋経（エキキンキョウ） 胡（コ） 少輝（ショウキ） 先生＞

＜　簡化２４式 太極拳９８名　＞

個人戦出場の二人　大健闘‼

個人戦に出場した。真造さん(簡化２４式太極拳Ｃグループ)と安藤さん(同Ｄグループ)それぞれ高得点を得て、金メダルと銀メダルを獲得しました。
真造さんにおいては、自己最高得点となる“８．９６”を獲得し、
堂々の１位となりました‼

＜真造さん金メダル・安藤さん銀メダル＞

太極拳グループでは、随時　会員を募集しています。とくに月曜教室は、人数にゆとりがあります。

是非　一緒に練習してみませんか？ 詳しい内容は、サークル紹介をごらんください。

太極拳　山田紀子

0コメント

3.サークル活動 : 第34回『気楽に歩こう会（昭和記念公園コスモス観賞ウォーク）』実施報告

投稿者 : **totoro2** 投稿日時 : 2015/11/02 (234 ヒット)

『昭和記念公園コスモス観賞』ウォーク

11月１日（日）ご案内のメインイベントであるバーベキューは、天気予報での天候不安によって、残念ながら中止させていただきました。ご希望頂きました皆様には申し訳ございませんでした。秋の声聞く絶好の行楽日和となり、集まった19名の皆さんは、青空の続く昭和記念公園で、残り惜しむコスモスの観賞と晩秋の自然を楽しみました。

咲き誇る黄色のコスモスと広い公園に満足の記念写真（みんなの原っぱ）。

<みんなの原っぱでの記念写真>

<日本オリジナルのユニークな品種の黄色コスモス>

こちらは色鮮やかなピンクや赤いコスモス（花の丘）。

気楽に歩
会
所沢松が丘
EEP OUT

<花の丘での記念写真>

＜色鮮やかなピンクや赤いコスモス＞

ここで早めの中締め。参加者はそれぞれのグループで、近くの休憩所にておにぎりなどの昼食と歓談。その後、『こもれびの里』、『日本庭園』、『盆栽展』を観賞。昔なじみの大きなのぼり旗や古民家に感激。また、盆栽展では、盆栽の極意を解説いただき、『なるほどと納得』し、再度観賞で確認。

＜昔なじみの大きなのぼり旗＞

＜古民家＞

＜盆栽展＞

＜日本庭園の紅葉＞

こうして、肝心なバーベキューは見送りとなりましたが、広い公園を散策し、ゆっくり歓談でき楽しいウォーキングとなりました。

また、今回も新しいご夫妻（3組）の参加により、『気楽に歩こう会』が皆さんの身近な行事として定着できていることに幹事一同感謝いたしております。

次回は、11月25日(水)都内の「とげぬき地蔵参拝」、「旧古河邸」、を散策し、「六義園」の秋をライトアップで楽しみます。時間的な制約もあり、それぞれのコースには参加者独自のオプションが設定されていますので、皆様のご都合での参加をお待ちいたしております。

本日も、皆様のご協力、本当にありがとうございました。

気楽に歩こう会　代表　藤原敏郎

0コメント

3.サークル活動：第33回『気楽に歩こう会（八国山、子ども参加キノコ探索）』実施報告

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/09/15 (333 ヒット)

子どもたちと『八国山キノコ探索』ウォーク

台風１８号も過ぎ去って天気が回復した９月１３日（日）、『気楽に歩こう会』は子どもたちと一緒にキノコ探し。松が丘中央会館に集まった子どもたちは１８名、保護者９名、会員の皆さん１９名、総勢４６名。受付後、ウォーキングでの注意説明（特にスズメハチ対策と毒キノコ等）。

＜中央会館でウォーキングでの注意説明（キノコの話の冊子も配布）＞

まずは、自然観察指導員の佐藤様よりキノコの見分け方等についてお話をお聞きし、勢揃いした46名が元気いっぱいの集合写真でいざ出発。

気楽に歩こう会
気楽に歩こう会

＜勢揃いした46名が元気いっぱいの集合写真＞

早速見つけたジョロウクモに音叉（おんさ）で反応チェック。今日は楽しそうとは元気な子どもたち。

八国山では登り口のアスレチック広場付近から、あたりはキノコがいっぱい。指導員からは子供のペースでのお話にサルノコシカケの笠裏を覗き込む参加者。

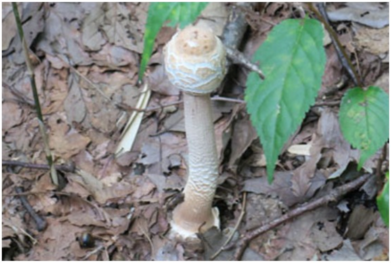
＜ジョロウグモに音叉で反応チェック＞

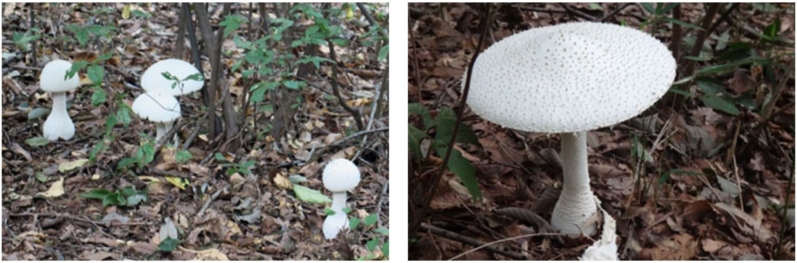
＜サルノコシカケの笠裏を覗き込む参加者＞

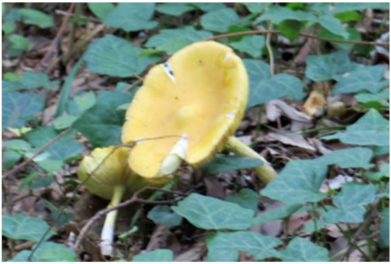
こんなかわいいキノコを発見。「マントカラカサタケの子供で、大きくなるともっと伸びて傘が開くよ」、との説明に興味深々。

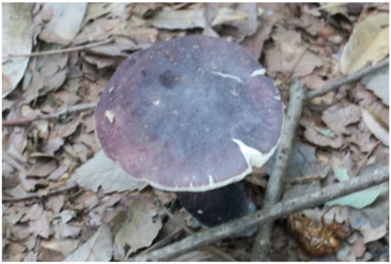
またまた、真っ白いキノコ（シロオニタケ）があちらにもこちらにも、とっても綺麗。とはかわ

いい女の子。


<マントカラカサタケの子供>


<あちこちに見られたシロオニタケ>


<キタマゴタケ>


<イグチノナカマ>

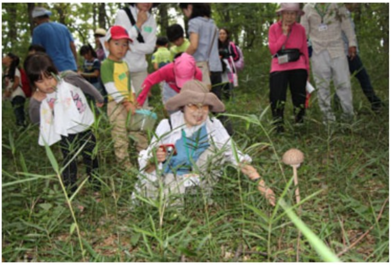
　こうして、尾根道を東へ進み、おおぞら広場で休憩後、ハイイロチョッキリによるどんぐりへ卵を産むお話などに、真剣に聞き入る子どもたちと大人。

気楽に歩こう会
所沢松が丘

<おおぞら広場での説明>

今度は、尾根道を西に向かうと、先ほどのマントカラカサタケの成長したキノコに出会った。「こちらはお兄ちゃんだね」とのお話に、一同かわるがわる覗き込み納得の表情。

まだあるよ、今度は粘菌を発見！「粘菌は自由に動いて、いろんな形を作りとっても不思議ないきものだよ」とのお話に、いつもは見過ごすカビのようなものにも生命があるの(？)と、子供たちはその場を離れない。



<マントカラカサタケの成長したキノコ>

<粘菌>

今日のキノコ探索ウォーキングも、易しくわかりやすいお話で観察が出来、尾根道から自宅が見えるほどの身近な八国山にこれほどのキノコ等のいきものが見られることに感激した。最終のひだまり広場では、参加者を紹介して、笑顔の記念撮影。満足したウォーキングを無事に締めくくっ

た。

<ひだまり広場での笑顔の記念撮影>

次回の休日企画、１１月１日(日)は**立川昭和記念公園のコスモス観賞＆バーベキュー**を予定してます。

本日も、皆様のご協力、本当にありがとうございました。

気楽に歩こう会　代表　藤原敏郎