



# 友の会写真館

兵馬備抗博物館

中国の西安。人類の作り上げた遺産の偉大さに衝撃を受けました。

小金井市 高橋力夫



# 歩こう会 鎌倉山を訪ねて



5月というのに寒い海が見えました。それ日が多く続く中、北鎌倉の旅というので参加しました。

新宿集合です。遅れないようにと早起きしました。藤沢で乗り換えて長谷寺へ。長谷寺を散策し、庭園から奥の方へ上がって行きますと、だんだん緑が濃く、あやめなどの花が咲き競っておい、まわりを見渡すと私メモ写真におさま

大仏様の向こう側と、まわりの新緑とよく合って素晴らしいです。歩いては休み、休んでは歩いてトネルを抜けてようやく銭洗い弁天に着きました。銭を洗い、お茶を飲んで、源頼朝の像のある源氏山公園に着きました。昼食を食べ

宮さんがありました。もう少し、もう少しと歩こう会に近づくのが分りました。だ

いぶ歩いたので、力が抜けそうでしたが、通りの家の庭にもきれいな花々がたくさん咲いていて、すっかり疲れを忘れてしまっ、心が軽やかになってきました。町のみなさんはとても心使いをしてくださっていただけるんですね。とても素晴らしい町でした。ほんとうにありがとうございます。いい一日でした。

世田谷 岸 邦子

太陽が右手にあるのに気付く、ずいぶん奥まで歩いたんだと感動。北鎌倉に出ると民家がぼつりぼつりと見えてきました。次にお

## 地域・班 だより

楽しく、健康維持しましょう

ヨーガ教室は、毎週月曜日の10時から11時半までおこなわれています。



## サークル班特集

メンバーは16、17名。月曜日はヨーガに行こう」と時間を生み出して参加されています。続けることがとても大事で、結果として健康的でいきいきと暮らしていけると信じています。私は参加するように5年ですが、10年、20年と長期継続しておられる方もおり、まさに継続は力です。私はこの教室の素敵なところはメンバー同士が一定の距離間を持ちながらも、先生がお見えになる前の数分間のおしゃべりの中に、キラリと光るものや、互いへの思いやりを感じるがあります。指導して下さる下田先生の魅力は無論ダントツで、どうも先生の時計は一日25時間あるらしく、新しい本はすぐに読まれ、話題は幅広い。先生はヨーガのアーサナひとつをとっても何故そのポーズなのかを意識しながら、できれば今はそれでいい、但し、ちょっと努力することやがてできるよくなるとおっしゃいます。その言葉に励まされて頑張ります。教室は代々木駅近くです。やってみようかな...と思っ

幹事 小崎征子

## 俳句教室へ

毎月1回、第一水曜日の午後、敷地あきら先生に指導していただき

毎月第4水曜日、月一回布地の切れ端を持ち寄って、短い時間で簡単につくられる小物、例えば小さな袋、クリスマスリース・ツリー、お手玉、ストラップ、時にはビーズでメガネチェーンなど色々つくっています。ミシンを使わず、あくまでも手縫いにこだわりのながらやっております。どれにしようかな?。生地選びから、作品仕上げまでの間、お喋りで、手が動かなかったり、もくもくと縫ったり、失敗もまた、

幹事 石橋 勝



## これからの行事

### ヨーガ教室

▽7月5・12・26日、毎週月曜日午前10時～11時30分  
▽場所はふれあい会館  
▽会費月2100円

### 俳句の会

▽7月7日(水)午後2時から  
▽東館地下会議室  
▽会費1000円

### 男の料理教室

▽7月28日(水)午後

### 布遊び

▽7月7日は休みです  
▽7月28日(水)午後

### 住宅リフォー

▽8月20日(金)午前10時～12時

## 楽しく布遊び



現在はどこでも「男の料理教室」が大流行だそう。今回は鶏の唐揚げに挑戦しました。油の温度、揚げ時間の見方など、初心者には難しいところが多い。今回は鶏の唐揚げに挑戦しました。油の温度、揚げ時間の見方など、初心者には難しいところが多い。今回は鶏の唐揚げに挑戦しました。油の温度、揚げ時間の見方など、初心者には難しいところが多い。

幹事 山崎敦子



「石の上にも3年」という諺がありますが、何もわからず入会して4年になります。まだまだ作っても15文字に収まりきれなかったり、苦労しています。私の勉強法はもっぱら新聞に掲載された句を読み、好きな句を書き写すことです。私は、俳句は、社会や自然に対して深く考えたり、対象をしっかりと観察する必要がある文学だと思っています。句会に提出する句のうち一つは自分の生き方や社会とかかわりを詠みたいと努力しています。が、会員と先生の評価

▽場所が2F待合室  
▽電話でのご相談も承ります。友の会事務局までご連絡ください。  
水7月は休みです

▽場所が2F待合室  
▽電話でのご相談も承ります。友の会事務局までご連絡ください。  
水7月は休みです

幹事 加藤 忠

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

1階待合室の友の会事務局は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をうけたまわります。土曜日、休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589  
ファックス (3404) 3421