

クローバーリーフ・タイムス

CLOVER LEAF TIMES

第21号

2008年1月31日発行
発行：千葉県千葉市
クローバーリーフ
スクエアーズ

会長あいさつ

会長 窪園 弘治

2008年が始まり、会員の皆さんにおきましては、新たな目標を持って、スクエアダンスを楽しみ、またそのなかで新しい発見があればと思います。

昨年の後半を振り返りますと、4月の41周年アニバーサリー後、ドーサードーパーティーへの参加、千葉市の行事であります親子三代祭りへの協力、ビギナー講習会など、様々な行事・パーティー等へ参加しました。

そのなかにおいても、特に印象残りましたのは、秋の紅葉の時期に「群馬県水上のせ温泉」へ3年ぶりのサークル親睦旅行です。

嵐のなか出発した1泊2日の旅でしたが、企画部が中心になり、いろいろな企画をしていただいたおかげで、とても楽しい旅行になり、おおいに盛り上がりました。(参加された皆さんはどうでしたか)

2日目の晴天が、またそれを現していたのではないかと思います。

ひとつ残念だったのが、1番張り切って企画等を行っていた渡部君が、都合により参加できなかったことですが、またつぎの機会に期待していますので、よろしくをお願いします。

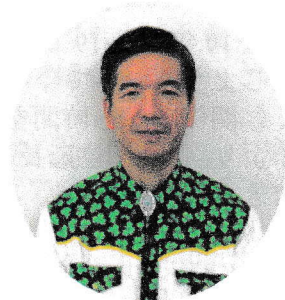
例年の9～12月にかけての約4ヶ月にわたるビギナー講習会も、6名のかたが卒業され、また、東京SDCから山口さんも移籍加入し、今後、サークルにとって力強い仲間が入ってきましたので、大いに期待していますとともに、引き続きSDと一緒に楽しんでいただけると確信しております。

今年の4月には、千葉県のコーラーとして活躍中であり、「メイプルの望月さん」と「ベルフラワーの竹内さん」の2人を迎え、42周年のアニバーサリーを開催します。

いま、日本のスクエアダンス界で一番注目をあびていると言われている「千葉県」で、新しい会員さんも一緒に、会員一同、一致協力のもと、大いに盛り上げようではないでしょうか。

今年は、平成になって切りがいい20年、西暦は末広がりの2008年、クローバーリーフが益々発展すること期待し、また皆さんが今年もスクエアダンスが楽しめることをお祈りしまして、新春の挨拶とします。

平成20年初春



トピックス

◎平成 19 年 5 月 27 日(日)市青協行事ゴミゼロ運動参加

晴れ、初夏のような天候にめぐまれた千葉駅前に、6 名の方が参加され、作業をして下さいました。

◎平成 19 年 7 月 7 日(土)役員会

アニバーサリー、第 54 回ビギナー講習、親睦旅行、その他の案件が議事された。

◎平成 19 年 7 月 8 日(日)第 6 回千葉県 DoSaDo パーティー

四街道総合公園体育館において、約 400 名(内ビギナー約 200 名)のダンサーが参加され盛大に行われた。暑い体育館の中、午前 10 時～午後 4 時まで、午前中が講習、午後からパーティーとビギナーさん暑さも忘れ(ないですね)緊張した面持ちで踊られていました。初めてパーティーを経験された方は戸惑いもあったと思いますが、パーティーは楽しく踊られた方が多かったです。なお、講師としてクローバーリーフから渡部さんが講習を担当されました。

◎平成 19 年 8 月 19 日(日)親子三代夏祭り市青協行事参加

どじょうつかみで今年も参戦、幸い天候にも恵まれ(そんなに暑くなかったように記憶してますが?)人出も多く、関係者から時間を長くするよう要望がありましたが、子供たちの行列が途切れずやり繰りしながら例年より 1 時間位延長しましたが、時間前にどじょう完売。クローバーの外、ミックスからも参加していただきました。

◎平成 19 年 9 月 2 日(日)クローバーリーフ・一日講習会

仁戸名ウエルサンピア千葉に於いて MS,PLUS 2 コースの講習会を行いました。天候は晴れ、室内は冷房がきいて少し暑さがやわらげられました。近隣クラブからも多くの方々に参加され、約 130 名が緊張の中にも和気あいあいと受講されたようでした。MS より PLUS コースに参加された方が多かったです。終了後兼取で暑気払い。

◎平成 19 年 9 月 5 日(水)クローバーリーフ第 54 回ビギナー講習会

事前宣伝として地域ミニコミ紙に有料広告など行い、3 名プラス元クローバーリーフ OB1 名、近隣クラブから再受講 1 名、途中参加 1 名の計 6 名の受講生で、熊野、渡部両講師が担当してスタートしました。

◎平成 19 年 9 月 7 日～9 日(金～日)全日本コンベンション札幌大会

初日台風の影響で多くの方がご苦労されたようですが、三日間盛大に行われ、クローバーリーフからは 14 名参加、後のオプション観光でも北海道を満喫され大いに楽しまれたようです。

◎平成 19 年 10 月 27 日(土)～28 日(日)クローバーリーフ‘紅葉の上州路と水上うのせ温泉一泊二日’親睦旅行

突然発生した台風の影響で雨が降る朝総勢 37 名バスで上州路へ、昼食はおそば、雨で増水して迫力が増している吹割の滝の観光、バス車内でのゲーム、夜は宴会、ゲーム、スクエアダンス、二次会、そして温泉浴。翌日、台風一過素晴らしい快晴、昼食は水沢うどん、観光とおみやげ屋さんめぐり、バス車内でのゲームと充実し、楽しく親睦が図られた二日間でした。

◎平成 19 年 12 月 23 日(日)第 54 回ビギナー卒業パーティー&忘年会

千葉中央コミュニティセンター 6 階ホールで行われ、近隣クラブから大勢のダンサー、コーラー、CW ダンスインストラクターが来場され、お祝いして下さいました。そして受講生 6 名全員が、途中止められることなく卒業されました。お目出度うございます。

その後、忘年会、3 次会で大いに盛り上がり卒業生と会員の交流が図られました。

初めての DoSaDo パーティー

勝平 敦子

“めざそう千葉県二千人”をかかげ四街道総合体育館で開かれた DoSaDo パーティーに参加しました。

会場に入ってまず人数の多いのに驚きました。午前中はベーシック講習会、とはいえ、背の小さい私はコーラーさんの声が聞こえても姿は見えず不安でいっぱいでしたがクローバーリーフの人達が誘ってくれたのと聞き慣れた渡部さんの声が届いたので少しだけ安心して踊りだす事ができました。一生懸命がんばりました。昼食の時、お弁当を食べ乍ら見下ろした皆さんの楽しいダンスに感激しました。

午後いざパーティー、でも私は一ツツのステップを完全に覚えていないのに加え、いつもと一寸違うステップの流れがつづいたりするともう頭の中はパニック、遅れた分を追っていかうとするので益々わからなくなる。太った体を汗は流れ、パートナーさんに悪いと思う!! 足ぶみをしてごまかしてみたり、いやはや大変でした。でもなん曲かは上手に最後まで踊れて、やったーと思えました。とにかく楽しかったです。

聞き取ることと動くことを一度にするむずかしさは、65才という年齢と持って生まれた運動神経のなさを実感し、当惑しましたが、パーティー前夜、田舎(秋田)の百才の母が電話で“がんばってやってみれー 何とかなるべんさあー”との言葉を思い出し、痛くなりだした足と休み乍ら踊りました。

これからの課題としてステップを完全に覚えることは勿論ですが、どのコーラーさんからも聞きとれるようになる事、その為には踊れそうなパーティーにはがんばって参加する事、そしてドキドキを少なくしていきたいと思えます。

一生懸命踊るのではなく、楽しく踊れる日が来ることを願いつ、何人かのお仲間の方々とおいしいコーヒーを飲んで帰途につきました。最後になりましたが先輩の皆さまに心から感謝致します。



DO SA DO パーティーに参加して

今井 信子

平成 19 年 7 月 8 日晴天に恵まれた日曜日、四街道総合体育館に於いて千葉県 DOSADO パーティーが開催されました。

朝早くから大勢の方々が集まり、会場は華やかなコスチュームに溢れていました。ビギナーさんの参加も 150 名を越したという事で大変な活気でした。

コーラーさんも渡部さんを始め存じあげている方が多くいらしたので、安心して踊りの輪の中に溶け込めました。クローバーのビギナーさんの熱心な姿を拝見し、私も何年前前はあんなに一生懸命だったかしら…何年経っても上達しないのは、一生懸命さが足りないのではないかな…と反省致しました。

暑い体育館の中で汗びっしょりになって踊り、セレモニーの後で頂いたアイスキャンディーの味は格別でした。

スナックのお当番で踊れなかった坂本さんを始め役員の皆様のお陰で本当に楽しい一日となりました。有り難うございました。

こぼなし “SDの良いところ!!”

1. とにかく楽しい

コーラーによるコールにより、8人で息を合わせ、ゆっくりとしたコールではその流れを楽しみ、速いコールではそのスリルとサスペンスが堪能できる。

2. 日本全国はおろかアメリカを初めとする諸外国でも踊ることが出来、多くの友人が出来る

SDのコールは英語で行われるので、たとえ英会話が出来なくとも、一度一緒にセットで踊ってしまえば、彼も彼女もみんなSD仲間。

「世界はひとつ人類皆兄弟！」

3. 健康によい

SDは歩くことが基本で、歳をとってジャンプやランニングが体力的にきつくなっても踊ることができ、適度な運動量がある。

しかも、コーラーのコールを注意深く聞き、それを理解しつつ踊るので頭の体操になり、ぼけの防止にもなる。

親子三代夏祭りに参加して

荒武 幸恵

恒例のどじょうつかみも台風接近の影響で猛暑もやわらぎ過ぎやすい1日のなかで始まりました。準備中から何組もの親子ずれが店の回りを遠巻きに様子を伺っていて、開店予定時間前には長い列が出来、10分前には始めてしまいました。



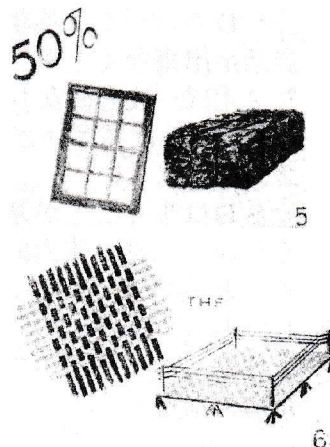
1回に10~13人くらいの子もたちが入場してやかましい。カントリー&ウエスタンの曲で気ぜわしくホイッスルが鳴るまでの数分間奮闘します。1匹もつかめなかった子には2匹位を袋に入れてあげます。10匹以上つかんだつわものもいて、「去年のどじょうがまだ生きているよ」との話も2~3人からきかれ、常連に間違いなしと確信。ちなみに餌は乾燥ミミズだそうです。

1回100円でのべにして250人以上の子もたちがどじょうと格闘してくれた計算になります。昨年より開催時間を長くして欲しいとの要望で1時間くらい長くしましたが、最後までお客さんが途切れることなく盛況のうちに終わりました。そしてこの夏祭りが終わると秋も間近に来ている実感がわきます。

スクエアダンスクイズ

右のふたつの絵は、あるスクエアダンスの動作を表しています。さてそれは何でしょうか。

(Seta In Order) より



北の笑顔・南の笑顔

SD コンベンション in 札幌

亀田 義憲

今回の第46回SDコンベンションを語るに当り、台風9号について触れない人は誰一人として居ないでしょう。それほどこの台風は参加者と大会実行委員の肝を冷やしたのです。何しろ多くの参加者が見込まれている関東・東北地方の空路上にタイミング悪く居座ったのですから。

中には会場(プリンスホテル・国際パミール館)到着までに長い時間を要し、初日(9月7日)の蟹の食べ放題に間に合わなかった方もおいでのようですが、案ずるよりも生むが易すしで、当日の受付は引きも切らずの参加者が浮き足立ちながら登録を済ませていました。と言うのも、あろうことか飛行機は「ダイブスルー」ならぬ「パススルー」で、台風の上空あるいは脇を右肩すれ違いで、続々と札幌を目指したからです。これにはかなわぬとばかり、台風もそそくさとオホーツク海の方へ立ち去って行ったようです。



クローバーリーフからは14名の参加者でしたが、私とAさんは前日から小樽入りしてAさんが赴任時代に通り詰めた「魚真(うおまさ)」で、前夜祭とばかりに2人で大いに楽しみました。お陰さまで私達は大会初日には余裕を持って札幌入りすることが出来ました。他の会員達が無事に着けるかどうか大いに気掛かりでした。(結果的には全員大過なく到着できました)

大会会場は「MS」「P」「A/C」「RD」の4コースに分かれており、これら会場をハシゴする方も見受けられましたが、私は自分の実力に合わせて「MS」の部屋に根を降しました。この部屋には地元の会員が比較的多かったのですが、関東のアニバなどでよくお見掛けする面々にもお会いでき

和気あいあいの内に初日の幕が切って落とされました。

夕食はやはり蟹の食べ放題が断然人気のように見えました。また食後の部は合同タイムとなり、コース別のパーティションが取り払われると奥の方が霞んで見える様な大広間に変身です。19:00～22:00の合同タイムの間には遅刻を余儀なくされたコーラーの方々も続々と到着し、開会式も滞りなく取り行われて、もはや大会の成功が間違いないことを予感させました。

もち論、解散後の宴会の部は SKM さんの部屋を占拠して遅くまで盛り上がりました。次の日の宴会の部も、他支部の訪問者を交えて大いに笑いに包まれましたが、これらの内容や2日目以降のプログラムについては紙幅の関係で割愛しますが、是非触れておきたいのは我等が誇る若手コーラーの705さんが2日目午後3時、大沼・洞爺の間で新人とは気付かれないほどの立派さで無事全国デビューした事です。めでたし、めでたし！

さて9/9～9/11のアフター旅行は、会員10名に福岡のMROさんも加わり計11名が2台のレンタカーに分乗して出発しました。(ドライバー役を買って出られたNSYさん、KMNさん、大変ご苦勞様でした)9日は、札幌を後にしてただ一路支笏湖を経由しながら宿泊地の洞爺湖を目指しました。旅程は全てAさんが元職場の後輩に指示して作成されたものであり、利益を度外視した綿密なものでした。また在職中はトップの座に居たAさんながら、道中のガイドに当ってはプロも顔負けの手馴れたものでした。途次、苔の洞門・昭和新山・有珠山など、北海道ならではの風景を満喫しました。

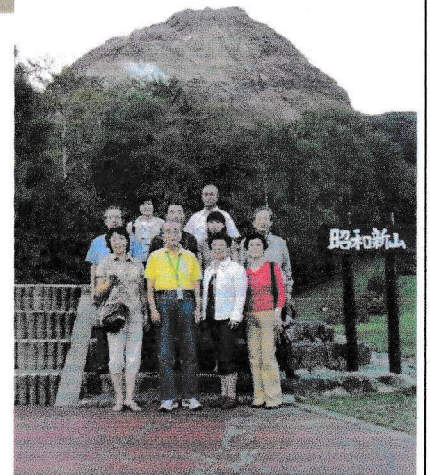
翌10日は一日フルの観光でしたが、あいにく曇天だったのがいささか残念でした。最後の宿泊地小樽への出発に先立ち、来年のサミット会場となる「ザ・ウィンザーホテル洞爺」を見学し、しばしVIP気分になりました。道中の昆布温泉・五色温泉などでは曇っていましたが、北海道に居る事を実感するには十分な体験でした。夕方になると雨粒が落ち始めましたが、それでもKWS / NTN / KMDさんの3名は積丹半島の先端、神威岬を征服してきました。

待望の小樽の夜はグルメ一色でした。先に触れたAさんの馴染みの「魚真」で豪勢な北海の味を堪能しました。ただウニだけは小樽では丁度禁猟期に入ったため離れたところで捕れた物とのことで

したが、旨さには全く問題が有りませんでした。羨ましかったのは女将さんのサービスで、女性陣には男爵ポテトの上にチーズやウニをのせてポット焼きにしたものが振舞われた事でした。でも私には十分な美酒があれば、あまり文句は有りませんし、お店名物の銀だらと土瓶蒸しで既に顎が外れる寸前でした。

最後の11日は雲ひとつ無い晴天に恵まれ、千歳空港へ向かう途次の観光は5日間の心地好い疲労感を抱きつつも、珍しい風物に感激する余裕は十分残していました。先ず小樽を去る前に運河や北一ガラスの見学、そして高島岬のにしん番屋、それににしん漁で財をなした長者の青山別邸を見学して往時の情景を偲びつつ、高速道路上の人となると共に日常生活に引き戻されました。

あと残すは空港みやげ物店での買い物を案ずるだけとなりましたが、誰もが満足感一杯の「千葉の笑顔」で北海道を後にしました。(最後にダンスは実行委員の皆さんに、観光はAさんに絶大なる感謝をささげます) なお羽田行きの便名はそれぞれの航空券の格差により、3班に分かれることとなりました。私は2便後になってしまいましたが当日中に無事帰宅することが出来ました。



「クラブスタッフ研修会」に参加して

熊野美佐子

関東甲信越支部主催の「クラブスタッフ研修会」は毎年12月に行われていましたが、今年は8月12日に開催されました。8月ということで参加者数が心配されましたが、100名を超える参加があり、スタッフの方々の熱い思いが伝わってきました。

クラブスタッフとは、ダンサー、コーラー、キューアーとクラブ員全員のことを指します。今年は特に新しい方の参加が多かったことが印象的でした。

一つ目のテーマは「広がるダンスプログラムに対する例会の持ち方」についてでした。

現在、プログラムは、B sic、MS、P lus、A 1、A 2、C 1、C 2、C 3a、C 3b、C 4、RDと多種類あります。A 1から先はベテランダンサーに任せるとしても、B、MS、P、RDをクラブでどのように扱っているかなど具体例も入れての話がありました。

私は二つ目のテーマ「新しいクラブ作り」の問題提起という発表者として参加しました。

一昨年人材開発委員会で作られた“SD for All”の本の中に書かれていることを中心に、私の経験も加えて話しました。

“SD for All”はスクエアダンスの歴史、プログラム、音響、コスチューム、クラブ運営、健康、ボランティア、ホスピタリティー等スクエアダンスの全てが解る参考書です。「新しいクラブ作り」は辻田満さん(越谷ハッピーハート)が執筆されました。

「クラブ作りには王道はありません。」から始まってクラブを作る上で必ず考えておかなければならないこと、準備しておくことが書かれています。新しいクラブの運営は絶対的なものはありません。ベテランクラブと同じには出来ませんが、ある時は先輩クラブを参考にしてある時は助けてもらって、試行錯誤しながら会員と心を合わせ、共に作っていかねばなりません。

クラブを作って1～6年のクラブからはパネラーとしての発表があり、市の教育委員会、社会教育課や生涯学習課に働きかけたことなど、いろいろ努力をしてクラブを作ってきた話がありました。

研修会に毎回参加していつも思うのですが、スクエアダンスはこのような研修会や行事を企画し準備して下さる方、発表される方、それぞれのクラブで頑張っている方々によって支えられてるのだと思います。まだ研修会に参加されたことのない方もぜひ一度参加してみてください。

“SD for All”はS協で発売しています。1,500円です。

第一回関東甲信越統括支部 コーラー・キューアー交流会 ぼんくら体験記

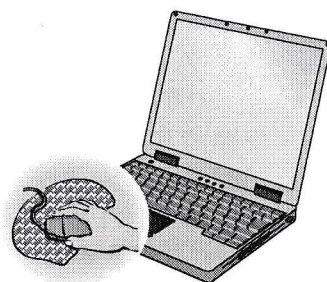
池田 二三男

時は、平成19年12月16日日曜日 所は、錦糸町、朝の10時から夕方4時まで、「スクエアダンスの普及発展のため各クラブのコーラー・キューアーの成長に寄与する」事を趣旨とする表題の交流会に出席するため、朝まだはやき午前7時起床、重いパソコンを持ち健康のため千葉の軽井沢と地元では言われている耳が痛いほどの爽やかな風を全身に受け、駅まで歩くこと約15分、一路花のお江戸へ、錦糸町駅前日曜日とあって希望と期待にあふれた顔で馬券投票

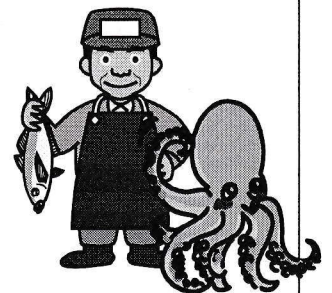
場に向かう人、帰りは、後悔、反省しうつつむきながら帰路につく人が大半な人達にまじって会場へその前に魚寅へ、建物が立派になっていました。名物のマグロぶつ、タコぶつの販売をしているか確認に、やっていた値段が高くなっているようだが。

家を早くでたので会場は人影がまばら、目的の一番後ろで一番端の目立たない良い席は空いているのだが、会場が細長くスクリーンの文字が見えそうにないので真ん中より少し前のほうの一番端の目立たない席に陣取り、パソコンなど取り出し準備万端いざ聴講。この日千葉では、柏トーランスのアニバがあり、千葉からの人は少ないかなと思われましたが、ちらほら。本日の講師であらせられる望月さん柏トーランスと関係あるのではと思いをかけたら講義が終わってから行くとのこと。

その望月講師が担当する [コンピューター・インターネットを使った SD, RD] からスタート、本日より一番期待をしていたテーマであり、このために(他のテーマもSDには重要です。)今回申し込みをしたのでありますが、冒頭



「ここにお集まりの皆さんは、パソコンのレベルはSDに例えれば、ビギナーからチャレンジ位あると思われませんが、今日はプラスベルで



説明します。」とのご宣託。目の前真っ暗、もうだめと思ったとおおり、マウスを動かすことの早いこと。

次から次へとクリックを繰り返し画面を出して説明してくれますが、どこをクリックしたら目的の情報が得られるのか理解できず完全にギブアップ。我輩パソコンビギナーのそれも入り口の腕前、このような輩にわかるように説明するには時間が幾らあっても足りないので、当然といえば当然のこと諦めました。パソコンに習熟している方には非常に有難い情報が多く紹介されました。

2番目のテーマ [パーティの音響 例会の音響] [パーティの音響] は尾崎講師が、MA150アンプを ミキサーにしてAC500アンプの使い方など、時には直列とか並列 (はるか昔聞いたような記憶が) など専門用語?をまじえて色々説明してくれましたが、その時は何となく解ったつもりでしたが、今現在やれといわれて出来る自信は全くなしです。困ったものです。

[例会の音響] は川島講師、このテーマは毎週行っている例会と直接むすびつので、本日二番目に期待したテーマでしたが、なんせ時間が少なく大急ぎの説明なので、川島さん汗をふきふき大変でした。パソコンのピンジャック差込口は壊すと修理代が高額になるのでオーディオセレクターを使うことがおすすめ、例会が2~3セットで行われているのであれば、金額の高いヒルトンより音響、機能が整った安いアンプ、スピーカーなど何種類か紹介してくれたのが参考になりました。

しかし、例えばアンプとスピーカーを接続するケーブルの受け口と差し込み口の構造が違っていたらもうお手上げ、当方ハンダ付け十や一もよく理解できないのですから。落ち込んだ気分でお昼休み。



トホホッ



3番目のテーマ [知らないと罪になる著作権の話] 講師は黒木弁護士、コーラー・キューアにとって非常に大事で重~いテーマ、昼食のあとは大方の人が眠たくなることと思いますが、この時間帯にこのテーマを持ってきた主催者は 我々聴講生にゆっくりお休み下さいとのご配慮とは思

ませんが、始まってすぐ眠気が忍びよってきました。うとうとしながら聴いた話の断片、桃中軒雲衛門(字が違うかな?)事件、著作権は公表後50年、死後50年有効、趣味の延長として近親者、親友(大勢は駄目)対象として行う、または提供するのであれば許されるのではないかと。聞き違えているかも、その他にもあるのですが、間違えているといけませんのでこのへんで。

4番目のテーマ [コーラー・キューアアンケートを実施して見えてきたこと] 丸山講師がグラフを使つての説明、この件に関しては関東甲信越統括支部情報に発表されています。この後神奈川、埼玉、東京、千葉、群馬5県の代表が当該テーマに沿った様々な体験発表がありました。千葉県からはクローバーリーフの黒崎さんが発表されました。あわただしく短い時間にまとめてお話するのは大変だったと思いますが、ご苦労様でした。アンケートの結果及び体験発表でも多く報告されていたのが、[コーラー入門の場合は色々出来たがその後のフォローの場が少ないし、継続してできる体制も整っていない。] だったと思いますが。色々な事情が有り、個々としては出来ても全体となると問題解決は難しいようです。

無事何とか終了しましたが、今回の講習は当方のようなぼんくらには、ハードルが高かったようで重い気持ちで会場をあとにし、朝方偵察しておいた魚寅の行列に並び、お目当てのタコ、マグロのぶつ切りを買い入れ、帰宅の途に。長い一日が終わりました。



訃報

平成19年11月クローバーリーフOBの田中京子さんが逝去されました。

田中さんは、現在のクローバーリーフクラブコスチューム(女性用)をデザインされた方です。

ご冥福をお祈りいたします。

楽しかった親睦旅行 ～水上温泉郷…うのせ温泉～

坂本れい子

10月27、28日の一泊二日の予定でのバス旅行でした。絶好の紅葉狩りシーズンと言うのに、初日は台風を引き連れて、(バスガイド曰く「観光客が減って予定どおりスイスイヨォ～」)車窓から時折見られる紅葉に感嘆しながら、雨の赤城山と吹き割りの滝、うのせ温泉奥利根館へと。

1日目の昼食は大胡の蕎麦処「草風庵」中庭の雨に洗われたもみじや低木の木々をしっとり眺めながら食べた石臼挽の三味蕎麦は腰が有り、三通りの食感を味わうことが出来ました。

立ち寄った赤城山の麓のお土産屋で

は、暖かいお茶を頂き吹き割りの滝では、雨で足元の悪いところを歩けるかと心配しながら、傘を差していき…階段を下りるにつれ雨で増水した片品川は轟音を響かせ、激流は足元まで来ていて、今にも吸い込まれそうな目の回る思いでスリル満点(雨が有ったの体験)行って良かったと思いました。



定刻には宿に着き私達企画担当は、休む間も無く宴会でのゲームの準備に掛かりました。宴会開始に奥利根館の社長のくす玉割りの歓迎の後しばらくしてゲーム開始!!前回好評だった「ポッキーゲーム」と「天の橋立」を今回もトライする事に。各チームは夫々の作戦のもと、皆真剣な眼差しに「これって遊びヨッ!」ホント頭が下がります。新に取り入れた案山子ゲーム…体内時計で一分間片足立ち。予想外にも極端なズレも無く・ダンサーは時間の間隔にも若さが有る事を実感しました。緊迫する中で勝敗の結果に一喜一憂しながら、最下位の豪華賞品にこれ感激する場面もあって、最高の盛り上がりでした。

また、畳の上でのダンスは、ビニール畳みのせいか足が滑り、結構足が疲れました。

禁じ手有りのコールにも失敗する事多々有り、ヤジの連発でした。また、添乗員さんが興味を示されて、一部アズカップルでわいわいと楽しいスクエアダンスでした。



2日目はこれまた台風一過のすばらしい晴天に、榛名湖、榛名神社を巡り、「田丸屋」での水沢うどんの昼食つるつるの中にも腰が有って温かい天ぷらと共に美味しく頂きました。建物の大きさといい、一般客が列を成して待っても食べて行く様子に、4百余年の歴史の重さを感じました。お腹がキツイ!!水沢観世音詣での階段もこれまたキツイ!!良く登りましたネ。バスの中も出発早々から宴会が始まり、様々なゲームで終始和やかに楽しいバスの旅でした。皆さんご協力有難うございました。



12月23日、初めてSDパーティーを体験した第54回卒業生からこんな声も聞かれました。

- ☆ 色々なコスチュームがあり、ちょっと恥ずかし気もするけれど、これから着るのが楽しみです。
- ☆ とても楽しく踊れました。
- ☆ 緊張のあまり体調を崩し、1回しか踊れなかったけれど、華やかで楽しかった。
- ☆ この年になって卒業証書、しかも横文字をもらえて嬉しかったです。



血糖値改善 体重 10^キ減量 奮闘記

荒 文春

3月30日1ヶ月に1度程度計っている血糖値を検査してもらおうと軽い気持ちで病院に・・・内科の担当医からは以前から糖尿病である事に変わりはないが、数値はすぐ治療しなければならない状況でもない様子を見ましようとの事。

「どうも近頃目が以前より見にくくメガネを新しくしたいので眼科で見てもらってきます」と生まれて始めて眼科に！ その結果が完全な糖尿病から来る“増殖性糖尿病網膜症”で、メガネどころではなく右目も左目も悪く失明寸前だとの診断。

すぐレーザー治療を始めるとの事、しかし視力を回復させることは無理で現状維持が限界だと告げられました。その上、私の治療法について眼科医と内科医との間でTELで口論を始める始末。

内科担当医からは私の体重を標準の60キロに減量する外に改善する方法はなく(現70キロを→60キロに)、「1運動 2食事 3入院 してコントロールを受けるか？」と問われ、自分自身で努力してみますと2ヶ月間の時間をもらいました。

ようやく面白くなってきたSDや南の島でのマンガローブ植林ボランティア等々、まだ目は見えているのに目の前真っ暗な感じでした。4月1日朝5時から自宅前の千葉県総合運動公園内を速足で歩き始めました。

*自宅で15分準備体操 *速足60分(10分1000歩) *公園内で15分体操 *自宅まで速足30分、丁度7時に「カッコウ」の音がマイクで流れます。帰宅してシャワー、そして体重計となります。食事は大嫌いな生野菜とサシミ・コンニャク中心で食パンは2枚、トマトは毎食一個をノンオイルドレッシングで。でも糖質0%のビールが発売されたので飲んだが、その後は飲んだ日数分飲まなくし、量も350ml x 2本と決めました。またこれが精神安定剤の替わりになっていました。

お腹が空いてお腹が空いてたまりませんが、食べる物があればつい手がでるので冷蔵庫には何も置かない様にしていました。そして夜起きているから空腹を感じるのだからと、寝ていた方がいいと9:00pm頃から休んでいました。夢にラーメンとかチャーハンが出てくるのです。フランス料理とかピフテキが出てこないのは貧乏性なのでしょうネ。

【血糖値・体重 改善経緯】

	3/30	4/23	5/21	7/12	8/22	10/12
HbA1c	8.5	6.5	5.7	5.4	5.4	5.1
			(正常値 4.3 ~ 5.8)			
体重(kg)	70.2	63.4	61.8	60.8	60.0	

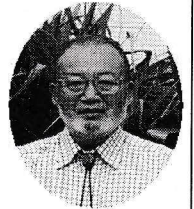
併せて肝機能も全て正常値に入りました。クローバーリーフのスクエアダンスを踊りたくて、踊らしてもらいたくて、減量に挑戦する勇気を持たせて頂き、そして体の健康を取り戻せたのだと皆様に大感謝する次第です。有難うございます。



「荒さん、体重元に戻ってきたんじゃない？」
と言われない様に!?

ヨロシクお願いします

山口 豊彦



10月10日例会から当クラブに転入いたしました。東京SDCに所属していましたが、坂場さんご夫妻・佐名田さんご夫妻に続く転籍です。

スクエアダンス歴は東京SDCに96年に入会し11年余、学生時代にも4年弱踊っていたので、通算15年余となります。学生時代は来年55周年を迎えるフォークダンス同好会に所属し、今も継続して東京SDCに所属する妻とはその縁で知り合い、先輩・同輩・後輩の多くが今はSDを楽しんでいて、交流が続いています。

東京SDCへの入会は、勤務先が東京で千葉での週日ダンス参加が難しかったのと、上記同好会出身者やその伴侶を含めると2セット出来る位の人数が当該クラブに所属していて、先輩方から誘われた故です。

小学1年中途から幕張に居住し、小中学校はその前任んでいた四街道に通学しました。小学2クラス、中学も2クラスでそれぞれクラス仲間に入れ替えは無く、今でも四街道に同級生が多く住んでいます。高校での級友は諸地域に分散しましたが、千葉市在住者も2~3割位居り、機会あればSD界に誘いたいと考えています。

SDを踊る際にはリズム通りのステップを踏むことと、パートナーに合わせたスウィングをすることを心がけています。

SDを再開した頃『志村SDの会』に『千田さん』という週休2日制でSDを楽しむお爺さんがおられ、「土曜日は志村、水曜日は千代田」という彼のダンス三昧の生活が羨ましかった記憶があります。今はそれが出来る状況になりましたが、彼の真似をするには自宅近辺に気軽に通えるSDクラブがあることと、そのクラブから歓迎されるようなSD界への貢献履歴が必要と考えています。

あと7年、70才位まで健康であれば出来るお手伝いはしたいと思っています。
ヒネタ新人ですが、ヨロシクお願いいたします。

お知らせコーナー

これからの主なクラブ行事と 県内開催アニバーサリー予定



コスチューム係より

皆さん覚えていますか？
クラブコスチュームを作るときの
あの地獄のマーク切り抜き作業を・・・(ノ_ノ)
ところが今、マークを生地にプリントする
事により !(^_^)! あの苦勞が^{ゼロ}でクラブコス
チュームを作ることが出来るのです。

少々サイズが……等と気になっている方々
お気軽にお申し出下さい。

価格もリーズナブルになっております。

(^O^)

土屋・木下

【 1月 】

- 14日 袖ヶ浦レインボーズ
- 14日 千葉市成人式手伝い
- 20日 千葉県SD講習会

【 2月 】

- 2日 役員会
- 11日 つがむら
- 17日 千葉県コーラー研修会

【 3月 】

- 5日 総会
- 7~9日 全日本SD講習会
- 15~16日 千葉県SDジャンボリー
- 23日 松戸フレンズ

【 4月 】

- 5日 花見会
- 6日 ベルフラワー
- 13日 クローバーアニバーサリー
- 29日 流山SDC

【 5月 】

- 18日 PLUM&U
- 25日 ゴミゼロ運動参加

【 6月 】

- 1日 メイプル
- 22日 ABCスクエアーズ

◎アニバ宣伝

4月13日はクローバーリーフのアニバーサリー
です。

その宣伝を行うため各クラブを訪問します。会員
の皆様参加をお願いします。詳しくは、クラブ訪
問計画表がありますので見てください。

◎クローバーリーフ総会

3月5日(水)総会を行います。会員の皆様の出席
をお願いします。

上記2件のお知らせは会報係が担当部署の了解を
得ず致しました。ご了承下さい。

【 編集後記 】

明けましておめでとうございます。晴天に恵まれた穏やかなお正月でしたが、会員の皆様は如何でしたでしょうか。今年はずみ年、一説には子孫繁栄の謂われがあるとか、クローバーリーフも会員が増えるといいですね。今年もアニバーサリーなどのクラブ年間行事、そして県連行事一泊二日のジャンボリーなど色々な行事が目白押しの状況、健康にチュウ意し、子(音)を上げずスクエアダンス生活を楽しまたいものです。

本号は一月発行にもかかわらずお正月らしい企画がありませんでしたが、皆様の協力を頂き発行することができました。これからも皆様の投稿をお待ちしています。

寄稿文はスクエアダンス行事以外でもかまいません。情報、体験談、クラブへの提言(案)、など、また、ユーモア溢れる(ダジャレも入った)文章などもいいなと思えますが、目標、〃読んで楽しい会報に〃年二回発行は、会員皆様の協力を頂きませんと達成できません。

今後ともよろしく願い申し上げます。

(池田)

