

# 森の会ニュース

NO.200.2025年6月1日

発行責任者：法里 日出子、編集：森田 英二・矢吹 明弘・平岡 正和

## 2025年 第41回 森の会総会のご案内

**6月28日** 午後5時00分から「吉川サロン」で「第41回森の会総会」を下記のとおり開催します。（午後4時30分から買い出しや年会費、懇親会費の集金を行います。）

総会の前後 オフトレと懇親会を開催します。

オフトレで一汗かいて、総会・懇親会で「いつまでも健康でスキーが楽しめるよう日々取り組んでいること」など一堂に会して語り合い、楽しいひとときを過ごしましょう。

### 第1部 オフトレ

山科地域体育館会議室に午後1時前に集合。（午後1時～3時実施）

「古武術の動きから学ぶ身体操法」～中高年のための全身運動～

びわこ成蹊スポーツ大学・高橋佳三教授の講習内容を、矢吹明弘さんからビデオを観ながら解説してもらいます。

### 第2部 総 会

場所：吉川サロン 午後4時30分集合 午後5時～6時

- 1 2024年度活動報告
- 2 2025年度クラブ役員体制・出向役員選出
- 3 2024年度決算 & 2025年度予算の提案・討議・承認
- 4 2025年度活動方針(活動スケジュール)提案・討議・承認

総会開始前に クラブ会費6,000円(家族会員4,000円、通信会員3,000円)も徴収します

### 第3部 懇 親 会

場所：吉川サロン 午後6時30分～8時30分

会費：3,500円

総会開始前に懇親会のご馳走の買い出しに行きます。皆さんのご協力をお願いします。

メニュー案：お寿司、卵焼き、唐揚げ、サラダ、餃子、ピザ等。デザートにスイーツも。  
お茶、ジュース、日本酒。

吉川サロンにワンドリンク(ビール、ノンアルコール等)700円/名(会費に含む)を注文します。

# 森の会納会スキーツアー in 野沢温泉

3月13日 ~ 16日 野沢温泉スキー場

参加者：森田、矢吹、原田、法里、内藤、三上愛、中井、平岡夫婦、子安ファミリー(3)  
寺尾、佐野

今回車3台に分乗して野沢温泉に集合。まるじさんにお世話になりました(平岡さん夫婦と中井さんは宮ノ脇)

矢吹さんの車で朝早く出発した内藤と矢吹さんは昼から滑りました。夕食には法里さん原田さんが合流してかんぱーい!

夜には森田さん寺尾さん愛子さん佐野さんが合流。

2日目は平岡さん夫婦と中井さん、子安さんも合流して滑りました。法里



さんがケガをしたのは残念でしたが…。3日目には健太君も参加して久々に賑やかな納会スキーでした。最終日は佐野さん矢吹さん平岡さんと内藤の4人だけでしたが半日滑って美味しいアップルパイをいただいたて柄沢ゲレンデを気持ちよ～く滑って終わりました。

(ただ…アップルパイを食べた後スキーをはく時失敗して前に転げ、手をつけず思いっきり胸を打ち…肋骨ひび?ハハ) 内藤

## 鎖骨骨折で強制終了となった 2025森の会納会スキー野沢温泉

今年は9年間履いたスキーブーツをタナベスポートで新調し、グリップソールは今のビンディングでは使えないと言われ板も新調した少しドキドキの今回の納会スキーでした。

エッジを森田さんに調整して頂き、幸い余り違和感も無く3月にしては雪もたっぷりで慣れていけそうだなあと思った初日(14日)の午後一本目やまびこのCコースでやってしましました。止まる時に気を抜いた為に少し硬いバーンに飛ばされ右の肩から転倒しました。

結果は右鎖骨骨折と腰の辺りを打ったのか右脚の付け根の痛みで歩行困難となり私の今

シーズンが終わりました。

翌日の朝は痛みの為か朝食時に脳貧血で意識を失い救急車で飯山日赤に運ばれる事に。まるじさんにも森の会の皆さんにも平岡ご夫妻にも大変ご迷惑をお掛けしました。

鎖骨骨折は幸いズレが少なく、クラビクルバンド固定で4~5週間で治りそうですが、右脚の痛みはMRIを撮って骨盤の尾骨恥骨に左右2箇所ずつ骨折が有りました。

痛みは自分持ちで仕方なく杖で何とか歩いてますが痛くて動けず不自由極まりない。普段やりたい放題の私ですが夫に揉み倒して面倒を見て貰ってます。

皆さんもどうか怪我には注意を。 法里

# ジョイナススキーツアー in ハチ高原

2月15日・16日 京都スキー協議会の上記スキツアーが開催されました、  
総勢27名、森の会から7名（森田、矢吹、内藤、法里、三上愛、丸谷、原田）が参加。

久し振りのスキー協のバスツアーに参加しました。初めてのハチ高原は広くて雪いっぱいゲレンデの中にある宿で但馬牛のすき焼き（又は蟹すき）付きで、1泊2日だったが十分満足のスキー行でした。

正しく板に乗れてカービングの性能を十分に活かして身体に負担を掛けないで滑る、これは長くスキーを樂しみたい今の私にとって最大の目標です。常に変化する斜面で常に正しい位置に乗る。谷足にしっかりと乗り板のカーブで滑る為の外向傾を意識しなくても身体で覚える事。ターン切りかえ後斜度の変化に身体が遅れ足首が緩み前に乗れず内倒してカバーしている現状。遠い道のりですが練習のみですね。

講習は私の課題に修正の為の適格なアドバイスを頂ける貴重な時間です。

年末の関西ブロックに続き今回も丁寧にご指導頂いた藤岡さんと実行委員の皆様に感謝します。 法里

初めてのスキー場でした。とても天気が良くて、春スキーでもよく滑りました。で アクシデント、リフトの途中、中間駅があって…おっちゃんが何やら万歳してゐるなーなにしてるんやろーと見ていると…急にガガガガ～えーと焦っている間にストックがグニヤリと曲がってしまって、ええええ～ガックリ。でも夜のビンゴゲーム優しい皆様のお陰で新しいストックをゲットすることができました。

ありがとうございました。 内藤



初めはハチ高原スキーには参加しないつもりでした。森田さんから電話でお誘いが有り、「丸ちゃん、『ゆっくりコース』を作つて、転んでも起してくれる人が付くし、安心して滑れる。」と言われて、参加を決めました。参加してみたら、指導員が前後に1名づつ付いた贅沢なグループでした。お負けに私以外はレベルが高くて、私一人に指導員が付きっきりで、他の二人も其れを快く許してくれました。結果、慣れ無い雪質の中、転びまくり、矢吹指導員に度々起こして貰う羽目に成りました。それでもめげずに、プルーグボーゲンと斜滑降の練習をしっかり頑張りました。

翌日は愛子さんと二人に成りました。今日は昨日の練習の結果、足が痛いので、パラレルと直滑降、斜滑降、小回りを習いました。つどつど、手、膝、姿勢等、指摘して頂いて、少し良くなると『〇』と言って貰えて、80歳を超えた私でも嬉しかったです。小山さんにビデオをも撮つて頂きました。こわごわ滑っていて、格好は良くないのですが、前日の暴走に比べればゆっくり滑れたので前進です。

今回、参加出来て本当に良かったです。熱心にご指導頂いた星さん、転げまくった私を起して頂いた矢吹さん、わざわざスキーを取りに来て頂いた森田さん、この様な企画をして頂いたスキー協の皆さんお世話に成り、本当に有り難う御座いました。

私の様に、80歳を超えると、参加に際して、迷惑をかける事が心配で参加を諦めます。今回は安心して参加でき、少しでも安全に滑る技術が前に進んだ事もとても嬉しかったです。 丸谷優子 記

# 木曽福島カオルクリニック

1月27日 ~29日 木曽福島スキー場 参加者：法里、内藤



内藤さんと2人で木曽福島のかあるシニアスキークリニックを受けてきました。

まず指摘されたのがブルークで腰が落ちて後傾気味な事、しっかり前に乗る。と苦手な左足外足右ターンが身体が乗り遅れ内倒すること。ビデオは正直で腰も引けている。

修正のポイントはターン切替後に左の踝の

上に腰を乗せて高い姿勢で乗り込むこと。これが中々上手くいかず…。

でも気持ち良く乗って行けると楽だし板も走るしそれは自分が一番よく分かるし滑っていて楽しい。

一人ひとりビデオを取って繰り返し出来ていない所を指摘され恥ずかしくて辛い講習ですが1回/年はチェックを受けたいと思っています。 法里



木曽福島スキー場に何と平沢文雄さんが居られ握手と記念写真もお願いしました

御年90歳だそうです。



ペンションカオルは、相変わらず美味しい食事でした。 講習のはじめは体操そして、緩斜面での直滑降、ボーゲン、シュテムターンその後大回り中回りのビデオ撮り。今回は天候が悪く上には行かず下でしました。緩斜面は気持ちよ～く滑りました。右腰が引けているのと左ターンが内倒気味なのが課題かなー。

内藤

## スイスグリンデルワルトへ行ってきました

2/28~3/9フェローのスイスグリンデルワルトスキーツアーに参加して



ほんとーに法里様さまでした～法里さんのおかげで全くといっていいくらいしゃべれない、聞き取れない私が不安もなく楽しめました。

こんなチャンスは滅多にないと思いきつて行った甲斐がありました

もちろんガイドさんも親切でメンバーのご夫婦も一人参加の男性も楽しい方で毎日とても充実していて…楽しい時間はあつという間に過ぎちゃいました。

毎日真っ青な空のもと色々なコースを案内してもらい雄大な景色を堪能しながら滑りました。

雪質は日本の方がいいそうです…たしかに硬いバーンが多かったなですが…あの景色と長さは堪能しますねえ~!

毎日3時位には宿にもどりベランダでアイガーなどの山をみながらビールで乾杯。贅沢な時

間でした~♪

そして何より中井さんの息子さん夫婦にはお世話になりました。色々と気にかけてもらって…レンタルスキーを選んでもらったり、ウエルカムワイン&チーズをご馳走になったり、自宅に招待してもらったり…なんと言っても最終日のフリーの日は夫婦で仕事の休みを取って付き合ってもらいました。その時撮ってもらった動画は最高です

内藤



栄子ちゃんと2人で念願のアイガー、メンヒ、ユングフラウに会いに行ってきました。

当初ツアー人数が集まらず催行が危ぶまれたが何とか5人で行くことが出来ました。

円安と片道 15 時間(乗継含む)のフライトは決心がいったが、長いコロナ禍の自粛が終わり年齢的にも焦っていました。

滞在中の7日間は何とラッキーな事に天候に恵まれ雲一つ無い快晴で群青の空と太陽のもと素晴らしいスイスアルプスを毎日眺めながらスキーと美味しいチーズとワインと料理を堪能しました。

私は5人のメンバーに足前と体力が及ばず、ランチ迄一緒に行動し午後はゆっくり1人で景色を眺めながらコーヒーブレイクし、下山は

ゴンドラや登山電車を利用する軟弱コースでしたが至福の時間でした。

今回初めてのフェローツアー参加でしたがメンリッヘンエリア、クライネシャイデックエリア、フィリストエリア、シルトホルンエリアのほぼ全てのコースを案内して頂きとても親切に面倒を見て頂きました。

グリンデルワルトは人口4,000人足らずのアイガー北壁が目の前に迫る小さな村ですが夏のお花畠(牧草で牛が食べ尽くす)トレッキングも素晴らしい。

今回グリンデルワルト在住の健太郎ご夫妻(豊子さんご子息)とフェローガイドの河野さんと同行の栄子ちゃんには本当にお世話になりました。

法里



原田芳樹さん

全国スキー協競技大会に初挑戦

= GS、SLとも無事完走し、初心者の部で入賞 =

第51回全国スキー・スノーボード競技大会が、  
2月21日～23日 湯の丸スキー場で開催され、原田さんが初心者の部で入賞されました。

記録は気にせず完走を目指しました。原田



## スキー協関西ブロックレベルアップ・研修・ポール・検定会

4月4日～6日 志賀高原一ノ瀬スキー場 参加者：森田、矢吹

今回はシティの早川さんが初級指導員検定に受験するので応援を兼ねての参加でした。

毎年12月に関西ブロックの初滑りで志賀高原の一ノ瀬スキー場には来ていますが、雪が少なくて滑れるのはファミリーゲレンデ下の斜面だけでしたが何年ぶりかで寺小屋や高天ヶ原のゲレンデまで滑れたのもよかったです。

検定受験の早川さんは、「ペーパーテスト」と「指導法実技」に部分合格しました。受験対策のためによく奥伊吹で練習していましたが、ハッピーター

ンの浅野さんと

僕が付き合ったことでもあったので少しはチカラ

になれたかな？

矢吹



3月20日 木島平で  
ジュニア大回転があり孫  
の「星空(せな)」が小学  
生3年女子で一位になりました。

長野飯山から

当日、原田雅彦を囲む「雪を守る」トークショーがありました。

4月13日には、一ノ瀬アルペ  
ンスラロームスキー大会があり、  
「星空」は小学校低学年女子で2  
位になりました。雨・突風・雪・悪雪と条件が悪い中、  
力を発揮しました。また、二人一組の競技で決勝まで勝  
ち上りました。



(子安)

# 京都府立植物園花見 & ランチ 3月29日

参加者：矢吹、原田、内藤、奥田、三上(愛子)、平岡夫妻、佐野(カプリ)

久しぶりの植物園は梅と桜が同時に見られたけどチューリップはすこし早くバラはまだまだ先のようでした。

昼食を「蕎麦のよしむら」で食べてから再入園して1時間ほどの案内ガイドに参加しましたが、20人以上集まったみなさんの熱心さに圧倒された感じでした。途中まではガイドさんの横に付いていたが最後は聞き疲れてしまつた。

原田君が最後に温室見学に誘ってくれたが僕は栄子ちゃん、佐野さんとの喫茶店コースを選んでしまった。

矢吹



雪柳が満開、桜も少し早かったけど咲いていて暖かい日差しのなかプラプラとして早い日のお昼はお蕎麦♪少しお高い目でしたが

天ぷら蕎麦をいただいた、また植物園に戻り、今度は色々説明を聞きつつふ~ん、なるほど~、そうなんだ~と回る。温室に行く2人と別れお茶して帰りました♪

内藤



「桜の京都を巡る旅」に  
北海道から30周年記念スキーツアーで  
御世話になった伊藤さんがこられました。

4月3日 から7日 、札幌のスキー協ナイスミドルの伊藤喜多子さんと故田鎖さんの職場仲間の長田さんと佐藤さんの3人が京都に来られて我が家に宿泊され連日あちこち観光されました。

私も出来るだけ同行しました。醍醐寺には平岡和子さんも同行してくださいました。桜が満開ですごい人出でした。

他には御所の一般公開など、又植物園では

先日森の会で行った時はまだ蕾が固かったチューリップも赤・白・黄色と咲きそろい、どこも桜満開が楽しめて、札幌は5月にならないと桜はみられないからと大喜びでした。

三上愛子



# ハイキング

## 大文字山ハイク

参加者...内藤、森田、平岡、清水、佐野(カプリ)



4月12日。  
とてもいいお天気で  
ハイキング日和!  
ただJRがトラブル?  
列車が動いてなくて  
...30分待っても連絡  
のとれない原田さんをおいて9時30分に山科駅  
を出発。毘沙門堂の垂れ桜をみて山の中へ。登っ  
たり降りたりしながら3時間ほどかけて山頂に  
到着。意外と日陰のベンチが空  
いていたのでここで昼食。清水  
さん持参の泡の出る飲み物と鳥  
の炭火焼きを  
いただき佐野  
さんのチーズ  
竹輪をいただいてほっこり。  
...降りは私も初めての道で  
したが途中涼しげな滝を見て  
無事哲学の道へおりてき  
ました。蹴上まで歩き、電  
車に乗って山科駅に戻り解散  
しました。 内藤



ハイキングの後、  
カプリコーンのケー  
キの会に森田さんと  
参加しました。菅沼  
夫妻の美味しいお料  
理とお酒、そして楽  
しいおしゃべり最後にイチゴのケーキとコー  
ヒーをいただきて帰りました。山科駅から歩  
いたのですが...疲れた足ではなかなか家にた  
どり着けませんでした~(笑) 内藤



## 第56回 京都スキー協議会定期総会のご案内

日 時 : 8月3日 13時30分 ~ 16時  
場 所 : 京都教育文化センター 202号室  
( 京都市左京区聖護院川原町4-13 )

## 京田辺の新緑ハイキング



4月20日 に京田辺市に  
ある朱智神社(天王地区)  
笠上神社(高船地区)へ  
お弁当をたずさえ、てくて  
く3時間の新緑ハイキング  
をしました。5キロの山道  
を普段歩かないという小1  
から大人までのメンバーもいる中、9名無事  
下山!

地区の方々が山道の笹や藪を整備して下  
さっているおかげで、気持ち良く歩くこと  
ができましたー 三上環



## つなごう 支援の輪

機関紙編集担当

森田 英二、矢吹 明弘、平岡 正和

皆さんからの便り、ご意見、投稿などお待ちしています。