森の会ニュース

NO.201.2025年9月1日
発行責任者：法里 日出子、編集：平岡　正和･森田　英二・矢吹　明弘・内藤栄子

猛暑をぶっ飛ばそう　涼しいビアホールでビアパーティー

ひとこと提案行事

総会欠席者に「ひとこと提案」をお願いしたところ早速「ビアホールでのビアパーティー」の提案があり、8月26日㈫ビアパーティーをビアレストラン・ミュンヘンで行いました。

お盆明けても気温37℃の猛暑の8月26日森の会ビアパーティーに参加しました。

飲み放題コース５名と料理コース４名の計9名でおおいに食べて飲んで喋って夏バテを吹き飛ばしました。

私はと言えば３月14日納会スキーの怪我の骨折は５ヶ月が経過して順調に骨が付いたようで、日常生活は普通に歩ける様になり現在体力筋力アップのリハビリ中で、懲りもせず来シーズンのスキー復帰を目指してます。　　法里日出子

「飲まない人がビアホール行ってどうするねん？」思いながらも森の会Beer Partyに参加。

最近、スキーにはなかなか参加しにくい私ですが、そんなことは一切関係なく、いつも顔を合わしているメンバーのようにワイワイしゃべり、食べ、飲んで、あっという間に２時間。

一室とってあり、飲まない人用のコースも用意、と行き届いていましたねぇ。

楽しい時間でした。ありがとうございました。お世話様でした。　　―おくだー

森の会の行事もマンネリ化してきており、会員の方から「ひとこと提案（おもいつき？でも）」をいただき、会員相互の親睦を図ることとして、「ひとこと提案」を募集しています。

6月28日開催　第41回　森の会総会の報告

2025年度 活 動 方 針

年々森の会行事の参加者が減少し参加メンバーの固定化が問題になっています。会員の高齢化も一つの要因と思われますが、体力に無理のないみんなで楽しめる行事の企画を検討したいと思います。

スキーツァーは安全第一に本人の希望も尊重し班の振り分けを工夫し、其々が楽しめる内容にしたい。

花見、ランチ、紅葉散策などで会員相互の親睦を図りたいと思います。

しかし高齢で、そのままでは年々体力筋力が落ちていく為各自の日々の努力も必要です。オフトレ等積極的な参加を望みたいと思います。

第二部　　総　会

17時過ぎから吉川サロンで田中、森田、法里、矢吹、内藤、原田、平岡正の７名が参加して第41回総会を開催しました。

初めに矢吹さんを議長に選出。総会議案書に沿って報告、提案、協議を行い満場一致で採決されました。

森の会（スキークラブ）
第41回クラブ総会
議 案 書

2025年6月28日(土)　17：00~18：00
於「吉川サロン」

総会の課題

今年の総会は運営委員以外の出席は無く、総会に会員の出席を増やしたい。

来年は平日の午前中に総会、懇親会を食事会として場所は聖護院の御殿荘を検討。

藤井さんが６月1日付で退会されました。

2025年度の主な役員

会　　長	田中　誠
運営委員長	法里日出子
事務局長	矢吹明弘
会　　計	内藤栄子
会計監査	原田芳樹
機 関 紙	平岡正和、森田英二
	矢吹明弘、内藤栄子
安　　全	法里日出子

＜出向役員・部員＞
京都スキー協
森田英二（副運営委員長）
矢吹明弘（機関紙部長）
法里日出子（安全対策部）

第一部　オフトレ

オフトレの学びを日常生活に　法里日出子

今回森の会総会の第１部のオフトレで「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～と題して高橋佳三先生のビデオを見ながらトレーニングしました。

先ずは真っ直ぐ立つ。背骨の積み上げを意識し体幹足まで骨をまっすぐ並べ、重心は天と地の中心に置く。

歩く時は最初足の小指に力を入れて接地、膝は自然と外側を向き骨盤が動きやすくなり、力が前に動き最後は親指で蹴り出す。先ず真っ直ぐに立ち「体幹を締める」ことで歩く時の膝や腰の負担を軽減する。最初はぎごち悪くても毎日意識する事で歩き方を変える事が出来ます。

私は今回骨折の自己リハビリの歩行練習で正しい立ち方と歩き方の大切さを実感しました。先ず真っ直ぐ立たないと痛くて歩けないのです。違いにビックリ。

あと股関節と肩甲骨を良く動かす事や足首の角度を90度をキープする事で膝の怪我を防げる等。

高齢になると身体を動かすのがおっくうになりますがそこは怠け心にむち打ってフレイルを予防し、これからの身体を維持向上し健康寿命を延ばし日常生活の質を上げたいと切に思います。

参考文献

「古武術に学ぶ100歳まで動けるカラダ」

びわこ成蹊スポーツ大学教授　高橋佳三監修　宝島社

第三部　懇 親 会

総会に引き続き吉川サロンで　森田、法里、矢吹、内藤、田中、三上愛、 原田、平岡正の８名が参加。

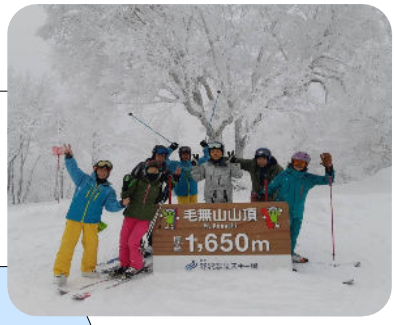
食べ物の量、内容、程良かった。全員の近況報告をして貰いました。

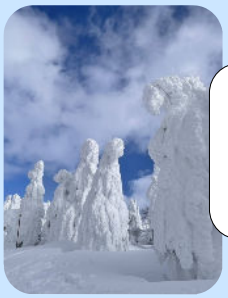
2025～2026　森の会活動スケジュール

森の会三大スキーツアー

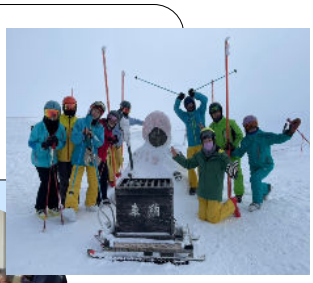
1月

野沢温泉正月スキーツアー
１月２日～５日（予定）





蔵王温泉スキーツアー
1月下旬予定



３月

納会スキーツアーin 野沢温泉
３月中旬予定

木曽福島カオルクリニック
１月下旬～２月上旬予定

１月～２月

近郊日帰りスキー

奥伊吹スキー場
余呉高原リゾート☆ヤップスキー場
琵琶湖バレイスキー場など

スキー場の積雪情報、当日の天気予報を見て数日前に決定することも

9月～11月

オフトレ　山科地域体育館他

ハイキング　月1回
（夏季・冬季を除く）

ランチの会（平日に随時）

映画鑑賞
〇〇散策等と併せて

ビアホールでビアパーティー

忘年会

花　見

参加者の固定化問題の解消へ

多くの会員が参加しやすい行事・プログラム、体力・技量に合ったスキーの班編成。体力に合った行事(見学会＆ランチ等)の開催。年齢とともに落ちる体力を維持する取組、高齢者向きの運動を兼ねたゲーム、卓球療法ゲームなど。ご希望・ご意見を　　お願いします。

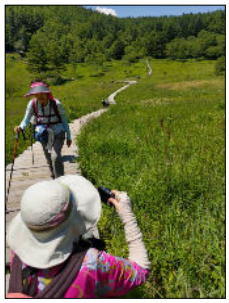
LINE 森の会にどしどし

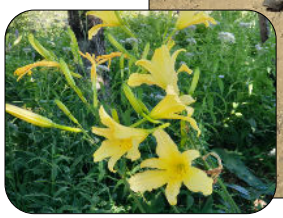
7月29・30日
入笠山お花トレッキング

入笠山（にゅうかさやま）に行って来ました

今回は、やましな山の会の３名に、森の会のスキー仲間の平岡さんとの４人で入笠山に行って来ました。

花は一杯咲いていて、夜は涼しくて、窓を閉めて寝ました。昼も気持ち良く歩けました。　　丸谷





丸谷さんに「膝が痛くても歩けるコース」と誘ってもらって、７月29日30日入笠山登山に参加しました。JR富士見駅からタクシーで山麓駅に。山麓駅から700㍍上の山頂駅にはゴンドラです。快晴!!･ すぐにスズラン山野草高原の散策をしました。お花もさることながらギフチョウの乱舞でした。翌日は入笠山山頂1995㍍を目指します。下山者から「富士山見えますよ～」と嬉しい声かけ。山頂で富士山しっかり見ました。その後入笠湿原に降りて、湿原の長い長い山道の花を楽しみながら登ります。お天気に恵まれ、自然に満ちた遊歩道で、膝の痛さも忘れた楽しい楽しい2日間でした

平岡和子

ハイキングのご案内

9月例会
9月15(月・祝日)
大文字山　集合は蹴上駅改札口9時

10月例会
10月25日(土)
(京都スキー協の低山ハイキングに合流)
京都トレイル（稲荷駅～東山駅）

10月25日(土) 京都スキー協企画部主催 低山ハイキング

【行先】京阪伏見稲荷駅～稲荷山～将軍塚(昼食)～東山駅(解散)
【集合】京阪伏見稲荷駅　東側　8時 30分
（解散 15：00頃予定）　約10.3㎞
【持ち物】できれば登山靴、リュック、カッパ、レジャーシート、お弁当(将軍塚で昼食します）、飲み物(ローソンで買えます)
【参加申し込み】各クラブの運営委員

京都スキー協議会ホームページ・Facebook京都大人のスキー部から　転載

第56回　京都スキー協議会定期総会報告

今日(8月３日(日))は京都スキー協総会

今回は「スキー協２世」である刈谷梓さんが議長の一人を務めました。

現在日本は超高齢化社会。必然的にスキー協も超高齢化しています。これは仕方のないことです。

そして気候変動の時計を巻き戻すことは現実的にはもはや不可能で、必然的にスノースポーツは衰退、もしくは人工的環境でしかできなくなるでしょう。

そんな中、若き議長からまさかの力強いコメントが発せられました。上記の社会環境を考えると、これはとても勇気のいる発言だったと思います。

懇親会の席で「スキー協１世」のおじさま方のテンション爆上がりしていたのもうなづけます 😆

総会で報告された行事予定

◇ 9/27(土)	関西ブロック学習交流会(大津市ふれあいプラザ)
◇ 10/18(土)	京都スキー協ポール陸トレ（梅小路公園）
◇ 10/25(土)	京都スキー協企画部主催低山ハイキング（稲荷～将軍塚～東山）
◇ 12/6(土)～7(日)	全国中央研修会　熊の湯スキー場
◇ 12/19(金)～21(日)	関西ブロック初滑り・指導員養成研修　一ノ瀬スキー場
◇ 1/7(水)～9(金)	京都スキー協ＳＬ練習会　戸狩温泉スキー場
◇ 1/22(木)～２４(土)	京都スキー協ＧＳ練習会　木曽福島スキー場
◇ 1/30(金)～2/１(日)	関西ブロックポール練習会　御岳スキー場
◇ 2/14(土)～15(日)	京都スキー協ジョイナススキーツアー（ハチ高原）
◇ 2/20(金)～22(日)	全国スキー・スノーボー競技大会　湯ノ丸スキー場
◇ 2/28(土)～3/1(日)	東海・関西合同競技大会　御岳スキー場
◇ 4/3(金)～5(日)	関西ブロックスプリングレベルアップ　一ノ瀬スキー場

駿(しゅん)ちゃんの開店40周年のお祝いにー

7月22日㈫　居酒屋「駿ちゃん」とこへ開店40周年のお祝いに行ってきました～

有志でお花をプレゼント!とても喜んでもらいました～

バタバタして少し遅れて駿ちゃんとこへ…

着いたときにはみんな結構できあがってて～(笑)

わたしも駆けつけ三杯とまではいかなくともビール🍺をぐぐっといただく。話しも弾み人生最後にイタリアスキーツアーをと盛り上がり、料理も〆のお蕎麦も美味しくいただきました。プレゼントのお花とても喜んでもらいました～✌

久しぶりに速いペースで飲んで帰りはなんと!千鳥足でした～(笑)。なんとか無事に帰り着きました～(笑)

次の日朝起きたらまだフラ～としていた私…犬の散歩に行って汗だくになって少しシャンとして…迷って山の会の大文字山山行に参加しました5時間歩いて汗だく☼・😱🍃ですっかりアルコールが抜けました～(笑)

（内藤）

森の会　スキーオフトレ
爆発的な力が出せる股関節の使い方＜古武術＞
YouTube ⇒
重心を一瞬にして操る＜古武術式・膝抜き＞
YouTube ⇒
「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～第2弾
びわこ成蹊スポーツ大学・高橋佳三教授の講習内容を、ビデオを見ながらのトレーニング
9月20日(土)　15:00～17:00
山科地域体育館1F会議室
室内シューズ、あればヨガマット持参
会費：500円(駐車場有料)

主催：森の会（問合せ：090-2709-1410　森田英二）

9月29日(月)

シネマとランチの会

映画「遠い山なみの光」
映画館は
「二条TOHOシネマ」です。

ランチの場所調整中
ランチの場所
お勧めのお店ご紹介下さい。

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、内藤英子

※皆さんからの便り、ご意見、投稿などお待ちしています。