

平成18年8月

元気堂だより

# 元気のモト

題字は山王店  
佐藤 和明

第135号

(株)元気堂

読売センター馬込  
大田区南馬込5-7-12

TEL.3771-4497

読売センター山王  
大田区中央1-1-1

TEL.3772-5332

毎月15日発行

## 地域のホットニュース

60歳になったら、

### 健康スローピッチソフトボール

「健康スローピッチソフトボール」とは、男性60歳以上、女性30歳以上の人に参加資格がある健康と体力作り、仲間作りを目的としたスポーツです。ボールは14インチでソフトボールよりも一回り大きく、ピッチャーが投げるボールは山なりというルー

▼OP6は60歳以上、OP7は68歳以上

メイジャ・マクレ大田 (OP6)



メイジャ・マクレ大田 (OP7)



大田ビッグバード (OP6)



大田ビッグバード (OP7)



ルで、怪我のないように工夫されています。大田区には左写真の4チームがあり、11月に大田スタジアムで開催される「国際親善大会兼日野原重明カップ」に向けて日々練習しています。元気堂がバックアップしますので、元気のモトをご覧の皆さんで「元気堂チーム」を結成してみませんか？

※9月3日(日)午前9時から12時に「こらぼ大森」グラウンド(大田区大森西2-16-12)で行われる大田ビッグバードの練習に飛び入り参加しませんか？

参加ご希望の方は、元気堂までご連絡下さい。



## 地域の元気のモト

残暑お見舞い申し上げます。

今月号の地域のホットニュースは「健康スローピッチソフトボール」を紹介。中面では元気堂川端の「東京マラソンへの道」の新連載を開始しました。皆様は何かスポーツをやっておりますでしょうか。

私(山王店長)は以前、仲間と陸上競技をしていました。仕事が終わってから夜暗くなるまで、毎日10kmも走る。社会人になってから走り始めたので、最初は練習についていけず1kmくらい走ったら足が痛くなったり、筋肉痛になったりで大変でした。夏は、アスファルトの照り返しの中、全身汗だくになりながら先輩について走り、終わると更に腹筋運動です。毎日よく続けられました。

初めて先輩に勝った時は、最初から先輩に死物狂いでついて行き、途中口から心臓が飛び出しそうになりながらも離れず、ゴール手前で一気に抜いてゴールした時です。

「お前も早くなったな。負けたよ」と先輩に言われた。嬉しかったです。

また、初めて1,500mでタイム5分を切った時、マラソン大会でヘトヘトになりながら完走した時：スポーツの感動は今でも覚えています。辛い、きつい、思い出ですが、あの爽やかな感動があるのです、苦しい時も耐えることが出来るような気がします。

今では運動不足で体形もピンチ。また仲間を作って、スポーツでストレス解消やダイエットを始めたいと思っております。

来月号の特集は「スポーツの思い出」です。皆様のスポーツに関わる思い出を是非お寄せ下さい。

# 特集

## あなたの「夏休みの思い出」

皆様から寄せられた様々な

「夏休みの思い出」を「紹介」。



●子どもの頃は父の実家に泊りがけで行きました。田んぼの周囲にある用水路に入っては、どじょうやザリガニを捕って遊び、古い家屋だったので井戸があり、スイカやサイダーを冷やした

ものです。セミやカブトムシは捕り放題！現代のようにお金を払って買うなんて信じられません。都会育ちの私には毎年刺激的な遊びでした。  
(久が原 M様)

●盆踊りの後のかき氷、白髪まじりのおじさんが「サク、サク」と氷をかき、好きなシロップをかけて出来上がり。懐かしい味は今の私には歯にしみる味になってしまいました。  
(南馬込 T様)

●我が家はみんな大のジャイアンツ・ファンやっこさとれたチケットが夏休み最後の8月31日でした。小学生だった娘は宿題がまだ終わってなかったの



で、それを持って行き、右手にエンピツ、左手にはバットを持ちながら宿題と応援をやったという苦しい思い出

出があります。その苦しい思い出したドームに8月6日に主人とふたりでしっかりと応援に行つて来ます。フレール！フレール！ジャイアンツ！  
(南馬込 M様)

●子どもの小3の夏休みの宿題を「大田区の坂道」という題材で調べたのですが、あまりにも範囲が広く、8月の終わりに仕事を休んで終わらせました。結局親がかりで切羽詰つてからヤルのは大きくなった今でもあまり変わっていません。笑  
(仲池上 Y様)

●小学生の頃、兄と二人でアブラゼミの羽化を観察しました。その時はじめて茶色



セミが羽化したてはエメラルドグリーンだと知りました。土の中で7年間、地上ではたった2週間程度しか生きられないセミの一生に、子どもながらに命の尊さを感じました。  
(山王 H様)

●私は79才になりますので、楽しい「夏休みの思い出」というより、むしろ終戦ということにつながってしまいます。これでやっと自由になれる!!暑い辛い夏でしたが、電気を遠慮なくつけられることの喜びは大きかったです。  
(山王 K様)

●私の思い出の夏休みはもう75年も前になります。当時は朝から外へ出てすぐ横浜の波止場と云つていましたが、海へパンツ

一枚で入るとすぐ浅利がいくらでも取れました。割ぼしを持ってきれいな水にただよう海苔を取つて母に煮て貰いました。大きな原っぱには「とおすみとんぼ」が一杯とんでいて、グリーン、ブルー、赤など指の間にはさんで取つたり、夜は線香花火など今は夢の様な毎日。夕飯を食べるとパタンキューでした。皆いなくなり昔をしのんで一人暮らしをしています。  
(南馬込 S様)



●実家の町内会で行われる花火大会。たった15分程度なのですが、間近で見られるから迫力があります。学生の頃、毎日辛い部活練習で「あと何日頑張れば花火が見られる!」とそれを励みにやっていた事を思い出します。月日も経つて今は主人と子どもと家族そろつて実家へ行き、花火を見るのが夏休みの楽しみとなっています。  
(南馬込 A様)

●夏休みは孫達が入替わり一人ずつお泊りにきます。そのあとは疲れてダウンです。去年から日帰りにして欲しいと言つたら、「いいよ」とあっさり言つて、その代わり冬・春休みに泊まりに行くからと言われました。楽しいけど疲れます。  
(山王 O様)

◎夏休みの思い出は、人のものでなくても懐かしく、自分の思い出が重なって思い出されるのもですね。

# 元気堂からのお知らせ

## 元気堂お見舞金制度

お子さんの家庭内事故は意外と多く、日頃から保護者の方の注意が大切です。お見舞金制度のお申し込みは、元気堂までお気軽にお電話下さい。

### 発生頻度の多い子どもの家庭内事故

#### <その④ 水の事故>

- ・入浴時以外は浴槽にお湯を残さないようにしましょう。
- ・子どもだけでの入浴は避けましょう。



#### <お見舞金>

- ◇弔慰見舞金 300,000円
- ◇入院見舞金(5日以上) 10,000円
- ◇通院見舞金(5日以上) 5,000円

損害保険サービス

業界初!!

—新連載—

## 東京マラソンへの道

元気堂 川端(54歳)

来年2月18日第一回東京シティーマラソンが行われます。そこで元気堂を代表し私が人生の挑戦?として、皆さんが元氣が出るような、完走?までの奮闘記を気ままに書ける連載にしたいと思います。どうぞ応援して下さい。



### 馬込文士村の文士たち その5



文士村のガキ大将  
おさき しろろう  
尾崎 士郎

(1898~1964)

解説板設置場所  
南馬込4丁目18番

尾崎士郎は、大正12年、都新聞の上泉秀信のすすめで、宇野千代と馬込村中井一五七八番地に居を構え、10月に『凶夢』を発表。川端康成がこれを高く評価し、親交が始まる。知り合いの文士たちに馬込住まいを勧め、士郎宅は訪問客がたえないこととなり、「馬込放送局」と呼び名が付いた。愛知県生まれ。

主な作品：『獄中』、『二人生劇』、『第六二高杉晋作』

※尾崎士郎の本プレセント!

「ご希望の方は4面の応募用紙の空欄に「尾崎士郎本プレセント希望」と記入下さい。抽選で3名の方にプレセント致します。」

No.14

## 元気レシピ

### <バナナケーキ>

#### <材料>

- A：卵/油/100cc、全卵/2ケ、砂糖/100g、塩/少々  
B：小麦粉/160g、ベーキングパウダー/小1と1/3、重曹/小2/3  
C：バナナ/3本位

- ① 材料Aを混ぜておく。
- ② 材料Bを含ませてふるっておく。
- ③ 材料Cを輪切りにする。
- ④ 材料A、B、Cを混ぜて型に入れ、180度のオーブンで40分焼く。

(仲池上 K様)

### 元気くん紹介コーナー

山王店 佐藤 和明



山王店に学生として入り、もう3年目になり、私の顔ももう覚えていただけましたか?山王4丁目の配達・集金をやらせていただいているんですが、ご迷惑などかけていましたら申し訳ありません。あと半年程、これまでに以上にごんばりしますのでよろしくお願ひします。

### 編集後記

8月も後半ですね。夏バテに注意しましょう。