



アクトをさがせ

第642回

第3ブロック交流会&アクトの日

9/15(土)～16(日)

今年のアクトの日キャンペーンは、第3ブロック交流会を兼ねて、1泊2日で行われました。

1日目の交流会は鹿追の大草原の小さな家での親睦会でした。今回は各クラブから特産物を持ち寄る事になっていたので、根室や釧路から頂いた、鮭・つぶ・カキ・カニなど美味しい海産物を焼肉の時に一緒に食べました。食事の後、数名で清水のフロイデに行き、その後に3クラブ混合のチーム対抗ミニゲーム&肝だめしをしました。今回は男女ペアのものが多かったため、いつもの親睦会とは違ったように思いました。

2日目のアクトの日はけいせいえんでの奉仕活動でした。娯楽班は老人と囲碁や将棋の相手をし、残りのメンバーでカーペット・窓・車イスの清掃を行いました。窓拭きはけっこう大変で汗をかきながら、2時間半ぐらいの間掃除をしていました。けいせいえんの職員の方々やそこに住む人たちにとても喜んでもらうことができて良かったと思います。

岡崎 早智

藤田 なぎさ

第643回

「アクトとは？」

9/20(木)

アクトを理解する為の例会。資料に基づいて講習を行った後に再確認の簡単なテストを行いました。

成績優秀者2名にはアクトプレザーを着用してもらい、会員からの拍手のプレゼント。下位5名には体を使うアクトクイズ>

(走ってマイクを奪い回答)を行い、最後に残ったひとりにアクトについてのスピーチをしてもらいました。

一方的に説明をするだけよりも、少し楽しみながら、より深くアクトについて理解ができたのではないのでしょうか？

<例会報告書より>

<本日のメニュー>
ハンバーグ定食

仕事を通じての親睦

9/16(日)

タンデム車贈呈式

8月に行われた24時間チャリティーソフト。

みなさんの協力により集められた収益により購入と

なったタンデム車(切替えのついたスポーツタイプの二人乗り自転車)の贈呈式と視覚障害者とのミニタンデム教室が行われ、14名の会員で参加しました。

贈呈するタンデム車は「かっこいい！」の一言。中央にはく帯広ローターアクト寄贈>と記されています。視覚障害者の方は「レースのできる速いやつだ！」と、とても喜んでいました。

贈呈式のあとにはミニタンデム教室が行われ、視覚障害者の方と一緒にタンデム車でのサイクリングを楽しみ、昼食の焼肉の後には私達が贈呈したタンデム車で5組がタイムレースに挑戦しました。

主催者の方が「この日だけで終わらないでほしい。こうして、健常者の方とお話をする事、一緒に何かをする事が楽しみなんです。」と言っていました。タンデム車を寄贈して終わりというのではなく、今後も今回のようなタンデム教室への参加など、自分達のできる範囲で、少しでも何かができればと思いました。



第644回

今宵はバラエティーショー

10/4(木)

会員相互の親睦を計る為の例会。

全員参加の〇×クイズ・知力を使ったゲームや会員の一発芸など4部のショーで構成された、全員参加型の例会で、今までにはなかった形の楽しいホーム例会でした。

第4部では、四役で、監督・出演・編集など全てを行った自作という「スライドショー」が上映されました。

ワンパターン化しつつある例年のスポーツ例会(ミニバレー)を今年度は新たな試みで、会長が新企画を提案、「ホーム例会で皆が楽しめるもの」を実践したとの事です。

本場にみんなが楽しみながら参加できたと思います。

最後に、この例会を企画し、夜中まで準備等をされた四役の皆さん、お疲れ様でした。

<本日のメニュー>
サンドイッチ・パスタ

こんな時、こんな料理で...



晩秋。もうすぐ厳しい冬の到来。風邪などひいていませんか？
風邪といってもいろいろ。せきを伴う症状の時はこんな料理が
せきを鎮めるのに効果的です。

<<大根のそぼろ煮>>

材料(2人分)

大根 10cm
しめじ 1パック
アスパラ 1本
鶏ひき肉 50g
三つ葉 5～6本

(調味料)

酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
塩 少量
片栗粉 小さじ1

- ① 大根は8等分の半月切りにして、かぶる程度の水を加えて火にかけて煮立ったら中火にして柔らかく下ゆでする。
- ② ひき肉に水1/2カップ、酒・しょうゆ・みりん・塩を加え、ひき肉をほぐしながら、煮立てて大根を加える。落しぶたをして中火で10分。四等分に切ったアスパラ・しめじを加えてさらに5分煮る。
- ③ 大根だけをとりだして器に盛り、片栗粉を水大さじ1で溶いて、残った煮汁に加えてとろみをつける。
- ④ とろみがついたら大根にかけ、三つ葉のざく切りを散らして出来上がり！！



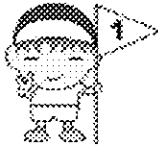
10/13・14の両日、年に2回ある地区行事のひとつが旭川にて開催され帯広から17名が参加してきました。1日目はいくつかのグループに分かれて「仕事とアクトと私」というテーマでの分科会(協議会)と、懇親会。2日目は4チームに分かれて綱引きや選手対抗リレーなど4種目による運動会が行われました。

道見 彩

私は今回はじめて地区行事に参加しました。行く前はまだアクトに入って間もない何も分からない私が参加して大丈夫だろうか?とっていました。でも、分科会、懇親会と進んでいくにつれて大いに楽しんでいる自分に気づきました。帯広だけでなく、他地区の皆さんと出会えて、色々な職業や考え方の人がいるんだと改めて思ったし、自分の視野が今までよりも広がった気がします。スポーツ交流会の次の日は全身筋肉痛で自分の運動不足を実感しましたが、それ以上に大きなものを得られたと思います。これからも積極的に参加して、沢山のひとと交流し、どんどん自分の視野を広げていけたらと思いました。

この度、初めて地区協議会に参加したが、予想以上にいい雰囲気、楽しく参加することが出来た。分科会では、今まで、知らなかった様々な職業の苦労話や、裏話等、聞くことが出来て楽しかった。発表もそれぞれのグループが工夫を凝らしていたので、非常に面白かった。自分は人見知りするタイプなのだが、夜の交流会では、皆、話しやすい人たちばかりだったので、臆することなく交流を深める事が出来た。

翌日のスポーツ大会では、障害物競走、2人3脚、綱引き、リレーを行った。自分はリレーを除いた競技に出場した。障害物競争は得意だったのだが、小学生以来の縄跳びがあまりにも下手くそでかなり恥ずかしかった。2人3脚も接戦で非常に盛り上がった。綱引きは、翌日の腰痛の原因となった。優勝をかけたリレーでは、切越さんの華麗な走りにビックリした。自分は勝負に熱くなるタイプなので、真剣競技に参加したが体がついてきていなかった。2日間こんなに楽しめたのは、ホストクラブの方の努力はもちろんの事だが、参加者みんなが、盛り上げて楽しんでいたのでないかと思った。アクトの素晴らしい精神を学んだ気がした。



河村 知明

11月の新人紹介

氏 名 北 橋 康 孝
 誕生日 S55. 9. 20
 血液型 A型
 ニックネーム ヤス、ヤッチャン
 マイブーム ゴルフ?
 ひとこと
 これからよろしくお願ひします。

氏 名 鈴 木 武 史
 誕生日 S47. 10. 12
 血液型 A型
 ニックネーム 特になし
 ひとこと
 入会したばかりで、わからないことが多いかと思ひますので、どうぞよろしくお願ひします。

氏 名 田 中 伸 和
 誕生日 S55. 11. 16
 血液型 B型
 マイブーム こたつの中で寝る
 ひとこと
 よろしくお願ひします。

第645回
 「ワインを楽しもう!!!」
 With JICA
 10/18(木)

国際奉仕副委員長・森田会員の職場<北海道ホテル>でJICA研修生を招いて行われた移動例会。ソムリエによるワインの作り方やワインのラベル・ボトルの種類の説明を聞き、赤・白ふたつのワインを試飲。JICAの皆さんと一緒に料理とワインを楽しみ、ビンゴゲーム。そして、モンゴルの方のお酒にまつわるお話を聞きました。この例会には、会員の一部が日本の民族衣装である着物や浴衣、甚平姿で出席。JICAの皆さんはその姿に満足されていたようです。JICAの皆さんと楽しいひとときを過ごすことの出来た、よい例会でした。



編集後記

9月から1ヶ月ぶり、第4号発行です。1ヶ月以上も作成の余裕があったというのに、逆に頭から抜けてしまっていました。HPの新企画への取り組みもあって気づけば残り二週間をきっていました。おかげで、原稿依頼をするだけの時間の余裕もない為に、ほとんどの原稿を自分で考えなくてはならず、実際に作成をはじめたのも発行の3日前。悪戦苦闘のすえ、現在11/1AM1:40。「疲れたあ〜」「ねむいっつ」次はもっと余裕をもってとりかかなくては...
 藤田 なぎさ