

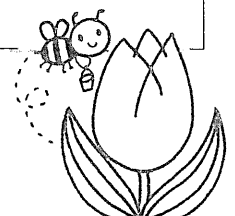


## ぶ ～ ぶ ～ う ～

2012年4月307号

### < 今月・来月の例会 > 姫路フォークダンス協会の会報

<p><b>①初心者教室</b></p> <p>04/03 ☆ 会場 イーグレアリーナA            /10 ☆ 時間 12:45-14:45            /17 ☆ 会費 円            /24 ☆ スタッフ 古阪、他            /</p> <p>05/01 ☆ &lt; 月コール曲 &gt;            /08 ☆ 4月3日から始まります            /15 ☆ ご協力お願いします            /22 ☆            /29 ☆</p> 	<p><b>②金曜例会初級向き</b></p> <p>04/06 ☆ 会場 イーグレアリーナA            /13 ☆ 時間 9:45-11:45            /20 ☆ 会費 300円            /27 ☆ スタッフ 池沢、他            /</p> <p>05/04 ☆ &lt;03月コール曲&gt;            /11 ☆ ビイズルカ、東京行進曲            /18 ☆ アストニッシュアークイロジスト            /25 ☆ デヴィレウター            / ザウッドダック</p> 
<p><b>③たまごっち (月曜日) 初級向き</b></p> <p>04/02 ☆ 会場 イーグレアリーナA            /09 ☆ 時間 09:45-11:45            /16 ☆ 会費 300円            /23 休み スタッフ 藤尾、他            /30 ☆</p> <p>05/07 ☆ &lt;03月コール曲&gt;            /14 ☆ ウインドミルカドリール            /21 休み ホイスラーズスリーサム            /28 ☆ さよならはダンスの後に            / イエバレヘハ</p>	<p><b>④ころころ (木曜日) 初・中級向き</b></p> <p>04/05 ☆ 会場 イーグレアリーナA            /12 ☆ 時間 09:45-11:45            /19 ☆ 会費 300円            /26 講習会 スタッフ 古谷、他</p> <p>05/03 休み &lt;03月コール曲&gt;            /10 ☆ ベンヤ、パパジュルジャ            /17 ☆ エクスペクティションワルツ#2            /24 ☆ ヘイヤモ、パパティヤ            /31 ☆</p> 
<p><b>⑤どんぐり (火曜日)</b></p> <p>04/03 休み 会場 イーグレアリーナA            /10 ☆ 時間 10:00-12:00            /17 休み 会費 300円 (会員)            /24 ☆ スタッフ 上野 他            /</p> <p>05/01 休み &lt;03月コール曲&gt;            /08 ☆ イグライジャナム            /15 休み            /22 ☆            /29 休み</p> 	<p><b>⑥ピーチ (火曜日) カップル例会</b></p> <p>04/03 ☆ 会場 イーグレアリーナA            /10 休み 時間 10:00-12:00            /17 ☆ 会費 300円            /24 休み スタッフ 浮辺、他            /</p> <p>05/01 ☆ &lt;03月コール曲&gt;            /08 休み クヤヴィアクウオヴィツキ            /15 ☆ ボヘミアンナショナルポルカ            /22 休み 花            /29 ☆</p>



## 【 行事予定のお知らせ 】

4月8日(日) チェーンダンスを楽しく踊ろう会  
会場 兵庫県立総合体育館

4月21日(土) Avi Levy講習会(イスラエル)  
会場 ひと・まち交流館京都  
問合・申込み 太場三富貴 072-855-3068  
参加費 6000円

4月26日(木) ベンツィ講習会(ブルガリア)  
会場 イーグレひめじ  
主催 姫路フォークダンス協会  
\*満員のため、参加申込みは締め切っています

4月29, 30日(日、月) Ventzi講習会(ブルガリア)  
会場 滋賀県立スポーツ会館(会場は変更)

5月1日(火) クリスチャン講習会(ルーマニア)  
会場 神戸文化体育館  
主催 兵庫県FD連盟

5月13日(日) リープパーティー  
会場 河西コミュニティセンター(和歌山)  
参加費 500円  
問合せ 平田育子 073-462-7183

5月13日(日) 県民体育大会 明石  
会場 行進は明石陸上競技場 9時50分から  
FDは明石勤労福祉会館 12時から

5月26, 27日(土、日) じゃがいも20周年パーティー  
会場 兵庫県立総合体育館  
主催 じゃがいも  
問合せ 山下勝子 078-361-0987

6月11日(月) FD巡回講習会  
会場 神戸中央体育館

6月23, 24日(土、日) 嵯峨野50周年パーティー  
会場 京都ウイングス  
主催 嵯峨野FDC  
問合せ 森内茂博 075-622-2956

6月24日(日) レクダンス巡回講習会  
会場 明石産業交流センター

9月13日(木) シルビア&イオニカ講習会(ルーマニア)  
会場 イーグレひめじ  
主催 姫路フォークダンス協会

11月29日(木) シュムリク講習会(イスラエル)  
会場 イーグレひめじ  
主催 姫路フォークダンス協会

2013年1月26, 27日(土、日) 創立50周年パーティー  
会場 兵庫県立姫路労働会館  
主催 姫路フォークダンス協会

春ですわ。

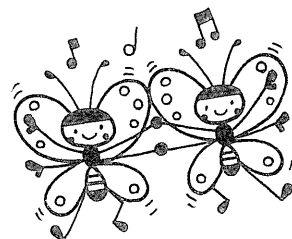
陽気に誘われて、ちょっと笑えるお話を...  
新聞の投稿に、こんなのがありました。  
80代の主婦の方からで、昔を懐しんで、  
子育てや 躰の難しさを前書に、三つ子の  
魂 百まで。躰は小ぶりの内に と...

息子さんが高校生の頃 帰って来た玄関  
で靴を跡に飛ばす様に上って来たのを見  
て、ここぞとばかり 「靴はマちゃんを後  
方に並べて脱ぐのよ、出る時すぐ履けるでしょ」  
と注意 すると息子さん 日く  
「お母さん、もう手遅れやで」と...

御近所の奥さん達との道端会議の一場  
その家の昨日の夕食は 焼魚だらけで  
中学生の娘さんの あまりにもったいない食  
方にお母さんが 「こんな贅沢な食べ方を  
して」と叱ると、娘さんは、お母さんのお腹  
を指さして 「贅肉は贅沢だ」と大きな  
声で一言、お母さん 愕然として返答も出来ず  
恩わの手でお腹を隠したと...  
一同大笑い、でも後苦笑い 身に覚えが  
ありますものね。

二人の子供さんのあまりに見事で鋭いツッコミ  
に感服です。こんな会話の出来る家族って  
微笑ましいですよ。

わが家の三人の子供達とも いろいろな事が  
あったなと思いついて、自然と顔が  
ほころんで 心暖まる春の日の一時でした。



Y子



# 初心者教室開講

いよいよ  
始まります  
4月3日 13:00~15:00

第1回目 開講式とダンス、オリエンテーション

★お友達やご近所の方で興味を持って  
いる方があれば、誘って下さい。  
初めるなら1日も早い方が良いでしょう。  
頭、体の健康には踊るのが

1巻!!

## 県行事

5月13日 県民体育大会  
明石勤労福祉会館

6月11日(月)巡回講習会  
神戸中央体育館

6月24日(日)巡回講習会  
明石産業交流センター

★県民体育大会参加  
ご協力をお願いします。

水分補給  
よろしく!!

忘れもの!!  
緑色  
JUNKO SHIMADA  
のハンカチ。K3巻

Ventzi バンツィ  
講習会 4/26  
満員御礼!!

風邪  
ひくよ!

花粉も  
ひびくよ!

アヒルツツ、バルスツ  
まだまだ集めて  
よろしくお願ひ  
致します。

花見ご一杯  
ええやな~

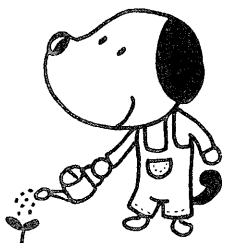
## SRCE びす...

4月15日(日) 10:00~15:30  
5月6日(日) 10:00~15:30  
5月16日(木) 10:00~12:00  
場所 元城南幼稚園

3月全国公認講習会のアヒルツツ、4月 Avi (イスラエル)  
同じく4月 Ventzi (ブルガリア) 5月 クリスマン(ルーマニア)  
などめじるおしの講習の中から踊っていきましょう。  
まり子さんが来られるならもちろぎリシャの踊りも  
踊ります。これが一番大事かも……。



.. ぶすび .. ぶすび .. ぶすび .. ぶすび

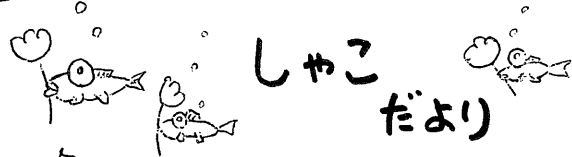


## 2012年夏 トルコとマケドニア

トルコはアヒルツツ、マケドニアはアヒルツツが  
案内します。どちらか1ヶ国でもOKです  
トルコ: 西トルコ (イスタンブール、ブルサ、イズミール)  
マケドニア: スコピエ、ピトラ、オフリド  
(ピトラのフェスティバルに行くのでは...)

★各地で生演奏付き夕食、踊りの講習、  
村人との交流、歌の講習、舞踊団との交流  
★予定 7月18日発 (関西は7月17日) など、  
26日にマケドニアへ

日本着 8月4日 予定確定はせし  
★費用 55-60万 (全日参加者)  
日本からはアヒルツツさんが、姫路からは古坂、K3巻が  
お供しします。  
(なんちゃって)



しゃこ  
だより

糸網干には、美味しいもんか! いっ  
ぱいあるんやぞ... と。もういかなご  
のくぎ煮は3月ごろにピークは終わ  
り、4月はなんやしらんけど、魚が  
店頭にいっぱい出ますわ。

しゃこ例会は、内容は新鮮で、  
4月26日に来姫されるバンツィの曲とか、  
50周年パーティーにむけて踊っていか  
してします。4月も毎週土曜日や  
あります。



FDが去来を幸せ。 ♪ ✨

仙台で共話話になった、FDの先生の共話をさせていただきます。

先生は、体育館2つと福祉会館(名称が?)と三カ所でご指導されています。

現在、満87才、足取りも軽く、ご指導頂いておりました。

レッスン日は「アルプスのハイジの少女」のように、「可愛いブラウスを着て、ギャザたぶりのスカートをはき、洒落れたマイクをつけ、若しい張りのあるコールで、レッスン場に響きわたります。

平成17年だったかと思いましたが、FD一筋指導の功績で、文科省より表彰されました。

FD関係は2人目だそうです。

大勢の弟子達で、ホテルにて、日本ボクシング連盟会長ご臨席のもと、盛大な祝宴会を開いたのを覚えています。

このような先生に、ご指導を賜わった事は、私にとって大きな財産です。

余談ですが、お好きはお花が白いフリージアです。この花が店先に並ぶと先生を思い出します。

縁あって、ご当地で「ハートの若葉マーク」をつけ、ステップを一生懸命踏んでおられます。

これ又、新鮮心。今まで経験した事のない、独特なステップ! 自分の右足、左足のみに、自由に動かさず、又リズムのかわりが、ほかほかうまくとれず、悩んでいました。が、しかし月・日を重ねてくうちに、ほんの少しですが、私なりに、リズムが入ってくる様になりました。

ごち、まだまだです。どうぞ「しばらく暖かく身守って下さい」。

最後に東日本大震災から一年、の地で楽しくFDが去来との幸せを感謝致しておられます。

E.Y

### 脳のアンチエイジング

年を重ねるにつれ、健康でありたいと誰しも願うところであらう。それにも増して、脳の老化は、おそれるところであり、よりゆっくりであって欲しいものである。

先日我が家に送られてきた冊子の中にある大学の脳神経科の名誉教授の談話の載っていました。その一部分に「脳の老化を防ぐためには、脳への刺激も大切である。更に全身運動も重要である。たとえば音楽に合わせて体操やダンスは特に効果的である。視覚、聴覚をはじめとする五感を駆使して、身体全体を使うことによって、脳が活性化し、心身の老化も遅らせることが出来る。特に自分自身の楽しいと感じる環境で身体を動かす事が大切である。又日頃の活動の中でも脳の活性化を意識する事で、老化の速度が違ってきます」というようなお話でした。

これにて私たちがボクシング愛好者にとつてはうれしいお話である。まさにこの事を実践しているのだから……。

何10年もの間、脳のメカニズムを研究され、認知症の患者さんほどと診て来られた先生に「いい事をして貰ったね!!」と言われたい気がしました。

どおりでボクシングに来ている人たちは皆さん、実年齢より若く元気な若々しいですよ。

ほかほかダンスも覚えられたいし、覚えなくても忘れず、楽しく踊っていることが身体へのアンチエイジングに繋がっているという事ですね!!

ありがとうございました。 龍見



雪の舞い散る

K子

全国公認指導者講習会に参加して来ました。

2泊3日のアムスト(おなじみの)講習会とおまけの箱根湯元ホテル「ほっほな」泊高級リゾートを満喫して帰宅。

4日目最後の日は買い物三昧。3泊の間、食べるに食べるのに、折角に車で来たのだからと小田原市おにしの丼、カルパッチョ丼をお昼に食べ、何故か長い行列に全員ならび、アムスト、フリマン、食パン、フランスパンを購入。おバサンの朝事はよう分からんと思いつつ...

帰りの新幹線の中では「しう終ってしう」「帰りたいな〜」「おしらが長なア」と(んみり)モードの口で食べるフリマン?! 駅の口で朝からお粥など豪華な朝食、コーヒーも飲み、小田原に出て来たらはお土産にかまぼこを試しに試食。お土産にたくさん買ったのでお店の2階でお茶を出してもらい、そのお茶うけのかまぼこも完食。その後昼食の丼やから、胃はもう十分と言ってるにフマン、ヤ...

講習会に旅行のだから足もスパンのダンスもあんなから手も十分に使ったとは思って、やっぱり一番動いたのは絶対口!! よくしゃべるとあつれと自分達でもあきれる程。それに加えて講習会中、旅行中にもいろいろハプニングが起る。講習始めに「この辺混んでるからあつらへ」と場所移動したら一人迷子に。お風呂でパンツを忘れるし、新幹線でイスを引くり返したらよその人のイスやったし。何でそんなおまじい底でソファな部屋が6人だからビックリのお値段で泊まれた、というお得感。関西のおバカンもとっても分かりやすいから、部屋付きの露天風呂の後夕焼けの風バスローブでおしゃべり。白いバスローブ姿6人はちよとあざし。で、講習会はおつら。13曲中11曲知っててし、あつら曲はメロ簡単。優勝してしゅわ。

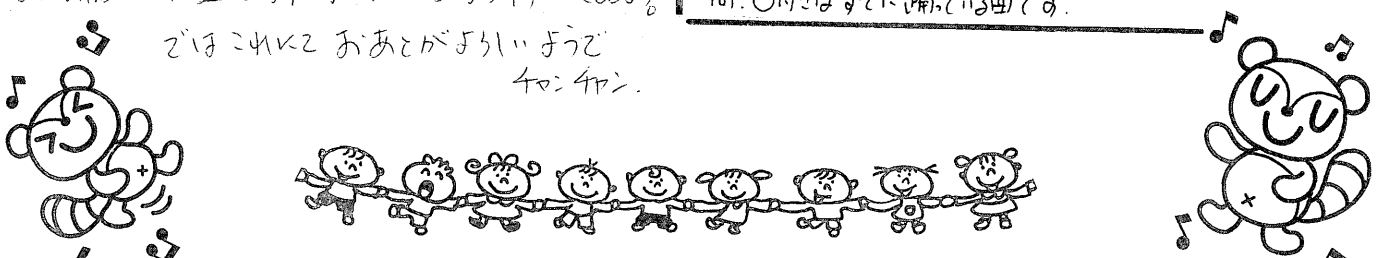
しかし、踊ると伝達は別物でして、あまりアにせめおつら。ではこれにおまてがよろしいようぞ、  
カマカン。

氏名	石川 喜美子
誕生日	昭和13 11月 6日 血液型 A
フォークダンス歴	24年 年
FDを始めたきっかけ	ずっとFDをしたいという気持ちをもっていた時に草場さんと知り合いに誘われたのがきっかけ
FDについて思うこと	自由に踊れたら楽しいと思う早く踊りたいです
好きな曲(国)	
一番大切にしている事やものは?	友達

### 3/4~3/8 全国公認講習曲 (byアムスト)

1. Danbasi ダンバシ 西トルコ 9/8
2. Kirkcan クルクカン 南トルコ 4/4 1/4
3. Elmalarin Yongsi 中央トルコ 3/4
- ④ Kalenin Dibinde 北西トルコ 4/4
- ⑤ Navino ナリノ 北東トルコ
6. Kara Uzum カラウズム 東トルコ 4/4
7. Sinanari シナナリ 北西トルコ ロマ
8. Rapatma ラパトマ 北黒海 4/4
- ⑨ Heyamo ハイアモ 北トルコ
- ⑩ Papatya パパティア 1/8
11. Gulli グリ 東トルコ 6/4 7/8
- ⑫ Hozanki ホザンキ 3/4
- ⑬ Canim Levik シヤムレリク 3/4

\*比較的簡単な踊りばかりです。来年には又アムスト来姫の予定があるので、各例会で少くも踊っていきたくと思っております。尚、0付きはすでに踊っている曲です。





原稿用紙が回ってきた。何も書く事がない

「どうしよう」と考えるが 何も浮かばない。  
そんな時、彼女から電話があり車でさっそうと  
やって来る。「節分草 咲いているらしいよ。  
見にいこう」と湯郷美作へ…。群生していた。  
早春に咲き出すのでこの名があるらしい。  
気をよくした私達はその後グランドホテルでランチ  
そして入浴して帰って来た。

今日は早く帰ったが、いつもならうどん食べに  
行こうと言い車にのると、高速に入る。  
「どこに行くの?」「四国へ行こうか」  
「え! うどん県?」雑誌に載っていたと言い  
〇川米穀店へ 行列の出来る店であっちこつちと  
振り回され 120円のうどんを食べたが緊張して  
味は解らなかつた。

ある時は、蟹を食べに行こうと言い鳥取  
境港まで その後は島根まで足をのぼし  
安来節演芸館へ 隣に足立美術館があった。  
その演芸館で5人のうちの1人に選ばれ  
花道から「あらえっさっさ」と鼻には5円玉  
例の衣裳をさせられ舞台上に上がり踊った。  
彼女は写真撮りながら笑っていた。

彼女とは30年来の友人。  
旅行にもよく行く。東北へは何回行ったろう  
いつも計画しないのでハプニングが多い。  
その為よく喧嘩もする。  
若い時は、高山植物求めて登山もした。  
そんな彼女が3年程前、白血病と診断された時、  
私は泣いた。彼女は気丈にも「今は良い薬が  
あるから死ぬまで生きられる」と言う。  
現在は3ヶ月に1度の検診で結果聞くまで  
朝から落ち着かない。  
どうか急性に移行しませんようにと願っている。

K, M

なまえ	宮地 ボブ
誕生日	平成14年6月10日
種類	ビーグル犬 ♂ 9才6ヶ月
誰か来ても全々吠えないので “番犬にもならないダメ犬”との声も あるが、僕にとっては人間は皆が 友達。(5ヵ月半のペットショップ暮らしのおかげ) 4~5年前までは 白・茶・黒が くっぎりした美雄犬だったけど寄る 年汲には勝てず今では白髪姿。 朝夕の散歩と昼寝が毎日の 楽しみです。おっぴと2回の食事を忘れてた! 唯一の自慢?は九州・北海道への 車旅・船旅。これまで何回行ったやら。 あ、そうだ、十勝岳にも登ったなあ。	



おなまえ	本郷 ナナ <small>(男の子)</small>
誕生日	平成13年7月10日 <small>(0.4才)</small>
ペットの種類	ダックスフント スムース
性格	(おっぴと似た血統が打撃と蹴りについて 自己主張が強く要領が良い。 ヘルニアになってから特にお父さん との散歩はイヤです。
特技	お兄ちゃん(サグ)のえさを横どり する事。一番の楽しみ! 後でお母さんに叱られるけどネ!
趣味	へいの外を走る他家の犬に 吠え立てる事でストレス解消
好きなもの(こと)	お母さんに身そうじしてもらう事。 これはお母さんの趣味でもあります。

## たまごっち例会



1月、2月の例会日が少なく

巣の中で暖まっている状態だった

たまごっち、3月から破って飛び出し  
みんな楽しく踊りました。

4月に入られた初心者の方達も  
続けられ約1年で上手に踊られています。  
来年度も楽しんで踊りましょう。

## ひよこ例会

今年度もみんなで楽しく無事踊り終えました。  
来年度4月から久しぶりにひよこ例会の場  
で初心者教室を行います。「踊ってみよう」  
と思われている方がたくさん参加して下さい  
嬉しいのですが…。もちろん講習曲も初心者用  
にかなり簡単にしています。あの虫の足りない  
と思う方は、金曜例会や3:30例会へどうぞ。  
ども  
初心に戻って基礎ステップの練習をするのも良  
かと。

## 金曜例会



3月は5回の例会でした。  
寒さの為かお休みの方も少々あり  
ました。冬眠から覚めたように  
はじめて元気に楽しく踊りました。  
たまごっちから来られた方も大変  
だとは思いますが、すごい！  
上手に踊られています。

## 編集後記

2011年度アタスパーティーという大きな行事を無事  
終えたというのに、2012年度はまたまた、協会創  
立50周年という超でかい行事をする事に…。  
日頃の例会をコツコツと踊り進めていきながら  
50周年パーティーの成功に向けて準備していきます。  
又々、皆様のご協力がよくお願い致します。

## どんぐり例会

3月は都合で1回しか出来ませんでした。  
いよいよ「ベッツィ」さんです。彼の踊り  
はスツクリしているのが好きです。(個人的  
感想でスミマセン) どのteacherもで  
すが、姫路では踊りやすいものをしてく  
たさるので、私達にとっては丁度よいかは  
今回はどんな踊りが楽しみです。

## ころころ例会



ややこしいイスラエリマ。毎回の様に踊って  
いるのがおぼつか身につきません。1つ覚えた  
1つ忘れる状態です。今年度は「アタスパーティー」  
「プレイ」があり、皆さん良く踊りました。  
ちょっと難しいかな?と思う踊りも、結構踊れて  
いるのでよ〜。積み重ねは大事です。  
一年間、御協力有難うございました。4月からも  
元気に踊っていきましょう。♪

## ピーチ例会



3月例会は2回出来ました。  
春とは云えまだまだ寒い日が続き  
ますが、ピーチでは大人のロマンを想  
わせるクワイ、アクワ、ワッツキ(ホーランド)  
を教えてもらい独特なステップで曲に  
ピッタリ合い気持ち良く楽しく踊りました。

作成・発行 姫路フォークダンス協会

姫路フォークダンス協会公式ホームページアドレスなど

<http://homepage2.nifty.com/himeji-fd-kyokai/index.html>

E-mail Himeji-fd-kyokai@nifty.com

〒671-1252 姫路市網干区垣内東町125-3

理事長 古谷 勉 TEL&FAX 079-272-5230

副理事長 古阪 智子 TEL&FAX 079-273-0515

会報「ぶーふーうー」の定期購読などについて

年間購読 ¥2000 郵送代含む (1部¥100)

問合せ 古谷景子 E-mail furutani.keiko@nifty.com

<http://homepage3.nifty.com/FURUTANI/index.htm>

