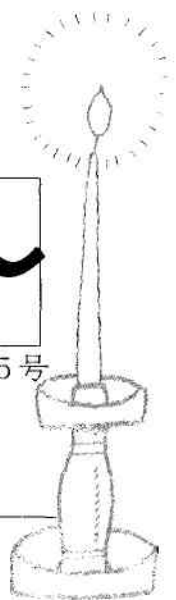


12月

ぶ ～ ぶ ～ う ～

2018年12月385号



< 今月・来月の例会 > 姫路フォークダンス協会の会報

①ひよこ（火曜日）初級向き

12/04 ☆ 会場 イーグレアリーナA
 /11 ☆ 時間 12:45-14:45
 /18 ☆ スタッフ 立岩、他
 /25 ☆
 / <11月コール曲>
 01/01 休み アメージンググレイス
 /08 ☆ エリヤフハナヴィ
 /15 ☆ やさしいルカ
 /22 ☆
 /29 ☆

②金曜（金曜日）初級向き

12/07 ☆ 会場 イーグレアリーナA
 /14 休み 時間 9:45-11:45
 /21 ☆ スタッフ 池沢、他
 /28 休み
 / <11月コール曲>
 01/04 休み ポブレカーナ、ハラヴォード
 /11 ☆ ジョリイズザミラー
 /18 ☆ ホラディンツドラ
 /25 休み スイートハートワルツ
 / ペトイエクミ、バニスコ

③たまごっち（月曜日）初級向き

12/03 ☆ 会場 イーグレアリーナA
 /10 ☆ 時間 09:45-11:45
 /17 ☆ スタッフ 岡本、他
 /24 休み
 /31 休み <11月コール曲>
 01/07 ☆ 白い恋人たち、ポブレカーナ
 /14 ☆ ザメリークリスマスポルカ
 /21 休み ホラヌンタシロール、ホラドラプタ
 /28 ☆ ペトイエクミ、ザピクニックポルカ
 / ザデュークオブケントワルツ
 ダビッドハメレフバラメシバ

④ころころ（木曜日）初・中級向き

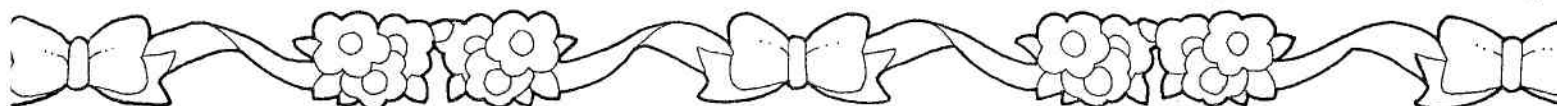
12/06 ☆ 会場 イーグレアリーナA
 /13 ☆ 時間 09:45-11:45
 /20 ☆ スタッフ 赤西、他
 /27 ☆
 / <11月コール曲>
 01/03 休み ツァハダ
 /10 ☆ スレマニィーケルゼ
 /17 ☆ メグダンスコ
 /24 ☆
 /31 ☆

⑤どんぐり（火曜日）チェーンダンス

12/04 休み 会場 イーグレアリーナA
 /11 ☆ 時間 10:00-12:00
 /18 休み スタッフ 上野 他
 /25 ☆
 / <11月コール曲>
 01/01 休み パンダラシュ
 /08 休み バガルシャパティ
 /15 ☆
 /22 休み
 /29 ☆

⑥ピーチ（火曜日）カップルダンス

12/04 ☆ 会場 イーグレアリーナA
 /11 休み 時間 10:00-12:00
 /18 ☆ スタッフ 浮辺、他
 /25 休み
 / <11月コール曲>
 01/01 休み ボヘミアンナショナルポルカ
 /08 ☆ ラトビアンペザントダンス
 /15 休み
 /22 ☆
 /29 休み



【 行事予定のお知らせ 】

- 12月1, 2日(土、日) 大阪Y 講習会・パーティー
会場: 兵庫県立総合体育館
問合せ: バクさん
- ◎ 12月14日(金) クリスマスパーティー
会場: イーグレ姫路
主催: 姫路フォークダンス協会
申込不要
- 12月22日(土) ちょこっトライアスロンパーティー
会場: 浪速区民センター
オールリクエストパーティー
- 12月23日(日) スパルタスロンパーティー
会場: 兵庫県立総合体育館
問合せ: 村上さん
- 12月24日(月・祝) サークルQ25周年パーティー
会場: 兵庫県立総合体育館
- 1月5日(土) ミセスニューイヤーパーティー
会場: エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育館)
問合せ: 濱田さん
- 1月13, 14日(日、月) 新春バルカンフェスタ
会場: 滋賀県希望ヶ丘文化公園
問合せ: 米谷さん
- ◎ 3月3日(日) バルカンフォークダンスパーティー
会場: イーグレひめじ アリーナA
主催: 姫路フォークダンス協会
- ◎ 3月14日(木) アフメット講習会 in 姫路
会場: イーグレひめじ アリーナA
主催: 姫路フォークダンス協会
時間: 13時~16時
- ◎ 4月25日(木) シルビア講習会 in 姫路
会場: イーグレひめじ アリーナA
主催: 姫路フォークダンス協会
時間: 10時~16時



憧れの姿に、私も

自分の醜い体型に嫌気がさして... なんとかと約半年前からプールに通い始めました。といっても私は全くのカタツチで、まず、水中ウォーキングからスタート。うーん、これなら私にもできるok! ok!

アクアバトピー、アクアビクス、スプラッシュランと、プールサイドのコーチのお手本と同じ様に水中で行う。これがなんとハードなことか... 「ありがとございました。」と終了と同時に水、上ばたら、倒れ込む程、ハット。でも快感のやめられない!!

そして、隣のコースで気持ち良さそうに池江着花子選手とまではいかないうけど、スーイ、スーイ、と泳いでいるスイマーを、水中ウォーキングしながら、チラッ、チラッと見ていると無性に私も泳ぎたい、と衝動にかられ、ある日、ちねと、恐る恐る水の中に顔つけて、グロール如きまねをして浮いてみた... なんと、私、浮いちゃいました! それに5m程前に進みました。

上手な人のまねをするって大事!!?

フォークダンスを始めてステップが難しくて... いやだなぁー... と思ったことも、度々... だけど、コーラの先輩のように素敵なステップでダンスがしたい!! 日常では味わえない2時間の空間が、今ほ、心知よい私の楽しみ時間になりました。

ダンスもスイミングも 私の頭の中の憧れの姿に少しでも近づけるようにがんばろうー!! To

会場予約担当

12/1(土)



月夜まじっ 江尻さん
火 ひよこ) 山田さん
ピッチ
どんぶり
木 ンン 吉永さん
よろしく
お願いします。



我が家には1本の渋柿(あまご柿)の木
があります。たわわに実をつけて、今は
つるし柿として玉すだれの様に軒先を色
どっています。美味しい仕上がりになるの
を楽しみに毎日眺めています。

これも天気具合や温度等が関係し、
なかなか難しいものなんですが、今年
のはどうかかと期待し、昨今の様に
扇風機を使ったり、又、干したりと世話も
かけなくてもすむ様にと願い乍ら。..
でも手をかけたおかげで、お食曼豆より
おいしいと皆から好評でした。丁度
よい柔らかさで冷凍し、解凍。自然の
甘い美味しさは又、格別です。

それと我が家の畑には4月に種まきした
つるむらさきが今も青々と頑張つて、私達
の健康を守ってくれている様な気がします。
調子たところ、豊富な食物繊維と
ビタミン、ミネラルを含み、中でもβカロテン
ビタミンC、葉酸、ビタミンE、カルシウム、
カルシウム、マグネシウムを多く含み、栄養
たっぷりの健康野菜だそうです。

私はスムージーにしたり、スープに入れた
り、さっと茹でて、おひたしや、サラダにと
よく使います。この野菜採っても採って
も減らないので(採った処からすぐ新芽を
出す為)重宝しています。

それでいて、水、肥料もほとんどいらない
この強い生命力に感動です。

今年もありがとう。

 **おわがい** K.M.

イグレ.アリーナAでダンスの途中で
休けいをとる時は、なるべく奥の方
でお願ひします。

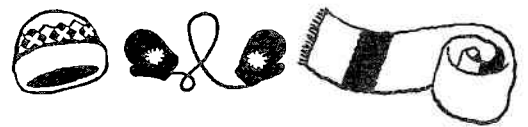
放迷大学のドアの前辺りは迷惑に
なるので立ち話ししないで下さい。

この間、我家の近くの家が解体
された。大きな百年越えの家である。
200坪余りの蔵もある家だった。
裕福な家庭で昔は米屋を営んで
おられたが段々代が変わり何年前
より空き家になっていた。
立派な家だったので、解体されるのを見
るのは辛かったがこれが時代の流れ
を感じた。

我家も我々がいなくなるときっとこの状
態になるだろうと思うと辛い。

健康で毎日過ごせ、夜床に着いた時
「今日もありがとう。」と感謝の気持ち
を忘れない様にしなければと思う。

年寄りより



氏名 富田 紀美子

誕生日 2月20日 血液型 B

フォークダンス歴 0.3年

FDを始めたきっかけ

続けていた練習を断念せざるを得なくなり、それき
りに愛れるものを捜して、FDを知った。

FDについて思うこと

楽しい音楽を聴きながら、リズムに合わせて
体を動かすのがとても楽しい。そこに込め
られた想いや歴史もこれから知っていけたら
と思う。

好きな曲(国)

まだ特にはない。

一番大切にしている事やものは?

隠やかである事。もうはないが、家族や孫。

< 救急救命講習会について > 氏名: <u>比佐子</u>	
時間は適当でしたか? ☐長い ☒丁度よい ☐短い	
話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・ ☐よくわかった ☐あまり分からなかった 	
来年度も続けてしたいですか ☐是非したい ☒どちらでも ☐したくない	
もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか ☐はい ☐わからない ☐できない	
その他、思ったこと・感じた事は・・・ 救急車の到着を待つ間、機械の指示で行う 心臓マッサージですが、実際とは少し違う感じが します。でもAED使用の手順が少しは理解 できました。よかったと思います。どうかこれから先 AEDの普及強化に努めるなどありせん様に	

< 救急救命講習会について > 氏名: <u>久宝美津代</u>	
時間は適当でしたか? ☐長い ☐丁度よい ☒短い	
話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・ ☒よくわかった ☐あまり分からなかった 心臓は、正常に動かないと、またと10分前後で 死に至ること。3分以内に除細動をしないと70%が 救命できる	
来年度も続けてしたいですか ☒是非したい ☐どちらでも ☐したくない	
もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか ☒はい ☐わからない ☐できない	
その他、思ったこと・感じた事は・・・ 誰かが倒れていたら手伝えようが、自分のやり方で 救命出来るか心配です。 実際現場に直面すると、落ち着いた行動が取れる 周りの人に大きな声で呼びかけが出来るか? かな これから生かされた命を大切に扱ってほしいと思います	

< 救急救命講習会について > 氏名: <u>今藤一美</u>	
時間は適当でしたか? ☐長い ☐丁度よい ☒短い	
話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・ ☒よくわかった ☐あまり分からなかった 	
来年度も続けてしたいですか ☒是非したい ☐どちらでも ☐したくない	
もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか ☐はい ☐わからない ☒できない	
その他、思ったこと・感じた事は・・・ 一回の講習では救命は、 6. 3~4回受講すれば、なんとかなる	

< 救急救命講習会について > 氏名: <u>折井貴美代</u>	
時間は適当でしたか? ☐長い ☒丁度よい ☐短い	
話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・ ☒よくわかった ☐あまり分からなかった 	
来年度も続けてしたいですか ☐是非したい ☒どちらでも ☐したくない	
もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか ☐はい ☒わからない ☐できない	
その他、思ったこと・感じた事は・・・ 1回位の講習では「もしも...」の時に さっさと行動できる自信はありません これから不機嫌があれば参加したい と思っております。	

< 救急救命講習会について >

氏名: 木村 瞳

時間は適当でしたか?

☐長い ☒丁度よい ☐短い

話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・

☒よくわかった ☐あまり分からなかった

来年度も続けてしたいですか

☐是非したい ☒どちらでも ☐したくない

もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか

☐はい ☒わからない ☐できない

その他、思ったこと・感じた事は・・・

若い時に受講した時とは、
少し違っている所がありました。
緊急時には、落ちついて
対応したいと思います。

< 救急救命講習会について >

氏名: 上崎 久美子

時間は適当でしたか?

☐長い ☒丁度よい ☐短い

話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・

☒よくわかった ☐あまり分からなかった

来年度も続けてしたいですか

☐是非したい ☒どちらでも ☐したくない

もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか

☒はい ☐わからない ☐できない

その他、思ったこと・感じた事は・・・

以前、講習を受けたことはありますが、忘れて
いたり、変わっている事があったりで受講して良かったでも
もし、何かあった時は、心臓マッサージや
AEDは出来ないかもしれませんが、何か
手伝いは出来そうです。

< 救急救命講習会について >

氏名: 古谷 景子

時間は適当でしたか?

☐長い ☒丁度よい ☐短い

話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・

☒よくわかった ☐あまり分からなかった

参加人数が全員、AEDや上半身の人形などに
触れたらよかったのかもしれない。

来年度も続けてしたいですか

☒是非したい ☐どちらでも ☐したくない

もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか

☒はい ☐わからない ☐できない

その他、思ったこと・感じた事は・・・

当日は(か)理解し、よいつでもいけると思っ
ましたが、2日たつと3日たつと、1週間過ぎる頃には
体が覚え、感覚がうすれてきます。
でも一人で出来なくても、二人三人で力を合せて
なら出来るような気がします。

< 救急救命講習会について >

氏名: 佐々 美子

時間は適当でしたか?

☐長い ☒丁度よい ☐短い

話し・実技は分かりましたか。コメントは・・・

☒よくわかった ☐あまり分からなかった

来年度も続けてしたいですか

☒是非したい ☐どちらでも ☐したくない

もし誰かが倒れていたら手伝えそうですか

☒はい ☐わからない ☐できない
手伝えようと思いましたが、状況によって分からない。

その他、思ったこと・感じた事は・・・

病院の待ち時間に救命方法は読んでいますが、
実際に体験をさせて頂き、その位置、体勢
そして一番に体力が必要に感じました。冷静な判断が
必要ですし、中々難しく感じました。
良い経験になりました。

救急救命講習会に参加

当日は40数名の受講者あり救急救命士による心肺蘇生 A E D の使い方の説明の後2チームに別れての実践 “いざ、”という時勇気を持って人の命を救う事が出来る。みんな熱心に知識と技能が伝承されたように思われました

＜ 受講実践内容 ＞

(1) 周囲の観察

倒れている人を発見したら周囲の状況の観察を行ない自分自身の安全確保

(2) 意識の確認

片手を額に当て、もう一方の手で肩を叩き耳元で「大丈夫ですか？」と大きな声で呼びかけ反応を見る

(3) 助けを求める。119番通報とA E Dの手配

…… あなたは 119 番通報して下さい
…… あなたは A E D 持って来て下さい

(4) 気道の確保

額に当てた手はそのままもう一方の手の指を顎先に当て顎を持ち上げながら頭を後にそらす

(5) 呼吸の確認

胸やお腹の上がり下がりを見て普段通り呼吸しているか判断 (10秒以内)

(6) 胸骨圧迫 (30回)

強く早く絶え間なく手が胸から離れないように圧迫部位は胸骨の下半分。目安は胸の真ん中

1 2 3 …… 28 29 30 と声を出す

(7) 人工呼吸 (2回) ためらう場合は省略

傷病者の鼻をつまみ胸が上がるのが見えるまで約1秒かけて吹き込む

(8) 心肺蘇生

胸骨圧迫 30回と人工呼吸 2回の継続

(9) A E D が到着したら電源を入れて音声

メッセージに従って操作

K, M

氏名	松本 安紀子		
誕生日	3 月 30 日	血液型	B
フォークダンス歴	0.5 年		
FDを始めたきっかけ	友人に声をかけて頂いた。 (何だか楽しそうで飛びつきました。)		
FDについて思うこと	- 曲の多さにびっくりしました。 - もう少し若い時に習いたかった。 - 何曲 マスカー 出来るか 楽しみと不安の毎日。		
好きな曲 (国)			
一番大切にしている事やものは?	時間も大切に、無駄にせず 有意義に すごす事。		

氏名	田中てる子	血液型	AB
参加例会	たまごっち		
姫路FD協会・各例会への希望・感想など	踊り方など、時には笑いを持って、やさしく指導して下さい。先生方大変ありがとうございます。		
今一番したい事は?	5年程前にらくらくピアノを習っていましたが、やめたいと言われず、一人の時に弾く事。		
昭和時代の一番の思い出は?	仕事の先輩に教えてもらったボウリングが女子きになりよく通いました。最後にと楽しい青春時代。		
10年後の自分はどうなっていると思いますか?	今と変わらず女性として家族の一員として暮らします。		
では20年後はどうなっていると思いますか?	義母のように、お酒を嗜んで物静かに過ごす。		
どこの国のダンスが好きですか? 何故?	よくわかりません。沢山あります。		

Xmas Party '18

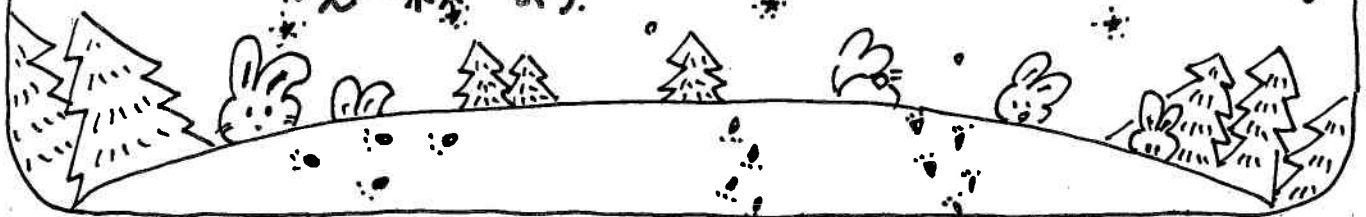
12月14日(金) イーグレひめじアリーナA & B 9:45~足たらし

10:00~13:20

アリーナA(ダンス) アリーナB(荷物)

ミーティングルーム(女性更衣室) ※プレゼント 当たるかも?

※飲み物はご自分で お楽しみに!!
用意・願います。



又(ぶりの)一日例会です

12月16日(日)10:30~16:00頃

- ★ シュムリク講習会の復習します
- ★ 3月バルカンパーティープログラムのなかからも
- ★ リクエストのある方は前もってお知らせ下さい

参加は誰でも OK です。

アリーナAとミーティングルーム 借りてます。
お弁当 持参でどうぞ。

アツク-5は...

毎年恒例の忘年会です。
季節柄 早目の予約が必要ですので

11月中 ~~12月4日~~ までに K子まで申し込んで下さい。

メールでもOKです。

会費は5000円 (K子まで)

網干フォークダンス

クラブ

しゃこ



網干市民センター2F皆会議室

で踊っている。中はいつも暑い。
夏と同じ服で... 本当。服にお金は
かかりません。この秋頃より新
しい方が3人入られました。

皆さん美人ぞろい。まあ見にいらして
下さい。 A B C

一年を振り返ると、今年はロング
ウェイズフォークションの曲をたくさん
踊りました。でも忘れてコールおしでは

脳には絶対良いですよ。いつも
甘い物が欲しくなります。オヤリが

12月の予定 1・8・15・22

11月のコール曲

い恋人たち、ジアナ・デラ、ベエズ、
グラウルイ、ハンサム

たまごっち例会

日中はまだちょっと暖かい日もありますが、朝晩は冷え込む様になってきましたね。たまごちは月に3回しかない事が、ほとんどですが、クリスマスパーティーにむけて掛かる曲を頑張って練習しています。フリーで掛かる曲以外はクリスマスパーティーで全曲踊れると思いますよ。風邪等ひかれずに体調にお気を付けて下さいね。クリスマスパーティー楽しみましょうね。

ひよこ例会

今のシーズン3例会では「2018年クリスマスパーティー」のCDが大活躍中だと思います。体調の自己管理をしましクリスマスパーティーを楽しみましょう。ひよこ例会はクリスマス曲と同時進行で3月3日のFDパーティーの曲を踊っています。3月のパーティーも沢山の曲が踊れますよ。楽しみましょうね。



金曜例会

人恋しい秋もすぐに終りもう冬支度？ 例会は秋モード？ ムードある曲で「Amazing Grace」. 「スウィート・ザ・レイン」. しつとりとバラード、気分を変えてにぎやかにバラ、1人踊りのカントリーダンス。プレイパーティーゲームのジョーイス・ザ・ミラーとあそびにパーティ気分になった例会の1こまです。



編集後記

平成最後の年です。昭和→平成→〇〇。昔、明治→大正→昭和と3代の間で生きていた時、昭和生まれの私は明治の人はすごい年寄りと思ってました。というには〇〇生まれの人は昭和の人を……。

ま.しゃあないか。

どんぐり例会

踊りには良い季節になりました。シェリフの講習会がありましたので、シェリフの曲を多く踊っています。新曲のコールも楽しみです。3月のバルカンパーティーへむけての練習も本格化してきました。あと3ヶ月しっかし踊っていきましょうね。



ころころ例会

ころころ例会では3月にあるバルカンパーティーで掛かる曲をコールしていたり、掛けたりして練習しています。バルカンパーティーに参加予定の皆様是非ころころにいらして下さいませ。沢山練習してバルカンパーティーを楽しみましょう!!

ピーチ例会

いつも月当番の選曲で踊り出し人気のある曲などは何度も掛かりうれしいです。今はパーティに向ける曲が多いです。内、外のプログラムを参考にいっぱい踊っています。わからない時は根気よく教えて下さいます。時間が足りない位です。楽しいです。よかつたら踊りに来てください。待ってます!

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://himeji-fd-kyokai.la.coocan.jp/>

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

E-mail furutani.tsutomu@nifty.com

会報「ぶーふうー」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://furutani.la.coocan.jp/>