

ロンド

第181号

伊勢フォークダンス協会

TEL 0596 - 23 - 1683

平成 29 年 8 月 10 日発行

<http://www.isefda.com/>

体力づくり

伊勢フォークダンス協会
会長 西村美代子



最近、体力づくりとか健康体操などが流行っているようです。私の周りで転んだり急に足が衰えて歩くのが辛くなったりする人が多くなってきました。

身体の変化は人それぞれですが、毎日の生活で少しでもストレッチとか歩くなどの運動を心掛けてもらおうと、よりダンスが楽しめると思います。

暑い時はあまり無理をせず室内でするのも案ですね。

これからの行事に向けて準備をしておきましょう！

行 事 予 定



- ◎ 8 月 10 日 (木) 第 3 回常任理事会 (13:30～ いせトピア)
- ◎ 広報ロンド (181 号) 発行
- ◎ 19 日 (土) サマー伝達講習会 (13:30～ いせトピア)

- ◆ 9 月 5 日 (火) みえスポーツフェスティバル合同練習 (13:30～いせトピア)
- ◆ 11 日 (月) 第 3 回理事会 (13:30～いせトピア)
- ◆ 22 日 (金) みえスポーツフェスティバル合同練習 (19:30～いせトピア)

- ★ 10 月 7 日 (土) みえスポーツフェスティバル (10:00～ 久居体育館)
- ★ 8 日 (日) いせまつり (11:50～12:10 伊勢市駅前イベント広場)
- ★ 12 日 (木) 第 4 回常任理事会 (13:30～ いせトピア)
- ★ 18 日 (水) 修道コスモス 30 周年パーティー (13:30～ いせトピア)
- ★ 22 日 (日) 市民ダンス&体操フェスティバル (13:00～小俣総合体育館)
- ★ 28 日 (土) 研修部主催「会員の集い」(13:30～ いせトピア)

- 11 月 12 日 (日) 伊勢市民芸能祭 (午後 いせトピア)
- 13 日 (月) 第 4 回理事会 (13:30～ いせトピア)
- 広報ロンド (182 号) 発行
- 24 日 (金) 研修部主催「有資格者研修会」(13:30～ いせトピア)



皆さんの今、熱中している事を書いていただきました。

健康の為にたのしい事、楽しければ健康に良い

コスモス 中村 淳

パークゴルフに出会って13年。恩師の先生、同級生を巻き込み延べ100人、年300日、400ラウンド、志摩国府浜パークゴルフ場に出かけ遊んでいます。

健康と認知症対策にパークゴルフは最高です。

芝生と海、オゾンとマイナスイオンが一杯、6千歩から1万歩、クラブを振り、スコアを数え、会話し喜びを分かち合います。

伊勢道の新緑も新鮮そのもの、楽しい事ばかりです。

最後に教養と教育、今日用あり今日行く処あり。お勧めです。



着物リフォーム

ポピー 出口眞知子

ダンスに眠っている着物、なんとかならない物かと思い、着物リフォームの教室に通い始めた。

仕立て直す前に解いて洗ってアイロンがけと、ひと手間掛かるが何を作ろうかとあれこれ考えるのも楽しい時間・・・。

派手なので、フォークダンス用にとジャンバースカートを作ってみた。


出来栄はどうかあれ着て踊る。

こんなの利用でき《一石二鳥いや三鳥》かも

眠っていた着物が生き返り亡き母もビックリだろう。

私、今が一番幸せと伝えたい！



みえスポーツフェスティバル 

平成29年10月7日(土)10:00～ 久居体育館

デモ曲 イエディド・ネフェシュ

合同練習日 9月5日13:30～ いせトピア・ホール

9月22日19:30～ いせトピア・ホール

【猫派】 【犬派】 ？

カトレア 小林明美

あなたはどちら・・・。

私は断然【犬派】 子供のころから、ず〜っと欠かさず飼っていて、十年位前に、二匹同時期に亡くなってしまい、次に飼うまで、十年かかってしまいました。

ペットショップで、トイプードルの♥そら君♥を見た瞬間、もうこの子って決めていました。

生まれてまだ二ヶ月足らずの片手に乗る子。

家に連れて来てからが大変。おしっこ、うんち、悪戦苦闘しています。

でも、かわいい。こうして書いている間も、足元にひつついて寝息をたてています。

そおっと、そおっと。

岩合光昭の「猫識」ならぬ

小林明美の「犬識」犬を知ろうです。

久しぶりの、子育て、涙有りきで楽しんでいきます。



「イケメン」三兄弟？！

二見ラベンダー 竜田和美

今年は、一年で二人の孫に恵まれ、総勢五人のバアバ真つ最中です。

しかも全員見事に、男子男子男子。

これって自慢できませんか。

その中のイケメン兄弟を紹介します。

シャイで七夕飾りに赤ちゃんが来ますように

と願ったら本当に叶ったと、素直に喜んでる弟

思いの八才長男。

突然現れた、弟にママを奪われて心の中は大変

な事に・・・。そのジレンマと戦いながらもそんな姿がなんとも愛おしい一才十ヶ月の次男。

兄達に囲まれて無邪気にスクスク育っている

四ヶ月の三男。

みんな可愛い自慢の孫達です。

フオークダンスで足、腰、脳を鍛えこの子達

が成人するまで見届けたいと思う限りです。



事業部 中村裕子

5月14日は宮川河川敷でのダンスでした。

暑い日ざしと心地よい風に癒され12〜3曲のダンスに響き楽しい半日を過ごすことが出来ました。

普段あまり話をすることのないそれぞれのサークルの仲間と世間話などする事ができ、友達の輪が広げられた様に思いました。新しい曲、懐かしい曲、少し難しい曲、やさしい曲と皆さんそれぞれ堪能された事と思います。

90分という短い時間でしたが、新しい試みと、緊張とで疲れました・・・



宮川河川敷でフォークダンス

コスモス 上野隆代

前日の大雨がまるであうそのように晴れあがった5月14日、野外でフォークダンスが行われました。

39名の参加があり、サークルの枠を超えて、皆さんとても楽しそうにおしゃべりをしながら踊ってみえました。

いつも踊っている部屋の中とは違い、青空の下で太陽の光を浴び、清々しい空気をすって踊る心地よさからか、皆、少女のような笑顔でした。

橋の上を通る車の窓から、運転している人が顔をだして見ていました。宮川のかわらで楽しそうな姿を見つけたのでしよう。『さあ、あなたもいっしょに踊りませんか。』



コスモス三十周年記念パーティー

平成二十九年十月十八日(水)

午後1時半〜4時

いせトピア多目的ホール



ローズマリー5周年記念祭を終えて

5月21日、五月晴れの日曜日！ローズマリーの5周年記念祭の日です。毎年、周年パーティーは開いてもらっておりましたが、節目の年ということで、1日のパーティーになりました。

お客様もお招きしてコールをしていただいたり、自分達も普段踊っている曲を1曲ずつコールさせてもらいました。

初めての試みでとても緊張しましたが、終わった後はホッ！としました。普段、指導して下さっている先生方のご苦労が、身にしみてわかりました。

お昼はおいしい料理を、好きなだけお腹いっぱいいただきました。

これからも楽しく練習に励み、10周年を目指したいねー！と笑いながら話しあいました。

竹内美和子

