東日本マヤハ OB 会

2017 年度同好会登録 申込み受付のご案内

現在、O B 会では 20 の同好会が活発に行われています。日頃会えない旧友との親睦を深める場、また新しい出会いの場として、更には同好の趣味を深めつつ楽しく健康維持・増進をする場として是非ご活用下さい。

同好会推進委員会

① 申込方法　同封の返信葉書にご記入のお申込み下さい。

② 申込期限　**3月15日(水)**までにご投函下さい。

③ **現在既に同好会に二人会済の方も、改めて再登録が必要です**

④ 複数の同好会に登録可能です。登録すると、その同好会より催事のご案内が届きます。

⑤「見学参加」「体験参加」歓迎です。

パソコン・麻布

江戸探訪・小島

温泉・黒川

絵画・石原

カラオケ・木下

麻雀・小浦

ボウリング・木田

ゴーラス・中畑

囲碁・池尻

ゴルフ・堀

バード・関口

酒文化・永井

俳句・星山

ハイキング・伊藤

テニス・山内

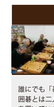
将棋・田口

写真・荒村

シニア・甘利

四季遊覧・小島

囲碁同好会



代表世話人：池尻 隆一
連絡先：090-2659-3866
開催日：毎月第 3 木曜日
会場：東京駅八重洲口
「いずみ囲碁クラブ」

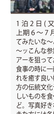
誰でも「囲碁はすごい」
囲碁とは二人で行うボードゲームの一つです。交互に盤上に石を置いていき、自分の石で周囲の広範囲の点を争います。今では世界で一番普及している室内ゲームになります。
そこで本倶楽部は全くの初心者を対象に会員を募集いたします。
まずは下の段階からでも始められる段階の教室やります。
最初にいくつかの簡単なルールを覚えれば3ヵ月くらいでゲームができるようになります。
まずは3ヵ月はパソコンのメールでルールを教え、小さい盤（9×9 路盤）で対局出来るように指導いたします。
ぜひ「囲碁同好会」にご参加下さい。お待ちしております。

江戸探訪の会同好会

代表世話人：小島 秀利
連絡先：080-1274-6143
開催日：年 2 回開催
春 小江戸川沿線
秋 横浜市内

「降る雪や明治は遠くなりにけり」と、中村草田男が句を詠んだ頃の昭和6年（1931年）、今から86年も前の事でした。そして、その明治の頃の江戸時代が終焉してもうすぐ150年が経とうとしています。しかし、今でも町の表に出てみると、私たちの身近なところでも、江戸の名残を数多く見つけることが出来ます。江戸探訪の会では、そのような場所を春秋の時代の雰囲気に浸り、往時の様子を味わい楽しみたいと言うのが集まりです。昨年度この会が発足し、今年度で2年目を迎える新しい会ですので、お気軽にご参加ください。昨年度は、6月に江戸東京博物館、11月に皇居東御苑を訪れました。今年度も2回のペアンテを予定しおり、春の第1回目には、小江戸川沿いの文物散策を予定しております。秋の会も順次計画をしておりますので、多くの皆様のご入会をお待ちしております。

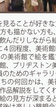
温泉旅行同好会



代表世話人：黒川 晋三
連絡先：04-2949-5590
開催日：年 2 回
6-7 月 12-2 月

1 泊 2 日（又は日帰り）と 3 泊 3 日の 2 回の旅行を行っています。
上期 6～7 月、下期 12～2 月。雑誌やTVなどで取り上げられ、行ってみたいなと思っつつ、なかなか一人では行けないような秘湯や、ゆっくりと気怠げで思いの「とおりよう」、行き甲斐の湯治で宿泊の生活。地方の伝統文化や名所旧跡巡り、或は観光で気楽に。そして、その地の美味しいものを食べ家族や友達にその土地ならではの思い出を沢山の輪と共に。写真好きなカメラマンチャンススポットもたくさんあります。旅行好きな方には各地の観光だけをまとめます。温泉好きとどっては魅力です。是非参加してみませんか。

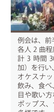
絵画鑑賞同好会



代表世話人：石原 勝年
連絡先：090-5418-1780
開催日：年間 4 回程度
会場：都内を中心とした美術館

（1）絵を見ることが好きな方なら、どなたでも楽しめる会です。絵を描く方も描かない方も、共に絵を見ることを楽しみ、そして、食べて、飲んだりしながら絵の話をすることを楽しみます。
（2）年に 4 回程度、美術館巡りを計画しています。
主に都内の美術館で絵を鑑賞します。これまで国立新美術館、東京都美術館、プリヂストン美術館、練馬美術館などに行きました。
（3）会員のためのギャラリートークが数回あります。
4 回のうちの何回かは、美術館の学芸員などが、会員のために、その日の作品解説をしてくれます。「ギャラリートーク付きの鑑賞会」を行い、絵の見方や鑑賞法と会員に好評です。
（4）鑑賞後に楽しい懇親会です。
絵を鑑賞した後、美術館近くの居酒屋に移動。アルコールも入って、話題は絵から音楽・芸術へとひろがり、やがてママハ会員時代の話も、毎回大盛り上がりで会は終わります。

カラオケ同好会



代表世話人：木戸 玉珠
連絡先：090-9598-8543
開催日：毎月第 4 日曜日
会場：カラオケ館
上野本店 VIP 部

例会は、前半は課題曲２～３曲のレッスン（約 40 分）、後半は各人の自程度の持ち歌発表という内容で構成されています。
約 1 時間（約 30 分間）の例会の後、懇親会（自由参加）を行い、多くの方が参加しています。　年末（12 月）はカラオケコンクッを催り切っての「カラオケパーティー」を行い、飲み、食べ、歌って、盛り上がる楽しい活動内容は誰でも参加日や歌い方など条件や制約は一切ありません。　該置されている曲もポップス、ナツメロ、ムード歌謡、演歌、外国語曲などを種々揃えています。　また、参加されたお仲間の皆様方で結構です。女性会員も増加しまして、毎月参加されて楽しんでおられます。「歌うことが好きな方」「歌を通して気楽に仲間の語らいを楽しみたいと参考方」はぜひお気軽にご参加下さい。　体験参加も大歓迎です。

健康ボウリング同好会

代表世話人：本田 佳男
連絡先：03-3631-0492
毎月 1 回開催：第 2 金曜日
会場：アイビーボウル向島

誰でも一度は経験のあるスポーツ！　それはボウリングです。健康で元気な暮らしを目指してボウリングを楽しみませんか？　発足当初では、ボウリングを始めた頃度でプロ級腕前になっています。それは「アクティブライフのための生活改善」です。そしてその三要素は①適度な運動②健康の健康で、③楽しみ、の三要素がボウリングにあることが明らかになってきました。
①収縮動作は筋肉を強くする効果があるとの行う運動です。普段使わない筋肉の収縮動作を使って効果的な運動の習慣化
②ストライクやスペアを取るイメージとプレッシャーとスコア計算やピンアクションの連鎖反応の刺激化、などはコンピュータ脳のはたらく脳活性化
③ストレスは解消になりますと知的行動で脳を活性化＝認知症予防！
④適度な運動量は体制に良い影響を与えるとの為に、動みなくてなります。
月に 2 回の練習では　基礎発声練習、レバートリーの拡大へ楽しく、厳しく　頑張っております。毎月　第 2、4 木曜日、場所は OB 会 HP のコーラスの部分のページにのせております。体験入会　歓迎いたします。

健康麻雀同好会

代表世話人：小嶋 健一
連絡先：090-1600-4499
開催日：2017 年 7 月 17 日
2018 年 1 月 16 日
会場：渋谷すずめ荘

健康麻雀は“お金を賭けないタイプの麻雀ゲーム”を大原則に点数を競う知的ゲームとして推奨しています。競技相手の手の内を探り、より高い「あがり役」を目指す。そこに偏りが活性化する要因があるとわれわれです。ゲームを楽しみながら会話をし、自然に仲間が出来てコミュニケーション輪も広がる。これこそが健康麻雀人気の秘密でしょう。

コーラス同好会

代表世話人：中畑 佐多子
連絡先：080-6719-0561
開催日：毎月 2 回
第 2,第 4 木曜日
会場：渋谷区 / 目黒区の公共施設

マヤハ OB 混声合唱団は昨年の 11 月、3 周年を迎えました。会員も 21 人から 40 人に増えて合唱団としての体をなしてきました。「歌を通して楽しく仲間と交流する」を合唱の中に優先を指導者を有する・・・ということです。選曲、編曲、指揮、発声指導、伴奏　などなど、通常でしたら外部から招聘しなくてはならないところです。これがマヤハです。　難度高く　ハモる、生粋男正さん、そして　昨年度半ばから　森内秀夫さんが　指導者として参加してくださいました。加えて、OB 会の組合、新年会などで、歌う機会を与えて頂けたのも、助みになっております。
月に 2 回の練習では　基礎発声練習、レパートリーの拡大へ楽しく、厳しく　頑張っております。毎月　第 2、4 木曜日、場所は OB 会 HP のコーラスの部分のページにのせております。体験入会　歓迎いたします。

ゴルフ同好会

代表世話人：堀　裕博
連絡先：080-1213-7830
年 2 回開催：
春 4 月ジャパンカップ相模 CC
秋 10 月 武蔵松山 CC 予定

ゴルフは「矢敷を楽しむスポーツ」と言われています。初心合わせの同伴競技でも矢敷を認め合う事で、2～3 ホールで仲間になります。当ゴルフ同好会では「年 1 回しかプレイしない方が今年度ゴルフ 5 万で、誰もが実力に参加できるコンペ」を目指して、春と秋の年 2 回例会を開催しています。競技方法はペリア方式を採用しています。優勝には運不運が大きく左右しますが、参加者全員による「ジャンケン大会」を設定し、参加者の賞を用意しております。
すべて賞品やゴルフの権利は 5 割以上です。また、ゴルフには天候が伴なうところがあり、過去の実績により、当日については当日設定一所自信を持っています。ご安心して参加いただけます。春（秋）だけの 1 日参加も大歓迎です。
講師してる方も、とりあえず参加してみて、一緒にたのしみませんか？　若返りやボケ防止に効果があります！

酒文化探訪の会同好会

代表世話人：永井 春夫
連絡先：090-8003-0275
原則年 2 回開催：4～5 月
10～11 月
（他、臨時例会有）

見原益軒、その「養生訓」に曰く、「酒は天の美味、という言葉あり、少し飲めば陽気を補い、血気を和らげ、食気を助け、くらし、怠を取り去る。酒は天の下に、地の上に、人の中にあり。これ、飲み過ぎるというけれども」と続きます。このように「百薬の長」とまるが「気違い水」とまるがは、古来より人類と共に歩んできました。酒は、人間にとって「天使と悪魔」である「酒」とかに付き合うかをテーマに、「酒」が醸し出す様々な文化に触れ、研究を深め、味わい、より豊かな人生を過ごそうと誕生致しました。新酒の季節の酒蔵、芳醇な味わいの秋のワイナイー、再やかなクラフ、ビールの夏のフルーツ、等、時には音楽にも心味ろうもよし、ワイナイ・ビールの味わいを楽しんでもよし、或いは夢の星に輝かれた国際的評価の知的表現と共に歩めるもよし！
そう、やっぱり「酒は飲むべし百薬の長」

四季遊覧の会同好会

代表世話人：小島 邦雄
連絡先：090-7425-8870
年 2 回開催：
前期 9～10 月 後期 1～3 月

四季折々の花を愛で、景色を楽み及ぶ歴史と憧かしさを感じる場所を探し、散策とおしゃべりを楽しむという趣旨の会です。春先に近くに多り知っている所へ出かけたことが無いという場所を探し、季節を楽んで実施しています。
屋形舟からのお花見、水戸徳川家ゆかりの戸定邸、東京タワーから都心の町並みをながめる、小石川後楽園と神楽坂、上野不忍の池周辺と絵画、横須賀美術館、三浦海岸の菜の花畑の花見、等年度は古河庭園と切手と礼の博物館、葛飾柴又散策などを実施しています。
都内あるいは近郊のどこに参加しますか場所を探し楽しめる会を実施してまいります。

シニアアンサンブル同好会

代表世話人：甘利 雅彦
連絡先：03-3793-8051
練習：毎月第 2, 第 4 水曜日
会場：エクトゥンテン / 渋谷

楽器の経験者はもちろん、初心者の方も会員募集中です。楽譜が苦手、テクニックも不安・・・しかし、弾くのが好きで楽しいという方、アンサンブルで一緒に楽しみましょう。不思議なことに、皆んなと一緒だと自然に上達します。
必要なことは、「上手になりたい」という気持ち・意志さえ持ち続ければ、数年後には立派にアンサンブル代表仲間です。さあ、ぜひ、くゆ様ってください。
レパートリーはクラシックからポピュラーまで３００曲を数え、主な活動内容は、・毎月２回の練習・年間２回の強化練習・定期演奏会・各行組会行事での参加演奏・慰問演奏等の社会福祉活動などです。

写真同好会

代表世話人：寺村 春雄
連絡先：090-5205-1981
撮影会：年 2 回開催
懇親会：年 2 回開催

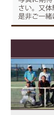
活動は撮影会と懇親会の二回 / 年を基本とし、四季折々の景色を求めて今までに新宿御苑・鎌倉周辺・長根千・神代植物園・江戸・代々木公園・横浜山下公園・千葉ニュー公園等で撮影会を行いたい中思色・街の風景等を、外部講師が同行しカメラの使い方や構図の取り方など、初心者の方にもより良い写真が撮れる様に指導して頂き、和気あいあいの撮影会にしています。懇親会は講師より、参加者のプリントした作品を一枚一枚講評して頂き、又参加者全員による互選を行っています。又、毎回テーマを決めて講師による写真講座と選定の時間も設けて為り好評を得ています。近年携帯電話やコンパクトカメラの進歩が著しく、誰でも良い写真が撮れるようになりました。女性目線の写真に期待すると共に、写真に興味のあるお方は、是非ご参加下さい。又体験参加歓迎です。
是非ご一緒に写真を楽しみましょう。

将棋同好会

代表世話人：田口　進
連絡先：049-285-9636
開催：9 月　2 月
会場：西武新宿駅将棋センター

将棋は奥の深いゲームで適当に頭脳を刺激するように？理解が深まると非常に面白みが増して楽しくも役立つ面白いです。
しばらく個人でいろいろ、多り様くなりに、多り様くなりで勉強を進っている方、知らない人と対戦するのは気後れしてしまうと思っている方などいろいろ有ります様が大丈夫です。
強い人との対戦のお誘いもいろいろ、どもらう側ならハンデ戦を取り入れています。　会員の方も親切に教えてくれます。見学もOK です。賞品・賞状・参加賞も用意しています。成績が及ぼなると昇級もできる仕組みとしております。
是非皆様のご参加をお待ちしております。

テニス同好会



代表世話人：山内 良久
連絡先：090-8477-4428
例会：年 7～8 日位
会場：三重大河内全クラウンド
合宿：春 秋 前期 - 河口湖

テニスは生涯スポーツと言われます。実際我々の仲間で、８０歳近くの方が週３回楽しんでおられます。お若けに指了的ちとです。常に動いている様を追いかけることで敏捷性、柔軟性が養われ、アンチエイジングには最高のエネルーッと新言出来ます。我がテニス同好会はテニスを楽しむことはもちろんですが、アクターテニスも充実させたいと考えております。
合宿時の夕食後のカラオケ大会、例会時の反省会、深夜や早朝見学温泉めぐり、忘年会、新年会と楽しい企画をこれからも実施していく所です。　参加メンバーのテニス技術向上のため、仲間同士が試しとかプロコーチによるテニスレッスンを企画しております。　皆様是非奮ってご参加ください。

ハイキング同好会

代表世話人：伊藤 洋之
連絡先：03-3752-0087
開催日：春・秋　年二回
会場：都営 首都圏近郊

ハイキング同好会のキーワードは「好奇心」です。ボケないためとか、一日の歩数管理を重与足運を弱らせないようにとか、信頼的な考えよりも、とにかく好奇心を持って歩いて行き着いてそれを楽しんで、を モットーにしています。どんな楽味しいものに出会えたか、途中の風光や史跡・見どころが見体的にどうか、運動の良は どうだったか、少々なりとも自分の自慰が楽しかったか等が判断の基準になります。行動範囲は、都内の公園１３箇所の、隣接の埼玉県の８箇所、首都圏の神社仏閣巡りの名所旧跡よりわれわれ８０里所は と、或いはこれらの組み合せ等のハイキングコースと選択から、人口に膾炙されたいや深谷、海辺など、さらには往復の行程を貸切バスに乗り、千葉・埼玉・茨城・群馬・神奈川・山梨等近隣の「ちょい」場所の歩き探索です。どうぞ、北海道旅行・ヨーロッパ・ヒマラヤ・ネパールなど大がかりコースの案内がまもなく出ますので、ぜひ、ご参加ください。

俳句の会同好会

代表世話人：星山 由博
連絡先：090-9122－1506
句会開催：春・夏・秋・冬
吟行開催：春・秋
会場：未定

おや、今日は寒い様子が続いつも と違って寒くなる。昨の花、今年もきれいに咲いたなあ。ああ暖い、夏はやっぱりセミが！昔昔の生活の中にはいろいろ の歌くくた一句ありますよ。また、後ろを振り向いたら、いつもよりモリする収運に秋風が吹いていた　ふり回けいつもの国に秋雨　あれ？　故郷の　風、山、小川、祭囃。ふるさとのふみの中まおれ？　国　あれ、これって俳句？　そう、俳句です。俳句は四季折々の自然や風物、日々の暮しの中で感じる「あ！」「えっ？」「うーん」「おっ！」といった心の動く瞬間をキッカケ（十七音）で表現する文学です。俳句はどなりでも楽しめます。家の中でも、散歩しながらでも、電車の中でも作ることができます。でもっと俳句を持ち寄って鍛錬しあう「句会」で四季折々の風情を楽しみながら仲間と「吟行」はもっともっと多しめます。春夏秋冬の句会でも参加できます。

パードウォッチング同好会

代表世話人：洞口　亨
連絡先：045-864-1315
開催日：春 5 月　冬 2 月
会場：首都圏

野鳥と出会う　自然とふれあう　仲間とふれあえて、心なごむ「パードウォッチング」は誰でも気楽にあるしゃれ、レクリエーションで、専門的な知識や特別な道具などはいらないので誰でもが楽しめ、いつでも、どこでも、だれでも、気軽に始めることが出来ます。自然の中で生きる野鳥に親しみ、身近な自然環境に関心を持つ仲間が一人でも増えればと思っております。

パソコン同好会

代表世話人：藤原　勝
連絡先：029-876-3662
開催日：毎月第 2 水曜日
会場：水道橋 AMEI

パソコン同好会はテーマが増えてきました。
今後の活動が半分です。　テーマの講師を務める会員さんもスキルアップしております。
問題解決Q&A と年賀状作成と各種案内の作成など word、excel は好評のうちに継続しております。
加えて、トラックエスエル、AI、IOT、新しいパソコン並びにソフト、スマホ（他安スマホ、携帯電話とも含む）、ipad、関連機器などテレビ、新聞、雑誌、家電店頭などでご覧のテーマが目白押しです。詳しくはパソコン同好会ホームページで確認お願いします。　初めての方からベテランの方まで楽しんでいたけると自信あります。
ぜひ一度体験参加でお試しください！

寄席観賞巡り同好会

代表世話人：渡邊 勤男
連絡先：090-4853-6462
開催月日：年 2 回（春　秋）
会場：4/15 日 上野国際講堂
11/中旬（土）未定

ようこそのお運びで！　開設４年目を迎えました同好会です。寄席とは、名人芸はかりでなく、爆笑派の落語・漫才・奇術・曲芸・俗語等バイエティーに富んだ多様な芸が一度に楽しめる処。
そして寄席とは「話が密せる度、人々が楽しみ寄せる場」のことであります。　春は国立演芸場、秋は鈴本演芸場、浅草演芸ホール、末廣亭を順番に巡ります。　全て椅子席、夜は夜席開催！
構成は、一部「寄席観賞」　二部「実演会〜一般切で楽しく語る」
参加しやすい二部開催は土曜　②時間の都合者、一部観賞のみの参加もOK　①会員のお連れ合いも OK！　江戸の粋に安かりる「和ろ会」にいらっしゃいませか？　お待ゆは、満腹の笑顔　場！せっかくみんーで楽場お待ちします。