

SSFニュース

NO. 386号2021. 6. 14発行
北海道勤労者スキー協議会
札幌スキーフレンド 会長 東 隆博
編集 横山 正芳
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

★次回の幹事会のお知らせ
緊急事態宣言にて幹事会は
7月9日(金)19:30~
幹事会はZOOMで実施します。
解除されたらカデル27で、対面幹事会
そのあとはご苦労さん会！参加待つ。

★毎度訂正から！

- 前回のNEWSNo
正385 ⇒ 誤384
- 正:休業要請
⇒ 誤:休業養成



延期 緊急事態宣言

6月1日から、緊急事態宣言が延期されました！いつまで続くのかコロナの蔓延。これだけ長くなると色々な不満が出てきます！ストレスをきちんと解消してませんか？ストレスの解消と共に今の自分をもう一度見直してみませんか？コロナは自分と家族・仲間の間に、更に市中への行動から、職場から等々です。見直して早期のコロナ蔓延の解消を。このニュースが出るころには、コロナ蔓延が解消してますように。

第7回幹事会になりました！

あっという間に7回幹事会です。この間の例会は10回の実施です！よく頑張りました。4月はLINEでの会議、5・6月の幹事会はZoom会議の参加です。今後の例会は以下の表に記載しますが、7月25日以降の例会希望を大募集です。皆さんからの要望をMLにてご応募ください！オフシーズンもあっという間に過ぎてしまいます！短い夏場を皆で盛り上げましょう。ちなみに、幹事会では①郊外のビール工場での見学と乾杯。②滝野自然公園での散策、③ファクトリー内の散策と乾杯、④藻岩山～三角山への6山縦走(秋。)⑤植物園ガイド付きツアーと検討してます。ぜひ皆さんからの要望をお願いします。ちなみに秋のニセコで遊ぶのは、岩内の大釣り堀にて夕食の肴をゲットし実施予定！釣れなかったら夜の摘みは無しとなります！！

【今後の予定です！】

月日	例会名	場所	時間	担当幹事	連絡方法	締切	その他
6/20(日)	Zoomで飲み会です。元気な顔を見せてください。		19:30	S/S	SSFML(5/22)を確認して、Zoomをインストール！元気な顔を見せてください。(次ページ)		
6/27(日)	桜山・森林浴ツアーです！ゆっくり歩きましょう。		9:30	O/M・S/S	MLor携帯で	6/25	桜ないけどゆっくりと歩きましょう。
7/11(日)	札幌5山縦走	地下鉄琴似駅集合	9:00	Y/M	ML or 携帯で	7/8	リベンジです。ゆっくりと。とちゅうで下山更可能です。
7月末以降	7末以降は皆さんの希望を募集しながら決めますよ！たくさんの希望を幹事迄ML等にて出してください。月に何回でもOKです！コロナで2年あっという間です、遊びましょう。						

訃報のお知らせです。

- ★5月23日(日)A会長のお母さまがお亡くなりになりました。
 - ★5月25日(火)S副会長のお父さまがお亡くなりになりました。
- 謹んでお悔やみ申し上げます。

例会の報告です！⇒ 5月29日(土) Zoomで飲み会です！！

ずーっと皆さんにお会いできませんでしたがやっとお顔を拝見することが出来ました。このような画面に出ると皆さん芸能人の様です。それぞれ手には缶ビール、焼酎、日本酒そして麦茶にコーヒー等色々なお酒が出てきました。Zoom飲み会の良い所は、自分の好きなお酒を自分の好きな摘みで、自分に合った量を楽しめる事です。飲み会でも、コーヒーでもお茶でもOK！皆さんの元気な顔を見ながら楽しめます。参加者は、F島・Y崎・Y山&奥さん・S木・H&K君・W島・O寺・Tちゃんと子供たち・S藤・S藤の皆さんです。みんな元気です。



SSFタレント続々と！次は誰がスターになるのかな？

美味しいたい焼き！のMちゃん



私のお肉は世界一！のAさん

「Mちゃんテレビ・タレントに」



誰かわかるかな？

皆さん、ご存じでしたか？Mちゃんがいつの間にかタレント？になって、夕方の「どさんこワイド」に出演しました。10秒足らずの出演でしたが、とても素敵な笑顔で、全道にデビュー。厚別区ひばりが丘に在住だけあって、「ひばりいーヒルズ」のセレブ感が漂っていました。実は、フレンドのメンバーの中では、TVタレントは3人目なのです。一人目は、数年前に「赤井川村スイーツの紹介？」に出演した！さんご夫婦。二人目は、何度も出ている「肉の紹介」をしているAさん。三人目は、今回の「タイ焼き自販機の紹介」をしたHMちゃん。未確認ではありますが、過去には「SSFの花見」の様子が映し出されたり、Aちゃんが「バス運行の検証」のNewsに写ったとか？さて、4人目のタレントは誰になるかな？

記:S・S

Zoom の設定方法です。

SSFの皆さんへ

「緊急事態宣言」が北海道でも発令され、各例会も中止・延期となっています。そこで、Zoomを使ってSSFの交流の時間を短い時間ですが持ちたいと思います。まずは、各人がPCやスマホにZoomをインストールして頂く事が必要ですので、簡単にインストール方法、活用方法をお知らせ致します。(長い文書になります)

★PCには、マイク、カメラが必要です。

最近のノートPCには、マイク・カメラが付いていますが、無ければ別途購入して下さい。家電量販店に売られています。スマホには、カメラもマイクも付いていますので問題ありません。

★スマホで行う場合は、自宅にwi-fi環境が無いと、データ量を心配しながらのZoomとなりますので、無理のない範囲でご参加ください。

<PCにインストール>

右記のURLを開きます。 https://zoom.us/download#client_4meeting

PC・ノートパソコンの場合は「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロードしますが、Windowsの32-bit用とWindows64ビット用があります。ご自分のWindowsを確認し、どちらかをダウンロードして下さい。

「ZoomInstaller.exe」がダウンロードされますので、それをクリックしインストールをして下さい。
※(ダウンロードのフォルダに入っていると思います)
成功しますと、PCのデスクトップ画面か、スタートに「Zoom」のアイコンが出来ます。

<スマートホンへのインストール>

iPhonne の場合は「App Store」から。
Androidの場合は「Google Play」から。
それぞれダウンロードしインストールして下さい。ホーム画面に「Zoom」のアイコンが出来れば成功です。

<参加の仕方>

29日19時30分から「SSFのリモート飲み会」を開催しますが、時間になりましたらPCやスマホから下記のURLを開いてください。

<https://.....>
自動で「Zoom」が立ち上がり、ホスト(S/S)の承認待ちとなり、ホスト(S)が承認しましたら、参加出来ます。少し時間がかかる時もありますので、お待ちください。

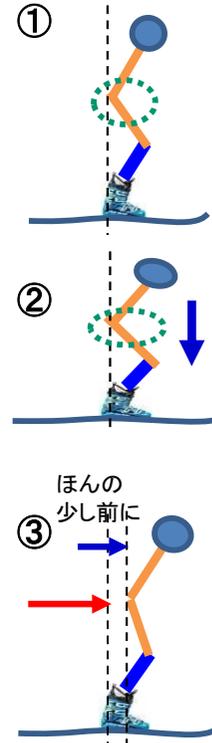
Zoomが立ち上がっても、はじめは、カメラの画像が見えない？ 音声が届かない？ 等々のトラブル？ が有るかと思いますが、設定を変えれば、簡単に問題は解決致します。

それでは、インストールして頂き、〇月〇日(土)〇時〇分、お待ちしております。以上です…。

S/Sさんが頑張って整理してくれました。

最近気が付いた事！

先日、スキーのビデオを見た時のお話です！



その方は、「滑りの中でスキーのトップが浮き、後傾になってしまう、トップを押えるために、スキー靴のタング部分(ペロ)を一生懸命に押しているのに、後傾になってしまう。」との話です。

実はこの話、他の方からも聞いてました。もしSSFの中でも後傾に悩んでいる方がいたら、ちょっと考えて見て下さい。この方法で後傾が治るか、治らないかは？ですが、ちょっと考え方を変えて見て下さい。力ではなく、自分のバランスを使うだけです。

①②③の図は、以前のSSFNEWSで記載した基本姿勢でスキーの前方に圧をかける方法です。自宅でスキー靴を履き、部屋の壁にて実践です。左絵のスキーは説明用に貼り付けました。スキー靴を履いて壁にピタッとしたところをやって見て下さい。

①は壁にスキー靴の踵とお尻を付けて基本姿勢を作ります

②は、壁からお尻を離さず低くなります。そうするとタング(ペロ)部分には力がかかっていきますが、スキーの先の方を押えているというより上からタング(ペロ)を押えている感じとなり、スキーのトップ側を押える感じはあまり強くありません。

③は、壁に着いたお尻を少し前に出すだけです。低くなくてもタング(ペロ)には圧がかかって、爪先立ったような感じでスキー靴のトップが抑えられた感じとなります。ほんの1~2cm前に出すだけでトップの方に圧がかかった(靴中のつま先部分に力が加わった)感じとなります。体幹を少し前に、体軸を少し前に出すという感じかな？ やってみてください。

・言葉足らずですが、一緒に実践してみたいです。

書き出しの下線付きで、「タングを一生懸命押しているのに後傾になる」の話ですがスキーブーツには前傾角があり、ある角度で脛はそれ以上曲がりませんが、更に強く抑えようとするとももが寝てしまいます！ 腿が寝るとどうしてもお尻が後ろになります。ここで後傾となりトップがパタパタとしてしまいます。そう思うのは私だけか？

皆さんにはいろいろの考え方がありますが！ 一つの疑問がありましたらその対応方法も色々と考えられます。皆で考えを出し合って一つ一つ実践してみましょう。ご意見を願います。

記：Y/M

皆さん、どうしてますか？ ちょっと情報を待ってますよ。

- ①先輩方、ワクチン接種はいかがでしたか？ 痛かったかな？
- ②I川さん、田植え終了ご苦労様です。秋の新米が楽しみです。
- ③S原さん、いろいろな資格試験頑張ってますね。沢山の挑戦ですね。頑張れ。
- ④O場お父さん、体調はいかがですか？ もう飲めますか？ 快気祝いが楽しみです。
- ⑤A達さん、Y崎さん、夏はテニスかな？ 練習後のビールは美味しいでしょうね。
- ⑥O塚さん、手作りみその状況はいかがですか？ 早く味見したいです。
- ⑦Y本さん、Tちゃん、今から暑中見舞いですね！ 暑い夏のコロナ対応も大変です。頑張って。
- ⑧天気が続きます。最近天気になると洗濯がしたくなる私でした。(NEWS担当)

