



# シーズンin スリムに向かって痩せるかな？

10月4日(土) ヨガ教室で私もスリム？

まずは写真から！



流石、  
鍛えた体形  
のO/S指導  
講師  
(ヨガ資格  
者)

ちょっとの動きで  
汗が、これは  
にいいなと思ひきや、

徐々につらい動きに、本日は一步入門です！今後も徐々に続ける算段が出来たらまたまたカロリー  
が？他クラブ参加のT/Aさん、ありがとうございました。クラブ同士の交流が楽しみ倍増ですね！  
ちなみに大O/Sさんのヨガは、インド系のシャドーヨガで呼吸に目を向けた動きです！このヨガ例会も  
継続しましょう！

若い方次の日体イタイタ！



## SSFニュース

No. 442号：2025.11.5発行  
北海道勤労者スキー協議会  
札幌スキーフренд 会長 東 隆博  
編集 輪島静子・横山正芳  
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

### ★ 今後の例会予定 ★

① 11月14日(金)

ぎやろっぷ懇親会(総会)  
ステラプレス 18:30

② 11月19日(水)18時30分幹事会

③ 11月21日(金) 18時30分 「シーズン前合同勉強会」エルプラザ  
4階研修室※「スキー技術の全般  
について」

講師:ギャロップ & SSF

④ 12月5日(金) 18時30分

クリスマス会&忘年会 会場未定

⑤ 12月21日(日) 9時00分  
初滑り例会 (札幌国際)

今後総会での年間予定表をベースに各種総会を実施します。SSFNEWS・LINE・MLを参照ください！

★この指とまれもよろしくお願ひします。

★皆さんの希望がありましたら是非幹事迄連絡願います。

★11月19日(水)幹事会 カデル27  
時間が取れたら皆さんも！

楽しい写真がいっぱいです！

## 10月24日(金) 第46回SSF総会です！



暑い夏があっという間にセーターを着こむ季節です！目の前にはおでん、もつ鍋、焼き鳥、刺身に、飲み放題の中（本当は総会の間出でないが！）第46回SSF総会が始まりました。会員は16名、兄弟クラブのギャロップから金浜事務局長が参加。各クラブで一番若い東会長からのスタート挨拶！今シーズンは沢山ゲレンデに立ち皆さんヘアドバイス沢山するかと！報告では兄弟クラブ間の例会参加が少し多くなり今後も楽しみとなりました。時間の調整でSSF例会に参加できない方も他クラブの例会参加も出来るかと。  
どんどん楽しみを増やしましょう。

総会には、普段参加できなかったメンバーも参加！久しぶりに元気な姿もありましたよ！SSFのスタートは2人退会し、1名加入！25名でスタート、スキーの楽しさの倍増、新しい会員の増、更に新しい発見、新しい楽しみをオールシーズン目指して実行あるのみです！まずは雪が降るのを待って乾杯でした！そして、兄弟クラブ他、他のクラブへの例会参加も含め会員すべてが例会を造っていきましょう！皆さんからの楽しみをどんどん上げてください。

幹事会



有名人に  
ばっちゃった！

最近どう言う訳か？新聞（北方領土に関する貴重な資料を奥さんが根室市に寄贈）に顔を出します！なんと今回はテレビ出演根室祭りでした！大きなサンマをほうばっているとカメラが近づき感想を！なんて言ったかな？花咲ガニの次は根室のサンマ！日本で一番おいしい秋になりましたとか！

## 11月2日(日)スキーシンポジウム！



札幌市民交流プラザにてスキー協主催「スキーシンポジウム」が行われました。交流プラザには担当の [redacted] が参加！楽しく勉強？が出来ました！午前は指導員の為に！

午後は「まだまだ滑り続けるために！」とリハビリプロの成田悟志さんの講演！新たな発見が！資料がありますので希望の方は [redacted] まで！

## 10月11～12日(土日)秋を満喫！ の予定が？幹事お疲れで！



手造りピザ + たっぷりの  
シートに トッピング  
= チーズ

最高のピザが！そして  
ぴかぴか手造りうろん！



反省文：最近の疲れで、なかなか  
気分が上がらず！当初2泊3日  
が1泊2日に！岩内の魚介類も  
山荘裏のキノコも残念でした！  
でもお腹いっぱいに！次の日  
は残ったお鍋でキノコ＆タラ汁  
で朝は満足！雨から雪への  
心配で早々に帰宅！

記：疲れ幹事の [redacted] です

### こんな情報が！

《第2回 心肺蘇生法講習会》  
～覚えてみませんか！AED操作&心臓マッサージ～

講師 保村 啓太氏

元道央地区労働者山岳連盟・遭難対策部&救助隊理事

元バビシェマウンテンクラブ・遭難対策部長

日 時 2025年11月29日(土曜日) 18:00(受付開始)～

会場 札幌エルプラザ3階健康スタジオ1（札幌市北区北8条西3丁目）

参加費 無料 定員 20名

締め切り日 2025年11月18日

各自用意するもの～動くための服装、飲み物(水分補給)、汗拭き用タオル

お申し込み 小野寺 秀子 h-onodera@jcom.home.ne.jp

Tel 090-6214-6314

## 2025-2026 シーズン 行事計画(予定)

月 日	曜日	SSF 例会	道スキー協 行事
<10月>			
24日	金	第46回年次総会	
<11月>			
2日	日		スキーシンポジュウム
21日	金	勉強会 (ぎゃろっぷ合同)	
<12月>			
6日・7日	土・日		技術部会 (国際)
(5日予定)	金	Xmas会	
13日・14日	土・日		初中上級指導員研修会 (国際)
21日	日	初滑り (国際)	①レベルアップ ( )
26・27・28日	金・土・日		常設スキー学校 (ハイランド)
<1月> 2026年			
3日～13日			常設スキー学校 (藻岩山)
11日・12日	日・月		指導員養成 (萩の山)
11日	日	親子ゆきまみれ (ハイランド)	
18日	日	桂沢スキー場	②レベルアップ ( )
24日・25日	土・日	(25日) 応援例会	全国デモ (北長沼)
31日	土		スキーフェスティバル (カムイ)
<2月>			
1日	日		スキーフェスティバル (カムイ)
8日	日		③レベルアップ (北長沼)
11日	火・祝	ハイランド例会	
14日・15日	土・日	(14日) 応援例会	指導員検定会 (北長沼)
22日	日	クラブ例会	ポール練習会 (岩見沢)
<3月>			
1日	日	クラブ例会	クラブ対抗競技大会 (岩見沢)
8日	日	夕張マウントレースイ	
14日・15日	土・日	お泊り例会 (朝里)	
20日	木・祝	ハイランド例会	
22日	日		④レベルアップ (キロ口)
<4月>			
12日	日	※ ニセコ納会	
<5月>			
GW中の例会は、今後検討します。			
※ 平日の例会、札幌国際のシニアデー（木曜日）に「この指とまれ」を実施します。			
※ 各例会では「スキー教室」の要素を取り入れて、企画します。			
※ その他日程で、会員の要望を取り入れ例会を企画していきます。			