かがやきクラブ戸塚

2024年 新年号

vol. 74

発行日令和6年1月15日発行所戸塚区老人クラブ連合会〒244-0003横浜市戸塚区戸塚町167-25電話 045 (871) 6084発行人林弘一制作・印刷株式会社ニチコミ電話 03 (5718) 3900http://www.nichicomi.com/



澄み渡る青空に富士山が浮かぶ (撮影:名瀬まさみ)

編集後記 文芸 読者のたより 事務局だより 各部運営状況 新年のごあいさつ 教養部 副会長 久しぶりの部活動再開 「米寿おめでとう会」から オハヨウゴザイマス 写真で見る! 事業紹介 第42回かがやきクラブ横浜大会 区長・副会長 余生の趣味として 目 次 5 2 12 12 11 11 10 10

新たなる挑

力

戸塚区老人クラブ連合会 会長 林

弘

名の会員の皆さま、新年あけまして おめでとうございます クラブ、5, 13 地 区 86 1 2 6 単 位

しょうか。 ではないかと思いますが、いかがで りも良い年を迎えることができたの コロナ禍ではありますが、 昨年よ

のところ全て実施することができま 会員の皆様のおかげをもちまし 区老連の計画している事業は今 感謝を申し上げます。

3ヵ月となりました。 菌との戦いが始まってきました。 寄ってきて油断できない、 れたと思いきや、じわじわと増える 力とご支援をお願いいたします。 推進にあたり皆さまのさらなるご協 昨年、 令和5年度の事業も、余すところ 新たにインフルエンザが忍び コロナ感染が 5 類に移行さ 経済生活面では、 事業の展開、 見えない 全ての諸

> す。 迎え令和6年は、甲辰。ろう。不安でなりません。 い殺し合いが急激に進展していま 全く世の中どうなっていくんだ 甲は第

位であり、優位・優勢をあらわし

年になるのではないでしょうか。 が成果につながり、 れらに対応する新たなる挑戦・努力 ます。変革・激動が起きる一方、そ 物で「竜」を意味すると言われてい 辰は十二支の中では唯一架空の生き 期待のできる一

したら、 会したくてもできない方々がおりま なたでも入会できるように案内して 同好会」です。区内の人ならびにど いたしました。名称は「天狗会囲碁 きるようにと区に単位クラブを創設 ラブの活性化」を推進してまいりま いますので、 したが、行事も多くの方々が参加 区老連では、掲げた目標の中で「ク 事務局へ連絡をしてくださ 老人クラブがなく、

えつつある中、高齢者が楽しく元気 高齢者・独居生活者がますます増

受付時間

8:30~12:00

15:00~20:00

人と人とのいがみ合いが度を増し、 物価が値上がりし、そして世界では

> を活かしていくことが、 高齢者が生きがいを持って地域社会 ていく」基本ではないかと思います るわけにはいきません。人と人との にも、老人クラブの活動を停滞させ の諸活動に、人生で培ったその経験 ふれあいの協力・支え合いは「生き で過ごせる環境をつくっていくため 老人クラブの会員の皆さまには 極めて重要

ながら、 ある『健康・友愛・奉仕』をそれぞ 開していきたいと思います。 なことだとの思いです。 なる挑戦を皆さんとともに支え合い れの地域に見合った進め方で、 老人クラブの「全国三大運動」 無理のない範囲で楽しく展

私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

外 木 金 土 / • • / 月火水 診療時間 9:00~12:00 16:00~18:00

否045-861-2231 横浜市戸塚区戸塚町2833-58 http://www.kubogeka.com

木

土

045--811-1116 http://cl-wada.jp

火 水

0 0

0 0

内科·循環器内科·小児科

H

受付時間

9:00~12:00

15:00~18:00

内科の

0

0

金 土

0 0 日·祝

処方せん受付・漢方

処方箋や医師の指示によらず「処方箋 医薬品」以外の医療用医薬品を、必要 量だけ販売すること。

軒

謹賀新年

Ж

院

小川

戸塚工場直営店

定休日:日曜・祝・祭日 ※土曜は14:00まで **2045-813-2003** 戸塚区名瀬町 52-1

営業時間 10:00~17:00

横浜市戸塚区戸塚町2773 TEL 045-863-0660

内科 循環器内科 糖尿病・内分泌内科・小児科 月 水 15:00~18:00 • •

• 0 ②木曜午後 15:00~20:00 ▲土曜午前 9:00~12:00 【休診】木曜午前・土曜午後・日曜・祝日 予約優先制

TEL:045-864-2110

2024年 新



戸塚区長

國本

直哉

豊富な知識や経験を活かし、

ます。 春をお迎えのこととお慶び申し上げ おかれましては、 戸塚区老人クラブ連合会の皆様に お健やかによき新

礼申し上げます。 なる御理解と御支援を賜り、 また、 日頃から区政に対する格別 厚く御

により各老人クラブも様々な制約の さて、これまではコロナ禍の影響 思うような活動が出来ませんで 昨年は再始動のときを迎

す。

令和6年

を迎えて

戸塚区老人クラブ連合会

副会長

小池

泰

ります。 ウォーキングなどのスポーツ、 増進活動など、多くの参加者を迎え、 種文化活動、 え「シニア大学」をはじめとした各 大盛況のうちに行われたと伺ってお シニア大学における

を超える会員の方がいらっしゃいま 数多くの老人クラブがあり、5千人 域に根を張った存在です。区内にも け合い、支え合いを特徴とした、 参加でき、人と人との触れ合い、 老人クラブは誰でも気軽に活動に それぞれの方が、 長年培われた 地 助

す。 活動などを通じた生きがいづくり ツやレクリエーション、文化・芸術 気なとつか」の実現に御貢献いただ いていることに心から敬意を表しま 健康づくりに取り組まれ、

だけますよう、どうぞよろしくお願 る地域社会の構築にお力添えをいた 永く活動を続けていただき、活力あ いいたします。 会員の皆様方には、 今後とも、

多幸を祈念いたしまして、 区老人クラブ連合会の更なる御発展 挨拶とさせていただきます。 最後になりますが、 会員の皆様の益々の御活躍と御 歴史ある戸塚 私の新年

す。 諸行事を見直してさらに皆さまに喜 ばれる活動にして行きたいと考えま たので、今年は新しい会員の獲得と、 自クラブの会員対象範囲地域外の受 とを踏まえ、活性化プロジェクトを の減少が大きな問題になっているこ 化による後継者不足が原因でクラブ 入れを可とするクラブも出てきまし 立ち上げ、種々の試みをしています

横浜戸塚店
栄養バランスに配慮した

お問い合わせ下さい

横浜市戸塚区下倉田町538-1-101

汲沢店

どの医療機関の処方せんも受け付けております

横浜市戸塚区汲沢町 474-4

20045-392-7390

FAX 045-392-7391

在宅訪問服薬指導、

045-392-7660 -ジ https://fureai-totsuka.com

謹賀新年

要です。 そうで高齢者は今後も十分注意が必 化しました。 なったため、 おかげ様で、 国民の生活もほぼ平常 今もなお隠れ患者も多

つと、

昨年を振り返り今年の抱負を

て新春のごあいさ

令

和6年を迎え

申し上げます。

また、 定員を元に戻し、活気が溢れました。 現在単位クラブの会長の高齢 昨年はシニア大学も

んが、

インフルエンザ並の扱いと

なり完全に収束した訳ではありませ

昨年は長かったコロナ禍も下火と

私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。



横浜市戸塚区平戸町475 http://www.kaitori-daikichi.jp

045-410-9917 TEL

10時00分~19時00分 年中無休(臨時休業を除く)

創業56 年

美不動産

売買。仲介。賃

-861

塚区戸塚町13番地(ラピス戸塚III 2階) 戸塚駅東口すぐ

横浜市戸塚区秋葉町 470 番地

道路、公園清掃 般土木、 TV カメラ調査 下水管清掃、

秋葉建設工業(株) ☎045-811-3262 秋葉メンテナンス(株) **☎**045-811-8810 水まわりの事なら でもお任せください!!



横浜市戸塚区戸塚町4668 **2045-881-3636**

3

新鮮味のある活動



戸塚区老人クラブ連合会 副会長 西塚

澄子

おめでとうござい 新年あけまして

ます。

年は各行事にも取り組むことができ ラオケ大会、演芸大会においては参 ました。3年間の空白は大きく、 コロナ禍もだいぶ落ち着いて、 力 昨 ていきます。

加者の大幅な減少が見られました。

しかし、 いました。 た。アンケートを元に今後参考にし て約50名の方々に回答を聞きまし トを取るなど新しい試みを取り入れ 品展は例年どおりの出品数がありま した。また、人気投票等のアンケー ふれあい文化祭の趣味の作 ご協力ありがとうござ

ます。 取りながら会員の皆さまが気軽に楽 昨年同様に活発な活動を期待してい り明確な位置づけと行動、 題は多々あります。 しく参加できるような行事を進めて とと思いますが、各部長との連携を のことですから制限もあり大変なこ を担当してますが、 化を防ぎ、活動のマンネリ化の防 協力よろしくお願いします。 いきたいと思っています。どうぞご 年一年高齢化が進む中、 新鮮味を保つための努力など課 それぞれボランティアの中で 友愛部では、よ 友愛部と女性部 女性部は 心の老

、塚区老人クラブ連合会 副会長 髙濵 照彦



ボ

ッチャ

の誘い

でとうございます。 あけましておめ

です。 速並みに過ぎ去ります。 常を詠んだものかと思う今日この 習った「光陰矢の如し」の戒めとは 今年度も3/ 4が過ぎ、 われわれ高齢者の有り様の日 子供の頃に 毎日が光 頃

た業務計画に沿って順調に消化し、 ようやく脱却して、総会で決議され さて、 今年度はコロナ後遺症から

> す。 今後ともよろしくお願いいたしま の皆さん方のご協力に感謝します。 クラブも活力が出てきました。会員

の域外会員の受け入れ表示③ニュー 広域単位のクラブ設立②単位クラブ クト」として具体的に次の4項目① 的な動きになり得ませんでした。そ 目指して推進してきましたが、 また、 昨年度から「活性化プロジェ 市老連では永年会員増強を 具体

> ことができました。 ラブの情報把握を容易にするホーム スポーツとしてボッチャの導入④ク ージの開設など積極的に取り組み 今年度少しずつ成果を出

す。 Boccia! 度体験してみてください。 時の快感はたまりません。 の満足感や相手の球を上手く弾いた 講習会で人気のあったボッチ 目標の白球にビタッと着けた時 誰でもできる楽しめる競技 ぜひ、 Let's Go

老連大会を企画します。これら情報 ください。 はぜひホームページを開いてご確認 今後の普及を見て、 次年度から区

(矢部トンネルの横です)

水廻りの事ならなんでも

本社 横浜市戸塚区矢部町 939

(045)881-3101

OKINO 株式 会社

横浜市戸塚区東俣野町 1031-1

:045-852-5731

給排水衛生設備工事

般建設業

横浜市戸塚区小雀町 2215-2 TEL:045-851-2568 FAX:045-851-2508

SUZUKI TOBIDOBOKU Co.,Ltd. 神奈川県知事許可[般 -23]第 38994 号 鈴木鳶土木(株)

戸塚区上矢部町 525-1

TEL:045-812-1815

私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

謹賀新年 大槻工務店

【営業時間】8:00~19:00 【定休日】不定休 代表取締役 大槻 広一

横浜市戸塚区小雀町2364-24 TEL045-900-5710 FAX045-900-5718

神奈川県知事許可(般-28)第82263号 エクステリア・外構・設計・施工 土木・ガーデニング

横浜市戸塚区東俣野町1097 TEL045-827-3542

第 42

かが

や

記念講演は女優/

、歌手の

浜大会



会場の様子

今回 クラ 館 関 11 内ホー は第1部が記念講演で第2部が 連 日 -ルにて、 (金)、 周

(表彰式) となりました。 浜大会が開催されました。 第42回かがやき横浜市民文化会

劇団 高校は辞めて松竹音楽舞踊学 のように歌が好きだったため 児童合唱団へ勧誘される。こ 明るい家庭で「赤城の子守歌」 きました。 校へ進み首席で卒業。 で育ち、 た人生を楽しく語っていただ ること」と題して女史の生き 一の秋」 演じること、 恵子氏を迎えて「歌うこ (SKD) へ入団した。 NHK のど自 幼少期は貧しくも そして生き 松竹歌 みすず 慢

間 の賞を受け、 部門で芸術選奨をはじめ数や 新人賞受賞。 歌手デビュー、 小綬も受ける。 「斑女」へ 縁あって、 番の宝は代表的な映 岡田 下 すぐに20歳で映画 紫綬褒章、 29歳以降、 しかし、 町の太陽」 茉莉子らと出 コード大賞 2 出映こ旭 映 で 々 画

後に迫力ある歌声のサービスがあ 生の学校〉となった。素晴らし したこと。 える」を学んだことだそうです。 「男はつらいよ」に51本出 人に会って「相手の立場で物事を考 終始明るく楽しい講演でした。 .田洋二監督・ これが女史にとって〈人 渥美清氏と共演 い2 最

> れぞれ表彰され、 塚区からは個人10名と3クラブがそ 通り功労者表彰が行われました。 より60周年の祝辞をいただき、 第2部は市長を始め、 有意義な大会でし 来賓の方々

	氏名	地区	クラブ名
市長表彰	長谷部年央	戸塚第一	百々之会
	羽田野京子	戸塚第三	蔵坪親和会
	齋藤 武司	踊場	大丸みどり会
	小金 邦利	名瀬上矢部	名瀬住宅シルバークラブ
1 c /=1	鈴木 一三	名瀬上矢部	上矢部町友遊会
【5年】 理事長感謝状	高橋 文雄	大正	原宿芙蓉会
生事及忽例(八	上田 由大	汲沢	きらきら会
	赤坂 彰夫	汲沢	ぐみざわ東ハイツ白寿会
	吉住 正	倉田	上倉田北部寿会
	萩原 雄三	倉田	コープ野村和楽会
市老連優良クラブ表彰	長谷川正雄	戸塚第三	アザリエさつき会
2022年会員加入促進	有賀 勉	川上	秋葉親和会
特別表彰	今井 健二	汲沢	汲沢敬友会

謹賀新年 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

♡ 障害者・有病者歯科 🕽 訪問歯科診療 ② 摂食嚥下機能検査(内視鏡検査)

ご自宅や施設で歯科診療が受けられます。 外来受診も可能です。まずはご相談ください。

戸塚区原宿 3-8-6 二八五番館 1 階 **【**(045)443-5519 (水·□·祝日休診)

冬場のお風呂に要注意

- ●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇し て脳卒中や狭心症などの原因になります
- ●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に 負担がかかります。 入浴を短くし、胸の

あたりまでつからない ように気を付けましょう



15万円

戸塚 modi 裏 戸塚駅徒歩1分 戸塚駅前院 横浜市戸塚区吉田町 3001-12 明治ビル1階

TEL.045-862-1180

10:00~13:00 / 14:30~19:00 10:00~13:00 / 14:00~17:00 日·祝休診

-般・審美・小児・訪問

アーク歯科クリニック

診療時間/

午前 10:00~13:00 午後 14:30~19:30 休診日/木·日·祝日

戸塚区戸塚町120 旭ビル1F Tel 045-862-3561

SDE 関田歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	±	\Box
9:00~12:30	0	0	0	/	0	0	
14:30~19:00	0	0	0	/	0	Δ	/

休診日/木曜・祝祭日 △17:30まで ▲13:00まで

戸塚区原宿4-18-7 サンステージ原宿2階



急患対応いたします。お気軽にお電話下さい。



謹賀新年 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

私たちは「穏やかな介護」と 「微笑みの介護」を提供しています。

■地域総合在宅支援センターヒルズまいおか ケアプランの作成・短期入所 訪問介護・デイサービス

・詳しくは下記までお問い合せ下さい 特別養護老人ホーム **ライフヒルズ舞岡苑** 社会福祉法人 戸塚区舞岡町3338-7

豊笑会 TEL:045-825-1234

社会福祉法人 聖ヒルダ会

軽費老人ホーム ベタニヤ・ホーム 045-864-5933

ケアセンターベタニヤ 聖マリヤ館 (訪問介護) (高齢者短期宿泊施設) 045-860-5123

横浜市戸塚区汲沢町1060(法人本部)

【他事業】横浜市平戸地域ケアプラザ・戸塚区生活支援センタ



介護付有料老人ホーム

SOMPOケア ラヴィーレ

戸塚

花壇·テラスをリニューアル! 外気浴やリハビリにどうぞ。 食事付見学会も 受付中です。

(「戸塚」駅より徒歩7分)



2045-881-6541

横浜市戸塚区吉田町 2014-1 SOMPOケア 戸塚 検索

社会福祉法人

特別養護老人ホーム太陽の國

TEL: 045-812-8435

横浜市南戸塚地域ケアプラザ

^{横浜市戸塚区} 戸塚町2626-13 TEL:**045-865-5960**

養護者人ホーム名瀬の森

TEL: 045-810-0117

横浜市名瀬地域ケアプラザ

TEL: 045-815-2011





令和5年福祉演芸大会

(開催日:11月15日(水))



戸塚ふれあい 文化祭

(開催日:10月11日(水)~ 13日(金))



横浜シニア大学

(開講期間:6月7日(水)~8月9日(水))

謹賀新年 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。



やまのあるようちえん

学校法人 横浜平成学園



○ 戸塚区平戸 3-21-22 ☎045-822-7777

https://www.hirato.ed.jp

のびのびとあたたかく



戸塚区汲沢町118 TEL. 045-862-3331 FAX. 045-862-3332



おおぞらどんぐり保育室

戸塚区戸塚町2230-3 ヒルズ南戸塚4-107 TEL&FAX.045-443-6193



あけぼの保育園

認可保育所

戸塚区下倉田町 596

TEL:045-866-2233



ぎましょう。 着用して、交通事故を防 を別材や明るい色の服を



ショートステイのご相談は

社会福祉法人親善福祉協会 特別養護老人ホーム **恒春の丘**

国際親善総合病院グループのユニット型特養です

「医療と介護で安らぎのある町を目指します。」

戸塚区舞岡町3048-5 TEL045-825-8011

全個室ユニットケア 100床

リハビリで取り戻そう健康寿命!

社会福祉法人親善福祉協会 リハパーク舞岡 介護老人保健施設

訪問リハビリ 令和4年10月に開設しました。 ご利用者募集中!

戸塚区舞岡町3048-4



ご協力に感謝申し上げます。 ポーツ委員と各地区役員、皆さまの することができました。各地区のス りに各大会を従来の試合形式で開催 に開放され、 体育部としても久しぶ コロナ禍から4年振り

> 習得されたと存じます。ボッチャ球 ボッチャ球技のルール・マナー等を の皆さまに参加をいただきました。

健常者以外誰でも楽しく遊べ 横浜市老連の推奨球技とし

ました。

延べ100名以上の会員

計6回に分けて講習会を実施してき 年度よりボッチャ球技を地区ごとに

に感謝しながら歩いた2時間コース

今年度の計画として、

従来の3大 グラウン

寺」です。)を訪ねて、昨年10月18寺」「元舞岡名主家の長屋門」「円福 をさせていただきました。 2班に分かれて楽しく有意義な体験 口 目となる歴史散策は、 ·八幡宮」「元舞岡村領主 (コースは「水車 会員の参加をいただき 手のある 常玄

呼んでいたが、1302年3月白旗 が空を舞うという奇怪な出来事が起 書によると、昔、当地は「腰村」と **、岡の地名の由来は八幡宮の由緒**

> います。 舞岡神社に改めたとのことでした。 宮八幡宮、 建し人心の収拾を図ったと言われて 朝延が対立した時期に北条氏が平戸 です。それより2年前、 宮を勧請したと伝えられていたそう 昭和41年に舞岡八幡宮を現在の 明治時代の村内にあった若 大六天社、 舞岡に舞岡八幡宮を創 御獄社を合祀

いた戸塚歴史の会 有馬様、石井様 堅穴住居跡が見つかっており、古く から人のにぎわいがあったと考えら 古墳時代の方形周溝墓、奈良時代の その後江戸時代に創建された常玄 円福寺を巡り、案内していただ

この地は縄文、弥生時代の集落跡、 でした。 家)にて、 現在は、

生い茂る森林の中を練り歩く

うか。 り、一度訪ねられてはいかがでしょ 体験講座や自然観察会が行われてお 年間を通してさまざまな 舞岡ふるさと村

Щ

見守られながら緊張の投球

私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。 謹賀新年

虹

徳治元年 開山 日蓮宗宗門史跡

Myohoji

横浜市户塚区名瀬町 772-4 TEL.045-811-0256 FAX.045-812-7676

http://myouhouji.jp/

高野山 真言宗

横浜市户塚区舞岡町 3492

TEL 045-822-0861

真宗大谷派(東本願寺) 親鸞聖人 御旧跡

龍臥山祥瑞院永勝寺

横浜市户塚区下倉田町1021 ${
m TEL}\, 045 - 881 - 3166$





くりができるように推進していきま 会等を計画し、誰もが楽しく健康づ す。戸塚区としましても、今後は大 各区で積極的に取り組んでいま

> す。 スペースがあれば自分たちのローカ ボッチャ球技は、室内で少しの

> > 伸ばしましょう。

記

入内嶋

ルルールでも楽しく遊べます。 会員の皆さまと一緒に健康寿命を

に出 高さんに指導していただき30名ほど 月21日フレンズ戸塚で清水先生と飯 ました。夏の暑い日に試作をして9 ポーチ(小物入れ)を作ることにし 日間で行われた戸塚ふれあい文化祭 展するため女性部は、かわいい の10月11日から10月13日の3

> とのことでした。 また来年も頑張って何かを作りたい 見学者の女性たちが手に取り「かわ りどりの布で展示されたポー していました。出展した部員たちも いい!自分たちも作りたい」とお話 で3時間かけて制作しました。 チは 色と

願いいたします。 ら、ぜひご参加くださいますようお に区内にお知らせを出していますか 今まで参加していない方も8月頃 お待ちしておりま 角田

10

ハイレベルな作品に釘付け

寄り添う

感じ、老後の生活設計や自分 割が日常生活に悩みや不安を 薄になっています。国民の7 化が進む中、家族の関係が希 合いです。互助活動、 は、まずは会員同士での支え 老人クラブの友愛活動 核家族

の健康について悩みや不安が

生きづらさなど社会的

のお話しでした。

記

矢弓)

す。

をお待ちしております。 たいと思っていますので、

本年もどうぞよろしくお願

1

い た

L ま を取りながら、さらに楽しい会にしていき

積極的なご参加

今年も会員の皆様とコミュニケーション

れるようになり、大変嬉しく思います。 クラブの事業も規制なく計画どおり進めら

す。 支え合いが大事な時代で ストレス(うつ病、 地域でのつながり・ 自殺問題等) が生

事

務局 だより

新年あけましておめでとうございます。

以前の日常生活を取り戻し、戸塚区老人

うか。友愛活動委員委嘱式で 無理しないで相手の気持ちに 近なところからできることを 気楽に集まるたまり場づくり り、外出援助、日常生活支援、 寄り添うことではないでしょ など私たち友愛活動員が、 まずは、会員の訪問、

> とは、運動器のこと。運動器とは、 身体運動を可能としてくれる 脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

- で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
-]手すりがないと階段の上り下りが困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- 15 分以上連続して歩き続けられない
- 症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。
 - 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
 - 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
 - 荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロ



ニチコミでは 元気に活動する全国の老人クラブの活動を 写真入りで紹介しています

http://www.nichicomi.com/

いきいきシニア

病気の早期発見と予防につとめよう

- 1. 健康診査や健康相談を活用しよう
- 2. 健康について学習しよう
- 3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 4. 歯を大切にしよう

オハヨウゴザイマス

きらきら会 占 由大

ウゴザイマス」短い言葉だが、 ところで同じ人と出会う。「オハヨ に家を出る。 がホッコリする。時には、寒くなっ 私は歩くことが好きだ。 不思議と同じ場所同じ 毎朝定刻

> 界だったらしい。 と。奥さんも悪化し、老々介護も限 が、元気を無くし別犬みたいとのこ 息子さんが引き取ってくれたらしい 施設に入ったそうだ。ケンちゃんは る。ケンちゃん(犬)のお父さんが たね。に始まり、 立ち話のこともあ

けてくれているんだと嬉しくもあ お休みして今日から再開したところ 20日ほどのお世話になり、 大きなお世話だとも思うが、 **丈夫か」「生きていてよかった」等々、** 私も先月右足を痛め、 、会う人会う人に 「どうした」 「大 整形病院に 歩くのを 気にか

> ば一日でも永くゆったりと生きてい るんだとつくづく思った。こうなれ 無い。見守り、自分も見守られてい 世の中一人で生きているんでは



50~60年前に山と畑を崩し「大洋不 た」と話がありました。そうです、 た当時とはすっかり変わってしまっ 人から「50年前引っ越しして来 みんなで歌い楽しく過ごしました。 (参加者は50名でした。)

変えられたのです。 新会長の提案で「平和台町内会」に 昭和33年頃町内会長が変わった時に でした。「平和台」は地名ではなく 開業し、それからさらに人口が増え ていきました。 大郷山下と蒔田野で「蒔田野町内会 J目ですが、昔は平戸町○○番地字 平和台地区は、 (昭和55年) には、 現在の平戸一~三 東戸塚駅が

うち8名が出席していただきまし

記念品を贈り、

一人ひとりから

日常の生活状況やいちばん思い出に

なった方は、

例年より多く13名で、

ました。1月から12月までに88歳に

日に「米寿おめでとう会」を開催し

戸平和クラブ連合では、

10 月 3

年前 動産」

が宅地造成をしたのです。43

川上地区

平戸第二平和クラブ

伊藤

から

「米寿おめでとう会」

和台」に変わりました。 バス停も「蒔田野入り口」 お話を伺った後、大正琴の演奏で 一から「平

もやって楽しく暮らしているそうで グラウンド・ゴルフなどのスポーツ きました。長寿の方は、散歩や体操、 残っていることなどを話していただ

> 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。 謹賀新年



大正琴でお祝い

「ねたきりゼロ」



- **①**健康なからだをつくろう
- 2病気の早期発見と予防につとめよう
- ❸事故防止に心がけよう
- メリハリのある毎日を送ろう

- **⑤**1 日 1 回は外に出よう
- **⑥**友達や仲間をつくろう
- **⑦**社会活動をすすめよう
- ❸家族の協力で自立につとめよう
- **9**保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ●私は

受付時間

7:30~14:30

月曜日~金曜日

土曜日(隔週)

ができる

あなたができる目標を1か条加えましょ

各区老人クラブ連合会の多くの皆様にご利用いただいております

- * みなとみらい線 「みなとみらい駅」より徒歩4分
- *横浜駅東口徒歩 15 分(東口からの無料送迎車運行)

一フみなとみらい健診

☎045-651-1572 (予約専用)

横浜市西区みなとみらい 4-6-5 リーフみなとみらい 11 階

食事のヒント

ボ 2、 香りを利用する

3、 4、

5、 食材本来の持ち味を生かす

大正地区 不二見こだま会 二木

柳の面白さに魅せられたのです。 プロの添削を受けながら7年間受講 れていた「ぼやき川柳」を聴き、川 いました。NHK ラジオで放送さ しめる趣味を何か持ちたいと探して して昨年修了しました。腕試しにと 川柳の基礎から学びたいと一念 私は古希を過ぎたころ、老後に楽 NHKの通信講座を受講し、

> ずせっせと投句して楽しんでいます。 投句していますが、ボツばかりにもかかわら 川柳の募集があれば入選の喜びを味わうため

高齢になると健康で長生きしたいと願うも 重いのは昭和の歴史詰めた箱 上顎にへばりついている癪の種 |丸皿に妻は四角い愚痴を盛る|

のです。日々の暮らしの中で何かを創り、 生

く付き合っていきたいと思っています。 ラウンド・ゴルフと川柳を終生の友として永 高齢者のスポーツとしては最適です。 このグ きている証にしたいものです。私は川柳を創 ることを趣味にして余生を過ごしたい。 私のもう一つの趣味はグラウンド・ゴルフ。

ン体操、 趣向を変えての企画で行うことにいたしまし と、久しぶりの会話に笑顔が溢れていました。 の茶話会を行い参加者26名で和気あいあい ので茶話形式としました。初回は、ハマチャ 話会」とし、 開することになりました。内容を変えて「茶 月19日に以前実施していた「お元気会」を再 アップしての部活を実施することになり、 毎月第3木曜日に実施することが決まり、 頭の体操(脳トレ)、音楽を流して 会員皆さんと日常会話が少ない

していきたいものです。 合いと趣味を活かした活動で健康寿命を伸ば 活性化のためにも仲間同士で声かけ、 自助共助で頑張りた 助け 多数いらっしゃいました。

活性化に肝心な新加入者が少ない状

現在の問題は、会員の減少もあり、

れた方、介護施設へ移転された方が

その間、高齢化に伴い他界さ

年近く中止していた部活を開始しま

約3年のコロナ禍も沈静化し、

名瀬上矢部地区 名瀬第二住宅きずなクラブ

淺岡

正道

久しぶりの

部活動再開

画を実施しました。 自治会ともタイ いたため、会話をする場を設ける企 他人との会話も少ない状況も続いて 態にあります。また、孤独化も進み

皆さんの投稿お待ちしています。次回は7月15日発行の予定で す。締切りは5月末日。各クラブの行事、趣味の紹介、旅行、ふる 里の思い出は300字+写真。その他にも俳句、短歌、写真(ギャラ リー)等を地区名、クラブ名、氏名を明記してお送りください。 原稿の採否、一部添削等、編集委員会に一任願います。

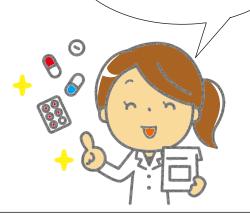
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町167-25 文化部宛 戸塚区老人クラブ連合会

とってもべんり 手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっていても、それぞれに処方され た薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事 故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処 方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も 記録しておくと より適切な処方に 役立ちますよ。



眉太き西郷像の小春かな 柏友会

絵馬ゆれて寒紅梅を匂はしむ

安田 攻 柏友会一古田

初春や晴れ着の犬と鈴の音

エル・エルクラブ いずみ

掃いてなお雨降るような落葉掃く

書き初めは迷わず福のひと文字 初春や明るく紅を引きにけり エル・エルクラブ のこ

> もしもしの気遣い電話孫と曾 名瀬第二住宅きずなクラブ

仁戸部京子

ます。

委員一同明るい紙

ります。

児玉

面作りを目指して頑張

が起きそうな予感がし

される私たち高齢者に

今年は何か良い事

兎角、

厄介者扱いを

遠き山並明るさ涌いて 皿 柳

> この前の甲 辰は昭和39年、

まった年です。 リンピック開催の年であ 高度経済成長の始 東京オ

日溜まりに楚々と咲けり冬菫

エル・エルクラブ

すだち

スマホゲーム楽しむ子らの去年今年

さみしさを弱音はく身に活を入れ

エル・エルクラブ

たたえ

芳香にふと足を止め金木屋 富士山の初冠雪に頷ぬ

夕暮れの町に灯りがともる頃

ほっと一息やすらぎ覚ゆ

名瀬第二住宅きずなクラブ

仁戸部京子

エル・エルクラブ

益之助

ちなみに 成長や変化を

ります。 注がれ、 促す」とあ たものにまで寛大に広く はなく、 に出ているものばかりで の人が読み解くと 春の日差しは、 「成長を助ける 甲辰」、 日頃隠されてい 今年の その道 干支は

糸ぞこに九谷の銘や七草粥

柏友会

安田

純子

プラタナスの木々に凍星煌めきて

柏友会

新宮

能子

集 後

本紙の発行に際して、広告を頂戴いたしました皆様に厚くお礼いたします。 ■スポンサーへのお礼■ 今後もよろしくお願いいたします。

> 私たちは戸塚区老連の活動を応援し ています。

街の塗り替え専門店

、外壁診断・お見積りは無料! / TEL.045-873-9217 FAX.045-875-4281

編集委員

大鳥井

(委員長 (副会長)

児玉

保健施設

「いつまでもこの家で暮らしたい」そんな思いを大切に医師やリハビリ 介護スタッフみんなで応援します。

塚区柏尾町1434-3 2045-822-2682

生前整理·遺品整理 TKC懸け橋(かけはし) ミモノとのかけはし" 横浜市戸塚区舞岡町3380-11 RS.MAIOKA 1F TEL 045-870-3227



昼夜 365日診療 スマイルこどもクリニック							
スマ	11.	ルこ	3	t	<u>יי</u> כ	<u> </u>	ツフ
診療時間	月	火	水	木	金	土	日·祝
9:00~12:00							0
14:30~15:30	乳児健診・予防注射(要予約)						Ö
15:30~18:00							Ö
18:00~22:00 急患診療	9	9	(3)	(4)	9		Q
●月〜土の昼間の診療と乳児健診・予防接種は予約可能。 ●受付時間以外は救急車、緊急患者様の時間帯です。							
横浜市戸塚区品濃町556-8							
	_66		- Fig. 4	EA	E 0	ΛN	CCN