



かがやきクラブ戸塚

2024年 夏季号

vol.75

発行日 令和6年7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) 3900 <http://www.nichicomi.com/>



6月7日（金）開催の歴史ウォークにて。鎌倉市内を散策

目次

会長あいさつ	2
副会長あいさつ	3
新任あいさつ	4
令和6年度 定期総会・功労者表彰	4
令和6年度 戸塚区老連 役員名簿	5
令和6年度 戸塚区老連 事業計画	6
事業報告	6
新任会長研修会	6
囲碁・将棋大会	7
各部運営状況	7
文化部	7
体育部	8
女性部	8
友愛部	8
読者のたより	9
平戸グラウンド・ゴルフ大会に参加して	9
私の体験「墓じまい」の仕事をしつつ	9
子規と漱石	9
私たちには時間がありません？	10
紅寿会の再生に関して！	10
シニア大学	10
喧々譁々ならぬ喧々楽楽	11
晴天に恵まれて	11
事務局だより	11
文芸・編集後記	12

会長あいさつ



創立60周年、新たな歩み

戸塚区老人クラブ連合会 会長 林 弘一

過日5月16日に総会が行われ、全ての議案について承認され、令和6年度の事業を展開していく運びとなりました。

総会には、区長をはじめ、戸塚区連

合町内会・自治会連絡会会長、戸塚区社会福祉協議会会長及び事務局長、戸塚区福祉保健センター担当部長、戸塚区高齢・障害支援課長及び係長の皆さまのご臨席をいただきました。と、紙面を借りてお礼を申し上げます。

副会長あいさつ



今ここに

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 小池 泰

新年度に入り今一番脅威に感じていることを述べます。それは近年のただならぬ老人クラブ(単位クラブ)の減少です。

数年前までは1006あったクラブが今年はずいに83まで減少しまし

といたしました。

また、本誌発行の7月は既に令和6年度第二四半期になっており、いくつかのイベントも実施されております。

かがやきクラブ戸塚の活動の目標は「会員相互に親睦を図り健康・友愛・奉仕を基本に、生活を豊かにする元気で、楽しく、生きがいを持つて、活動すること」です。前年度からまた更に会員、クラブ数が減少しましたが、83クラブ、4862名の会員の皆さまとともに、楽しく、有意義な活動を展開してまいりたいと思います。

た。会員数も約7000名から5000名までの減少です。毎年数クラブずつ会長のなり手が無いという主要原因でクラブが消えていっています。平均的に現会長の多くが昭和の10年代で引退の時期が来ていること

老人クラブは、進みゆく高齢化社会にあって、地域に欠かせない存在である事は言うまでもありません。

戸塚区老人クラブ連合会は、「ホームページ」を立ち上げております。さまざまな情報がより一層多くの方々に行き届いていくことを願っています。

「人と人とのふれあい」「高齢者が生きがいを持って諸活動を」「仲間づくりを」「孤独にならない・させないための友愛活動」を、これからも地道ではありますが、続けていきたいと思っております。

私たちは人生の長きにわたって多様な経験を積んできました。その豊富な経験や知識を、老人クラブのみならず、地域の諸活動への展開、推進へ向けて、ご協力をよろしくお願いいたします。

は否めませんが、代わりがない状態です。周りの会員は皆高齢者ばかりで、後を継ぐ元気な人がいないというところでしょいか？ このままですと将来の存続まで危惧される危機的状況です。これはまず若い会員を増やして後継者作りに努力すること解決の早道だと思えます。しかし、現代の60〜70代の人々は現役やITの世界で活躍のため、なかなか老人クラブ参加には食指を

暑中お見舞い申し上げます。 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

金具のない入れ歯 保険適用外 11万円～

さいごう歯科クリニック

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

平日 10:00~13:00 / 14:30~19:00
土曜 10:00~13:00 / 14:00~17:00

日・祝 休診

ア・マーシュ歯科原宿クリニック

クリーニング
入れ歯
歯の美白

TEL045-851-3924

戸塚区原宿3-5-34
小宮ビル1,3階302エレベーターあり
amarsh-dhcpro.com/

○歯科一般 ○小児歯科 ○矯正歯科
(予約制) (夜間) (歯医者の外・随時予約可)

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

原宿わたなべ 歯科診療所

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 休診日はお電話にてご確認ください。

医療法人 **佐々木歯科医院**

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日

戸塚区戸塚町8 ラピス戸塚2-2階

☎045-881-0436

http://www.sasakidental.net/

一般・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

SDC **関田歯科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	▲
14:30~19:00	○	○	○	○	○	△	○

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

TEL:045-852-4180

急患対応いたします。お気軽にお電話下さい。

動かしません。そういう世代にも参加を促す魅力づくりが必要というところは百も承知ですが、新しいアイデアは？と言うとなかなか決定打が出てきません。

副会長あいさつ



「活性化プロジェクト」?!

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 高濱 照彦

コロナ禍も落ち着き、会場の確保も容易になりました。今年度もたくさんの方の行事を予定しています。よろしくご参加のほど、お願いいたします。

また、戸塚区老人クラブ連合会は創立60周年を迎えました。誠に喜ばしい限りです。「高齢者の生活を豊かにすること」を理念とし、活動されてきた、先輩諸氏の伝統を守り、今後とも明るく継続・精進したいと思います。

さて、少し堅苦しいですが、表題について皆さんの理解と支援を得たくご紹介します。横浜市老連では2020年に「会員加入促進及び意識の高揚」を目標して「市老連行動計画2020～2024」として5か年計画に取り組みました。しかし、「会員増強」の目標だけを掲げた活動では成果が芳しくありません。そこで、一昨年からの計画を強く推進するため

老人クラブは、主に各地域の町内会・自治会の下部組織として老人を助け励ましてきましたが、こちらでその存続意義も再考の時期が来ているのではないかと考えてまいります。

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 高濱 照彦

に「活性化プロジェクトチーム」を立ち上げ、具体的な活動として5項目を掲げて区老連、地区老連及び単位クラブでできることを実施することにしました。5項目のうち、戸塚区老連では次の4項目を重点的に取り組むことにしました。

①未設置地域の加入希望者の受け皿である「区老連、地区老連単位クラブの設置」については区老連単位クラブとして「シニア天狗会」を設立し、区内だけでも入会できるようにしました。

②単位クラブの地域外会員受け入れ有無カード等の作成と発信については、近隣の入会希望者の受け入れ可能単位クラブを募集し「12クラブの許可」を得ました。受け入れクラブの紹介は、新規に開設した「区老連ホームページ」に掲載しました。

③ニューシニアスポーツやeスポー

いろいろなプロジェクトを組み、クラブの活性化や会員増強に努めるのも大事なことです。ここで原点に立ち返りクラブの存在意味を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 高濱 照彦

④区老連ホームページの作成については、事務局の協力により昨年5月開設しました。機関紙とともに情報の共有・PRに活躍しています。

このように活動は順調に推移しましたが、なんとと言っても目玉は「会員増強」です。そのためには「未設置地区の新規クラブ設立」が必至です。210余りある町内・自治会の老人クラブ設置割合は40%です。未開拓の地区へのアプローチがこれからの会員増強には必須です。皆さんの協力・ご支援で昨年度は「BST悠々会」が新規加入の運びとなりました。他にも2、3候補が上がっており、区老連としては力強く支援していきます。

ついでに、「高齢者の生活を豊かにすること」を合言葉に、新しい友達の輪を広げるために、今後とも会員の方々のご協力のほど、よろしくお願いたします。

暑中お見舞い申し上げます。 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

久保外科医院

内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
16:00~18:00	●	/	●	/	●	/	/

☎045-861-2231

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

笹接骨院

各種保険取り扱い

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	※

定休日：日曜・祝・祭日 ※土曜は14:00まで

☎045-813-2003

戸塚区名瀬町 52-1

毎年、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)

受付時間
7:30~14:30
月曜日~金曜日
土曜日(隔週)

横浜リーフみなとみらい健診クリニック

☎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

在宅訪問服薬指導、お問い合わせ下さい

みらい薬局

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

☎045-392-7390

FAX 045-392-7391

内科 循環器内科 糖尿病・内分泌内科・小児科

戸塚クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	-	●	▲
15:00~18:00	●	●	●	◎	●	-

◎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

戸塚区矢部町 649 TEL:045-864-2110

新任あいさつ



老人クラブの魅力再発信

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 長谷川正雄

先日の総会で副会長に選任された第三地区アザリエさつき会の長谷川です。

活性化と発展のお役に立てるように微力を尽くしたいと思えます。

創立60周年を迎える戸塚区老人クラブ連合会の運営に携わることはいささか荷が重いですが、区老連の

副会長として、文化部の行事を担当することになりました。「かがやきクラブ戸塚」の発行、カラオケ大会、戸塚ふれあい文化祭、囲碁・将

棋大会などに加えて、今年度は戸塚区老連の60周年を記念する「10年の歩み」の編集を計画しています。単位クラブ会長として、各会員が老人クラブに入っていて良かったと思えるような活動をしたと考えてきました。その思いは変わりません。今後とも、会員の皆さまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

令和6年度(定期)総会

新体制の発足

5月16日(木)10時より男女共同参画センターにおいて、単位クラブ会長71名(クラブ数83)の出席者を得て開催されました。物故者1名への黙祷、会長あいさつ、新任の近藤区長始め来賓の方々からの祝辞、功労者6名への表彰が行われました。

その後議事に入り、前年度事業、決算、監査の報告を得て今年度の事業計画、予算の提案があり、原案どおり承認されました。新任の長谷川副会長のあいさつがあり、滞りなく新しいスタートになりました。(記 西塚)



林会長のあいさつ



功労者表彰の様子

功 労 者 表 彰

益々のご活躍を期待しております！

謝 辞

氏 名	役 職	年 数	地 区 名	ク ラ ブ 名
筒井 博	理事	4	平戸	みどり会
小寺 隆司	理事	1	吉田矢部	やよい会
金子 保雄	理事	1	舞岡	舞岡第一高寿会
鈴木 一三	理事	1	名瀬・上矢部	上矢部友遊会

米寿祝

氏 名	役 職	地 区 名	ク ラ ブ 名
児玉 文雄	理事	平戸	平戸町長寿クラブ
宮嶋 政彦	理事	大正	芙蓉シニアクラブ

暑中お見舞い申し上げます。 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

 **株式会社 ニチコミ**

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/>

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

☎045-881-6541
横浜市戸塚区吉田町 2014-1 SOMPOケア 戸塚

社会福祉法人 朋光会

特別養護老人ホーム太陽の國

横浜市戸塚区 名瀬町1566 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

養護老人ホーム名瀬の森

横浜市戸塚区 名瀬町791-14 TEL:045-810-0117

横浜市名瀬地域ケアプラザ

横浜市戸塚区 名瀬町791-14 TEL:045-815-2011

令和6年度 戸塚区老連 役員名簿

No	役職	氏名	体育部	文化部	教養部	女性部	友愛部	市老連	所属クラブ	地区
1	会長	林 弘一							東明ことぶき会	踊 場
2	副会長	高濱 照彦	担当					活性化	グリーンくらぶ	平 戸
3	副会長	小池 泰			担当			シニア大学	坂本百寿会	戸塚第三
4	副会長	西塚 澄子				担当	担当		コープ野村和楽会	倉 田
5	副会長	長谷川正雄		担当					アザリエさつき会	戸塚第三
6	理事	磯ヶ谷和弘					○		五葉会	戸塚第一
7	〃	藤谷 昌宏					○		皇寿会	戸塚第一
8	〃	角田 弘子				◎	○	女性	五月会	戸塚第二
9	〃	実方 幸一	○						池の沢会	戸塚第二
10	〃	鈴木 正雄		○					第二洗心会	戸塚第三
11	〃	高田 義臣					○		吉田町東峯会	吉田矢部
12	〃	石井ルミ子		○		○			吉田元町睦会	吉田矢部
13	〃	外山 茂			◎				平和台峰友会	踊 場
14	〃	斎藤 典		○					明和会さわやかクラブ	踊 場
15	〃	村上 孟			○				新生サファイヤクラブ	北 汲 沢
16	〃	中村 秀子			○	○			悠々会	北 汲 沢
17	〃	入内嶋 茂	◎					健康づくり	柏友会	川 上
18	〃	矢弓 進					◎	友愛	柏富士会	川 上
19	〃	児玉 雅次	○						南舞岡紅寿会	舞 岡
20	〃	菊池 廣明		○					舞岡第二高寿会	舞 岡
21	〃	淺岡 正道		○					名瀬第二住宅きずなクラブ	名瀬上矢部
22	〃	田谷 好	○						上矢部町友遊会	名瀬上矢部
23	〃	児玉 文雄		◎				機関誌	平戸町長寿クラブ	平 戸
24	〃	川古谷雄司		○					グリーンくらぶ	平 戸
25	〃	宮嶋 政彦	○						芙蓉シニアクラブ	大 正
26	〃	中川 純一			○				エル・エルクラブ	大 正
27	〃	赤坂 彰夫			○				汲沢東ハイツ白寿会	汲 沢
28	〃	上田 由大			○				きらきら会	汲 沢
29	〃	大鳥井 勉		○					戸塚ハイライズシニアクラブ満福会	倉 田
30	〃	吉住 正					○		上倉田北部寿会	倉 田
31	監事	待永 輝男							ラムーナシニアクラブ	戸塚第三
32	監事	佐藤 秀夫							平戸町長寿クラブ	平 戸
33	事務局	吉田 千鶴 小西 淳 今野 公子								

○は部員 ◎は部長

暑中お見舞い申し上げます。 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 7階
TEL 03-5718-3900
FAX 03-5718-3901
http://www.nichicomi.com/
ニチコミ 検索

niichicomi 株式会社 ニチコミ

やまのあるようちえん
学校法人 横浜平成学園

平戸幼稚園

戸塚区平戸 3-21-22
☎045-822-7777
<https://www.hirato.ed.jp>

認定こども園
しらかば幼稚園

健康で明るい子を育てることを目標に
日頃から専門の講師による正課体育を実施し
体力の向上を目指しています

戸塚区矢部町 1169
TEL:045-871-2605
<http://www.shirakaba-youchien.ed.jp>

あけぼの保育園

認可保育所

戸塚区下倉田町 596
TEL:045-866-2233
パインヴィレッジ株式会社

のびのびとあたたかく
おおぞら ひまわり保育園

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園

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

令和6年度 戸塚区老連 事業計画

令和6年

4月	12日(金)	会計監査
	19日(金)	女性部 総会
	19日(金)	女性部 セラバンド健康体操
5月	16日(木)	定期総会(創立60周年)
	22日(水)	シニア大学開講式、合同共同講座①
	28日(火)	新任会長・副会長研修会
	29日(水)	シニア大学一般講座開講式(戸塚教室)
6月	7日(金)	戸塚区歴史ウォーク(1)
	13日(木)	ゲートボール大会
	19日(水)	ノルディックウォーク
7月	10日(水)	春の親睦旅行
	15日(月)	機関誌「かがやきクラブ戸塚」75号 発行
	17日(水)	シニア大学、合同共同講座②③
	25日(木)	女性部 健康体操
	31日(水)	シニア大学一般講座閉講式
8月	未定	ポッチャ大会
9月	10日(火)	女性部 作品づくり
	19日(木)	グラウンド・ゴルフ大会
	25日(水)	カラオケ大会
10月	11(金)~13(日)	趣味の作品展参加
	16日(水)	戸塚区歴史ウォーク(2)
11月	3日(日)	戸塚区民まつり参加
	6日(水)	バタンク大会
	未定	福祉演芸大会
12月	未定	秋の親睦旅行
	未定	定例理事懇親会
	未定	友愛活動講演会(友愛部、女性部共催)
令和7年		
1月	15日(水)	機関誌「かがやきクラブ戸塚」76号 発行
	未定	囲碁・将棋大会
2月	未定	親睦グラウンド・ゴルフ大会
	未定	会長・役員研修会
3月	未定	女性部定例委員会
	未定	友愛活動研修会
	未定	ポッチャ大会

事業報告

新任会長研修会

活動に新しい風

5月28日(火)、戸塚地区センターにて新任会長研修会が開催されました。今回は9名の各会長が参加され、現在のクラブの心境や今後の抱負などが語られました。

今年度も、単位クラブの活動や連合会の事業が充実できるように運営してまいります。



9名が参加

	地区名	クラブ名	氏名
新任会長	戸塚第一	富塚キララ	今井 清子
	戸塚第三	ラムーナシニアクラブ	田中 芳広
	踊場	踊場寿会	飯高 昌子
	川上	平戸第三平和クラブ	佐藤 了子
		秋葉親和会	高田 敏則
		東風の会	越智 修
	名瀬・上矢部	上矢部町友遊会	田谷 好
	大正	小雀敬友会	鈴木 實
		原宿芙蓉会	椿谷 博
		わかば会	後藤 弘之

暑中お見舞い申し上げます。 私たちは戸塚区老連の活動を応援しています。

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

地質調査・土質試験・井戸工事・深礎工事

株式会社 北海ボーリング

横浜市戸塚区汲沢町13-2

TEL:045-864-1441(代) FAX:045-864-5735

<http://www.hokkai-b.jp>

戸建・新築・リフォーム工事 設計から施工まで

お客様のライフスタイルに合った家づくりをご提案します

株式会社 笠倉建設

<https://ka-sakura.com>

横浜市戸塚区東俣野町1253

☎045-392-9357

給排水衛生設備工事

五代工業 株式会社

横浜市戸塚区東俣野町1031-1

TEL:045-852-5731

- 街づくり事業 ●宅地造成事業
- 環境デザイン事業 ●不動産事業

株式会社イースト

戸塚区柏尾町825-11 RKビル1F

☎045-820-4611

囲碁・将棋大会

全国大会への道開く

1月17日(水)、第36回区老連囲碁・将棋大会が戸塚地区センターで開催されました。

新規クラブ会員や飛び入りの参加もあって例年以上に多くの棋士が集い、賑やかな中にも白



区老連囲碁の部受賞者



区老連将棋の部受賞者

熱した戦いが展開されました。区老連の大会を勝ち抜いた兵は、5月の市老連大会に進み、大奮闘で好成績を収めました。中でも囲碁の女性の部に参加した安室伸子さん

は、10月の「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の女性の部に出場が決定しました。戸塚の地から鳥取に声援を送りましょう！

各部運営状況

文化部の主要な行事について

文化部の主な行事は機関誌(かがやきクラブ戸塚)年2回の発行です。発行日の3か月前に原稿依頼。2か月前に収集。一次校正、二次校正を終え印刷に回します。大変なのは原稿集めです。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。

次の大きな行事は、秋の戸塚ふれ

あい文化祭(通常、趣味の作品展と呼んでいます)の運営です。10月11日(金)から3日間開催され、今年区老連は特別に多目的スペース(中)を独占使用して行います。他のグループに負けぬよう、奮ってご参加くださるよう今から作品作りに取り掛かってください。

その他9月のカラオケ大会、1月の囲碁・将棋大会等があり、主要な裏方として働きます。よろしくお願いたします。

(記 児玉)



盤上の熱戦

囲碁の部			
Aクラス			
順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	田中 康夫	戸塚ハイライズ満福会	3段
準優勝	三橋 治夫	シニア天狗会	4段
第3位	上條 毅	芹ヶ丘明星会	3段
	渡辺 健	シニア天狗会	3段
	松田 史郎	みどり会	3段
Bクラス			
順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	早勢 雅友	シニア天狗会	初段
準優勝	吉田 茂	ラムーナシニアクラブ	初段
第3位	小森 優	シニア天狗会	初段
Cクラス			
順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	鈴東 正睦	シニア天狗会	4級
将棋の部			
Aクラス			
順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	刈岡 浩二	原宿芙蓉会	初段
Bクラス			
順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	椎田 正	柏陽台第二クラブ	8級

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」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。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。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

体育部 体験教室から (ペタンク)

昨年8月に横浜市ペタンク協会に一通の手紙が届きました。内容は泉区老人福祉センター泉寿荘からペタンクで健康づくり教室を計画していきます、ご協力いただけますか？募集次第では開催したいとのことでした。2ヶ月の募集で生徒さんが集まり、10月～3月まで(月2回)計12回の健康教室を開催しました。協会指導員の私と女性指導員の力を借り6ヶ月開催しました。内容的には生徒さんいろいろの方が集まりました。一回家で読書し外には出ない方、全くスポーツには無縁の方、週に一度テ

ニスサークルにとりうるような生徒が集まり、一つの目標に向かい、ルールやマナー等の学科では居眠りも。実技指導に入ると皆さん顔色が変わり元気にゲームに集中され、6ヶ月間の終了証を持って研修終了となりました。

そして、生徒の皆さんの今後に対して地元クラブとの交流試合を計画しましたら、地元クラブメンバーと楽しくゲームをされ、数名の方が地元の会員になり今後も活動されることと指導側としては良かったと思います。会員の皆さんも一年で一番良い季節です。自分に合った健康づくりに努めましょう。

6ヶ月忙しかったですが、皆さま卒業されて良かったです。

(記 入内嶋)

女性部 女性部の活動と いえば

4月19日(金)の女性部総会から今年が始動しました。区内では老人会員が減少し女性部会のない地区もあり寂しく感じることがあります。

そのような中で、女性部と言ったらノルディックウォークと体験バスツアーです。本年秋季には「駿河湾と

富士山を見ながら千本浜公園を歩く」を予定しています。

部員も顔見知りが多くなりまして、秋の作品作りである「携帯用ポーチ」「ブローチ」、演芸大会参加等計画しています。お知らせを出しますので、皆さまぜひ参加、応援をよろしくお願いいたします。会合の度にセラバンド体操と体をいたわり合う活動をしています。(記 角田)



ボールの行方を見守ります



種類豊富なポーチ

友愛部 友愛の心で! (能登半島地震災害救援について)

日頃より講演、研修、区民祭り、演芸大会等の友愛活動について、ご協力いただきありがとうございます。

さて、すでにご存じの通り、1月1日の能登半島地震は、富山県、福井県、新潟県など広範囲にわたり、甚大な被害を及ぼしました。現在、赤い羽根共同募金やNHK助け合い等各方面で募金活動が行われているところでもあります。

このような緊急事態に対して、全国老人クラブ連合会としても、全国8万5千の老人クラブに協力を呼びかけ「高齢者の友愛の心」として、被災地のすべての高齢者への励ましと、老人クラブなどの救援・支援を行うため「令和6年能登半島地震災害救援拠金」を全国的に展開することになりました。

つきましては4月30日から8月30日までの期間、戸塚区老人クラブ連合会も募金活動に協力することにいたしました。事務局で受け付けています。現在すでに5万円強集まりました。皆さんの温かい「友愛の心」でご協力よろしく願います。

(記 高濱)



平戸グラウンド・ゴルフ大会に参加して

平戸地区 芹ヶ丘明星会
坪 イツ子

3月、川上公園で行われた「平戸グラウンド・ゴルフ大会個人戦」に

参加した。昨年の4月に両手首骨折をしてしばらく休んでいたが、仲間から「早く出ておいで」って声を掛けられたのを励みに、リハビリを頑張り半年で再開できた。大会当日は他の町内会の方たちとグループを組み、最初は緊張して手が震えていたが次第に和やかな雰囲気になり、引き込まれ、いつの間にか夢中になっていた。先輩から教えられた打ち方を思い出しながら打つとまぐれにも「ホール

インワン」が2度続き、仲間から「すごいすごい」とおだてられ気分よくプレーすることができた。誘われて、自信がないまま始めて2年。運動オンチの私が珍しく入賞者の列に並ぶことができ、夢見心地だった。良い仲間にも恵まれたことに感謝。健康で少しでも長く続けられるよう願っている。



私の体験「墓じまい」の仕事をしつつ

平戸地区 グリーンくらぶ
川古谷雄司

近年「墓じまい」をする人が増えた。ここ何年かの全国の件数は平均して10万件を超えている。さらに今年は15万件を超え過去最多となった。

昔、子どもの頃母親に連れられてお墓参りに行かなかっただろうか。それが当たり前の事のように思っていたのだが、世の中がこのように変わってきているということなのか？ 私は74歳の今も現役で石屋の仕事をしている。普段からお寺の仕事をしているが、5年前頃から「墓じまい」の仕事が増えてきていたことが気になっていた。最近ではほとんど

の仕事が墓地の解体作業になってしまっている。そもそも墓を作るのが自分の仕事だと思つて長いこと携わってきたのに、解体作業は寂しい気がしてならない。事情はそれぞれあるのだろうが、家族や親戚の誰かが「墓じまい」せずに見守つていければ、「ご先祖様も喜ぶのになあ」と思いつつ、今日も「墓じまい」の仕事をしている。

子規と漱石

戸塚第三地区 アザリエさつき会
高野 芳郎

鎌倉の建長寺の梵鐘は、国宝として威厳を放っています。その脇には次のような説明文が掲げられています。

【鐘つけば銀杏ちるなり建長寺】この俳句は明治28年（1895）9月、夏目漱石によって作られました。親友の正岡子規は、この句を参考に「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」を作りました。子規のこの句は、松尾芭蕉の「古池や蛙飛びこむ水の音」に並んで俳句の代名詞となっています。世に周

知の事実かも知れませんが、あの有名な句の出典が夏目漱石にあったとは、私には寝耳に水の驚きでした。漱石は参禅で鎌倉に2週間ほど逗留していたそうで、その時に先の句を詠んだのでしょうか。漱石も盗作などと野暮なことは言わず、あれほど柿好きで法隆寺にも縁があった親友のことなので「うくん、やられた」と苦笑しているに違いありません。

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ
- ③事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう
- ⑤1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- ⑩私は _____ ができる
あなたができる目標を1か条加えましょう

私たちに時間は ありません？

大正地区 富士見ヶ丘高砂会

蒲ヶ浦 昇

当会高砂会では「生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」の二本柱で運営されておりますが、以前とは異なり一般的な

定義の老人の幅が非常に広くなり、ニーズもさまざま、元気さもさまざまということ、どちらの会も運営が非常に難しく、全ての会員の要望に沿った活動とは何か？じっくり考えて皆でゆっくり話しあって活動したいところですが、残念ながら私たちに残された時間が少ないので、良いと思った事はすぐに行動し、上手くいかなければすぐに改める。

アイデアは勇氣をもってすぐに行動に移す。危機感を持って歩みはおぼつかなくなる中でも、素早く提案、具現化し、素早く行動をすることを心掛けて、スピード感を感じつつ無理なく楽しく行動できたらと思っています。最後に孤独と孤立の違いを意識しつつ！

紅寿会の再生に関して！

舞岡地区 南舞岡紅寿会

児玉 雅次

日本国内の人口は高齢化が進み、若者が減少傾向にある。その中で老人男性の元気のなさが目立って顕著ではないでしょうか？

当南舞岡紅寿会でも会員がこの

2、3年で一挙に3割程会員が減少し、会の存続が危ぶまれ役員を引き受けてくれる人が激減し、会の解散が一時、会員内で取り沙汰されました。

その中で、当クラブのグラウンド・ゴルフ参加者の多く、特に女性メンバーその人たちの気力が「紅寿会を立て直そう！」という方向に方針転換され、その結果、当クラブを文化部門とスポーツ部門の2部門に

分け、その内容も文化部門の茶話会主体のミーティングとグラウンド・ゴルフのスポーツ部門を盛り上げていくということでサラリとしたクラブに転換することに決まりました。

「今後の一つの方向転換の試金石になれば」とも思われますが「うまくいけば宜しいけどナ……」程度のお気持ちで優しく応援していただければ嬉しく思います。

シニア大学

汲沢地区 きらきら会

上田 由大

新緑の美しい季節になりました。今年もシニア大学が始まります。私も受講生として2年、コロナ中断後、

縁あってスタッフとして参加させてもらって4年目を迎えます。今年は何内ホールでの市内合同講座が2日あり、戸塚でも、戸塚の歴史、防犯はもちろん、昔懐かしい新聞記事、グループトーク等と、講座が刷新され多岐にわたり、期待の膨らむ内容となっています。

特に合同講座でのテーマは「若い」



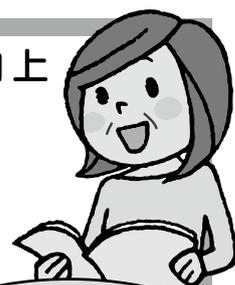
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
どんな効果があります

ましよう。毎回感じることですが、受講生の皆さんが回を追うごとに緊張もほぐれ、朝のあいさつ一つにしても、実に若々しく、生き生きとさ

れてきます。考え、勉強しようという気持ちがあれば「若い」に対しても、対処法が見付けられるのではと思います。シニア大学は学びの場で

ですが、人と人をつなぐ場でもあります。楽しくともに学びましょう。スタッフ一同、お会いできるのを楽しみにしています。

喧々諤々ならぬ喧々楽楽

戸塚第一地区 新沢悠友会

染川 春雄

我が老人クラブ新沢悠友会は2000年に発足し、はや24年を迎える。念願だった町内会館が建設されて7年。発足当初は70名以上の会員が現在37名と半減している。

戸塚町の高台に位置する住宅街の中に立つ町内会館で悠友会は月に

5、6回の体操やサロンを開催している。参加人数は、年々減少はするものの集まれば話に花が咲きいつまでも話は尽きない。居場所づくりに十分機能していると自負している。

町内会館に集まらない方には手作り弁当をお届けしてそこでもおしゃべりをしてくる。高齢者の孤立を防止、コミュニケーションを盛んにするべく日々役員は奮闘している。明るく元気な会を目指して、役員自身もそれが生きがいとなり元気の源と

なり得ればと思う。課題は山積みしているがこれも脳トレと受け止め、皆で喧々諤々ならぬ喧々楽楽、楽しくにぎやかにやっていければと願う。



晴天に恵まれて

名瀬上矢部地区 名瀬第一みのり会

大山 勲夫

週2回(月曜日・木曜日)に健康寿命を延ばす意味で午前9時から11時までグラウンド・ゴルフを名瀬スポーツ公園で行っています。

前日までの寒暖差もおさまり晴天に恵まれて、4月15日に参加者16名で仲間同士の絆を高めるために和気

あいあいと声を掛け合いながら行いました。

とかく高齢化にともない孤独になり運動不足や認知症になる傾向がある中、行事に誘い合って体力づくりを願って実施しています。

晴れやかな気分で話し合いながらの魅力的な部活は名瀬第二町内会館でいろいろな種目を行っています。

誰でも生活上で大切なことは「気力」を持って行動



仲間たちと体力づくり

することであり、長寿の秘訣であると思います。

事務局だより

現在のメンバーになって2年が経ちました。手探り状態で必死の1年目、1年前反省したことを思い出しながらの2年目。数多くの失敗を重ねながらも必死に3人でやってまいりました。

3年目とはいえ、1年サイクルの仕事なので、1年前のことを思い出すのも大変なものです。3人で意見やアイデアを出し合いますが時には意見がまとまらないこともあります。そういった話し合いを聞いている同じフロアにいる社協さんからは仲がいいねと言われています。

人間の悩みの多くは人間関係だといいますが、事務局内ではその悩みはないのが何よりの自慢です。



文芸

短歌

きらきら会 小池 照子

初めてのMRI検査を受けながら
つぎつぎ出てくる音に聴き入る

年老いて検査入院体験し

三兄弟のやさしさにこころ和む

名瀬第二住宅きずなクラブ 浅岡 正道

サツキ咲き笑顔が浮かぶ亡き妻の
寂しさつのはや二十年

五月には愛しき妻に旅立たれ

いずこにおわす心しみじみ

燦々と光りまぶしくひまわりは

負けじとばかり顔を背けず

グリーンくらぶ 高濱 照彦

由比残照波間はるかに茜富士

今日も暮れゆく惜別の色

(こちらももうすぐ沈む)

俳句

エル・エルクラブ たたえ

星祭り天まで届け子らの夢

エル・エルクラブ 益之助
華麗なる頬染めながら酔芙蓉

帰り道茜に染まる冬夕焼け

エル・エルクラブ すだち

雷鳴にひたすら走るランドセル

エル・エルクラブ のこ

大海に臨みて仰ぐ夏の雲

エル・エルクラブ いずみ

風に立つ大向日葵の硬き茎

夏帽子柱にありて母の亡き

グリーンくらぶ 高濱 照彦

ホーホケキョ鳴く声愛でてカップイン

(公園のグラウンド・ゴルフ Good!)

愛妻の過保護うとまし土蒸れ

(反省! 贅沢の嘆き?)

終活やセピアをめぐる春の宵

(断捨離? 暇つぶし?)

銀杏の葉落ちて鶴岡蒼天の鳶

(のんびりいいねえ!)

編集後記

前号までよく読んでいたつもりでしたが、今回から編集委員として携わり、この冊子が出来るまで多くの投稿と編集の苦労を知ることになりました。表紙の写真から記事の順番の入れ替え、スペースの調整、投稿記事の文章の校正と初校から2校へと時間のかかることを実感しました。

特に今号は「読者のたより」の投稿が多く集まり、戸塚区老連の絆がまた一つ強まった気がしました。協力してくださった皆さま、ありがとうございました。今回の経験を踏まえ、今後より良い冊子になるよう努めていきたいと思えます。

(記 川古谷)

編集委員

(副会長) 長谷川正雄
(副会長) 高濱 照彦
(委員長) 児玉 文雄

鈴木 正雄
石井ルミ子
斎藤 典
菊池 廣明
浅岡 正道
川古谷雄司
大鳥井 勉

■スポンサーへのお礼■ 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。今後ともよろしく願いいたします。

暑中お見舞い申し上げます。 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
髯篠塚塗装
住まいと暮らしを彩る塗装
外壁診断・お見積りは無料! /
TEL.045-873-9217
FAX.045-875-4281
8:00~19:00(日曜定休)
横浜市戸塚区東俣野町1808-12

介護老人保健施設
千の星・よこはま
通所リハビリとショートステイ
「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。
戸塚区柏尾町1434-3 ☎045-822-2682
介護保険・入所相談もお気軽に!!

健康 コラム **とっても便利 お薬手帳を持ちましょう**

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます

過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます

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ことでより適切な処方に役立ちますよ。



海蔵院 **樹木葬13万円~** 埋葬手数料5万円~
戸塚花観音墓苑 **レンタルお墓** **ペットも入れる**
TEL:080-1344-8787 (現地相談・ご案内直通)
戸塚駅から徒歩8分 海蔵院内 横浜市戸塚区戸塚町4213(戸塚消防署横) SEARCH 戸塚花観音墓苑