



かがやきクラブ戸塚

2023 年 夏季号

vol.73

発行日 令和5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/>



表紙のことば

小田原城下のあじさい・花菖蒲

撮影：浅岡 正道（名瀬第二住宅きずなクラブ）

ツアーに参加して、最初の到着地は小田原城下であじさい・花菖蒲を撮影しました。コロナによる自由を奪われた私は、満開の色とりどりの花の美しさに感動しました。和やかな気分になったのは、誰しも同じだったと思います。

目次

会長あいさつ	2
副会長あいさつ	3
令和5年度 定期総会・功労者表彰	4
令和5年度 戸塚区老連事業計画	4
令和5年度 戸塚区老連役員名簿	5
事業報告	6
新任会長研修会	7
囲碁将棋大会	8
各部運営状況	8
体育部	9
教養部	10
女性部	10
読者のたより	11
健康マージャン	11
暮らしを有意義にするために	11
フードロスに思う	11
HPを開きましょう!!	11
ゲートボールチームの復興を期待して	11
事務局だより	12
文芸・編集後記	12



区老連ホームページ開設

戸塚区老人クラブ連合会 会長 林 弘一

5月24日(水)に総会が行われ、全ての議案について承認され、令和5年度の事業を展開していく運びとなりました。

総会には國本区長をはじめ、菊地戸塚区連合町内会・自治会連絡会会長、戸塚区社会福祉協会事務局長、戸塚区福祉保健センター担当部長、戸塚区高齢・障害支援課長の皆さまのご臨席をいただきましたこと、紙面を借りてお礼を申し上げます。

昨年度も、一昨年に続くコロナ禍の中、いくつかのイベントを中止してきましたが、今年度こそは、新規事業も加えて全ての事業を展開してまいりたいと計画・企画いたしました。

5月31日(水)には区老連「戸塚区歴史ウォーク①(下飯田方面)」を実施し、6月12日(月)には過去

3年にもおよび中止していましたが、春の親睦旅行「サクランボ祭り」を実施。参加者は300名を上回る人数となりました。

そして6月は、新規事業のボッチャ体験教室をはじめ、恒例のシニア大学、新任会長副会長研修会、ゲートボール大会、女性部ノルディックウォークと事業が展開されていきます。

本機関誌が発刊される7月には、それまでにいくつかの事業が終了しています。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・奉仕・友愛を基本に、「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。

86クラブ、5126名の会員の皆さまが、楽しく、有意義に活動されていくことが、進みゆく高齢化社会

にあつて、地域に欠かせない存在であることはいうまでもありません。

戸塚区老人クラブ連合会は、今年度から新たに「ホームページ」を立ち上げました。このことにより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のではないかと思います。パソコンやスマホといった機器を「持たない」という方もおられるのは承知していますが、この際「新たな挑戦」をしてみてもどうでしょうか。

「人と人とのふれあい」「高齢者が生きがいを持つて諸活動を」「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います。

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ひいたします。



さわやかに、ささやかに！

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 高瀬 照彦

戸塚区老連は現在86の単位クラブから構成されており、横浜市老連の

下部組織の位置にあります。よって、各単位クラブの基本的な活動は市老連の事業計画に沿って区老連から13の地区老連、または地区連絡会を通じて各クラブへ展開されています。活動は、市老連の事業計画とは別

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。

八巻歯科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
14:00~17:00	●	●	●	／	●	／

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

☎045-881-2164

横浜市戸塚区下倉田町130番地 セントラルハイツ1F

内科・循環器内科・小児科

和田医院



受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○ 内科のみ	○	○	／
15:00~18:00	○	○	○	○ 内科のみ	○	／	／

☎045-811-1116

戸塚区秋葉町131-3 <http://cl-wada.jp>



医療法人 横浜平成会

平成横浜病院

HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
神経内科・外科・脳神経外科・泌尿器科
皮膚科・整形外科・リハビリテーション科
歯科口腔外科

☎045-860-1777

戸塚区戸塚町550番地 平日 月～金 8:30～17:00



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/>



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/>



医療法人社団りんご会

わかば医院

内科・消化器内科・泌尿器科(土曜のみ診療)

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:30	○	○	×	○	○	○
14:00~17:00	○	○	×	○	○	×

休診日：水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

横浜市戸塚区
深谷町55-71

☎045-851-3232

に、各クラブでは「会員が相互に支えあい、楽しみを共にする」ことを目的とし、きめ細かい展開がなされていきます。

ここで大切なことは「町内会・社会福祉協議会（以下社協と称する）など地域の各種団体や関係者と良好にコラボレーションすること」が有効・必須だと思っています。

たとえば、区の「ハートプラン」や社協の唱える「地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活するこ

とのできる福祉のまちづくり」活動などへの一助にもなり得ます。

健康・奉仕・友愛の旗を掲げて「一人暮らしや体の弱い人の見守・手助け」「子供たちの登下校の安全確保・ふるさと作り」「近隣公園の清掃・花植えなど近隣の美観を推進する活動」など、高齢者で、できる範囲で、楽しみながら、あかるく、さわやかに、ささやかに、近隣・地域へ貢献する「かがやきクラブ」となりたいものです。

副会長あいさつ



今年度の抱負

戸塚区老人クラブ連合会 副会長 小池 泰

2023年（令和5年）度を迎え、ごあいさつ申し上げます。

ここ3年ほどは、新型コロナウイルスの感染騒ぎに振り回され、日本中が平穏な日々を送れない異常事態が続いており、我々高齢者も不便な生活を強いられました。当区老連も、2年ほど通常活動がままならず、かなりの行事を中止してまいりました。昨年から、感染状況も落ち着いてきたことから工夫をしながらカラオケ大会・福祉芸大会などの大きいイベントを再開

し、スポーツ活動も続けてまいりました。

本年は感染規模分類も2類相当より5類に移行されたことを踏まえ、いまだに存続している感染状況に充分注意しながら、従前どおりの活動を実施すべく事業計画も策定しました。

本年の重点としては、市老連の音頭取りもありますが、新しいプロジェクトを立ち上げ単位老人クラブと会員の減少に歯止めをかけるべく、いくつかの試みを始めたことです。

最後に、健康第一、フレイル防止のためにも区老連の行事に積極的に参加いただきますよう、心よりお待ちしております。



会員の受け入れクラブがない地域の解消のための方策、区老連のホームページを立ち上げ、老人クラブの紹介・啓蒙・宣伝等の情報提供を行います。

進捗状態、詳細等はその都度、区老連の理事会、あるいはホームページを通じてお知らせいたします。会員の皆さまにもなにかとご協力ご理解を賜り、新生戸塚区老人クラブ連合会になるよう頑張りたいと思います。

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。

歯医者嫌いの院長が、分かりやすく説明します

かにし歯科

横浜市戸塚区上倉田町481-1 八咫ビル1F

TEL:045-392-6436

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	-
14:00~18:00	●	▲	●	▲	●	●	-	-

▲14:00~18:00 / 18:30~21:00

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

♡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（水・日・祝日休診）

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

インプラント

保険適用外
15万円～

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

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。

新年度スタート

昨年度に続いて対面での開催、5月24日(水)午前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75名(クラブ数86)の出席者を得て定期総会を開催いたしました。物故者1名への黙祷、会長あいさつ、来賓祝辞、功労者6名の表彰が行われました。その後、前年度事業報告、決算・

監査を得て今年度の事業計画、予算も原案どおり可決され新年度のスタートとなりました。コロナ禍も少し落ち着いてきた今日の頃、より充実した活動に結び付けることができそうです。皆さまのご協力よろしくお願いいたします。

(西塚 記)

功 労 者 表 彰

受賞者の皆さまおめでとうございます！

永年勤続

氏 名	役 職	年 数	地区名	クラブ名
小泉 武彦	理事	5	倉 田	第一明治会
小屋 雅彦	理事	5	汲 沢	汲沢新芽会
高島 二郎	監事	5	踊 場	東明ことぶき会

謝 辞

氏 名	役 職	年 数	地区名	クラブ名
菅井 勝夫	理事	4	踊 場	平台光寿会
内田佐知子	理事	2	吉田矢部	青葉会
土井かつ子	理事	2	大 正	東俣野影取敬友会

米寿祝

氏 名	役 職	地区名	クラブ名
桑野美津子	クラブ会長	踊 場	東急汲沢台友和会

令和5年度 戸塚区老連事業計画

令和5年		
4月	7日(金)	女性部 総会
	7日(金)	女性部 セラバンド健康体操
	20日(木)	会計監査
5月	24日(水)	定期総会
	25日(木)	シニア大学一般講座合同開講式
	31日(水)	戸塚区歴史ウォーク(1)
6月	7日(水)	シニア大学一般講座開講式
	12日(月)	春の親睦旅行
	15日(木)	新任会長・副会長研修会
	19日(月)	ボッチャ体験教室①
	22日(木)	ゲートボール大会
	23日(金)	女性部 ノルディックウォーク
	27日(木)	機関誌「戸塚」73号 発行
7月	19日(水)	ボッチャ体験教室②
	20日(木)	友愛部 委嘱式
	27日(木)	女性部 健康体操
	27日(木)	シニア大学一般講座閉講式
8月	9日(水)	シニア大学一般講座閉講式
	21日(月)	ボッチャ体験教室③
9月	14日(木)	グラウンド・ゴルフ大会
	20日(水)	ボッチャ体験教室④
	21日(木)	女性部・作品づくり
	27日(水)	カラオケ大会
10月	未定	趣味の作品展参加
	13日(金)	ボッチャ体験教室⑤
	18日(水)	戸塚区歴史ウォーク(2)
11月	3日(金)	戸塚区民まつり参加
	9日(木)	ペタンク大会
	未定	福祉演芸大会
	未定	秋の親睦旅行
12月	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6年		
1月	15日(月)	機関誌「戸塚」74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・役員一泊研修会
3月	未定	女性部定例委員会
	未定	友愛活動研修会
	14日(木)	かがやきクラブ横浜 第11回シニアの祭典

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。

福祉に・ずっと・まっすぐ

介護付有料老人ホーム **ツクイ**

ツクイ・サンシャイン横浜戸塚

富士山と江の島を望む最高のロケーション。
毎年、お正月には目の前で箱根駅伝が観戦できます。
一人ひとりに寄り添った温かい介護でお待ちしています。

横浜市戸塚区東俣野町 15-1

TEL.045-858-2377

<https://www.tsukui.net>

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 検索

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

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わせ下さい

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ー
ホームページ <http://www.hiruda.or.jp>

ご入居者様の「我が家」のようにありたい

特別養護老人ホーム

来 夢 の 里

社会福祉法人 横浜来夢会

ショートステイ(短期入所生活介護)

☎045-869-0171

戸塚区汲沢町 295 番 (担当者：萬谷)

令和5年度 かがやきクラブ戸塚 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	担当					グリーンくらぶ	平 戸
3	副会長	小池 泰			担当	シニア大学運営委員長			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	理 事	磯ヶ谷和弘					○		五葉会	戸 塚 第 一
6	〃	藤谷 昌宏					○		皇 寿 会	戸 塚 第 一
7	〃	角田 弘子				◎	○	女性委員	五月会	戸 塚 第 二
8	〃	実方 幸一	○						池の沢会	戸 塚 第 二
9	〃	長谷川正雄			○				アザリエさつき会	戸 塚 第 三
10	〃	高田 義臣					○		吉田町東峯会	吉 田 矢 部
11	〃	小寺 隆司		○				文化活動委員	やよい会	吉 田 矢 部
12	〃	外山 茂			◎				平和台峰友会	踊 場
13	〃	斎藤 典		○					明和会さわやかクラブ	踊 場
14	〃	村上 孟			○				新生サファイヤクラブ	北 汲 沢
15	〃	中村 秀子			○	○			悠々会	北 汲 沢
16	〃	入内嶋 茂	◎			健康づくり副委員長			柏友会	川 上
17	〃	矢弓 進					◎	友愛委員	柏富士会	川 上
18	〃	児玉 雅次	○						南舞岡紅寿会	舞 岡
19	〃	金子 保雄		○					舞岡第一高寿会	舞 岡
20	〃	浅岡 正道		○					名瀬第二住宅きずなクラブ	名瀬上矢部
21	〃	鈴木 一三	○						上矢部友遊会	名瀬上矢部
22	〃	児玉 文雄		◎		機関紙編集委員			平戸町長寿クラブ	平 戸
23	〃	筒井 博		○					みどり会	平 戸
24	〃	宮嶋 政彦	○						芙蓉シニアクラブ	大 正
25	〃	若井 敦子				○	○		小雀敬友会	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		○					戸塚ハイライズ満福会	倉 田
30	〃	吉住 正					○		上倉田北部寿会	倉 田
31	監 事	佐藤 秀夫							平戸町長寿クラブ	平 戸
32	監 事	待永 輝男							ラムーナシニアクラブ	戸 塚 第 三
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。

戸塚共立メディカルグループ
医療介護連携・複合型サービス付き高齢者向け住宅
戸塚共立 結の杜 下倉田
入居者募集中 利用者募集中
医療と介護のバックアップ体制により、入居者の健康と安心をサポートします。
■ デイサービス ■ 訪問介護
戸塚区下倉田町1157-1
☎ 045-864-1121
戸塚共立 結の杜 検索

～1人ひとりの笑顔のために～
養護老人ホーム
名瀬の森
naseenomori
戸塚区名瀬町791-14
TEL:045-810-0117
社会福祉法人 朋光会

住宅型有料老人ホーム
プレシャスコート舞岡
一人ひとりが安心して生活できる場所をご提供します
(生活保護対応)
お申し込み・お問い合わせは
045-820-1325
戸塚区舞岡町3626-1 【管理・運営 株式会社桜会】
横浜市営地下鉄 舞岡駅 徒歩約15分

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！
ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

社会福祉法人 朋光会
通所介護・居宅介護支援・地域包括支援センター
地域活動交流・生活支援体制整備事業
認知症対応型 通所介護「和草-にこぐさ-」
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
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

一人ひとりの笑顔のために
太陽の國
PAESE del SOLE
社会福祉法人 朋光会
特別養護老人ホーム **太陽の國**
〒245-0051 横浜市戸塚区名瀬町1566
☎045-812-8435
FAX045-812-8437

新任会長研修会

リーダー
学びの場

6月15日(木)、戸塚区地区センター2階会議室にて新任会長研修会を開催いたしました。

これは本年度、新しく単位クラブの会長になられた方々に対して区老連が、クラブの運営を円滑に行えるように組織のことやさまざまな心得を説明する、

有益な研修会です。今回は14名の各会長を対象に研修会が実施されました。昨年より対象クラブの副会長さんも希望があれば研修会に出席して受講できるようにになりました。

参加された新任会長の皆さんからは、多くの質問があがり非常に勉強になった会になったと思います。今回の研修会を通して自クラブの活性化を図られることを願っています。

(小池 記)

	地区名	クラブ名	氏 名
新任会長	戸塚第三	第三洗心会	落合 博
	踊 場	平台光寿会	山崎由美子
	舞 岡	舞岡第一高寿会	金子 保雄
		舞岡第二高寿会	菊地 廣明
	大 正	松葉長生会	吉田 勝
		富士見ヶ丘高砂会	蒲ヶ原 昇
		東俣野影取敬友会	井田 波子
		わかば会	木村 猛
	汲 沢	汲沢新芽会	持田みつ子
	倉 田	上倉田南部寿会	實方 英勝
		第一明治会	吉原 京子
		戸塚ハイライズ満福会	藤原 正名
		BST悠々会	小川 渉
		天狗会	関本 稔次



研修会の様子



参加した皆さま

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。

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



やすらぎと潤いを演出する
環境づくりをめざして

造園土木・施工・管理

株式会社 きたむら園

戸塚区東俣野町 1231

TEL 045-851-5566

不用品つめ放題!

みかん箱が
約16箱分

税込 9,800円

アイBOXの
4つのメリット

- お客様は不用品をまとめるだけでOK
- 内緒のお片付けもOK
- 階段の上げ下げOK ●即日対応OK

株式会社 アイメイト

横浜市戸塚区
小雀町1957-3

TEL 0120-998-556



秋葉グループ

〒245-0052 横浜市戸塚区秋葉町 470 番地

一般土木、道路、公園清掃、下水管清掃
TV カメラ調査、自動車整備

秋葉建設工業(株) ☎045-811-3262
秋葉メンテナンス(株) ☎045-811-8810
(有)秋葉自動車 ☎045-811-3567



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

水廻りの事ならなんでも

株式会社 金子工業所

(矢部トンネルの横です)

本社 横浜市戸塚区矢部町 939

☎(045)881-3101

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに 便乗した詐欺に注意！

予想される事例

(都県で同種のアポ電が発生しています)

- 区役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる！
- 区役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません！！
- ◆必ず誰かに相談する！
絶対に現金等を渡してはいけません！！
必ず家族や知人、警察に相談してください。

囲碁将棋大会

ぶつかり合う 棋力と気力

1月17日(火) 戸塚地区センターにて、かがやきクラブ戸塚第35回囲碁将棋大会を実施しました。

囲碁の部 Aクラス13名、Bクラス11名、将棋の部 Aクラス3名、Bクラス4名の参加があり、入賞者は別表のとおりです。
それぞれ優勝者がかがやきクラブ横浜大会に出場され、結果囲碁の部 Bクラス辻誠さんが3位に入賞されました。

(文化部 筒井 記)

囲碁の部

Aクラス

順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	土屋 五紀	ラムーナシニアクラブ	5段
準優勝	鶴沢 清	長寿クラブ	3段
第3位	只野 勝義	みどり会	3段

Bクラス

順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	辻 誠	舞岡紅寿会	初段
準優勝	三戸 隆男	柏友会	初段
第3位	谷津 新	みどり会	1級
	原田 勝美	柏友会	初段

将棋の部

Aクラス

順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	野田 耕作	第一柏陽台クラブ	初段

Bクラス

順位	氏名	クラブ名	段・級
優勝	太田 幸宏	平和台峰友会	2級

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。

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>

株式会社
神奈川フェンス土木
TEL:045-861-7100
横浜市戸塚区汲沢町 302
高速道路の防護柵、遮音壁、標識
一般道のガードレール、公園・住宅のフェンス等
幅広く対応しております。

不動産のことならなんでも
売買 賃貸 空き家 相続問題
株式会社 **ビートルホーム**
老人ホーム無料紹介センター
地元の不動産会社だからこそできる入居費用に必要な不動産売却・賃貸を直接サポート
介護アドバイザーが無料でご紹介・現地をご案内致します。
045-866-3600 戸塚区戸塚町474-5
ホームページもご覧下さい <http://www.beetlehome.com>

総合建築
株式会社 **ナス工業**
代表取締役 高橋 歩
本社：横浜市戸塚区品濃町563
TEL (045) 824-5111(代)

一般建築材・新建材販売
有限会社
原宿木材
戸塚区原宿 4-58-19
TEL 045-851-3875

創業56年 明治学院大学
(株)明治学院サービスの提携店です
宇佐美不動産 株式会社
神奈川県知事(16)第3308号
不動産売買・仲介・賃貸
045-861-1111
戸塚区戸塚町13番地(ラビ戸塚Ⅲ 2階) 戸塚駅東口すぐ！

各部運営状況

体育部

みんなで遊ぼう (ボッチャ)

相友会会長 入内嶋 茂

会員の皆さん、コロナが5類に變更され、活動範囲も少しゆるやかにになりましたね。

かがやきクラブ戸塚におきまして、健康づくり、体力維持向上の一環として、今年度の計画を決めました。

市老連推奨のボッチャ競技を取り入れ、少しのスペース(室内)でも誰もが簡単にみんなで遊べ、競技を楽しむことができます。新しい競技を始めるにあたり、ルール、マナー



目標の位置に目掛けて投げる



親睦グラウンド・ゴルフ大会も開催

教養部

「老いてもなお チャレンジ」しましょう

平和台峰友会

会長 外山 茂

教養部は担当役員を含め8名で活動しています。主な活動内容はシニア大学一般講座、新任会長研修会、歴史ウォーク等、3事業の運営の世話役を担当しています。

一、区老連歴史ウォークについて

等は不可欠ですね。開始にあたり各地区別に代表者を選考していただき、ボッチャ研修体験会を戸塚フレンズ3階にて開催しています。6月度より各地区別に区分けし勉強会、体験会を計画しました。今年

は市老連の「上を向いて歩こうキャンペーン」の一環として年2回実施することになり、1回目は去る5月31日(水) 泉区方面の散策として実施いたしました。第2回目は秋を予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。

二、シニア大学一般講座については、高齢者にとって身に付けていただきたい健康福祉の視点から生活に密着した内容で、食生活による健康づくり、お薬との上手な付き合い方、

度はルール、マナー等を実習していただき、次年度からは大会等にしていきたいと考えています。ぜひ皆さんで、ボッチャ競技に参加していただき、体力維持に努めていきましよう。

必要な法知識、消費生活、事故防止等7講座。また区独自の自主講座では歴史ウォーク、ライフプラン、災害時の防犯の3講座で構成され、8月9日(水)まで週1回の開催となっております。毎年実施されています。高齢者にとって学ぶ良い機会ではないでしょうか。

次年度多数の方々の受講をお待ちしております。

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。

国際標準の保育園
Rita School
リタスクール
認可外保育園

国際社会に通じるコミュニケーション能力を育むと同時に、四季折々の山遊びなどを通じて、将来の糧となるような体験を積み重ねて欲しい

<https://rita-school.com>
横浜市戸塚区吉田町942

☎045-881-2800

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>

食事のヒント
高血圧予防

ポイント
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

ポイン
減
塩
は

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

あけぼの保育園
認可保育園

戸塚区下倉田町 596
TEL:045-866-2233

パインヴィレッジ有限会社

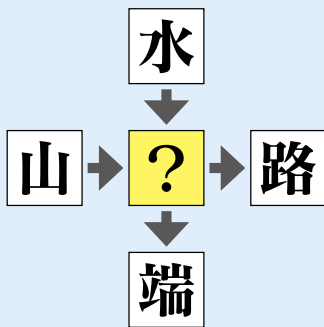
ちょっとひといき

漢字クイズ

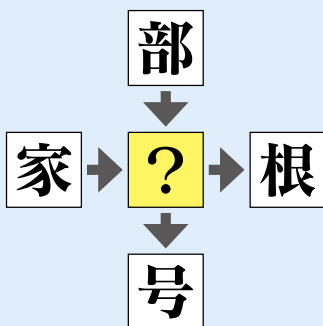
(問題)

【?】に入る漢字は何でしょう?

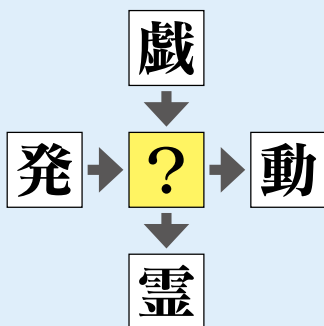
【第1問】



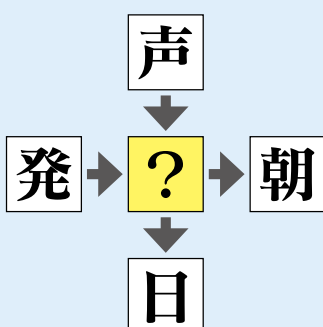
【第2問】



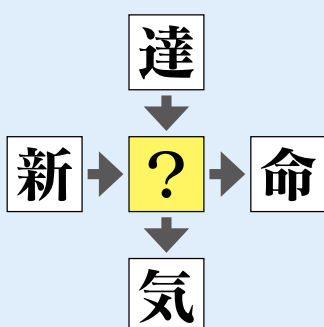
【第3問】



【第4問】



【第5問】



漢字クイズの答え ①道 ②唇 ③三 ④明 ⑤人

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。

女性部 満員御礼の
東京湾フェリー
五月会 会長 角田 弘子

今年度はコロナ禍も終わり、また行動制限なく自由に活動ができるようになり、私たち女性部も元気になるような活動計画を作成しました。それぞれ得意分野があり作品作り、体力作り、認知症についてなどです。

女性部といえば、毎年ノルディックウォーク体験バス旅行が恒例です。今年は6月に千葉県の大山千枚田と東京湾フェリーを楽しみました。ここ数年は定員割れでしたが、満員(40人募集)以上で、嬉しい悲鳴をあげました。

作品作りの準備もしています。先着30人募集のお知らせが出ましたらご参加お待ちしております。



華やかな手作りのポーチ

臨済宗

高松寺

お困りごとがございましたらご相談下さい

〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町4846

TEL 045-861-3527

携帯: 090-5392-0039

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

横浜市戸塚区下倉田町1021

TEL 045-881-3166

日蓮宗

妙秀寺

横浜市戸塚区吉田町1034

TEL 045-881-1441

FAX 045-863-0315

7つの
ロコモ
チェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

御協賛

健康マージャン

戸塚第三地区 アザリエきつき会

長谷川正雄

当会では、クラブ活動で健康マージャンを行っています。飲まない、吸わない、懷を痛めない、文字どお

りの健康マージャンです。パイをかき混ぜ、裏返したり積み上げたり、指の運動が脳の活性化に繋がるというわれ、さらには上がりに向かつてどう手作りしていくか等、脳が大活躍するゲームです。「運」が支配する要素も大きいので、初心者かベテランに勝つ（こともある）のが面白いところです。ベテラン男性と初々しい（？）女性半々で、月に2回、2〜3卓で楽しんでいます。健康マージャンですが、良い手で



上があれば嬉しい、振り込んだら悔しいという気持ちは変わりません。刺激の少ない高齢者にはうってつけのゲームかもしれません。

暮らしを有意義にするために

川上地区 柏友会

佐々木勝栄

歳を重ねるごとに老化が進み、何をするにも不自由を感じてきます。一番の問題は足腰の衰えではないで

しょうか。楽しく生きていくためには、自由に動き回れることがとても大切です。外に出て歩き回り自分の興味のあること何でもやってみませんか。そこで足腰を丈夫に保つために皆さんは何をやっていますか。わが町内では朝6時半から公園でラジオ体操を行っています。ずっと継続して

いて、これは健康維持に非常に役に立っています。あとは適度なウォークです。毎日歩くことで足腰が鍛えられる。さらにペタンクやグラウンド・ゴルフ等をやれば暮らしが充実してきます。家に閉じこもっていないで、運動や軽いスポーツであなたの生活を充実させてください。

フードロスに思う

大正地区 原宿美容会

高橋 文雄

世界で栄養不足状態の人々が多数いる中、わが国では令和2年度農水省の推計値で食品ロスは522万ト

ン、国民1人1日あたり約113g（ご飯1杯分弱）を捨てているようです。家庭からと事業者から約半々です。ここで戦後食べ物十分に無かったときのことと思います。消費・賞味期限などありません。自分の鼻と舌で判断して食べていました。期限が過ぎても生でなければま

だまだ食べられるものがたくさんあります。我々としてもできるだけ期限ぎりぎりの値引き商品を買う、食べきれない分量を注文しない、食べ残さない、規格外の食材を使う等で少なからず削減に貢献できます。国でも「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月1日に施工されました。

「第13回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

募集期間：令和5年9月30日まで



【お題】
夏祭り



大賞：商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞：商品券 5,000 円 (5名)
努力賞：商品券 1,000 円 (10名)



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

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）

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

受付時間
7:30~14:30
月曜日~金曜日
土曜日（隔週）

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

HPを開きましょう!!

平戸地区 グリーンくらぶ

高濱 照彦

ノンビリTVの歌番組を見ていたとき、ふと「世は歌につれ、歌は世につれ」という司会者の言葉が頭をよぎり、お茶と遊びながら、今の世に思いをはせることになりました。

思うに、なんと言っても、現在はデジタル化・AI化の真っ只中「世はデジタル化につれ」ではないか？避けては通れない状況では?!

戦後の変化の激しい、厳しい世の中を「そろばん」片手にアナログで生き抜いてきた我々ですが、現在は

デジタル化を受け入れるのが「世につれ」のようです。

そんな流れの中、区老連もタイミングよく「世につれ? ホームページなるものを開設することになりました。高齢者にとつて馴染みにくいパソコンやスマホですが、一度「かがやきクラブ戸塚」と打ち込んで検索してみてください。内容はこれから徐々に……。色んなご意見お待ちしています。

「負うた子に教えられて浅瀬を渡る」ということわざのように、人生のベテランも時には孫にパソコンやスマホの操作方法を教わることもあっても良いですよ!!

ゲートボールチームの復興を期待して

舞岡地区 南舞岡紅寿会

児玉 雅次

昨年、区老連本部との話し合い(約束)で、昔は活動が活発だった舞岡地区のゲートボールチームの復興に努力することで、鋭意推進中であります。

復興の中身は①大会参加チームを常時2チーム(12名以上)、②一定のチーム力を養成することであると

確信しています。

この競技の人氣が失せた原因は初参加、初経験の私にも分かってきました。その重要なポイントが①ボールを正確に打って、狙ったボールに正確に当てることと、狙った場所にボールを運ぶこと。②戦略的にチームとして攻めることの重要さを基本とすることだと確信し、毎週2回以上の練習日に集まっています。

一方で、老人になってから始めるスポーツとしては、難し過ぎると感じる人が多いと痛感しています。そういった状況の中で、健康のた

戸塚区老人クラブ連合会

〒245-0295 神奈川県横浜市戸塚区戸塚1-1-1 045-871-6084 ホーム 基本情報 年間行事 活動報告 写真 所在地 お問い合わせ



戸塚区老人クラブ連合会は高齢者のいきいき・健康・奉仕をコンセプトに、同じ地域に住む同じ世代同士が知り合い、趣味やスポーツを通して仲間の輪を広げ、楽しく心豊かな生活を実現するために活動しています。

設立：昭和39年3月10日
クラブ数：13地区 86クラブ
会員数：5,126人

会長：林 弘一



様々な情報をお届けします

事務局だより

梅雨も明け、すがすがしい夏空の広がるこの頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

今年上半年のトピックは何といってもコロナ5類移行ではないでしょうか!? 日経新聞の2023年度上半期ヒット商品番付でも「5類移行」が東の横綱にあげられています。これに伴い、戸塚区老人クラブ連合会でも研修会や親睦旅行など、徐々にコロナ前に戻りつつあります。

いまこの文章をAppleのMacで執筆していますが、これを発明したAppleの創業者であるスティーブ・ジョブズは「人生で大事なことは、どれだけ楽しいことをやり遂げているか」と言っています。

事務局としても、会員みなさまと一緒に楽しいことをたくさん出来ればと思っています。

(事務局 小西)



文芸

俳句

舞岡第二高寿会 細井 勇三
南風にのり百合の香そと風呂に入る
菜園で実りし物を友に分け

舞岡第二高寿会 山本 雄策
山里の伸びゆく枝に若葉雨
待ちわびた津軽の城も花ごろも

舞岡第二高寿会 増村 栄一
マスクして吾子を覗く若き父
枇杷の実やけだるき午後の散歩道

舞岡第二高寿会 吉野 常子
街路とう吉田大橋昔をしのぶ

エル・エル・クラブ たたえ
山ガールデン花咲き満ちて暮れの春
噴水やびよこびよこ踊る水の精

エル・エル・クラブ 益之助
キヤラブキの古い歯にやさしほる苦さ
老鷺の長き美声に足を止め

エル・エル・クラブ すだち
憂き事の一つ減りたり雪柳
ふと浮かぶ愚直の一句草朧

柏友会 吉田 善一
見るとなく見てゐる鼻の上の汗
子供らに自慢してゐる日焼かな

柏友会 安田 攻一
コントラバスの弦震はせて雷走る
鐘の音をこぼしつづく氷売り

柏友会 安田 純子
黙したる目の老香具師や水中花
外つ国の海に染まりし香水瓶

柏友会 新宮 能子
打水やしはしの風のやすらぎは
動画届きて一足早い大花火

短歌

名瀬第二住宅きずなクラブ 仁戸部京子
老いの身は湯舟ひたりて懐かしい
遠き思い出湯の宿で
大空に掴みたいよな雲のむれ
よき日願いて明日に向おう

川柳

名瀬第二住宅きずなクラブ 仁戸部京子
気づかいの電話嬉しい年となり



編集後記

コロナ禍もようやく収まり、各クラブとも一斉に動き出し、そのうち明るいニュースが続々と入ってくると思います。編集部も半数のメンバーが入れ替わり、張り切っています。

現代は、パソコンやスマホの時代、この冊子の記事はホームページにも載せる予定ですが、紙の世代に育った私たちは、小さい画面のスマホなどはなかなか馴染めません。当面はこの冊子を一層充実したものにしてお届けしたいと思っています。エッセイ、絵画、写真などの作品も、思い切つて投稿してください。よろしく願いいたします。(児玉 記)

編集委員

(副会長) 高濱 照彦
(委員長) 児玉 文雄
浅岡 正道
筒井 博
小寺 隆司
斎藤 典
金子 保雄
大島井 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。今後もよろしくお願いいたします。

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。

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

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!!

昼夜 365日診療
スマイルこどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~15:30	乳児健診・予防注射(要予約)						
15:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●
18:00~22:00 急患診療	●	●	●	●	●	●	●

●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
☎045-820-6601 ☎050-5840-6601

お互いに支え合う ずっと安心のお墓 埋葬手数料5万円~
散骨埋葬志納金
樹木葬 7万円~
現地相談・ご案内直通電話
TEL:080-1344-8787
樹木葬 レンタル お墓 ペットも一緒
戸塚花観音墓苑
当墓苑は650年の歴史がある『海蔵院』の境内地にあります
横浜市戸塚区戸塚町4213(海蔵院内) / 戸塚駅西口信号から徒歩7分(戸塚消防署の隣)

油断敵大
ルールを守って安全運転
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう