



# 幸世のひろば

題字 莊司昇



発行所：平塚市老人クラブ連合会

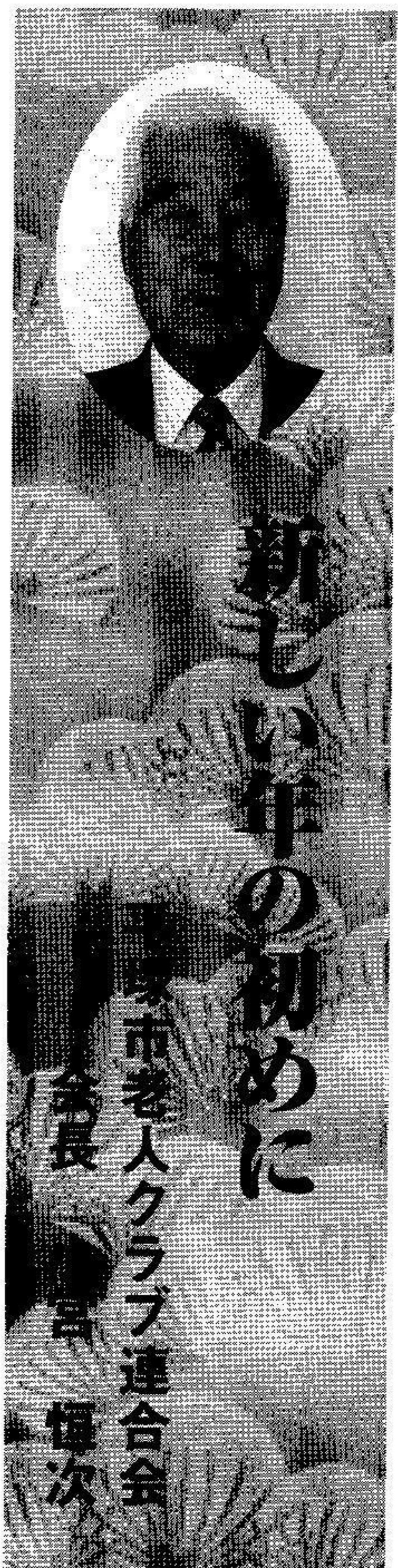
〒254-0047 平塚市追分1-43

☎ 0463-36-7227

発行人：小宮 恒次

編集協力・印刷：株式会社博報社関東支社

厚木市愛甲1-8-39 ☎ 046-280-6001



## 新しい年の初めに

平塚市老人クラブ連合会

会長 高橋 恒次

新年明けましておめでとござい  
ます。

会員の皆様におかれましては、清々  
しい新年をお迎えのこととお慶び申  
し上げます。

ゆめクラブ湘南平塚、各種事業の  
活動においては格別のご理解とご協  
力をいただき、多くの成果を挙げられ  
たこと、厚く感謝申し上げます。

平成29年度は、経済の再生・活性化に  
て、景気の向上を計り、私たちの生活  
も安定し、安心して活動できるよう  
と願っております。

神奈川県 黒岩知事は、平成28年10

月14日、「ともに生きる社会かながわ  
憲章」を定めました。

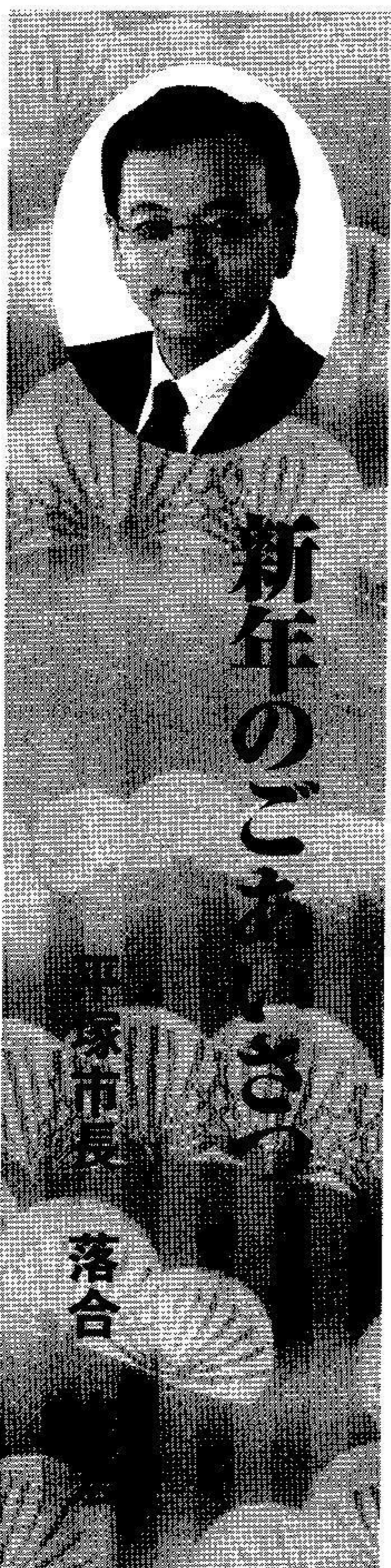
一、私たちは、あたたかい心をもって、す  
べての人のいのちを大切にします

一、私たちは、誰もがその人らしく暮ら  
すことのできる地域社会を実現し  
ます

一、私たちは、障害者の社会への参加を  
妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や  
差別も排除します

一、私たちは、この憲章の実現に向けて、  
県民総ぐるみで取り組みます

平塚市においては、新事業の一環  
として平成28年度より、まず高齢者



## 新年のごあいさつ

平塚市長 落合

明けましておめでとござい  
ます。

平塚市老人クラブ連合会の皆さまに  
は、謹んで新春のお慶びを申し上げ  
ます。

現在、日本は男女とも「平均寿命」  
で世界最高水準に達しております  
が、いつまでも心豊かに輝いて過ご  
すには、健康で過ごせる期間を長く

の方々がいいききと元気に住み慣れ  
た地で生活していくために、気軽に通  
える居場所づくりを支援し、高齢者  
が様々な健康チャレンジ(介護予防)  
の活動を通じて健康になると共に参  
加者が互いに知り合い、支え合うこと  
につながり、街づくりにもつながる活  
動を助成します。

広く開放された「ゆめクラブ」とし  
て皆様が、楽しい仲間づくりを目指し  
て会員の増強運動を展開し、一般の  
方々への呼びかけ、各種行事にお誘い  
し、仲良く・元気で・楽しく・健康で・い  
いききを、目標に活性化活動を推進  
し、多くの皆様の要請に応えられるよ  
うに、地域の組織と連携し、活動を支  
援してまいりたいと考えております  
ので、引き続き、ご理解とお力添えを  
賜りますようお願い申し上げます。

まちづくり」を掲げ、皆さまがいつま  
でも生きがいを持ち、住み慣れた地  
域で安心して暮らせるまちづくりを  
推進しています。

今後とも、皆さまがご自身の持て  
る力を発揮して活躍できる環境づく  
りや、地域全体で高齢者を支える体  
制づくり、そして皆さまの心や身体の  
健康を守るための取り組みの充実に  
努めてまいります。

本年も、皆さまのさらなるご活躍  
をご期待申し上げますとともに、健や  
かで幸多き一年となりますよう心か  
らお祈りいたします。

# 市老連の動き

## 第52回福祉大会

総務部 森下 斉

8月31日、第52回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会が平塚市中央公民館大ホールで盛大に開催されました。第1部式典では、主催者側から副市長、福祉部長、高齢福祉課長、市老連三役が出席し、来賓として地元県議会議員、社会福祉協議会長のご臨席とご祝辞をいただきました。

続いて市老連会長表彰が行われ、次の方々が表彰されました。

### ① 単位クラブ会長表彰

- 鈴木 安美(松原地区)
- 三木 孝一(真土地区)
- 揚妻 由二(横内地区)
- 小島 正雄(金田地区)
- 佐藤洋三朗(岡崎地区)
- 白見 勝(金目地区)
- 渡邊万千子(金目地区)
- 重徳 良夫(金目地区)

### ② 優良クラブ表彰

梧葉会(花水地区)

### ③ 加入促進優良地区表彰

富士見地区老人クラブ連合会  
松が丘地区老人クラブ連合会

### ④ 女性部長表彰

青沼 菊子(横内地区)

表彰者を代表して小島正雄氏から謝辞が述べられました。

次いで第2部の演芸に入り、女性部の「平塚市歌」のコーラスから



始まり、毎回お楽しみみの保育園児(今回の友情出演は平塚市立花水台保育園)の可愛い歌や遊戯は会場の我々を癒してくれました。また各地区の演芸もそれぞれ工夫され全く年齢を感じさせない華やかさと艶やかさをご披露いただきました。演芸が予定通り終了し、お楽しみみの抽選会が行われ、大会は無事終了、散会となりました。

## 第44回スポーツ大会

厚生部 小西健二郎

10月14日(金) 市総合体育館で1000人超の会員が参加して恒例のスポーツ大会を催した。

種目は、安全などを考えてほぼ従来どおりの14種目。相互の親睦を深め合う秋の1日となった。

### 地区対抗2競技の結果

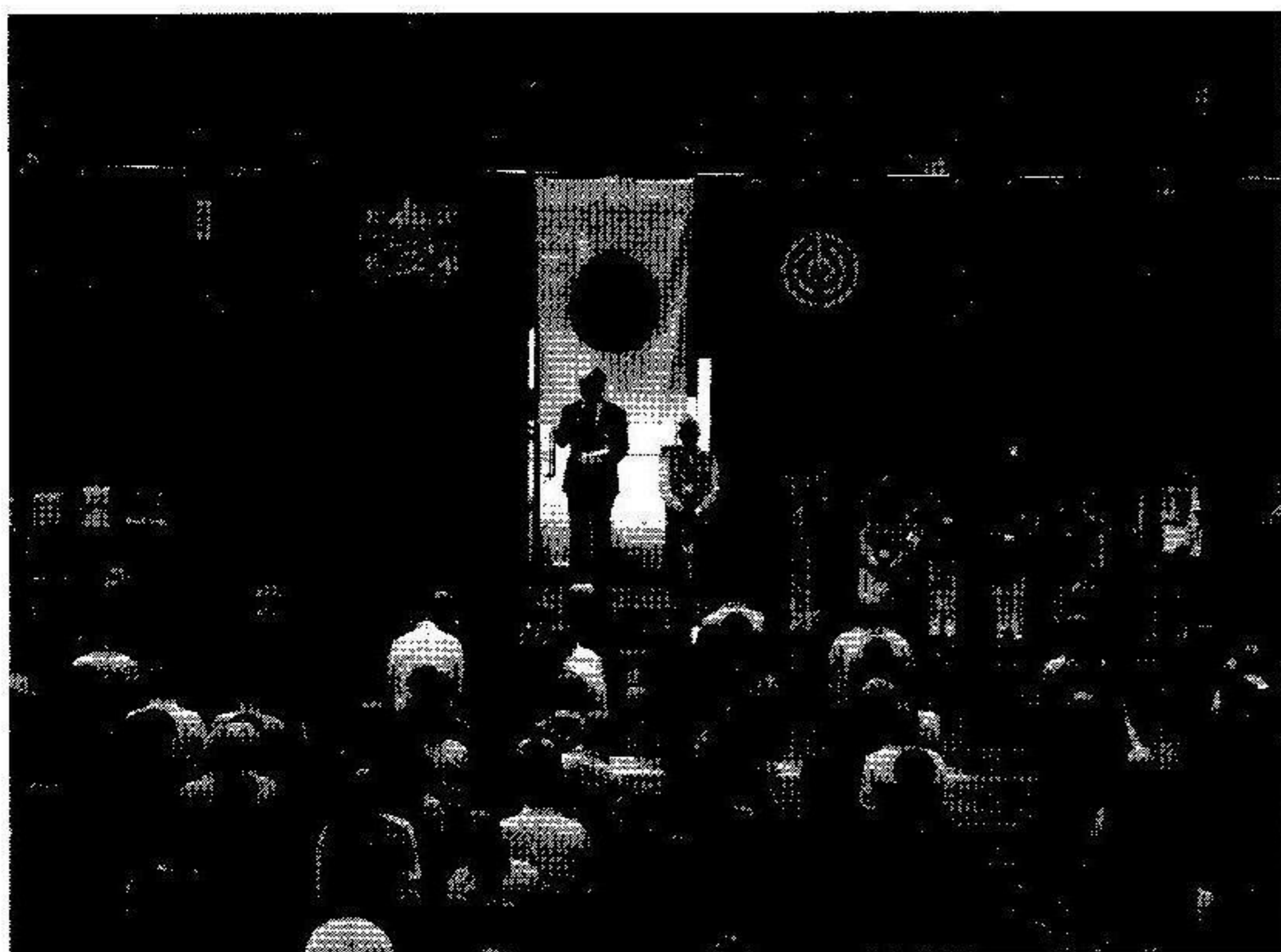
#### ゲートボール競争

- 1位 岡崎地区
- 2位 金目地区
- 3位 中原地区

#### ボウリング競争

- 1位 港南地区
- 2位 岡崎地区
- 3位 八幡地区

この大会でも、市職員、市老連事務局職員、スポーツ推進委員の方々の温かいご支援をいただいた。



## 第7回ゆめクラブ 湘南平塚ゴルフ大会

厚生部 小林 公園

去る平成28年10月28日(金)、大秦野カントリークラブにおいて参加者38名で開催されました。

朝7時30分現地に集合し、市老連小宮会長の挨拶とルール説明を実施した後、インコース、アウトコースに分かれてスタート致しました。予報では午前中曇り、午後雨という事でしたが、予報的中してしまい午後からは悪天候の中、悪戦苦闘しながら無事終了しました。

最後に成績発表後解散しました。今年も優勝準優勝は岡崎地区でした。

**優勝** 國友 重之

**準優勝** 本間 茂

ベスグロ

ニアピンアウト 岡崎地区 内野 広道

ニアピンイン 3番と14番 崇善西地区 河野満寿哉

ニアピンイン 3番 岡崎地区 内野 広道

ドラコンアウト 12番 旭北地区 渡辺 利彦

ドラコンイン 崇善西地区 力石 修

岡崎地区 市川 正義

## 第5回ゆめクラブゴルフ大会

厚生部 小西 隆三郎

9月は台風と雨が続いた。幸い29日明け方に雨も上がって曇り空、市総合公園の会場に各地区代表の30チーム、210人と役員らも集まって、2ラウンド、2時間近くの競技を楽しんだ。

昨年まで会場が市の外れで、「便利な市中心部に」との要望があり、柳田前厚生部長の下で市総合公園の平塚のはらっぱを候補に4コースを取ろうと検討してきた。しかし直前まで曲折もあり、当日4コースが敷かれて、小宮会長の笛で第1ラウンドが一斉に開始された時、関係者の協力に感謝した。

昨年、大会運営が協会から自立したのに続き、今回会場が市中心部に移転し、大会の人氣も高まって、クラブ員の健康増進に繋がることを期待したい。

大会上位4チーム成績

**優勝** 崇善西A 268打

**準優勝** 松原B 270打

**3位** 金田B 272打

**4位** 金田A 283打

他方、芝がぼこぼこで難しいとの声もある。1位のチーム同士を比べると、確かに昨年より打数が1割ほど多かった。

## 湘南8市町ブロック老連 クラブゴルフ大会

厚生部 小西 隆三郎

湘南8市町ブロックの大会が、今年は寒川町田端 相模川右岸河川敷の陸上競技場に3コースを取って催された。トランプがヒラリーに勝って一夜明けた11月10日、平塚の4チームなど8市町代表19チームの133人と、役員、応援なども集まり、北風のコースで日頃の練習成果を競った。

この大会では、各チーム6人が全3コース、24ホールを回る。コースは平坦。うすく砂が敷かれ、起伏が少ない。砂に慣れる前の初めのホールでは、「重い」という言葉を何度も聞いた。陸上競技場の性質からか、トラックを使わずフィールドでのプレーに限定して、距離が協会標準とやや異なっている。

そんな中、平塚代表の4番手・金田Aチームが2ラウンド目で首位に立ち、3ラウンド合計362打で優勝した。讀みたい。他の18チームも代表の名に恥じず、レベルが高かった。

記録員、寒川町役員の方々も、初対面であろう他市からの選手たちを助け、励まし、交流して、よい大会だった。

## リーダー研修会

### 新地域支援に

ついて思うこと

副会長 片岡 光子

28年度は地元福祉社会館での日帰り研修会が行われ、テーマは新地域支援事業について、(人数の関係で2回に分けて)支援事業の単位クラブでの関わりとなると漠然と1からイメージがつかめないのが正直なところでした。

私達が出来る範囲で知識や経験を活かす場づくりや、機会づくりを広げ地域を担っていくればと、また行政や関係団体と連携してゆくことも重要であると思います。

自分自身がしっかり理解しながら参加出来る事を願っています。

## 福祉社会館まつり

女性代表 手塚あゆみ 片岡 光子

平成28年10月20、21日の2日間にわたり福祉社会館まつりが開催され、老人クラブ連合会も展示部へ参加し、生きがい教室(手芸部)も月1回の講習会で会員の皆様が熱心に取り組んでいた会場いっぱいには展示する事が出来、指導者として励みになります。ご協力ありがとうございました。

出展数 188点

入場者数 442名

## 秋の旅で奥飛騨温泉郷へ

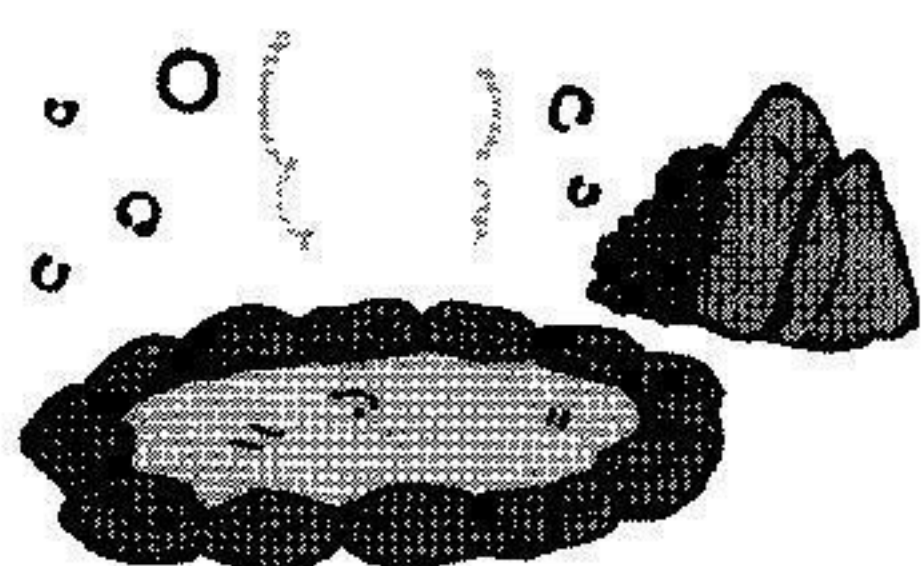
厚生部 小西健二郎

11月15日夜、サウジ戦に勝ち、崖っぷちに踏みとどまった翌朝、市内各所で会員が乗り込んだバスは、紅葉の山梨を抜け、諏訪湖を右に見下ろしながら塩尻峠に向かい、穏やかな安曇野に入った。

昼食後、梓川渓谷の切立った崖に拓いた道やトンネルを遡り、県境の安房トンネルを抜けると奥飛騨温泉郷に着く。ここで見た熊牧場の子熊イチゴちゃんの学習発表会が旅一番の見ものとなった。一桁の足し算などでもでき、最後には子ども用三輪車をこいで舞台上を器用に回って見せて、拍手喝采。宿舎のガーデン焼岳はその近く。

湯に浸かった後、珍味の並んだ宴席で会員の演芸発表会。可愛さでは先ほどのイチゴちゃん3歳に敵わないが、歌に、踊りに、演奏にと熱演また声援。そのあと部屋に戻っても地区内・地区間の交流が続き、夜も更けていった。

翌日は、造り酒屋、松本城などを巡り、老舗の味噌蔵でトン汁定食。満腹からの眠気と、西陽に燃える紅葉を代わる代わる楽しみながら日が暮れて間もなく平塚に入り、今回の旅も終わった。



## 第45回

### 全国老人クラブ大会に参加して

神奈川県老人クラブ連合会  
女性代表 片岡 光子

富山県富山市で全国老人クラブ大会が開催され、参加して参りました。

北陸新幹線が開通し便利になり、車窓から見る紅葉も最高でしたが、旅とはちがいが研修会と式典参加でかけ足でした。

第1日目は活動交流部会で3部会に分かれ、私は3部会の演じる活動に参加。女性の活動にはうってつけの部会で、創作舞踊「越中富山のくすり売り」「ヤットン節」や伝統芸能「白川民謡(たいじんの手踊り笠踊り)」、紋付の上着に黒モンペ衣装で優美に舞う姿にはとても見ごたえがあり、「こたじんの手踊り笠踊り」は、岐阜県の重要無形民俗文化財であるとの事。小学校の運動会や盆踊りなどでは必ず踊るとの事。白川民謡を広めたいと12人のメンバーで愛好会を立ち上げ、その後15人の会員が増え、会員以外の若手も参加しているようです。会員増強にもつながり、成功例の一つでしょう。

次の日は富山市長様の講演、「健康寿命の延伸を目指す」「一人ひとりどうやって健康で暮らせるか、自分の持つ活力をどう生かしてゆくか、などなど心に留めておきたい事ばかりの有意義な参加が出来た事、ありがたく思います。

# 会員投稿

## 交通事故始末記

真田長寿会  
見留 豊

平成28年初冬11月、温泉と紅葉を楽しむために車で出掛けた。

東名秦野中井IC〜新東名城ICまで高速を走り抜け、国道を飛騨地方へ向かって設楽町山間部のS字カーブを下っていたとき、突然中央線を越えた物体の強い衝撃を車の前方右に受け、急ブレーキとハンドル操作で左側面に停止した。

左の路上にオートバイが横転し、傍らのライダーは仰向け状態である。

ドアが開かず、反対側から外に出てライダーに声を掛けたが、応答がなく急いで救急車を要請する。

程なく、起き上がり会話ができたのでひとまず安堵した。

所轄の警察署から担当警察官が到着し、実況検分や事情聴取等を受ける。対向車線を越えた車両の回避は困難な旨アピールするも、人身事故では概ね双方が相応の過失責任を負うという。

車の損傷で乗車不能となり、数

時間現場に留まりライダーの受傷程度を確認、前途の予定を中止して、レッカー車に同乗して浜松市の系列ディーラーに車は入庫、やむを得ず市内のビジネスホテルに泊まる。

突然の交通事故遭遇で驚愕を覚えたが、当夜にはライダーから軽傷の旨と詫びの電話があった。

翌日、電車等乗り継いで帰宅、同日警察署から物損事故扱いの連絡を受け、ひとまず落ち着いたのである。

## すばらしい老人へ

老人クラブ連合会  
杉山 喜一

人生も長生きすると心配事が多くなる。私も新年を迎えると85歳になる。昔見た60歳位の老人は腰が曲がり後期高齢者に見えた。今の自分とは20歳以上の差だが自分では老人という意識はない。これが問題かもしれない。

先日4m位の本に登り剪定をしてたら、ご近所の方にお年寄りだから危ないと注意された。自分自身はこの程度は大丈夫と思っているが年齢と共に体力は低下していると思われる。最近車も普通車で一番小さい車に買い替えた。小回りも利き運転も楽だ。先日も横浜で87歳の高齢者が集団登校の小学生の列に突っ込み死亡事故が発生

した。容疑者は認知症であり3年前の免許更新時の認知機能に問題は無かったとされる。最近高齢者の事故が多い、特に高速道路の逆走で昨年は259件のうち死亡事故は26件、その7割が65歳以上であり、認知症、脳梗塞等はいっ起るから分かんぬ。先日テレビで犬も6歳を過ぎると認知症になるらしく餌を与える時に手を噛まれたと報道されていた。

私達が日頃関心を持っていること、また心配しているのは老人のボケと死ぬタイミングでしょう。「人は血管と共に老いる」老人性認知症といいますが、動脈硬化が進み脳の細胞にいく血液が減少して、脳細胞の働きが悪くなる。そして認知症状態を招く。私もそれなりに色々のサプリメントや栄養剤を飲んだり、頭と手先の活動を良くするために毎日日記を約4年続けたら、盆栽やザル菊の育成やメダカの飼育を続け日々体を動かすよう努力しております。

いつ訪れるかもしれない老人性認知症や「ピンコロ」ピンピン元気でコロツと死を迎えることを心がけています。床に付いて介護のため家族や周囲の人々に迷惑を出来るだけ少なくしたいと思います。老人クラブ会員も各自が健康に自覚を持ち、免許保有期間について家族とよく話し合い決断が必要だと思います。

## 夜は早く寝ましょー!

金目地区 北久保長寿会

白石 若美

まず最初に思う事は編集後記を読み、並々ならぬ御苦労が有り、またお忙しい様子が目に浮かびます。本当に御苦労様の事です。

役員でもないただの人が書くのは憚りながらペンを取りました。

私の今日この頃ですが、物を置いた場所を忘れる事があります。メガネを探したり鍵を探したりと、外出の時、「メガネ、メガネ、カギ、カギ」と。

今日の探し物は帽子と靴下の片方です。「探しものは何ですか? 靴の中も机の中も探したけれど見つからなかった」は歌の文句ですが、何回もカーテンの裾とか机の後ろとかも探して探して見ましたがありませんでした。

夜も遅くなり、早く寝ましょー! そうすれば明日は元気になるのだから。冴えた頭で冴えた目で探す事が出来るのだから。探し物に時間を取られるのはもったいない。何時も同じ場所に置く事ですよね! 「あつた」戸棚の中に。かなり使い古した帽子ですが手作りの帽子なので愛しいのです。3日も探してしまいました。

夜は早く寝ましょー。不思議と寝る時間は同じになるのだけれども。

## 米寿を過ぎたの

### 心構え

金目地区 公所ゆめクラブ

熊沢 倫子

米寿を過ぎると、一日一日を大切に生きねばならないと思う。

人にはそれぞれ神より与えられた寿命があります。不便なくらいの方が、体には良いとの事。そして自分で企めた目的に向かって、今日の一日を後悔のないように生きる事が大事だと思います。テレビを見て一日を過ごす人の多い事が、歩く事が健康によいとわかっているのに車に頼ってしまう。

人は足より老化が始まると思います。人々のふれあいの中から人生に対する生きかたや情報を得て、良いと思う事は実行する事、毎日の積み重ねが人生を豊かにします。

快晴の一日、紅葉を訪ねて、箱根を歩きました。

秋の夕陽に照る山紅葉

こいもうすいも数ある中に松を色どるかえでやつたは山のふもとのすそ模様。

宿につき一日の疲れを温泉で癒しました。行楽の日和に恵まれ箱根路を下ってきました。

秋も日に日に深まり、冬の準備

に忙しくなります。白菜や大根のつけもの、お正月に向けて、家の中の掃除と女性の仕事は大変です。隣の家の柿も葉が落ちて、もすが柿の実をついばみ、飛んでゆきます。

柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺

六義園の紅葉も放映され、もみじの美しさにあらためて感動しました。

## 般若心経の

### 「親」に親しむ

金目地区 ゆめクラブ見附町

田中 博由

佛説摩訶般若波羅蜜多心経、これは総数278文字の世界です。「般若心経」は安らぎと心を落ち着かす! 現代の日常を見つめ直す、古希を過ぎた私にとって、とても有意義なものとなっている。

朝の目覚めから早い時間に写経の用意を始める。

外から入る音が少ない時間帯、おもむろに筆を手にする。

佛説摩訶般若波羅蜜多心経…日によって文字の「静」や「躍動感」は違うものの白地に文字が増していく時間、ただただ「無心」に筆を運ぶ。

最後に月日と博由敬写を記し完了。

これからも満足な達成感を持続していきたい。

# 皆さんに感謝

## ありがとう

金目地区 北久保長寿会  
白見 勝

第52回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会が8月31日平塚市中央公民館大ホールで実施された。

第1部式典にて1号該当としてクラブ会長7年以上表彰を小宮会長より授与された。

全体で8名だったがその中で金目地区より重徳良夫さん、渡邊万千子さんと私の3名が表彰状等を頂いた。この表彰を頂く事が出来たのも単位クラブ会長として熱心に会員を行事に誘い長寿会の発展に寄与した事が大きかったとは思いますが、それも会員さんの協力があった事が大きな成果になったと思うし、市老連役員を始め金目地区役員さんの協力も我々受賞者の大きな励みとして7年間会長となり務めていられる事が出来たと思えます。

今年も長寿会の発展に努力させて頂きますので、皆さんの今まで以上のご協力とご指導をお願い申し上げます。

楽しい長寿会のみますの仲間づくりが出来ます事を望みます。

ありがとうございました。

# 或る日……

湘南地区 東千石高砂会  
清水 肇

Aさんが、線路の下の地下道に入ると、女の子の泣き声が響いていた。出口の向こう側に女の子と女がいた。Aさんは近づいていき「お嬢ちゃんどうしたの、泣くときれいな顔がくしゃくしゃになっちゃったよ」と言つと女の子は泣きやんだ。

「ほろきれいな顔になったよ、泣くのはやめようね」と言つて離れようとする時、女が「おじさんこの子知ってるの」と言った。「いや知らない」「じゃあ何故声をかけたのよ」「いや私は子どもの泣き声が苦手だね、泣いてる子どもを見ると私までが哀しくなってしまうんです」「それはあなたの勝手ですけど、この子は理由があつて泣いているんだし、私も理由があつて黙っているんです。余計な事しないで下さい」

「それは失礼しました、ごめんなさい」とAさんが離れようと2、3歩いった時、女がつかつかくように「全く年寄りはいやがな、余計な事する」と言った。Aさんは振り返りムツとするような顔で何か言いたそうだったが、子どもの眼とピツタリ合つてしまったので、何も言わずに、そのまま去つて行った……。

# 川柳のMEMO見て孫が語りかけ

金目地区 長瀬長寿会  
くさのひろのぶ

「爺、この頃川柳の最後に、「死語となり」で終わるのが多いね」と、孫が語りかけてきた。爺も年が明けるとすぐ傘寿の齡で、「昭和が遠く成りにけり」と、軽口も！

爺の郷里、春一番、馬糞風もが、死語となり！とあるが、米に異なる「うんち舞いあがる」が想像できないと、孫が言う。

それはな、「馬さんがうんちして、その上に雪が積もり、またうんちの繰り返して長い冬が過ぎ。春一番の風が吹き、雪が溶け、乾いた馬糞が舞いあがる」と説明する。孫が即、ト田舎だねと。馬鹿爺の時代、今の札幌の中心地でも、馬糞風で！孫、「考えられない」と。

機械植え、早乙女姿、死語と！昔は金田でも、見れたのかな、見れたと思うよ。赤い襷に、姉さん被り。想像はできる、見たいねと。

バイキング、もつたないが、死語となり！これ分かる。人間の欲かな、自分もつい取り過ぎる。

僕も一句。R-O五輪・夢を引き継ぎ・TOKYOへ。もつた

いないが、死語となり！大丈夫かな、爺は2019年横浜でのラグビーの決勝は長寿で見たいね。欲張りかな！孫即、「欲張り」も死語となるといいねと。

# 寸劇 いまはの白兔

ゆめクラブ錦町第一  
田中 榮子

11月3日錦町町内会館50周年記念式典が行われました。錦ゆめクラブで85歳前後の友達10名で「いなばの白兔」の寸劇をやりました。4回ばかりの練習でした。舞台上上がるとせりふを忘れたりしていたので当日は心配していましたが、やはり年ですネ、その通りとなりました。困っていると、大きな声で励ましのヤシがとんできて、会場の皆様が大笑い、演じている私達も思わず笑つてしまいました。

最後にウソをついた事を反省した兎さんに、サメが言いました。「海を渡りたい時は素直にいなさい。背中に乗せて連れて行ってあげるから。タクシー代だけ払えばいいよ」「エッ730円でいいの。兎さんよかったネ」と。会場は最後まで笑いがとまりませんでした。会長が一番よかったといいました。幸せな一日でした。



# ゆめゆめに 夢を託して

公所ゆめクラブ  
草薙 照子

昭和29年に、農村医療に心を寄せ活躍されていた、旧金目村村長、柳川力様との御縁に結ばれ神奈川県人となり60年が過ぎました。

慣れない環境で戸惑う私達は村民の皆様には厚く支えられ、後に中南国保病院歯科に転勤し、昭和44年に現住所(公所)で開院いたしました。

当時は農耕用トラクターや野良着姿の人達が行き交うのかな地域で、この豊かな自然環境の中で、子ども達は遊び回りたくさんのお友達との交流は今も続き、ここ公所が故郷です。

変転烈しい時代を生きてきた私は、現在の便利で恵まれた生活を享受しながら、今ゆらぐ、政界、環境、自然に恐怖を抱き、次代に真の平和を、とひたすら願っています。60のお爺ちゃんと謳われていた時代は夢物語、70、80、花ざかりの言葉が現実です。

厳しい時代を頑張り、生きてきた高齢者の抱える悩みは大きく、同世代の人達が集い語るゆめクラブの存在は大きなもので、今後の発展に期待を寄せています。

人間の寿命は125歳、健康長寿を目標に、より良い明日を望んでいます。

まだ90歳、達者な足に感謝して予定いっぱいの日々を過ごしています。

# 港南のつどい

老人クラブ連合会  
浅野 充士

36回を数える「港南のつどい」を11月5日に開催しました。当日は快晴、港南地区の自治会や各界の団体の応援を受けて、一日須賀公民館を借りて、演芸にカラオケと、参加者も百有全名と、多くの方々楽しんでいただくことが出来ました。

また、地域包括支援センターみなとが10月から開設されましたので紹介と講演をお願いしました。これからも活力みなぎる老人クラブにしていきたいと願っております。

# 会員増強運動と サロンの開設

富士見地区 夢クラブ寿和会  
片倉 常夫

私は、一昨年に富士見公民館長を退任し、ほっとしていた矢先、当会の会長に推挙されました。82歳の高齢で諏訪町会顧問の立場もあり、会長の適任者が見つからないのでは、無下に断るわけにもいかず、思案の末に通院の関係で例会日の変更をさせていただき受諾しました。会報は継続して毎月発行して、次の2案を重点施策として提案しました。

①会員増強運動の推進！全老連や市老連が推進している運動に協賛し、昨年度は目標の会員数の1割を達成し、今年度は募集期間を3カ月延長したので、12名の入

会者がありました。会員数は90名をクリアできたようです。

②超高齢化社会を迎え、4人に1人が高齢者と言われる今日。健康寿命を目指して、一昨年6月より「ふれあいサロン」を開設しました。毎月講師をお招きし、(1)ゴムひも体操 (2)くすの木体操 (3)カラオケ体操 (4)囲碁ボール等を楽しみかつ、体力づくりに励んでいます。また、「コーヒーやお茶菓子をいただきながら、おしゃべりに興じ、カラオケで盛り上がりませう。まさにサロンの目的である地域の深まり、寿和会への支援の輪が広がりに安堵しています。

# 今を大切に 「ふれあい」がって

岡崎友遊クラブ  
春藤 孝子

数年前より、たびたび物につまづき転ぶ。その原因の多くは年のせいと、自分に言い聞かせて過ごしてきましたが、それにしても回数が多すぎる。若い頃よりイロイロとスポーツに親しみ、足腰にはいささかの自信を持っていた私には、まことにふがないのことで、つくづく筋肉の衰えと同時に年齢の重みを痛感、イライラしながらの毎日です。

そんな思いもあり身近で楽しく歩きながら競える、グラウンドゴルフ、パークゴルフに週2〜3回参加、もっぱら歩いている昨今です。一緒にプレーをする同世代の多くの仲間、イロイロと経験豊かな方々が多く、参考になる事がたくさん、日々感謝！これからも80代、楽しみながら長生き出来そうな気分です。

# 77歳の出前授業

金目地区 青柳長寿会  
柳川 三郎

私の卒業した平塚市立金目小学校4年生、91名へ「金目川」を教えました。

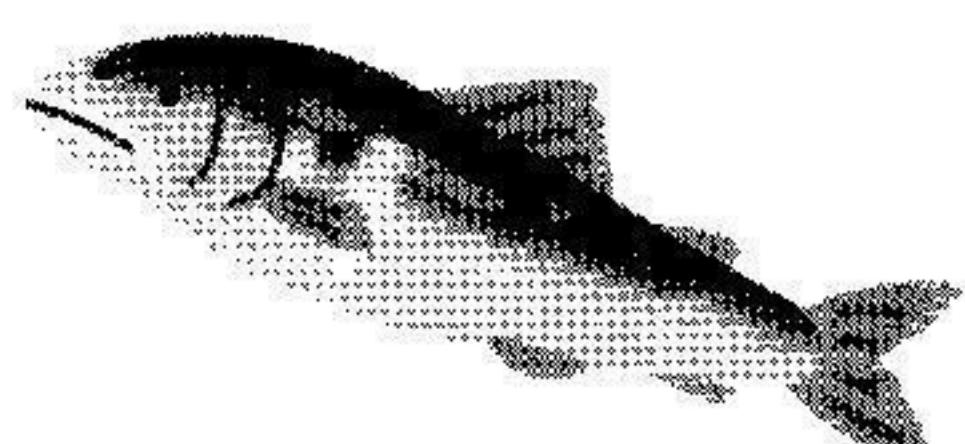
小学生からの「いつから金目川といったの？」との質問については、遠い昔「かない・かねい」と。川はきれい？との質問には「ごみを捨てる人が減り、下水道が整備されてきれいになった」となど。

また、清流に住む魚(アユ)がたくさんいて、11月はじめに産卵して、親は1年のはかない命で死んでいくこと、お坊さんに似て、ツルンとした「ボウズハゼ」にはお腹に吸盤があることなどを教えました。小学生は眼を輝かせて一生懸命学んでくれました。

「暴れ川」について。大正9年の大洪水について、嵐がひどくなるなか、人々がいかに闘ったか、川倉、ナガシ、畳ブスマで洪水を防御したか、共同で土手を守ったかを丁寧に教えました。

静かな金目川が一瞬に大増水する怖さを教え、この金目は昔から多くの人が暴れ川に向かってきたかを、闘いの努力を知ってほしいと強調しました。

私の言葉は小学生に直線的につながったと確信しました。



## 寒い時期の急な血圧上昇に 気を付けよう。

冬の寒さは血管を収縮させて血圧を上昇させます。寒さだけでなく温度差も血管に大きな負担をかけ、血圧は大きく変動します。血圧を上手にコントロールするための日常生活での注意点はこちら。

### 介護予防一口メモ

①起床時は上着を羽織り、体を冷やさないようにしましょう。また、暖房等で部屋を暖めましょう。

②暖かいところから寒いところへ移動する外出時は深呼吸をして血管への負担を軽減し、寒さを十分に防ぐ服装に気を付け、帽子や手袋を身に着けましょう。

③気温の低い時や早朝、起床時の運動は避け、ゆっくりと自分のペースでできる運動を行いましょう。

④塩分の取りすぎには気を付け、男性1日8g、女性1日7g以下に抑えましょう。

⑤入浴時の注意点としては、脱衣所や浴室は温かくしておきましょう。また、お風呂の温度は37℃～40℃のぬるめのお湯につかりましょう。血圧が高い時や降圧剤の内服直後、食事や運動の直後の入浴は控えましょう。

以上の事に気を付けて冬を健康に過ごしましょう。

## 平成28年度1月～3月 生きがい教室予定表

### 音楽教室

講師 仲田 純子先生(歌唱指導)  
杉山 みどり先生(ピアノ)  
回数 計年間8回  
時間 10:00～12:00  
会場 福社会館・第1会議室(2階)  
参加人員 1地区2人・計42人  
開催日 平成29年 1月6日  
3月3日

### 手芸教室

講師 片岡 光子先生  
回数 計年間7回  
時間 10:00～12:00  
会場 福社会館・第2会議室(2階)  
参加人員 1地区2人・計44人  
開催日 平成29年 1月11日  
3月 8日

### リズム体操健康教室

講師 女性部理事  
回数 計年間10回  
時間 10:00～12:00  
会場 福社会館・大広間(3階)  
参加人員 1地区2～4人・計42～84人  
開催日 平成29年 1月28日  
2月25日  
3月25日

### 料理教室

講師 (公社)神奈川県栄養士会 所属  
地域活動栄養士 菜の花会  
回数 計年間6回  
時間 10:00～12:00  
会場 福社会館・第1会議室(2階)、料理室(2階)  
参加人員 1地区2人(1地区につき年5回)  
開催日 平成29年 1月10日  
2月 7日  
3月 7日

文芸欄

短歌

富士見地区 中里長寿クラブ

瀬も淵も人の手に成りしせ、らぎの

程よき量の水の落ちゆく

一ゲートなかなか通らぬ球を手に

見上ぐる空は紅葉に燃ゆる

鳥海マサエ

横内地区 横内長寿会

ぶだう棚の下に仏飯撒き置けば

雀降る降る落葉のやうに

実を落とし虚ろになれる猫じやらしの

穂に労ひの夕日が当る

鍋一面に氷張るごと凝りをり

昨夜煮込みしビーフの油脂が

くれなひの細き破線を差し交はす

水引草に山風が吹く

横内地区 横内長寿会

小宮 宏子

六義園の池の面に映りいる

手入れ済みたる赤松の枝

雨風のはげしき路面にころころと

水滴いくつもいくつも踊る

横内地区 横内長寿会

茂田日出波

蓑虫のいとあわれなり詞よぎりて

打つ手をとめん風にまかせて

寝姿の山越えてゆく雁の

列におくれて飛ぶ一羽あり

横内地区 横内長寿会

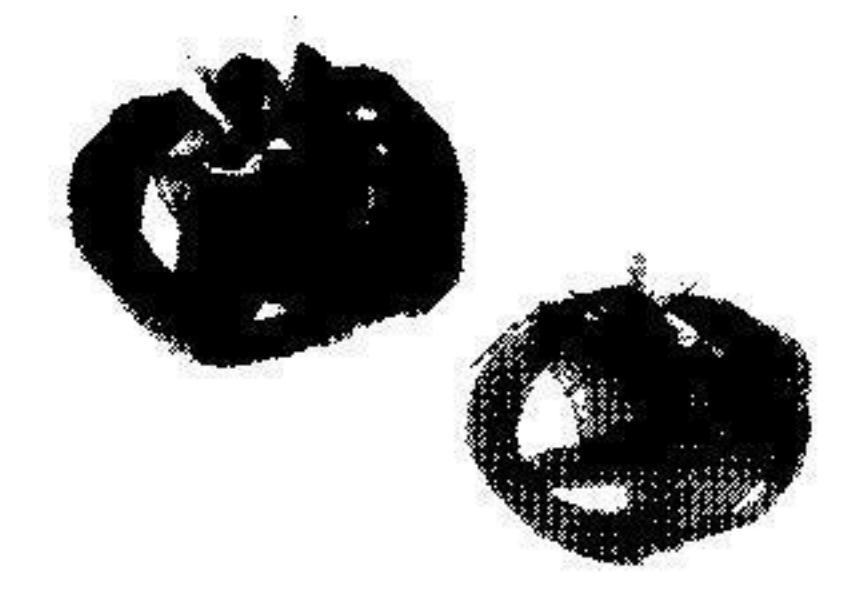
相原千賀子

葉桜の三キ口続く土手をゆく

日課となれる夫との散歩

食卓に艶々とありし菜園の

トマトはいつか未枯れて秋



旭北地区 根坂間クラブ

小柳 孝子

風邪癒えて行く朝の庭ジンジャーの

香りほのかにただよい来る

人恋ふる想ひ満ちゆく舞台にて

「ごんどの唄」舞ふひとときを

旭北地区 徳延ゆめクラブ

宮川 薫

幼稚園の待つママと女の子

ギャザースカートいとも可愛い

小雀が朝早く鳴き良き事あらん

先づれの孫の婚約

旭北地区 徳延ゆめクラブ

日高 森雪

おきな時に魚を捕りしかの川は

見る影も無し車道かな

古里に帰りて友を訪ねれば

出て来た友は好々爺

旭北地区 徳延ゆめクラブ

角田 梅子

一人にて電車に乗るは冒険と

なりたる今は我も老いたり

美しき友の横顔眺めつつ

記憶を失なう現実悲し

金目地区 青柳クラブ

柳川 三郎

ハゼの葉が急に色づき我なごむ

ヒヨドリむれて喜びの朝

金目地区 北久保長寿会

柳川タカ子

置き手紙淋しい時に電話して

体を大事に孫子やさしき

神田地区 田村第二クラブ

小熊 君枝

霜柱ザクザク踏み行く子等の声

遠のく露地に靴あと白し

ベニアカリ男爵メーカーイン北アカリ

みやびな名持つ君は馬鈴薯

港北地区 夕陽ヶ丘第三高砂会

千木 一江

夜半に咲く妖精の如き白き花

ほのかな香り残してとじぬ

冬たえて命輝やかせる如く

クジヤクサボテンその赤き色

岡崎地区 矢崎福寿会

船津 猛

カーデイガン片肩にかけ散歩する

雪の富士山望むぜい沢

飯事の客ひく声の楽しけれ

赤白ピンクコスモスの咲く

港南地区 東千石高砂会

府川ユキ子

空高く飛びいし鶯がくだりきて

広げし羽根にいたくおどろく

遠く住む妹の電話たあいなく

話しにしばし和みていたり

港南地区 札幌横町第一高砂会

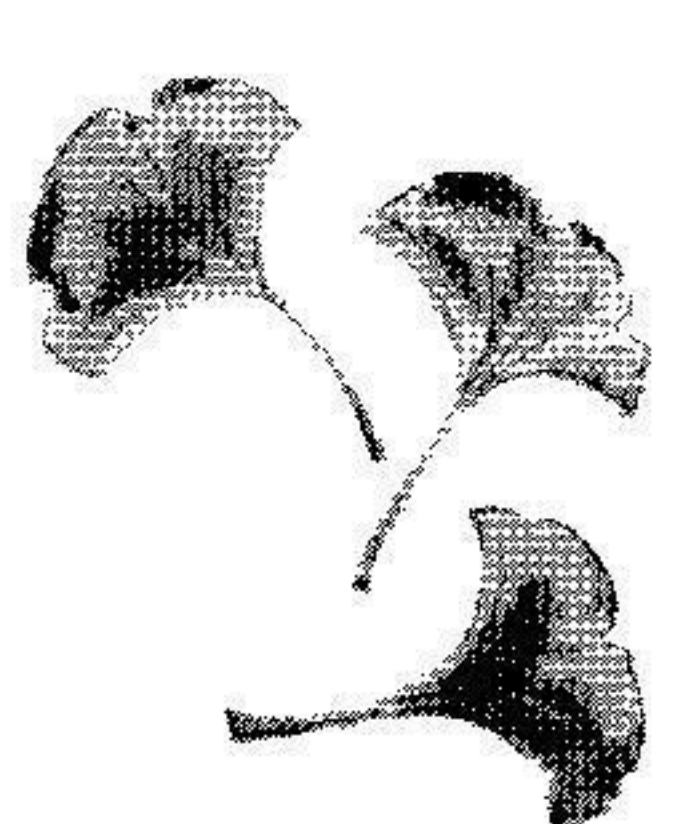
中島千代子

積まれゆく大根洗う夕焼けに

水をはじきてあかね色冴ゆ

秋深し銀杏色づき空に向く

雨上りの朝淡き陽を受け



港南地区 老人クラブ連合会

浅野 充士

ながとせの願いを込めた皆と皆身  
今ここに秋晴れを見る

松が丘地区 東中原いずみ会

宮崎 洋子

実り田に雀おどしの糸張られ

今年も豊作稲穂重たき

台風にまがりしコスモスにぎやかに

トンボを止めて咲きほこりをり

中原地区 中原東長寿会

今井 匡子

木枯らしに八ツ手は白き花かかげ

鈴振るごとく空に真向う

移りゆく時代のなかで少しづつ

落ちこぼれゆく昭和ひと術

神田地区 大神長寿会

福田八千代

夕暮れの空に浮んだちぎれ雲

一人きみしく涙ほろほろ

花の下二人で遊ぶ思いでも

今日の便りに友は逝きしと

俳句

富士見地区 上平塚ゆめクラブ高砂会

今井 正美

花水川中洲に騒ぐ鷺のむれ

菊咲いて道ゆく人も足をとめ

富士見地区 寿和会

高橋 美重

ひまわりの油を溶かすゴッホの絵

ナツメロに昭和遠のく敬老日

富士見地区 寿和会

山口 栄子

八千草のかれてボールの二つ三つ

みぞ萩の水面の風をひとりじめ

中原地区 中原東長寿会

今井 匡子

意に添はぬ筆のかすれや初時雨

木枯しや売出しの旗ひるがえる

港南地区 札幌北第二高砂会

後藤 昌司

覗き見る夏衣に透ける街の貌

向日葵や同じ姿勢で君を待つ

金目地区 中久保長寿会

小林 直幸

干し柿の皮むく手つき様になり

ざる菊も色鮮やかき我目引く

金目地区 堀之内シルバークラブ

諸星 敬子

独居に風がたずねてくれる秋  
敬老の集いにうたう四季のうた

金目地区 堀之内シルバークラブ

露木 茂子

小春日や脳トレ体操輪になって

大根の早や賣切れて村の市

金目地区 北久保長寿会

柳川タカ子

小春日車窓から見える紅葉かり

金目地区 北久保長寿会

白石 若美

キラキラと宝石のようミニトマト

金目地区 北久保長寿会

安藤 明美

秋の風散りはじめて紅のこし

満月よまんまるきれい冬来たれ

港北地区 夕陽ヶ丘第一松寿会

山本真主美

赤き実の陽に輝きて初すゞめ

立春の朝の茶柱立ちにけり

港北地区 夕陽ヶ丘第一松寿会

飯尾 勝江

凜として石路咲き我も背を伸ばす

港北地区 夕陽ヶ丘第三高砂会

新倉 清

赤トンボ乳児が背中<sup>せな</sup>に負いしまま  
天高し飛行機雲の一直線

土屋地区 土屋福寿会

渋谷 君江

人並に生きたき余生冬帽子

幸せは探しだすもの竜の玉

金田地区 長瀬長寿会

今井カホル

境内の木洩れ日に映ゆ菊まつり

フラ衣裳リボン行進敬老日

金田地区 長瀬長寿会

川崎 尚人

逝く人のいて満天の冴え返る

柿一つ残り真青な空がある

金田地区 長瀬長寿会

丸山 秋雄

雪割りて初お目見えのふきのとう

岡崎地区 大畑福寿会

荻籠 澄江

日焼けせし肢体<sup>したいの</sup>伸びやか九月<sup>くがつ</sup>尽

ひと葉<sup>はごとかた</sup>毎語りはじめし落葉<sup>おちば</sup>かな



岡崎地区 大畑福寿会

川口八千代

絵のような茜の空に鳥の舞う  
清き川紅葉うつして共に映え

岡崎地区 矢崎福寿会

船津 猛

コスモスの花びら風に震えけり  
出来のよき九俵四斗今年米

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

春藤 友作

去る夏に思いをよせる百日紅  
神無月満月見たやくもり空

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

今村 孝子

夕空はモネのキャンバス秋の色  
白雲を水面にうつし赤トンボ

岡崎地区 ふじみ野寿会

沢田 信子

冷まじやトランプ旋風国動く  
極月やうす衣まとう釈迦如来

岡崎地区 ふじみ野寿会

福田 忠

雉子猫の尻尾も招く小春かな  
蟻の列草葉の影も休まずに

吉沢地区 第二クラブ

山田千枝子

北風吹き落葉重なる道祖神  
短日の夕日に映える実南天

四之宮地区 第一クラブ

鈴木 克司

ススキ野の穂先騒めく爛恋し  
青空を大海のごと翳雲

真土地地区 真土連合真寿会

川崎すず子

里山の陽の照るあたり冬桜  
霜柱踏めば昔の音がする

真土地地区 真土連合真寿会

嶋崎 敏江

曾孫に晴着をきせる七五三  
一つだけ風にゆれてる残り柿

旭北地区 公所ゆめクラブ

高橋 雪江

明日はないかも知れない庭紅葉  
ひ孫の耳で支える冬帽子  
褪せぬま、紅葉にからみからす瓜  
散る事は予定の一つ寒椿

旭北地区 公所ゆめクラブ

草薙 照子

初しぐれ杖つく友にかけよりて  
栗むきつ真似る義母の上州弁

旭北地区 纏ゆめクラブ

峯尾 勝代

菊の花思いどおりに花さかず  
菜園に一霜ほしい冬のあじ

旭北地区 徳延ゆめクラブ

松岡 律子

露草の瑠璃で染なん小物入れ  
自然薯をだましましたまして掘あぐる

旭北地区 徳延ゆめクラブ

中谷 榮作

初冬の音となりけり日和下駄  
小春日や紅を濃い目の同窓会

旭北地区 徳延ゆめクラブ

松下 傳

霜の月丹精込めた菊花展  
秋深し日増に寒く霜の月

八幡地区 八寿会第五クラブ

佐藤 節代

夏講座風の窓辺に席をとる  
長旅を無事に軒下つばめ来ぬ

八幡地区 八寿会第六クラブ

長谷川義三

友もなく一人居寂し秋夜中  
長いもがあれば先ず買う道の駅

神田地区 大神長寿会

青木智恵子

大空に咲くひと時の花火かな  
亡き友の家通りしか秋の風

神田地区 大神長寿会

小島 廣志

長明の念いを背に沢の秋  
一碗の茶の湯も深き元政忌

花水地区 九重会

道上 久男

大暑中堪えに堪えたりこの命  
親鸞の「大事な命」と諭す秋

花水地区 九重会

植田 露子

病む夫を思い落葉の道急ぐ  
秋深し気軽な夫婦旅の宿



# 川柳

富士見地区 中里長寿クラブ

松田 ヒサ

労働を惜しまず趣味の花作り  
身長を柱ではかりあぶが出る

富士見地区 上平塚ゆめクラブ高砂会

小西健二郎

異次元もあげくの果ては道半ば  
不精ひげそつて出かける老人会

松が丘地区 東中原いずみ会

山田千枝子

かたいものいつまで噛める私の歯  
無農薬お先に味見と虫が食べ

港南地区 札幌北町高砂会

後藤 昌司

リハビリの器具が走らず朝ロード  
熟年の心のケアとなる会話

旭北地区 公所ゆめクラブ

矢澤 房枝

長雨でソーラー時計も止まりそう

金目地区 川前長寿会

重徳 良夫

温暖化我がサイフ寒冷化  
紙だのみ待てど待てども空サイフ

金目地区 北久保長寿会

白石 若美

一言の電話が欲しいほんとうは  
朝靄にすずめ飛び立つ青空へ

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

田中 博由

後ろから声に押されて富士登山  
無器用も生きた証しか老いの知恵

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

藤田 清三

アモーレも老いたら自然にグチがもれ  
飲む量が減って薬の量が増え

岡崎地区 矢崎福寿会

船津 猛

据え膳のうちが一番いいと言う  
カルチャーも別々参加八十歳

岡崎地区 友遊クラブ

岡田佐恵子

チヂババの枯木に孫の潤滑油  
潮ふいた貝に幼な兒こんにちは

岡崎地区 友遊クラブ

小牧 馨

いとおしい孫はハイハイ爺徘徊

# 詩

## 初秋

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

黒沼 武男

一.  
空の青さよ どこまでも

秋風流れる ちぎれ雲

都会の小さな 片隅に

風に吹かれて ゆらゆらと

乙女のような 秋桜が

色あざやかに 咲いていた

二.

花の色香に 迷ったか

それとも行く道 迷ったか

羽根を休めた 赤トンボ

今夜はここに 泊るのかい

静かにトンボに 問かけりや

日暮の空に 飛さつた

三.

ちいさなちいさな 草むらに

月の光に 照らされて

夜露がきらきら 銀のすず

コロコロコロと 悲しげに

友を呼ぶのか 虫の声

秋の夜長を 鳴きあかす





