

平成29年7月発行 第87号



幸世のひろば

題字 莊司昇

表紙写真提供:成田 栄次(豊田)

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

地域と生きる

ゆめクラブ湘南平塚をめざして



平塚市老人クラブ連合会

会長 小宮 恒次

平成29年度の、事業計画及び一般会計予算計画等、先般の総会において決定いたしました。

これからも皆様と共に「一歩一歩」前に進み楽しく安らぐ、活動の必要性と、ゆめクラブ活動内容の充実を図っていききたいと思えます。

今日、地域社会において健康で希望の持てる生活を維持することの大変な時代を迎えております。こうした時に、私達ゆめクラブはその活動の二本の柱「地域を豊かにする社会活動」そして「生活を豊かにする楽しい活動」を推進する中で、自らの健康と生きがいづくりにつとめ、日々の生活を充実させるとともに、これまでの知識・経験を活かした社会貢献活動を通して、明るく心を豊かな、地域社会づくりに積極的に参画していくことが大切です。

生活を

豊かにする

楽しい活動

1. 健康づくり、健康講座の開催・スポーツ大会・グラウンドゴルフ大会・ゴルフ大会等
2. 趣味・文化、趣味の作品展・福祉大会
3. 学習活動、大学講座の開講・生きがい教室、春・秋の旅行（悠遊旅行）・「幸せのひろば」発行によるゆめクラブの活動等紹介

地域を

豊かにする

社会活動

1. 社会奉仕、友愛クラブ活動・地域介護予防活動支援事業（サロン活動）・地域におけるボランティア活動（公園・神社）の清掃等
2. 平塚市福祉まつり等に参加

平成29年度は、変化に厳しい状況をそれぞれがよく認識し、ボランティア精神を忘れず、明るく・安心・安全・地域の実状や、会員の多様なニーズに即した諸活動を展開し、地域社会の主要な役割を担う、ゆめクラブ湘南平塚をめざして会員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

平成29年度 市老連通常総会

総務部 森下 斉



5月26日平塚市中央公民館において、平成29年度平塚市老人クラブ連合会通常総会が開催されました。議案では、平成28年度事業報告・一般会計収支決算報告・基金運営事業特別会計収支決算報告・平成29年度事業計画・一般会計収支予算・活動基金特別会計収支予算案が審議され、満場一致で承認されました。

市からは、落合克宏市長、津田勝稔福祉部長、岸正人高齢福祉課長のご臨席を賜り、盛大に開催されました。

教養部のイベント

①趣味の作品展

去る1月下旬、作品展を開催。今回は、市庁舎1階のイベントホールを利用して初の開催で、好評のうちに終了。

観賞者

1,911名

出展者

235名(338点)

②大学講座

「第55回ゆめクラブ湘南平塚大学講座」が3月8日午後、中央公民館大ホールにおいて開催されました。今回は、相続をテーマに、経験豊富な茂木一晃氏に、「備えあれば憂いなし!」「私達が生き生きと暮らすために!」との演題で講演いただきました。

受講者

523名

新任理事のあいさつ

理事就任のあいさつ

土屋地区

石黒 ヨネ



この度女性部理事に推薦いただきまして。ありがとうございました。

大変責任のあるお

仕事で、皆様についていく事が出来るかとても不安ですし、皆様のお役

に立つ事が出来るか心配です。

女性部は、多方面にわたり活動する事も多く諸先輩方々のご指導をいただきながら、頑張っていきたいと思っております。

皆様にご迷惑をおかけする事が多々あるかと思いますがよろしくお願いたします。



理事就任のあいさつ

崇善東地区

井上 雄允



今年度より崇善東の理事を仰せつかりました。諸先輩皆様の指導の程よろしくお願致します。

駅前商店街を中心にして崇善東地区にあります。店舗と住居が他地区にある特殊な事情と新しいマンションが多くある所です。

崇善地区は余り人口は減少して

いないと言われております。しかしながら老人クラブは9クラブから6クラブに減りました。会員の高齢化もあると思えます。

この様な中で1人でも多くの仲間を増やす運動を展開し「出会い、ふれあい」を基本に「元気で楽しく、そして仲良く」をモットーに地域の皆様と交流を深め、更なる活性化を進めていく所存であります。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願致します。

新任のごあいさつ

中原地区

古賀 宏一



中原長寿会は、会員数304名です。

平均年齢は79歳。内男性(157名・78歳)女性

(147名・79歳)の代表として理事に就任致しました。

皆さんご存じですか、一般的に高齢者といえは、65歳以上ですがきちんとした定義があるわけではありません。65歳以上を高齢者と呼ぶようになったのは、約60年前の国連の報告書がきっかけだったようです。

当時の日本の平均寿命は、男性約63歳・女性約67歳でした。それが今では男性約80歳・女性約87歳。世界に冠たる長寿国になり、人々の意識も変わってきました。

こうした現状もあって今年1月、日本老年学会などが、「高齢者は75歳以上とすべきだ」と提言しました。

人生90年時代です、長寿は喜ばしいことですが、今度は長い第二の人生をどう充実して過ごすかが、大きな課題になってきました。安心できるセカンドライフを一緒に考えていきましょう。

会員投稿

或る日

港南地区 東千石高砂会 清水 肇

Aさんがウォーキングステッキを持って電車を待っていると、眼がきつい仕事着を着た全く知らないBさんが近寄って来て、「お宅障害者かい」と聞いてきた。「いえ障害という程ではないんですがちょっと身体が不調ですのでこれを頼っています」「そうかい、いい物があるんだなあ」「ええ、これを持っていると結構色々な所に行けるんです」「そうかい、でも気をつけなよ」と笑った。

「所で今日は何処に行くんだい」「浅草に…」「えっ浅草？何だってそんな遠くに行くんだい」「ええ浅草を楽しみにしているんで…」「そうかい、丁度俺も東京に行くんで一緒にしよう」と言った。

電車が来たので乗ったら、混んでいると言う程ではないが席は空いてなかった。するとBさんは座っていた中年の男性に近づき、「旦那さんこの人に席をゆずってくれないかい」と声を掛けると、ちょっとムツとした顔をしたが「どうぞ」と立った。Aさんは「私はいいですよ」と断ったがBさんは、「いいんだよ、若い者は立った方が平衡感覚が養えるんだよ、なあ」と言った。Cさんは苦笑いしていた。



日の丸弁当

花水地区 さくら会 高橋 典子

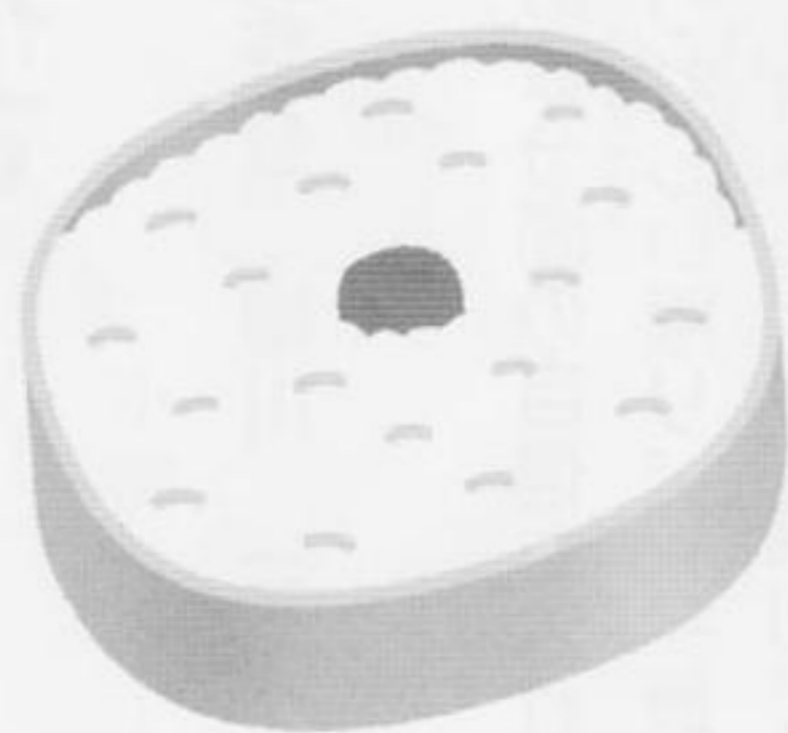
回想、私は昭和16年4月公立大連弥生高等女学校に入学した。規律が厳しかった。毎週金曜日は一銭(現20円)の献金と、日の丸弁当で蓋を開けると白いご飯の真中に梅干が一つだけ。空腹だったので美味しかった。非常時で節約なのか、当地では梅干が高価になりいつしか日の丸弁当は消滅した。配給品は滞らなかつたが、野菜が少なくなり、郊外の荒れ地を学校に割り当てられ耕した。手は豆だらけ、もっこをかつぎ肩は痛くても戦地を思うが常だった。今が平穏である様に只祈る。

現在私は89歳で、最近2冊の良書を購入した。「100歳の精神科医が見つけたこの匙加減」秦野病院長高橋幸枝書。人生とは自分の匙加減を見つける旅。幸せに生きるには周囲と仲良くする。ち

よっと不便利な位が体にいい。寡黙より多弁の方が10倍好かれる。いい歳をして見返りなんて求めない。

「『ゆっくり力』でいい人生をおくる」精神科医齊藤茂太(モタさん)作逝去。

ゆっくり力とは急がばゆっくり急げ。やめないで続ける事もゆっくりの力だ。「い」で置いてきたものを「り」で拾う。「速い」、「ゆっくり」モタさんの論しはまだ続く。



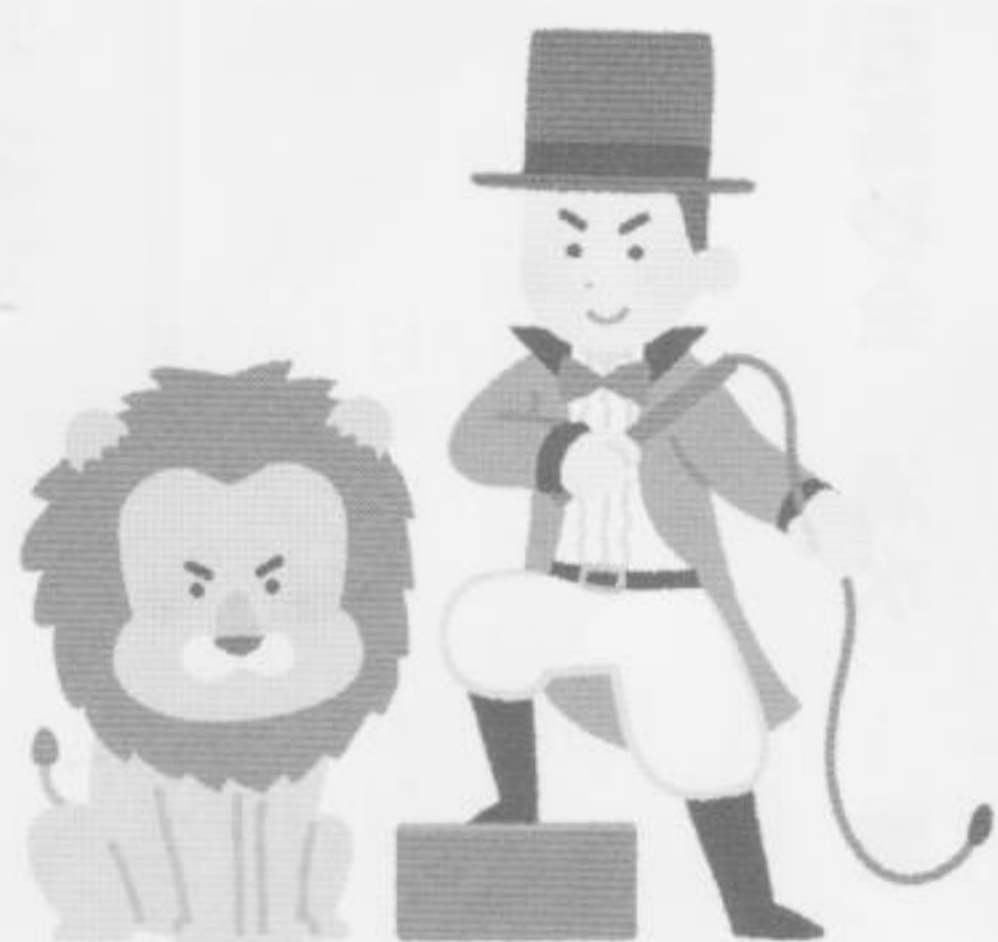
木下大サーカス見学の旅

金目地区 北久保長寿会 臼見 勝

5月9日横浜みなとみらい特設会場で行われていた奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー・木下大サーカス横浜公演に北久保長寿会ではマイクロバスを手配して16名が参加した。

長寿会仲間と東名高速、保土ヶ谷バイパスを利用した横浜みなとみらいへのバスの旅と共に、なかなか見られない大サーカスを見学した。マイクロバスが正面入口まで行ってくれたので年寄りで歩くことがほとんどなくラッキーだった。創立115年を迎えた木下サーカス『猛獣達の心をとらえた人間と愛と勇氣』。ホワイトライオン世界猛獣ショーや、しまつま4頭の素晴らしい曲芸、ロシア空中アクロバットショー、夢のダブル空中ブランコショーなど興奮の感動に満ちた夢空間。目の前で繰り広げられた死と隣

り合わせの妙技、決死の空中大車輪。愉快なピエロの楽しさを盛り上げた動きなどで我々は、じっくり見、はらはらさせられたりの2時間余り。色々な曲芸、動物のショー、空中ブランコなどを見たひと時を皆口々に良かったネーと言葉が出ていた。思い出に残る5月の感動に残った1日だった。



怪我で知った、

人の暖かさ

金目地区 青柳長寿会 柳川 三郎

左ひざのお皿が不注意で割れてしまった。自然に治ると信じて医者に行かなかつた。一度目にガクンとなって、痛みが走り、医者に手術といわれ、極度に落ち込んだ、我が身を嘆き悲しんだ。

そんな私に、友はナニクンの精神で乗り切れと激励し、別の友は早い回復を祈り続けてくれた。

何よりも家族の親身になっての看病は骨の髄まで届き、私には大きな力が生まれた。大きな支えの家族愛は終生、忘れることのない感謝である。

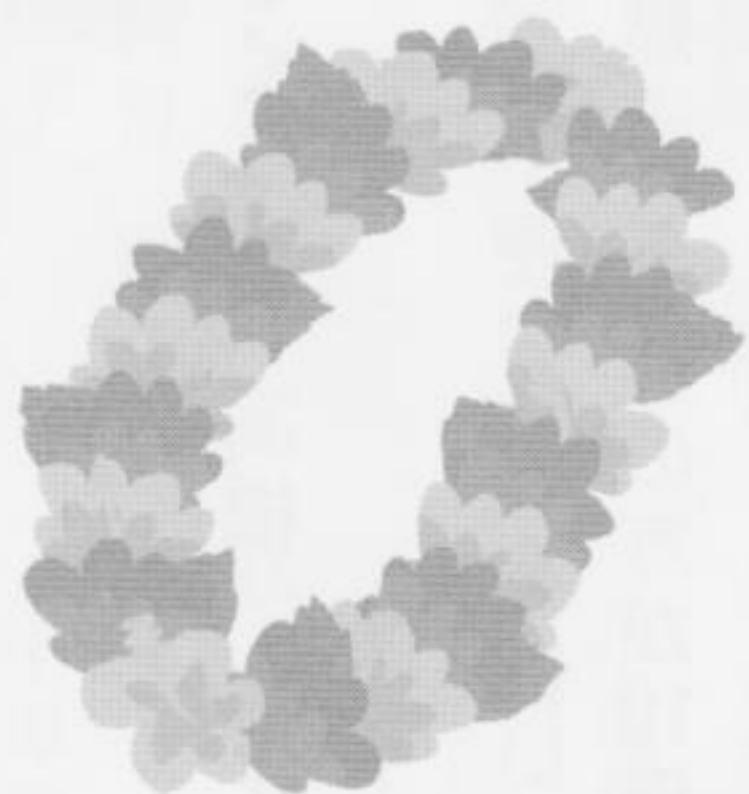
手術が終わって同室の患者たちとの励まし合いの語り合いは、弱くなりやすくなる気持ちに奮いたつ時だ。

看護師の明るく礼儀正しい対応は本当にありがたかった。

医師の何度も見える回診

にての数分間の自信あふれる姿はうれしい限り。理学療法士の丁寧で明るく親切で勇気づけてくれるリハビリは失いつつある自信がよみがえることがたびたびであった。私は体力が少しだが戻ることには望外の喜びを感じている。

しかし、うっかりするとガクンと来るので慎重にさらに慎重にすごしている。



松田ヒサさんへの感謝状

富士見地区 上平塚高砂会 小西健二郎

中里の松田さんにはよく助けていただいた。女性陣を上手にリードしておられたが、1年で若手に女性部長を譲られた。勤めがあつて、地区代表就任を固辞してきた所属クラブ会長の認知症がその頃からひど

くなった。副会長として松田さんはその穴埋めに忙殺され、しかも「いつも余計な口出しをする嫌な女」と疎まれた。また「話を聞いてくれる優しい先輩」と頼りにもされた。クラブ資料も会長に代わって

作っておられたが、会長は「自分が書いた。」と言うほど症状が悪化していた。患者がもう一人いて、「他人にもものを盗られた」と言ってきた。困っている。」と聞いた。

「会長に就いては？」と勧めたが「もう歳だから」と拒まれた。2年前サックスを吹き、酒も飲む会長を皆で選んだ。新会長への引継ぎは苦勞の筈だったが、愚痴を聞かなかった。この会長が1年たたずに癌を発症し、去年4月亡くなられた。急だっ

た。松田さんは、1年間代行をつとめ、この春後を若い会長に引継いでいただいた。ご苦勞をたたえ、これを書いた。



ウォーキングで見た光と影

金目地区 真田長寿会 見留 豊

ウォーキングをはじめて十余年。

切っ掛けは、年に2〜3回発症した腰痛で、その痛みの強烈さは体験者のみを知るものである。

発症で整形外科医に受診し、腰椎の変形などが要因で、加齢による老化現象と診断される

のである。

ある時ウォーキングが腰痛予防に効果的と知り、始めたのである。

初めは、1日20分程度から歩きで、気が向いた日というアバウトさである。ある知人から毎日30分から1時間程度で、速歩を交えてのメリハリの

あるウォーキングのアドバイスを受けた。

以後、歩数計を使い当日の歩数・距離数・カロリーなどを記録した。

定番コースは、大根川土手の道をおおね公園方面と岡崎神社方面のいずれかを当日決め実行します。

ウォーキングで無数の動植物との出会いは楽しく、四葉のシロツメクサ(別称クローバー)の出会いは、望外の喜びである。

最近、ごみの不法投棄が増え、道路際や側溝及び田畑など

に空の瓶・缶・ペットボトルのほかビニール片などの諸々のごみが多数散乱し、環境破壊を惹起するマナーの悪さは目に余るほどである。

1人ひとりがごみの始末にルールを厳守してほしいものである。



雑感

中原地区 中原東長寿会 原 幸雄

齢80代に入ったせい、人生の残りの時間ということを実に考えるようになりました。

そしてこれまでの人生に感謝の気持ちを忘れずに笑顔を心掛けて毎日を過ごそうと思っております。こういう殊勝な気持ちこそ完全に老境に入ったといふべきかもしれません。

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスであると言われていますが、一方で寝たきり期間、つまり介護を要する期間も相当に長いこともわかっていきます。健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間「健康寿命」とは10年以上の開きがあるようです。せつかくの長生きも、介護を必要とする状態ではやっぱりさみしいものであります。そのことがどうも気になって介護を必要としないシニアライフを送れるかの対策はないものかと思う今日この頃であります。

昔の職場の友人で今でも年に数回お互いの近況を語り合う機会がありますが、その一人は奥様と詩吟を行っており、近所の方々ととても大切に交流を深めるなかで人生の豊かさが培われているようであります。その基本は、詩吟を自分の趣味として好んでこよなく詠い、そして昔からの友人やご近所の方とつながりをととても大切にしていることのようにあります。彼曰く80年の人生で「何時だって幸せ」と迷わず応えています。いつだって一生懸命だった彼だから言える言葉だとしみじみ感じました。

いつが一番良い時、というのではなく、それぞれの年齢で、今が一番と思える頑張りを続けていくことが大切なのだと言われたように感じます。

これって、ボケ防止？

松原地区 松原老人クラブ 杉山 嵩

私は現在78歳。この5月で79歳、つまり後期高齢者の真っ最中である。この年齢になると毎日、ボケとかの恐怖に晒されているのは私だけではあるまい。

私は趣味で絵を描いている。もう15年位になるだろうか。

最近、昔描いた絵と最近作の絵を比べることがあった。驚いたことに、昔の絵に比べて最近の絵は描きやすいモチーフだけを絵にしている。つまり面倒くさい苦手の素材を避けているのだ。これは私の脳が老化しているためだろうか。

一転して、思いつきり大変な思い

をする作品を創ろうと決意。

小田原城の馬出門をロケハンした。そして挑戦してみた。屋根に葺かれた1枚1枚の瓦の形と色、城壁に積まれた大小の石の表情を描くのだ。絵にするには、細かくて面倒くさい。イライラする。

憂鬱な数日間を経て、とにかく1枚の絵が出来上がった。出来の善し悪しはともかく、苦痛を通しての作品を見て、まだ私の脳は正常らしいと自覚した。

この作業が、私のボケ防止策になっているとい……。

春を待つ

港北地区

夕陽ヶ丘第一松寿会

山本真主美

多忙な暮れの日、スーパーで菜花を一束買った。洗ってみると小さ

な蕾から黄色の花びらが2ひらのぞいている。これを茹でてしまうのは、しのびなく2本をそっとガラスのコップに挿した。ストーブのある温かい部屋に置く、お正月までに全部黄色く花開くことだろう。

一足早くこの部屋に春が来るのをたのしみに。

主人の遺影が笑っている。

一病息災、心豊かに元気な老後を

金目地区 北久保長寿会 中村 洋輔

現代社会は飲食時代、どこに行っても、美味しい食へ物が溢れています。

デパートなどの地下食品売場に立ち寄ると、そこには高級食品が並び、私達の食欲を誘います。賑やかに談笑しながらの食事は、ついつい食へ過ぎになってしまうのではないのでしょうか。

ちよつと待って下さい、この食へ過ぎが、身体にはだめなのです。カロリーの取り過ぎになり、メタボリック症候群になってしまうのです。メタボは成人病を引き起こす大きな要素です。日頃より気をつけなければなりません。

高齢になると、一カ所も病が無い方が異常であると思つことが年を重ねるための、第一の心構えです。老いを恐れないこと、病と仲良く付き合うことも必要です。元気な老後を送るためには、些細なことにも感動し、頭を使い、感謝の一言が素直に口に出せることが大切だと思います。

私は傘寿を迎えましたが、毎日を元気に過ごしております。定年退職後20年、病院のお世話にはなっておりません。もちろん、病院の薬は飲んだことはありません。自然体で日常生活を送っていますが、次の

ことを心掛けています。

皆様の参考になるかと思しますので列記致します。

- 一、柳の枝に雪折れなし。
- 二、能あるタカは爪を隠す。
- 三、笑う門には福来たる。

次に元気な生活、元気な身体を保つための留意点として

- 一、働く
- 二、ハッキリした目的を持つ
- 三、友達を持つ
- 四、植物性の食へ物を取る
- 五、腹八分目の食事
- 六、適度のお酒
- 七、家族の団欒
- 八、決して急がない
- 九、家事仕事は積極的に行なう
- 十、活字を求める(読む書く習慣を)

高齢になると病があるのは当然です。一病息災で元気に余生を送りましょう。

奉仕活動で小学生とのふれ合い活動を

旭北地区 纏ゆめクラブ 久保田一太郎

毎年1月に、旭小学校生と松延小学校生とのふれ合いの集いを、1年生を対象に行っております。内容は正月の遊び、昔の遊びとして、竹トンボや紙飛行機、コマ廻しや、あや取り、お手玉。旭地区の郷土カルタ取り、ダルマ落としなど、グループに分かれ、旭北ゆめクラブの役員十数名が参加して、児童と一緒にゲームをして楽しい時間を過ごしております。その竹トンボを年間500機も手作りしておられる方が、纏ゆめクラブの副会長の吉野様です。毎年旭北公民館の、七夕飾り終了時に竹材を貰ったり、友人の協力で竹材を確保され、5年間もこの奉仕活動を続けておられます。

竹は青いうちに細工をしないと良い物が出来ない様です。毎日数機ずつ丁寧に作り仕上げるとのこと。年間で500機も作られ、大変な作業です。これをゲームの終わりには全児童に差し上げておられます。手作りの竹トンボは空高く、7メートルも飛びます。児童も大喜びです。他のゲームも同じです。児童の喜ぶ顔に私達も地域に一役かっている気持ちになり、有意義な一時を過ごすことが励みになっていきます。これからも続けます。

平成29年度 生きがい教室予定表

(注)※印の日は、会場等の都合により
原則的な曜日以外の日を予定しています。

音楽教室

- *講師 野村まゆみ先生
- *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
- *開催日 平成29年
6月2日、7月7日、8月4日、※8月25日、
10月6日、※11月10日
平成30年
※1月12日、3月2日

手芸教室

- *講師 片岡光子先生、補助として女性全理事
- *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
- *開催日 平成29年
6月14日、7月12日、9月13日、
※10月25日、12月13日、
平成30年
1月10日、3月14日

リズム体操健康教室

- *講師 原美佐子先生
- *回数 計10回
- *時間 10:00~12:00
- *会場 青少年会館2階・集会室
- *参加人員 1地区2~4人
- *開催日 平成29年
6月24日、7月22日、8月26日、9月30日、
10月28日、11月25日、※12月16日
平成30年
1月27日、2月24日、3月24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6回
- *時間 10:00~12:00
- *会場 中央公民館 調理室
- *参加人員 1地区2人
- *開催日 平成29年
10月3日、11月7日、12月5日
平成30年
※1月9日、2月6日、3月6日

介護予防一口メモ

「健康のために 水を飲もう」

推進運動をご存知ですか？

「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康被害から尊い人命を守る。」ことを目的に厚生労働省が平成19年から啓発活動を行っています。中高年で多発する脳梗塞や心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。加齢により体内の水分量が少なくなり、喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。喉の渇きはすでに脱水が始まっているので、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、あと2杯「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。しっかり水分で元気な毎日をお過ごしください。

ただし、腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。

文芸欄

短歌

港南地区 札幌横町第二高砂会

金子喜三郎

八十年この目で見たり相模川

河口の昔、なつかしきかな

港南地区 札幌横町第一高砂会

中島千代子

今去今年すみれ草は清らかに

いつもの道ばたけなげに咲けり

父残す大手まり今朝咲き出して

呼ぶがごとくにこちらを向けり

港南地区 東千石高砂会

清水 肇

運動会孫の電話に、胸せまり

行けない侘い何故か涙流れる

中原地区 中原東長寿会

今井 匡子

吾が裡に届く言葉のあるごとく

楓若葉の木洩れ陽は降る

青い鳥に出会えた様な嬉しさを

我に落して初つばめ飛ぶ

横内地区 横内長寿会

上田倭差子

丈低き薔薇の挿し木に薔薇一輪

咲きてふくやか地面明るむ

グリコ森永事件がモチーフ『罪の声』

息詰めて読む最終の章



横内地区 横内長寿会

小宮 宏子

渋田川の水面に写る我が影に

群れつつ鴨が泳ぎ来たれり

長瀬の宝登山たからだまに咲く蠟梅を

見に行かんとすふれあいの旅

横内地区 横内長寿会

茂田日出波

うつそみのいのち細りてゆく如き

今宵は何に縫らむとする

残されしベッドの下のスリッパよ

共にきえるか、あるじ亡くして

横内地区 横内長寿会

相原千賀子

話したき事のりくつを風に乗せ

伝へむと通ふ風の電話に

大声で「帰ってこいよ」と語りかく

応へかへらぬ風の電話に

松が丘地区 東中原いずみ会

宮崎 洋子

祖母われの手を離れては泣き虫の

孫も踏み出す新生活に

渋田川桜吹雪の花乗せて

縞に流るる思い出なつかし

旭北地区 徳延ゆめクラブ

宮川 薫

朝早く茄子トマト植え菜園に

畑仕事に励む息子は

待ちわびし牡丹の花が咲く庭に

留め袖を着て孫の拳式に

旭北地区 徳延ゆめクラブ

角田 梅子

鶯うぐいすの二声聞きて心満つ

清明ひかりの陽光我をつつめり

久びさにスーツを着れば何やらん

堅苦しき人を鏡に見たり

旭北地区 公所ゆめクラブ

渡辺ツル子

茶柱のか細き茎はゆられろつ

飲まずに眺め香りたのしむ

昨日今日庭の雑草引きぬきて

強き命吾れも又欲し

旭北地区 根坂間ゆめクラブ

小柳 孝子

「もろ人を救はせ給へ……」と刻まれし

観音像笑む寺に誘はる

山寺の藤棚垂るる長き房

有影透かし紫映ゆる



岡崎(みどりヶ丘)地区 友遊クラブ

内村 幸子

やさしきは万人を育てる葉かな

我が身も救われしあの人の笑顔

春の緑が目につり庭のかえでが小さく

ゆれた

きれいでしようハイハイきれいですよ!

神田地区 田村第二クラブ

小熊 君枝

婆婆にも夢はありますビキニ着て

江ノ島の海ざぶーんとしたい

かがり火の乱るるあたり馬追いの

「すいつちよ」と鳴きぬ声のわびしき

岡崎地区 友遊クラブ

今村 孝子

夕暮れて主なき家の片すみに

都忘れのひそやかに咲く

キラキラと輝やく山の湖は

ただ静まりて暮れてゆくのみ

金目地区 青柳長寿会

柳川 三郎

五月晴れすんだ大気に富士そびえ

ま白き雪は活気呼び込む

金目地区 堀之内シルバークラブ

石田 久雄

菜の花の薫る金目の川岸に

石投げ遊ぶ子供達と犬

金目地区 中久保長寿会

小林 直幸

汗拭い腰を延ばせば鳥の声え

自然の風が一番なりし

金目地区 北久保長寿会

白石 若美

立春の陽六時三十九分あかあかと

見事かがやき心とめおく

金目地区 北久保長寿会

柳川タカ子

姉たちと安らぐ熱海気がねなく

むかし話で背を流し合ひたり

母の日にいつも通りのカーネーション

主人の仏に一輪の花

金目地区 川前長寿会

山本嘉一郎

祭りにて共に求しあやめ咲き

一人偲ばん今は亡き人

自炊すりやいつまで続く同じ飯

今日も明日も明後日も

金田地区 長瀬長寿会

くさのひろのぶ

面会の時間が過ぎ妻みえず

日頃空気が床にてあなじ

病床の窓越し眺む坂田山

大磯甚句手を折り二度寝

俳句

港南地区 札幌北町第二高砂会

後藤 昌司

手拍子に歌もはずむよ花の宴

春うらら史跡ガイドの名調子

八幡地区 八寿会第五クラブ

佐藤 節代

葱坊主下校一列一年生

春風と舟歌のせて川下り

港北地区 夕陽ヶ丘第三高砂会

新倉 清

月明り散りゆく花の麗しき

犬葬送涙しとどや月朧ろ

港北地区 夕陽ヶ丘第一松寿会

山本真主美

茶柱の立ちて験よし寒明くる

水音のふくらんでをり路のたう

松原地区 松原老人クラブ

根岸 操

溪谷に奇岩巨岩や河鹿鳴く

果樹園に枝の張りたる芒種かな

松原地区 松原老人クラブ

河野 広子

麦こがし噎せて話のつづかずに

原爆忌大統領の折りし鶴

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

田中 博由

花冷やバイト学生大欠伸

乾門脳裏に刻む花日和

富士見地区 寿和会

高橋 美重

花覆うマンションは影武者となり

手鏡を揺らせばはしやく春の雪

富士見地区 ゆめクラブ寿和会

山口 栄子

小宅に我が家めづらし桜餅

冬晴れと鴉鳴き交ふ小路ゆく

真土地区 真土連合真寿会

川崎すず子

一筋の雲を擦り抜け月昇る

秋夕焼ねぐらへ急ぐ鳥の群

真土地区 真土連合真寿会

嶋崎 敏江

驚きてはつと広がる目高かな

雨上がり藤の花芽のふつくらと

中原地区

松野 雅雄

五輪指し健寿の願い星祭り

伏してなほ起き上がるうと花擬宝珠

中原地区 中原東長寿会

今井 匡子

紫の藤より古都の黄昏るる

頼朝のゆかりの桜しだれけり

大野地区 八寿会

長谷川義三

藤満開若人住まぬ過疎地でも
古郷の良き夕月や鮎の飯

松ヶ丘地区 伊勢山いずみ会西

杉本 克

友見舞ふ春雨傘の雫かな
裸婦像の乳房艶めく香雨かな

神田地区 大神長寿会

青木智恵子

長き冬春待ちわびる花つばみ
母の日や嬉し涙のカーネーション



岡崎地区 ふじみ野寿会

稗田喜美子

野仏やしばし二人の花野かな
夏の雲睨みを利かす鬼瓦

岡崎地区 ふじみ野寿会

長野 光康

笛吹きて豆腐売り来る夕薄暑
バス往くや越前あわらは田植え時

岡崎地区 大畑福寿会

荻籠 澄江

恙なき余生気休や草を引く
徒然の憂きこと忘れ柏餅

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

小牧 馨

おもしろやチャールストンの色変化

岡崎地区 大畑福寿会 川口八千代

春いちばん吹かせたくない花吹雪
鯉のぼり水面にうつる美しき

金田長寿会 長瀬長寿会

丸山 秋雄

蝉の声ふと童心に長谷の寺

金田地区 長瀬長寿会

今井カホル

合格の溢るる涙草萌ゆる
黄水仙安房の老婆に手渡され

金田地区 長瀬長寿会

川崎 尚人

囀りの雲間を破り降り来たる
白蝶の舞へる如くにはなみずき

金目地区 堀之内シルバークラブ

露木 茂子

葉桜や介護の助手のロボットクン
からし菜の花盛りなる河原かな

金目地区 北久保長寿会

白石 若美

路のとうひよつこりお目見え秋田ぶき

金目地区 中久保長寿会

小林 直幸

風吹きて強く弱わくと祭りかな

旭北地区 徳延ゆめクラブ 日高 森雪

鯉のぼり薨の上より川の空
初節句兜よりもスマホかな

旭北地区 纏ゆめクラブ

山田 光江

春告げる黄金のつばみさんしゅうゆ
香りみつみかんの小花実りまつ

旭北地区 公所ゆめクラブ

草薙 照子

不忍に待ち合う卒寿青葉風
ひまわりに嫁の言葉の添えられて

旭北地区 徳延ゆめクラブ

松下 傅

五月晴れ緑り一面お茶娘め
初孫に五月の空にこいのぼり

旭北地区 徳延ゆめクラブ

松岡 律子

夏の空ひつくり返し紙飛行機
鴉の巣あづかっている大樹かな

旭北地区 徳延ゆめクラブ

中谷 榮作

木漏れ日に馬も汗かく夏木立
お揃いの菅笠動く田植えかな

土屋地区 土屋福寿会

高津 誠

老境をしなやかに生き衣更え
健康は母の血筋か百日紅

土屋地区 第三福寿会

越光己代子

五月晴れ娘つむよ茶のかおり

土屋地区 第一福寿会

石黒 良平

若竹や身は大きくて弱きもの
連の次々光る風光る

吉沢地区 吉沢老人会第二クラブ

山田千枝子

新緑にかこまれて流るる霧降の滝
寺の庭永久に湧き出る不老水

土屋地区 第三福寿会

越光己代子

老夫妻畑で草取る無口なり

港南地区 札幌北第二高砂会

後藤 昌司

眼が微笑うマスクの女の声で知る
此処こそと座席占る声筒抜けに

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

藤田 清三

三階建屋根より低い鯉のぼり
大臣のタマゴ産み出す「希望の塾」

川柳

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

田中 博由

旅人を心で癒す国訛

露天風呂旅を満喫脱ぐ日頃

富士見地区 中里長寿クラブ

松田 ヒサ

この町も記憶うすれるほど変り
本を読むつもりでこたつ夢世界

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

小牧 馨

老！チヨット畳の縁につまずくか

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

丸山 孜

温暖化このぼりにも熱帯魚
コンビニで支払いストップ診察券



旭北地区 公所ゆめクラブ

矢澤 房枝

ジイジイとジジイのこの差意外だね
この苺越後でとれた枈おとめ

金目地区 川前長寿会

重徳 良夫

トランプさん短気は損気DOYOUKNOW?
ピサ斜塔トランプタワーに顔負けか

詩

忘れな草 玉屋の夕暮れ

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

黒沼 武男

一、霧が流れる 春の宵

ほのかにうかぶ 店灯り

カラオケ玉屋 太い文字

常連客の いつもの話

ほつれ髪指で 搔上げながら

黙つてママは 聞いていた

二、ママが唄う その歌は

咲く花散る花 人の道

この世の運命 ままならず

なぜか涙が 頬濡らす

心乱れる こんな夜は

女の胸をしめつける

三、男ひとりの 寂しさは

わからぬわけではないけれど

挫けてならぬ 心の乱れ

無理して飲ば 身体にさわる

優しく諭す 女の情け

ママの一言 心にしみる

町内会のバス旅行にて 「時」を想う

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

田中 博由

陽はまさに西の彼方へ

沈もうとしている

国立競技場全体が

黒くシルエットに

数々の名勝負を生み

人々の心に思い出として

刻み続けた これまでの時

いま静かな時間を過ごしている

この勇姿もあとわずか

2020年の夏、東京

オリンピックで装いを

新たにす

変わるであろう街の風景

ワクワクするほど

楽しみである

思いを膨らませながら

車窓より見ている

応援旗を振る心を持って

夢の未来へ

アスリートよ頑張れ

輝き昇る 日の丸を

その時を待つ

平成29年度 平塚市老人クラブ連合会事業予定(主なもの)

月	日	行 事	場 所	備 考
8	31	第53回 ゆめクラブ湘南平塚福祉大会	中央公民館	
9	20	社会奉仕の日	市内一円	
	28	第6回 ゆめクラブ湘南平塚グラウンドゴルフ大会	総合公園	
10	13	第45回 ゆめクラブ湘南平塚スポーツ大会	総合体育館	
		第8回 ゆめクラブ湘南平塚ゴルフ大会	大秦野カントリークラブ	
	31	ゆめクラブ湘南平塚リーダー研修会	四之宮ふれあいセンター(平塚市)	
11		秋の旅行	未定	
12		市老連基金募金運動月間		
		友愛チーム研修会	未定	
1		第47回ゆめクラブ湘南平塚趣味の作品展	未定	
		幸せのひろばの発行		
3	8	第56回 ゆめクラブ湘南平塚大学講座	中央公民館	
		生きがい教室	福社会館	閉講
		平塚市老人クラブ連合会補助金説明会	未定	

監 顧	事 問	理 会	事 計	副 会	会 長	平 成
〃	〃	〃	〃	〃	〃	29
新 柳 月 石 青 峰 飯 安 高 白 山 原 日 草 長 亀 渡 下 古 三 上 鳥 小 井 杉 浅 福 片 小 尾	倉 田 本 黒 木 尾 尾 居 津 見 口 田 高 野 尾 井 部 田 賀 木 田 澤 林 上 山 野 岡 岡 西 上	清 達 孝 ヨ 智 淑 勝 院 誠 勝 善 匡 森 広 清 昭 勇 宏 孝 紀 統 公 善 充 光 光 健 守	男 光 ネ 恵 子 子 江 勝 誠 勝 久 匡 雪 信 太郎 二 記 一 夫 治 夫 弥 士 夫 二 郎 保	森 小 尾	下 宮 恒 次	年 度 役 員
(港 港 岡 土 神 花 港 吉 土 金 岡 旭 旭 金 豊 横 神 松 中 真 四 八 崇 崇 港 港 松 金 富 花 真 花)	(北 南 崎 屋 田 水 北 沢 屋 目 崎 南 北 田 田 内 田 丘 原 土 之 宮 幡 善 善 北 南 原 目 見 水 土 水)					

編集後記

梅雨入り宣言より早や
2週間近く経ちましたが、
一向に雨の気配がありません。
あちらこちらに咲く紫
陽花の、青色や白色を見か
けますが、どこことなく、くす
んでいきます。

さて、今号も多くのの方々に
投稿していただき、教養
部員あげて原稿チェックを
させていただきました。原
稿は、句読点と「て・に・を」
は「チエックを原則とし、せ
いぜい誤字の修正までとし
ております。万一、作者の皆
様の意図に反する修正があ
りました時は、お知り合い
の編集委員までご一報くだ
さい。

(M)

編集委員

・飯尾 勝江	・日高 森雪	・亀井 昭二	・上田 紀夫	・尾上 守保
	・高津 誠	・長尾清太郎	・渡部 勇記	・鳥澤 統治

人生を豊かに
楽しくする

老人クラブへどうぞ!

◆ 3ない運動の推進組織 ◆

- ① 寝たきりにならない
- ② 物忘れしない
- ③ 孤立しない

◆ 4つの貯蓄ができる組織 ◆

- ① 心と体が健康になります
- ② 友だちができます
- ③ 趣味が増えます
- ④ いきがいとしての出番があります

●●●●●●●● ●●●●●●●●
お待ちしております!ご連絡を!!

平塚市老人クラブ連合会 〒254-0047 平塚市追分1-43 平塚市福社会館内 ☎(0463)36-7227

ゆめクラブ湘南平塚

検索

写真で活動報告

趣味の作品展



大学講座

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【平塚市老人クラブ連合会】