

のぼそう! 健康寿命 担おう! 地域づくりを



# しあわせクラブだより



第82号  
平成29年7月発行

発行 厚木市しあわせクラブ連合会(厚木市老人クラブ連合会)  
厚木市中町1-1-3 ☎046-225-2250  
E-mail: a2250@iaa.itkeeper.ne.jp

編集 広報委員会  
制作・印刷 株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900  
http://www.nichicomi.com/

超高齢化社会にあつて私たちは当事者としてはどうあるべきなのか。平均年齢75歳ということは1世紀の4分の3を生きてきたということ。それ自体称賛に値するでしょう。しかし、母親の身体を借りて誕生した時は人生のプロローグでありながらも、自分の意志は当然ながら関わりありません。しかし終焉を迎えるにあたっては、さまざまな生き様、さまざまなこだわりを自分の意志でエピソードとして選択できるのです。

そして悔いのない人生を送るためには目標を持つことだと思われます。それは数値にこだわらず、また日常生活のなかで実践できる生活態度のような努力目標でも良いと思います。その目標に向かってチャレンジしていく姿勢こそ青春であり、若さを保つ方策でもあるでしょう。そして目標が達成できなくとも、家族や周囲の人が本人が大切にしてきたもの、生き方を理解できるでしょう。



5月上古沢緑地 ツツジ祭りの花火  
(撮影 森の里長寿会 前田敏弘さん)

さて、セーフコミュニティとは世界保健機構(WHO)が推奨する認証制度です。その根本の思想は事故やけがは偶然の結果ではなく予防できるといふ観点から、行政だけでなく、横断的な組織、自治会、市民団体、警察、消防等市民協働で対策を実施するというものです。

厚木市では平成22年11月に世界で223番目、日本では3番目に認証取得しました。具体的には次のような対策を実施してきました。

交通安全対策、自転車生活の安全対策、体感治安と公共の場での安全対策、高齢者子どももの安全対策、防犯対策等です。

そして次のような成果がみられます。まちづくりの満足度は認証取得前33%、平成28年53%、交通事故は取得前1900件、平成28年950件、刑法犯は3700件が平成28年には2400件等、実績が上がっております。



会長あいきち

## 一億総活躍社会に向かって

厚木市しあわせクラブ連合会 会長 小松 紀久男

暑中お見舞い申し上げます。  
よろしくお願ひします。

### 新年度役員紹介(敬称略)

- 顧問 三橋 道明 (玉川)
- 会長 小松紀久男 (睦合南)
- 副会長 三堀 友康 (睦合西)
- 副会長 荻山 清治 (玉川)
- 理事 鈴木 唯司 (厚木北)
- 理事 浅岡 隆雄 (厚木南)
- 理事 大塚 清一 (依知北)
- 理事 座間 清二 (依知南)
- 理事 井上 和夫 (睦合北)
- 理事 長谷川美雪 (荻野)
- 理事 新井 隆 (小鮎)
- 理事 大谷 起一 (南毛利)
- 理事 関口 一男 (南毛利南)
- 理事 松井 洋一 (森の里)
- 理事 大貫 隆広 (相川)
- 理事 中島 安雄 (緑ヶ丘)
- 理事 山崎喜代子 (女性部会)
- 理事 石本 重敏 (趣味)
- 理事 柳田 博司 (睦合南)
- 理事 小林 忠雄 (荻野)





# 総力を結集 会員増強、組織拡充を!

## —平成29年度基本方針—

### 「会員増強運動5カ年計画」を推進

#### メインテーマ

「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」

平成29年度は、全国的に減少傾向にある会員増強策として、全国老人クラブ連合会の「全国100万人会員増強運動」5カ年計画(平成26年度から平成30年度)および神奈川県老人クラブ連合会の「神奈川県老人クラブ会員2万人増強運動」が4年目を迎えます。

本会としては、超高齢社会が求めるものは「健康で元気な高齢者」であり、厚木市、厚木市自治会連絡協議会等に「連携・協働・支援」の協力を求めるとともに、会員増強・組織の拡充を図り、歴史ある公共的福祉団体、地域の担い手として「根気と熱意」に応えてまいります。

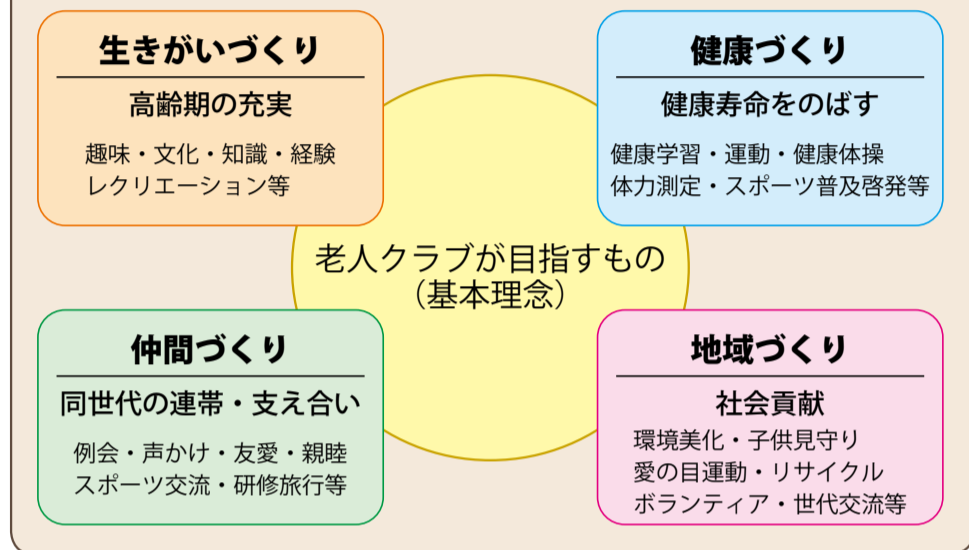
親しみやすい愛称である「厚木市しあわせクラブ連合会」を全面に出して「元気で、仲良く、楽しく」を合言葉に「活力ある地域づくり」「地域の絆・仲間づくり」を基本として「地域のネットワーク」に視点を置き、「地域活性化・会員増強運動5カ年計画」を推進し、組織の拡充を最優先課題として「笑顔と温もりのある地域社会づくり」を推進します。

### 重点項目

- 一、健康長寿を目指す「健康づくり・介護予防活動」の推進
- 二、関係者と連携「地域活性化・会員増強運動5カ年計画」の推進
- 三、地域支え合い、子供の見守り、友愛活動、環境美化運動の推進
- 四、次世代に「心」引き継ぐ、絆助け合い社会の推進

### 老人クラブ「100万人会員増強運動」要綱

(参考：全老連広報紙)



笑顔が一番

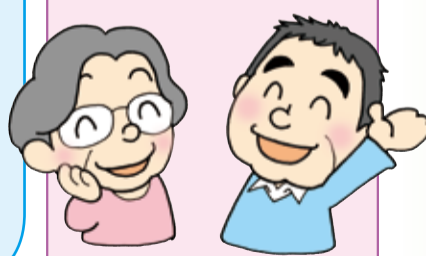
# 元気で仲良く楽しく

## 会員募集中

### 会員一人ひとりが仲間を増やす広告塔に

#### みんな笑顔で活動中!

- ◆仲間づくり  
研修親睦旅行、誕生会、親睦会など
- ◆健康づくり  
介護予防教室、各種スポーツ行事など
- ◆生涯学習  
カラオケ、囲碁、俳句、その他趣味
- ◆地域社会に貢献  
子どもの見守り活動、まちの美化運動など



仲間ふやそう!



### 第42回ウォーキング大会に参加して

相生老友会 朝倉 勝久

今回のウォークは県立大磯城山公園であった。国道1号線を挟んで2地区に分かれていた。

旧吉田邸地区は海側にあり、火災で焼失した元首相邸の再建を中心とした整備がされ、一般公開より5日早く見学ができた。邸宅の内部は入れなかったが庭園とともに海抜10メートルくらいの高台に立つ吉田茂像が見られた。

旧三井別邸地区は海抜45メートルくらいの丘陵の中ほどに展望台があって、小田原方向に視界が開け相模湾が見渡せた。

先行の数名が、休憩して食事をしていた。

私たち一行はひかりの広場で自前の弁当を広げ休憩した。

近くに郷土資料館があって、明治時代や昭和の政治家や文化人の絵や写真を見て、大半の時間を過ごした。

土器等の展示品も帰路で見た横穴古墓で出土したものがあった。ウォークの3時間半は何か歴史への思いを強くした。



ひかりの広場で昼食



みんなで楽しく元気に体操

宮前クラブ 深沢 富美子

毎回和やかな雰囲気なかで15名の皆さんと体操で心地よい汗を流しています。

体操の指導者養成講座を、1年間(94日)受講したのは15年前。この修了の日に先生から「会員さんあつての体操教室、指導をさせていってくださいという謙虚さを忘れず復習はもちろん、新しいことを学ぶ心を忘れないでね。あなたならでき」とありがたい言葉をいただき、その時から現在も胸におき、ここ地域の公民館や地域の老人憩の家等で体操に関わっています。おのおのの教室にあわせた運動メニューで、リズム体操やフオークダンスなどと、教わったことをもとに新しいことも加え筋力を高める運動を行っています。

50歳のころ、旅行で6日間足を酷使して歩行が困難になった苦い体験を生かして、ラジオやテレビや運動の本などで学び自力で克服、座骨神経痛らしい腰痛も自力で克服。運動がいかに大切か身をもって知ったのです。勉強嫌いな私がこの体操に關しては、種々の方面にアンテナを張り微力ながら実践しています。毎回皆さんが熱心に運動される姿にお元気をもらい、早くも終了の時間がきてしまう、これは毎回のことです。「膝痛がやわらいだ」等々や「1

週間ごとの体操が楽しみ」との言葉をいただき、皆様と楽しく運動できることがなにより喜びです。「明日も元気」を目指して楽しく良い汗を流しています。



体をほぐしてリズム体操

ゆつくり、ゆったり旅行

小野しあわせクラブ 米山 一好

小野しあわせクラブでは、今年の2月26日から27日にかけて、伊東温泉遊心楼「山へい」に宿をとり、送迎バスでみんな仲良く、元氣明るくを合言葉に親睦旅行を行いました。

行きは箱根旧道の「峠の茶屋」で、有名な甘酒をいただきましたが、参加者の一人が「この茅葺きの建物は実は小野地区からこの地に移築したものだ」と言われました。移築時に携わった方が参加者の中におられたことに驚きました。芦ノ湖で昼食をとり、十国峠に差ししかかったところからクイズが始



富士山反射炉の前で

まりました。「十国峠の名前の由来は…」この峠で十の国が一望できたことから十国峠になったのです」そんなクイズをやっているうちにバスは今宵の宿に到着しました。ゆつくり、ゆつたりの旅で宿にも早めに到着し、かけ流し天然温泉で旅の疲れを洗い流しました。いよいよお楽しみ会の宴会です。司会者の進行であいさつや乾杯もそこそこに、「さあ飲むぞ！」おもしろい話、おいしい酒、カラオケ等に興じ、時間が経つのも歳も忘れ、宴は佳境を極めました。翌日は世界遺産の富士山反射炉を見学しました。帰りのバスのなかで参加者の最高齢の方から「幹事！また計画してほしいね」と提案がありました。私はこの方の元氣な姿勢に感銘を受けるとともに、幹事として「よし！また計画するぞ」と固く心に決めました。

三三通信

\*人望厚かったお二人

森の里長寿会 西岡 隆寛 私たち長寿会に存在の大きかった仲間二人が相次いで急逝。市老連のシルバー作品展の出品常連のお二人でした。

馬場武さん、今年4月、94歳の生涯。半月ほど前までカラオケ、グラウンド・ゴルフに参加していたのに。私たちの2代目会長の大先輩。

23年前、次男を亡くした追悼からNHK学園生涯学習講座で写仏画を習得。「大日如来」が同講座で入選以来シルバー作品展に写仏画を展示していた。



馬場さんの遺作 大日如来

星武二さん、昨年11月、横浜の和菓子教室で倒れた。81歳。和菓子作りで内閣総理大臣賞に。以来、複数の専門学校の教授を務める。市老連の和菓子教



星野さんの遺作 ふくろう

室、長寿会の同教室で指導。シルバー作品展には毎回野鳥などを模した和菓子を出品。異彩を放っていた。豊かな知性の二人でした。

\*大山参り近道

昔、当地区は大山参りに他町村から多くの信仰者の方が往來していたと聞きおよんでい。その名残りとして道しるべが私の知る限り2カ所確認できます。そんな関係で変な話ですが当地区には行き倒れの方が多く、無縁墓地があちらこちらに大変多く建立されています。小さな地域です。道しるべに興味のある方、見ていただければと思っています。

\*七沢に熊出現

森の里長寿会 佐久間 道夫 このごろ七沢自然ふれあいセンター付近で熊が目撃されたこと注意喚起する放送が連日流されている。熊は本来臆病であり、人里近くに姿を現すことは稀である。餌を求めて偶然来てしまったのか。荒れた里山が呼び寄せたのか。森の里は七沢に近い。森の里長寿会有志で実施している子ども見守り隊でも森小の先生方と協力して、登下校時にともに歩き被害に遭わぬよう努めている。



ゲートボールの甲子園出場

まつかけしあわせクラブ  
小峰 琢雄

6月15日開催のゲートボール大会で優勝し神奈川県代表を勝ち取りました。この大会は第73回国民体育大会出場権・第31回南関東地域選手権大会出場権をかけた大変意義のある大会でした。

県内6ブロックでそれぞれ予選会を行い勝ち上がった代表24チームによるトーナメント戦で代表1チームを決める大変厳しい戦いでした。詳細は次のとおりです。

会場…麻溝公園スポーツ広場  
チーム名…まつかけ

選手氏名…小峰琢雄・湯本辰雄・阿部敏夫・三橋英喜・白川拓治

賞状…優勝「まつかけ」

神奈川県ゲートボール連合会長 岡田 喜久雄

最後に県央地区の初めての快挙に驕ることなくますます精進していきます。



賞状とともに喜びの1枚

俳句



棹さして潮来猪牙舟花しょうぶ

ひばり賢人会 大和 昭一

花畑りハビリ散歩夫婦道

下川入寿会 飯田 タケ

ひかるもの唾へてとぶや春雀

妻田長寿会 鈴木 嘉明

夏の川雲の影置く水笑窪

田園ひなし会 長友 利雄

薫風をたぐり寄せたり大欠伸

田園ひなし会 長友千代子

里山に一際映える山桜

宮本第一寿会 長谷川美雪

梅雨の折傘のパレード又楽し

戸室長寿会 小林 政子

河鹿鳴く瀬音風音暮にけり

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

思いやる心にのこる灯かな

長谷長寿会 大山 瑞枝

取りすがり泣いた母の日めぐりくる

愛名九十九会 飯原 茂行

しあわせひろば

春愁やあやめ一りん淋しけり

愛名九十九会 山崎ナミ子

新しき日の第一歩衣替え

愛名九十九会 青木みよ子

ごつごつの樹より咲きそむ桜かな

愛名九十九会 工藤智恵子

ふるさとの郭公思ひなつかしく

愛名九十九会 佐藤 三郎

駿河路や緋すがたの茶つみ見ゆ

愛名九十九会 林 さち子

風に乗り一ひらの飛花厨窓

七沢第一しあわせクラブ 藤田すみ子

七夕や青い眸の娘の願ひごと

森の里長寿会 江口 功

新緑の木の間を通る風の良さ

相生老友会 朝倉 勝久

訪う度に転ぶなよと諭されし

白寿の姉は永久に眠りぬ

金田万年青会 飛鳥井あや子

葉桜の下も憩の場所となり

見しらぬ人と言葉をかわず

宮本第一寿会 傳田キヨ子

庭さきの箱ブランコの相手なく

風と仲よしゆらゆらゆらぐ

日枝老人クラブ 志村須磨子

半夏生描く小学生の絵は楽し

白色それぞれ位置を違えて

千歳会 白井 ノブ

春彼岸貴男に逢いに墓の前

花上げ祈り胸熱く

台やよい会 村山 幸子

お遍路の般若心経隣室に

夫婦の旅はカラオケ三昧

七沢第三しあわせクラブ 荻山 清治

亡骸の羽虫とる鳥紅雀

澄んだ鳴き声空にさみしき

森の里長寿会 津田 史子

半夏生植ゑにし友逝き十三年

白き花穂が風なきに遙る

緑ヶ丘双葉会 中村 博子

短歌



今は亡き兄を想いて涙ぐむ

姿見せずもかはらぬ絆

上依知若葉会 永瀬 マサ

草のなか待ちし里芋の芽が出て

小指ほどの葉かぜに揺れをり

上依知敬友会 矢後喜久代

編集後記

中学3年、14歳、藤井聡太四段が疾風のように駆け抜け、上位者を連破、日本中を沸かせています。

嫌なニュースが多い中で明るい話題。私たち老友も子どものころ、大人たちがうちわを手に、涼を呼び、蚊を払いながら縁台将棋をするのを見物。ときに子どもたちも加わる夏の風物詩。

親子を結ぶ絆でもありました。暑さに負けない夏を乗りきりましょう。(広報委員会)

皆さんの原稿を募集します!

特集

【私の楽しみ】  
400字以内

【一般投稿文】  
600字以内

【俳句や短歌】  
1人1句・1首で

【ミニ通信】  
身近な話など  
150字以内

原稿には「住所、氏名、クラブ名、電話番号、年齢」を明記し、難読語句にはフリガナをつけてください。紙面の都合により一部削除、加筆、あるいは保留する場合があります。採用の可否は広報委員会に一任ください。なお、原稿の返却は行いませんので、ご了承ください。(締切 8/15) ★次回発行は 10月です

あて先  
問合せ

〒 243-0018 厚木市中町 1-1-3  
厚木市老人福祉センター寿荘内  
厚木市老人クラブ連合会まで  
☎ 225-2250 FAX 223-9950