



のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

しあわせクラブだより



厚木市マスコットキャラクター
あゆのり

第90号
令和元年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/

清掃活動で街をきれいに、子供たちの登下校を見守る愛の目運動、パトロール等々、罪を犯そうとする者に隙を見せないことを一人ひとり心がけるようにしたいものです。高齢者としては、危険な状態に接したら近くの人に声をかけて応援を求めたり、同じ仲間

に、このような人の生命を脅かすような事件を二度と起こさないように、私たち自身も今後努力を重ねていかなければなりません。



会長あいつし

挑戦を続けていると人は老いない

厚木市しあわせクラブ連合会 会長 小松 紀久男

元号が令和と制定され、私たちの生活の中で定着しつつある頃、マスコミが報じた逃走事件は、私たちの地元で刃物を持った犯人が逃走というセンセーショナルな内容でありました。そして、小・中学校は2日間の休校で外出禁止、街の中は一部商店を除いて人も車もほとんど見えず、まるでゴーストタウンのようでした。

けてもらうことです。彼らは用意周到です。ピンポイントで狙われたら大人も子供もありません。高齢者も向こう三軒両隣でなくとも、趣味クラブや飲み仲間のお付き合いを大切にしておきましょう。

喜びや悲しみを共有できる友だちがあれば幸福なことです。それはこれから生きていく上での価値観が近いということです。まずこれから何を目標にどう生きていくか考えます。次に目標値を設定します。その目標値は数値でなくとも良いのです。しかし自分のこれらの生き方なので、すぐ反省可能で目標変更可能にします。たとえば目標は1年、目標値は1カ月という具合です。

「新元号 令和」明るい未来に向けて
撮影：森の里長寿会 和田野 哲也さん



例題をひとつ。カラオケで月3曲以上歌う、新曲年3曲以上覚えるという設定。自分で決めるので表彰の対象にはなりません。求められるのは、挑戦する心意気です。挑戦する心があると身体能力が劣っていても青春時代です。これからも仲間と一緒に楽しみましょう。

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)

- 会長 小松紀久男 (睦合南)
- 副会長 大塚 清一 (依知北)
- 副会長 荻山 清治 (玉川)
- 理事 鈴木 暁司 (厚木北)
- 理事 浅岡 隆雄 (厚木南)
- 理事 座間 清二 (依知南)
- 理事 小栗 悠嗣 (睦合北)
- 理事 本間 満志 (睦合西)
- 理事 木村 靖之 (荻野)
- 理事 伊藤 桂 (小鮎)
- 理事 柏岡 明 (南毛利)
- 理事 飯島 重昭 (南毛利南)
- 理事 西岡 隆寛 (森の里)
- 理事 大貫 隆広 (相川)
- 理事 大塚 文雄 (緑ヶ丘)
- 理事 山崎喜代子 (女性部会)
- 理事 石本 重敏 (趣味)
- 監事 遠藤 美行 (小鮎)
- 監事 川崎 昭男 (南毛利)

—2019年度(令和元年度)基本方針—

健康寿命の延伸

総力を結集 会員増強、組織拡充を！

「会員増強運動、地域活性化事業」を推進！



メインテーマ「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

老人クラブは、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする活動」を活動の軸として実践しています。老人クラブの会

員のみならず、地域の高齢者の絆を結ぶ場として、ますます重要なものとなっています。

これからも、地域を共に支え合う高齢者の社会活動の場を拓くため、活動の担い手である会員への期待が高まっています。

本会としては「健康で元気な高齢者」を希求し、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応えるため、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」を合言葉にメインテーマ及び重点項目を積極的に推進するとともに「笑顔と温もりのある地域社会づくり」を目指してまいります。

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」の推進
- 三、地域支え合い、子どもの見守り、環境美化運動の推進

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

ウォーキングで国際化を見る

相生老友会 朝倉 勝久

3月、厚木市しあわせクラブ連合会ウォーキング大会が行われた。

小田原城址公園は、246号線で1時間余り。駐車場は城内二の丸近くにある。再建された銅門（あかがねもん）は、堀と白壁の櫓に囲まれ、鉄砲や弓矢を跳ね返すほど頑丈に見えた。

登城順路を行くと、盆栽を大きくした様な巨木があった。「イヌマキ」と呼ばれ、高さ20mはありそう。本丸に至る常盤木橋前の通路脇に私達5人が座れるベンチが空いていた。近くの桜の木々は三分咲きほどだった。

食事をしていると、60代くらいの男性が英語で、ここに座っても良いか、と話しかけてきた。片言の英語で答えると、親しくなつて会話がはずんだ。彼の奥様は日本人で、自分はニューヨーク出身と聞いた。また、隣の小代会長に50代くらいの台湾からの女性が話しかけていた。



小田原城址にて

だ。先行の仲間達がテーブル付のベンチで食事休みしていた。私達が写真を撮っていると私の背後から「撮りましょうか」と言われた。お礼をしながら「どこから」と尋ねたら、「オーストリア」と言った。

多数の外国人観光客を目にして、国際化がさらに進んだのを実感した。



鎮守の森で聞いた衝撃音

相生老友会 小代 基秀



避難した「鎮守の森」

機銃掃射から生徒を守るため、担任の高崎先生は近くの鎮守の森に避難させた。突然、大地を揺るがさんばかりの衝撃音を間近に聞く。やがて歓声にも似た叫び声があちらこちらから聞こえてきた。山並みの彼方に黒煙が立ち上り1機の飛行機が旋廻しながら消えていった。

近所では幼馴染の兄が戦死を遂げて帰還した。兄と二人で葬儀の模様を遠巻きに見た。いざ、出棺の段となり父親が白木の遺骨に手を触れようとした瞬間、その手を振り払い、狂わんばかりに泣きながら、容易に渡そうとしない母親の姿を目の当たりにしたのだ。

長かった昭和の時代は終わり、平成17年5月、送られてきた同窓会報を手に、その内容に釘付けになる。思えば60年前に聞いた衝撃音の経緯が書かれている。その日は5月5日土曜日(こんにちでは国民の祝日)であったこと。特に目を引いたのが、埼玉県入間郡三ヶ島出身の海軍一等飛行兵曹、粕谷欣三さん弱冠19歳が、訓練の効なつて爆撃機B29を撃墜、自らも散った。田圃の畔にうづくまる粕谷さんを、駆けつけた村人は手当したが間もなく息を引き取った。寄稿文の先輩は追撃を目撃している。なお、私が見た1機は、粕谷飛行機の僚機であった。

幼馴染の兄さん、粕谷飛行兵、戦に敗れはしたが、勇敢に戦った意味は正しく理解をしています。ご冥福を祈ります。

歩き続けるといふこと

坊中老寿会 愛甲 勝久

「失脚」という熟語について、一般的には「失敗してそれまでの地位を失うこと」と理解されています。しかし現役を退いた私達にとっての「失脚」とは、最悪の場合寝たきりの日々を暗示していません。誰もそんなことになりたくありません。高齢化社会が進む昨今、世間にはさまざまな健康維持のためのサプリメントや健康器具などの情報があふれています。

私の主治医である南毛利内科の内山先生は地域の高齢者に呼びかけ、毎月1回のノルディックウォーキングの講習会を催して7年目になります。2本のポールを使つてのウォーキングは、当地ではあまり普及していなかったため、近隣を歩き回るこの講習は珍しい光景だったようです。



通常の歩行プラスノルディックウォーキング

凝り」も解消されます。講習参加者の中には何年間も慢性的な肩凝りの悩みから解放された方が大勢います。私達は加齢によるさまざまな体調の変化が起こつていきます。構えてトレーニングするのはなく、毎日ひとときは屋外で足を確認することです。

ポーッと生きているとチコちゃんに叱られますよ。

ウォーキング大会に参加して

千歳会 高尾 永代

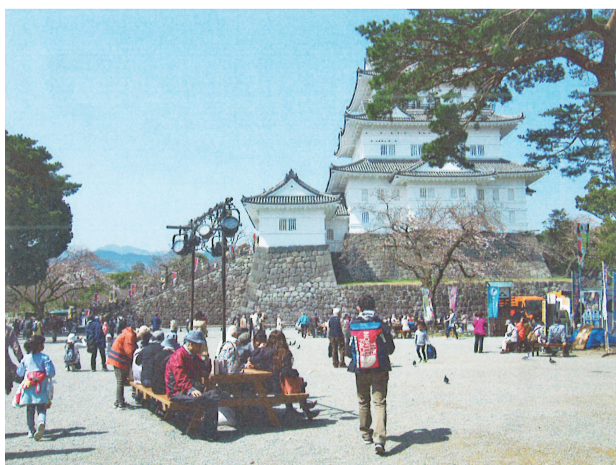
3月、第44回厚木市しあわせクラブ連合会ウォーキング大会が、小田原城址公園で2日間に分けて実施されました。

あいにくの小雨でしたが、お弁当を食べる時には雨もやんで、城址公園の天守閣の前のベンチで食べる事ができました。私の実家は南足柄で、小田原の隣で中学から結婚するまで十余年、大雄山線で毎日小田原へ通っていましたので、小田原はふる里の思いがあり、特に高校がお堀の中にあつた城内高校でしたので、感慨深いものがありました。

すっかり様変わりしてお堀の隅もなくなり、校庭にあつた大木がかるうじて六十余年前の面影をとどめていました。食事後、天守閣を見学される方と別れて二宮神社を参拝し、池の鯉としばらく遊んで、その後蒲鉾通りへ行こうと大分歩いたのですが途中で断念し、駐車場の近くの茶店で一休みし、バスに戻りました。

以前、NHKのプラタモリの番組で「江戸の原点は小田原にあり」という題で戦国最大の小田原城とその歴史が放映されましたが、その姿を現在にとどめ、落ちついた趣きのある城下町です。毎年3月末に実施されるウォーキング大会は、皆でバスで参加でき、歴史や自然にふれられる唯一の機会です。次はどこかと楽しみな行事となっております。

お世話してくださるスタッフの皆様様に感謝し、毎年参加できるように健康に留意して過ごしたいと思っております。



小田原城址公園

三二通信

***癌復活**

3月に94歳になったスーパーじいさん。昨年9月から今年の3月までの6カ月間に喉頭癌、膀胱癌と二度にわたる手術を乗り越え、何もなかったかのようになり越え、何もなくたかのようにサークル活動、地域活動そしてお気に入りのスーパー三和へ買い物に行く。スーパー脳天気な夫の復活だ。

世話係の私は、スーパーじいさんの日常のアレコレに心がぐしゃぐしゃと崩れそうなのをすんでのとこで踏み止まっている。時に落ち込んでしまうこともある。そんな時でも長寿会や地域の皆さんとの絆の輪が支えとなっています。

(森の里長寿会
三ツ橋 久子)



その先の旅行
その旅先の
その旅先の
その旅先の



俳句



柿若葉古木の透き間青き空

松枝松寿会 綿貫 良男

貫祿の宿札古し夏館

ひばり賢人会 大和 昭一

カーテンの汚れ洗いぬ春寒し

上依知若葉会 山田 弘子

面に写る雲の中より鮎はねる

妻田長寿会 丑村スミア

父の日の泡うつきしきグラスかな

田園ひなし会 長友 利雄

師の一句したためてあり古扇

田園ひなし会 長友千代子

ミニテント色鮮やかに夏の空

宮本第一寿会 長谷川美雪

平成の紅梅開花の桜に改元令和告げ

戸室長寿会 小林 政子

十薬の匂ふ農婦の背負ひ籠

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

早苗田や青空写し鷺一羽

温水白寿会 岩沢 玉江

風薫る木々の緑も天に伸び

温水白寿会 井萱 三郎

何ひとつかわらぬ日びの令和なり

温水白寿会 佐藤 節子

しあわせひろば

平和を願い平成過ぎて令和へと

長谷長寿会 大山 瑞枝

元号新た令和の空にさくら満つ

愛名九十九会 青木みよ子

蕨摘む初ものの味楽しみに

愛名九十九会 佐藤 三郎

さくら咲く元気をだそう卒寿へと

愛名九十九会 菅沼 和代

草よりも濃き草餅の香りかな

愛名九十九会 山崎ナミ子

あと咲きの八重の桜が足とめる

愛名九十九会 工藤智恵子

花筏令和の夢をそつとのせ

愛名九十九会 林 さち子

惜しむ雨明けて令和の五月晴

七沢第3しあわせクラブ 岩淵 義行

幼子の浴衣姿が夏を呼び

森の里長寿会 武藤フサ子

白百合の美しさ見る崖の上

相生老友会 朝倉 勝久

ハイキング先ずはここらでひと休み

皆の会話に落笑い出し

七沢第2しあわせクラブ 青木 正次

この部屋で鬼ごっこした外孫の

贈りしルンバ嬉々と回りぬ

七沢第3しあわせクラブ 荻山 清治

新緑の目に鮮やかな光受け

萎えしわが身には命漲る

森の里長寿会 佐久間道夫

さわやかに水面に写る山脈の

暮れ行く夕日美しきかな

緑ヶ丘老友会 小瀬村和子

川柳



同窓会白寿のつぎは百年目

元町福寿会 高橋 清健

献血をしたいが年齢で断られ

金田万年青会 有賀 宣夫

書きなれた何時もどおりに「平成」と

岡津古久しあわせクラブ 山室 正

スマホとは遊び道具か老い嘆く

森の里長寿会 和田野哲也

短歌



一株に十数個の花咲かせタンポポは
少子化よそにいと楽しげ

上温水楽友会 中村 博子

編集後記

梅雨明けの時期となりますが、今年の梅雨はどうだっただろうか。我々の感じる梅雨は、はっきりせず、じめじめした天候が続くものと思っているが、最近地域によつては、相当の豪雨の被害が出ることもあります。また、雨の日と晴れの日がはっきりしている。雨天は、低温で、晴天は高温になって、体調管理がむずかしくなります。(広報委員会)

皆さんの原稿を募集します!



- 特集【令和の決断】(運転について) 400字以内
- 【一般投稿文】 600字以内
- 【俳句や短歌・川柳】 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 8/1) ★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