



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



第89号

平成31年4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/



満開の桜(小田原城にて)

撮影:七沢第2しあわせクラブ 小瀬村 幸男さん

老人クラブの有効性

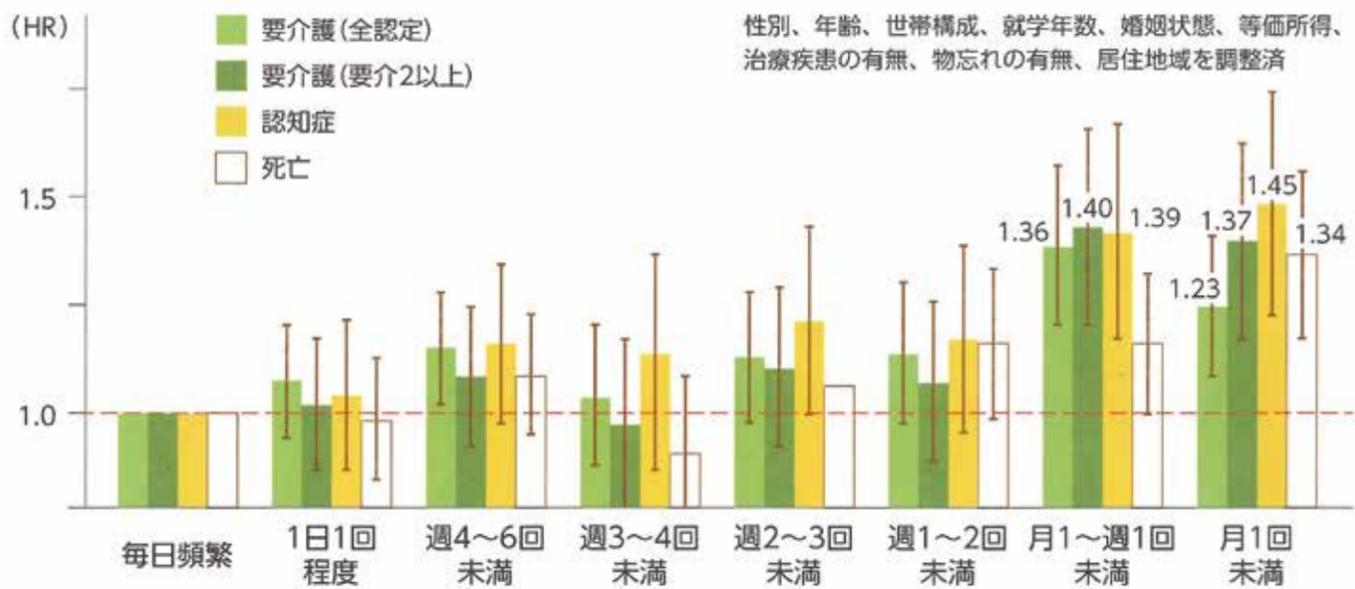
ご存知ですか?

平成30年度をもって、全老連が掲げる「100万人会員増強運動」の取り組み期間が終了しました。日々会員増強に向け奮闘して下さった地区会長・単位クラブ会長の皆様のご協力に感謝申し上げます。

会員増強に取り組んで下さった皆様のなかには、老人クラブのメリットを問われた方もいるかもしれません。答えは「親しい仲間ができる」「楽しく交流できる」など十人十色でしょうが、これからはさらに「健康長寿の実現」とも付け加えられそうです。

日本老年学的評価研究によると、「人との交流が多いと健康にプラス」ということが判明しました。

他者との交流頻度



10年間のコホートデータを使用。約12,000人を解析した結果。

斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)日本公衆衛生雑誌. 62(3)より

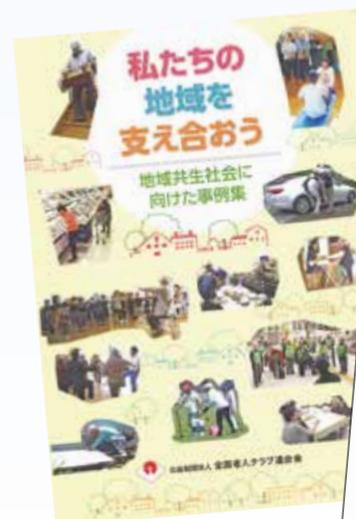
上の図を見ると、交流が月1回未満と少ない人は、毎日頻繁に他者と交流をしている人の1.3倍早く亡くなりやすいと分かります。

また、「地域組織への参加は健康にプラス」とも報告されており、地域組織参加率が高いと認知症になるリスクを下げるとの結果が出ています。

つまり、老人クラブが行う健康づくり・介護予防活動などはもちろん、友愛活動のような「組織活動」は健康長寿に良い影響を与える可能性が大きいのです。

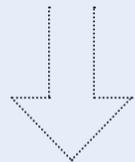
老人クラブに入会していると、人と会う機会が自然と増えたり、みんなでスポーツや体操を実施したりします。老人クラブにとって「仲間づくり」はクラブの持続のためだけではなく、健康に大きな意味があるようです。

笑い、語り、健康に。よりよい人生を、新たな仲間と過ごすために、引き続き会員増強へのご協力をお願いいたします。次ページに会員増強のポイントを掲載しましたので、ぜひ今後の活動の参考に活用ください。



全老連からの資料 ぜひ活用を

仲間を増やすためには？



会員を増やす重要性は分かったけど、会員増強って実際何をすればいいの？
仲間づくりにお悩みの方は、次の取り組みを通じて老人クラブへの参加を呼びかけてみましょう。

1
勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

要介護状態にならないよう、地域の高齢者にクラブ活動へ積極的にお誘いしましょう。

2
PR

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広く活動していますが、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。さまざまな機会や方法で、クラブや市区町村老連をPRしましょう。

3
クラブづくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談し、自治会や周囲のクラブの協力を得てクラブづくりを進めましょう。

第45回シルバー作品展

技光る作品大集合

会員の趣味や技術をいかした作品を一堂に集めた第45回厚木市しあわせクラブ連合会シルバー作品展が、1月31日～2月5日、アミューあつぎ5階アートギャラリー1-3で開催された。

出品作品は156点で、女性の作品が多い。わが子や孫へのプレゼントの色鮮やかなセーター、ジャケット、マフラーなどの編物、手の込んだ木目込みなどがあつた。

男性作品では、旅行先での風景写真や絵画、目を見張る「兜」の工芸品、男女とも絵画、書道それ



力作の数々に目が釘付け

に短歌、俳句が目立った。訪れた仲間たちは、知人の作品に見入っていた。

令和元年度 生きがいと健康づくり介護予防事業 「上半期予定表」

日程	事業名
5月21日(火) 〈予備日 5月28日〉	第57回ゲートボール大会
6月12日(水)～13日(木)	研修親睦旅行
10月2日(水)	厚木市しあわせクラブ連合会大会 (第43回演芸大会含む)

※詳細は単位クラブ会長を通じて随時お知らせします。ぜひ、ご参加ください。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

イオン厚木オアシス診療所
内科・外科/訪問診療 所長:石川 憲司

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲	休
14:00~16:00	●	往診	往診	●	往診	休	休
16:00~19:00	●	17:30まで	●	17:30まで	17:30まで	休	休

●…外来診療
▲…第1土曜のみ診療(但し祝日の場合は次週繰越)

TEL.046-297-4123 休診日 土・日・祝日
厚木市中町1-5-10 イオン厚木1F URL www.aeon-oasis.com

まじま いいん **馬嶋医院**
小児科・内科

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
16:00~18:00	●	乳	●	休	●	休	休

予防接種:月・水・金曜日/乳児健診:火曜午後
子育てを応援する機関を目指しています。
厚木市下荻野1120
予約制(予約専用電話:046-242-5811)
☎046-241-1350

青木医院
診療科目/内科・消化器科・外科・皮膚科・形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM3:30~ 6:30	○	○	○	○	○	※

休診日/木曜午後・日曜・祝日 ※土曜午後3時~5時
厚木市東町3-19 Tel 046-221-0031

中村整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:30~ 6:30	○	○	○	○	○	○

休診日/木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
診療受付は15分前までをお願いします
愛甲郡愛川町角田157-1 ☎286-7400

一般社団法人 日本消化器内視鏡学会認定
消化器内視鏡専門医による胃・大腸カメラ・日帰り大腸ポリブ切除

厚木胃腸科医院

医科	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	×	○	○	○	○	×
15:00~17:00	○	×	○	○	○	○	×
17:00~19:00	○	×	○	×	×	×	×

※ 第二・第四土曜日のみ診療
厚木市妻田南 1-16-36 医科 TEL.046-223-1155
(妻田小学校そば) www.atsugi-ichouka-dc.com

保険調剤 **なかよし薬局**

地域に根付いた、かかりつけ薬局に在庫等については、お問い合わせください

船子店/☎220-6868 関口店/☎244-1011
東名店/☎226-8277 酒井店/☎226-8222
愛甲店/☎248-7622 妻田店/☎222-2801
愛甲南店/☎248-7216 妻田南店/☎297-3390
恩名店/☎296-5533 荻野店/☎242-3160
栄店/☎224-6688 鷲尾店/☎243-5117

精神科・心療内科 **かねこクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	●	●	●	休診日	●	●	休診日
午後 3:00~ 7:00	●	●	▲	休診日	●	▲	休診日

▲水曜午後2:00~5:00 ▲土曜午後2:00~4:00
休診日/木曜・日曜・祝日
厚木市中町1丁目5-10
厚木ガーデンスティル8F ☎046(259)5432
小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分

小児科内科 **落合医院**

☎(046)247-1577 院長のかたやます
厚木市温水1016 小児科内科 落合医院 検索

路傍に咲くハハコ草(春の七草でゴギョウのこと)が芽吹く頃になると、年老いた母にいつもより一段と強く思いをはせています。母は国立病院の看護総師長を定年退職し、それまで私が子供ながら家事一切をやっていたので、それに代わってやるようになって、平成の今も愚痴をこぼしながら続けているようです。

持病の足の衰えと難聴で出歩くことも会話も不自由ということ。平成の15年頃から電話での会話は無理なので、もっぱら手紙や筆記で意思の疎通を行う状態です。そ



ハハコ草

ハハコ草に寄せて
宿愛甲寿会
佐藤 之則

特集

平成の思い出

平成の31年間はどんな時代だったでしょう。うか。働き盛りだった人も体験した好不況。経済的には振り回された時代。今回はそんな私たちの生活特集。

平成

母が毎年冬になると除雪作業に帰郷する私を待っていてくれ、80近い私を孫に接するように破顔し、顔を濡らすので、困惑顔の私を見て妹が「また始まった!」と苦笑します。

家に着くなり一息つくると恒例のハハコ草でつくった餅や粥が食べきれぬほど出される。貧しかった少年時代を思い出す懐かしい食べ物のひとつです。

そして母は、仕事の都合で実家を出た私に手紙や一方通行の会話で口癖のように「人付き合いの下手なお前が人様に迷惑をかけぬよう、健康第一で親子仲良く家庭をしっかりと守って、責任を持てるような人生を送るように心がけなさい」と諭してくれます。

母の言葉を戒めとして悲喜こもごも、いろいろあった平成元禄を締めくくりたいと思います。

大正8年3月生まれ。99歳の母。平成最後の年、ますます意気軒昂。

昭和に生まれ、戦中戦後を経験し、日本が目覚ましい復興を遂げ平和で物にあふれた平成が始まりました。

今ではほしいものがなんでも手に入る時代に。平成は住みやすい便利な時代ともいえるのでしよう。でも私にとってはなんと忙しなく動き、働き、勉強したのか。決して平穏な時ではなかったように思います。

国家公務員の妻としてのんびり過ごしていた私が、弟からの勧めで会社を設立したのです。若い時から職の経験のない私にとって冒険でしたが、50代の若さに加えて、これからの社会には健康が一番と考えたので、医療器メーカーの販売会社として、埼玉、岩手、神奈川の営業所を持つことになりました。大勢の人々とふれあい、毎日思い出せないほどの忙しさで15年、夢中で頑張り業績も上がりましたが、社長を退き、住まいも厚木に移り、ひっそりと静かに過ごしたいと好きな手芸を楽しんでいました。娘とホームページを作り、まだネットがあまり普及していない時で、オリジナル作品を出品したところ、またたく間に注文が殺到して寝る間もない忙しさに悲鳴

忙しかった私
白山白友会
公文 節子

を上げるようになり、雑誌やコンクールにとエスカレートして、私の作品を手に入れるには3カ月待ちとブログに書かれたので申し訳ないとその方を最後に一般は休業し、特別注文のみにして、自分の時間を持つようにしました。

老人会のお誘いがあり、ゲートボールやグラウンド・ゴルフを教わり、楽しく体を動かし大山からの風を味わい激動の疲れも、身も心も癒やすことができました。

平成30年度で役員を卒業して今は健康マージャンを楽しんでいます。認知症の予防になり、女性には特に向いているゲームに、新しい元号になればますますまた忙しい予感。心が躍る思いです。



認知症予防にもなる健康マージャン

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

本厚木かかりつけクリニック
Honatsugi Home Doctor Clinic
内科・外科・循環器内科
心臓血管外科・CT検査
☎ 046-297-1919
本厚木駅北口 徒歩2分
平日夜20時まで
土曜日は13時まで診療 | 日曜・祝日 定休日

うめその内科クリニック
内科(糖尿病・高血圧・高脂血症)
一般社団法人日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医 梅園 朋也
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
【休診日】水曜・日曜・祝日、土曜は午後休診
厚木市中町4-4-15 TMビル本厚木1F
TEL:046-224-7110 本厚木駅北口 徒歩2分

医療法人社団 質浦会 地元で80年
質浦メディカルクリニック
内科・小児科・外科・消化器内科
リハビリテーション科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
厚木市関口823-1 15台 (休診日)木曜日および日曜祝日
TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721
質浦メディカルクリニック 検索

厚木いいだ眼科
診療内容 ●眼科一般診療 ●レーザー治療
●眼鏡処方 ●コンタクトレンズ処方
診療 曜日 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ -12:30 ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
■休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
受付時間:診療開始15分前から診療終了15分前まで
厚木市中町3-12-10 厚木中町交差点ビル1F
TEL/FAX 046-206-5355

* 往診随時受付(TELで可) *
内田歯科医院
【診療時間】月~金曜日 朝9:00~夜8:00
土・日曜日 朝9:00~夜6:00
【休診日】祝祭日のみ
厚木市中町2-2-8 厚木センタービル4F
(小田急本厚木駅前) 各種保険対応
往診受付 ☎225-1390

婦人科・内科・皮膚科・泌尿器科 ガン検診
愛甲クリニック
日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医(松島弘充)
厚木市愛甲1-8-8
(愛甲石田駅徒歩3分) ☎046-250-9162
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 祝日
8:30~12:30 ● ● ● / ● ● ●
15:30~19:30 ● ● ● / ● / ●
◎13:00まで ▲11:30まで 休診:木曜・日曜・土曜午後・祝日午後

今岡医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
14:00~18:00 ○ ○ ○ × ○ △ ×
△ 土曜午後は17:00まで
厚木市愛甲西3-2-6
TEL:046(248)1046
休診日:日曜日・祝日・木曜日午後

医療法人社団 観成会 内科 **光ヶ丘医院**
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 3:30~6:30 ○ ○ ○ × ○ ×
休診日/日・祝祭日・木曜午後・土曜午後
厚木市恩名2-23-26
☎221-1811

小田急電鉄の私と皇室のこと

元町福寿会

三橋 馨

昭和38年3月に小田急電鉄に入社、成城学園前駅に配属されて、管内の祖師ヶ谷大蔵駅に勤務しました。入社の方に現天皇が皇太子殿下として新宿から箱根湯本まで特急ロマンスカーに御乗車いただけることとなりました。

小田急電鉄としては「御用列車通過の警備の心得」を作成して、当日に備えました。御用列車が通過する5分前には、露払い列車を運転して、一般のお客様は祖師ヶ谷大蔵駅ホームの路線橋に上がらないようにして、絶対にトラブルが起きないように、私鉄初めてのご乗車にいろいろ苦心しました。

昭和天皇が崩御された、昭和64年1月7日、運転士の私は小田急多摩線の終点の多摩センター駅に23時に到着して宿泊しました。翌日5時に起床して、始発電車の始動をして、高架線下を見ると、多摩中央警察署のビルが全館照明を点灯して多数の警察官が出入りしているのが目に入りました。駅員に問い合わせ、前日に昭和天皇が崩御されたことを知りました。多摩御陵に近い場所なので、すでに警備体制が敷かれていたのです。平成は次の元号になりますが、

天皇皇后両陛下にはお疲れ様でしたと感謝の心でいっぱいです。



ジョン・レノンが撃たれた日

金田万年青会

有賀 宣夫

平成元年12月、約3年単身赴任していた茨城県東海村から東京神田に転勤した。

新勤務地は電算機部門が独立したいわゆるIT企業です。会社幹部以外は若い社員が多かった。

赴任後、歓迎会を催してくれた。そのあいさつで「12月8日、真珠湾攻撃の日に赴任しました」と言ったら全員が静かになった。なにか間違ったことを言ったのかと思っていると、司会の若い社員が「ジョン・レノンが撃たれた日ですよ」と声をかけてくれた。

その時、49歳でまだ若いと思っていたのに、もっと若い人の受け取り方は違うんだと分かった。以

来、12月8日が話題になると「真珠湾攻撃」と「ジョン・レノンが撃たれた日」の両方を言っている。これではかなりの年幅の人に感動を与えられることがわかった。ちなみにジョン・レノンは、それより9年前、昭和の時代に40歳で亡くなっているが、私の中では「平成の思い出」である。

旅行を楽しむ

根岸シルバークラブ

増田 麗子

海外、国内各地いろいろ旅行を楽しみましたが、最も印象深いのは憧れのスイスで朝のmatterホルンがピンクからゴールド、そして白へと変わる姿を見た時の感動、可憐な花の数々とエーデルワイスを見たハイキング。秋の湊沢では穂高の朝焼けと新雪を踏み、ナナカマドの紅葉の中をハイキングできたこと。

姉夫婦と25日間全行程4350キロのドライブ旅行で九州白杵の石仏を拝観した折、仏様に見てもらおうと見渡す先の畑を蓮池にした里の方々の優しい心、天草では隠れキリシタンの深い信仰心、日本の美しい景色を額絵で楽しませてくれた足立美術館、砂の芸術。鳥取美術館で日本人の美しい心と技を満喫しましたが、平成28年に見学した阿蘇神社、熊本城の災害



白杵石仏 (大分県)

を受けた無残な姿をテレビで見た時は大きな衝撃を受けました。人生、いつ何が起きるかわかりませんが、日々是好日になるよう大切に過ごしたいと思います。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

社会福祉法人 敬和会
えまーぶる
通所介護事業所 **えまーぶる**
厚木市中町3-3-9アーバンプラザ6F ☎(046)221-9152
居宅介護支援事業所 **えまーぶる**
厚木市中町3.3.9アーバンプラザ1F ☎(046)221-3025

社会福祉法人 敬和会
けいわ荘
高齢者のための総合福祉施設
ケアハウス **えがりて**
厚木市下荻野2117-2 ☎(046)241-7771(代)
厚木市荻野地域包括支援センター
厚木市荻尾2-25-6-101 ☎(046)241-5780

障子
厚木三田眼科
TEL.046-404-3210
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ●●●●●●●●
14:00~17:30 ●●●●●●●●
休診: 木・日・祝日、土曜午後 ※臨時で休診になることもあります
厚木市三田517-2 http://www.atsugisanda-ganka.com

防水工事のことなら
私たちプロフェッショナルにおまかせ下さい
総合防水工事 見積無料
防水・塗装 ●特にビルの防水工事
営繕補修施工 ●ご相談承ります。
●一滴の雨もシャットアウト
ⓑ(有)難波工業 下荻野 1177-6
☎046-241-2555(代)

社会福祉法人 藤雪会
藤雪会は安心を支えます。
ケアセンターあさひ ☎046-229-9110
小規模多機能型居宅介護 ゆったり
ポポロ本厚木 ☎046-297-7330
介護保険各種サービス、有料老人ホーム他
なんでもお問い合わせください

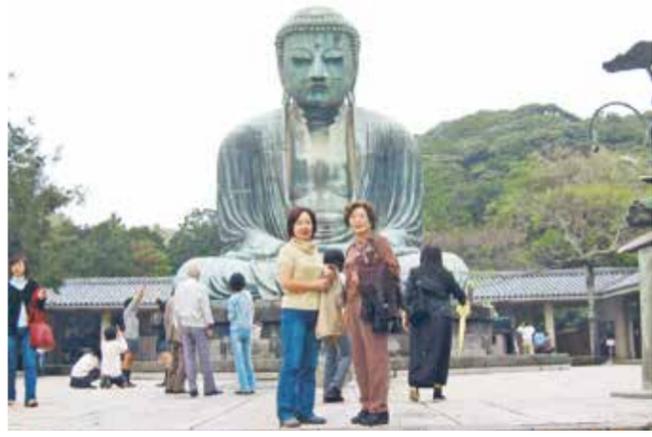
社会福祉法人 光温会
温水ケアセンター
デイサービス
入浴・リハビリ・おいしいお昼
訪問介護
家での入浴・食事の介助
☎248-1121 までお電話下さい

電気のホームドクター
住まいの困りごとは
何でも解決します!
株式会社 **ケンモチ電機**
(046)228-3682
厚木市愛甲東2-11-2

おかげさまで **40周年**
防犯カメラもエアコンも
電気のお困り事、お気軽にご連絡ください
有限会社 **永野電工**
厚木市妻田西3丁目27-1
TEL:046-224-6708

平成31年も残りわずか。5月には新年号となる。平成になって31年、思い出というより人生80年生きてきて「あつ」という間だった。昭和の時は仕事で終わった。平成の中頃から、夫・母の介護に終始した。夫の介護の時はまだ仕事で中だったので少々辛いことが多かったが、5〜6年して母の介護が始まった。この頃仕事を離れていたの自宅介護に明け暮れた。

歩くことも、言葉もなくなった母であったが、二人で楽しかった思い出がたくさんある。終わった時には、自分が最高齢者になっていた。



親友とハイ・ポーズ

新たな旅立ちを!
小野しあわせクラブ
河合 和恵

「平らか成れ」と祈りを込めて命名された平成の30年間は、決して平らかな時代ではなかった。昭和天皇が崩御された、その年の5月。昭和の歌姫・美空ひばりが52歳で死に、バブルが崩壊して成長神話が潰れた。そして阪神・淡路大震災、地下鉄サリン事件、東日本大震災と福島第一原発事故が続く。

政治の質が劣化し、終身雇用制が揺らぎ、人と人との絆が薄れた。だからこそ流行語の「そだねー」という温もりのある肯定の相づちが、人々の心をとらえたのだ。

戦争と飢餓の昭和と比べれば、人災天災が多発したとはいえ、平成は平和と飽食の時代であった。

次の句は、東京新聞の「平和の俳句」に入選したもの。戦争中に

戦争のなかった平成
鳶尾いきいき会
並木 孝信

母と「サヨナラ」して5〜6年、親友と好きな旅行などをやってきた。今後、次の新たな人生、冒険をするために、今、横浜へ出ようかといういろいろ考えている。

年号が変わる頃には、横浜に住まいを変えて、80歳からの人生を十二分に楽しむつもりです。

私の会社の定年退職が平成元年。現在住む森の里は、その前で、いわば、平成のニュータウン。その森の里から平成の30年をたどってみた。

本厚木駅からのモノレール(約7キロ)計画、緑に囲まれた静かな環境が受けたか、バブルの景気

平成時代のニュータウンのいま
森の里長寿会
和田野 哲也



過酷な学童集団疎開を体験した私の平和への祈りである。

赤子の掌ふっくらばあと平和咲く低く飛ぶ燕は銃を持たざりき

戦争が追いかけて来るよ春怒涛



平成24年1月・森の里3丁目の航空写真

上昇期とあり、一区画40〜50倍の競争率。住宅地中央部に病院、スーパー、銀行、郵便局に野外ステージ、広い公園の池には白鳥が泳いでいた。

道路を挟んだ地域は大手企業の研究所、青山学院大等二つの大学、県立高校の研究学園都市を形成。一時は児童数1000人を超えるマンモス森の里小学校。

だが、景気下降からモノレールは実現せず。青山学院大が去り、企業の一部も。

幸い、青山学院大の跡地に日産研究施設が進出。ここにきて大型の高齢者マンション二つが建ち、東京等都会からの移住者が増えた。2月現在、人口6100人あまりで落ち着いたか。いま山を挟んだ東側に工業団地、国道バイパスが建設中。さて今後は。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

昭和8年創業以来、地元と地域に信頼を頂いています。

水洗いOK

ヘリナン 思い出の絵や写真で 畳・襖・障子・クロス

見積無料 ☎0120-78-0541

厚木市寿町 3-12-17 TEL.046-221-5070

マルコ住総

遺品整理業・資源物卸売業

オフィスの不要品、生産クズ及び紙類等 地球にやさしいリサイクル

■お気軽にお問い合わせください■

株式会社 クリエイティブ・イースト

一般廃棄物収集運搬業許可 厚木市指令第356号
産業廃棄物収集運搬業 央セ第1631030124号

厚木市三田2996
☎046-243-6556

各種ゴム部品設計製造

YAMATO

株式会社 大和ケミカル

厚木市上依知 1405-3

TEL 046-245-3871
FAX 046-245-7109

http://www.yama-chemi.com

所得税 法人税 相続税 贈与税 等の申告 ほか

渡辺毅弘税理士事務所

厚木市栄町 1-13-21

TEL.046-221-3878

有限会社 頼住建設

営業種目 土木工事・舗装工事・外構工事 エクステリア工事

厚木市飯山 3194-2

☎046-247-5575
FAX 046-248-3614

木のぬくもりのあるデザイン住宅

有限会社 神崎工務店

下荻野 513-2

☎046-242-1131(代)
FAX 046-242-1194

株式会社 開発工業

土木工事業 / 機械土木工事業
骨材各種(砂利・砂)販売
一般貨物自動車運送事業

厚木市下荻野 863-2

TEL.046-241-3364(代)

24h 出し入れ自由

家財や季節物の収納に トランクルームを ご活用ください

トランクルーム 収納!

株式会社 サンリー

☎046-242-5505

厚木市下荻野 156



カラオケやビンゴで盛り上がった新年会

新しい年を元気に出発

七沢第3しあわせクラブ 三橋 貞夫

☆3クラブで「新年の集い」を開催
七沢地区は、第1から第3までの三つの単位クラブがあります。地域における風土・文化や行事なども一体となっていることから、三つの単位クラブが「七沢しあわせクラブ」として活動しています。

新年1月22日、七沢しあわせクラブの「新年の集い」を七沢憩の家で盛大に開催しました。

開会のあいさつでは、萩山会長から、画仙紙に書いた「元気で、仲良く、楽しく」「仲間を増やし、生きがいづくり、地域貢献」を今年の目標にしようと、出席者の皆さんに訴えました。

☆地域の各団体からありがたい祝辞

地元市会議員・玉川公民館長・七沢自治会連絡協議会会長・玉川地域福祉推進委員会委員長から、しあわせクラブが、自らの生きがいづくりや地域貢献に努めていることへの謝辞や、「しあわせクラブの活動にできる限りの支援をしていきたい」旨の、温かい言葉をいただきました。

☆カラオケや抽選会で高揚

昨年、前会長から素晴らしい音響装置の寄贈がありました。今年は我も我ものカラオケのリクエストがあり、担当の者は「てんてこまい」をするほどでした。

抽選会は、豪華な賞品がないかわりに、全員が当たるという方式で行いました。少しばかり一喜一憂をしながら楽しいひと時を過ごしました。

☆これからも前向きな人生を

年齢を重ねると、必ずしも健康ではなくなり、あちこちに不調をきたすということはいたしかたないことかもしれません。これからもしあわせクラブの活動をおととして、交流や支え合いの中から「元気で、仲良く、楽しく」「仲間を増やし、生きがいづくり、地域貢献」に励んでいきたいと思えます。

グラウンド・ゴルフの楽しみ

森の里長寿会 牛草 俊夫

いま高齢者に人気のスポーツ、グラウンド・ゴルフ。私たち森の里長寿会から、山田邦雄さん(72歳)が昨年度のスポーツ部門で市長表彰を受賞。

山田さんは、市グラウンド・ゴルフ協会大会(参加200人)で優勝。県同協会大会(参加800人)でも優勝。県代表として団体(福井県開催)参加の栄誉を与えられた。

山田さんにグラウンド・ゴルフの楽しさを語ってもらった。

「私自身、一時体調を崩し、体力に自信を失っていたが、グラウンド・ゴルフを覚えて10年。いまでは、地元はらっぱ広場で週2回仲間との競技にワクワクの時。年齢、男女を問わず楽しめる唯一の屋外スポーツだと考えている」

昨年まで市協会役員として各大会への調整をし、いまは同協会便り作りに励む。いっぽう各競技場で初心者指導。ときに小学生にも教えている。

グラウンド・ゴルフはボールをクラブで打ってホールポストに何回で入れるかを競い、1回で入ればホールインワン。このとき仲間からハイタッチで祝福を受け、これがベテランでも最高の楽しみだ。

2回目以降に長い距離を入れるとグータッチで祝福。他市等との交流試合でも、基本的に個人戦だから上手い下手は気にせず。

森の里長寿会は会員40人弱で、森の里福祉推進委員会の援助もあり道具が整っており、地元老連を含め盛況。

大会等の試合に10人ほど毎回参加。山田さんは「ホールインワンした時の気分は最高」と繰り返した。



高齢者の人気スポーツを楽しむ山田さん

⚠️ 特殊詐欺にご用心

女性会員宅に「特定消費料金未納に関する訴訟最終告知」なるハガキが届いた。

「あなたの利用された契約会社から契約不履行にて訴状が提出された。裁判取り下げがなければ、原告側の主張が受理、給料などの差し押さえなど強制的に履行」「裁判取り下げのご相談に関しては当局にて承っております」とあった。

差し出しは地方裁判所管理局で、もちろんデタラメ。この会員、商工会議所など関係機関に相談。特殊詐欺なので、無視するよう告げられた。

(広報委員会)

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

厚木の個人・法人の法律問題は当事務所にご相談ください。

弁護士法人
前島綜合法律事務所
相続・遺産分割協議 交通事故 債務整理 夫婦問題 等々

笑顔・親切・軽いフットワークをモットーに
弁護士10名体制で対応させていただきます。

■本厚木駅前事務所 神奈川県弁護士会所属
神奈川県厚木市旭町1丁目27-1 後藤ビル2階

0120-747-783
<http://www.law-maeken.jp/>

大好き幼稚園!!

学校法人 厚木バプテスト学園
認定こども園
厚木幼稚園

幸町 6-22 ☎229-0491
<http://www.ans.co.jp/k/atsugi/>

明治時代創業 信頼と質のよい仕事をモットーにしています

畳工事一式請負
佐藤畳店
有限会社 藤忠

厚木市岡田 5-1-22
TEL.046-228-4667

サービス付き高齢者向け住宅(特定施設入居者生活介護)

小町山グリーンホーム
厚木市小野 2240-1 ☎046(281)7466

社会福祉法人 清琉会
玉川グリーンホーム
厚木市小野 734-2 ☎046(248)7778

学校法人 厚木和田学園
光ヶ丘幼稚園

厚木市恩名 3-11-55
TEL.046-222-2561

ひとりひとりが主役です
みき い て て
や っ て み る

学校法人 白山学園 **小鮎幼稚園**
厚木市飯山 2377 番地
TEL:046-241-1423

一般社団法人 全国老人ホーム紹介機構加盟店

老人ホームの
ご相談承ります
入居費用・入居条件・入居時期・空状況

株式会社 **プラスホーム**
0120-210-129
厚木市栄町1-1-6 (イトーヨーカドー前) プラスホーム 厚木 検索

新墓所ご紹介
墓石・墓所外柵・各種石材工事

有限会社 **鍛代勇石材店**
〒243-0203 神奈川県厚木市下荻野937-3
電話 046-242-2613

食糧難で畑が宝に

岡津古久しあわせクラブ 猿渡 浅夫

40軒全戸が農家でした。地形的に畑が多く、温暖な畑には一年中何かしら作物があり、陽だまり斜面の貯蔵穴に芋や根菜が冬越し備蓄されていました。

戦後の食糧難でもひもじかった記憶はありません。子だくさんの我が家でも食糧だけはありました。

同級生が8人いました。40軒の集落に大勢子供がいましたが、ひもじい子の噂はなかったです。子供も畑仕事の働き手。小学校でも「農繁休校」がありました。

現在は75軒超の自治会になりましたが、小学児童は10人ほどです。地縁者の新宅が多く、半世紀の年月でした。

40軒の当時の農家は僅少、耕作放棄地も目立ちます。「日産テクニカルセンター」が進出し、「岡津古久公園」も整備されて恩恵を受けています。

コンビニが一つあるだけ、バス停まで20分の僻地です。でも徒歩の範囲に病院があり、床屋、魚屋、酒処にも行けます。

氏子全員が直会できる神社もあり、「老人憩の家」、消防団の「屯所」が隣接しています。無人ですが寺があります。共同



地域の守り神岡津古久・子安神社

墓地が併設され、墓の掃除や夏の草刈りも自治会中心で実施しています。

小さな春見つけました

宮本第二寿会 櫻井 妙子

1月中旬、天気も良く暖かいので、ちよつと散歩にと荻野川の土手を運動公園に向かって歩いてみた。

風は少し冷たいけれど、ぽかぽかと暖かい。荻野川の水は毎日の天気ですっかり干上がり、水の音はまったく聞けない。散歩を楽しむご夫妻だるうか、男女の二人連れに何組かお会いした。

あいさつを交わし、土手に目をやると、見つけました小さな春を。緑の草の中に黄色いタンポポ。まだ寒さに茎を伸ばせず、地面に張り付くように咲いている。

目を凝らして見ると、まだまだ小さな春がありました。紫色のホトケノザ、薄青いイヌフグリ。まだまだ人は寒くてこたつやストーブに頼っているが、植物は確実に

春を告げに芽を出しているのですね。

干上がっていた荻野川も公園に近づくにつれ水の量も増し、川の流れを作っていました。

高齢者にとって寒い季節は、辛いです。寒さもまだまだのこの季節。小さな春をみつけ、暖かい気持ちを持った一日でした。

三二通信

*合言葉をさらに強めて



ハーモニカの伴奏に合わせて皆で合唱

恒例の新年会は1月20日、老人憩の家で行われた。中戸田と下戸田合同で、33人。長机を寄せて向かい合わせになり、会場はいっぱいになった。

11時から小代会長のあいさつ、続いて演目に入り、ハーモニカ伴奏による「北国の春」「故郷」など8曲を合唱。次に、三味線に民謡を合わせた独唱で午前の部を楽しんだ。

合言葉「元気で、仲良く、楽しく」で乾杯して、食後はカラオケを聞きながら歌を褒めたりしあつて話の花を咲かせた。今後もさらに「カラオケ」等で、会合を盛り上げたい。(相生老友会 朝倉 勝久)

*雨降り山に雪が降る



初雪の大山 (2月未明)

昔から雨降り山と言われて、真冬でも雪のない大山に、2月1日未明、初雪が降りました。

私の故郷岩手の八幡平から眺める岩手山の雪景色はとても素敵です。子供の頃は6人姉弟の中でも、今日死ぬか明日死ぬかと言われるほど体が弱く(今は一番元気)、膝まで入る雪の道を喘ぎながら1時間もかかって登校したものです。冠雪の山はとてもきれいですね。(鳶尾いきいき会 工藤 好美)

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

団体旅行・グループ旅行に
関する事ならお任せください!!
楽しい旅のお手伝い

**株式会社
新中央ツーリスト**
本社営業所
〒245-0014 横浜市泉区中田南2-1-30
☎045(805)1173
◆厚木市担当:田中(厚木市在住)◆

公的年金の受け取りは
便利で安心なJAあつぎで!
うれしい特典が盛りだくさん!
くわしくは、お近くの
窓口までお問合せ下さい。

JAあつぎ

真心込めたご葬儀を...

株式会社 一心葬
issinsou
厚木市斎場を利用されたい方
低価格にて葬儀を行いたい方
お見積り無料・24時間受付
生前相談の方へエンディングノートプレゼント
厚木市妻田北1-13-14 A105
☎0120-041-594

レオスイミングスクール
Leo Swimming School
泳ぐ(指導付き) 水中歩行
アクアピクス その他各クラス
ご見学・無料体験・随時受付中。お気軽にお問い合わせ下さい!!
厚木校: 厚木市田村町9-28 TEL.224-3726
荻野校: 厚木市下荻野1427 TEL.241-6688
妻田校: 妻田郡妻田町中津327-1 TEL.286-0450

公共事業/医療・福祉事業
土地活用事業/住宅事業 など

山王建設株式会社
厚木市妻田北 1-12-6
TEL.046-222-3030
http://www.sanno-ken.co.jp

私たちは
『厚木市老人クラブ連合会』を
応援しています!

☎046-221-2200
厚木市緑ヶ丘 2-5-5

思いやりと信頼の医療

窪田医院
内科 小児科
診療時間
9:00~12:00 ●●●●●●
15:00~18:00 ●●●●●●
休診日: 木曜・日曜・祝日、土曜午後
☎046-221-2200
厚木市緑ヶ丘 2-5-5

バリアフリー設計 駐車場あり
きくち歯科クリニック
診療時間
10:00~12:30 ●●●●●●
14:30~18:30 (最終受付) ●●●●●●
※土日 9:30~12:30 / 14:00~17:00 (最終受付)
厚木市妻田西 2-15-19 (ヨーコマートそば)
☎046-240-8666

しあわせひろば

俳句

市長賞葱の根元の白さかな

松枝松寿会 綿貫 良男

言葉まだ持たぬ嬰兒や雛祭

ひばり賢人会 大和 昭一

小春日や人も景色も穏やかに

山際白寿会 白井 信子

彼方より野球する声初桜

妻田長寿会 丑村 スミエ

日だまりに遊ぶ雀や一茶の忌

田園ひなし会 長友 利雄

大山も静かに晴れて初御空

田園ひなし会 長友 千代子

初詣で「災」から「幸」へと祈願して

宮本第一寿会 長谷川 美雪

年明けて早桜の開花待つ日より

戸室長寿会 小林 政子

春三日月金色放つ朝の市

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

歳の瀬や歩幅を合はす嫁といて

温水白寿会 吉岡 葉家子

妻病みて男八十路の寝正月

温水白寿会 井萱 佐吉

初詣何を願うか異国人

温水白寿会 安田 寿治

年し明けに幸せ祈る神頼み

長谷長寿会 大山 瑞枝

朱の腕に思ひつくせぬ初明り

愛名九十九会 青木 みよ子

初空やたわゝの夏柑清々し

愛名九十九会 山崎 ナミ子

吐きだされ夜寒にもどる無人駅

愛名九十九会 佐藤 三郎

雁の群れV字くつきり飛んでゆく

愛名九十九会 菅沼 和代

初しぐれ阿夫利の山々遠く見ゆ

愛名九十九会 工藤 智恵子

裸木のも少し生きむあるがまゝ

愛名九十九会 林きさ子

プレーボーイ製シャツ試着や春浅し

七沢第3しあわせクラブ 岩淵 義行

桜花心うかれる春うらら

森の里長寿会 武藤 フサ子

鶯と声交わし合う散歩道

相生老友会 朝倉 勝久

短歌

ひさびさにグラウンド・ゴルフの大会は
色とりどりの球が行き交う

上依知若葉会 永瀬 マサ

血圧に血糖値をも正常なりて
銀杏舞ふ道足取り軽し

上依知敬友会 矢後 喜久代

「靖国神社」に参り衛士らの深々と
なす礼を受け目頭うるむ

林長寿会 花上 百代

竿の先にだんごを吊すどんど焼
老若笑まひて宮社賑はふ

上温水薬友会 中村 博子

旗を立てみかん並べし直売所
老婆が一人うたた寝をして

七沢第3しあわせクラブ 萩山 清治

恋し浜貝がらつりし駅舎には
亡き人偲ぶことば溢れて

森の里長寿会 津田 史子



スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しましてご協賛
いただいた皆さまにスポンサー
各位に厚く御礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼を賜り
ますようお願い申し上げます。

編集後記

新年も早くも4月。若い人たちの
元気を話いくつも。

10歳少女、囲碁で韓国修行が話
題に。将棋では16歳藤井聡太七段
快進撃。21歳女子テニス世界一の
大坂なおみ選手のあの笑顔。水泳、
卓球、体操など来年の東京オリ
ピックを目指し頑張っている。

一方子供のいじめ・自殺、親に
よる子殺しの暗いニュースに気持
ちが萎える。

5月、平成から新元号に、良き
年を期待。本紙4月の特集は、そ
れぞれの平成の思い出を載せまし
た。
(広報委員会)

皆さんの原稿を募集します！

【一般投稿文】
600字以内

【俳句・川柳や短歌】
1人1句・1首で

【ミニ通信】
身近な話など
150字程度

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
る場合もあります。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
了承願います。(締切 5/1) ★次回発行は7月です

あて先
問合せ

〒243-0018 厚木市中町 1-1-3 厚木シティ
プラザ 5F 老人福祉センター寿荘内
厚木市老人クラブ連合会まで
TEL.225-2250 FAX. 223-9950

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

三光工芸社 新設 飯山工場営業所
ご相談、お見積り無料
お気軽にご相談ください
TEL. 223-3962

住みよい住宅。明るい住まい。
塗装工事 附帯工事
一般住宅/マンション/商業ビル/工場 他
SAN KO 有限会社 サンコー
TEL&FAX: 046-281-8028 厚木市飯山177
三光グループ

宇宙と地中から元気をもらう宿
七沢荘
厚木市のシルバーチケット使えます
厚木市七沢1826番地
Tel.046-248-0236
iyashi@nanasawasou.jp

あつぎ美容クリニック
美容外科 形成外科 美容皮膚科 (自由診療)
【診療時間】 8:00~17:00
土日祝日も診療 予約制
厚木市中町4-16-18 ヤギビル6F
【本厚木駅】北口より徒歩4分
TEL.046-210-3222

無料相談会好評予約受付中!
厚木伊勢原相続サポートセンター
0120-555-667
遺言状について気軽に相談したい。
相続税を試算したい。
生前贈与について知りたい。
遺言・相続に関する小冊子無料進呈中
お申込はお電話で!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!
7つのロコモチェック!
※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。
1. 片足立ちで靴下をはけない
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

相続 贈与 無料相談
なんでもお気軽にご相談ください
渡辺敬三 税理士 事務所
厚木市旭町 5-37-18
電話 046-228-2951
http://wit.gonna.jp