



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91号
令和元年10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/



「紅葉に囲まれた風月亭」森の里若宮公園で
撮影：森の里長寿会 前田 敏弘さん

人との交流が多いと健康にプラス、死亡にいたって多いことが明らかになりました。人との交流が多いと健康にプラスということです。あなたはどのくらいの頻度で交流していますか? 老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然と増えてきます。クラブの「仲間づく

り」は健康にも大きな影響があるのです。
◇笑いのある生活が健康にプラス
笑わない人は脳卒中になる危険性が1.6倍増えるそうです。笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向があります(表参照)。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆しています。

ひとり暮らしの高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。「笑う門には福来る」ということわざがあります。調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。



◇人との交流が多いと健康にプラス
私たち高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。老人クラブでの仲間づくりが『健康長寿』にプラスの影響を与える可能性が大きいことが研究から明らかになりました。

交流が月1未満と少ない人は1.3倍早く亡くなりやすいという調査結果が出ています。愛知県下の市町村では約12000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人

仲間づくりで健康長寿

秘訣4 笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

笑いの頻度

笑いの頻度	心疾患 (PR)	脳卒中 (PR)
ほぼ毎日(基準)	1.00	1.00
週に1~5回	1.13	1.12
月に1~3回	1.18	1.27
ほとんどない	1.21	1.60

横断調査データを使用、約21,000人を解析した結果。
Hasegawa, Kawachi, Ohno T, Suzuki T, Shiga K, Kohno K, et al. Journal of Epidemiology

調査分析

- 高齢者21,000人の調査データから、笑いの頻度は健康度自己評価といった主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患といった疾病の有無にも関連があることが明らかになった。
- 笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆。

老人クラブは 仲間と一緒に笑いがある

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。
「笑う門には福来る」ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。
老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。



令和の決断(運転について)

駐車場などで前進、バックを間違えて店に突っ込む、高速道路での逆走。
こんな事故が令和に入っても増えている。
高齢者の認知機能の衰えが原因とは、警察庁。
今回は高齢ドライバーを特集。



運転経歴証明書と特典

元町福寿会
高橋 清健

アクセルとブレーキの踏み間違いを起こそうと思つて起こす人はいない。自分の認知する機能の衰えを自覚していないだけだ。

厚木市、愛川町、清川村の3地域での自動車事故の90%以上は厚木で占めて、そのうちの30%以上は高齢者が起こしている。

運転免許証を身分証明書として利用している人が多い。神奈川県警では免許を返納しても、その代わりになるものを発行してくれていないことを知っているだろうか？

「運転経歴証明書」がそれだ。返納を覚悟したら、更新のときに写真と手数料1100円を用意すると二俣川から送付されてくる。

この証明書で運転はできないが、提示するだけで、返納の推進協力店の店で買い物をするときに割り引いてもらえる特典がある。

高齢の主人が、返納を承諾しない家で病院への往復にタクシーを使うのと、車を運転するのと比べてみたところ、タクシー代の方がお得と判断して自主返納と廃車を決断したという。



自主返納マーク

高齢者こそ率先した交通安全を

三田薬友会

佐々木 巖

高齢運転者の一人として申し上げたい。最近、高齢者による運転事故が多発している。

大きなくくりでいうと、認知症で片付けられている。本当にすべてがそうなのであるのか。

特に、アクセルとブレーキの踏

み間違いで事故を起こすケースが多い。しかし、若い人も同じ事故を起こすが、これは運転に対してまだ不慣れなことが原因。また、高齢者になるほど、行動が鈍くなることも事実である。

第一は認知症によるとすれば、家族を含め近い人が常にチェックし事前に発見、素早く運転を止めさせる処置をとる。また、即免許の返納を行う。

第二は運転の技量の問題である、運転の基本は意識してブレーキ、アクセルを踏む前に、意識ゼロ即無意識的習慣性によるものが大前提である。危ないと思つたときに、無意識にブレーキに足が行く。これが最も重要なことと思う。

高齢者の運転は悪であるがごとき社会的風潮から離れて、安定した気持ちで運転したいものである。高齢者、特に後期高齢者の多くの皆さんはその技術を持って社会発展に寄与した人たちばかりだ



と思う。まだ誰もが自分の車を持つて、いわゆるマイカー時代以前のことであり、その人たちが安心して運転できることを願っている。

しかし、認知症を含めて、技量的にも無理と判断した時、潔く迷わず免許証を返納すべきである。令和の年を迎えて、むしろ高齢者である私も含めて、率先して明るく安全な交通社会の確立に寄与したいと心から願っている。

運転免許証の返納

妻田中央長寿会
大久保 寿男

令和になったばかりのある日、現役時代からの友人から、運転免許証を返納した、と聞かされた。昨年、冬、東名高速道を走行中、眠気を感じ気をつけようと思つた直後、ハッと気がつくとも車は左側のガードレールに接触寸前であった。瞬間のハンドル操作で難を逃れ無事帰宅することができた。これを思い出すたびに運転の恐ろしさを感じ、免許証返納の決心をしたとのこと。

高齢者が引き起こす運転事故の代表パターンは、ブレーキとアクセルの踏み間違いによる暴走である。右足で操作するこの構造は、最も単純で、構造的な問題は考えにくい。高齢による右足の運動能

★★★★ 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	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

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

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	月	火	水	木	金	土	日
内科・消化器科・外科・皮膚科・形成外科	●	●	●	●	●	●	休
診療時間	AM9:00~12:30	●	●	●	●	●	休
	PM3:30~6:30	●	●	●	●	●	※

休診日/木曜・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	日
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・日帰り大腸ポリプ切除

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

なかよし薬局
保険調剤

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
午前 9:30~12:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 3:00~7:00	●	●	●	休	●	●	休

▲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 ☎046(259)5432
厚木ガーデンプラザビル8F
小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分

小児科内科 **落合医院**

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



定年退職後、自宅から1kmほど離れたところにそれほど広くはありませんが畑を有し、馬鈴薯、サツマイモ、里芋、落花生、夏野菜など季節の野菜を栽培しています。これらの収穫物、肥料、農機具など運搬するために軽トラックは必需品なのです。

今年5月、83歳で免許を更新しました。免許返納など全く考えませんでした。乗用車は数年前に廃車し、今は軽トラック1台を保有しています。

1台の軽トラック
互朗会
花上 貞夫

力低下が原因と考えざるを得ない。安全運転は運転者の安全に対する自覚が基本である。我々高齢者は、自分の運転能力を再認識して、今後どうすべきか結論を出さねばならない。それは運転免許証の早期返納ではないだろうか。

最近、運転免許の返納記事をよく見る。それは悲しい事故が多発しているからです。年を取ると運転中の視野が狭くなり、周辺の状況変化に気づけなくなると言われています。万一、



免許返納後の生活を考えて電動自転車を購入

運転技術の再点検を
南部幸寿会
伊藤 悟

往復2kmですが、慎重すぎるほど安全運転を心がけています。この往復以外、近くの商店への買い物に利用するだけで、繁華街や高速道路の運転は全くしていません。巷に高齢者の重大事故を見聞きするたびに憂慮しています。83歳であと何年畑を続けられるか全くわかりませんが、畑を続ける限り、免許を手放すことは考えていません。とまれ、交通ルールを順守し、安全運転に徹したい。

重大な事故を起こすと、本人はもとより家族や周囲の方に大変な思いをさせてしまいます。このようなことから免許の返納を考える人が多いのでしょうか。しかし一方、市街地から離れた地域では生活するのに免許は不可欠であり、返納すると行動範囲が狭くなり「ボケ」の原因になるという人もいますが、自分の運転技術を再点検をする必要があると思います。場合によっては家族と相談し、私も点検をし、正常な運転ができる今から返納後の生活をイメージし、先般電動自転車を購入しました。私のところは坂道が多いが電動自転車なら乗って走ることがができます。これで満足とは思いませんが、どうか日常生活ができるかと思っています。

人生終焉に向けて
宿愛甲寿会
佐藤 之則

私もそう遠くなく免許返納の決断をしなければならぬと思っっている昨今です。

さぶり、「決断」を余儀なくされている。私も例外でなく、「病」という厄介なものを二つほど背負って、一つは放射線治療で何とか完治の目途がついたのですが、他の一つは手術が必要と言われ、古い人間の言い訳なのか、「親から頂戴した身体に傷をつけたくない」と頑なに拒否してきた。過去に登山(岩登り)で生死を分けた経験から、命の大切さは人一倍理解している私ですが、いつ破裂するか分からぬ心臓病を大切に扱いかを自問自答し、「人生の終焉」を向後10年と見定めて、手術はせずに精進したいと決断した次第です。



私のシンボル「りんどう」

★★★★ 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。★★★★

塩塚産婦人科
Shiotsuka Maternity Clinic
産科 046-228-0115
厚木市旭町2-12-15

塩塚クリニック
SHIOTSUKA CLINIC
産婦人科 046-228-4628
厚木市旭町1-27-5 MSビル4階
https://www.shiotsuka.jp

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

質浦メディカルクリニック
TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721

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

厚木いいだ眼科
TEL/FAX 046-206-5355

診療	日	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

TEL/FAX 046-206-5355

かんきクリニック
TEL.046-228-2002

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○

TEL.046-228-2002

愛甲クリニック
TEL.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	●	●	●	●	●	●	▲

TEL.046-250-9162

今岡医院
TEL: 046(248) 1046

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:00~18:00	○	○	○	×	○	△	×

TEL: 046(248) 1046

光ヶ丘医院
TEL.221-1811

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	○	○	×	○	×

TEL.221-1811

高齢ドライバー
事故対策

岡津古しあわせクラブ
山室 正

政府閣議で決定した2019年版「交通安全白書」によると18年中に起こした交通死亡事故の原因別では「ブレーキとアクセルの踏み間違い」による事故の割合が75歳以上5.4%で、75歳未満の約5倍に上る。今後も一層高齢化が進む中、高齢者の交通事故は運転者として重要な課題である。

対策として①ペダルの踏み間違い抑制装置の開発②完全自動運転車の早期開発③高齢者の運転免許証返納等である。①②は国・メーカーの問題、③は免許返納に対しての自治体のサポート。緊急時に十分とは言いがたく、免許証は手放せないのが実情である。日常生活で利便性・緊急時に車は必要不可欠である。半面、運転技術・動体



視力・認識反応は年々劣化しているのも事実である。要するに、安全運転は基本的に運転手自身の自覚・認識が重要である。

先般、ある新聞の読者投書欄に高齢ドライバー事故について「今の運転に自信はあるが、免許証返納時期はいつも同乗する奥さんの判断に任せる」とあった。実に良識ある賢明な判断だと思ひ、今後私もそうしていきたい。

便利の油断が
事故のもと

森の里長寿会
西潟 廣

「またか」
続出する高齢者運転の交通事故。同じ高齢者として悲しい思いだ。

今年4月、東京で起きた母子死亡、10人のケガ人が出た。被疑者は88歳、旧通産省高級幹部の暴走事故はその典型。

運転歴は六十年余り。こんなむごいニュースに女房は「もう免許返上したら」と心配する。私の運転免許取得は18歳。若い頃、信号機のない交差点で事故に遭う。相手の責任8割、私は軽いケガで済んだ。以来、無事故で大型免許も取得。

これまでに乗用車8台を買い替えている。新車に替えるたびに進

歩は著しい。チェンジレバー一つとっても例えばスイッチでDがドライブ、Rはリターンの表示があり、切り替えに便利。これがうっかり事故を生んでいる一つだ。

私は免許更新をして1年。ちよつと不慣れた地なので慎重運転を続ける。
今はやりのおおりの運転には、ドア・窓は開けず、110番の対処方法を同じドライバーの女房と話し合っている。



安全運転を心がけて

自動車運転免許証に
思う

相生老友会
朝倉 勝久

鉄道業務の泊り明けの勤務の明け番のときに自動車教習所に通い、運転の教習を受けるのは眠くてつらい時期があった。妻や子どもたちのためにもレジャーに行き

たい一心で通い、昭和53年6月に免許が取れた。子育て時代は家族で近くの観光地によくドライブして楽しんだ。



道志溪谷にて

健康だった私が78歳の2月に23日前から少し風邪気味だった。夜中に突然息が苦しくなり、妻と息子を起こしてかかりつけ病院に行ってくれと頼んだ。救急室に運ばれ、たしか4日後に一般病棟に移されて心筋梗塞と聞かされて約1カ月間入院した。退院した後の今でも前のような体調には戻らない。免許証を取って今年で35年になる。

私は今年で80歳になり、免許証も来年の8月で失効します。
高齢者運転事故の多くなった昨今、私も例外ではないという意識が強くなり、来年の7月頃までに免許証の返納を考えています。

★★★★ 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
厚木市鷹尾2-25-6-101 ☎(046)241-5780

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

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
愛川校: 愛甲郡愛川町中津327-1 TEL.286-0450

STEPUP 会社設立 税務申告 相続相談
ステップアップ税理士事務所
代表税理士・行政書士 小川 正人
厚木市中町3-3-9 厚木アーバンプラザ5階5-A
初回相談無料!! ☎046-297-0055
FAX:046-297-0073
www.stepup-tax.com

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
なんでもお問い合わせください

民事一般・交通事故・相続・離婚・他
各種法律相談
三竹法律事務所
まずはお気軽にお電話にてお問合せください。
厚木市中町3-15-2 K・スクエアビル202号室
☎046-295-5755
FAX 046-295-5735

税のこと
まずは、御相談ください。
ご予約頂ければ土、日のご相談も承ります。
税理士 菊地 新
菊地税務会計事務所
旭町5-13-1 ☎228-1132

夏の思い出

森の里長寿会 和田野 哲也

梅雨明け即猛暑に熱中症続出の今年の夏。私もその一人(以前は日射病と言っていたと思う)に。以下、私の日記帳から。

梅雨明け早々の8月1日、グラウンド・ゴルフ練習日(週3回と盛ん)。暑い日、テレビは「熱中所に注意」と呼びかける。89歳の私、「行こうか」迷うが、年寄りには最適なスポーツ。朝8時30分、歩いて15分の原っぱ広場へ行く。



暑さしのいでひと休みの仲間

男女20人ほど60歳以上だ。約2時間、10分ほどの休憩、この広場日陰なし、保冷剤拭いで首に。両脇にも。暑さしのぐ。私いつもより体熱く、だるさありの中で無事。20段ほどの階段は

だるく、仲間の車に同乗帰宅。シャワーを浴びるが食欲なく、昼食抜き。夜軽いかかゆ。

5日カラオケで飯山の旅館へ。ごちそうもほとんど残す。帰りのバス、仲間に支えられるほど。帰宅して仲間の車で病院へ。医師に「熱中症らしい」という。ノド異常なく、入院必要なしで、漢方薬だけで帰宅。

8月いっぱい休み。いま元氣再開。お世話になった仲間がありがたい。これがサークルの仲間と感じた。

俵万智讃歌

上温水楽友会 岩本 保

万智ちゃんを先生と呼ぶ子らがいて 神奈川県立橋本高校

昭和60年4月、早大を卒業した俵万智は相模原にある橋本高校に赴任した。早大では佐々木幸綱教授の熱い講義に魅了され、短歌を徹底的に叩き込まれたとのこと。

新任教師に課せられていた他校一日研修では私の勤務していた津久井湖畔のS高校を選び、来校された。校内の諸施設と国語の授業を見学後、教務主任の私から当時の高校生や服務等について話しましたが、彼女の質問・応答が明快で好印象の女性という印象でした。

ところがその2年後、あの「サラダ記念日」の発刊!驚きました。

「自分が短歌を作るのではなく、自分を短歌に作るのだ」との幸綱氏の教えを実践しての自らの生活斬新短歌の出現です。さまざまな反論にも動ぜず、まさに信念の人。が、ご多用ゆえ、教職は4年で終止符を打たざるを得ず、短歌と評論活動に専念されて三十余年。

平成23年3月11日の東日本大震災時、仙台住まいのシングルマザーの彼女は

子を連れて西へ西へと逃げてゆく 愚かな母と言うならば言え

と、息子が小学校を終えるまで、美しい自然と人情深い沖繩石垣島で子育てをし、中学は「心の花」(幸綱師の短歌誌)の友人も住む宮崎県に移り、息子は寄宿舎に入れ、シチューよし高菜漬けよし週末は五合の米を炊いて子を待つ

生活を楽しみながらなお、「生きることがうたうことだからうたうことが生きること」と信じ歌作りに励んでいられます。



研修旅行

三田楽友会 高塚ミドリ

三田楽友会は恒例の日帰りバス旅行で、6月18日の梅雨の晴れ間に、静岡県三島市立国立公園楽寿園を見学しました。ここは「天然記念物および名勝」に指定された自然豊かな公園で、明治維新で活躍したという小松宮彰仁親王が別邸として造営し、現在は三島市が管理運営しています。楽寿園は京風間の高床式数寄屋造りの建物で、天井など人間国宝級の装飾絵画が多く魅了されました。



国宝指定された工芸品が多数展示された佐野美術館

昼食は沼津市三津浜の地魚料理を堪能し、最後は佐野美術館に行きました。日本刀はじ

め工芸品が多数展示され、特に国宝や重要文化財に指定された日本刀は、全国に名高いそうです。参加者のうち最高齢者は95歳で予告されて、一同大拍手で楽しく充実した研修旅行でした。

★★★★ 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。★★★★

非鉄金属・貴金属原料専門
株式会社 **メイシン マテリアル**
代表取締役 服部 明
厚木市山際527
TEL.046-204-1515
FAX.046-246-5878

エアコンの新規取付・入替・修理からクリーニング
アフターサービスまで、あらゆる面でサポート
平成28年度 厚木市優良建設工事等表彰
大塚冷暖房株式会社
南町3-9
☎228-6757

各種ゴム部品設計製造
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

土木・舗装・土工・とび工事一式
清水総建
有限会社
代表取締役 佐藤 弘規
厚木市林5丁目1-17
TEL.046-223-3559
FAX.046-224-0881

遺言は安全確実な公正証書で
相談は無料でお受けします
厚木市中町 3-13-8
(オリジン弁当さんの2階です)
厚木公証役場
電話 046-221-1813
FAX 046-221-1819

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

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)

創業55年 地元不動産の老舗
株式会社 兄弟屋
代表取締役 川口良博
厚木市妻田西3-29-22
TEL.046-221-1158
FAX.046-224-3271



最近の電車事情

上温水楽友会 柏岡 明

いつぞや本誌でも「近頃の電車の中は皆さんスマホとにらめっこ」という風景を記事にされていますが、混んでくると優先席でも思わぬドラマが発生します。小生は優先席なら座れるかと思ひ、そちらに行くと若者が優先席に堂々と足を組んで座り、スマホを楽しまれているとちよつとムツとしますが、一方ちよつと離れた席から「おじいさんどうぞ」と声をかけられるのも複雑な心境です。

ある日、年寄りの会合が8時に終わり、90歳近い先輩と下北沢で快速電車を待っていますと、そこに立錫の余地もない車両が入構してきました。我ら優先席に一抹の期待をかけ、やつと乗車。優先席の方向に向かうとそこには絶世の美女の外人がお座りではありませんか。しかもすつくと立つ気配、小生、先輩を前に押し出すとその時先輩はなんと英語でお礼を言っただけではありませんか。

すると今度は外人が「どうぞ、どうぞおかけください」と日本語で譲ってくれた次第です。先輩の英語と外人の日本語、二度ビックリの一瞬でした。先輩は長く外国で仕事をした人でした。人生の歴史と日本の国際化を感じた一瞬でした。先輩は登戸で下車され、小生は本厚木まで入れ替わり座れることとなった顛末であります。

回想 バス旅行記

宮前クラブ 内井 嘉巳

昨年11月8日、絶好の日よりに恵まれて、南毛利南地区老人クラブ連合会恒例の日帰りバス旅行を行いました。行先は秩父宮記念公園と河口湖もみじ回廊、そして猿橋。

参加者は52名、坊中をはじめ各単位クラブの会員参加者に乗せて、東名高速で御殿場の秩父宮記念公園へ。好天なのに公園内はひんやりとして静寂。さすが皇族の別荘とあり、静かななかにも落ち着いた雰囲気を感じており、建物や貴重な展示物を拝観させていただきます。別荘地からの



河口湖畔から富士山を望む

富士山の眺望も見事なものでした。次の河口湖畔に向かう途中の山

梨側からの富士山は、雲も遠慮してくれて楽しませてくれました。河口湖畔での昼食はほうとう鍋セットで盛りだくさんの副食で舌鼓を打ち、満腹感を味わいながら次の目的地に向かい、途中のきままる記念館を横目にもみじ回廊に到着。時期もよく、観光客も外国人が多く目につき、紅葉も見事な回廊でした。きままる記念館も時間があればゆっくり鑑賞できたのに残念。

最後の見学地「猿橋」は猿が橋のない対岸に渡るさまをヒントに考案された「日本三大奇橋」の一つなのです。ちなみに、後の二つは日光の「神橋」、岩国の「錦帯橋」と言われています。先人の英

知と努力は世界に誇れる技術の高さ、すごさを目の当たりにし感動でした。その後、みやげを手に事故もなく意義のある一日を過ごして感謝。

募集

初心者大歓迎

厚木市しあわせクラブ 陶芸愛好会 会員募集

器で料理がおいしくなります。土練りしながらおしゃべりも楽しい。40年の歴史があります。

場所 老人福祉センター 寿荘5階「美術室」

対象者 市内在住55歳以上の方

入会金 2000円

受講料 3000円(1カ月)

作陶日 粘土・釉薬・燃成代含む

第1月・第3水曜日 または第2・4月曜日

隔週になります

午前9時〜午後3時

(見学は毎週作陶日に

できます)

一日体験できます

(予約制です)

年間行事

干支展・シルバークラ

厚木市文化祭作品展な



★★★★ 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。★★★★

ひとりひとりが主役です
みきいてみる
ききあってみる

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

石橋眼科

診療時間 10:30~13:00
15:00~19:00

休診日 第2水曜日・ビル休館日

厚木市中町2丁目2-1【ミロード2 7階】
TEL:046-230-7123

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

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	●	●	休	●	●	●
14:00~18:00	●	●	休	●	●	休

【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

畳工事一式請負
井上畳店
井上 徳一
厚木市金田830
TEL:046-221-3815

地域の皆さまの健康を思いやりの絆で結ぶ...

外科・胃腸内科・肛門外科・整形外科・乳腺外科・内科
医療法人社団 育映会 田島外科

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

整形外科専門外来(第1、3、5水曜日午後)・乳腺外科専門外来(第1火曜日17時まで)
厚木市及川1-12-15 TEL:046-241-8715
http://www.tajima-geka.com/

本厚木診療室

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	14:00まで
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

厚木市旭町3-1-2-2F 小田急本厚木駅5分 駐車場完備
TEL:046-229-0057

思いやりと信頼の医療
内科 窪田医院
小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	-	●	●
15:00~18:00	●	●	●	-	●	-

休診日:木曜・日曜・祝日、土曜午後
TEL:046-221-2200
厚木市緑ヶ丘2-5-5

私の古寺巡り
「塔に魅せられて」

互朗会 花上 貞夫



当麻寺三重塔 (手前が西塔 奥が東塔)

初めて室生寺を訪れたのは20歳を出たばかり、わずか16メートルの小ぶりの五重塔に魅せられ、以来塔の魅力にとりつかれた。室生寺は女人高野として知られ、多くの国宝の仏像を有するが、僕は何と言つてもこの塔が好きだ。杉木立の中に浮かび上がる愛らしくも人の心を捉えて離さぬ存在感。いつだったか奥の院に登る途中、これを見下ろしたが、まるで違う塔を見ているような錯覚に陥った。この塔は下から見上げるべきだ。

だるう。東塔は奈良、西塔は平安時代の創建、両塔が現存するのはここだけである。薬師寺にも東西の三重塔がある。東塔は白鳳時代の創建で「凍れる音楽」とも言われ、まさに美しい音楽を奏でているようで人の心を惹き付ける。西塔は昭和の再建。何時だったか、西塔がまだ再建される前、この塔の基壇の心柱の穴に水がたまり、東塔が美しく映し出されていたことを思い出す。斑鳩の里で法隆寺の五重塔、法起寺、法輪寺の三重塔が同時に見られる所はないか歩いてみたが叶わなかった。法隆寺の塔は和辻哲郎が「動く塔」と表現している。僕はあらゆる角度からこれを見上げる。そのどっしりとした安定感、均斉のとれた美しさ、まさに五重塔の白眉だ。新幹線が京都駅に着くと左前方に塔が見えてきて京都へ来たことを実感する。東寺の五重塔で日本一高い。塔内の心柱を囲む五大如来も見応えがある。忘れられない塔は信州上田の三重塔「見返りの塔」。その名に恥じない美しい塔に、何度も何度もふり返って見た。山形羽黒の国宝五重塔もある夏汗だくになって見た感激は今でも忘れない。

三通信

*玉川地区しあわせクラブ
スポーツ大会実施



大勢の人とさわやかな汗を流しました

恒例の第12回玉川地区スポーツ大会を6月18日、晴天のもと、実施した。会場は岡津古久公園、参加者54名。内容は一部グラウンド・ゴルフ、二部を5種目競技で皆さん和気あいあいと楽しくプレーされていた。賞品も予算内で多くの方々がもらえるように配慮をし、参加賞は例年好評の近郊の養鶏場の「生みたて卵」でした。今晚新鮮な玉子料理で一日の疲れも癒されたことでしょう。
(玉川地区広報委員 山室 正)

*私の集大成

天変地異が世界中のどこかで毎日、毎年のように起こっている中、厚木は住みよいところだとつくづく思う。地域の老人会仲間と楽しく交流し、月1回の公園や神社の草取り作業も考えようでは楽しみのひとつです。主婦業もフリーランスの心で、そこそこにこなしながらラジオを聞くのが唯一の楽しみです。1日10分の基礎英会話はかかれません。覚えられそうもない単語はメモし、電子辞書を手元に再度確認しながらです。元気がかぎり挑戦したいものです。令和の代は世の中全体が平穏無事であってほしいと願うものです。
(愛名九十九会 林 きょう子)



★★★★ 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。★★★★

ご葬儀内容、予算など
故人の遺志、ご家族の希望を最優先致します
セレモニーホール本厚木
24時間365日受付
事前相談承ります
☎046-220-0503
株式会社神誠
厚木市旭町1-8-4 (本厚木駅南口から徒歩2分)
ホームページ <http://www.sousai-shinsei.co.jp/>

不動産・相続の問題をどこに相談したら良いのかお困りの方へ
無料相続セミナー & 相談会
開催中!!
空き家相談・家族信託・老人ホーム紹介
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

総合建設業
株式会社 清川産業
厚木市飯山 4751-1
TEL:046-242-2821
FAX:046-242-8055

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)◆

無料相談会好評予約受付中!
「大切な家族に大きな安心を渡したい。」
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!
95年厚木市内にて開業、所長厚木市出身、
地元の方お気軽にご相談下さい。
厚木市愛甲東2-16-23 運営:高橋浩税理士事務所

建設業許可 経営事項審査
入札参加等官公署提出書類
細野行政書士事務所
厚木経営管理協会
厚木市旭町3-16-7
TEL:046-228-7684

弁護士法人
前島綜合法律事務所
死後事務委任契約
お一人暮らし、親族はいらぬけど疎遠だし頼れない
お墓・葬儀の手配、家の管理処分が心配だし、遺言も書いておきたい
後のことを今のうちに→安心できる**国家資格保有専門家**へ
■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/>

高熊歯科
TEL.046-241-8214
厚木市飯山883-7
診療時間
9:00~12:30 ●●●●●
14:00~18:30 ●●●●●
▲9:00~13:00 【休診】木・日・祝

しあわせひろば

俳句

芒原湖へ行く径風の道

ひばり賢人会 大和 昭一

幼子が風船にキス秋祭

妻田長寿会 丑村 スミエ

夕風や侘び寂にほふ萩の寺

互朗会 花上 貞夫

風の盆やがて胡弓も風に消え

互朗会 本間 登茂

廃屋を覆るし藪の烏瓜

互朗会 守屋 絹子

一輪のなでしこ楚々と八ヶ岳

互朗会 伊藤 民子

いにしへの白磁に活けし実南天

互朗会 鴨下 沙知

秋深し満天の星煌々と

互朗会 土屋 和子

山の色重ね暮れゆく水の秋

互朗会 鈴木 美恵子

梅雨明けて雨傘日傘にタッチする

戸室長寿会 小林 政子

庭園の水音たえぬ美術展

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

余りにも高齢者のね事故多し

長谷長寿会 大山 瑞枝

七変化そぼ降る雨に色さえて

愛名九十九会 青木 みよ子

部屋そうじ終わりもまぢか汗の玉

愛名九十九会 佐藤 三郎

雲海の彼方に仰ぐご来光

愛名九十九会 山崎 ナミ子

母と娘の話つきない心太

愛名九十九会 菅沼 和代

長雨や会話とだえる老ふたり

愛名九十九会 工藤 智恵子

白南風の雲迅き見ゆ大山に

愛名九十九会 林 さゑ子

風薫るヨシの葉かげに銀の舞

七沢第2しあわせクラブ 青木 正次

車窓あげ三ツ峰をゆく稲架を追ふ

七沢第3しあわせクラブ 岩淵 義行

澄み空に白壁光る天守閣

相生老友会 朝倉 勝久

短歌

腰痛のわれの歩みに大丈夫と

声を掛ける児の優しき眼

上依知敬友会 矢後 喜久代

哀れにも北の民らは小肥りを

將軍様と崇めて飢える

妻田中央長寿会 神吉 善茂

川土手にちよいと颯は顔出して

光みなぎる夏草に消ゆ

互朗会 花上 尚江

健常に最も遠きダウン症

この差に天与の才生ずやと

長谷長寿会 松下 絹枝

虐待に総日本人が胸痛め

真の解決いずこにあらむ

七沢第3しあわせクラブ 萩山 清治

収穫を終えし畑に白色の

冬に咲く花ブドウ袋

森の里長寿会 津田 史子

川柳

大本営寝耳に水のおもてなし

元町福寿会 高橋 清健

故郷の山河知っている子らの頃

妻田中央長寿会 北村 久良

お笑いも闇営業で凍りつき

岡津古久しあわせクラブ 山室 正

人生百年で二千万円貯めて若人の話題

森の里長寿会 和田野 哲也

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きました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

今回の編集会議は、令和に入り初めてのものだったので、特集のテーマはちよつと大上段に構えすぎたが「令和の決断」として原稿を集めた次第である。思えば、昭和の決断は「終戦」であり、平成の決断は「上皇」の実施である。令和の決断は無事故への願いと思えば、適正な免許返納も時代の大きな決断と言えなくもない。(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、ご了承願います。(締切 11/10) ★次回発行は1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。★★★★

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。ヘアサン 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

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

内科・循環器科・皮膚科 松田内科クリニック 診療時間 月火水木金土日 午前 9:00~12:00 ○○○/○○/ 午後 2:00~ 6:00 ○○○/○○/ 休診日: 土曜午後・木曜、日曜、祝日 厚木市飯山2119-7 クラウドI TEL.046-243-5225

介護付きホーム 入居者募集中 SOMPOケア ラヴィーレ 南欧風の趣深い邸で、本厚木 自然の潤いに包まれた 穏やかな暮らし。 所在地: 厚木市旭町2-12-17 ミナ イワロウゴ 0120-37-1865 SOMPOケア株式会社 品川区東品川4-12-8 TEL.03-6455-8560

車のトラブル お任せください キリンオート株式会社 事故・故障・バッテリーあがり・けん引 ☎046-228-3314 厚木市船子 289

あなたの街のすぐれもの クリーニング サカエ 本店 【営業時間】(木曜定休) ☎228-7130 平 日 AM7:30~PM7:00 厚木市旭町 5-19-5 日・祝 AM9:00~PM6:00 寿町店: 寿町 3-6-15 ☎221-7377

不動産売りたくなったら、貸したくなったら 信頼と実績の cube キューブにご相談 今すぐお気軽にお電話下さい! ☎0120-605-700 厚木市旭町1-21-12三紫ビル1F キューブ 厚木 不動産 検索

税理士法人 サンパートナーズ オフィス 相続税専門の税理士 税理士・行政書士・CFP 平野 壮司 厚木市旭町1-22-8 FMビル TEL. 046-226-9980