



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 96 号

令和 3 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/>



「コロナ収束 希望の桜花満開」 撮影：厚木南地区自治会連絡協議会 会長 宮田 幸紀さん

令和3年度 厚木市しあわせクラブ連合会 生きがいと健康づくり介護予防事業予定表

◎期日等は、変更・中止になる場合があります。[令和3年3月12日現在]

期 日	行 事 名	場 所
5月27日(木) 予備日28日(金)	第58回 ゲートボール大会	金田ゲートボール場
6月24日(木) ・25日(金)	第45回 ウォーキング大会 第1班	行先未定
	第45回 ウォーキング大会 第2班	行先未定
9月28日(火) 予備日29日(水)	第21回 ターゲット・バードゴルフ大会	下川入ターゲットバードゴルフ場
10月14日(木) 予備日15日(金)	第48回スポーツ大会	厚木青少年広場
10月28日(木)	令和3年度 厚木市しあわせクラブ連合会大会	厚木市文化会館大ホール
	《第1部》式典…功労表彰等	
	《第2部》第44回演芸大会	
11月4日(木) ～5日(金)	研修親睦旅行(1泊2日)	行先未定
11月11日(木) 予備日12日(金)	第16回グラウンド・ゴルフ大会	及川球技場
1月26日(水) ～2月1日(火)	第47回シルバー作品展	アートギャラリー3

※詳細は単位クラブ会長を通じて随時お知らせいたします。ぜひ、ご参加を!!

前年度は、世界を震撼させている新型コロナウイルス感染症の拡大を予防する「新しい生活様式」をしつかり取り入れ、「密閉・密集・密接」を回避し、会員皆様の健康の安心・安全のために、すべての活動を中止・変更等いたしました。

今年度は、医療機関・地域・行政等から得た知見や情報を活かし、会員皆様の健康の安心・安全のために、人生100年希望と幸せに満ち、笑顔あふれる幸福社会となるよう、会員皆様の力を結集してまいります。(※平成24年文部科学省提唱)

令和3年度を迎え
コロナの収束を願って！
人生100年 笑顔の幸齢社会に

会員増強運動「このような活動で仲間が増えました！」

会員数が減少傾向にあるのは、全国的な課題・悩みであり、わが連合会は、会員増強運動の目標を単位クラブ新規入会者の5人とし、達成した単位クラブを翌年の「しあわせクラブ連合会大会」で表彰しています。

令和2年度は、コロナ禍の中で前年度5人以上を達成した18単位クラブを対象に、表彰式のみ実施しました。

今回は表彰された荻野地区と玉川地区にスポットを当て、会長さんに報告していただきました。

会員増強への働き

私が初めて会長になった時は、八十余名の会員でした。しかし物故された方が25名、高齢等で退会された方が5名と、この12年間でなんと30名と激しい減り方で、このままでは会も消滅してしまうのではないかと、いう危機感もつりました。

会員増強をどう図るかいろいろの手立てを考えてきました。自治会の会合での



花壇づくり

会員増強の難しさ

しあわせクラブの活動の究極の目的は、多くの仲間と交流を図り、自分自身の生きがいや幸せを求めることにあるのではないかと思います。

七沢第3しあわせクラブは、令和元年度、「新規入会会員数増加表彰」を受けました。ありきたりの対策ではありますが紹介いたします。①当クラブオリジナルのリーフレットを作成し、適宜訪問による勧誘活動②七沢しあわせクラブ行事への参加呼びかけ③連合会行事は、すべてわかりやすいチラシに作り直し

互朗会

花上 貞夫

PR、秋まつり、どんど焼き、除草作業等への積極的参加、その都度入会を勧めてまいりました。また、ボランティア活動としての「愛の目運動」、花壇の造成、公園の草刈り作業で会の活動を地域の方々に知っていただき会の存在を示してまいりました。



研修会

七沢第3しあわせクラブ

荻山 清治

参加呼びかけ④日常のお付き合いの中で、地道な入会勧誘等々を進めてきました。

「新規入会者の入会動機」

令和元年度の入会者は、女性4名男性2名の計6名でした。入会の動機や勧誘の決め手は、①連合会大会「演芸発表会」への出場意欲②入会者の中に強いリーダーシップを発揮した方の存在③日頃のお付き合いの中の多少のパワハラ活用等でした。

こうして見ますと、会員増強は組織的・体系的な活動を土台にして進め、最後の決め

毎月発行する「互朗会だより」「会員増強臨時号」等を行い、自治会の回覧で会の活動を知らせてまいりました。

さらにグラウンド・ゴルフ、カラオケ等の趣味を活かすクラブへの参加呼びかけも積極的に行いました。

これらの働きかけの効果がでてきたのが、ここ数年の間に多くの新しい会員を迎えることができ、60名を割るところまで落ちこんだ会員数も現在73名まで増えました。結局は人間の信頼関係の構築だと思っています。

手は、マンパワーや人間関係になって来るのではないかと感じています。

「会員増強は地道にゆつくりと」会員増強は未来永劫の課題です。決して急ぐことはないと思います。

役員間で意見を出し合い、情報交換しながら、泥臭く新規入会者を増やしていきたいと思っています。



七沢しあわせクラブにぜひ入会を

★★★★ 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。★★★★

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

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 土・日・祝日
URL www.aeon-oasis.com

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・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

かねこクリニック

精神科・心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~12:00	●	●	●	●	●	●	休診日
午後 3:00~ 7:00	●	●	●	●	●	●	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 ☎046(259)5432
厚木ガーデンスイートビル8F
小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分

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

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
恩名店/☎296-5533 妻田南店/☎297-3390
栄店/☎224-6688 荻野店/☎242-3160
鷹尾店/☎243-5117

小児科 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 検索



新しいことに挑戦

令和3年の新春、コロナ禍の中で、なかなか新春気分を味わうことが難しかったです。不要不急の外出は自粛、行動が大幅制限されてしまいました。皇居の参賀も中止、そんな中で家の中で何かできないかと考え、いろいろやりましたが、その中の一つ初参賀の代わりに、皇居のようすをかつて行った時の写真を参考に、ペン画を描くことになりました。その時の作品（作品といえるかどうか）が

自粛中の作品
宮本第一寿会
長谷川美雪

世界を震撼させている新型コロナウイルス。私たち周辺でも予防策として「密閉」「密集」「密接」の3密生活を呼びかけて一年余が経ちました。とくに高齢者は気をつけてのことです。今回は「3密」生活はどうですかを集めた特集です。

特集

コロナ禍の私

次の写真です。二重橋を中心にペンで描いてみました。

初参賀
ペン画にたくして

自粛中

こんな俳句がうかんできました。

人とコロナウイルス

森の里森友会

松井 洋一

新型コロナウイルス感染拡大で、世界の人の生活が変わった。今までの人間の営みは通用しないことになった。あらゆる活動に制約を受け、築いてきた文化・経済他、すべての恩恵すら享受できない状況である。

人類の危機とも目されている。感染が拡大し始めて、一年を過ぎた。いまだに収束の気配はない。

やっとコロナワクチンの開発が進み、接種の段階まで来たが、変異株の出現もあり、懸念材料は多い。

政府の緊急事態宣言の発出で、種々の活動は一層制限され、家に閉じ込められた状況である。

高齢者は、感染を恐れ、運動もままならず、付き合っても禁じられ、寂しい生活を強いられている。老人会の活動全般が、中止や延期で何もすることなく一年が終わる。

ウイルスは生物の基準としての3項目を満たしていないが、私は地球に存在する生物の一員とみる。自己増殖するためには、他の生物の力を借りないと何もできない。宿主との共生により仲間を増やし活動域を拡大していくことが可能。伝染した新たな宿主を傷めずともに生きる。これがウイルス本来の生き方なのだ（With Corona）。

人間と新型コロナウイルスの関係（感染）において、今回の出会いは互いに不運であった？ それぞれお互いに、持ちつ持たれつの関係でやり過ごしている組をいくつも知っている。

新型コロナウイルスが蝙蝠から人間に宿を移したのは悔やまれるであろう。人は肺炎等で死亡。宿が崩壊する前にウイルスたちは別の次の宿を確保しなければならず、イトマがない。ウイルスたち、自分等の生き残りをかけて次の新たな宿を探して拡散していくのだ。

新型コロナウイルス感染者の治療に当たるすべての関係者に感謝。

コロナ禍での運動の大切さ

森の里長寿会

手草 俊夫

新型コロナ、国内初感染から一年、いまだ緊急事態宣言下にあります。基礎疾患を持つ高齢者の私にとっては、ただ事ではありません。マスクの着用、手洗いの励行、そして3密を避けるため外出は控え目にしています。

コロナの感染を避けるには、（1）早寝早起き（2）ほどよい運動（3）バランスの良い食事（4）ストレスの回避が重要です。

運動では、膝を痛めている私にとって軽めのウォーキングとグラウンド・ゴルフが良いようです。

年齢を重ねても体の一部分に故障があっても楽しく、また軽めの興奮を感じるこのスポーツは、私に合った一番のスポーツです。

グループによる広場でのプレーを止められている現在、芝生の庭があるわが家での練習が何よりの楽しみです。終了後、軽い日光浴と、この運動によるストレス解消も免疫力向上に寄与しています。

今後、皆さんの控えめな外出とコロナワクチンの接種により、感染が下火になることを祈りたいです。



3密を避けて庭で楽しむ

★★★★ 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。★★★★

*** 往診随時受付(TELで可) ***
内田歯科医院
[診療時間] 火水金 9:00~12:00 / 14:30~20:00
月木土日 9:00~12:00 / 14:30~18:00
[休診日] 祝日
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 ☎0120-824103

バリアフリー 駐車場あり
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

医療法人社団 質浦会 地元で100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3-12-16 厚木中町駅前ビル1F
TEL/FAX 046-206-5355

全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

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 ● ● 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

まじま いいん
小児科・内科 馬嶋医院
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・乳児健診: 火曜午後・泌尿器科: 木曜午前
モットーはお一人お一人に寄り添った医療を行うことです。
厚木市下荻野1120
☎046-241-1350

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 日・祝
8:30~12:00 ● ● ● / ● ◎ /
15:30~19:00 ● ● ● / ● / /
◎13:00まで 休診: 木曜・日曜・祝日 / 土曜の午後



河口湖にて

新型コロナ感染症に思う

相生老友会

高松 正行

私は先に中国湖北省武漢で発症したことを書きました、その第2弾としてその後のコロナ禍の現状を考えてみました。今回政府から第2回目となる緊急事態宣言が出されました。2月7日までの一カ月間ということですが、その後の状況は全く改善されず増加傾向にありました。それを見て菅総理はさらに1カ月3月7日までと延長いたしました。ただその間に一日の感染者数が300人と減少すれば、3月7日を待たずに解除する方針のようです。それを信じたいと思います。日本はかつてスペイン風邪が流行して大騒ぎとなりました、大正7年です。これはアメリカから世界中に広まったインフルエンザで亡くなった人も相当多かった。

たようで、今このコロナも疫病です。

現在のところ世界での感染者数は1億人ともいわれております。

地球上の人口が77億人ですから77人に一人が感染している計算になります。次はワクチンです、今やワクチンは争奪戦が始まっていると聞いています。

日本に入ってから来るのは4月のはじめになるのだそうで、私たちに接種されるのはその後になるのです。もう少し我慢しましょう。

日本は7月に東京オリンピックの開催が控えており有餘はありません。何としても感染を減らす努力が必要です。基本的なことですが3密を避け、マスクの着用、うがい、行動の自粛等をしつかり守って私たちの乱れた生活を一日も早く取り戻すことを願っているのです。

コロナ禍を越えて前向きに

七沢第3しあわせクラブ

荻山 喜一

長い人類の歴史では、いろいろなことに直面して来ているが、まさか自分が傘寿(80歳)になる年に「コロナ禍」に直面することを考えてもみなかった。

「不要不急」で、月一回の同級生とのカラオケ、旧友との飲み会、老人会の集まり等、人の生に必要な人間関係、地域の生活空間、音楽等、「コロナ禍」で、社会生活が激変した2年を迎えようとしている。

しかし、皮肉にも経済は低迷し、税金を使つてこの不要不急を後押しすることになる。人はこの不要不急の中に、区別できない大事なものがあつたことを知る必要があるのではないのでしょうか。

「こんな愚痴を言つても始まらない。」「禍を転じて福と為す」を信じて、社会に何かを期待する受け身の老人から、新しい生き方(脱炭素)等、共働きの社会づくりに何かできないか考えていきたいと思っています。

当面は、厚木市シルバー人材センターの仕事や、JA野菜づくりで、元気な体づくりに取り組んでいきたいと思っています。「ああそうだ！忘れてはいけない。」家で顔を合わす時間が多くなった妻と、口の数を少し減らし仲良くやっていくことも。

コロナ禍に思う

相生老友会

朝倉 勝久

コロナ禍による社会全体が先の見えない長いトンネルに入っている中、他の人々の置かれている状況が見えにくくなつているとしても同じ社会を生活しているという感覚

だけは失いたくないものです。

今の感染状況を止めるには一人ひとりが3密を避け「うつらず」「うつさず」の意識を持つことです。

個人では、マスク・うがい・手洗いで、公共の場では、不要不急の外出、劇場など人の集まる所は避けるよう通達されています。また、大人数での会話や会食時には気が緩んで大声を出してしまっています。

ところで役所や病院などの待合室には「ソーシャル・ディスタンス」という表現がされています。

この意味では、人と人のつながりを制限しなければならぬとの誤解を広げてしまいます。

WHOでは、物理的、身体的な距離を意味する「フィジカル・ディスタンス」を用いることを勧めています。



ハワイの花 プルメイヤ

★★★★ 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。★★★★



建物・外内部・他
気になる所
無料にてご相談
お受けします

厚木市上荻野 874
携帯:090-3233-0331
FAX:046-241-2131

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

管工事・機械器具設置工事・水道施設工事
一般製罐物・耐震固定・その他

Shinou Setsubi
神央設備株式会社
厚木市厚木町 2-8
TEL:046-221-5729

県内最大の建設労働組合
地元・地域の職人だから直接施工で低価格
抜群の実績と、安心、快適な住まいづくりのパートナー

神奈川土建一般労働組合 厚木支部
TEL:046-242-3992
厚木市三田 2-13-18

樹脂成型専門メーカー
プラスチック成型で充実したものの創りを目指しています。

東立化工 株式会社
エンジニアリングプラスチックの成型・加工

厚木市愛甲東 2-14-1
TEL:046-229-3132

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
防水・塗装
営繕補修施工

見積無料
●特にビルの防水工事
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)

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

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



コロナに負けずコツコツと

コロナ禍と宿屋

七沢第2しあわせクラブ
山本 淳一

昨年2月18日に地域福祉推進委員会の研修視察があった。横須賀の海洋研究開発機構と三溪園の見学のあとバスは中華街へと向かった。横浜港には、新型コロナウイルス発症者のいるダイヤモンド・プリンセス号が停泊していた。明日は乗客が降りる日だったそうだ。この疫病は近いうちに終えるだろうと思っていたが、世界中に感染が拡大し一年になろうとしている。

私は旅館を営むがキャンセルが出始めた頃、国が「GOTOキャンペーン」を打ちだしてくれた。追って県も県民割を厚木市観光協会が「あつ得キャンペーン」2種類を、おかげさ

でお客様が戻ってきてくださった。密を避けるため満室にはしなかったが、一方では「GOTO」がコロナ感染拡大の元凶であるということでも中止になってしま

一日も早いコロナ終息を願うばかり

岡津古久しあわせクラブ
高橋トミエ

コロナという言葉が耳にすると、中国が最初だったと思います。徐々に罹患する人が増え、オリンピックや大きな競技会なども中止になりましたが、少しずつ減少したので一時は終息すると思っていました。

マスクを着用し、うがいや手洗いを徹底することはもちろんのこと、人ごみを避け、人々との間隔を空けることなど、感染を防ぐための注意事項が報道され、私たちは厳守するように日々守っています。

しかし、現在はコロナという言葉が聞かない日がなく、感染者数も第一波どころではなく、亡くなる人も増加の一途です。年齢を重ね持病のある人ほど危

険な状況になるといえます。

金銭的に余裕があってもショッピングや旅行もできず、家に閉じこもっていることが多くなりました。

コロナに効くワクチンが完成し、国外では接種がはじまり成果が出ているとの報道があります。ワクチン接種に期待の反面、副作用や合併症を考えるとワクチン接種を、手放しに喜んでいいのだろうかという気持ちも正直なところあります。

これからどうなっていくのか不安でいっぱいですが、自らの命を守り、家族と協力し感染しない努力をするしかありません。一日も早く元の平時に戻るよう心から祈りつつ完全終息を願うばかりです。

不安を鎮める校長の対応

森の里長寿会
和田野哲也

1年以上も続いている「新型コロナウイルス」。この疫病は私の人生の記録の一部として、新聞報道をスクラップブックに収めている。

その新聞記事(A紙)から。厚木のいち小学校で夏休み中、教員と児童20人がクラスター(感染者集団)に。その学校長の取った対応とは。

夏休み明け、テレビ画面越しに



コロナのニュースをスクラップしています

見た始業式で校長は「不安」と書いた紙を掲げ、「感染をまる」で悪いことをしたように責めたり、悪口を言ったりする人がいます」さらに「思いやり」の文字を掲げて「不安な気持ちでいっぱいの人に温かい言葉をかけられる人になってほしい」と呼びかけた。この校長の対応、児童や親たちをほっとさせたに違いない。

同じ紙面に、国立成育医療研究所がインターネットで小学生(高校生約1000人に調査した内容が載っていた。その記事では32%が「もし自分や家族がコロナになったら秘密にしたい」また「コロナになった人とは、コロナが治まってもあまり一緒に遊ぶたくない」が22%も。毎日何百人も感染、死者も出ているニュースの反応か。

★★★★ 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。★★★★

一級建築士
応急危険度判定士

一級建築施工管理技士
耐震診断士

株式会社 小宮山工務店

一級建築士事務所
厚木市三田 3-17-34
TEL:046-241-1898

塗装・防水・
各種リフォーム業

株式会社 ハイグレード

厚木市下荻野 1068-1
TEL:046-242-6933

ミルフルール農園

畑の中で微生物が育てる野菜達。
ミルフルール農園では、緑肥を育て畑にすき込み、
発酵・分解させて土づくりをしています。
多くのビタミン・ミネラル・酵素を含んだ
野菜を育てています。

造園・土木工事
施工管理 **難波造園 株式会社**
厚木市下荻野 405 番地 TEL.046-241-1233

クサビ式足場架けいリースシステム

有限会社 中嶋建設

厚木市三田 3290-1
TEL:046-258-6936

沖測量設計 株式会社

厚木市下荻野 1041-1
TEL:046-241-9925
FAX:046-241-9956

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)

建設・産業機械販売・修理
一般塗装・防錆塗装・整備

有限会社 和田商会

046-280-5538
厚木市三田 3260-10

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>

身体障がい者に優しい
しあわせクラブ

あさひ会

山崎 保雄

私は今年で90歳になりました。

10年前にかかりつけの眼科で加齢黄斑変性症と診断され、治療の結果病状の進行は止まりましたが、視力は回復せず(左0.06、右0.04)身体障がい者の認定を受けました。

それまでは健康づくりのためゲートボールやグラウンド・ゴルフに取り組んできましたが、ゲートボールは団体競技のためやめることにしました。グラウンド・ゴルフは個人競技なので参加できると思い、しあわせクラブ内の活動としてグラウンド・ゴルフに取り組んでいる「泉なごみクラブ」「あさひ会」の会長さんに、身体障がい者の私でも参加できるよう相談した結果、ルールにこだわらずスコアの記録は同伴者をお願いすることになりました。

それから天気が良ければ週3日は楽しく足腰を鍛えています(令和2年2月～10月まで新型コロナウイルス対策でお休み)。厚木市しあわせクラブ連合会の基本方針である「健康寿命の延伸」に向けて元気に取り組むことができようになりました。

また、広場への往復は、朝は



甚大な被害を受けた陸前高田市

3・11東日本大震災
～対話は希望の始まり～

あさひ会

落合ケイ子

妻が、帰りは帰宅方向が同じ会員の方が自宅入口まで送ってくれます。途中の道路横断は、左右の安全確認の声かけなど、交通安全にも気配りをいただいております。

厚木南地区しあわせクラブのグラウンド・ゴルフ愛好者のみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年4月老人クラブに加入いたしました。クラブの活動を楽しみにしていた矢先に新型コロナウイルスでの自粛宣言、今年

こそは皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

私は厚木に来て40年、故郷

は岩手県南の陸前高田市です。

観光では三陸海岸の海の幸、

氷上山下の山の幸が豊富で風

光明媚な自慢の街です。岩手の

湘南とも呼ばれ、冬でもウイン

ドサーフィンができます。沿岸

なのであまり雪は積もらない

のです。

ところが2011年3月11日、

東日本大震災でわが故郷も甚大

な被害を受けました。たくさん

の人が生きるすべての親兄弟子

どもを津波で失い、私の従妹も

車の中で犠牲になりました。

津波の被害を免れた実家には、

被災した4家族15人の身内が2

週間ほどともに生活しましたが、

2カ月近くも電気水道が復旧し

ませんでした。そして私は15人

の身内に食材を宅急便で送り続

けました。知り合いは子どもに

食べさせるおやつもないと泣き、

地元の保育園や被災した知人に

お菓子なども送ったりしました。

私にできる支援はこれくらいし

かありませんでした。

あれから10年経った今、少し

ずつ復興の兆しは見えています

が、昔の良き風景が脳裏に焼き

付き寂しい限りです。

陸前高田市長が新聞紙上でお

話していました。「年数がたつに

つれて人々、メディアにも忘れ去られていくでしょう。どうか皆さんは語るボランティアとして震災の事を次世代に伝えてください」と。この言葉が忘れられません。

どうか皆さん、陸前高田に一度足を運んでいただき、被災地の10年経った現状を自身の目で確かめていただませんか。これもひとつのボランティアの形だと思います。

いつの日か皆さんとも震災についてお話し合いができれば嬉しいです。対話は希望への始まり、今日も一日、明るく笑顔で過ごしたいと思います。



希望のこいのぼり



★★★★ 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。★★★★

特定非営利活動法人 ハートラインあゆみ

あなたの夢を応援します。

障がい者相談
支援事業所 生活や福祉サービスのご相談

地域活動支援
センター 地域活動や生きがいづくり

就労継続
支援B型 働く機会の提供や就労支援

厚木市中町 4-6-11 ご相談・ご見学・体験・随時受付
山口ビル 201 ☎046-259-5712

社会福祉法人 敬和会

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

高齢者生活支援施設 けいわ荘

居宅介護支援センター けいわ荘

デイサービス・訪問ヘルパー・ケアプラン作成

ケアハウス えがりて

厚木市下荻野2117-2 ☎(046)241-7771(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

あつぎボボロ地域密着型特別養護老人ホーム

デイサービスあおぞら / グループホーム

☎046-297-7330

認知症に勝つ!

楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ 検索

ひとりひとりが主役です

みき い て

や っ て み る

認定こども園

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

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/>

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

自然の風景・歴史・生活文化の魅力を誇る住みよい街あつぎ

大手西ふれあい会

中丸 武夫

どんな街でも「住めば都」の伝えもあるが、自然をもたらす厚木。西は富士山を仰ぎ、丹沢連峰、箱根連山が連なり、麓には霊峰阿夫利の峰「大山」がそびえたち、その裾野には鳶尾山・八菅山・飯山白山・鐘ヶ岳・日向山などハイキングのメッカがあり、七沢・飯山には湯煙漂う温泉がある。東には清流母なる川「相模川」が流れ、併流する「中津川」「小鮎川」「アユの特産」など、自然に満ちた街です。

江戸時代後期の画家で蘭学者の田原藩の家老「渡辺崋山」が天保2年(1831)に厚木宿を訪れた際の紀行文「遊相日記」に、当時の厚木のにぎわいを「厚木の盛んなること都とことならず家のつくりさまは江戸にはかわれども女男の風俗かわる事なし」と記し、「小江戸あつぎ」の名を残している。

また、「厚木六勝」絵は、地元の書道家・斎藤鐘助に依頼され描いた風景画で、冠雪の大山を描いた「雨降晴雪」相模川の流れを現した「相河清流」など6枚で、戦後所在不明だったが、ハーバード

美術館で発見され複写を借り受けることができた。

住宅情報サイト調査によると、一都三県で住みよい街ランキングに本厚木が第1位を獲得した。自然・電車1時間で都心や観光地に、防災公園の充実・子育ての充実・グルメ・家賃などの安さの生活利便性が評価された。このニュースは12月21日にNHKで放送され、まさしく住みたい街、住んで良かった街が立証された。



ミニ通信

*恩師のひと言

はるか昔…

高3の2学期、進路が決まらず悩んでいた頃、偶然バスの待合所で再会した中学時代の恩師(英数担当)のひと言が救いの神となりました。働きながら通える短大が仙台にあるのとこのと。手続きを経て、幸運にも願いが叶ったことは一生忘れられない節目となっています。

両親の心配はいかばかりか計り知れぬものがあつたかと…。地方出身の女の子が都会で暮らすことは昔も今も変わらない不安でいっぱいだったかも。もちろん、周囲の方々に助けられながらです。山あり谷ありの人生といいますが、可も不可もなくこれまでこられたことに感謝とエールを送りたいです。

(愛名九十九会 林 きょう子)

お知らせ

本誌(しあわせクラブだより)の体裁等を、次のとおり変更しリニューアルいたします。

- ①発行回数 年2回
(1月・7月)
- ②規格 A4・12ページ・全頁カラー印刷
- ③その他 行事予定・お知らせ情報コーナー等を設ける、写真を多くする

*96歳階段二段飛びも

昨秋の話、高齢者対象の森の里公民館いきいき部会主催のグラウンド・ゴルフ大会が、地元原っぱ広場で開かれた。

丹沢山の麓、緑陰の澄んだ中33人(女性15人)が参加。新型コロナウイルスを吹つとばす元気なプレーで楽しんだ。この日90歳以上4人。最高齢は96歳(11月15日97歳に)の鶴島薫さん。歩くグループによく参加、グラウンド・ゴルフは覚えて1年。

戦時中、海軍士官で潜水艦乗りの効果か、艦内では階段利用が多く、足は丈夫で階段2段飛びを披露するほど。100歳まで頑張れるとの仲間に。

森の里には、元気な高齢者が増えている。
(森の里長寿会 和田野哲也)



ひと休みの高齢者グループ

★★★★ 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。★★★★

健康 とっても便利 コラム お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます。過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます。

かかりつけの薬局を持つとより効果的です。

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方になります。



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い合わせ下さい。

JAあつぎ



相続セミナー 毎月1回
個別相談会 毎月第1・3火曜

一般社団法人 あつぎ相続くらし支援センター

☎0120-210-129

厚木市旭町1-27-1 <https://atsukura.com/>

あなたの笑顔が私たちのやりがいです

弁護士 前島 憲司 司法書士 篠原 康史
税理士 新川 勉 宅地建物取引士 能勢 健一

男女複数の弁護士が問題解決に向けて全力でサポートします

個人様向け 実施中 法人様向け

交通事故 離婚 相続遺言 自己破産 示談交渉

労務顧問 契約書 労働訴訟

ズーム 法律相談

小田急線 本厚木駅南口駅前
弁護士法人 前島綜合法律事務所 相談予約ダイヤル ☎0120-747-783

代表弁護士 前島憲司(神奈川県弁護士会所属)

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つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
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



しあわせひろば

俳句

古い二人落花の瀧に打たれおり

ひばり賢人会 大和 昭一

やぶの中椿一輪リンと咲く

上依知若葉会 山田 弘子

ドンド焼き炎に祈るコロナ収束

宮本第一寿会 長谷川美雪

春の雷湖の鼓動生れけり

田園ひなし会 長友千代子

入相の嶺ひき寄せて日脚伸ぶ

田園ひなし会 長友 利雄

晩鐘の消え行く山の花辛夷

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

蠟梅のけなげな花に妻の影

温水白寿会 井萱 佐吉

大掃除天手古舞の師走なる

温水白寿会 安田 寿和

令和二年全てコロナで早や師走

温水白寿会 岩澤 玉江

散歩道ひとときわ赤く寒椿

温水白寿会 佐藤 節子

捨てられぬ衣類しまって師走かな

温水白寿会 吉岡 利子

終の針よりやさし白い花

温水白寿会 有住 勝代

大変なコロナ感染ネオあげる

長谷長寿会 大山 瑞枝

美しき春を待ち侘ぶコロナ避け

愛名九十九会 青木みよ子

空青しコロナ禍横目に梅を見る

愛名九十九会 山崎永峰子

コロナ禍の想ひは同じこの一年

愛名九十九会 一條 勝顕

昼の月ライン入試やコロナの禍

愛名九十九会 林 きる子

日がのぼる人情あつき良き地元

七沢第1しあわせクラブ 前場 一夫

秋茄子のコロナに負けず三つ子かな

七沢第2しあわせクラブ 田澤 和夫

コロナ禍や寡黙通せる花御堂

相生老友会 高松 正行

新緑や風と強さに出足止む

相生老友会 朝倉 勝久

短歌

コロナ禍に叔母の二人を看取りたり
冥土土産は山ほど有りて

上依知若葉会 永瀬 マサ

青空に誘われ初のグラウンドゴルフ
歩行器押して仲間入りする

上依知敬友会 矢後喜久代

コロナ禍にさびしく咲いたこぞの花
笑みあふれるか今年の桜

妻田中央長寿会 神吉 善茂

彩りの四季を楽しむ散歩道
自立を目指す老婆の杖

林長寿会 櫻井登美枝

大方は黙し見るのみの冬の月
寂しい時は光も重く

長谷長寿会 松下 絹枝

先生は「加齢だ」と言う膝痛を

薬剤師に告げ治療の談義

七沢第3しあわせクラブ 萩山 清治

強き風受けても咲いてる凛として

万座の山のタンポポの花

森の里長寿会 津田 史子

蠟梅は今がたけなわ寄の

訪ね能わずコロナ禍故に

相生老友会 小代 基秀

病床で迎える卒寿のわが人生

めでたくもありめでたくもなし

相生老友会 鈴木 久昭

川柳

舵取りが老いのリレーでリフレッシュ

元町福寿会 高橋 清健

庭の柿小鳥の数だけ実を残し

大手西ふれあい会 中丸 武夫

国会の季節無き桜咲いてきた

妻田中央長寿会 北村 久良

ワクチンに寝不足続く我が身不安

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

あの日から10年、今日3・11、テレビは東北に流れ込んだ大津波の映像と、いまだに悲惨な原発事故の状況を流している。

そこに新型コロナウイルスの非常事態の中、大混雑の新大久保の若者の映像だ。厚木市ではこの間、施設を閉鎖、さらに世界的行事オリパラの7月開催が危ぶまれる。こんな中での編集作業であった。当然会議室もコロナで使えない中、次号から本誌の大々的模様替えの打ち合わせだ(「お知らせ」ご参照ください)。その中で今日全国に先駆けて、広島で桜の開花のニュースがあった。せめてものホッとする話である。

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、ご了承ください。(締切 5/20) ★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.046-225-2250 FAX.046-223-9950

★★★★ 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。★★★★

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ
生理用品
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
<あと役立つグッズ>
折りたたみポリタンク
アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
カイロ
おしりふき(大判で、体ふきに便利)
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



輸入住宅の
鈴証建設
SUZUSHO
厚木市上荻野286-2
☎046-241-4972

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ
nichicom