



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81号

平成29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/

平成29年度は、全国老人クラブ連合会が全国的に減少傾向にある会員増強策として、神奈川県老人クラブ連合会を通じて、関係者が総力を結集して、「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)を展開し、4年目を迎えます。

本会においても、地区会長・単位クラブ会長を通じて会員増強運動に取り組んでまいりましたが、現状は厳しく、なお一層のご協力をお願いいたします。

厚木市、厚木市自治会連絡協議会と「連携・協働・支援」の協力を求め、会員増強・組織の拡充を図り、地域の担い手として次世代に引き継ぐことが課せられた使命と認識し「期待と信頼」に応えてまいります。

平成29年度は、単位クラブを始め、本会組織の役員改選となりま



厚木市戸田の渡し 撮影：相生老友会 朝倉 勝久さん

平成29年度

「のぼそう!健康寿命 担おう!地域づくりを」
地域活性化・会員増強運動5カ年計画の展開

関係者と連携して会員増強、組織の拡充を

平成29年度は、全国老人クラブ連合会が全国的に減少傾向にある会員増強策として、神奈川県老人クラブ連合会を通じて、関係者が総力を結集して、「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)を展開し、4年目を迎えます。

す。各クラブ新体制となります。総力を結集して、新たな仲間へ呼びかけ、ともに老人クラブの基本理念である「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」の活動を目指します。

「厚木市しあわせクラブ連合会」の愛称を全面に出して活動を展開してまいりました。

さらに、「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」を推進してまいります。

平成29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18日(木) 予備日19日(金)	第55回ゲートボール大会
6月13日(火)～14日(水)	上期研修親睦旅行 ※第1班
6月15日(木)～16日(金)	上期研修親睦旅行 ※第2班
9月27日(水)	厚木市しあわせクラブ連合会大会(第41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いたします。ぜひ、ご参加ください。



心こもった力作144点 一堂に



多彩な作品ずらり

第42回シルバー作品展

3月16日から21日までの6日間、アミューあつぎ5階のアートギャラリーで第42回シルバー作品展が開催されました。

今回の作品展には絵画、写真、陶芸、書道、手工芸、俳句、短歌等、144点の作品が展示されました。期間中は、727人の方々に鑑賞していただきました。

会員の心のこもった作品の数々を前に鑑賞していただいた皆さんからは、「お上手ですね」「才能がありますね」など、作品の素晴らしさを称える声が多数聞かれました。

今回の作品展もまた、多くの会員の皆様に出品していただきありがとうございます。

楽しみ誘った『ゆめクラブ大学』厚木で

森の里長寿会 西岡 隆寛

神奈川県老人クラブ連合会主催の健康寿命の勉強会、県央ブロック(厚木、大和など7市町村老連)対象のゆめクラブ大学が1月20日、27日の2日間に分けて厚木市老人福祉センターで123人参加して開かれた。

体を動かしながら脳を鍛える『コグニサイズ』研修会、高齢者が気をつけたい栄養講習では試食用の弁当が昼食に合わせて出された。市販の弁当とはひと味違った。またタブレットを使った脳トレ体験講座では日本地図をジグソーパズルの要領で完成させる。その他、家でできる『タオル体操』などそれぞれ専門の指導で充実したゆめクラブ大学だった。

コグニサイズとは英語の『Cognition(認知)』の『exercise(運動)』を組み合わせたもの。



脳を鍛えるコグニサイズ



タブレットを使った脳トレ体験講座

★★★★ 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。★★★★

内科・アレルギー科・整形外科(第1,第3金曜午後のみ)

せいきょうあつぎ診療所

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
夜間 17:30~19:00	○	○	○	○	○	○

※金曜午後は15:00~17:00 ※第2・4土曜は休診

☎046-223-3325
☎046-223-3349

■在宅診療
■胃内視鏡検査はじめ各種検査 厚木市水引2-8-29
<http://www.seikyo-atsugi-clinic.com/>

不動産の売買・賃貸・仲介・コンサルティング

老人ホームのご相談も承ります

地域密着 街の不動産

是非お立ち寄りください

厚木 ススキエンタープライズ 検索

有限会社 **ススキエンタープライズ**

厚木市下川入 278-1 ☎046-245-8181

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・金曜日
午前9時~12時30分 午後2時30分~6時30分

*土曜日
午前9時~12時30分

*休診日 木・土曜午後・日・祝祭日

愛甲郡愛日町角田157-1 ☎286-7400

●建築・設計・施工 ●リフォーム
●コンサルタント ●不動産売買・管理

総合建設業

株式会社 アイホーム

住まいに関する事ならなんでもご相談下さい。

厚木市戸室 5-1-38
TEL.046-222-0606

NANMOURI MEDICAL CLINIC

南毛利内科

抗加齢/人間ドックセンター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	休診日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●	木曜
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	日曜
18:00~19:30	●	●	●	●	●	●	●	祝日

小田急線「愛甲石田駅」北口より徒歩5分 ☎046-270-6661

厚木市愛甲 2-11-9 <http://nanmouri-naika.com/>

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	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~7:00	●	●	●	●	●	●	●

▲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
厚木ガーデンシティビル8F
小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分

小児科内科 **落合医院**

☎(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

特集

思い出の昭和

終戦70年の一昨年、新聞、テレビは「戦後70年」を盛んに報道。私たちも昨年10月号で「私の昭和」を特集しました。終戦時10歳以上は、人口の8%足らず。私たちのあの苦しい思い出を、と今回「思い出の昭和」で再度特集。

鍋トロの話

元町福寿会 岡崎 兼輔

相模川は、多くの支流を従えてやがて厚木で中津川、小鮎川と合流します。私は子どもの頃よりこの三河合流の付近、厚木市元町地区に住んでおります。

相模川での思い出に砂利船の話があります。敗戦の翌々年くらいから日本経済の戦後復興を果たすべく道路、ビル、鉄道網と、ものすごい勢いで建設ラッシュが始まりました。これらの建設には砂利が欠かせません。相模川ではその豊富さと良質な砂利を目当てに砂利船なる機械を導入して大量に砂利を採取しました。

引かれたトロッコで本厚木駅まで運び、小田急や相鉄線で東京、横浜へと運び出したものです。河原を砂利船で掘り起こした後は水深10m、長さ100mちかくもある巨大なプールとなり、夏は子どもたちの絶好の遊び場でした。しかし時々子ども事故が起きて学校で禁止されていきました。

この結果、河床が10mも下がり、今でも堤防の補修や橋桁の補修、魚の減少が残りしました。昭和一桁生まれの私には、戦争の悲しい想いととも、今も流れ続けている相模川に淡いノスタルジアを感じます。

青年時代の昭和

上愛甲愛寿会 飯島 重昭

昭和を振り返ると青年時代の出来事が思い浮かびます。昭和39年には、東海道新幹線の開業、44年には東名高速道路全線開通と世相はエネルギーに躍動していました。

私はというと厚木に住み、暇をみつけては山登りを楽しんでいました。当時、雷鳥会という登山同好会に入会して休日には近くの丹沢山によく登っていました。冬は朝、大山の積雪状況を眺めて、丹沢では積雪30cmなどと予想をして出かけたものです。

表丹沢は雪が溶けて地肌が出ていても、裏丹沢に回るとラッセルが楽しめるほどの雪でした。



後立山連峰にて(昭和41年)

夏に後立山連峰の山行に参加しました。白馬小屋の手前で台風に遭遇し、小屋に向かってケルンの間を腹ばいで前進した時は必死の思いでした。黒部渓谷に向かって下山を始めて間もなく頭上の樹々に野猿の群れが現れ、牙をむいて威嚇する顔を見てしまい、足がすくみきました。今となっては昭和の良き思い出として忘れられません。

昭和の青春

妻田長寿会 鈴木 嘉明

初恋の防空壕や春の月

小学へ入学時の国語は「ハナハトマメ」でした。そして翌年の方は、「サイタサイタサクラが咲いた」でした。

勝ち戦の時代だったものの数多くの物資不足で不況な戦況であり冒頭のような雑句が生まれました。ついては昨今のような教育の進学熱がなくて、もっぱら軍事行動の日々でした。今日の車社会の

時代にはほど遠く、思い出すのが夜間行軍でした。

昔の青山街道を一晚中歩き通して多摩川の大橋を渡りしらじらと夜が明けた東京へ。明治神宮へ着いた時はみんなぐったりでした。

今思うと軍事色の強かった当時の夜間行軍で昭和の青春、思い出の昭和だったので。

★★★★ 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。★★★★

Advertisement for KANKI CLINIC (かんきクリニック) featuring various medical services and contact information.

Advertisement for Nakayoshi Pharmacy (なかよし薬局) with insurance services and a list of nearby hospitals.

Advertisement for Aeon Oasis Clinic (イオン厚木オアシス診療所) with a detailed schedule of services.

Advertisement for Atsugi Eye Clinic (厚木いいだ眼科) with information on eye treatments and contact details.

Advertisement for Aikou Clinic (愛甲クリニック) for gynecology, internal medicine, and urology.

Advertisement for Matsuda Internal Medicine Clinic (松田内科クリニック) with a full schedule of services.

Advertisement for Mitsuguchi Hospital (光ヶ丘医院) for internal medicine services.

Advertisement for Atsugi Gastroenterology Hospital (厚木胃腸科医院) with a detailed service schedule.

相模川・苦難の昭和

新聞寿会 大塚 清一

相模川は、戦後の高度経済成長期に古代から親しまれてきた鮎の川から砂利取り合戦の場に変貌し、苦難の道を辿った。

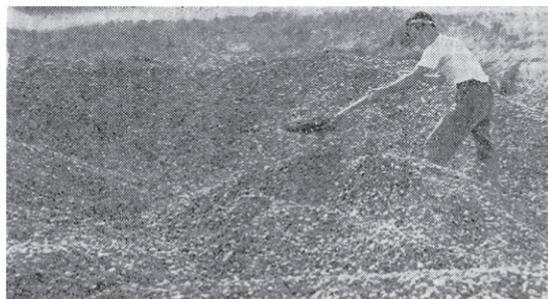
昭和30年代に入ると、首都圏内の建設資材としての砂利の需要は一気に高まり、良質の砂利を産出する相模川は大供給地となっていた。砂利採取は、砂利船、自動車式簡易砂利採取機（俗称チャンカラ）が導入され、大々的な採事業が展開された。事業に関わっていた企業は県内で150社にもなっていたという。

採事業は地元企業の参入や地元雇用の拡大にも役立つていたが、反面、相模川は無残な姿になり果てた。中流域の相模原市から下流の平塚市までの川床は平均して5mも低下したといわれている。

各所で河川工作物や橋脚基盤の損壊等が起ったり、採取跡の深みでの水死事故もあった。昭和39年3月、採取許可権者である神



砂利ふるい



アユから砂利へ



自動車式簡易砂利採取機

(株) 千秋社発行の写真集「厚木市の昭和史」から転写

子連れがお得 買い出し部隊

森の里長寿会 和田野 哲也

私は終戦時15歳。軍の寄宿舎から解放。だが最悪の食糧難時代。農家でないわが家親子7人、誕生したばかりの妹は、母の母乳が出ず栄養失調になりヤギを飼い補った。

周辺は農家で一時農家の手伝いをしたなかでみた。相模線の小さな駅からリュックを背負った親子連れなどが列をなす。当時買い出し部隊と呼んだ。

リュックの中には晴れ着や衣類、工場で作った石けんなど。お金など通用しない物々交換時代。交換する食料といえばじゃ

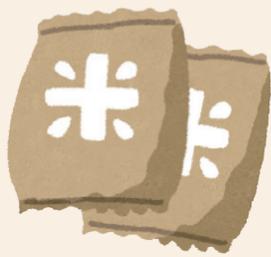
がいも、さつまいも、大根と重いものばかり。リュックを背負う姿は痛々しい。私は仲間と駅まで送った。歩きながらの話で、「子連れが多いのは同情を誘うため」「都会は汚れた着物の人、浮浪者がいっぱい。食べものを見たら蟻のように集まり、取られるよ」とも。そしてこの貴重な食料は駅で食糧法違反とかで警察に押収される心配も。こんな時、子連れで救われるとう。こんな時代二度と来てほしくない。

戦争は最悪の食糧難

食管法（食糧管理法）は食糧不足から主食（米など）の配給制度が実施され、太平洋戦争が始まった翌昭和17年から戦後の平成6年まで続いた。

大戦時代は配給制度が不足ながらも守ってこれたが、終戦直後の配給は名のみで米をはじめ砂糖、塩などまた肉、魚野菜などほとんど手には入らない最悪の食糧難だった。当時裁判官が配給のみの生活で餓死したニュースがあった。

一般の人たちの買い出し部隊が衣類などと食糧を交換するため、都会から田舎へと殺到した。せっかく交換した食糧も駅で押収されたのです。



★★★★ 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。★★★★

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)◆

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

今岡 病院

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

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

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

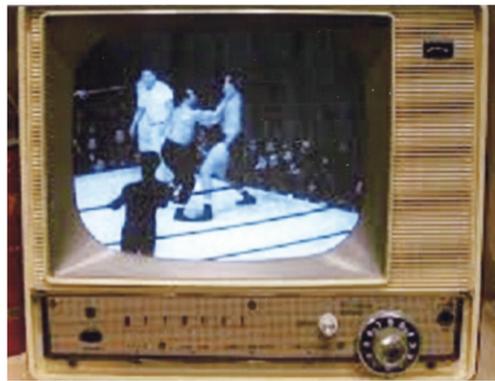
茶話本舗
デイサービス 厚木山際
24時間365日
サービス提供します!!
〒243-0803 厚木市山際411-4
TEL・FAX 046-281-9283

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
厚木市玉川地域包括支援センター
厚木市小野 734-2 ☎046(248)7778
包括直通 ☎046(250)9091

白黒テレビ

古松台ひまわり会 新井 隆

昭和を過ごした一人、小学6年生で終戦を迎え、幼少期は戦争と苦しい経験をした。青年・壮年期は貧しい中にも懐かしい思いがある。それは白黒テレビです。今やテレビはどここの家庭にも2〜3台あるのが当たり前だし、やれハイビジョンだの4Kと、高度化して



白黒のテレビ

私の叔父が技術屋で、丸いブラウン管丸出しのTVを作り、我が家に置いてくれたので、友だちや近所の人たちがプロレスを見に集まり、一喜一憂した思い出が頭に残っています。残念なことに力道山は暴力団員とのトラブルで死去されてしまった。後に馬場や猪木等が盛り上げたが、今は見るものがなくなった。赤バット青バットの川上・大下等野球の思い出もあり、昭和を懸命に働き、苦しみもあったが、私にとって楽しい時代でありました。

終戦直後の小学校

上温水楽友会 柏岡 明

私は昭和20年に秋田で国民学校に入学しました。米国の大型爆撃機B29の編隊の、地鳴りのような不気味な爆音は今でも耳に残り思い出します。そこから逃れた疎開先の村で、子ども一列になつて峠の向こうの

学校に登校しました。校庭の奥のお堂に上級生の号令でお辞儀をしてから教室に入りました。夏休みの8月15日玉音放送を、村中たった1台のラジオで聞きました。大人は皆泣いていました。それから超満員の汽車に窓から乗せても

戦後の幕開け

小野しあわせクラブ 三橋 正義

昭和19年、島根県で生まれ、高校卒業まで鮎釣り、日本海でのサザエ、カキ、鮑獲りと気楽な日々でしたが、高卒の年、米国大統領ジョン・F・ケネディの演説「国家が諸君のため何ができるのかを問わないでほしい、諸君が国家のために何ができるのか問うてほしい」、この言葉が私の人生観を大きく変え、今日にいたっています。その後、東京へ。またこの年にキューバ危機、全面核戦争寸前と毎日不安な日々、戦争だけはしないでほしいと願っていました。

20歳、東京オリンピック、航空自衛隊による東京の空に五輪の幕開け、女子バレー、男子マラソンと感動いたしました。22歳、大手家電メーカーに就職。担当は東京地区カラーテレビ販売、世の中の景気は上向き。入社3年後、アポロ11号による月面

らって東京へ。小学校に編入しました。そのころ「お芋の配給」と聞く教室から先生がいなくなる時代でした。教科書もなく、先生方も何を教えたらいのか解らない時代でした。軍国主義から自由主義に変わった時でした。またある日、突然学校に知らな



若かりし頃 (中央)

着陸、翌年は大阪万博。「カラーテレビを買って万博へ」が大ヒット。世はカラーブーム。その後販売部から商品企画部へ。もの作り、販促、販売の仕掛け等勉強。会社にお礼と同時に、戦争経験のない世の中で過ごせたこと、人生の先輩に感謝。今後、平和と景気が良くなるように願ひ、私も地域のため、尽くしていきたい。

い先生が大勢来て、頭からDDTの粉をかけていくようなこともありましたが、でも僕たちは元気でました。母が縫ってくれた継ぎはぎだらけの服を着て、未来に希望を持っていました。それはきっと大人も持っていたからでしょう。私の1年生の頃の話です。

★★★★ 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。★★★★

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

総合防水工事 / 防水 / 塗装 / 営繕補修施工
 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
有限会社 難波工業
 防水工事請負は専門家におまかせ下さい。
 特にビルの防水工事相談承ります。
 厚木市下荻野 1177-6
 TEL.046-241-2555 **見積無料**

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

大好き幼稚園 !!
 学校法人 厚木バプテスト学園
厚木幼稚園
 幸町 6-22 ☎229-0491
 http://www.ans.co.jp/k/atsugi/

米専門店
有限会社 マルモ米穀
 厚木市下川入 229-1番地
 ☎046-245-1363
 FAX 046-245-8550

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)

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0631010105号
 厚木市三田 2996
 ☎046-243-6556

社会福祉法人みどり会 TEL 046-223-7555
横浜市 きらら保育園
 かのん保育園
 きららこどもの家
厚木市 みどり保育園
 もみじ保育園
 地域密着型特別養護老人ホーム
きみどり (6月開設予定)
 TEL 046-221-9600

北海道の難解地名

宿愛甲寿会 佐藤 之則

1月に1回目の除雪作業のために北海道の実家に赴く際に、機内で若いカップルと同席になった。何気なく耳にしたのが、道内の地図を広げて地名を読むのに苦労しているようだったので、私は老練で訪問先を尋ねてみた。オホーツク海の流水を見に行くというので、地図を拝借し地名にルビをうって、文学を持たないアイヌ民族について、徳川時代の旅行者(主に学者や武士たち「和人」)が聞き記した地名なので、解読は現在の特に内地からの旅行者には無理もないことだと説明してあげた。

- オ・ケネ・ナイ「お金ない川」
- オ・サツ・ナイ「お札ない川」
- オ・モシリ・ナイ「面白くない川」



面白い名の河川

- オ・カシ・ナイ「可笑しくない川」
- イ・アルケ・ナイ「遣りきれない川」

まだまだありますが、紙面の関係で筆を置きますが、これらの言葉は地方自治体が各河川に表示板を設置しております。

最後にこの地名をなんと読みますか。

- 「重蘭窮」(チップ・ランケウシ)

山中にて舟を作り、ここに下ろすところとなります」地名として定着。

※カナ表記はアイヌ語

ドント焼き

台やよい会 遠藤 喜良

ドント焼きのルーツについては分からないが私なりに考えて投稿します。ドント焼きは1月14日が当たり日でした。しかし高度成長期に土地の開発が急速に進み農地は宅地に、里山は切り開かれ住宅地に生まれ変わっていく。これも高度成長期の置き土産と想っています。

幸いにも当地区には道祖神が残り、今も伝統のドント焼きが盛大に行われ、多くの住人で賑わっています。このドント焼きが行われるようになったのは、昔、疫病が発症して村人がその疫病を治してくれるよう、団子を道祖神にお供



ドント焼き

えし、願掛けをすると疫病に苦しんだ、病がピシヤリと治った、ということから村人たちは道祖神さんを大事に祀るようになり、現在に引き継がれています。

お正月と言ったら消防出初式、ドント焼きと言われ、ドント焼きは正月の神棚に飾ったお飾りを焚き上げて、その残り火で団子を焼き食べ、無病息災を祈願するといふことが慣わしとなって今現在行われています。

また団子を焼いて食べるこのルールは良く分からないが、前にもふれたように団子をお供えして願を掛け、その団子を焼いて食べたのがルーツではないかと聞きおよんでいます。もう一説は焼いた団子を食べると一年間風邪をひかずに過ごせるとも言い伝えられています。現在では、当日はそっちのけで人間の都合に合わせ儀式的に行われ神様はそっちのけですからご利益は望めない。

私の健康法

森の里森友会 渡部 満

私は食べることに目がない。好き嫌いなし、なんでもおいしく食べられる。

一頃は、1日30種類の食材をとなえて健康増進を叫んでいた人もいたけれど近頃はあまり聞かれない。現実的ではないと思つたのではないだろうか。

私は今ナッツ類を好んで食べている。食道ガンで摘出手術している私は、医師にナッツを好んで食べているというと渋い顔の医師。

1日30種類の食物は無理としても長生きはしたいと思い、できるだけ種類を多く食べるよう心がけ、1日単位で朝食べた物がなかったのであつたか気にかける。

食に次いで運動、ラジオ体操は欠かさない。それと週4回筋トレ、ストレッチ、腹筋、背筋、近くの小学校の鉄棒で懸垂をしている。特に私は素足で下駄ばき20年、冬でも。周囲の人たちに知られた存在。素足で下駄ばきは昔から健康のもとと言われ、実施している。

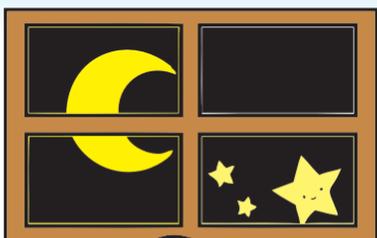


素足に下駄ばきで健康に

★★★★ 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。★★★★

毎日、ぐっすり眠れていますか?

みなさん毎日よく眠れていますか? 日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか? 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか? 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

ニチコミ通信

*憩の家

憩の家の旗を揚げています。

岡津古久の氏神「子安神社」の敷地に「憩の家」があり、無人化の時、自治会長でした。旗揚げ13年です。雨以外は毎日、大晦日も元日もです。朝夕で年600回くらい出向き、神社への拝礼もさせていただいています。上げる時は天を見、旗の夕ナビキで寒暑を察しています。

(岡津古久しあわせクラブ)

猿渡 浅夫

◀毎日揚げる旗



*学童見守り6年 事故なく卒業の 子どもたち

子どもたち

新学期の4月、我が学童見守り隊は今年で7年目。今年卒業の6年生が入学した時から、みんな事故もなく卒業。私たちは感無量です。

子どもたちの明るく元気なあいさつや友達を思いやる何気ない気遣いは、見守る我々にも爽やかさとほほえみを感じさせます。

これからも新入生を迎え、見守り続けます。

(森の里長寿会 佐久間 道夫)



子どもの見守り

*民謡は心のふるさと

妻田長寿会では、1月28日の新年会に、丹山流家元の師と総勢7名が参加。心と健康が元気づけられました。当日風もなく、あたたかな1日でした。結婚式によく唄われる「お立ち酒」にはじまり、数多くの民謡を聞かせてもらい、これまさしく柳田会長さんのごあいさつにもあつた健康長寿、新年にふさわしい日となりました。

歩行難の私、柳田会長さんの送迎をいただき、ただただありがたく、深謝するばかりです。

(妻田長寿会 鈴木 嘉明)

歩行難の私、柳田会長さんの送迎をいただき、ただただありがたく、深謝するばかりです。



広報委員会より

「しあわせクラブだより」作成にあたる広報委員の任期が終了、ここに氏名を紹介させていただきます。

年4回発行の紙面構成から会員投稿者への呼びかけなど各委員の努力で身近な紙面へと前進しています。新委員に引き継がれます。

委員長

西岡 隆寛 (森の里)

副委員長

和田野哲也 (森の里)

委員

高橋 清健 (厚木北)

三代 義昭 (厚木南)

大塚 清一 (依知北)

座間 清二 (依知南)

松本 静夫 (睦合北)

大久保寿男 (睦合南)

成瀬 隆司 (睦合西)

繁田 効 (荻野)

遠藤 喜良 (小鮎)

柏岡 明 (南毛利)

飯島 重昭 (南毛利南)

荻山 清治 (玉川)

朝倉 勝久 (相川)

渡辺 哲 (緑ヶ丘)

潮田 京子 (女性部会)

渡辺 英子 (女性部会)

★★★★ 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。★★★★

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- 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役立ちますよ。



鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!
詳しくはホームページで!

ニチコミ 検索

<http://www.nichicomi.com/>



俳句

芽柳や纏れてもすぐ風が梳く

ひばり賢人会 大和 昭一

健康を初日に祈りダンスする

根岸シルバークラブ 馬場 睦子

毛糸帽さりとかむり土と生く

妻田長寿会 鈴木 嘉明

ゆったりと森羅万象初御空

田園ひなし会 長友千代子

生き居るもの全てに優しい春到来

下荻野寿会 難波美枝子

燈台の孤独に耐えし春うらら

下荻野寿会 難波 徳重

春山へするりと消えしスマホかな

互朗会 伊藤 民子

麗かや天も大地も生き生きと

互朗会 土屋 和子

里山の霞の中へ入りゆけり

互朗会 花上 尚江

釣り糸を深く沈めて日永人

互朗会 鈴木美恵子

紅梅が春の訪ずれさわやかに

戸室長寿会 小林 政子

春雷や手窪に残る野菜種

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

元旦に朝日を眺め何に思う

長谷長寿会 大山 瑞枝

政変にきびしさつのる初あかり

愛名九十九会 飯原 茂行

渡りどり海山こえて何処へか

愛名九十九会 山崎ナミ子

ふりむけば残せし想ひ年のくれ

愛名九十九会 青木みよ子

ひらひらと風花舞うてる陽の中に

愛名九十九会 工藤智恵子

初売りにぶつかり合へる紙袋

愛名九十九会 佐藤 三郎

紅の梅よろこびの色そこここに

愛名九十九会 林 さゑ子

風は香を薄日は花に野水仙

七沢第一しあわせクラブ 藤田すみ子

短歌

雪被く薄暮のあふり嶺一すじの

雲伸びゆきてたちまちに消ゆ

上依知敬友会 矢後喜久代

年毎に老いを感じる行く末を

長寿お願ひ氏神様へ

下川入寿会 飯田 タケ

妻のひく大正琴の音懐かし

戦後の世相思い出し聞く

宮本第一寿会 長谷川美雪

戯れ犬の鼻くろぐろと凍み泥に

色花まじりくさめ噴きをり

新宿寿会 坂中 睦男

遠き日に友と行きし錦帯橋

今日はテレビで懐かしむ

台やよい会 村山 幸子

年々と減りきし旧友たったの三たり

上野の森の花に吹雪かる

千歳会 白井 ノブ

はらからと熱海の宿に巡り来て

つきぬ話に障子明け初む

長谷長寿会 松下 絹枝

熟年の夫婦クルーズ東京湾

ベイブリッジが異国の如し

七沢第三しあわせクラブ 荻山 清治

我が家からいつも眺める富士山の

快晴の空白雪光る

相生老友会 朝倉 勝久

スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しまして御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。今後とも倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

サクラ咲く春は新年度のはじまり。だれの心も華やぐ季節です。新学期を迎え、社会人誕生。社会の仕組みの中では新旧交替期。私たち広報委員も1期2年の交替とのこと。各地区老連から選出の18人の委員(7頁に委員名記載)の皆さんご苦勞様。年4回発行の紙面、よく頑張ってきた内容ではないかと自負しています。4期8年続けた委員もいます。新旧委員とも今後ともよりよい紙面期待します。(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

【俳句や短歌】1人1句・1首で

【ミニ通信】身近な話など150字程度

10月号の特集は「私の楽しみ」400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、ご了承願います。(締切 5/15) ★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

★★★★ 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

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

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

あつぎ美容クリニック 美容外科 形成外科 皮膚科 (自由診療)

あなたの人生を1冊の思い出に。株式会社 ニチコミ

不要品の無料回収いたします! リサイクルのシンセイ

公的年金の受け取りは便利で安心なJAあつぎで!

不用品の回収・買取 便利屋 生前整理、遺品整理