



# 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84号  
平成30年1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/

新年明けましておめでとうございます。厚木市しあわせクラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新年を健やかに迎えのこ  
ととお喜び申し上げます。  
貴クラブにおかれましては、日  
頃から健康づくりや社会奉仕、子  
どもの見守りなど、地域への貢献



## ともに 「元気なあつぎ」を

厚木市長 小林 常良

新年明けましておめでとうございます。厚くお礼  
活動に御尽力いただき、  
を申し上げます。  
本市では昨年十月から、「まち  
の保健室」を市内全域で展開して  
おります。皆様がいままで元氣  
に活動できるよう、健康や食事な  
どについて気軽に相談できる場  
です。どうぞご利用ください。

皆様におかれましては清々しい  
新年をお迎えのことと推察しお慶  
び申しあげます。本年も皆様  
とつて実り多き年でありませう  
お祈り申し上げます。  
さて、高齢者を取りまく生活環  
境はあいかわらず厳しいものがあ  
ります。高齢者の増加は当然要介  
護者の増加に連動しています。孤  
立者、認知症等の対応が難しい  
病、犯罪に対する対応等々、国  
や県、あるいは市の行政の範ちゆ

うで予算をとまなったり一朝一夕  
には実現が難しい課題ばかりで  
す。  
しかしながら、それらの課題や  
問題を放置しておいて良いわけ  
なく、市民の立場で行政や議会へ  
アプローチすべきです。  
もうひとつ、私たち市民の立場  
で高齢者のためにできることがあ  
ります。それは現状とあるべき姿  
のギャップの縮小や解消です。  
最近、各地区でスタートしたお  
茶飲み会という小集団のサークル  
活動は、行動目標を持たず文字ど



## 高齢者のために できること

厚木市しあわせクラブ連合会  
会長 小松 紀久男

おりお茶を飲みながら世間話など  
をするというものです。  
昔風にいうなら、向う三軒両  
隣、縁側で日向ぼっこのお付き合  
いのイメージです。この会合が定  
着すると孤立化が少なくなるで  
しょう。人生に余生なし。しっか  
り生きて楽しみましょう。



冬の真鶴岬(三ツ石)にて  
睦合南 大久保寿男さん撮影

私たちは、誰もが住み慣れた地  
域で生きがいを感じながら、安心  
して生活できる「地域包括ケア社  
会」を目指しています。その実現  
に向けては、高齢者の皆様が生き  
生きと活動されている貴クラブの  
ような存在が不可欠です。本年も  
「元気なあつぎ」をつくり上げら  
れるよう、引き続きの御協力をお  
願い申し上げます。  
結びに、この一年が皆様にとつ  
て良き年でありますことを祈念い  
たしまして、新年のごあいさつと  
いたします。

## 謹賀新年

本年もよろしく  
お願いいたします

- 顧問 三橋 道明(玉川)
- 会長 小松紀久男(睦合南)
- 副会長 三堀 友康(睦合西)
- 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 大塚 清一(依知北)
- 理事 座間 清二(依知南)
- 理事 井上 和夫(睦合北)
- 理事 長谷川美雪(荻野)
- 理事 新井 隆(小鮎)
- 理事 大谷 起一(南毛利)
- 理事 関口 一男(南毛利南)
- 理事 松井 洋一(森の里)
- 理事 大貫 隆広(相川)
- 理事 中島 安雄(緑ヶ丘)
- 理事 山崎喜代子(女性部会)
- 理事 石本 重敏(趣味)
- 監事 柳田 博司(睦合南)
- 監事 小林 忠雄(荻野)



平成29年度 高齢者福祉関係功労者等 表彰受賞者等一覧 (敬称略)

神奈川県知事表彰

【表彰式: 11月17日(金)神奈川県老人クラブ等功労者のつどい】

◆単位老人クラブ表彰 (厚木市推薦)
老人クラブ活動が活発で他の老人クラブの模範となるもの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 代表者名. Row 1: 睦合西, 林第一長寿会, 三堀 友康

◆市町村老人クラブ連合会会長表彰 (県老連推薦)
市町村老連会長として5年以上在職し、単位老人クラブ会長在職期間を含めて10年以上老人クラブの育成、指導に努力した者

Table with 2 columns: 連合会名, 氏名. Row 1: 厚木市老人クラブ連合会, 三橋 道明

公益財団法人神奈川県老人クラブ連合会理事長表彰

【表彰式: 11月17日(金)神奈川県老人クラブ等功労者のつどい】

◆単位老人クラブ表彰
設立後5年以上を経過し、クラブ活動が活発で他の模範となるもの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 代表者名. Rows: 依知北 (上依知若葉会, 梅津 達幸), 厚木北 (老人クラブ吾妻会, 青柳 弘子)

◆単位老人クラブ会長表彰
単位クラブ会長として7年以上在職し、老人クラブの育成、指導に努力した者

Table with 3 columns: 地区, 氏名, クラブ名. Row 1: 南毛利, 川崎 昭男, 毛利台親和会

受賞おめでとうございます!

スポーツの秋 楽しみながら親睦を深める

当初、10月に開催としていましたが、雨天のため、11月7日、厚木市営及川球技場で第13回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。他のスポーツ競技と同様に、日頃の練習の成果を競い合い、親睦を深めるとともに、生きがいと健康づくり、介護予防の推進を目的に開催され、前半16ホール、後半16ホールの合計32ホールで行われ、150人を超える競技者は、和気あいあいのなか「元

元気いっぱい

笑顔いっぱい



優勝おめでとう

気いっぱい、笑顔いっぱい」で秋の一日を満喫していただきました。結果は次のとおりです。

第13回グラウンド・ゴルフ大会

この競技は、ゲートボール、ターゲット・バードゴルフ、ペタンク、グラウンドゴルフに類似する4種類の総得点を競うもので、「ナイスショット」の掛け声が飛び交い、一緒に喜ぶ光景が随所で見られ、良い雰囲気の中に



ターゲットに挑む仲間たち

健康寿命の延伸を目指す

10月4日、厚木青少年広場で第45回スポーツ大会を開催しました。

終わることができました。結果は次のとおりです。結

第45回 スポーツ大会

競技結果 (敬称略)

- 男性 優勝 山田 茂雄 (森の里 森の里長寿会) スコア 70
準優勝 遠藤 満 (南毛利 戸室長楽会) スコア 71
第3位 永島 孝 (睦合南 田園ひなし会) スコア 74
女性 優勝 山口 好子 (荻野 まつかげしあわせクラブ) スコア 68
準優勝 齋藤美代子 (睦合南 及川老成会) スコア 72
第3位 海老原キヌ子 (睦合南 及川老成会) スコア 73

競技結果 (敬称略)

- ※同得点の場合は高齢者が上位
男性 優勝 大野 長契 (依知北 上依知敬友会) 総得点 21
準優勝 佐藤 宏 (睦合北 三田楽友会) 総得点 19
第3位 新倉 博 (睦合南 木売場かがやきクラブ) 総得点 19
女性 優勝 志村 弘子 (荻野 宮本第二寿会) 総得点 18
準優勝 毛利美千代 (荻野 下荻野寿会) 総得点 16
第3位 佐藤 二三 (厚木北 松枝松寿会) 総得点 16



頑張ったぞ 健康まつり!

坊中睦会 石井 誠吾

10月8日、南毛利南地区の健康まつりが愛甲小学校で開催されました。

当日は天候にも恵まれ、盛大に開催されました。当老人会の方も朝早くより愛甲小学校に集合され、準備体操で十分に体をほぐし、大会に臨みました。

小学生の競技・自治会対抗・お年寄りの競技等が行われ、坊中睦会の皆様も「狙え、ホールインワン」「みんなでおどろきましょう!」の対抗戦・民謡の踊り等に出場し、楽しくプレーを行いました。昼食は自治会で用意された弁当をいただき、競技の結果・近況報告等で話がもちあがり、1時間の休憩も短く感じ、昼食時間が終わって午後の部では「南毛利南地区ウ



大きな声援を送る

ルトラクイズ」「綱引き」が行われ、最後の「地区対抗の総力レース」の応援には、地区の皆様は我を忘れて大声で応援されました。皆様の応援のおかげで私たち自治会は準優勝することができました。

終了後は自治会館で「ご苦労さん会」が開催され、選手・役員さんの活躍に感謝し、また来年度は優勝を誓い、終了しました。皆様お疲れ様でした。

外出先で小さな喜び

森の里長寿会 高村 知久 (休会中)

肺ガンの手術をして4年半、月一度の診療日、抗ガン剤治療の副作用で、便意には外出時ことさら神経を使う。

そんなある日の出来事。小学生の兄弟(後で分かる5年生と3年生)のトイレでの光景。

私は診察を終え、薬局は後回しにトイレに直行。洋式、和式二つのトイレ、洋式にその弟、兄が待つ。その後に私、和式は空いていた。

兄弟の会話。兄、扉をノック「まだかよ」、弟「まだだよ」、再び兄がノック「早くしろよ」私思わず「急かさないうで、ゆっくりさせてあげな」(私、腹の中では早くしろよ)と真逆な思い。

兄「はい」と意外にも素直な返事。兄「早くしろよ、おじちゃん待つてるぞ」、弟「隣の和式が空いてるじゃん」、兄素直に和式に入る。その兄、お腹痛いらしい「痛い、しくしく」との声。

やがて、兄弟トイレから出る。そこへ兄弟の父親が入ってきた。父親、兄弟に「よく手を洗いなさい」兄弟「はい」と言って念入りに手を洗う姿。私素直さに感心。

私「お腹痛いのは冷めたいもの食べ過ぎたんじゃないの」ちよつと余計な声に父親も「そうだよ冷めたいもの食べ過ぎだ」と相づち。

私トイレに入ろうとするその兄弟、出口にならんで「ありがとうございました」とお辞儀。

親子とも、実に清々しく爽やかな態度に、私は心身ともにすっきりした気分だった。新年も頑張るぞ。兄弟よ、ありがとう。

プルトップがある量で車いすに!

三田楽友会 大澤 幸子

宮ヶ瀬ダム・水とエネルギー館へ15年前に遊びにいきました。大きな入れ物にプルトップが入っていました。質問したら、ある量で車いす1台が購入でき、それに協力できるということでした。

「あ、そうだわ」私の母親は、

20年前から車いすを利用していましたが、10年前から協力し始めました。厚木市GB連合・厚木年金受給者協会・地元しあわせクラブ・三田楽友会等、その他それぞれ友人の方が話を聞いて、協力してくださった。最高に嬉しい。ありがとうございました。



人見知りの私が入会

宮本第二寿会 櫻井 妙子

私は昨年4月に勧められて、宮本第二寿会に入会させていただきました。元来、人見知りの私ですが、週2日の勤務以外は暇なので、入ることにしました。苦手だったカラオケにも入会させていただきました。グラウンド・ゴルフがあることも初めて知り、参加させていただきました。

仕事で疲れて帰ってきてても、皆さんとワイワイやっているの楽しくて疲れも忘れてしまいます。童心に返って、笑い、走り、なげき、喜びとボケが入るすき等がないほ

ど楽しい毎日です。若々しくて、優しく、楽しい仲間に入れていただいたことに感謝です。今、私青春(?) 真っただ中。老いていることを忘れて74歳です。

わが街の芸術家

ゆめクラブ妻田東 高橋 歳子

すぐ目の前に、こんな素敵な芸術家がいたなんてと思います。

亡き夫の兄が10年も介護施設で寝たきりでおりました。春夏秋冬に見舞いの一言を書いて病床に贈っておりました。大変喜んでくれたそうです。遠い宮城の田舎で、誤嚥性肺炎で亡くなりました。

少しは励ましの一言になったかと思っております。とてもきれいな版画で、有隣堂にコーナーが設けられています。



保田温良さんの手摺版画はがき「コナラ」



楽しい！嬉しい！できた！

緑ヶ丘地区女性部 竹田 嘉子

今日は樋口先生を迎えて、緑ヶ丘地区女性部のパークラフト教室。なんとにぎやか。楽しくはつらつとした表情が集まってくださった人たち。作業が始まると真剣な眼差しでハサミを持ち、型紙の線に沿って切り取ってゆく。教室の中は心地よい緊張感が張り詰め、時々笑いが湧く。1枚の平らな紙が立体的な動物に変化してしまった。

「ヤッター」「できた！」「ウアー、カッコイイ」。思わず感動し、マンザラでもない自分に心の中で拍手。

アゲハチョウ、カブト虫、クワガタ、バッタ、ネズミ、犬、イノシシ等、何とも言えない可愛らしい動物たちが勢ぞろいした。樋口先生、ありがとうございます。また楽しい、嬉しい集いを企画したいです。お力を貸してください。



どんな動物ができるかな？

# しあわせひろば

## 俳句

絆とは団欒のこと堀炬燵

ひばり賢人会 大和 昭一

上高地心残りや紅葉散る

山際白寿会 白井 信子

父偲びお飾りつくる新薬で

宮本第一寿会 長谷川美雪

近々の山の紅葉又楽し

戸室長楽会 小林 政子

点点と冬芽を描く筆の先

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

煩惱を捨てよとひびく除夜の鐘

愛名九十九会 青木みよ子

十三夜われのほゝえみ月面に

愛名九十九会 山崎ナミ子

ひらひらと銀杏舞うてる陽の中に

愛名九十九会 工藤智恵子

湯たんぽはこれから布団の友となる

愛名九十九会 佐藤 三郎

蕪洗う手のきれそうな水流る

愛名九十九会 林 さゑ子

自分だけいいと思うな恥を知れ

長谷長寿会 大山 瑞枝

枯れ木立芽吹く春待つ老いる齡

森の里長寿会 和田野哲也

冬の陽に手をかざし見る他人の顔

相生老友会 朝倉 勝久

## 短歌

赤や黄のベユニアの花池に浮き

極楽気分の富士花鳥園

上依知敬友会 矢後喜久代

初詣で家族揃って手を合わせ

幸多かれと新年祈願

下川入寿会 飯田 タケ

ざる菊を育てし人の心意気  
観ている我らに思い伝わる

台やよい会 村山 幸子

友便り柿豊作と絵手紙に  
大きく描かれ朱色が映える

日枝老人クラブ 漣 文子

紅葉して大山はるか燃え立ちぬ  
そのふもとなるふるさと毛利台

毛利台親和会 山田 静子

衆院選戦い終えた候補者の  
勝者も敗者もポスターに居り

七沢第三しあわせクラブ 荻山 清治

秋日和山坂越えし一族の  
墓参りにて黄菊供えし

緑ヶ丘老友会 小瀬村和子

初孫の寝顔に浮かぶほほえみに  
どんな夢かと頬寄せる我れ

森の里長寿会 佐久間道夫

## 編集後記

平成30年(2018)の新年が明けました。

戦後も73年、私たちの多くが敗戦の重苦しさを知る。戦後の食糧難を乗り越え、バブルを体験、やっと落ちついた生活が、少子高齢化で高齢者には肩身の狭い思いを感じさせる昨今です。

次回4月号の特集は「私のふるさと」です。戦後を生きた過去に思いを浮かべ、それぞれのふるさとを發表してください。懐かしい写真を添えての投稿を歓迎します。

(広報委員会)

## 皆さんの原稿を募集します！

【特集】  
「私のふるさと」  
400字以内

【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  
100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2/1) ★次回発行は4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