

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99号
令和4年7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/

ひら 明日を拓く 循環共生社会



森のかけ橋 (県立七沢森林公園) 撮影: 森の里森友会 三橋 敬司さん

人生100年「健康・友愛・奉仕」
の全国三大運動を継続展開!

◎健康づくり

閉じこもりや運動不足による心身機能の低下防止、健康促進各種スポーツ大会、介護・フレイル予防等

◎友愛活動

心と心の触れ合いを大切に、外出機会や人との交流が少ない高齢者の孤立防止、集いの場づくり、生活支援、見守り活動等

◎奉仕・地域交流

花いっぱい・環境美化、子どもの見守り、愛の目運動推進、地域文化伝承、世代間交流等

目次

令和4年度第1回理事会、第63回総会 書面開催	2
人生100年 目指そう「幸齢社会」の実現	2~3
事業報告	4
ねんりんピックかながわ 2022	5
ゆめクラブ神奈川 第1回女性会議研修会	5
地区紹介	6~7
クラブ紹介	8~10
会員投稿	11
しあわせクラブ情報コーナー	12~13
しあわせひろば(文芸)	14~15
広報委員会からのお知らせ	15
令和4年度広報委員会委員	15
原稿募集	15
ミニ通信/編集後記/スポンサーへのお礼	16

令和4年度第1回理事会、第63回総会 書面開催

コロナ収束・活動再開を願いますスタート!

コロナ収束、活動再開を願い、去る4月15日第1回理事会を開催し、第63回総会議案、前年度事業報告、収支決算、人生100年幸せを実感できる「幸齢社会」の実現を目指す事業計画、

収支予算(案)が議決され、前年度から継続審議されてきた「会員増強・組織充実強化」の課題解決に向けた「検討委員会設置」が全員賛成で議決されました。第63回総会は、書面開催

として各クラブ会長へ議案書を送付し、賛否を回答する方法で全ての議案も全員賛成で議決され、本市の将来都市像「自分らしさ輝く希望と幸せあふれる元気なまちあつぎ」に向けて、総意の意思統一を図って、明るく前向きにスタートしました。

人生100年 目指そう 「幸齢社会」の実現

重点項目 健康寿命の延伸 関係者と連携の推進 地域活性化・会員増強、地域支え合いを! メインテーマ のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

老人クラブは「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」を活動の軸として、生きがいと健康づくり活動、交流親睦を深める活動を通じて、地域社会との絆を結び、高齢者福祉推進の一翼を担い、「介護・フレイル予防」および「健康寿命の延伸」に助力し、またSDGs

の目標を目指す公共的福祉団体として位置付けられています。親しみやすい愛称である「厚木市しあわせクラブ連合会」を全面に出して「元気で、仲良く、楽しく」を合言葉に、メインテーマおよび重点項目を掲げ、幸せを実感できる「幸齢社会」の実現を目指します。

そのために、厚木市が進める「第10次厚木市総合計画「自分らしさ輝く 希望と幸せあふれる 元気なまちあつぎ」の将来都市像」を共有し、達成するためにも、諸課題を前向きに捉え、関係機関・団体との連携も視野に、英知を結集し組織をあげて取り組んでまいります。

★★★★ 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。★★★★

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

医療法人社団 箕浦会 地元に100年 箕浦メディカルクリニック

中村整形外科

精神科・心療内科 かねこクリニック

保険調剤 なかよし薬局

小児科 落合医院

令和4年度 事業予定表【令和4年9月から令和5年3月】

日程	曜日	事業名
9月14日～15日	水～木	研修親睦旅行(1泊2日)
9月20日	火	全国一斉「社会奉仕の日」統一運動
9月28日 予備日29日	水 木	第21回ターゲット・バードゴルフ大会
10月4日	火	赤い羽根共同募金街頭募金活動
10月13日 予備日14日	木 金	第48回スポーツ大会
10月27日	木	令和4年度厚木市しあわせクラブ連合会大会 第1部 式典(功労表彰、大会宣言) 第2部 第44回演芸大会
11月9日 予備日17日	水 木	第16回グラウンド・ゴルフ大会
11月12日～14日	土～月	ねんりんピックかながわ2022地域文化伝承館(展示ブース) (本会からせんみ凧展示)
11月12日～15日	土～火	ねんりんピックかながわ2022ラグビーフットボール
11月13日	日	ねんりんピックかながわ2022地域文化伝承館(ステージ出演)
11月13日～14日	日～月	ねんりんピックかながわ2022健康マーじゃん大会
12月2日	金	年末共同募金街頭募金活動
12月15日	木	地域活性化推進事業研修会
12月15日	木	健康づくり・介護予防事業研修会
1月11日	水	令和5年 新春のつどい
1月13日～17日	金～火	第47回シルバー作品展
1月15日	日	第100号 しあわせクラブだより発行
2月21日	火	地域支え合い事業研修会
3月15日	水	第1回 ゴルフコンペ

※詳細は単位クラブ会長等を通じてお知らせします。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。★★★★

1. ☆重点項目
健康寿命の延伸「健康づくり、介護・フレイル予防」の推進
 2. 関係者と連携「地域活性化・会員増強運動」の推進
 3. 地域支え合い、子どもの見守り、環境美化運動の推進
- ◎ 具体的活動実施上の留意点
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、事業を実施するにあたっては、医療機関・地域・行政等から得た知見や情報を活かしながら、会員の安心・安全を第一義として、主要事業の内容の調整・中止等々を視野に入れ実施します。

※SDGsとは
国連サミットで採択された国際目標。貧困・格差の撲滅、環境保護、健康で活かに満ちた健康長寿社会・お互いに尊重し合う共生社会など、持続可能な社会を実現するための取り組み。

*** 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

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	○	○	○	○	○	○	○
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 厚木中町交差点ビル1F
 TEL/FAX 046-206-5355

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

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: 水曜・日曜・祝日 / 土曜の午後

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

第46回ウォーキング大会

新緑とシヤクナゲ
心地よい汗 笑顔人々

5月11日、連合会主催で県立七沢森林公園(県内初の森林セラピー基地)を会場に150人が参加して、セラピーマップの4コースを参考に散策、笑顔でウォーキングを楽しみました。

日頃の散歩、ウォーキングの継続を奨励し新緑の中、心地良い汗を感じ、笑顔あふれる大会となりました。



良き仲間とともに幸せを感じる

コロナ禍のため、昨年から市内各地の豊かな自然にふれあい、親睦を深め、生きがいと健康づくり、健康維持増進と介護・フレイル予防に資することを目的としています。

第59回ゲートボール大会

和やか、ハツラツプレー

実行委員長 橋本 勝彦



練習の成果を発揮

今年もコロナ感染予防策を十二分に周知徹底して行われしました。最高齢表彰は、男性厚木南、泉なごみの岩崎末勝さん88歳、女性小鮎、小鮎Bの栗原ハマ子さん84

5月26日、第59回ゲートボール大会が前回より3チーム多い、12チーム71名の参加により、金田ゲートボール場にて厚木市ゲートボール連合の主管協力で開催されました。

歳が授与されました。風評被害でゲートボール人口が減り、残念な感がある中、どのチームも和やかに、チームワーク、練習の成果を発揮して、ハツラツとしたプレーで楽しい一日を過ごしていました。



元気の秘訣は一意専心

【大会結果】

優勝 三田楽友会
準優勝 恩名福寿会
3位 下川入寿会

★★★★ 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。★★★★

「ニチコミ」のブログで各地の老人クラブ活動を紹介中!

★詳しくはホームページで★

東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階
TEL 03-5718-3900
FAX 03-5718-3901
http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索

株式会社 二チコミ

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**

診察時間	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2,4土曜日午後)/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 ☎046-241-8715
http://www.tajima-geka.com/

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 土曜 第2・4休み
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

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

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

第34回 全国健康福祉祭 神奈川・横浜・川崎・相模原大会

ねんりんピックかながわ2022

2022/11/12(土) - 2022/11/15(火)



神奈川に咲かせよう 笑顔の花

本年11月12日から15日に県内各所で開催が予定される、「第34回全国健康福祉祭(ねんりんピックかながわ2022)」は、都道府県が輪番制で開催され、34番目の開催県として、本市ではラグビーフットボール及び健康マーシャングが開催されます。

神奈川県内の34の老人クラブ連合会が中心となつて、地域文化伝承館を開催し、長年培ってきた豊かな経験・知識・技術を活かして取り組んでいる様々な地域文化をその実績・展示を通して披露し、各世代間交流を図ります。

また、地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能や老人クラブ等が日ごろ取り組んでいる多彩な健康・生きがいづくり活動を紹介・発表して、老人クラブをはじめとする高齢者の組織や活動への理解を深めることを目的に開催されます。



せんみ風



羽の部分をしっかり定規で測る

◎ 開催期間および内容・会場

* ラグビーフットボール

11月13日(日) ~ 14日(月) 800人 32チーム
【荻野運動公園競技場 海老名運動公園陸上競技場】

* 健康マーシャング

11月13日(日) ~ 14日(月) 304人 76チーム
【荻野運動公園 メインアリーナ】

* 地域文化伝承館(展示ブース)

11月12日(土) ~ 14日(月)
【横浜産貿ホール】

* 地域文化伝承館(ステージ出演) 11月13日(日)

【神奈川県立県民センター】

ゆめクラブ神奈川 第1回女性会議研修会 栞にこめた気持ち

女性部 山崎喜代子

去る5月24日、令和4年度ゆめクラブ神奈川第1回女性会議研修会が開催されました。事務局、女性会議メンバー紹介、ねんりんピック(地域文化伝承館)11月12日~14日開催。

ご来場の皆様の記念品として差し上げる「寄木栞」作りが主でした。箱根細工寄木栞2枚の作成、袋詰め1600枚を30名で仕上げました。皆様、ぜひ心地よい秋月を感じながら横浜会場までお出かけください。



寄せ木栞を一つひとつ
手作業で作成

地区紹介

荻野地区しあわせ

クラブ連合会

会長 村松 進司

活動再開

歴史の街で学ぶ

私達の荻野地区しあわせクラブ連合会は、厚木市の北部に位置し南北に長く伸びた地形となっており、樹林および、荻野川の河川に囲まれ自然豊かな環境に恵まれたところです。

現在、13クラブと677名の会員数で組織され活動中です。ここ2年間コロナの影響で主だった行事は、ほとんどが中止状態でしたが、今年

2年ぶりのグラウンド・ゴルフ大会

は当会の大きな行事である荻野しあわせクラ



ブ大会を、規模を縮小して、6月に開催することになりました。2部構成に分け、1部は全会員の中で今年の米寿、喜寿に当たる会員さんを表彰する式典、米寿17名、喜寿26名の方々が対象になります。例年2部は各クラブ、一つ演目を出して演じていただくのですが、今年には密を避けるため人数制限を図り2クラブにし、ささやかですが顕彰の方々に楽しんでいただけるよう実施予定といたしました。

このほか各クラブともに健康促進を主に、グラウンド・ゴルフや、ターゲットバードゴルフなど盛んに行われており、これらのスポーツ大会も、春秋の年2回実施。そのほかカラオケ、俳句などの部活動なども盛んに行われています。秋には荻野公民館主催の学級講座「生きがい教室」を通して講座・芸能発表社会見学のバス研修旅行など、全クラブ合同で参加しています。



力強く振りかざして遠くへ

★★★★ 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 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

社会福祉法人 すぎな会
URL www.sugina.or.jp
すぎな会愛育寮
すぎなの郷
デイセンターつくし
すぎな会生活ホーム
すぎな会生活ホームII
相談支援事業所すぎな
厚木市小野2136番地
046-247-0311

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 生活や福祉サービスのご相談
支援事業所
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 働く機会の提供や就労支援
支援日型
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

あなたの人生を1冊の思い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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)



豊かな山々に囲まれた環境

地区紹介

玉川地区しあわせクラブ連合会

会長 荻山 清治

3つの柱 クラブのかけ橋

玉川地区は、厚木市・伊勢原市・秦野市の境界線が山頂で一点となる大山（雨降山）せんげんざん浅間山（鐘ヶ岳）を仰ぎ、温泉、福祉、医療施設、大企業が整然と佇む豊かな環境に恵まれた地域です。

単位クラブは、七沢第1・第2・第3、小野・岡津

古久の5つのしあわせクラブがあります。変則的ですが、七沢の3つのクラブは「七沢しあわせクラブ」として一体的に活動しています。

玉川地区しあわせクラブ連合会は、地域との連携・協調を積極的



大勢の参加者が集いました

に図っており、公民館事業・JA事業等の企画・運営に中核となつて関わっています。当連合会としての事業は、次の3つを柱に推進しています。

①スポーツ大会 ②研修バス旅行 ③テーマを定めた研修会です。この2年間はコロナ禍のため事業を中止しましたが、昨年度はコロナ感染防止を徹底し、グラウンド・ゴルフ大会を実施しました。この大会では毎年、伊勢原の鶏卵を参加賞にしていますが、これが目玉となり、多くの参加者を得ております。コロナ禍

以前は、②研修バス旅行で、JAXA相模原公園散策・宮ヶ瀬ダム見学とあいかわ公園散策。③「テーマ」を設定しての研修会では、厚木市しあわせクラブの収支と課題・福寿基金の現状と課題等をテーマに実施し、お互いの親睦、連帯感の醸成、会員の課題の共有化を図ってきました。これからも事業の推進、地域との協調を図って健康保持、生きがいを求めています。

★★★★ 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。★★★★

**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！

詳しくは、お近くの窓口まで
お問い合わせ下さい。

JAあつぎ

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

厚木幼稚園 検索

ひとりひとりが主役です

みきや いてみる

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

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

High Quality Good Value since 1973

KONAN CLEANING

コナンクリーニング

夜 9 時まで宅配クリーニング

☎ 0120-023-308 受付：9時～19時 木曜定休

愛甲本店	厚木市愛甲西 3-1-4	TEL.046-247-5627
水引店	厚木市水引 2-1-6	TEL.046-224-7118
厚木林店	厚木市林 5-7-17	TEL.046-225-4874
東成瀬店	伊勢原市東成瀬 15-16	TEL.0463-92-6640

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**

☎ 0120-36-1605

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 税理士 新川 勉
司法書士 篠原 康史 司法書士 中野 智子
行政書士 齊藤 浩史 宅建士 能勢 健一



満開の桜の木の下でお花見

大手西自治会役員の皆様にご協力をいただき、令和元年に大手西ふれあい会(老人会)としてスタートすることができました。会員数49名と大変大勢の方が加入していただき4年目の現在は会員数64名となり、ふれあい会役員9名(理

会員・事業 増強中

大手西ふれあい会
 会長 橋本 喜史

クラブ紹介

事)のご尽力のたまものと感謝しています。

また、各事業も15事業を提案していただき、屋内(自治会館)9事業、屋外6事業を実施。現在実行している事業は、屋内でマーじゃん、囲碁、将棋、カラオケ、お抹茶会、お話し会、スカットボール等。屋外は歩け歩け、グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、お花見、小学生の登校見守り等の活動をしています。コロナ禍のため、各回数は月に2、3回程度です。コロナ禍に対しては、あくまで自衛対策として対応しています。

山際白寿会
 会長 林 貢

新しい部活設立

年1名弱減っている現状が、県老連60周年記念誌から読み取れます。当クラブ

59年の歴史の中で平成25年は「創立50周年記念式典」

を小林常良市長はじめ、市老連三橋道明会長らの列席を仰ぎ開催されました。同時に全会員から原稿を募り42ページの記念誌「今を生きる」を全会員に進呈しました。市長からいただいた直筆の「健康 友愛 奉仕」と書かれた色紙は、毎年の行動指針にしています。また、平成28年には県知事表彰を受賞いたしました。今年で59年。歴代会長のたゆまぬ努力の結果、その知名度は地域に浸透し、楽しそうだと印象が芽生えています。

最年長で104歳の当会のシンボルの存在の会員が、4月に天寿を全うされました。巨星墜つの感がいちたします。令和4年4月1日現在の会員数は、ピークであった平成28年より10名少ない84名です。過去10年の平均新規加入は6人強で

★★★★ 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。★★★★

電気のホームドクター
 エアコン・テレビ・冷蔵庫
 照明・コンセントの困り事
 なんでも解決します!
株式会社 ケンモチ電機
 (046) 228-3682
 厚木市愛甲東 2-11-2

木のぬくもりのあるデザイン住宅
株式会社 神崎工務店
 下荻野 513-2
 ☎046-242-1131(代)
 FAX046-242-1194

不用品回収・買取
 生前整理・遺品整理
Bパリスリサイクル
 古物商許可証: 第452740008100号
 厚木商工会議所会員
 無料通話 ☎0120-979-574
 TEL 046-265-0970
 厚木市下依知2-15-12

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.yamato-chemical.co.jp

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)

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)



山際白寿会友愛訪問

す。ただし令和2年度は初めてゼロを記録しました。入会を勧めると、決まり返事が「まだそんな歳ではない」です。確かに70代前半は現役並に就業していると言われています。入会の動機が見つからないと思いますが、はたしてそうでしょうか。老人会は支える会員と支えられる会員がいます。支えられる人も行事次第で主役になります。

加で始めます。集まった人の意見を尊重し目的や時間が決まります。新しい部活動にしていきたいと思えます。

コロナ禍で十分な活動はできませんが、上手にウィズコロナで乗り切りましょう。コロナ禍だからと言いつつながら我慢しているほど、人生はそんなに永くはないと思う今日この頃です。



古松台ひまわり会
会長 中村 守克

広げてみませんか
交流の輪

古松台ひまわり会では、会員を増やすためにさまざま活動を行っており、今回はその中からいくつか紹介します。

1. 年会費1人3000円を2000円に、夫婦で入会は4000円を3000円に会則を変

2. 定期総会資料の通年活動事業に募集活動も加え、全会員による勧誘活動を推進。
3. バーベキュー大会、敬老会招待会など飲食の伴う事業では入会期待者に声掛け、招待しともに会食し、楽しさを味わってもらい入会への動機となりました。
4. 公民館祭りの機会には、趣味の作品展への出品要請に伺い、搬入のお手伝いをしながら、親近感を得て、後日個別訪問して入会の勧誘をしました。
5. 小鮎小学校1年生との「昔遊び」の要請に、興味のある人、できる人を募り学校と一緒に外向き、小学生と一緒に遊びました。帰りに昔話に花が咲いて老人同士の親しみが深まり、後日入会に結びつ

★★★★ 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。★★★★

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

おかげさまで創立55周年
感謝を込めて地域社会に貢献する常盤グループ

常盤産業株式会社
厚木市三田 1-2-16
TEL:046-242-1511

常盤建設運輸株式会社
厚木市三田 1-2-15
TEL:046-242-5533

Michino
株式会社 **道野重機**
一般貨物自動車運送事業 / 関白貨2第127号
厚木市長谷 679
TEL 046-249-6008

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
厚木市妻田西 3-17-2
TEL 0120-041-594

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
TEL 046-243-6556



楽しさいっぱい笑顔いっぱい

6.



けました。
ひまわり会の活動を「見える化」する一つに「入会案内のリーフレット」を作成。従来の勧誘は玄関先での対話や説明勧誘だったため、会の活動内容の理解が得にくかったのです。この「見える化」で理解を深めていただけるようになり入会へと結びついています。

森の里森友会

会長 松井 洋一

「森」と「友」だちの会に

森の里森友会は森の里1〜5丁目の中で1、2丁目の居住者から会に賛同する人たちで組織しています。

現在の会員数は昨年度の入会者6名を含めて39名で活動しています。最近「ポッチャ」にはまっています。白的になるボールにいかにしてくっつけるか、簡単なようで難しい。この角度から攻めたらいいかな、また転がす勢いはどうかな、バウンドさせた方がよいかなどと頭をフル回



皆がハマる「ポッチャ」



アヤメの里をウォーキング

転して楽しんでいきます。しばらくぶりに頭を使っているという実感が持てます。その他にも、近場のハイキングや公園清掃、花壇整備などのボランティア活動をしています。ハイキングでは、先日「飯山アヤメの里」に行ってきました。森

の里から約4・5キロを歩き、帰りは「飯山野良の芸術美術館」を鑑賞しました。次は、下古沢にある市民斎場入口にあるハス池に行き上品な薄いピンクのハスの花を觀賞しようと計画を立てています。

これからも「森」と「友」だちになって楽しい会にしていきたいと思っています。

★★★★ 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。★★★★

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

会員投稿

コロナ禍中の「ゴルフ」

船子きずなクラブ

後藤 良昭

ゴルフの好きな小生、勝手に一言書いてみました。

ゴルフにも、さまざまなお物があります。グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ。また各地に存在するゴルフ場のコースに出て行こう、本格的なゴルフ等々：コロナ禍により思うように楽しむことができないのが現状のようです。残念です。昨年、南毛利南地区連では、「健康づくり事業」の一環として「グラウンド・ゴルフ体験会」が、南地区



思い切ってやりたーい

連理事会で企画され、実施する運びとなりました。実施の詳細は省きますが、

「密」などを考慮し参加人数を制限して15名の参加となり、当日は好天にも恵まれ、ホールインワン続出？など、秋の一時を存分に楽しむことができました。結果も好評で、年中行事として取り入れてほしいとの要望もあるほどでした。

最後に小生の一言、広いコースに出て思いきりボールをひっぱたい、やりたーい！

車内風景

相生老友会 高松 正行

私は小田急線をよく利用します。昔と違って、車内でほとんどの人がスマホを使っています。ある日の午後、新宿から快速急行に乗

車。7人掛けの middle に座ると、私の前に座ったサラリーマン風の男性は早速スマホ

を使い始めた。下北沢駅を過ぎると連絡が済んだのかスマホを膝上のカバンの上に

乗せ両手で持っていました。が、居眠りを始めたため床に落としてしまい、慌てて拾ってカバンの上で両手で握りしめた。そして熟睡してしま

ったのか、またスマホを落としたかのようにまた膝上に置きます。3回目に床に落ちた時は拾いませぬ。凝視して

いると車内放送で「登戸、南武線はお乗り換えです」と、その男性は顔を上げ素早く扉口へと向かいました。私は咄嗟にそのスマホを拾い、扉口へ行き渡しました。男性は閉まった扉越しに私に向かって何度か頭を下げ、申し訳なさそうでした。私はホッとしました。男性はもって胸を撫で下ろしたのでないでしょうか。

スマホは大事なツールです。個人情報もあり、気をつけたいです。

★★★★ 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。★★★★

「第9回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】 花火

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 令和4年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



しあわせクラブ情報コーナー



厚木市老人福祉センター寿荘 地域に寄り添い交流応援

【施設名称】 厚木市老人福祉センター寿荘

【所在地】 厚木市中町1丁目1番3号（厚木シティプラザ5階および6階の一部）

【沿革】

厚木市老人福祉センター寿荘は、老人福祉法（昭和38年法律第133号）の規定に準じた施設として、高齢者の方が心身ともに健康で生きがいを高めていくような、福祉の増進を目的に、文化教養活動やレクリエーションなどの活動を行う場所として活用されている施設です。

老人クラブの育成指導、生きがいや健康づくりなど的高齢者の社会活動からの促進を目的に諸事業を行う厚木市老人クラブ連合会の事務室が併設されています。

本施設は、貸館とヘルストロン（現スカイウェル）の利用が中心であり、令和3年度の延べ利用者数は5万1,679人（貸館・トレーニング室3万3,235人、ヘルストロン利用者（個人）等1万8,444人）となっています。

旧老人福祉センター寿荘は、昭和53年に建築後33年が経過し老朽化が進んでいたこと、また中町第2-2地区周辺整備事業の区域内にあったことから平成27年に厚木シティプラザに移設され、現在に至っています。



シティプラザ外観

【施設の概要】

厚木市老人福祉センター寿荘は、とくに地域性を持たず趣味や娯楽などの共通の目的を持った自主的な集まりや仲間づくりを図るための高齢者施設として位置づけられています。（利用には団体・個人登録が必要となります。）



寿荘入口

《開館時間》 午前9時から午後7時まで（年末年始を除く）

《使用料》 無料

厚木シティプラザ5階					
部屋名	大会議室	小会議室 A	和室	小会議室 B	美術室
収容人数	200人 (261㎡)	35人 (83㎡)	20人 (39㎡)	20人 (47㎡)	20人 (53㎡)
部屋形態	洋室	洋室	和室	洋室	洋室
厚木シティプラザ6階				【利用するにあたり】	
部屋名	音楽室 A	音楽室 B	トレーニング室	まずは一人ひとりが基本的な予防に努めましょう。施設内にある部屋は、新型コロナウイルスの感染予防策をとり、安心・安全に努めています。	
収容人数	50人 (119㎡)	25人 (58㎡)	20人 (39㎡)		
部屋形態	洋室	洋室	洋室		

(1) 貸館の利用について

貸館を利用する場合は団体登録が必要です。

①利用できる団体

市内在住の60歳以上の方が3分の2以上を占める団体とします。

②登録申し込み場所

健康長寿推進課（保健福祉センター内）

TEL：046-225-2174（平日8：30～17：15）

③貸館利用申し込み場所

老人福祉センター寿荘（厚木シティプラザ5階）

TEL：046-225-2250（9：00～19：00 ※年末年始を除く）



利用団体活動の様子

◇例えば、老人福祉センター寿荘を団体利用する場合

老人福祉センター寿荘利用団体登録届出申請書に団体名簿（利用者の氏名、年齢または生年月日および住所を記載）されたものを添付して提出をお願いします。

◇すでに利用登録のある団体で登録内容に変更事項がある、または団体を解散する場合

老人福祉センター寿荘利用団体登録届出申請書（変更）や、老人福祉センター寿荘利用団体登録解除届出書の提出をお願いします。

(2) ヘルストロン（施設用電位治療機器）の利用について（商品名：スカイウェル）

老人福祉センター寿荘では、ヘルストロンを12台設置しています。利用の際に登録や予約は不要です。

①利用方法

受付にある受付簿に必要事項を記入しご利用ください。機器のタイマー設定時間は1台あたり20分となります。機器は20分経過しますと音楽とともに自動的に停止します。

②受付時間

9:00～18:40

◇効果・効能について

頭痛、肩凝り、不眠症や慢性便秘などの症状を緩やかにすることに役立ちます。

◇利用時の注意点

頭上にセットされた電極と座部電極の間に電界をつくります。そこへ人工的に発生させた「高圧電界」によって、全身を包み込む作用を持ち健康増進に役立つ「交流高圧電位治療機器」です。

正しく安全に使用していただくために、治療目的以外には使用しないでください。利用者の中には、機器の効能作用により身体に不具合が生じる場合がありますので、その際は途中で利用を中止し退席する旨を係員に申し出てください。



どなたでもご利用いただけます

(3) トレーニング室の利用について

トレーニング室を利用する場合、個人登録が必要です。

①申し込み場所

トレーニング室 TEL：046-225-2920（厚木シティプラザ6階）

②受付時間

10：15～17：15（正午～13：45 および16：00～16：15を除く）、
日曜は14：45まで



◎詳細などの問い合わせについては、**健康長寿推進課 TEL：046-225-2174**まで



俳句

割箸の竹の匂いで夏を食い

松枝松寿会 綿貫 良男

木洩れ日の揺らぐ清水を汲みにけり

ひばり賢人会 大和 昭一

矢車の廻りて光りはじきをり

田園ひなし会 長友 利雄

花菖蒲白磁の壺に色こぼし

田園ひなし会 長友千代子

いとほしき八重の十葉裏庭に

互朗会 守屋 絹子

墓声明のごと田んぼ道

互朗会 伊藤 民子

簾越し眺めし外の青さかな

互朗会 土屋 和子

生と死の間ひまわり美しき国

互朗会 鈴木美恵子

羅や今日は句会にうきうきと

互朗会 花上 尚江

大原や声明耳に夏木立

互朗会 花上 貞夫

あやめ里幸を感じる家族みち

南部幸寿会 遠藤 弘毅

葉桜や丘の学舎の窓翳り

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

ぱくぱくと鯉の会話か水温む

温水白寿会 井萱 佐吉

花咲けど殺戮虚しウクライナ

温水白寿会 安田 寿和

スニーカの足許軽し春の野辺

温水白寿会 岩澤 玉江

海水も温みて子等の潮干狩

温水白寿会 佐藤 節子

山桜母の故郷懐かしく

温水白寿会 吉岡 利子

水温む涌水砂を舞い上げて

温水白寿会 有住 勝代

冬晴れに咲き乱れるは強い花

長谷長寿会 大山 瑞枝

ひとこえをなぜに忘れぬほととぎす

愛名九十九会 青木みよ子

風さやかちぎれて白き雲いづこ

愛名九十九会 山崎永峰子

目に染みるもえ黄色映え並木みち

愛名九十九会 一條 勝顕

つばめの子くると回る親のあと

愛名九十九会 伊勢崎みえ子

初夏や境内そうじ清々し

愛名九十九会 林 きん子

水田の上を飛び交う初夏の使者

七沢第2しあわせクラブ 青木 正次



古いへの道誰もが通る春の月

相生老友会 高松 正行

色合いが暖かさ増す椎若葉

相生老友会 朝倉 勝久

川柳

核ボタン目に入らぬかぼく老眼

元町福寿会 高橋 清健

陳列の食品奥が売れている

妻田中央長寿会 北村 久良

人は皆十人十色水入らず

妻田中央長寿会 杉本 尚

短歌

コロナ禍に生まれし神社の「花手水」
癒しの花にお詣り続く

上依知若葉会 永瀬 マサ

ウクライナとロシアの戦ひ続きみて
人間同士がなぜゆゑ争ふ

上依知敬友会 矢後喜久代

潔ぎよく美しく散る芍薬の
花びらひとつひとつを拾ふ

上依知敬友会 斎藤喜代美

からす座が昇れば同じ赤経に
想いを馳せて南十字星

妻田中央長寿会 神吉 善茂

会いたいよ！老人ホームの友人に
許可がとれたがまたまた延期

愛名九十九会 難波 澄子

秋天に胸なるキャンバスこれよりの
夢と希望を描きつづけむ

長谷長寿会 松下 絹枝

己おのれが行く路考え倦む
いつの間に平均寿命を飛び越した

七沢第3しあわせクラブ 荻山 清治

広報委員会からのお知らせ

第100号記念 特別投稿を募集します!!

皆さんの「人生訓、格言、好きな言葉・文字・熟語、座右の銘」など、**ハガキに36字以内**で下記要領に基づき募集。

例：人、愛、笑顔、継続は力、一期一会、他山の石、日々努力・日々研鑽

令和4年度広報委員会委員

委員長 森住 勝夫(睦合北)
副委員長 花上 貞夫(萩野)

委員 高木 妙子(女性部会)
委員 渡邊 哲(緑ヶ丘)
委員 朝倉 勝久(相川)
委員 三橋 敬司(森の里)
委員 三橋 正義(玉川)
委員 佐藤 之則(南毛利南)
委員 阿諏訪 常男(小鮎)
委員 杉本 尚(睦合南)
委員 三好 章雄(睦合北)
委員 林 貢(依知北)
委員 池内 賢二(厚木南)
委員 高橋 清健(厚木北)
委員 花上 貞夫(萩野)

皆さんの原稿を募集します！

- 【会員投稿文】 400字以内(写真1枚)
- 【俳句・川柳や短歌】 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 11/10) ★次回発行は令和5年1月です

〒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
厚木市しあわせクラブ連合会まで
TEL.046-225-2250 FAX.046-223-9950

先
あて
問合
せ

三二通信

*元気にウォーキング

第46回ウォーキング大会に7名が参加。県立七沢森林公園の木漏れ日溢れる林道や豊かな森林など楽しみながら、ゆっくり歩いた。展望台からの江の島の眺望も素晴らしく、皆の心を打った。おおよま広場での「シャクナゲ昼食会」も楽しかった。

改めて健康の大切さを知る一日でした。

(妻田中央長寿会 杉本 尚)



歩いて自然に触れる

*新緑と石楠花を楽しむ



新たな知識が身に付いた散策

去る5月11日に市しあわせクラブ連合会主催のウォーキング大会が県立七沢森林公園で開催されました。

地元開催ということ、森の里森友会・長寿会も合同で参加し、新緑と石楠花を堪能しました。

樹木や野草に詳しい松井森友会会長の解説を聞きながらの散策で楽しいウォーキングでした。今まで見向きもしなかった植物が愛おしく思えるようになりました。

(森の里森友会 三橋 敬司)

編集後記

年度改まった5月に入り、七沢森林公園で行われたウォーキング大会と地区クラブ主催のグラウンド・ゴルフ練習会に多数の会員の皆さんと参加し、ともに歩き、ともにプレーをして楽しいひと時を過ごしました。

参加した皆さんの嬉々とした様子を眺めていて、屋内での事業活動も一日も早く再開させたいと思っておりますが、依然コロナ禍また熱中症も心配される中いろいろ工夫を凝らし、皆で楽しめる機会を作っていきたいと思います。

(広報委員会)

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。

★★★★ 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。★★★★

株式会社 塩川興業
SHIOKAWA
厚木市上萩野 910-1
TEL:046-291-0303
FAX:046-241-9258
e-mail info@shio-kawa-kougyou.co.jp

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 ☎046-222-0606

「不動産取引」「空家」「相続」
地域密着・住まいのパートナー **小沢商事株式会社**
地元厚木で創業56年! 黄色い看板が目印!
「さがみ行政書士法人」業務提携
行政書士が常駐しています!(相談無料)
☎046-241-1089
厚木市三田2638 小沢商事 厚木 営業

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

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