



しあわせクラブだより



第98号

令和4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.nichicom.com/>

リニューアル第2弾



笑顔あふれる元気な厚木
輝ける未来を目指して

Fuji Yama ツインテラスから(山梨県笛吹市) 撮影: 相生老友会 朝倉 勝久さん

目次

会長あいさつ/市長あいさつ/謹賀新年	2
活動紹介	3
会員増強クラブ・単位クラブ会長等役員表彰	4
高齢者福祉関係功労者等表彰	5
地区紹介	6~7
クラブ紹介	8~10
会員投稿	11~13
しあわせクラブ情報コーナー	13
しあわせひろば(文芸)	14~15
お知らせ掲示板/原稿募集	15
ミニ通信/編集後記/スポンサーへの御礼	16

誰もが幸せを感じられる「幸齢社会」の実現は、自分自身の生き方・暮らし方がキーワードです。そのためには、前期高齢者(若手)が後期高齢者(先輩)を支え、支え合える循環共生社会の構築が急務です。

地域社会との交流・親睦の輪を広げて、生きがいと健康づくり、生涯学習、地域貢献活動が「健康寿命延伸」に繋がります。

地域の単位クラブ入会、設立を促進しましょう。

会員増強運動
実施中!

会長あいさつ



前向きに一歩一歩前進

厚木市しあわせクラブ連合会

会長 荻山 清治

新年あけましておめでとう
ございます。昨年のコロナ禍
では8月下旬、日本全国で一
日2万6000人超の感染者
が発生し日本中を震撼させま
したが、秋頃から激減し明る
い兆しが見えてきました。当
連合会では会員皆さまの安

心・安全を第一義とし、主要
事業を実施してきました。
さて、しあわせクラブの課
題は常に横たわっています。
その一つはクラブの解散であ
ります。その大きな要因は、
会長の後継者が確保できずク
ラブ解散となるケースです。

これらの現状を把握し方策を
検討したいと思います。
将来を見据えた福寿基金の
ありかたをどうするか、会員
皆さまからの募金による基金
は現在8100万円の積立額
になっています。将来どのよ
うに有効活用していくのか、
組織的な検討テーマとしてい
きたいと思います。
諸課題を前向きに捉え、一
歩一歩前進していきたいと思
います。

市長あいさつ



元気で仲良く楽しく

厚木市長 小林 常良

明けましておめでとうござ
います。貴クラブの皆様には、
生きがいや健康づくりなど生
活を豊かにする活動のほか、
社会貢献活動にも幅広く取り
組んでいただいております。心か
ら感謝申し上げます。

新型コロナウイルスに振り
回される日々も、落ち着きを

取り戻してきました。これか
らは、コロナと共存していく
道を探っていくなくてはなり
ません。皆様も基本的な感染
症対策を講じつつ、今年は仲
間とともにクラブ活動を楽し
んでいただきたいと思います。
す。

新たな感染症は、健康への

不安や人間関係の希薄化な
ど、私たちの生活に大きな影
を落としました。こうした状
況だからこそ、本市が進めて
きた「地域包括ケア社会」の
実現が真に求められています。
皆様のご知識や経験は、地
域包括ケア社会実現のための
原動力となります。どうぞ引
き続きの御協力をお願い申し
上げます。

結びに、貴会のますますの
御発展と皆様の健康を祈念い
たしまして、新年のごあいさ
ついたします。

謹賀新年
本年もよろしく願います

顧問	小松紀久男(睦合南)
会長	荻山 清治(玉川)
副会長	大塚 清一(依知北)
副会長	伊藤 桂(小鮎)
理事	鈴木 暁司(厚木北)
理事	浅岡 隆雄(厚木南)
理事	座間 清二(依知南)
理事	森住 勝夫(睦合北)
理事	橋本 勝彦(睦合南)
理事	本間 満志(睦合西)
理事	村松 進司(荻野)
理事	横谷 正春(南毛利)
理事	飯島 重昭(南毛利南)
理事	松井 洋一(森の里)
理事	小菅 良夫(相川)
理事	大塚 文雄(緑ヶ丘)
理事	山崎喜代子(女性部会)
理事	三平 隆(趣味)
監事	大貫 亨(南毛利南)
監事	杉山 由廣(玉川)
事務局職員	遠藤 弘毅(小鮎)
事務局職員	森 丈治(厚木南)

厚木市民、皆さんとともに 人生100年 笑顔あふれる幸齢社会を目指して

厚木市は東に相模川、北に中津川、北西に東丹沢大山等々の大自然に囲まれ、街は交通の要衝として着々と発展しています。また住んでみたい街に選ばれるなど、誇り高いまちであります。

厚木市は、第10次総合計画で「自分らしさ輝く 希望と幸せあふれる 元気なまちあつぎ」を将来都市像と定め、具体的なプランとして「健康寿命延伸の推進」など高齢者福祉の充実に力を注いでおります。

行政や地域の支援に応えるためにも、会員

自らが心身の健康づくりに努め、人生の先輩として地域社会に貢献し、信頼と絆を築いていきたいと思ひます。そして、創造と連帯の輪を広げ、会員増強・組織の拡充を図り、諸活動を通して生きがいを持ち、元気で魅力ある高齢者（幸齢者）として充実した人生を過ごしていきたいと思ひます。

幸齢社会の実現は、私たちの責務でもあります。しかし、肩肘張らずに仲間同士が自由に話し合い支え合い、自主的な活動を進めながら、目標を目指していきたいと思ひます。

第32回ふるさと芸能発表会

見事な舞台を鑑賞

11月23日厚木市全国県人会連合会主催の「第32回、21ふるさと芸能発表会」(文化会館大ホール)に本会正副会長・事務局職員に女性部会会長(群馬県人会会長)からご案内がありました。

以前から会員増強、発展の効果から相互の交流・連携を図るため、喜んで鑑賞させていただきました。受付時に県人会連合会の幹部の方々とあいさつ、今後の相互交流の意義などを笑顔で交わしました。

開幕演奏、歴史ある飯山白龍太鼓保存会「白龍太鼓乱れ打ち」に感動し、21の演目、各県人会の見事な舞台に魅了され、有意義な一日になりました。



開幕演奏「白龍太鼓」お見事

年末助け合い街頭募金活動

女性部会員が協力

12月1日、毎年神奈川県共同募金厚木市支会の協力要請を受け、各地区女性会員の代表で組織する女性部会10名が、本厚木駅前北口広場で街頭募金活動を行いました。

10月の赤い羽根共同募金と年末助け合い街頭募金の、年2回例年「社会貢献活動」参画事業として位置づけ、新任部会員は戸惑いながらも真剣に説明を聞き、毎年参加の部会員は「2年間コロナの影響で活動ができなかった、今年は大変嬉しい」と他の部会員とともに行き交う人々に笑顔で声掛けをしていました。



駅前北口広場で笑顔の声掛け

会員増強クラブ、単位クラブ会長等役員を表彰

10月28日「令和3年度厚木市しあわせクラブ連合会表彰式」を開催しました。

コロナ禍の中、受賞者・関係者の間隔を大きく空ける関係で、会場を厚木商工会議所大会議場としました。

表彰式は厳粛に進行しましたが、会員増強功労10クラブ、地区・単位クラブ会長等役員功労者27名は受賞の喜びに浸り、これからの活動意欲を新たにしているようでした。

令和3年度厚木市老人クラブ連合会会長表彰受賞者一覧

【表彰式：10月28日（木）厚木市しあわせクラブ連合会表彰式】（敬称略・順不同）

1 単位老人クラブ表彰〔会員増加〕

年間を通じて会員増強活動に努め、新規入会会員が5人以上あった単位クラブ

No	地 区	クラブ名	代表者名
1	厚木北	大手北寿和会	鈴木 暁 司
2	厚木南	旭町一丁目老人会	浅 岡 隆 雄
3	荻 野	中荻野第二寿会	井 上 太 一
4	荻 野	とびお笑和会	菊 地 友 彌
5	小 鮎	夢クラブ宮の里	福 岡 忍
6	小 鮎	古松台ひまわり会	中 村 守 克
7	南毛利	愛名九十九会	松 田 憲 明
8	南毛利	温水白寿会	井 萱 佐 吉
9	森の里	森の里長寿会	西 潟 廣
10	緑ヶ丘	緑ヶ丘老友会	大 塚 文 雄

2 市老人クラブ連合会役員表彰

市老人クラブ連合会役員として4年以上在職し、その功績が顕著である者

No	地 区	氏 名	クラブ名
1	南毛利南	飯島 重昭	上愛甲愛寿会

3 単位老人クラブ会長表彰

単位老人クラブ会長として6年以上在職し、その功績が顕著である者

No	地 区	氏 名	クラブ名
1	厚木北	青柳 弘子	吾妻あおぞら会
2	睦合南	橋本 勝彦	そりだハイツシニアクラブ
3	玉 川	荻山 清治	七沢第三しあわせクラブ
4	森の里	松井 洋一	森の里森友会

4 単位老人クラブ役員表彰

単位老人クラブ役員として8年以上在職し、その功績が顕著である者

No	地 区	氏 名	クラブ名等
1	厚木南	平 井 章 夫	あさひ会
2	厚木南	小 菅 もと子	旭町一丁目老人会
3	睦合南	守 谷 京 次	田園ひなし会
4	睦合南	川 村 昭 雄	そりだハイツシニアクラブ
5	荻 野	佐 藤 健 治	宮本第二寿会
6	荻 野	大 内 功	宮本第二寿会
7	荻 野	岩 谷 ト シ	鳶尾三丁目三友会
8	荻 野	広 田 武 造	鳶尾三丁目三友会
9	小 鮎	高 尾 永 代	千歳会
10	南毛利	内 藤 知 恵	温水白寿会
11	南毛利	石 井 勝 春	温水白寿会
12	南毛利	青 池 公 平	毛利台親和会
13	南毛利南	深澤 富美子	宮前クラブ
14	南毛利南	松 崎 栄 次	船子きずなクラブ
15	南毛利南	池 田 勝 子	上愛甲愛寿会
16	南毛利南	藤本 三枝子	上愛甲愛寿会
17	南毛利南	青木 トシ子	片平睦会
18	南毛利南	服 部 正 彦	上愛甲愛寿会
19	南毛利南	服 部 正 子	上愛甲愛寿会
20	玉 川	蓑 島 春 子	七沢第一しあわせクラブ
21	相 川	鈴 木 肇	上戸田老友会
22	相 川	小 菅 良 夫	上戸田老友会



厳粛な表彰式



功労ねぎらいのあいさつ

令和3年度 栄えある高齢者福祉関係功労等表彰

地域に根差した高齢者福祉の向上、クラブ・役員功労を表彰

多年にわたり地域に根差したクラブ活動を展開し、高齢者福祉の向上に多大な貢献をされた単位クラブ、会長等役員の方々です。コロナ禍の影響で表彰式は中止となったため、県知事、県老連理事長表彰は会長会議で伝達式を行いました。表彰を受けられた皆様、大変おめでとうございます。

近年、全国的に「会員の高齢化、後継役員のなり手がいない」など、休会・解散等を余儀なくされ残念な傾向です。しかし、クラブ活動の意義は、昭和38年制定「老人福祉法」を基本に、地方公共団体の要綱等で認知、支援される歴史ある「公共的

福祉団体」です。現在では、生きがいと健康づくり、生涯学習や地域環境美化・子ども見守り・愛の目運動等の地域貢献活動が期待され「健康寿命の延伸」の推進団体として位置づけられています。

栄えある表彰を受けられた、団体・個人の功労は、高齢期の「生き方暮らし方」など「生活習慣・様式」の模範となるものです。永年の活動は「継続は力」となり、脈々と後世にも受け継がれ、感謝されるものです。会員皆さんもぜひ、より一層自信を持って「自助・互助」の精神で活動してください。

令和3年度高齢者福祉関係功労者等表彰受賞者一覧（敬称略）

◎神奈川県知事表彰

単位老人クラブ表彰

単位老人クラブ設立10年以上経過し、活動が活発で他の模範となるもの

地 区	クラブ名	代表者名
小 鮎	南部幸寿会	伊藤 桂

◎公益財団法人神奈川県老人クラブ連合会理事長表彰

単位老人クラブ表彰

単位老人クラブ設立5年以上経過し、活動が活発で他の模範となるもの

地 区	クラブ名	代表者名
睦合南	田園ひなし会	森田 正治
荻 野	鷲尾三丁目三友会	平戸 卓

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

地 区	氏 名	クラブ名
睦合南	長尾 登	瀬戸ひまわりクラブ
荻 野	花上 貞夫	互朗会
荻 野	繁田 効	まつかげしあわせクラブ
南毛利	松田 憲明	愛名九十九会
玉 川	田澤 和夫	七沢第二しあわせクラブ
相 川	大貫 隆廣	上戸田老友会

◎厚木市長表彰

単位老人クラブ表彰

単位老人クラブ設立20年以上経過し、活動が活発で他の模範になるもの

地 区	クラブ名	代表者名
睦合北	根岸シルバークラブ	小栗 悠司
睦合南	ゆめクラブ妻田東	曾我 智明
荻 野	とびお笑和会	菊地 友彌

単位老人クラブ会長表彰

単位クラブ会長として12年以上在職し、老人クラブの育成指導に努力した者

地 区	氏 名	クラブ名
南毛利	柏岡 明	上温水楽友会



県知事表彰 会長会議で表彰伝達式

◎社会福祉法人厚木市社会福祉協議会長表彰

単位老人クラブ表彰

単位クラブ設立10年以上経過し、活動が活発で他の模範となるもの

地 区	クラブ名	代表者名
依知北	山際白寿会	林 貢
睦合北	三田楽友会	森住 勝夫
荻 野	上荻野むつみ会	有泉 大成
小 鮎	日枝老人クラブ	遠藤 美行
南毛利	上温水楽友会	柏岡 明

単位老人クラブ会長表彰

単位老人クラブ会長として8年以上在職し、老人クラブの育成指導に努力した者

地 区	氏 名	クラブ名
厚木北	高橋 清健	元町福寿会
依知北	梅津 達幸	上依知若葉会
依知北	大塚 清一	新聞寿会
荻 野	繁田 効	まつかげしあわせクラブ
荻 野	花上 貞夫	互朗会
南毛利	松田 憲明	愛名九十九会
南毛利南	飯島 重昭	上愛甲愛寿会
玉 川	田澤 和夫	七沢第二しあわせクラブ
相 川	大貫 隆廣	上戸田老友会

感謝、皆さんの活動が模範です。



おーっとあと少し



皆で仲良くグラウンド・ゴルフ大会(フレイル予防)

厚木市の名物、8月に相模川三川合流地点で開催される花火大会。北地区には郵政本局、中央公園、厚木神社、図書館等市内中心と、吾妻団地を含み、小鮎川から小田急線までの相模川沿いの広域で、10のクラブで構成されており、クラブ会長の交代で自治会長を経験された新任が増えて地区全体が強化されてきました。

例えば、「大手西ふれあい会」は役員9人の努力と自治会の支援で新規加入15人を実現させて、総数が一挙に46人から61人となりました。他の老人会長も刺激されて会員増強に燃え始めている。

北地区の特徴は青少年広場を活用してのグラウンド・ゴルフ大会や、寿荘の5階を利用したスカットボール大会を毎年恒例で開催して、地区会員相互の健康増進を進めています。また、鈴木連合会長の発案でグラウンド・ゴルフとスカットボール等の新規用具が各単位老人クラブに一揃いずつ配布されました。単位クラブでの練習も余念がないのでコロナ明けの大会が楽しみです。

★★★★ 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。★★★★

地区紹介

厚木北地区しあわせクラブ連合会

自治会と老人クラブが一体

高橋 清健

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	●	●	●	●	●	●	▲
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
URL www.aeon-oasis.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

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**

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 厚木中町メディカルビル1F
TEL/FAX 046-206-5355

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
鳥尾店 ☎243-5117

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

地区紹介

依知北地区しあわせクラブ連合会

元気な仲間づくりを目指して

大塚 清一

依知北地区は、厚木市域の最北東部に位置しています。地区東側に相模川、西側に中津川。両河川沿いは水田地帯で、河岸段丘上は中津原台地と呼ばれる平地が広がっています。かつては一面の農地でしたが、現在は住宅地に変貌しています。

地区老連所属クラブは、健康づくりに熱心な上依知若葉会、グラウンド・ゴルフ愛好者の多い上依知敬友会、友愛活動に力を入れる新開寿会、最近児童見守り隊を立ち上げた山際白寿会、今年度役員の若返りを図った下川入寿会の5クラブで、総会員数は227名です。

地区老連主催事業は、平

成29年度まではグラウンド・ゴルフ大会のみでしたが、29年度末の役員会議の折「グラウンド・ゴルフ大会に馴染みのない会員に参加できる事業を追加すべき」との発言があり、協議の結果、30年度からウォーキング大会を実施する運びとなりました。

平成30年11月に県立あいかわ公園(宮ヶ瀬ダムサイト)宮ヶ瀬湖畔のコースで、ウォーキングを楽しみました。翌令和元年度は川崎市生田緑地、日本民家園内で行いました。令和2年度はコロナ禍により2事業とも中止。

今年度のグラウンド・ゴルフ大会は1月に延期して実施しました。ウォーキン



景観の良い宮ヶ瀬ダム周辺



愛好者多数参加のグラウンド・ゴルフ大会(猿ヶ島グラウンド)

グは年度末の3月下旬実施の予定です。

★★★★ 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。★★★★

小児科・内科 泌尿器科 まじまいいん **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
TEL:046-241-1350

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>

患者様の安心・安全を追求した眼科です **ニケクリニック**

眼科 一般診療 日帰り手術施設

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	※	●	※
14:30~17:30	●	●	●	●	●	●

※電話にてご確認ください 【休診】日・祝
 厚木市恩名 1-6-68 **TEL:046-205-4131**

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

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) **TEL: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

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 **TEL:046-223-1155**
 (妻田小学校そば) www.atsugi-ichouka-dc.com

クラブ紹介

こがねゴールド会

小林 勝美

新生クラブ、 ゼロからのスタート

小鮎地区で8番目のしあわせクラブ「こがねゴールド会」は、この4月から活動をはじめましたが、1年以上前から有志8名により発足に向けて準備を進めていました。ここ小金原地域では40年以上前まであった老人会がなくなってしまう、それ以降継承する人もなく、まさに今回はゼロからのスタートでした。

老人会がなくても誰も困らなかった、作ろうともしなかった。その空白の40年の間に核家族化が進み、隣近所の付き合いも希薄化しました。高齢者は自分なりに民間のスポーツクラブや趣味教室などに通い、地域

社会のつながりから遠ざかっていきました。

今年度はコロナ禍の影響もあり、活動もままならぬことになりましたが、感染

防止策を行なってグラウンド・ゴルフの練習や大会への参加、将棋倶楽部の開催、

一斉奉仕活動でバス通り沿いの歩道のゴミ拾いを行いました。最近ではコロナの

第5波が収まった状況もあり、夕方の防犯活動をかねたウォーキングや室内での

趣味講座も開催する計画です。さらに友愛活動にも力を入れていきます。

まだ総会も開けない状況で会員全員のお顔を

見ることができていません。これも寂しい限りですが、会員一人ひとりの声を大事に

していきたいと思ひます。当会が目指すモットーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

トーは「共助」「共生」

そして「共楽」です。これは地域の人がともに助け合い、ともに楽しんで生きようということなのです。

「地域共生社会」を目指す今、従来の老人クラブから新たな地域コミュニティとしてお年寄りから若い人、子どもが互いに助け合えるような多様性のある、

持続可能な「しあわせクラブ」として「こがねゴールド会」を作り上げていきたいと思ひます。

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！

これから頑張ります！



これから頑張ります！

★★★★ 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。★★★★

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

* 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 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

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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

精神科・心療内科

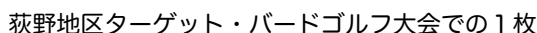
かねこクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30～12:00	●	●	●	●	●	●	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 厚木ガーデンシティビル8F ☎ 046 (259) 5432

小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分



たことがうれしいです。
他に毎月欠かさず
「笑和会月報」を発行
して活動報告やお知ら
せなどを伝えていま
す。笑和会は楽しい老
人の「遊びの場」に徹

た。また、健康麻雀倶楽部やカラオケ倶楽部は、10月のコロナの規制解除を待って再開しました。中でも8年続いた歌声喫茶が2年の空白を置いて再開できたことがうれしいです。

学童見守り隊は9年目になります。市教委から1回、市安全対策協議会から2回の表彰を受けました。会員増強運動では10名増で市老連より表彰されました。活

私たちの会は、丹沢山の一角に開けた住宅団地で活動しており、発足31年を迎えました。四季の道（1・6 km）散歩道の両側（1・5 km）の住宅に住む、4・5丁目の会員はほとんど全国から移住されてきています。

緑陰に包まれ
ハッピーな生活

しその中で互いに友愛や奉仕の活動に繋がれば良いと思います。そんな努力が報われたのか令和2年度の会員増強運動達成の表彰を授かりました。

★★★★ 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。★★★★


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)



パラリンピックを参考に楽しみます

動としては、月2回の親睦会、新年会、暑気払い、忘年会、誕生会のお楽しみ行事の他、ゲストスピーチ、メンバースピーチがあります。サークル活動は、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、麻雀、健康体操、習字、お花、絵手紙やパラリンピックに登場したボッチャも用具を揃えてスタートしました。これが会員増強に繋がったのではと思います。公民館自治会の行事には積極的に参加しています。

地域の仲間づくり 思う

愛名九十九会

松田 憲明

2年越しの新型コロナウイルス感染症の脅威は予防接種に助けられています。外出の機会に拡大の心配。外出の機会に健康づくりと考え、青空活動即ちお宮境内憩いの家周辺や公園清掃に集まって手足を動かし、思い思いの話で楽しいひとときを過ごします。加えてグラウンド・ゴルフ仲間は青少年広場草むらの打球を追います。屋内では憩いの家入館解除期間にスカットボール、俳句教室を開き作品は月ごとに配布している行事予定の余白に俳句だよりと掲示板に発表。時に自治会、青少年健全育成会行事に参加、協力します。愛名は東西を貫く県道立地の家々に戸建て住宅が点在する立地にて



地域福祉事業(あいあい会)スカットボール

上・中・下・東の区分で伝統行事が行われます。愛名九十九会もこの地区に幹事をおき運営しています。かつてはシンボルであったように聞きますが、跡取りは無関心。転入者は地元の人たちの10倍強でその大半は若い世代、入会は先の話です。75歳以上約430人、年4回の行事に80人程が仲間を誘い参加します。この人たちは真の入会適齢期のように思います。

★★★★ 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!

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



電気のホームドクター

エアコン・テレビ・冷蔵庫の困り事
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

常盤グループ 創立 54 周年 地域社会に貢献する

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

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 央七第1631030124号

厚木市三田2996

☎046-243-6556

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)



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

会員投稿

わが家の「家訓」

宿愛甲寿会 佐藤 祐子

わが家の「家訓」の柱は貧しい騎る心で人様に迷惑をかけぬよう「生きよ、善く、生きよ」です。この根底にあるものは、北陸の小藩の武士の家系の戒めで5つの心です。

「素直な心」「謙虚な心」「反省の心」「奉仕の心」「感謝の心」、この5つを常に心がけて自分の歩む道を修めなさい、というのがです。コロナ禍で世相は不安定で人の心も乱れがちな毎日です。『思いやり』、『助け合い』の精神も薄れつつある中で私たちは「人」という語源をどう理解しているのでしょうか。

令和3年5月、102歳で世を去った母の、日々の口癖に「心だけはブスにな

るな」という呟きがあります。令和4年は、心新たにしっかりと自分の道を歩むことにしたいです。

楽しもう

外でのスポーツ

森の里長寿会 和田野哲也

わが地域の練習場

高齢化の中、女性のスポーツが盛んだ。中でもグラウンド・ゴルフは男女一緒に楽しめる。コロナ禍で外出が減り気味の女性だが、「外に出よう」と共鳴したのかな。

私の住む森の里、丹沢の山裾、緑に囲まれた住宅地。その一角に地元住民用にとテニスコート、それに通称原っぱ広場という運動場がある。原っぱとはいえ、砂場として常時整備されて水たまりを防いである。青少年の野球場とバードゴルフ、そしてグラウンド・ゴ

ルフ場として利用されている。

そのグラウンド・ゴルフ場に私は最初から参加して10数年、当初は10数人で、女性が参加していたか確かではないが、当時は高齢男性向けのスポーツ。用具などのスポーツ用品はすべて公民館関連事業として整えてあって、高齢者向きの楽しいスポーツとの紹介だった。

今では全員自前のマイクラブを所有し、熱心に練習している。

女性増加の理由

現在週3回(月木土)の午前中2時間半ほどの競技。参加登録者の40名のうち、女性は20名と半数を占める。1組3〜4名で男女を組み合わせてのチーム分けて競技を行う。個人戦での上手、下手は関係なし。1ホール1回で入ると「ホールインワン」と最高

★★★★ 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。★★★★

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

☎ **0120-041-594**

■ 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 好評開催中・予約受付中(無料)

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 司法書士 中野 智子

脳梗塞などの後遺症で麻痺！
ほっておくと 固まってしまうことも。

無料お試し
実施中

046-204-9343

手指足のリハビリ補助ロボット

厚木市妻田西 1-19-22 AIREHA 株式会社 エルイービー

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
nichicomi
<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

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>

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 営繕補修施工

●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 下狹野 1177-6
☎ **046-241-2555(代)**



の喜び。仲間とも手を叩いて喜び合う。これがたまらないという女性たち。

昨秋グラウンド協会主催で年1回開かれる女性だけの大会に、森の里から例年ベテラン2名だけの出場だが、今回は8名も参加した。



原っぱ広場で多くの女性が参加

墓参り

相生老友会

高松 正行

先日、10月30日お世話になった元社長の墓参りに行ってきた。

社長は平成28年に亡く

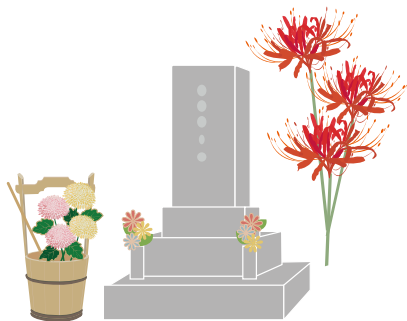
なつて来年7回忌になる。社長とは長年にわたり苦楽をともにした間柄なのである。

墓は八王子でJR八王子駅から歩いて行ける距離にある。車では何回も行っているのだが電車では初めてである。あらかじめ地図を見て下調べをしていたので迷わず霊園に着いた。30分くらいである。

浅川大橋を渡り緩い坂道が続いた、さらに墓地の入り口から急な上り坂で息苦しくなったので側にあったベンチに腰をかけた。2年前に免許証を返納したため、車では来られないのである。

何事にも不自由だが仕方がない、出かけは涼しくジャンパーを着てきたが歩いていくうちに汗ばんで腰にジャンパーを巻いた。爽やかな秋晴れだ。休憩も終わりあと一息だ、間もなく墓についた。

日頃の沙汰を詫び持ってきた花と線香を供え後継のご子息の繁栄を祈り、墓を後にした。何か体が軽くなった気分だ。下り坂を軽快に下り、駅まで休むことなく歩いた。社長も喜んでいるに違いない。



相模川の鮎漁と屋形船

大手西ふれあい会

中丸 武夫

古代からの伝承によると、相模川は鮎が多く住むことから「鮎川」として知られていました。鮎は香魚または年魚とも言われ、1年という短い一生を送る魚

★★★★ 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。★★★★

自転車事故急増中!!

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し



油

断

大

敵

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

です。清流に住み、環境が保たれないと生息しない魚です。産卵は晩秋に川の中流から下流で行われ、2週間程度で孵化した稚魚は海に下ります。

冬は海のプランクトンを食べて成長し、春4月になると川を上り始めるので6月からの鮎釣りシーズンが到来します。秋に入るとおち産卵とともに落鮎となり川を下り一生を終えます。

幕末の志士渡邊崋山も厚木に来遊して鮎料理に舌鼓を打ったことは今でも知られています。明治、大正、昭和45年頃にわたり、屋形船に乗って相模川でとれた鮎をその場で賞味する遊船会が人気を博しました。厚木の旅館や料亭より顧客誘致に努め、千客万来の繁栄を見せました。川面を伝わって三味線や太鼓の音が夜遅くまで響き渡り、鮎漁と芸子たちを売り物にし



相模川の屋形船 昭和40年頃

て、小田急随一の花柳界としてその名を知られたそうです。最盛期には芸者さんの数が130人にも達したといえます。

自由民権運動の板垣退助が遊説に訪れた時には、高瀬船10隻で遊船会があったといえます。

しあわせクラブ情報コーナー

健康度の見える化

(未病センターあつぎ)

～10分で自分の健康と向き合えます～

「健康寿命の延伸」には、未病の改善が欠かせません。病気になる前に未病を改善しましょう。

厚木市では、無料で体組成、骨健康度、血管年齢、握力が測定でき、気軽に、簡単に、ご自身の健康が「見える化」できます。また、必要に応じて、健康相談もできます。ぜひ日々の健康増進にお役立てください。

場 所：厚木市保健福祉センター2階

対象者：県央7市町村（厚木市、海老名市、座間市、綾瀬市、大和市、愛川町、清川村）在住で20歳以上の方

時 間：平日 9～12時、13時～16時

申 込：不要（直接会場へお越しください）

※マスク（可能な限り不織布）の着用、受付での手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保など、感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

なお、スタッフもマスクやフェイスシールドの着用、機器の消毒など、感染症拡大防止に努めております。

保健福祉センター2階でお待ちしています!!

【問い合わせ】健康づくり課
TEL：225-2201

市民協働で 安心安全なまちに

3度目のセーフコミュニティ国際認証を取得!!

厚木市は11月4日、安心安全なまちづくりの国際認証セーフコミュニティの3度目の認証を取得しました。

セーフコミュニティはWHO（世界保健機関）が推奨する国際認証制度です。市民協働で、誰もがいつまでも健康で安心安全に暮らせるまちを目指す取組で、2010年に国内で3番目に認証を取得、2015年には2度目の認証を取得しました。3度目の認証取得に向けた審査では、取組の継続性や地域力、リーダーシップなどが高く評価されました。

あなたもやってみよう「セーフコミュニティ」

- ☒ 転倒しない体づくり! ラジオ体操
- ☒ 転落防止 階段に手すりを設置
- ☒ 家の中の電気コードは縁に沿って固定
- ☒ ヒートショック予防、お風呂の温度は41℃まで
- ☒ 窒息を防ぐため、食べ物は食べやすい大きさに

【問い合わせ】セーフコミュニティ暮らし安全課
TEL：225-2865



しあわせひろば

(文芸)

俳句

阿夫利山落日見入る冬景色

松枝松寿会 綿貫 良男

吐く息に言葉のをせて霜の朝

ひばり賢人会 大和 昭一

落ち葉焚き中にほんのりいい匂い

下萩野寿会 難波美枝子

水琴窟散る山茶花に語りかけ

下萩野寿会 高足 貞治

嬉嬉として傘寿を生きる老の春

互朗会 守屋 絹子

逢ふこともままにならずや賀状書く

互朗会 伊藤 民子

一斉に口角上げて初笑顔

互朗会 土屋 和子

余生いま輝く未来初日の出

互朗会 鈴木美恵子

まっさらな空が一枚冬木立

互朗会 花上 尚江

寒梅の馥郁ふくいくとして古き寺

互朗会 花上 貞夫

日々努力冬空見上げ日々研鑽

南部幸寿会 遠藤 弘毅

参道の独楽の絵数へ二の鳥居

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

明日は刈る田んぼの畔に彼岸花

温水白寿会 井萱 佐吉

秋深し宣言解除も自肅せ迫る

温水白寿会 安田 寿和

秋日和博多の帯をきゅつと締め

温水白寿会 岩澤 玉江

掛干しや昭和も遠き風物詩

温水白寿会 吉岡 利子

久し振り親待つ里は柿赤く

温水白寿会 佐藤 節子

手をつなぎ母と唄った里の秋

温水白寿会 有住 勝代

秋に咲くキクの花咲く香りかな

長谷長寿会 大山 瑞枝

空澄みてしだれ紅さす梅古木

愛名九十九会 山崎永峰子

黄葉の銀杏並木を駆けぬけり

愛名九十九会 一條まさあき

鳥さわぐ柿の実ここよと告げている

愛名九十九会 伊勢崎みゑ子

コロナにも限りありやと落葉おちば掃く

愛名九十九会 林 きゑ子

カラオケに心を酔わす秋最中

相生老友会 朝倉 勝久

朝寒や鴉からすの上を鳶舞いて

相生老友会 高松 正行

道普請先ずは夕立走り去り

相生老友会 小代 基秀



川柳

干支の寅あとひと巡り九十六

元町福寿会 高橋 清健

具沢山のみそ汁する長寿箸

大手西ふれあい会 中丸 武夫

健保料徴収されて留守番か

妻田中央長寿会 北村 久良

短歌

亡き母と行きし箱根にいまいちど
コロナ終りを待ちある姉妹

上依知若葉会 永瀬 マサ

窓よりの市街の夜景のきらめきを
愛しく眺む あすは退院

上依知敬友会 矢後喜久代

ひと風に桜もみぢの舞ひ降りく
グランドゴルフの試合のさなか

上依知敬友会 斎藤喜代美

小学生相手に技を試みる
柔道嗜む後期高齢者

妻田中央長寿会 神吉 善茂

またひとり親しき農夫の姿なし
病に伏して半年を過ぐ

長谷長寿会 松下 絹枝

オリパラや夢と希望をお土産に
ツバメと一緒に帰りけり

七沢第2しあわせクラブ 青木 正次

タブレットのサッカーゲームを孫に聴く
分からないけど「うんうん」頷く

七沢第3しあわせクラブ 荻山 清治

お知らせ掲示板

会員の趣味や技術から生まれた作品を展示します！

厚木市しあわせクラブ連合会陶芸愛好会干支展

日時 令和4年1月20日(木)から1月25日(火)
午前10時から午後4時まで(最終日午後3時)

会場 あつぎアートギャラリー4
あつぎ市民交流プラザ(アミューあつぎ5階)

住所 厚木市中町2-12-15

電話 046-225-2510

主作品 陶芸愛好会会員による令和4年干支(寅年)の陶芸作品

第47回 厚木市しあわせクラブ連合会シルバー作品展

日時 令和4年1月27日(木)から2月1日(火)
午前10時から午後4時まで(最終日午後2時)

会場 あつぎアートギャラリー3
あつぎ市民交流プラザ(アミューあつぎ5階)

住所 厚木市中町2-12-15

電話 046-225-2510

部門 書道、俳句・短歌、写真、絵画、手工芸、陶芸など

※入場の際は、マスク着用の上感染防止に努めてください。なお、アートギャラリーガイドラインにより、同時入室人数に制限がありますので、係員の指示に従ってください。

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 6/1) ★次回発行は令和4年7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

**あて先
問合せ**

令和3・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 高橋 清健(厚木北)
委員 池内 賢二(厚木南)
委員 林 貢(依知北)
委員 三好 章雄(睦合北)
委員 杉本 尚(睦合南)
委員 阿諏訪 常男(小鰐)
委員 佐藤 之則(南毛利南)
委員 三橋 正義(玉川)
委員 三橋 敬司(森の里)
委員 朝倉 勝久(相川)
委員 渡邊 哲(緑ヶ丘)
委員 高木 妙子(女性部会)(敬称略)

三田通信

*ありがたい老人憩の家

「鳶尾老人憩の家」は平成3年7月開館で今年30周年を迎えました。私はこの館の管理運営委員長を10年ほど勤めていますが、生涯学習の拠点となつていきます。カラオケ、俳句、囲碁、日本舞踊、手芸といった趣味の会のほか、研修会、さらに子供会、自治会も利用しており文字どおり年中無休です。

老人の文言を取り、単に憩の家で良いと思いません。(互朗会 花上 貞夫)



碁を楽しむ

*世代の垣根を超えて活動

三田児童館は、世代間交流行事等にご支援をいただいております。今まで10年以上も前からハロウィン行事、節分の豆ま



ハロウィン 可愛い笑顔

き、お正月遊び、除草活動等です。昨年度、三田楽友会は、厚木市の児童館運営連絡協議会から、業績が顕著と認められ表彰を受けました。

(三田楽友会 門田美恵子)

編集後記

令和3年は新型コロナウイルスの世界的流行により、開催が危ぶまれた東京オリンピック・パラリンピックもなんとか開催できました。その中で日本人選手が大活躍し、多くの人に希望と勇気を与えたのではないのでしょうか。

その新型コロナウイルスも秋以降、国内では次第に感染者数が減少し日常生活を取り戻しつつあります。

今年はいあわせクラブ連合会・地区、単位クラブの活動が再び安心して活動できますことを願うばかりです。(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。★★★★

牛豚肉卸問屋

株式会社 **肉の田口**

厚木市水引 1-15-12

☎0120-298-639(通話料無料)
TEL:046-221-0822

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
 - 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
- 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



「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

「おたきいゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は_____ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう