



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87号

平成30年10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/



映える紅葉—厚木西高わき榎田川で
(撮影: 森の里長寿会 前田敏弘さん)



秋冷えの富士山
(撮影: 七沢第2 しあわせクラブ 小瀬村幸男さん)

「老人クラブの絆」を地域に広げよう

会員増強運動最終年 改めて皆様のご協力を

神奈川県内では高齢化率が低いとされてきた厚木市でも高齢化率は20%を超え、超高齢社会が到来しています。このような社会情勢の中で、「私たち老人クラブは「健康・友愛・奉仕」を旗印に、地域ごとにさまざまな活動を展開しています。

超高齢社会の今、老人クラブの力はますます地域社会に必要とされています。地域コミュニティの薄れていく現代社会の中で、人と人とのつながりを大切にし、温もりある、住みよい地域社会づくり

の一翼を担うため、縁の下の力持ちとなるべく活動してきた私たちは、まさに「老人クラブの絆」を大切にし、その灯を次世代に引き継いでいく役割があります。

「元気で、仲良く、楽しく」を合言葉に活動を続けている私たち厚木市しあわせクラブ連合会は、健康寿命を延ばし、地域づくりを担うための仲間づくりを行うために、「会員増強運動」を実施しており、全国で平成26年度から5カ年計画で行ってきた100万人会員増強運動も今年度、最終年度となりま

す。

それぞれの地域でご活躍されているクラブの役員をはじめ会員の皆さまにおかれましては、どうか今一度、老人クラブの意義と担うべき役割への思いを新たに、引き続きご理解をいただいた上、今年度残すところ約半年間、老人クラブへの加入促進のご協力をお願いいたします。ともに老人クラブの絆の輪を広げてまいりましょう。

元気で

仲良く

楽しく

老人クラブの合言葉

特集

私の習い事

あこがれのフルート

元町福寿会

武藤 昌一

私が子供の頃、遊びの道具となるものではなく、自然が相手。その中で村祭りや楽しみの一つだった。そこで吹いている横笛を見て、自分で竹筒に焼火箸で指穴を開け、横笛らしきものを作って遊んでいた。

このことがきっかけで、社会に出てから美しい音色のフルートにあこがれるも、仕事オンリーの生活でそんな余裕はなかった。

仕事は65歳で定年になり、フルートをやるうと思っていたら、家族がプレゼントしてくれた。そして、せっかくなのでだからきちんとして教えてもらう方がよいと言われ、フルートを教える音大出のお嬢さんの家に通うことになった。彼女はピアノもうまく、私の好きなシヨパンのノクターンをよく弾いてもらい、楽しいレッスンだった。

その後、地域にフルートサークルがあるのが分かりそこへ入り、

長い人生、その時々で思いで習い事がはじまる。習慣として続けば将来への糧へとつながる人も、高齡になって再び心の余裕を得て手習いに励む人たちもいる。若いときは違い、健康維持や生きがいとして行われる。今回はそんな習い事特集。

今度は皆で合奏するハーモニーに魅せられ、発表会や施設での演奏もあり楽しんできた。自分で演奏することにより、音楽をより深く楽しめることを実感している。

自然治癒力養う 太極拳

鷹尾いきいき会

山本

敏文



健康第一に演舞

今も続いている習い事といえば、会社を定年退職してから始めた太極拳です。

太極拳の拳に魅力を感じて大和市のクラブ活動に入会したのが最初です。習い始めてみると、思っていた力強いイメージではありま

せんでした。力を身中に保ち、体を緩めてゆっくり動くものでした。練習や研修会やらでやっと段位を取りました。厚木市に住所を更にして、太極拳も武術太極拳から

楊名時健康太極拳に入会しました。武術本位でなく健康第一に心を持って気を行い、気を持って体を動かす。気は心から出、気を養う方法として、心静かに雑念を払い、体中から力を抜いて気を丹田

に集めるように深く長い呼吸をします。毎日の継続が、人間が本来持っている自然治癒力という宝物をいかしてくれるのです。

私は夕方からウォーキングに出て、広町公園か、あるいは鷹尾中央公園の自然の中で肌に気持ちいい風を感じながら演舞するのが楽しみです。

☆子供の頃から始めた書道
七沢第3しあわせクラブ
萩山 清治

生涯のライフワーク

七沢第3しあわせクラブ

萩山 清治

☆子供の頃から始めた書道

私は趣味が多くありません。無芸大食という言葉がありますが、

大食漢でもありません。

習い事の長さで自慢できるものが一つあります。それは書道です。小学校5年生から書道を始めたように記憶しています。上野の美術館に出品し、先生や仲間と一緒に鑑賞に行ったこともありました。

社会人になっても、会社の書道部に入り、書道をライフワークの一部として生活してきました。

☆少し高いレベルを目指して
会社を定年退職後、早稲田にある「日本書道学院」の月刊誌で、課題作品を出品しながら勉強してきました。数年かけて、この学院で定める最高位の師範に昇格することができました。その頃から、私の書道に対する向き合い方が少し変わってきました。それは、もう少し高いレベルを目指して励んでいこうとしたことです。

☆今実感していること
書道には、とても辿り着くことのできない奥深さがあること、地道に精進されている方が世の中には数多くおられること、自分の書はまだその端緒に立ったばかりであること等々を、最近強く感じています。これからも日々精進していきたく、気持ちだけは思っています。

私たちが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
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 17:30 17:30 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

医療法人社団 **五味歯科医院**
歯科 日本歯周病学会認定歯周病専門医 五味一博 在籍
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
18:00~21:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
水曜・土曜の午後は~21:00まで 駐車場有り
☎(046)245-4588 厚木市関口391
http://www.gomi-shika.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 日 祝
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 木 金 土 日 祝
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

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・日帰り大腸ポリブ切除
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

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
愛甲南店/☎248-7216 妻田南店/☎297-3390
恩名店/☎296-5533 萩野店/☎242-3160
栄店/☎224-6688

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
厚木ガーデンスイッチビル8F
小田急線「本厚木駅」東口徒歩3分

小児科内科 **落合医院**
Ochiai medical clinic
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
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
厚木市温水1016 ☎(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 検査

例会では、1人4曲ずつ披露できるの、切磋琢磨して互いに歌唱力が高まった。そこで地域で秋に開催される船喜多神社祭典の夜の芸能大会に、そろって出演して喝采を博した。毎年厚木市文化会館で開催される厚木市しあわせクラブ連合会大会演芸大会にも出演して、楽しむことができた。

5年前に元町福寿会(会員60人)の会長に就任したときに、「習い事」を始めて皆に楽しんでもらうことを考えた。すると、歌謡サークルがすでにあり、水曜日に元町公民館に女性6人が集い、歌を楽しんでいることが分かった。さっそく男性6人を招集して、同好人数が増えた。男性から新曲も覚えたいとの意見が出て、業者に手配して、曲幅も広まった。



歌謡サークルの面々

声出して健康の持続
元町福寿会
高橋 清健

山寺の水子地蔵や初もみどと、一瞬心に浮かんだままの句を投入し、それが山形市長にみとめられ、入選したのが俳句にひきこまれるきっかけとなり、20年経ち、いまや夫の看病生活の合間に俳句づくりに精進されているそうです。

そんな中、高坪の岩本保さんに、「円乗寧代さんの『俳句に励まされて』という一文を読んでみる」と言われ、出典は「わが心の春夏秋冬」のようですが、読ませてもらいました。円乗さんは、晩年夫と2泊3日の旅に喜々として出かけ、最上川の川下りの後、山寺の投句箱に出会いました。そこで、

俳句に感動し、一念発起
上温水楽友会
柏岡 明

声出しの経験は、八王子で学生時代に「謡曲手習い」、厚木に來てから「民謡の会」、そして定年前に始めた「歌謡教室(宮川たかし先生)」等々で、それが趣味となり、今では健康寿命の持続に役立っている。



仲間と一緒にだから続けてこられたギターを発表

ギターの音色に魅了され
船子きずなクラブ
鈴木 芳夫

いまや俳句が生きがいになっていくそうで、私は、円乗さんの人生を感じさせる俳句に魅せられて、彼女が「数多く作るのが上達の道との師匠の教えに従い、一日一句の努力を重ね」られていること、私も芭蕉の「奥の細道」に感動したこともあり、NHKの俳句の放送を見たり、時々一句を試みたりしますが、とてもとても人様に見せられるものは作れません。しかし、この円乗寧代さんの句に打たれて、NHKの俳句入門を頼りに真剣に取り組もうと考えているところです。



楽しい気分になります。ギター合奏の合間に、マジックで一休みが、手順を忘れて大笑い。別れ際に「ありがとう」の言葉をかけられたことは、忘れることはないでしょう。

厚木市の広報で、富田先生のシニアギター教室に出会いました。60歳を過ぎ、肺ガンの手術を2年続けてきたことで、毎日が憂うつで時間を持てあましていました。私のように音楽に疎い者にとっても、認知症予防になると思い無理してギターを購入し、マジック教室にも参加することにしたのです。楽譜も読めない私がギターを弾けるようになるには難しいと思いつつも、皆さんに助けられ、今では少し弾けるようになりました。幾度も辞めようと思いましたが、結局はギターの音色が好きだったのでしよう。

今でもギター教室のメンバーが集まり練習をしています。しかし、「もぐもぐタイム」が長いですが、楽しいひとときです。老人ホーム等への出前演奏をすることを決め、初めは不安でしたが、無事終わりホッと一息。ギターをバックに大きな声で歌ってくれると、私たちも嬉しく、楽しい気分になります。

★★★★ 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。★★★★

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

田島外科

医療法人社団 育映会

診療時間	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1,3,5水曜日午後) / 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/

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	祝日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	▲
15:30~19:30	●	●	●	●	●	●	▲

◎13:00まで ▲11:30まで 休診:木曜・日曜・土曜午後・祝日午後

徳川ファミリークリニック

内科・外科・消化器内科・皮膚科・肛門外科
消化器内視鏡検査(胃)・CTスキャン検査・各種検診・禁煙外来
健康診断・劣災・リハビリテーション・漢方処方・在宅診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	▲
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	▲

休診日/水曜・日曜・祝祭日・土曜午後
厚木市上依知 3002

☎046-281-8651

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

厚木市中央3-12-16 厚木市中央駅西ビル1F
TEL/FAX 046-206-5355

かんきクリニック

KANKI CLINIC 院長 医学博士 神吉利典

脳神経外科 神経内科 内科

◆特殊CT撮影 ◆各種保険取扱

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○

休診日/水曜・日曜・祝日

厚木市旭町5-35-15 ☎046-228-2002

本厚木かかりつけクリニック

Honatsugi Home Doctor Clinic

内科・外科・循環器内科
心臓血管外科・CT検査

☎ 046-297-1919

本厚木駅北口 徒歩2分
平日夜20時まで
土曜日昼13時まで診療 | 日曜・祝日 定休日

医療法人社団 箕浦会 地元で80年

箕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)水曜日および日曜日
TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721

箕浦メディカルクリニック 検索

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

**チイ・ボンで
頭の体操と仲間づくり**
森の里長寿会
武藤 フサ子



マーじゃんは新しい仲間づくり

私は50代のとき、カラオケに興味を持ち「声がきれい」と友だちに誘われて、奉野のカラオケ教室に半年ほど通いました。横浜でカラオケ指導員の大会が開かれ出場しました。お蔭様で全国カラオケ指導員教授の免状を得ることができました。そのときの感動と感謝は今でも忘れません。60代になってもカラオケは歌っていました。70代になり、認知症予防にマーじゃんが最適と聞き、長寿会の初心者マーじゃん教室に入りました。だがテキストを見て難しい、それに体調もくずし、お休みが続きました。これでは認知症になっちゃうと思いい、今年4月から毎月3回、午前中の2時間ぐらい、6人ほどの仲間に加わりました。顔を突き合わせる楽しさを覚えまし

頭で考え、手を使ってパイを並べると思考力と頭の体操になり、認知症予防にも良いと感じるようになりました。

今でも好きなカラオケを歌っています。マーじゃんはまだまだ初心者。75歳の私、認知症にならずに長生きできそうです。

覚えたテニス楽しく
相生老友会
小代 基秀



テニスの仲間たち

戸田にある厚木国際テニスクラブは、歩いて10分の距離にある。習い事として半年間、スクール通いをした。暮れも押し迫る30日、障子の張り替えを家内に任せて、朝から夕刻までプレイしたことを今では後ろめたい気持ちでいる。土曜日と日曜日は欠かさず通った。社内での人間関係から始めたゴルフがきっかけで、テニス仲間とは疎遠となり、やがて、年金生活者となり落ち着きを取り戻しつつあったさなか、疎遠にしていた仲間一人から声がかかり、再開することとなった。メンバーに旧知の者はいなく若かったが、すぐに友だちになれた。残念で仕方ないが、その声をかけてくれた友が心筋梗塞でコート内で倒れた。連携プレイよろしく、一命を取り留めた。

35年前に習い事として始めたテニスは、今では年齢差を超えてプレイに興じられる。誠にありがたい次第である。

**シラミと空腹の
学童疎開**
鳶尾いきいき会
並木 孝信

戦時中、集団学童疎開で過酷な生活を強いられた。昭和16(1941)年12月、日米開戦。4カ月後、東京は早くもアメリカの双発爆撃機B25の焼夷弾爆撃を受けた。19年8月、戦況悪化で私たち墨田区向島の学童171人は、茨城県笠間町の大きな井筒屋旅館に疎開する。常磐線の長い汽車旅、みんな遠足でも行くような浮かれた気分でした。だが、疎開が始まると気分は一変する。まずシラミの大群に攻められた。シャツにも猿股(パンツン)にもシラミがウヨウヨ。裸で日向

の縁側に出てシラミ取りに没頭する毎日。

そして、苦しんだのが空腹と母恋い。体のでかい上級生のボスが、昼食のご飯を毎日、四半分ほど徴発した。悪辣にもボスはかすめ取ったご飯を私たちに売りつけた。報復が怖くて寮母に訴えることもできない。飢餓のあまりトカゲを焼いて食った。あとで猛烈に生臭いゲップに苦しんだ。布団の中で家恋い、母恋いによく泣いた。

戦況が激化すると、笠間町にも空襲の危険が迫り、日本海に面した秋田県金浦町の浄土真宗・浄蓮寺に再疎開。この寺は日本で最初に南極探検を敢行した白瀬中尉の生家だ。疎開生活では、勉強より労働に多くの時間を費やした。塩づくりの塩田作業もその一つ。バケツに汲んだ海水を砂の田一面にまくきつい仕事。午前2回、午後3回。そのたび、満足に食べていない腰がふらつく。だが、水泳の楽しさを知ったのも金浦の澄んだ海だった。



戦中は白瀬中尉生誕の地に疎開していた

★★★★ 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
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
厚木市鳶尾2-25-6-101 ☎(046)241-5780

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

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

社会福祉法人 **藤雪会**
藤雪会は安心を支えます。
サービスハウス「ポポロ」 ☎046-294-5454
ケアセンターあさひ ☎046-229-9110
ポポロ本厚木 ☎046-297-7330
介護保険各種サービス、有料老人ホーム他
なんでもお問い合わせください

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)

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

税についてなんでもご相談ください
相続対策・税務対策・事業継承・税務申告
税理士法人 西総合会計
公認会計士 西 厚夫
税理士 西 厚夫
厚木市水引 1-14-24
☎046-223-2893(代) 厚木税務署 入口近く

グラウンド・ゴルフ 交流戦

宮本第二寿会
櫻井 妙子

6月9日(土)、前日までの雨も上がり、真夏のような暑さの中、上荻野むつみ会と宮本第二寿会とのグラウンド・ゴルフ交流戦が行われました。総勢30名、丸山様個人の広場をお借りしての交流戦でした。

役員のあいさつが始まり、ラジオ体操、そして組分け、宮本第二寿会会長佐藤さんの開始の合図で始まりました。初めのうちは、皆さんおとなしく静かで「カキーン」の音だけが大きく響いていたのですが、そのうちだんだんヒートアップしてきて、声も大きくなり「行ったゾ」「気を付けて」「あつ、入った」とあちらこちらから声。若者の広場のように熱の入った会場となりました。

「あゝ、残念、出たー」
「あゝ、米が遠くなった」(優勝者には毎回米が出ると決まっている)
朝9時に始まった交流戦は11時30分に終わりました。場所を移して老人憩いの家で昼食、そして表彰式・懇親会。

私は今回2回目の参加でした。昨年10月からグラウンド・ゴルフの会に参加させていただいています。月・木の午後から丸山様の広場をお借りして、皆で楽しく練習させ

ていただいています。私も主人ともども、特別な用がない限り、参加しています。歳とともにどうしても家にいがちになってしまっていますが、この日は楽しみで何をおいても参加しています。懇親会は皆さんとの会話、そしてカラオケと楽しいひとときでした。

佐藤会長さんの「大変名残惜しいのですが…」の言葉があり、午後3時30分にお開きとなりました。

元気で次回も参加しましょうと約束して終わりました。役員の皆様お疲れ様でした。そして、広場を気持ちよく貸していただいた丸山様、ありがとうございました。



狙いを定めて...

念願の三田楽友会入会

三田楽友会
門田 美恵子

今年も我が家の軒下に幸せを運ぶツバメがやってきました。みどりの風の中をスマートに泳ぎながら虫を捕まえ、かいがいしくヒナのお世話をしています。かつて子育て

て、介護、仕事、家事をしていた頃を思い出し、つい応援したいような気持ちになってしまいます。

小学校を定年退職後、早14年。最近自ら選択して念願の三田楽友会に入会しました。以前、母と一緒に加入していた喜楽食会(婦人会)の方々とまたここでお会いでき、地域の温かい輪の中に改めて入れていただいたような新鮮な気持ちでおります。

まだまだいくつかの仕事をしているので楽友会はできる範囲での参加です。清掃奉仕作業で地域貢献、ゲーム、会食、カラオケと行事は多彩で目白押しです。皆でよく笑いよくおしゃべりをし、唄い、好奇心旺盛な皆さんと一緒に楽しいことを見つけながら健康長寿を目指していきたいなと思っております。

高齢ドライバーによる 事故

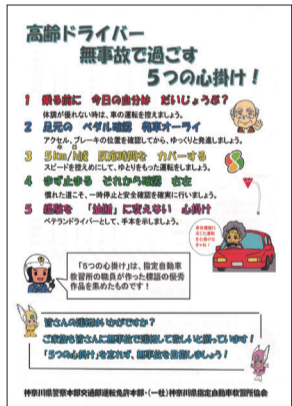
岡津古久しあわせクラブ
山室 正

高齢ドライバーによる痛ましい事故が相次いで報道されている。

昨年3月に施行された「改正道路交通法」では、75歳以上の運転者は、免許更新時に

「認知機能検査」を義務付けられている。

今年6月の警察庁の発表では、2017年、この機能検査を



無事故を心掛けましょう

き、自分にも他人にも迷惑をかけず、健全で安全に長く運転を続けることが一番重要です。

受けた75歳以上の高齢ドライバーは210万5477人でその内5万7099人(約3%)が認知症の疑いがある。また、免許証自主返納者が1万6115人である。私の会社の同期の者数人が自主返納をしたが、彼等は交通アクセスのよい都心に居住しており不便さを感じていない。厚木市に住む私にとって車は買い物、娯楽、その他急用時に必要不可欠で手放すことはできない。

免許証返納に際して、市町村からバス・タクシー料金の割引等が受けられる特典があるが、緊急時にはとても間に合わない。

自動車メーカーで、車の自動運転の開発が急速に進み、政府の国内の完全自動運転車の販売開始目標の2025年が前倒しとなるようだ。とはいえ、まだ技術・法令等の問題と時間がかかる。

それまでは、家族も一緒に同乗し、運転技量を見極めて、問題がある場合は免許証の自主返納を話し合うことが大切です。高齢ドライバーは、なかなか自分の技量の低下を認めがらぬ頑固者(私を含む)だが、ここは家族の意見を素直に聞き、自分にも他人にも迷惑を

★★★★ 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。★★★★

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)◆

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
相続・遺産分割協議 交通事故 債務整理 夫婦問題 等々

笑顔・親切・軽いフットワークをモットーに
弁護士10名体制で対応させていただきます。

■本厚木駅前事務所 神奈川県弁護士会所属
神奈川県厚木市旭町1丁目27-1 後藤ビル2階
☎0120-747-783
http://www.law-maeken.jp/

総合建設業

株式会社 清川産業
厚木市飯山 4751-1
TEL:046-242-2821
FAX:046-242-8055

総合造園・土木・外構工事

株式会社 **さがみの園**
緑と自然とのふれあい

厚木市温水 113
TEL:046-223-5018

ひとりひとりが主役です
みきやってみる

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

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

遺言は安全確実な公正証書で
相談は無料でお受けします

厚木市中町 3-13-8
(オリジン弁当さんの2階です)
厚木公証役場
電話 046-221-1813
FAX 046-221-1819

エアコン・暖房・電気の取り替え
困った時は迅速にサポート

株式会社 **ケンモチ電機**
(046) 228-3682
(080) 4355-9991
厚木市愛甲東 2-11-2

特別寄稿

「西郷どん」に鑑みて

森の里森友会 松井 洋一

NHK大河ドラマ「西郷どん」。いま最も、もてた男と人気の人。歴史ドラマを解説気味に、会員に伝え、ドラマをより楽しく見てもらえたらとはじめ、今回で3作目になる。

西郷が文政10年(1828)、薩摩藩の下級武士の長男として誕生。幼名は吉之介、時をして隆永、隆盛と変わる。

貧しくも西南戦争までともに竹馬の友としてお互いが、困難を共にし、支え合ってきた仲である大久保利通とともに競い合い、薩摩の将来を夢見てきた二人です。

西郷は、いち早く藩主斉彬の目に留まり、藩主身辺の役柄からさらに強い影響を受けたところで、斉彬の突然の死により西郷は指針を失うことになる。

井伊大老の圧政で追われる身となった西郷と月照は薩摩に逃れるが藩は非道。思い悩んだ後、入水自殺を試みたが西郷は生き延びる。

藩は幕府の咎めをかわすため墓を建て偽装し、奄美大島にひそかに送る。2年あまりのときが流れた。島での生活は、西郷にひと

きの幸せを与えた。島妻「愛加那」を迎え、長男菊次郎を抱くことに。

しかし、大久保の尽力もあり、西郷は再び薩摩に帰るが、藩主代わりて役目厳し。久光に疎んじられ、徳之島そして沖永良部島に流刑されてしまう。

そして、大きく変わりつつある状況の中、西郷の力を誰よりも望む一蔵の願いが叶い藩に復帰する。尊王攘夷・王政復古により薩長連合を軸に明治新政府が樹立した。

新政府に貢献した西郷は陸軍大將に。そして岩倉・大久保らの欧米視察の留守を西郷は守る。対韓国に迫るロシアの脅威を防ぐため、韓国との親交を戻そうと凶るが岩倉に阻止される。ついに西郷は政府を降り、鹿児島に帰った。

西郷は私学校を開き、若者の教育に努めた。

元武士たちの不満は、政策に一層の怒りを増長させ、各地で暴動が頻発、佐賀や熊本で反乱がおきた。政府は、鹿児島にある弾薬庫を巡りその危険性からひそかに移設を先行しようとしたが、私学校生徒に阻まれてしまう。

しかし、西郷には、やられたと

思ったのではなからうか。大久保をはじめ新政府要人の執行に西郷自身懐疑的になっていったと思われるのだ。ここに、近代日本の最大の内戦「西南戦争」が発生した。

西郷が負傷し、「もうこれでよか」と城山で自刃す。明治天皇は西郷の死を惜しんだと言われている。

◆西郷三度の結婚
最初の妻は格上の伊集院須賀親同士が決めた結婚、しかし西郷家の貧しさから離縁していく。

次いで、西郷が奄美に流された際の島妻、愛加那。菊次郎、菊草の2児を授かる。

そして3人目は、鹿児島に戻ってイトと結婚する。長男寅太郎、次男牛次郎、三男酉三が生まれる。

幕末維新の志士達
慶応元年(一八六五)二月
上野彦馬撮影

維新の志士たち？

る。イトはやりくり上手、貧しい生活の中、泣き言一つ言わない。坂本竜馬が西郷家に世話になったとき、イトが西郷に「屋根を直さねば」と問うが「国内は皆同じ」と意に介さず。これを隣室で聞いていた龍馬は、乙女姉への文で、「吉之介夫妻は大いに良い人なれば」と書いている。

西郷は島妻の愛加那家族に援助を続け、またイトも菊次郎を養子として迎え、我が子同様に育てた。菊次郎は京都市長に、寅太郎は貴族院議員、牛次郎は郵船会社の重役でそれぞれ活躍する。

◆西郷の写真 有無の怪
写真嫌いの西郷を写した写真は無いとされているが、ある集合写真の中に写っていた。

広島県福山市の福禅寺に展示されている幕末維新の志士たちと名前も記された46人の一枚の写真。撮影された日付は慶応元年2月と上野彦馬と撮影者の名もある。維新の志士と銘あるこの写真。そうそうたる人々たちです。上段には西郷兄弟、大久保、坂本龍馬、伊藤博文など。佐賀藩藩校致遠館の生徒たちを集めて写したもので、写真の被人物は後に判別されて書き加えられたとされる興味ある写真である。

★★★★ 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。★★★★

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。



パタカラ体操にはこんな効果があります

- ◆ 飲み込む力や嚥む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善

壽永山

長徳寺

厚木市岡田5丁目3-23
電話 046(228)5100

宗教法人

宝泉寺

7つのロコモチェック!

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



※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。

三二通信

*動く時計台に喜び子どもたち



子どもたちに大好評の「動く時計台」

森の里小の通学路に立つ学童見守り隊の胸にぶら下げた直径25cmの丸時計。子どもたちが喜んでると学校だよりに載りました。

私が胸に下げたこの時計は、100円ショップでの購入品。森の里長寿会の8名の学童見守り隊に参加して5年。「おじさん今何時」と登校時間を気にする子どもに、いちいち時計を見せていました。そこで思いついたのが、この胸に下げた時計です。

ここで感じたこと。子どもたちの中には数字の出るデジタルに慣れて、秒針付きのアナログに戸惑う子もいますネ。
(森の里長寿会 西岡 隆寛)

*歌声響かせ心身爽快

毎週土曜の午後、鳶尾の老人憩いの家で、有志によるカラオケを楽しんでいます。毎回、10人ほどが集まり、1人5曲ほど自慢のノドを披露しています。演歌あり、ナツメロあり、民謡調あり、抒情歌あり、たまには軍歌めいたものも飛び出して、うたう歌は色とりどり。

大きな声を出しますと、身も心もリフレッシュして健康に良いとのこと。その上、ノドを鍛えますと、高齢者に多い誤えん性肺炎の予防にもなるとか。これからも、せいぜい頑張つて歌い続けます。

(鳶尾いきいき会)

正崎 洋子

*世代間の今を知る給食会

恒例の世代間交流給食会は、戸田小学校で行われる。今年も6月26日、同校体育館で11時30分から約2時間、開催した。

給食の30分前は学年別の合唱で「ふるさと」や校歌で迎えられた。

食事は、教室で机を囲んだ。生徒たちの話しかけや、質問などが多く、ゆつくりと味わう余裕がなかった。

食後は体育館に戻り、1年生に囲まれて「ズイズイ、ズッコロガシ」の手合わせとジャンケンによる「あっち向いてはい」の遊びに興じた。

(相生老友会 朝倉 勝久)



レンジャーズ登場

*シンプルに開催 夕涼み会

当団地のイベントである「夕涼み会」は、これまでは駐車場を利用し、鉄パイプで舞台を組み、楽団やセミプロの踊り手を呼び、照明と音をいかに派手にするかを志向し、近隣地区との親交・住民間の親睦を深めるのが最大の目的でした。

しかし、少子高齢化という現実には直面し、継続するには模擬店のみ・自治会員のみ・夕方から3時間のみ…と役員側の負担を減らす工夫をしてきました。このシンプル路線でも、役員の高齢化で今後も続けられるか、疑問に思うこの頃です。

(鳶尾いきいき会)

齋川 国明

*子どもの楽しみはお祭り

三十数年前、「古老に聞く会」が発行した「明治・大正・昭和のふるさと荻野」によれば、明治この方の子どもたちの楽しみ

はお祭りだった。古老は語る。

「その頃の一番の楽しみはお祭りだったなあ。どこでも酒まんじゅうを作ったり、煮しめをこさえたりして、親類中が行ったり来たりしてねえ。

荻野のお祭りは浅間神社、荻野神社、半僧坊がにぎわいだつたな。半僧坊には草競馬もあつてよう。半僧坊と川入り、飯山の観音さん、これがこの地方の三大旗競馬つてわけさ。たしか荻野の鉄砲馬場でもやったことがあつたねえ。

戦前は軍馬が必要で、百姓はみんな馬を飼っていたから、旗競馬ができたというわけさ。お国に騎兵隊を育てるといふ考えがあつたんだろうね」

(鳶尾いきいき会)

並木 孝信



荻野神社

★★★★ 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。★★★★

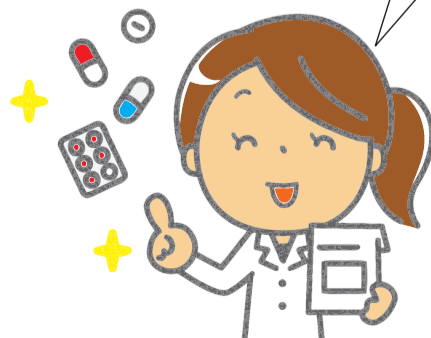
健康コラム

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より適切な処方に役立ちますよ。



安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が繋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 (×××) ×××-××××
- 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 (×××) ×××-××××
- 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)



俳句

能終えて白露の月の明るさに

ひばり賢人会 大和 昭一

ぼうたんの崩れし今朝の無力感

田園ひなし会 長友 利雄

一望の列を乱して青田風

田園ひなし会 長友千代子

夏祭り復興願ふ太太鼓

宮本第一寿会 長谷川美雪

店先のゆるる水着に暑さ増す

宮本第二寿会 本間 京子

上人の旅の絵巻や秋の声

恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子

関取りもまだまだ脱ぎたい暑さかな

温水白寿会 井萱 三郎

木の天辺のうぜんかずら咲き誇り

温水白寿会 岩沢 玉恵

アカシヤの香りに噎ぶ並木道

温水白寿会 安田 寿治

杖つけば陰まで曲る夏日ざし

温水白寿会 吉岡 利子

どくそうと知るや知らずや小花ゆれ

愛名九十九会 青木みよ子

ひまわりとまつさらな空老ひとり

愛名九十九会 山崎ナミ子

鳴きやんで息ととのへる法師蟬

愛名九十九会 佐藤 三郎

朝まだき鈴なりトマトにときめきぬ

愛名九十九会 工藤智恵子

ほしふたつ天の川原をわたらんと

愛名九十九会 林 きる子

忘れまじ熱射と水害秋の日に

森の里長寿会 和田野哲也

谷川の紅葉が映える流れかな

相生老友会 朝倉 勝久

短歌

叔母の待つホーム訪ねる今日ひと日

在りし日の母と重なる笑顔

上依知若葉会 永瀬 マサ

土用干しに深くひび入る田の土の

稲は夕風受けつつうねる

上依知敬友会 矢後喜久代

雨の朝色とりどりの傘のれつ

学童達は学校へ行く

台やよい会 村山 幸子

高齢の後期も三年過ぎ去りし

優先席へよいしょと座り

七沢第三しあわせクラブ 萩山 清治

手の甲の山が消えぬと振り云う

孫の手すべすべ命輝く

森の里長寿会 津田 史子

酷暑耐え枝豆青く伸び行く日

ネギの作間に草生えるかも

相生老友会 杉山 進

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

秋が恨めしいーこんな人々の声を聞いたこの夏。気象庁は「命にかかわる危険な暑さ」と猛暑の危機を呼びかけたほど。西日本では大水害、北海道地震で川の氾濫や土砂崩れで室内あるいは車の中で水死という痛ましいニュースもありました。高齢者の犠牲者が多かった異常な季節。秋がきて忘れられない日々です。今、台風シーズン、私たちは教訓として受け止め、災害に備えたいです。日が和らぐ秋、まずは健康寿命が肝心。社会参加で普段のコミュニケーションを心掛けましょう。(広報委員会)

皆さんの原稿を募集します!



【一般投稿】
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、ご了承ください。(締切 11/1) ★次回発行は1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

★★★★ 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

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、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。
- <あると役立つグッズ>
- 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



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

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)

【診療時間】8:00~17:00
土日祝日も診療 予約制

厚木市中町4-16-18 ヤギビル6F
「本厚木駅」北口より徒歩4分
TEL.046-210-3222

「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/

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
窓口までお問合せ下さい。

JAあつぎ