



# のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを しあわせクラブだより



第93号  
令和2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/



「森の里小学校入口桜並木」撮影：森の里長寿会 和田野 哲也さん

## 今年度、活力ある老人クラブへ

今、新型コロナウイルスの感染拡大が心配されていますが、離れていても私たちは「老人クラブの仲間」です。活動内容は慎重に考えなければいけません、まさに今こそ心を合わせて一つになる時です。今一度、老人クラブの原点にかえり、私たちの活動の意義を改めて確認しましょう。

### 長きにわたる「老人クラブの歴史」

地域を基盤とする高齢者の自治組織である「老人クラブ」。戦後、先覚者の提唱と社会福祉協議会の協力により誕生し、各地に広がりました。現在では全国的なネットワークを有する高齢者組織となっています。

そんな老人クラブの始まりは古く、長寿を尊び祝う平安時代の「尚齒会」<sup>しょうしゆのえ</sup>、さらには仏教伝来とともに日本に伝わったとされる相互扶助組織「講」にまでさかのぼるとされています。その後、明治26年に博多高砂会(福岡県福岡市)、明治40年に楽寿老人会(京都府亀岡市)、大正14年に上田地

区老人会(熊本県小国町)などが創設され、現在の老人クラブの基礎が築かれました。

### 戦後の老人クラブの始まり

戦後の荒廃した社会にあって、「老後の幸せは自らの手で開こう」とする先覚者がいました。彼らは老後に不安を感じている老友や、老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、次々に老人クラブを結成していきました。

初期の老人クラブは、孤独に陥りがちな高齢者たちの親睦の場としてスタートしましたが、先覚者たちの共通の目的は「高齢者が集い、生きがいを高めること」「行政や社会に働きかけ、老人福祉を推進する世論を高めること」にありました。こういった老人クラブの主張は、しだいに社会へ受け入れられ、地域に根を下ろしていききました。

そして昭和38年8月に施行された「老人福祉法」第13条第2項において、老人クラブは「地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他該当事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならぬ」と位置づけられました。この条項をもとに、国では「老人クラブ活動等事業実施要綱」を定め、地方公共団体(都道府県や

市区町村)を通して、老人クラブに対する援助を行っています。

このように老人クラブの歴史は長く、またその活動の主旨は「高齢者の幸福を願う」ものです。今、できることを一人ひとりが考え、しっかりと取り組みましょう。

老人クラブメインテーマ  
「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

### 健康寿命

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

### 地域づくり

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

特集

高齢期の食生活と低栄養

高齢期における食生活は、中年期までとは異なります。心身機能を保持していくために必要な栄養などについて学習しましょう。

◆低栄養に気を付けましょう

日頃「食事の量を控えめに、おかずも質素なものにしている」「コレステロールが気になるので、肉や脂っこいものは摂らないようにしている」という人は要注意です。こうした食生活が、高齢者にとって必ずしも元気で長生きを実現してくれるものではないことが科学的に明らかになってきています。

高齢期の食生活は、中年期までと異なり、病気にだけ注意を払うのではなく、老化をいかに防ぐかということがポイントとなります。心身機能を維持するための、不足しがちな栄養をきちんと摂ることが大切なのです。

実際、高齢者が要介護状態に陥った原因を見ると、その2位と3位は「高齢による衰弱」「転倒・骨折」となっており、いずれも心身機能の低下が大きく関係していま

す(1位は脳卒中)。この心身機能の低下を引き起こす因子の一つが、低栄養なのです。

低栄養になると、気づかないうちに体力や気力が衰え、運動したり、外出する意欲が失われていきます。筋力やバランス能力も低下するため、転倒や骨折も起こしやすくなるのです。

さらに自分の健康に自信が持てなくなると、活動的な生活ができず閉じこもりがちになり、徐々に家事や入浴、排せつなどの日常生活にさえ支障をきたすようになってしまいます。

このように、低栄養は高齢者にとって要介護状態への引き金ともなりかねない大きな問題なのです。

◆多様な食品で栄養を摂ろう

高齢期の食生活では、とくに不足しがちな動物性たんぱく質や油脂類を十分に摂ることが欠かせません。同時に、さまざまな食品からいろいろな栄養を摂ることも重要です。また体内の水分量の不足から、脱水症状を起こ

す高齢者も少なくありません。

以下に食生活のポイントをまとめたリストを紹介いたします。ぜひ実践してみてください。

元気で長生きするための食生活指針

- ① 三食のバランスをよく摂り、食事は絶対に抜かない
② 油脂類が不足しないように注意する
③ 動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品など)を十分に摂る
④ 肉と魚は1:1の割合で食べる
⑤ 牛肉・豚肉・鶏肉など、いろいろな種類の肉をかたよらずに食べる
⑥ 牛乳を毎日1本(200ml)以上飲む
⑦ 緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)や根野菜(だいこん・ごぼうなど)など多彩な種類の野菜を毎日食べる

- ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べ、ごはんを残す
⑨ 多様な調理法や正しい食品の保存方法をおぼえる
⑩ 酢・香辛料・香り野菜を十分に取り入れる
⑪ 調味料を上手に使っておいしく食べる
⑫ 和風・洋風・中華と、さまざまな料理を食べる
⑬ 会食の機会をたくさんつくる
⑭ かむ力を維持するために、義歯は定期的に点検を受ける
⑮ 健康情報を積極的に取り入れる

出典：全国老人クラブ連合会「わたしの健康 わたしがつくる 健康づくりハンドブック」より

★★★★ 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
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ▲ 休
14:00~16:00 ● 往診 往診 ● 往診 休 休
16:00~19:00 ● 17:30 まで ● 17:30 まで 休 休

小児科・内科 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・金曜日/乳児健診:火曜午後
子育てを応援する機関を目指しています。
厚木市下荻野1120
予約制(予約専用電話:046-242-5811)
☎046-241-1350

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

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分前までお願いします)
愛甲郡愛川町角田 157-1 ☎286-7400

厚木胃腸科医院
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
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 荻野店/☎242-3160
栄店/☎224-6688 鷲尾店/☎243-5117

かねこクリニック
精神科・心療内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30~12:00 ● ● ● 休 ● ● 休
午後 3:00~ 7:00 ● ● ● ▲ 休 ● ● 休
▲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 落合医院
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分前までお願いします)
厚木市温水1016 小児科内科 落合医院 検査
☎(046)247-1577 院長のかたやます

特集

私のつぶやき

つぶやきとは、「面白い言葉。一人歩きながら「ぶつぶつ」、昔からお年寄りが使うようでした。他人に気づかれないで独り言。中には相手に聞こえてしまったり、わざと聞こえるようなつぶやきも。最近では国会でよく使われ、大騒ぎに。独り言とはいえ、「口は災いの元」という。今回はみなさんのつぶやきを特集。

私のつぶやきノート

林長寿会  
櫻井登美枝

私は毎日のように「つぶやきノート」を書いておられます。このノートには日々の生活の中で感ずる喜怒哀楽を思いのままに書いています。私にとってつぶやきノートは心との対話であり、癒やしにもなり、心の友のような存在で、一日の何よりの楽しみでございます。

書きたびに忘れてしまった文字を辞書から教えられる時、老いている自分を再認識し、寂しくもなりますが、脳トレと自分を励ましながらかつておられます。また、過去の記録から励まされたり、自己発見することもあります。老いていく人間の動揺の激しさを実感していた先日、ご近所の方から老人会のお誘いをいただきました。出合った皆さまからのお力添えによって、自主・自立の精神

を教えてくださいました。皆さまに心から感謝申し上げます。これからはしあわせクラブの活動に少しでもふれることができたら、うれしく思っております。

会に入会して

三田楽友会  
門田美恵子

フルタイムの職を終え、清々しい気持ちで普通に暮らしている自分に幸せを感じる。

念願の三田楽友会に入会してからは、はや3年が過ぎた。会のゆるやかな繋がりはとても居心地が良い。神社境内や公民館周辺の清掃、ふれあい花壇の花の植え付け、納涼祭、懇親会、カラオケクラブ、日帰りバス研修旅行等、活動はどれも楽しい。皆さんにお会いして笑顔であいさつをし合い、お茶のみをしたりと、その何気ない空気が温かく感じる。



節分には豆まきをしました

今、三田児童館の運営委員長をさせていただいているが、ハロウィン行事では、たくさんのかわいい子どもたちにお菓子配りをさせていただいたり、節分ではおチビちゃんたちと一緒に豆まきをしたりと、会の皆さまに児童館行事の支援もしていただいている。ふれあいは短時間ですが、子どもたちはもちろんのこと、幼児さんにつき添ってきた多くのお家の方々から、世代間交流は貴重な機会ですと感謝され、三田楽友会の存在はつくづくありがたいと思うこの頃である。

新型肺炎流行時のバスハイイク

上温水楽友会  
柏岡明

南毛利しあわせクラブ連合会では、早くから千葉方面日帰りバス

ハイイクを企画し、会員の募集も完了していた。そこに1月末に中国で新型肺炎が大流行。そして羽田のチャーター便の乗客は千葉方面に移送となった。さらにダイヤモンド・プリンセス横浜港入港である。

リーダーとしては、取りやめを考えざるを得ない。しかし、募集された会員の思い、役員の苦勞を思うと複雑。各会長さんに賛否をとると決行多数。いまだ、事件は対岸の火事であった。しかし、間に迫ると心配になる。天皇陛下の参賀行事も取りやめとなると、不参加の会員も数名出た。市場にはすでにマスクも消毒液も売り切れという状況であったが、大胆にもマスク着用、手洗い消毒励行ということで決行した。いまだ対岸の火事である。

出発すると三連休の前日の金曜日、さつそくの渋滞。しかもほかの観光バスは見当たらない。やっとの思いでベイブリッジにつくと眼下にあのダイヤモンド・プリンセスが見えるではないか。写真を撮るやら、人が見るとか大騒ぎのひとつときであった。

その後は大胆に咲き誇るお花畑で花を摘み、豪華な昼食をいただき、目の前で絞るはちみつに舌鼓。車内での話も弾み、無事、公民館に帰還した次第である。あとは本紙が読者に届くころまで主催者は参加者の健康を祈るのみである。

★★★★ 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。★★★★

**\* 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

**障子フリー 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

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)木曜日および日曜祝日  
TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721  
箕浦メディカルクリニック 検索

**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

**食事のヒント**  
**高血圧予防**  
ポイント  
1. だしを効かせる  
2. 香りを利用する  
3. 酸味を利用する  
4. 油を利用する  
5. 食材本来の持ち味を生かす

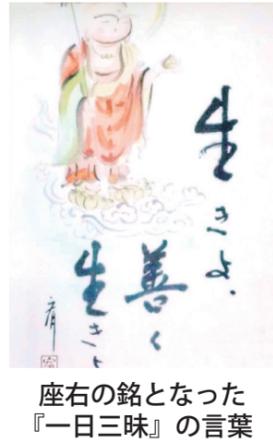
お薬手帳はとっても便利です。  
★お薬手帳をもっていると…  
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。  
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。  
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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 ☎046-250-9162  
(愛甲石田駅徒歩3分)  
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

医療法人社団 厚木市 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

わが家の居間に「一日三昧」というタイトルの日めくり暦が掛けてあり、毎日めくるそのなかの一枚に「生きよ、善く、生きよ」という言葉があり、それが私の座右の銘として支えになっています。そのきっかけは、ニュースなどで純粋で汚れない瞳を輝かせて活発に行動する幼い子どもたちの心を親の誤った躰という愛情手段で、その小さな命のともし火を無惨にも消して亡くなったり、人間不信になる子どもたちに「辛いね、苦しいね、悲しいね」と言いようのない怒りと哀しみをテレビ画面の映像にぶつけるのが精いっぱい私のつぶやきで、親として失格の両親や、幸いにして災難から逃れた子どもには「生きよ、善く、強く生きよ」の言葉を心に念じ、私も悔いのない人生を送りたいと思います。

世間は殺伐とした不安な様相ですが、道徳心、正義感もまだまだ捨てたものではありません。それを



座右の銘となった『一日三昧』の言葉

「生きよ、善く、生きよ」  
宿愛甲寿会  
佐藤 之則



この童謡を作詞したのは、厚木に46年間(1926~1972)も住んでいた「中村雨紅」だ。過日、八王子市上恩方町の「夕焼け小焼けふれあいの里」を訪問して、『夕焼け小焼け館』の掲示板に釘付けとなった。なんと、中村雨紅(本名高井宮吉)が、厚木東高校の教師だったのだ。

♪夕焼け小焼けて 日が暮れて♪  
♪山のお寺の 鐘がなる♪  
家路を促すメロディーが流れる。

夕焼け小焼けて  
中村雨紅  
元町福寿会  
高橋 清健

を信じて、生きるためのつぶやきを続けていきたいと思う毎日です。

本来なら次期と思っていたら順の方が「役員はできない。」と言って退会されたため、久しぶりに自治会の班長がまわってきた。

集積所を責任を持って  
宮本第一寿会  
長谷川美雪



厚木東高時代還暦を迎えた雨紅を祝う

恩方村で生まれた雨紅は、日暮里小学校の先生をして、29歳(昭和元年)に、高井姓で厚木東高に赴任して、定年まで勤務した。『高井先生は教室で、夕焼け小焼けは俺が作詞したと生徒に自慢げに披露しなかった』と、教え子の1人(家内)がつぶやいた。私も29歳(昭和43年)に、結婚して八王子から厚木に来て、高橋姓となって53年になった。雨紅も八王子への望郷を抱いていたのだと、敬愛感が深まった。

班長を受け、まず気になったのが集積所のゴミの後片付け、無責任な出し方が多く収集していかないゴミが多いのに悩まされた。これは何とかしなければ!!看板を貼ったり、回覧をまわしたり、個別にお願いの通知を配ったり、処理したゴミを家に持ち帰り収集日に出したり…。そして半年、皆さんの協力で大変きれいな集積所に変わりました。「汚れたゴミはさらにゴミを呼んでしまいます。」「きれいな集積所にしておけば汚すことに気が引けます。」いつもきれいにしておこうと妻と二人で毎日がんばり、皆さんの意識の変化をと!!そんな気持ちを理解してくださり、きまわりを守り進んでゴミを処理してくださる方もあり、感謝の毎日です。継続して訴えることの必要性をづくづく感じました。



★★★★ 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  
**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2-25-10 ☎(046)241-5780

社会福祉法人 藤雪会 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

**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

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)◆

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

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**  
厚木市小野734-2 ☎046(248)7778

**御 協 賛**

ガンから得た仲間たち

森の里長寿会 佐久間道夫

78歳の私は現在3つの厳しいガン病を抱えている。

68歳まで健康に自信あり、健康診断受けたことなし。早朝の学童見守り10年、昼間は海老名の農業試験場で高齢者の農業勉強1年、畑を借りて野菜作りを楽しむ。

それが市の健康診断で異常が見つかり、精密検査で悪性腫瘍が。医師から家族を通じて「余命半年」と言われた。それが私は今こうして生きている。よほど悪運が強いのであろう。

くよくよしてもストレスが溜まるだけである。あの世からお迎えが来るまでは与えられた命を大切に生き続けたい。

病を得ているいろいろ気付かされたことがある。人と人のつながりの重さである。主治医はよい結果を示しては励ましてくれる。

病気になるまで森の里長寿会の副会長、元気で会長をといわれたがやむなく降りた。でも通院の合間をぬって会合に出席。みんな温かく迎えてくれ、病気を忘れての交流は私を励ます。

学童見守りで接する子どもたちは明るく屈託のない笑顔で「おはよう」の言葉を交わす。こん

な些細なことが私を元気づけているのだ。



ガンなどどこ吹く風

ことわざに学ぶ

元町福寿会

岡崎 兼輔

昔から言い伝えられた「ことわざ」や「言い伝え」の中に、「安物買いの銭失い」という言葉があります。

私は若い時から機械いじりが好きでした。

数年前、新聞の広告に組み立てが必要なアシストバイク(電動)が半値で出ていて、さっそくインターネットで購入して、胸を轟かせて組み立てて、乗ってみました。数年間使用しているうちに、タイヤやバッテリーの劣化が激しくなり、乗りにくさと、メンテナンス

スに時間が取られました。そして、ついに自転車本体を廃棄しました。

今は、高いが、専門メーカーのアシストバイクを購入して、快適に使用しています。

あの時買ったバイクの経済比較を考えますと、決して安い買い物ではなかったと思い、あの「ことわざ」をフト思い出しました。

そして、昔の生活からの「ことわざ」や「言い伝え」を、生活に取り入れ、活かすことも必要ではないかと思いました。



腰痛に悩む

森の里長寿会

和田野哲也

私90歳、腰痛もあつて歩行中転ぶことたびたび。この1年余りに入院2回など、入れ歯を砕く。手足のかすり傷も。「歳だからしょうがネエが、先も長くないな」と最近こんなつぶやき多し。



最近の和田野さん

今年2月、市老連広報委員会に向かうバス内で足を踏みはずし転倒。ひとりで起き上がれず、乗客の手助けで。「歩けますか」と親切な乗客の言葉、「私大丈夫です」とお礼をそこそこに会合へ。メガネにマスク姿で足元が見つからなかった。メガネに曇りはなかったが、「気を付けなければ」とひとり言。2回の入院時は両手に買い物袋、気を付けたつもりが玄関内で倒れ前頭部強打。近くの病院でレントゲン検査。手術のため転院。即手術。右頭部にドリルで穴をあけ、ひと晩かけて血を抜いた。ドリルの音が耳に伝わる。頭の手術と聞いて子ども、妹たち「びつくり」と小声でいう。数日後、右足動かず救急車で再度入院、手術。今度は心配なく、幸い術後異常なしで「ほっとした」と。入れ歯を砕いたときは路上の下り階段を踏み外したため。「医者ですすごいなあ」と痛い思いのつぶやきが最近の私。

★★★★ 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。★★★★

遺品整理業・資源物卸売業
株式会社 クリエイティブ・イースト
TEL:046-243-6556

株式会社 開発工業
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
TEL:046-245-3871

清水総建
TEL:046-223-3559

シニアライフ 支援
株式会社 プラスホーム
TEL:0120-210-129

クサビ式足場架けりリースシステム
株式会社 中嶋建設
TEL:046-258-6936

給排水衛生工事 / 空調工事
株式会社 関根設備
TEL:046-241-0351

有限会社 頼住建設
TEL:046-247-5575

私の古寺めぐり

互朗会 花上 貞夫

近鉄南大阪線で当麻駅下車。しばらく歩くと相撲会館が見える。重仁天皇に命ぜられ、当麻蹴速と野見宿禰が相撲を取ったという伝説からここが相撲発祥の地とされる。

そこから数分歩くと、左に当麻寺の東西の三重塔が見えてきて、胸が高まる。石段を登ると仁王門、それがちょうど額縁となり二上山を仰ぎ見る。昔から王位継承を巡っては壬申の乱等、血なまぐさい争いが続いていた。天武天皇亡き後、やはり継承を巡って持統(後の天皇)から彼女の甥にあたる大津皇子は死を命ぜられ、この二上山の雄岳に葬られた。姉の大伯皇女は亡き弟を偲び詠んだ。

「うつせみの人なるわれや明日よりは二上山を愛弟と吾が見む」仁王門をくぐる。この寺の伽藍配置はユニークで、正面に本堂(曼荼羅堂)、右に講堂、左に金堂、その後方に三重塔が建つ。

当麻寺と言えばまず頭に浮かぶのが、「当麻曼荼羅」である。中将姫が一夜にして蓮糸で織ったという。本堂の一角に彼女の像がある。白い頭巾、潤んだ目、紅の唇。五木寛之は百寺巡礼で「大和のモナリザ」と絶賛しているが、僕に



仁王門が額縁となり二上山を望む

はそんな感興はわかない。むしろ金堂の国宝、弥勒菩薩に心奪われる。わが国最古の塑像で結跏趺坐している。大きな頭、切れ長の眼、若々しい表情はあの興福寺の仏頭を思わせる。久しぶりに当麻寺を訪ねた。二上山を仰ぎ、歴史のロマン、仏教への畏怖と憧憬を覚えさせてくれる旅だった。

新型コロナウイルスへの所感

岡津古久しあわせクラブ 山室 正

今年1月初旬、中国武漢市を中心に発生した新型コロナウイルスによる肺炎は、世界中に拡散し日本も人から人への感染例が出た。

また、観光を楽しまれたクルーズ船でも高齢者を中心に感染者が蔓延して、横浜港に停泊を余儀なくされている。「日本が海外感染者世界1位」のニュースが世界に広がり、衛生的な国として有名な日本のイメージが大きく損なわれた。加えて、新型肺炎により自動車・電機等各業界の中国工場の部品供給停滞による生産ダウン、観光日本として、訪日外国人の減少により観光業者・ホテル・土産店等の売上が急激に落ち込み、日本経済に大きな悪影響を及ぼしている。新型肺炎の早期終息を望んでいるが、いまだに時期は不明である。

一番の憂慮すべきことは7月に開催される一大イベントの東京オリンピック・パラリンピックである。多くの外国人訪日予想されるが、再度ウイルスが持ち込まれる可能性が高い。今回の初期対応の遅れを猛省し、国を挙げて持ち込ませない・発生させない等、厳戒な水際作戦に万全を期して、東京オリンピック・パラリンピック



クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」

を無事に成功させ、衛生国日本の名を再び世界に知らしめねばならない。

★★★★ 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。★★★★

「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★
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

UM Engineering, Inc.
UMエンジニアリング 有限会社
本社工場 厚木市温水 2228-7
TEL:046-248-3147
上原工場 厚木市温水 2229-9
TEL:046-247-6887

Michino
有限会社 道野重機
一般貨物自動車運送事業 / 関自貨 2 第 127 号
厚木市長谷 679
TEL 046-249-6008

電気のホームドクター
住まいの困りごとは何でも解決します!
株式会社 ケンモチ電機
(046) 228-3682
厚木市愛甲東 2-11-2

配達スタッフ 急募
会報誌など様々な冊子を会員様のポストに投函するお仕事です
出社不要! 完全歩合制 / 定年後の健康維持に
株式会社 大和急配 DM部
0120-108-203
【受付時間】9:00~18:00 (日曜・祝日を除く)
厚木市下川入 217

造園・土木・舗装工事
株式会社 甘利園
代表取締役 甘利憲一
厚木市山際 574-4
TEL 046-245-3010
FAX 046-245-3029

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
防水・塗装
営繕補修施工
見積無料
●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 下荻野 1177-6
046-241-2555(代)

旅を楽しむ

相生老友会 朝倉 勝久

私は旅行好きだ。新緑の5月中旬頃は良い天気が続く遠出に良い。

行ってみたい観光地は、普段から市販の雑誌や旅行社のパンフレットから選んでいる。旅行社の企画からは本当に行きたい観光スポットの見学時間が短いためゆっくりできない。

昨年は北海道函館へ行った。函館山や五稜郭、松前へは距離があり、電車やバスで行くには無理があった。

旅行会社のパンフレットをよく見て、大沼公園近くに滞在式のホテルがあり6泊7日、朝食付き、交通は羽田空港から函館空港まで往復、送迎バスも付き、大沼公園の1日ガイド案内と、ほかにJRの2日間のフリーパス込み費用は高額であったが、決めた。

2日目は大沼公園でガイド付きのコースをめぐり、遊覧船に乗りたりして散策した。

3日の朝からフリーパスで函館山と八幡坂で海を臨み、帰りは初経験の市電を利用した。

4日目は五稜郭公園と、付近で1日を過ごした。

最後の5日目は松前と江差で、最初は電車とバスで調べた。電車



函館山にて

とバスの時刻が合わないの、観光バスを予約した。松前城と江差は十分に時間があつた。旅行中は天気が良かった、一週間もあつという間であつた。

三二通信

\*世の中捨てたもんじゃない

数カ月前のことです。夫の友人に会うために新横浜駅に向かっていた。町田で乗り換えるため、ホームで待っていたのですが、夫がコートのポケットに入れておいたはずのカード入れを失くしたことに気付いたのです。同行してくれた娘がJRの窓口で紛失届を出し、目的地へと...

帰宅して間もなく係の窓口へ電話で確認したところ、拾った方が届けてくれたとのこと。家族みんなで感動、感謝の念でいっぱいでした。

思うに、20年ほど前、高松山を歩いていた時、夫は現金とATMの控えを拾ったことがあります。もちろん、交番へ...

(愛名九十九会 林きょう子)



\*孫と脳トレ

最近、小学校1年生の孫が、オセロやトランプ、将棋に興味を湧き、対戦相手をしばしばがまれる。

最初の頃は、手加減をして対戦していたものの、番数進むにつれ、負けることも出てきた。今では真剣に考えて取り組んでいる。楽しくもなってきた。

孫にしてみれば遊び相手であるが、私にしてみると、結構良い脳トレになっている。(上愛甲愛寿会 飯島 重昭)



孫とオセロで脳トレ



★★★★ 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。★★★★

宗教法人  
曹洞宗 **宝泉寺**  
厚木市上依知 1516  
☎046-245-0585

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!  
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

ひとりひとりが主役です  
みきゃってみる  
認定こども園  
学校法人 **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

祥雲山  
**龍鳳寺**

**梅田歯科医院**  
診察時間  
9:30~12:00 月●火●水×木×金×土×日祝×  
14:00~17:00 月●火●水×木×金×土×日祝×  
厚木市林 2-28-51  
TEL.046-221-1647

Sāndā HOIKUEN  
社会福祉法人 三田福祉園  
**三田保育園**  
三田保育園では地域の子ども、お母さんのための子育て支援センターを開設しております。  
厚木市三田350-3 ☎046-241-9127

大好き幼稚園!!  
学校法人 厚木パプテスト学園  
認定こども園  
**厚木幼稚園**  
幸町 6-22 ☎229-0491  
http://www.ans.co.jp/k/atsugi/

しあわせひろば

俳句

倒木の青き芽が出る強さかな 松枝松寿会 錦貫 良男
借景に富士あり曾我の梅香る ひばり賢人会 大和 昭一
成人の日孫がひとことありがとう 上依知若葉会 山田 弘子
小春日や胸時めかし友と会う 山際白寿会 白井 信子
老の身に仕事くれたり草虱 田園ひなし会 長友 利雄
大山も静かに晴れて初景色 田園ひなし会 長友千代子
自治会の夜間パトロール月夜へて 宮本第一寿会 長谷川美雪
嘶家の煙管さばきや春の宵 互朗会 本間 登茂
天空の険しき城やすみれ草 互朗会 花上 貞夫
初蝶の光眩しきひらひらと 互朗会 土屋 和子
花びらの鞆と一緒下校の子 互朗会 守屋 絹子
校庭のふらここ高く空つかむ 互朗会 伊藤 民子
伏流の砂もち上げて春の川 互朗会 鴨下 沙知
春の雨大地の鼓動うながせり 互朗会 鈴木美恵子
年重ね日々去る年月の早さかな 戸室長寿会 小林 政子
群れを解く羊の走み董風裡 恩名しあわせクラブ福寿会 原 スミ子
山茶花や厳しき耐えて艶やかに 温水白寿会 安田 寿和

橋の下黒くかたまり寒の鯉 温水白寿会 岩澤 玉江
初日あび波打つ海も穏やかに 温水白寿会 井萱 三郎
羽根つきも今は昔のあそび事 温水白寿会 佐藤 節子
初春や三年用の日記買ひ 温水白寿会 吉岡 利子
妻なくて一人無言の温め酒 温水白寿会 井萱 佐吉
令和にてラグビーながめおさわぎ 長谷長寿会 大山 瑞枝
快晴や老いひとり居の初鏡 愛名九十九会 青木みよ子
つやひめの上にとっかり寒卵 愛名九十九会 佐藤 三郎
杉木立ゆれる木漏れ日山笑ふ 愛名九十九会 山崎ナミ子
水仙や背伸びしている年始め 愛名九十九会 菅沼 和代
小寒やもの忘れ増すゆるやかに 愛名九十九会 林 さと子
良き地元気持もあつき花ひらく 七沢第一しあわせクラブ 前場 一夫
箱根駅伝見終えて散歩杖もたず 七沢第三しあわせクラブ 岩淵 義行
頼家の墓所に辿るや著我の花 相生老友会 小代 基秀
山吹は岸辺を飾り咲き誇る 相生老友会 朝倉 勝久

短歌

若き日はMMKに惹かれるも 年経る今はPPKこそ 妻田中央長寿会 神吉 善茂
川に出てて楽しきこと鳩の親が 子を背に泳ぐを見ること 互朗会 花上 尚江

川柳

陽のささぬ部屋に活けたる梅一輪 春は間近と香りを放つ 長谷長寿会 松下 絹枝
母の齢に辿りつきたる令和二年 歌など唱って元氣と香たく 上温水楽友会 中村 博子
里山に春一番の訪れし 小川の瀬音も春を告げおり 七沢第二しあわせクラブ 青木 正次
夫婦旅人生行路の縮図なり 氣遣い口論流れのままに 七沢第三しあわせクラブ 荻山 清治
鐘の音どこから聞こゆ春の野に 野草摘みつつ時をたのしむ 森の里長寿会 木戸千恵子
聖火来たオリピックの顔と顔 元町福寿会 高橋 清健
物忘れ夫婦喧嘩も直ぐ忘れ 大手西ふれあいクラブ 中丸 武夫
歳重ね年々減てる年賀状 妻田中央長寿会 北村 久良
リモコンを妻に向けつつ早送り 上温水楽友会 土屋 博孝
蔓延す新型肺炎憂う五輪 岡津古久しあわせクラブ 山室 正
クルーズ船コロナと春節やむおえず 森の里長寿会 三ツ橋久子
金見つめうらなうほどにオリパラへ 森の里長寿会 和田野哲也

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。



皆さんの原稿を募集します!

【一般投稿文】600字以内
【俳句・川柳や短歌】1人1句・1首で
【ミニ通信】身近な話など150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 5/10) ★次回発行は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 厚木市老人クラブ連合会まで TEL.225-2250 FAX. 223-9950
あて先 問合せ

編集後記
まさに新型コロナウイルス騒動の真只中での編集作業であった。幸いに厚木には上陸の気配はないが、羽田、成田からの直行バスもあり油断できない状況である。対策はウガイ、手洗い、そしてマスクであるがもう一つ、人ごみに行かない、ということ、何とも心もとない話である。市場からはマスクだけでなく野菜まで品不足が及んでおり、被害は経済活動にまで影を落とすとしている。中国の生産活動がわれわれの食にまで影響するとは驚きでいろいろ考えさせられる事件ではあった。(広報委員会)

★★★★ 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。★★★★

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、慌てないのためにも、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

安い価格で きれいな仕上がり
住み良い住宅明るい住まい
総合インテリア
株式会社 三光工芸社
新設 飯山工場営業所
http://www.nichicomi.com/
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

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

あなたの人生を1冊の思い出に。
株式会社 二子コミ
http://www.nichicomi.com/
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

私たちは『厚木市しあわせクラブ連合会』を応援しています!