

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104号
令和7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/>

歴史香る 水辺の街並み



小江戸佐原 撮影：早川 幸雄 (事務局)

目次

会長あいさつ/市長あいさつ/謹賀新年	2
市老連表彰/高齢者福祉関係功労者等表彰	3
事業報告	4~7
研修親睦旅行	8~9
事業報告	10
地区紹介	11
会員投稿	12~13
しあわせひろば(文芸)	14~15
令和6年度広報委員会委員/原稿募集/編集後記/スポンサーへの御礼	15
ミニ通信	16

11月14日~15日、小江戸佐原と鹿島神宮・香取神宮東国の2社を巡る親睦旅行を実施しました。秋晴れの空の下、佐原では歴史を感じる街並みを散策し、川沿いの風景に癒されました。

会長あいさつ



未来へつなぐ 巳年の抱負

厚木市しあわせクラブ連合会 会長 荻山 清治

明けましておめでとうござ
います。皆さまよいお年を迎
えられたことと存じます。

さて、老人クラブの活動の
目的は言うまでもなく、事業
を通して健康を保持し、仲間
との交流で心を癒し、生きが
いのある毎日を送ることであ
ります。昨年は計画どおり

事業を進めることができまし
た。特筆すべきことは、第1
回健康マージャン大会を開催
したことであります。脳を使
い、指先を使い、そして賭け
ない、正に健康そのものの大
会でした。また、第3回ゴル
フ大会を多くの参加者を得て
開催しました。ゴルフは、若々

しくスマートな競技です。ど
ちらの大会も継続していきたく
いと思っています。

今年は「巳年」です。脱皮
する蛇のイメージから、巳年
は「復活・再生」という意味
や、「巳」は胎児の形から派
生した文字で、「将来・未来が
ある」といった意味もあるそ
うです。会員皆さまが一体と
なって、古い陳腐化したもの
は改善し、新しい魅力的なも
のを取り入れ、未来に続く「厚
木市しあわせクラブ」を目指
していこうではありませんか。

市長あいさつ



誰もが生涯にわたり 輝き続ける社会の実現を

厚木市長 山口 貴裕

新年明けましておめでとう
ございます。皆様におかれま
しては、輝かしい新年をお迎
えのこととお喜び申し上げます。

皆様には、健康づくり、生
きがいづくりの活動のほか、
地域のために様々な社会活動
に取り組んでいただき、心か

ら感謝を申し上げます。

人生100年時代に突入し、
総務省が発表した人口推計で
は、総人口に占める高齢者の
割合が29・3%、労働力調査
では、高齢者の就業者が4人
に1人となり、生涯にわたり
輝き続けることができる社会
の実現が求められています。

本市では、誰もが生涯にわ
たって住み慣れた地域で自分
らしい暮らしを続けることが
できる「地域包括ケア社会」
の実現を目指しております。

こうした中、皆様の知識や経
験は「地域包括ケア社会」の
実現の原動力となっております
ので、引き続きお力添えを
お願いいたします。

結びに、この一年が皆様に
とって良き年でありますよう
祈念いたします。新年のご
あいさついたします。

謹賀新年

本年もよろしく

お願い申し上げます

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|----|------------|----|------------|----|-------------|----|------------|----|----------|----|------------|----|-----------|----|-------------|----|-----------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|----------|----|------------|----|------------|-----|------------|-----|----------|----|-----------|
| 監事 | 猪股 万治(相川) | 監事 | 松井 洋一(森の里) | 理事 | 三平 隆(趣味の会) | 理事 | 山崎喜代子(女性部会) | 理事 | 長谷川卓爾(緑ヶ丘) | 理事 | 高橋 博(相川) | 理事 | 宮野 利美(森の里) | 理事 | 杉山 由廣(玉川) | 理事 | 佐藤 之則(南毛利南) | 理事 | 村松 進司(荻野) | 理事 | 中野 和辰(睦合西) | 理事 | 橋本 勝彦(睦合南) | 理事 | 千原 秀雄(睦合北) | 理事 | 座間 清二(依知南) | 理事 | 林 貢(依知北) | 理事 | 福田 順一(厚木南) | 理事 | 鈴木 暁司(厚木北) | 副会長 | 横谷 正春(南毛利) | 副会長 | 伊藤 桂(小鮎) | 会長 | 荻山 清治(玉川) |
|----|-----------|----|------------|----|------------|----|-------------|----|------------|----|----------|----|------------|----|-----------|----|-------------|----|-----------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|----------|----|------------|----|------------|-----|------------|-----|----------|----|-----------|

令和6年度 厚木市老人クラブ連合会長表彰受賞者一覧 (敬称略)

【表彰式：8月28日 厚木市しあわせクラブ連合会大会】

◎会長表彰

会員増加老人クラブ

年間を通じて会員増強活動に努め、会員数の増加が顕著である単位クラブ

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists award winners for member increase across various districts.

市老人クラブ連合会役員

市老人クラブ連合会として4年以上在職し、その功績が顕著であるもの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists executive members of the city seniors club union.

単位老人クラブ会長

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もの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists unit seniors club presidents.

単位老人クラブ役員

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もの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 役員. Lists executive members of unit seniors clubs.

令和6年度 高齢者福祉関係功労者等表彰受賞者一覧 (敬称略)

【表彰式：12月23日 功労者の集い】

◎公益財団法人神奈川県老人クラブ連合会理事長表彰

優良老人クラブ

設立後5年以上を経過し、その運営が良く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, 会長名. Lists excellent seniors clubs.

単位老人クラブ会長

単位老人クラブ会長として7年以上在職し、老人クラブの育成、指導に努力したものの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists unit seniors club presidents.

会員増強特別賞

会員数の増加が10%以上である単位老人クラブ

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists special awards for member increase.

◎厚木市長表彰

【表彰式：11月2日 第55回厚木市社会福祉大会】

優良老人クラブ

設立後20年以上を経過し、その運営が良く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, 会長名. Lists excellent seniors clubs.

連合会役員

連合会役員として6年以上在職し、会の運営等に尽力し他の模範となるもの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists union executive members.

◎社会福祉法人厚木市社会福祉協議会会長表彰

【表彰式：11月2日 第55回厚木市社会福祉大会】

優良老人クラブ

設立後5年以上を経過し、その運営が良く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, 会長名. Lists excellent seniors clubs.

単位老人クラブ会長

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、指導に努力したものの

Table with 3 columns: 地区, クラブ名, 会長名. Lists unit seniors club presidents.

第23回ターゲットバードゴルフ大会

新ペリエ方式で白熱



力強いスイングでターゲットを狙う



緑豊かなコースでのびのびとプレー



狙いを定めて真剣勝負



ナイスショット!

9月18日快晴のもと下川入ターゲットバードゴルフ場にて、第23回となる大会が開催されました。あまりの暑さから、本来18ホールで行われる大会は9ホールに短縮しての開催になりました。

TBG協会の全面協力を得て、65名の参加者で開始、2名のリタイアがあり63名による熱戦が、新ペリエ方式で行われました。最高齢者表彰は南毛利南地区片平睦会の金澤一廣さん86歳と厚木北地区仲北銀友会の會田慶子さん85歳に授与されました。

結果、下記の方々が荣誉に輝きました。



最高齢表彰 金澤さん



最高齢表彰 會田さん



表彰された男性部の皆さん



表彰された女性部の皆さん

<男性の部>		
順位	地区	氏名
優勝	南毛利南	山田 勉
準優勝	小 鮎	福岡 忍
第3位	睦合南	伊勢 進

<女性の部>		
順位	地区	氏名
優勝	睦合北	中村 秀子
準優勝	睦合北	八田 崇子
第3位	厚木北	狩野 洋子

★★★★ 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。★★★★

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	●	●	休診日
午後 3:00~7:00	●	●	▲	休診日	●	▲	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 ☎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

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

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)木曜日および日曜日祝日
TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721
箕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
☎286-7400
愛甲郡愛川町角田157-1

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	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

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
営業時間等の詳細はホームページをご参照ください

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
鷹尾店/☎243-5117

小児科 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

第3回ゴルフ大会

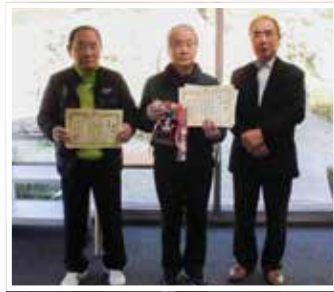
熟練の技あり! スコア 74 の快挙



ゴルフ好き 43 名が集結



WESTコース上位入賞者



INコース上位入賞者

12月16日中津川カントリークラブにて第3回ゴルフ大会が開催されました。

最高齢表彰は南毛利の毛利台親和会 萩原昭史さん 92歳が授与されました。

INとWESTのコースに分かれ43名が新ペリエ方式でプレーを楽しみました。IN優勝は小沢勇さん、WEST優勝は杉山洋一さんでした。ベストスコアは南毛利南地区片平睦会の大貫亨会長で驚異の74というスコアでした。

第1回健康マージャン大会

「3ない」をルールに対戦



心も頭もリフレッシュ

7月25日厚木シティプラザ5階大会議室にて、新しい事業として健康マージャン大会が開催されました。

『厚木健康マージャン協会』と『健康マージャンを勧める会』に協力をいただき、13卓52名で4回戦を行いました。毎回対戦相手が変わり、コミュニケーションを取りながら、楽しいひと時を過ごすことができました。

第1回の優勝の栄誉は、緑ヶ丘老友会の佐々木さんになりました。手積みで行うことによる指先の運動と頭の活性化に良いと近年健康マージャンがブームになっています。健康マージャンは「賭けない・飲まない・吸わない」の「3ない」をルールとした健全な頭脳スポーツです。昔不健康マージャンをしていた方、まだ始めたばかりの方、次回は皆さんも参加してみませんか？

	地区	クラブ名	氏名
優勝	緑ヶ丘	緑ヶ丘老友会	佐々木利信
準優勝	南毛利	戸室長楽会	田口 紀子
第3位	南毛利	長谷長寿会	渡邊 仁

★★★★ 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

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 消化器内科クリニック

診療時間(医科)	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~17:00	○	○	○	○	○	#	○
17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

受付終了は15分前です #第二・第四土曜日のみ診療
厚木市妻田南 1-16-36-1階 医科 TEL.046-223-1155
(妻田小学校そば) www.atsugi-ichouka-dc.com

医療法人 社団親成会 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

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

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B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

* 往診随時受付 (TELで可) *

医療法人社団 報恩会 **内田歯科医院**

[診療時間] 火水金 9:00~12:00 / 14:30~20:00
月土日 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
総合受付 ☎046-225-3337

第18回グラウンド・ゴルフ大会

180名が楽しくプレー!



大勢集まり、元気に開催!



男性の部入賞者の皆さま



女性の部入賞者の皆さま

10月10日、ツユキ及川球技場にて第18回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

小雨、晴れ、曇りと大会中に天候が目まぐるしく変わる風の強い日でしたが、180名の参加者の皆さんが楽しくプレーされていました。

最高齢表彰は男性 丸山健治さん92歳、女性 安達ケイさん89歳が授与されました。

男性は4位まで60点台、女性は4位まで70点台とレベルの高い接戦でした。

〈男性の部〉	順位	地区	氏名
	優勝	睦合北	久保田光夫
	準優勝	荻野	小野寺信郎
	第3位	荻野	立石 良夫

〈女性の部〉	順位	地区	氏名
	優勝	小 鮎	林 トキ子
	準優勝	睦合北	畑 順子
	第3位	森の里	前場 勝子

★★★★ 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。★★★★

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>

ASA 朝日新聞・神奈川新聞・日本経済新聞
毎日新聞・東京新聞・朝日小学生新聞

ASA厚木北部
厚木市三田2-22-3
☎ 0120-171-846

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 下荻野 1177-6
☎ 046-241-2555(代)

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

おかげさまで創立57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

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)

第50回スポーツ大会

ハイスコア続出！笑顔あふれる大会に



朝礼



ラジオ体操



テニスラケットを使用して行いました



風に負けず全カプレー

第50回スポーツ大会が11月28日に開催されました。

今年は、難易度が高かったターゲットバードゴルフが、テニスラケットを使用する競技に変更され初心者でもできるようになりました。風が強い日で苦勞しましたが、以前よりスコアがUPし、楽しいイベントになったと思います。



狙いを定めて・・・

〈男性の部〉	順位	地区	氏名
	優勝	厚木北	沼田 辰男
	準優勝	荻野	秋元 稔
	第3位	厚木北	仲田 光男

〈女性の部〉	順位	地区	氏名
	優勝	荻野	小林 正代
	準優勝	緑ヶ丘	小島トモ子
	第3位	荻野	木村 京子

★★★★ 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。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・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



パタカラ体操にはこんな効果があります

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

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。

令和6年度厚木市しあわせクラブ連合会研修親睦旅行

秋に彩られる鹿島で 豊かな時間を



秋旅の思い出

11月14日〜15日厚木しあわせクラブ連合会の研修親睦旅行が、70名の参加で実施されました。「小江戸佐原散策とパワースポット鹿島神宮・香取神宮東国2社巡り、潮来ホテル1泊2日の旅」。

初日は、天気にも恵まれた中、菊まつり実施中の香取神宮へ参拝。小江戸さわらの古い町並みが残る小野川沿いで、全国実測地図を作った伊能忠敬旧宅を見学する人、東薫酒造で試飲してほろ酔い気分の人など思い思いに散策しました。最後に菊花展開催中の鹿島神宮を参拝しホテルへと向かいました。

ホテルでは各地区代表によるカラオケ大会、個人や団体の歌声を響かせ楽しい時間を過ごしました。

翌日は、夜から降った雨が止まず、小雨の中のショッピングとなりましたが、新鮮野菜・海産物のお買い物をし、皆さんお土産をいっぱい抱えて帰路に着きました。



伊能忠敬ゆかりの地



古き良き町並みを楽しみました

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ





鹿島神宮1号車集合写真



鹿島神宮2号車集合写真



香取神宮も散策しました



小野川沿いの船めぐり



厚木北地区の皆さん



夜は楽しく宴会です♪



厳かな雰囲気の中での参拝



万歳三唱で中締め



歴史と風情を感じながら散策

電話の相手は本物ですか？ 留守番電話で詐欺対策！

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう**。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を！

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を！



女性部料理教室

巻きすを使わない簡単太巻き



副部長の見事な手さばき



綺麗に巻けました

11月18日厚木南公民館で、女性部による料理教室が開催されました。今回は竹の巻きすを使用しない簡単太巻きを竹中副部長指導の下、みんなで作り美味しくいただきました。

女性部募金活動に協力

雨にも負けず地下道で声掛け



あいにくの雨でも笑顔で♪



寒さに負けず活動を行いました

10月3日、赤い羽根共同募金運動に5名が協力。あいにく雨のため、地下道での募金活動となってしまいました。

12月1日日本厚木駅前、年末たすけあい街頭募金活動にも6名が参加協力しました。

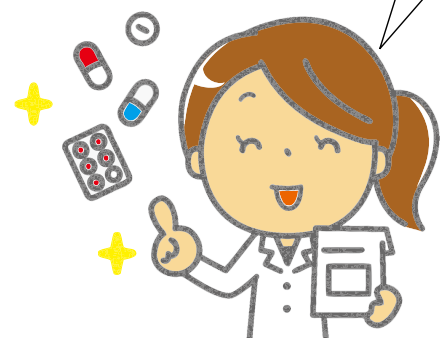
健康 コラム

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により適切な処方に役立ちますよ。



地区紹介

玉川地区

七沢第二しあわせクラブ

加藤 正躬

『玉川小学校農業体験活動』の指導

里山と自然に囲まれた七沢地区に、七沢第一・第一・第三のしあわせクラブがあります。この3つのクラブと玉川小学校の子どもたちがふれあい、二十数年にわたり農業体験を継承してきました。厚木市内でも小学生が、実際に昔の農業体験ができる学校は少ないと聞いています。事の発端はこの自然豊かな環境の地で、子どもたちの育成のため、昔の農業の様子を学んでもらうことが目的で始めたものです。休耕地を借り、1年



子どもたちと農業を楽しみました

生と2年生が小麦作り、4年生がさつま芋、5年生と6年生が稲作を体験しています。腰の曲がった私たちと同じ姿勢で、1、2年生が、モミジのような手で種まきをする姿は何とも可愛らしく、微笑ましい光景です。私も昔学んだ農業の一部を思い出し、手を取り教えます。若い先生も一緒に学ぶことが、とても勉強にな

ると言っています。今年は猛暑の中でしたが、汗を拭きながらブルーシートの上で、冷たい水分補給休憩は楽しいひと時でした。収穫した小麦を地元の精米所で製粉します。コロナ禍前には、子どもたち・学校・PTA・地域代表・しあわせクラブで合同収穫祭を行っていました。体育館で熱々の手作りうどんを皆ですすり合い美味しさを味わったことや、子どもたちが喜んでいた笑顔が心に残ります。6年生が卒業の間近、地域の方たちに「感謝の集い」を開いてくれました。文集の1ページに農業体験の楽しかった思い出や、感謝の心の文面を見ていたく感激しました。子どもたちの将来のために、何らかの形で役立てることができると思うと、私たちもまた明日から「老体に鞭打って頑張ろう」と心が奮起します。



「ねたきりゼロ」10か条

1 健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

2 病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

3 事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



4 メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころげよう

5 1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



6 友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



7 社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

8 家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

9 保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

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

会員投稿

被団協ノーベル賞の授与に思う

相生老友会
高松 正行

今年の世界ノーベル平和賞に日本の被団協が授与された。世界唯一の核兵器廃絶の団体である。広島・長崎に投下されてから11年後の1956年に被爆者団体が結成された。あれから来年で80年になる。広島・長崎では約30万人もの方々が亡くなられその悲惨さは絶するものがある。その思いを世界の人々に知らしむべく核兵器の廃絶を日本から訴えてきた。ここでようやく認知されこの被団協に授かった。

しかしながら今世界では戦争が絶えず、ロシアのウクライナへの侵攻またはパレスチナ紛争と毎日の

ニュースで人々は脅かされている。そして挙句の果てに核兵器をチラつかせているので、卑怯このうえもない。先日は元アメリカのオバマ大統領が日本に訪れた際に広島に立寄り献花された。また、その後世界Gセブンには各国首脳が献花されたのである。このことは世界に知れ渡り今回の受賞に繋がったと思う。今やこの被団協は高齢化が進み平均が80才台である。ここへきて若い方、中学高校生がこぞって被団協に参加し



てくれていることを心強く感じる。これを機に世界にもっともっと広がっていくことを願っている。そして平和で明るい世界を皆で目指していこう。まずは被団協に拍手を送ろう。

互朗会 土屋 昇 巨大タンカーとシンガポール沖の海賊

今からおおよそ30年前の古い話で恐縮ですが、私が船長として乗船していた最大の船はタンカーで、約30万トンありました。

このタンカーの全長は340メートル、船幅は55メートル、高さは70メートルにもなります。船員が甲板上で働く時には、自転車を使っております。船のスピードは16ノット(時速30キロ)になります。馬力は3万6千馬力で1日の燃料消費量は200トン、ドラ

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、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

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



ム缶で1200本にもなります。

このタンカーが全速力で航行中、急にストップをかけても1万メートルは進んでしまいますし、プロペラを全速逆回転させても2000メートルは進んでしまいます。こうした操船上の特殊性は入出港時や狭い海峡を通過する時、船長の神経をすり減らしてくれます。

さらに悪いことには、シंगाポール沖のマラッカ海峡では、当時海賊が出ました。映画などから想像してピストルや蛮刀を持ったヒゲズラの男どもと思われるでしょうが、そんな立派な海賊ではなく、4、5人のグループのコソ泥です。深夜航行中の船に、カギ型のフックのついたロープを船の手すりにひっかけ、音もなく這い上がってきて、航海当直者の留守の部屋から貴重品類をごっそりと盗ん

でいきます。

私のタンカーでもこんなことがありました。午前2時ごろマラッカ海峡の特に狭い水道を通過のため船橋に立っていた時のことです。

岩陰から丸太のような物が流れて来た様子におかしいと感じて双眼鏡で見ると、それは丸太ではなく小型高速艇で4人の男たちが乗っており、その先端の男がフック付きのロープをクルクルと振り回し本船に乗り込もうとしているところでした。私は急いで船橋の外に出て「このバカヤロウー」と大声で怒鳴ると同時に、当直操舵手がサーチライトを照らしますと、コソ泥達は発見されたことであきらめたらしく、何も取らずに逃げていきました。本船の場合は

運がよく、わずか数秒の差で発見でき難を免れましたが、当時他の船会社では多くの船が被害に遭っていました。



ドラマの舞台は巨大なタンカー

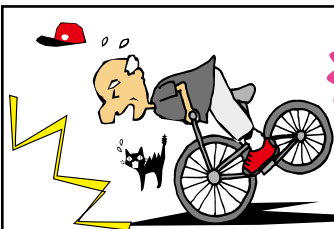
ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



俳句

青^{あお}蜥^と蜴^{かげ}役者のやうな見^み得^えを切^きる

妻田中央長寿会 北村 純一

汗^{あせ}浮かべ吾子がむしやらに乳^{ちち}吸^すいて

田園ひなし会 吉松まゆみ

初^{はつ}孫^{そん}はジジの新米背負^{せお}い餅

南部幸寿会 早川 幸雄

月^{つき}明^あかり被^ひ曝^{ばく}ピアノにうつとりと

愛名九十九会 長田 早苗

満^{まん}月^{げつ}や白^{しろ}しろき花^{はな}玉^{たま}すだれ

愛名九十九会 松尾たまゑ

名^な月^{つき}や父^{ちち}母^{はは}と眺^{なが}めたうさぎ見^みゆ

愛名九十九会 伊勢崎みゑ子

懸^か崖^{がき}の竜^{りゆう}頭^{かぶ}白^{しろ}菊^{きく}雲^{うみ}流^{なが}れ

愛名九十九会 辛嶋 正義

消^けしゴムで消^けせぬ失^{しつ}言^{ごん}昼^{ひる}の月

愛名九十九会 林 きゑ子

赤^{あか}とんぼ千^ち曲^{きよく}の流れ懐^{なつか}古^{ふる}園

相生老友会 朝倉 勝久

剪^き定の枝^{えだ}ぶり冴^さゆる月^{つき}夜^よかな

相生老友会 高松 正行

老^{らう}夫^{ふう}婦^{ふう}恋^こ人^{にん}つなぎ冬^{ふゆ}うらら

互朗会 伊藤 民子

白^{しろ}梅^{うめ}や亡^なき主^{ぬし}を偲^{おも}ひ咲^さき香^かる

互朗会 土屋 和子

万^ま年^{ねん}青^{あお}の実^み石^{いし}に抱^{かか}れ古^{ふる}利^りかな

互朗会 花上 貞夫

来^きる年^{とし}や正^{せい}座^ざして読^よむ友^{とも}の文^{ぶん}

互朗会 花上 尚江

新^{あたら}米^{まい}を供^たえし亡^な妻^{つま}も早^{はや}5年

温水白寿会 伊萱 佐吉

今^{いま}月^{つき}も又^{また}テレ^てビ^び三^{さん}味^み敬^{けい}老^{らう}日^{にち}

温水白寿会 安田 寿和

妹^いの安^{やす}否^ひ気^きになる秋^{あき}深^{ふか}し

温水白寿会 吉岡 利子

頬^ほな^なぜ^ぜる風^{かぜ}の木^き屋^や道^{みち}づれに

温水白寿会 岩澤 玉江

新^{あたら}米^{まい}が送^{おく}られてくる里^{さと}の味

温水白寿会 佐藤 節子

一^{ひと}面^{めん}のコスモの花^{はな}風^{かぜ}に揺^ゆれ

温水白寿会 有住 勝代

秋^{あき}深^{ふか}し実^みも葉^はも落^おて仕^し事^じ納^なめ

七沢第二しあわせクラブ 田澤 久子

川柳

世^よの中^{なか}に生^なきてく言^{こと}葉^は感^{かん}謝^{しゃ}かな

毛利台親和会 大山 瑞枝

作^{さく}業^{ぎやう}道^{みち}今^{いま}はペ^ぺットと散^{さん}歩^ぽ道

七沢第二しあわせクラブ 青木 正次

石^{いし}橋^{はし}を破^{やぶ}って渡^{わた}る石^{いし}破^{やぶ}党

元町福寿会 高橋 清健

我^{われ}が恋^この出^で逢^あいと別^{わか}れ同^{どう}じ駅

ゆめクラブ妻田東 石川 照夫

産^う声^{こゑ}がこだましてくる過^{あや}疎^その郷

友遊会 田村 久之

皆^{みな}元^{もと}氣^き化^かけ物^{もの}揃^{そろ}う長^{なが}寿^{じゆ}会

妻田中央長寿会 杉本 尚

三二通信

***厚木市しあわせクラブ
陶芸愛好会
会員募集中**

昭和53年十数名の有志により結成以来、今年で46周年を迎えることができました。現在では会員数31名を抱えて2班に分けて午前9時から午後3時まで月2回、専任講師を迎えた陶芸教室で指導



を受けつつ活発に創作活動を続けております。

カリキュラムに従って支給された粘土を捏ねて多様に造形を楽しんで、設備された2台の電気窯で素焼きした後自由に絵付けをしたり、多種多様に揃えられた釉薬で仕上げをして、再度電気窯で本焼きすることができま

す。陶芸愛好会は焼きもの作りで向上心を養い生き甲斐を感じ、健康で明るく高齢化時代に心豊かな人生を送れることを目指しています。初心者大歓迎です。



場 所：厚木シテイプラザ寿荘5階「美術室」図書館上

対象者：市内在住55歳以上の方

入会金：2,000円

受講料：3,000円(1ヵ月)粘土・釉薬・焼成代を含む

作陶日：第1月曜日・第3水曜日または第2・第4月曜日隔週になります

時 間：午前9時～午後3時*作陶日に見学できます

年間行事：干支展、シルバー展、文化祭作品展等の作品展に出席

講 師：岩本倫子先生
応募、見学申し込み、お問い合わせ先：厚木市しあ

わせクラブ陶芸愛好会
会長 三平 隆

TEL 046-225-3321



★★★★ 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@shiohawa-kougyou.co.jp

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

7つのロコモチェック!

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. 階段を上がる時、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。

謹 賀 新 年

今年もよろしくお願ひいたします

株式会社 二チコ三