

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 103 号
令和 6 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/>



かぐわしきバラ園で 心豊かに癒しのとき

神代植物公園の満開のバラ 撮影：早川 幸雄（事務局）

目次

第 65 回総会開催 / 年間事業予定	2
厚木市しあわせクラブ連合会 HP 開設	3
事業報告	4～9
地区紹介	10
クラブ紹介	11
会員投稿	12
数独をやってみよう!	13
しあわせひろば (文芸)	14～15
原稿募集・令和6年度広報委員会委員	15
ミニ通信・編集後記	16

令和になり初めてのバスを使用したウォーキング大会が実施されました。コロナ禍の間は

市内でウォーキング大会を行いましたが、密閉空間のリスクから実施できていなかった待望のバス移動でのウォーキングということで多くの参加者が集まり、2日間バス7台という規模での実施となりました。(p6-7参照)



第65回総会開催

新たな事業で活性化目指す

4月19日(金)第1回理事会開催、4月25日(木)第65回総会が開催され、令和5年度の事業報告・収入支出決算が承認され、令和6年度事業計画・収入支出計画も承認されました。

今年度のウォーキング大会は久しぶりにバスで移動して、深大寺と神代植物公園にて実施、また7月に新しい事業として健康マージャンの実施が報告されました。



年間事業予定

生きがい推進事業

- ①ウォーキング大会 [5/15、16]
- ②ゲートボール大会 [6/5]
- ③[新]健康マージャン大会 [7/25]
- ④厚木市しあわせクラブ連合会大会 [8/28]
- ⑤ターゲット・バードゴルフ大会 [9/18]
- ⑥グラウンド・ゴルフ大会 [10/10]
- ⑦スポーツ大会 [11/28]
- ⑧ゴルフ大会 [12/16]
- ⑨シルバー作品展 [2/21 ~ 2/25]

健康づくり事業

- ①健康づくり、介護・フレイル予防事業 [10/24]

研修事業

- ①女性部料理教室 [5/30]
- ②地域活性化推進事業研修会 [10/24]
- ③研修親睦旅行 [11/14 ~ 15]
- ④新春のつどい [1/9]
- ⑤地域支え合い事業(友愛チーム活動研修会) [2/18]

★★★★ 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
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

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

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

厚木市しあわせクラブ連合会 HP開設



スマホのカメラで読み込んでみよう

「厚木市しあわせクラブ」
「厚木市しあわせクラブ連合会」

🔍 検索

<https://atsugishishiwaseclub.com/>

令和6年5月ホームページを開設することができました。連合会の紹介、事業の結果や写真が終了後数日で掲載されます。

また、連合会に提出する資料もダウンロードする事ができます。皆さん、ときどきのぞいてみてください。



活動の様子を紹介



資料もご活用ください

★★★★ 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。★★★★

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・日帰り大腸がリーブ切除

厚木 消化器内科 クリニック

診療時間(内科)	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 内科 TEL.046-223-1155
(妻田小学校そば) www.atsugi-ichouka-dc.com

* 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
総合受付 ☎046-225-3337

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	●	●	●	●	●	●	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

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

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

医療法人社団 報恩会 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

事業報告

シルバー作品展

多彩な展示157点がずらり

2月22日(木)から27日(火)にかけて、アミュー厚し、よる157名の作品を展示し、403名の来場者が訪れました。2月26日(月)には山口市長もお見えになりました。鑑賞されました。

木にてシルバー作品展が開催されました。167名に



足を止めて作品を楽しむ

絵画や写真、書道や短歌・俳句、手芸など

多彩な展示品は、会員の皆さんが日頃から取り組まれている作品です。趣味の域を超え、プロレベルの作品も多く展示されています。



願いが込められた折り鶴のオブジェ

また世界平和と令和6年能登半島地震の復興を祈念した折り鶴のオブジェも、単位クラブを越えたメンバーにより作成されました。



熟練の技が光る

多彩な展示品は、会員の皆さんが日頃から取り組まれている作品です。趣味の域を超え、プロレベルの作品も多く展示されています。

★★★★ 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。★★★★

社会福祉法人 藤雪会

住み慣れたこの街で豊かに暮らすお手伝い

地域の総合相談窓口 小規模多機能居宅介護 ゆったり
厚木南地域包括支援センター

☎ 046-258-6705 ☎ 046-229-9110

デイサービス ケアセンターあさひ ヘルパー・ケアマネジャー ケアセンターあさひ在宅支援
☎ 046-229-9110 ☎ 046-281-8110

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。

障がい者相談支援事業所 生活や福祉サービスのご相談

地域活動支援センター 地域活動や生きがいづくり

就労継続支援B型 働く機会の提供や就労支援

厚木市中町 4-6-11 ☎ 046-259-5712
ご相談・ご見学・体験・随時受付
山口ビル 201

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)

社会福祉法人 すがな会

〒243-0125 厚木市小野 2136 番地
TEL 046-247-0311 FAX 046-248-8608

障害者支援施設 すぎな会愛育寮

障害者支援施設 すぎな会郷

生活介護事業所 デイセンターつくし

介護サービス包括型グループホーム すぎな会生活ホーム/ホームII

日中サービス支援型グループホーム

相談支援事業 相談支援事業所すぎな

かながわライフサポート事業

喫茶ハウス「ゆめの丘」にて、おいしいコーヒー、オリジナルドリンクをご用意しています
www.sugina.or.jp

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

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



個性あふれる作品ぞろい



ぬくもりあふれる手工芸品



(左から) 山崎女性部会長、伊藤連合会副会長、山口厚木市長、荻山連合会会長



経験と技術が生み出すクオリティ



一字一句に込めた思い



色彩感覚が光る

★★★★ 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。★★★★

一般木造住宅・外構工事・リフォーム 設計 施工

有限会社 山忠工務店

厚木市下川入1095
TEL 046-245-0462

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
☎046-243-6556

株式会社 開発工業

土木事業 / 機械土木事業
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)

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

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

木のぬくもりのあるデザイン住宅

有限会社 神崎工務店

下荻野 513-2
☎046-242-1131(代)
FAX046-242-1194

ーキング大会

たバス遠征

5月15日(水)【第1班】

〔南毛利・睦合西・荻野・小鮎・玉川・陶芸愛好会〕

5月15日(水)、16日(木)に分けて、バスで行くウォーキング大会が久しぶりに実施されました。277名と多くの参加者があり、バス7台で2日分けて盛大に実施され



深大寺



咲き誇る 400 種類のバラ



日陰で水分補給



1号車 荻野・睦合西・陶芸愛好会の皆さん



2号車 小鮎・南毛利の皆さん



3号車 南毛利・小鮎・玉川の皆さん

★★★★ 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。★★★★

**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

カット専門店
楽髪 ~らくがみ~

【営業時間】平日10:00~18:50 土日祝日 9:00~17:30
【定休日】月曜日 第1/3火曜日
厚木市下川入 334-5
TEL 070-8426-0476

— 安さの限界に挑戦 —
中古車・新車・修理・钣金・車検
共栄火災海上保険 上級代理店

株式会社 オートスペースアクセル
厚木市関口236-14
TEL 046-204-2500

5月16日(木)【第2班】

〔厚木北・厚木南・依知北・睦合北・睦合南・南毛利南・相川〕

待ちに待っ

ました。
場所は、深大寺・神代植物公園。この時期はバラ園に400種類、5200株のバラが咲き誇り、バラの香りが漂う中ウォーキングを楽しみました。



適度な休憩も忘れません



見事なバラに圧倒



1号車 厚木北・厚木南の皆さん



2号車 依知北の皆さん



3号車 睦合北・睦合南の皆さん



4号車 南毛利南・相川の皆さん

★★★★ 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
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

<http://www.nichicom.com/>

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
宮繕補修施工

- 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**

第61回ゲートボール大会

手に汗握る接戦

6月5日(水)金田ゲートボール場にて第61回となるゲートボール大会が、厚木市ゲートボール連合の全面協力により開催され、11組62名の参加者による、熱戦が繰り広げられました。

最高齢表彰は、男性が睦合北・根岸シルバークラブの松本静夫さん



快晴に恵まれ選手は気合十分

最高齢表彰



台やよい会
高原 優子さん

最高齢表彰



根岸シルバークラブ
松本 静夫さん

大会結果	チーム名	地区
優勝	妻田中央長寿会	睦合南
準優勝	まつかけ	荻野
第3位	恩名しあわせクラブ 福寿会B	南毛利

優勝チームは妻田中央長寿会です。昨年に続き連覇での優勝となり、準優勝チームもまつかけと連続での2位となりました。2位から4位までは同勝利数で、得点差1点差で4位、2位3位は得点差も同じ総得点数の差で決まるという大接戦でした。皆さん楽しさの中に真剣さをにじませた一打一打を力強く打たれていました。



連続準優勝 まつかけの皆さん



連続優勝 妻田中央長寿会の皆さん



油断大敵

ルールを守って安全運転

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



参加された女性部の皆さんと連合会幹部3名

みそ作り講師と

カレー作り

女性部料理教室

5月30日(木)に厚木南公民館で女性部による料理教室が行われ、21名が参加しました。

J A 厚木でみそづくりなどの講師をされている女性部の白井スミ子さんに講師をお願いして、トマトと大豆のキーマカレー、ゴボウとニンジンの肉巻きなどの料理を作り、その後の食事は連合会会長荻山さん、副会長伊藤さん、横谷さん、事務局も呼ばれみんなで美味しくいただきました。



完成した料理 トマトと大豆のキーマカレー、ゴボウとニンジンの肉巻き、サラダとフルーツ



美味しくいただきました

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!





集まれば時間はあっという間

地区紹介

相川地区

相生老友会

高松 正行

老後は皆共通の願い

相川地区相生老友会(中戸田)は上戸田と下戸田の間にあります。それぞれが独立して会合の行事進行は別々にしてあります。中戸田の会長は猪股万治氏で毎年4月に総会を開き役員や催物を決めま

す。まずは毎月1日に八幡神社並びに児童公園の清掃があり、現在7名で1時間30分かけて落葉や草取りをします。多い時で大袋に7袋になります。

終えると会長があらかじめ用意していたペットボトルのお茶を飲み、15分ミーティングをします。その月の予定など連絡事項を受け解散となります。次は誕生会です。年に3回あり、11時から昼食とビールや飲物お菓子で祝います。その後カラオケで楽しみます。約3時間はあっという間です。

また、健康体操があります。憩の家で講師を招き日頃運動不足の体をほぐすため、柔軟体操をします。皆真剣なまなざしで受講しております。結構好評です。他にカラオケ愛好会があります。現在男7名女10名、毎週月・水・木・金で自分の都合良い日に憩いの家で9時から12時まで自慢の喉を披露しています。月に1000円を責任者に渡しております。これも人氣があり親睦につながっております。そして、小学校の通学路で指定



入会お待ちしております!

された場所に立ち、朝は交通見守り隊と称して活動しています。これは自治会からの呼びかけで老人会に話があったものです。どの自治体も同じで小学生を事故から擁護するためのものです。7時30分から30分程度の時間ですが5年生、4年生、1年生、2年生、3年生、6年生と続き、1年生は間に挟まれ守られて1列に並んで歩いて行きます。1年生の子は「おはようございます」と声を掛けると「おはようございます」と声が返ってきます。なんと初々しいことか。毎朝この声に元気をもらっています。ただこの相生老友会の会員が年々減少していくのが心配で、一人でも会員が増えてくれれば良いなど心から願っております。

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。

クラブ紹介

鳶尾5丁目互朗会

土屋 昇

楽しく・健康増進の

グラウンド・ゴルフ

今からおおよそ16年前、4人からスタートしたグラウンド・ゴルフクラブでしたが、その後、私たちの所属する鳶尾5丁目以外からの参加者も増え、現在は総勢40人程のクラブ会員となっています。年齢構成は70〜80歳の方が多く、90歳以上の方も4人いて、元気いっぱいプレーしています。グラウンド・ゴルフは、バードゴルフやゲートボールとは異なり、一口で言いますと、普通のゴルフのパターだけの變形と考えればよく、単純ですが結構奥の深いゲームです。

また大変楽しいゲームなので、年配のクラブ会員の中には、プレーできる日は、嬉しくて早く目が覚めてしまうという方もいます。練習日は毎週月・水・金の3日間、午前9時から2時間ほどプ



グラウンド・ゴルフの奥深さに夢中

レーしておりませんが、中間の休憩時間10分間を除いて、プレー中はほとんど歩き続けています。その結果楽しみながら5000歩ほど歩くことになり、健康増進にも大変効果的です。

クラブ会員の中で、血圧の下がった方、持病が軽くなった方、疲れやすい体質が疲れなくなった方等々、嬉しい報告が寄せられています。また、ある婦人からは、今まで主人が家にいるとグズグズと文句ばかりいっていたのが、週に3回も外出してくれるので、私にとって大変ありがたくストレス解消になっていますと、変なところ

で感謝されたりもします。

とにかく、プレー中は大きな声を出し合ったり、笑いあったりと、ワイワイガヤガヤと友好を深め合っています。……こんな私たちのグラウンド・ゴルフクラブです。

幸い現在は以前と違ってグラウンド・ゴルフは人気が出ており、厚木市しあわせクラブ所属のほとんどのクラブに、グラウンド・ゴルフクラブがあると思われれます。

どうか近くに存在する、娯楽と健康と友好を兼ね備えたグラウンド・ゴルフクラブに入会されまことをお勧めします。



大会にも出場しています

「ねたきりゼロ」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

会員投稿

言葉と例文

妻田中央長寿会
神吉 喜茂

「少年よ大志を抱け」とはクラーク博士の有名な言葉であるが、これをもじって若い頃のビートたけしは「老人よ墓石を抱け」と言った。

「自分は年を取らないとでも思っているのか」という憤りの投書を新聞で読んだことがあるが、双方の言葉にはインシが共通している。流石はビートたけし、言葉に対する感覚がすごい。



さっぽろ羊ヶ丘展望台のクラーク博士像

そのビートたけしさんも年齢を重ねて77歳、今や押しも押されぬ後期高齢者、おじいさんになってしまった。墓石なんて持てそうもない。年を取らない唯一の方法は早くにこの世を去ることである。世界中の男共を悩殺した金髪のマリリン・モンローは36歳で旅立ち、永遠の36歳となった。とはいえ長生きはしたい。長く生きていれば面白いこともたくさんある。面白いといえばアゼルバイジャン共和国である。大学の日本語科の教室で若い女子学生たちが日本語の文章を大きな声で唱和している録画を見た。後にインターネットで確



かめてみたら「うちの家内は隣の奥さんととても仲が悪い」「うちの主人は小言ばかり言っている」「彼は一言多いのでみんなに嫌われている」等、興味を引く例文がずらり。教科書に載せる文章だから味も素っ気もない例文でいいということではない訳である。



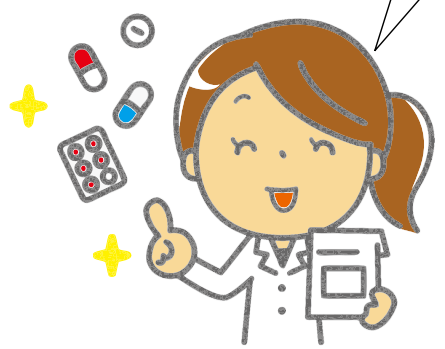
健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。

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



数独をやってみよう!

【数独とは】

9種類の数字を、同じ列やブロックで重複しないよう1つずつ入れていくパズルです。空いているマスに1から9までの数字のいずれかをいれます。タテ列、ヨコ列(各9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

(例題)

例題の解答は15ページ

【解き方のコツ】

「この数字はここにしか入らない」という場所を見つけましょう。

たとえば、例題の右上のブロックで1に注目してみましょう。このブロックではまだ1が入っていないのでどこかに1が入るはずですが、3のすぐ上のマス以外では、タテやヨコの列にすでにある1と重複してしまうので「このブロックの1は、3のすぐ上のマスに入る」と決められます。

すぐに見つけられないところは後回しにして、別の数字や場所を探しましょう。

(例題)

		1			7	5		
		3	4					8
2				1			3	
	5				2	9		
9				5				2
		6	3				7	
	3			8				4
4					9	7		
		7	2			1		

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。

しあわせひろば

(文芸)

俳句

悠久の高松山にさくら咲く

愛名九十九会 山崎ナミ子

紫菜孔明出でよ乱れし世

愛名九十九会 辛嶋 正義

花むしろそつと歩いてふり返る

愛名九十九会 伊勢崎みゑ子

うぐいすの馬酔木あせびの蜜にそつとキス

愛名九十九会 松尾たまゑ

花筏卒寿の夢をあと少し

愛名九十九会 林 きゑ子

亡き夫と吾の喜寿祝ふ夏至ゆふべ

鳶尾三友会 石原由起子

燕の巢中に雛鳥初燕

松枝松寿会 綿貫 良男

主いぬ屋敷の庭に春の花

緑ヶ丘老友会 川崎 文枝

さりげなくそつと寄り添う二輪草

互朗会 伊藤 民子

啓蟄や目ざめし虫の穴の後

互朗会 土屋 和子

古寺や牡丹眺める六地藏

互朗会 花上 貞夫

境目のなき青空に藤の花

互朗会 花上 尚江

つくしんぼみんなで並ぶ背比べ

互朗会 吉井 俊輔

水桶に香りも移るごと沈丁花

田園ひなし会 吉松まゆみ

百姓の吾を励ます葱坊主

温水白寿会 伊萱 佐吉

早早と河津桜に人の波

温水白寿会 安田 寿和

古寺の桜の幹に歴史あり

温水白寿会 吉岡 利子

土手一面あか紫に仏の座

温水白寿会 岩澤 玉江

見延山しだれ桜に母思う

温水白寿会 佐藤 節子

九段坂桜吹雪に父を見た

温水白寿会 有住 勝代

友看取る寒風吹きし窓の外

温水白寿会 井内 尚子

さくら舞う黄色いカバーのランドセル

七沢第二しあわせクラブ 田沢 久子

夏旅の計画練るも又楽し

相生老友会 朝倉 勝久

青嵐丹沢山の雲剥がす

相生老友会 高松 正行

川柳

寄り添って散歩楽しむ老夫婦

妻田中央長寿会 杉本 尚

白鳥になれぬアヒルの濃い化粧

ゆめクラブ妻田東 石川 照夫

三二通信

***季節を取り入れた**

「幸寿会だより」

小鮎地区、南部幸寿会は年3回幸寿会だよりを発行しています。

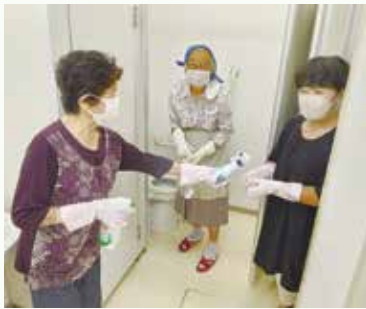
発行時季の草花を中心に、行動や出来事を報告していますが今回10号目となりました。なかなか

皆さんに喜ばれるものではないかもしれませんが、日々努力しようと思えます。

また、南部幸寿会の行動拠点として下古沢老人憩の家を使用していますが、月1回トイレ・室内外の清掃活動などを行い、地域住民との親睦と理解を得るべく努力しています。(阿諏訪 記)



月1回の清掃活動



トイレもピカピカに磨き上げます



心を込めて落ち葉集め

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。令和6年も日々不安定で落ち着きのない世相ですが、梅雨時の蒸し暑さも相変わらずです。ご自愛ください。

さて、しあわせクラブ連合会は4月25日(木)に議案のすべてが承認され新しい事業がスタートしました。

広報委員会も、年2回発行の「しあわせクラブだより」の紙面づくりをスタートさせ、第103号(夏季号)も表紙に貼り付ける写真の選定に試行錯誤し、記事面では原稿作品の写真を多く掲載し、見て楽しんでいただけるように、文章の割付け、ゲラ刷りの添削を繰り返して行い、一段と体裁の良い紙面になったと自画自賛、7月中旬頃発行予定でしたが、お手元に届きましたでしょうか？

第104号は令和7年1月下旬頃に連合会クラブ大会、研修親睦旅行等の記事を掲載し発行を予定しております。その時の体験感想を原稿にして発表していただけたらありがたいと思います。

編集委員一同さらに良い紙面づくりに努力して行きます。(感謝)

(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。★★★★

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

厚木ひだまり内科
 リウマチ膠原病クリニック
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日
 午前 9:00~13:00 / ○ ○ ○ ● △ ○ ○
 午後 15:00~18:00 ○ ○ ○ ● △ ○ /
 休診日: 祝日、月曜午前、第1・3・5金曜、日曜午後
 ◎…午前10:00~14:00、午後16:00~19:00
 厚木市中町2丁目1-6 レンブラントスタイル本厚木2階
 TEL 046-259-6116

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

ほんあつ胃腸科・内科
 クリニック 内視鏡
 内科・消化器内科・胃腸内科・肝臓内科・各種健診
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:00 ● ● ● / ● ● ※ /
 15:00~18:00 ● ● ● / ● ● / /
 ※土曜日 9:00~14:00 休診日 木曜・日祝祭日
 厚木市旭町1-25-1 本厚木ミハラス2F
 ☎ 046-229-4341

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

富国産業株式会社
 FUKUKUNI SANJOYU CO., LTD.
 建物総合解体・産業廃棄物処理
 厚木市下川入 1327-1
 TEL 046-245-3968