



しあわせクラブだより



第 105 号
令和 7 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/>



神奈川県立花と緑のふれあいセンター「花菜ガーデン」 撮影:伊藤 義博

目次

新会長就任あいさつ / 前会長退任あいさつ	2
新副会長就任あいさつ	3
理事会・総会 / 令和7年役員紹介	4
令和6年度 表彰受賞者一覧	5
シルバー作品展	6~7
ウォーキング大会(花菜ガーデン)	8~9
ゲートボール大会	10
女性部料理教室	11
地区紹介	12
会員投稿	13
しあわせひろば(文芸)	14~15
原稿募集 / 令和7年度広報委員会委員 / 事務局紹介	15
ミニ通信 / 編集後記	16



5月14日(水)、15日(木)の2日に分けて第49回ウォーキング大会を実施しました。

爽やかな陽気の中、神奈川県立花と緑のふれあいセンター「花菜ガーデン」で、緑あふれる園内をのんびり歩き、季節の移ろいを五感で堪能しました。花々の香りに包まれたひとときを参加者全員で共有し、ゆったりと季節を感じながら歩く贅沢な時間を楽しみました。(p8-9参照)

会長就任のごあいさつ



志を引き継ぎ さらなる発展を目指して

厚木市しあわせクラブ連合会 会長 伊藤 桂

荻山前会長には長きにわたり当連合会のためにご尽力賜り深く感謝申し上げます。

私は、前会長と4年間当連合会の副会長として携わってまいりました。その間ご指導を賜り連合会の目指す方向性は理解をさせていただきまし

た。老人会の全国的な流れは、会員数の減少があり、当連合会でも会員数減少に歯止めがかからないのが現状と考えます。

しかし、厚木市の人口22万人、高齢化率26%とすると対象者は5万7000人います。現在の会員数は対象者の

5・7%です。連合会の取り組み方、考え方次第で会員増強の余地は大きいと考えます。広報活動・年間行事・福

寿基金の活用方法等検討を行い、親しみのある連合会を目指してまいります。

会長退任のごあいさつ



皆さまと共に歩んだ道に 感謝を込めて

厚木市しあわせクラブ連合会 前会長 荻山 清治

会長退任に当たって令和6年度をもって、当連合会会長を退任いたしました。感慨を箇条的に述べさせていただきます。

○老人クラブの理念は、これからの社会においても、不変

で揺るぎないものである、ということを、事業活動を通して改めて認識しました。

○「きょうは楽しかった」と言えるような事業を、活動の

根底にすることが大切だと思います。

○事業に積極的に参加し、お互いが「幸齢者」として、充実した人生を送っていただくはありませんか。

会員の皆さま、関係諸団体の方々、長い間大変お世話になりました。

★★★★ 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。★★★★

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 ☎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 質浦会 地円で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

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 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・土曜午後

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 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

院長のかたやまです
☎(046)247-1577
厚木市温水1016 小児科内科 落合医院 検索

副会長就任のごあいさつ

初心を忘れず
覚悟を胸に

厚木市しあわせクラブ連合会 副会長 佐藤 之則

このたび、厚木市しあわせクラブ連合会の副会長を拝命いたしました。

経験豊かな大勢の理事の方
がお在りの中で、理事任期の
浅い自分が……と、戸惑い、

不安の中でしたが、誰かがや
らなければならぬ問題なのだ
と納得して、一張一弛の心を

持つて臨み、私の至らぬところ
は伊藤会長をはじめ、事務局
の皆さまにご指導ご教示を
す。

理事会、会長会議に臨む皆
さまのご理解とご協力を賜り
ますようお願い申し上げます。

副会長就任のごあいさつ

努力を惜しまず
誠心誠意

厚木市しあわせクラブ連合会 副会長 橋本 勝彦

このたび、副会長という大
役を仰せつかりましたこと
を、身に余る光栄と存じます
とともに、その責任の重さに
身が引き締まる思いでござい
ます。

統をしつかりと受け継ぎ、会
員の皆さまがより楽しく、安
心して過ごせるよう、誠心誠
意努めてまいりたいと思いま
す。

まだ不慣れな点も多く、皆
さまにご迷惑をおかけになる
とは存じますがご指導ご鞭撻

お願いいたします。

★★★★ 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。★★★★

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

* 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 9:00~12:00 / 14:30~18:00
[休診日] 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	●	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

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・日曜・祝日 ※土曜午後3時~5時

厚木市東町3-19 Tel 046-221-0031

きたやま歯科クリニック
一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
予防歯科・インプラント・ホワイトニング

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	●	●	●	×	●	★	×
14:30~19:00	●	●	●	×	●	×	×

★土曜日は9:30~15:00 厚木市下荻野1290-2

☎046-242-4618

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	日・祝
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

第1回理事会・第66回総会

令和7年度新体制でスタート

◎第1回理事会

本会組織の任期満了に伴う役員改選で地区老連・単位クラブの役員が選出され、去る4月18日(金)、第1回理事会を開催し、第66回総会議案、令和7・8年度役員、各大会担当理事の選出について議決しました。

◎第66回総会

4月24日(木)に第66回総会が「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をメインテーマに令和6年度事業報告・収入支出決算が承認され、令和7年度事業計画、収入支出予算も承認されました。

任期満了に伴い、退任を表明された荻山清治会長に代わり伊藤桂会長(新任)、伊藤桂副会長に代わり、橋本勝彦副会長(新任)、横谷正春副会長に代わり、佐藤之則副会長(新任)の幹事3名による新体制がスタートしました。

令和7年度
厚木市しあわせクラブ連合会役員名簿

役職名	氏 名	地区等
会 長	伊藤 桂	小 鮎
副会長	佐藤 之則	南 毛 利 南
副会長	橋本 勝彦	睦 合 南
理 事	鈴木 暁司	厚 木 北
理 事	福田 順一	厚 木 南
理 事	山崎 泰雄	依 知 北
理 事	座間 清二	依 知 南
理 事	瀬川 豊	睦 合 北
理 事	中野 和辰	睦 合 西
理 事	村松 進司	荻 野
理 事	福岡 忍	小 鮎
理 事	奥田 修士	南 毛 利
理 事	杉山 由廣	玉 川
理 事	松井 洋一	森 の 里
理 事	高橋 博	相 川
理 事	長谷川卓爾	緑 ケ 丘
理 事	山崎喜代子	女 性 部 会
理 事	三平 隆	趣 味
監 事	三浦 恒雄	依 知 北
監 事	奈良 親	依 知 南

★★★★ 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 **すぎな会**

〒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 すぎなの郷
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
日中サービス支援型グループホーム
相談支援事業
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

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 地域活動や生きがいづくり
センター
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

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 **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
厚木南地域包括支援センター ゆったり
☎046-258-6705 ☎046-229-9110
デイサービス ヘルパー・ケアマネジャー
ケアセンターあさひ ケアセンターあさひ在宅支援
☎046-229-9110 ☎046-281-8110

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3-11-4小島第10ビル4F ☎(046) 221-3025

令和6年度 表彰受賞者一覧 (敬称略)

◎神奈川県知事表彰

【表彰式：12月23日 神奈川県老人クラブ等功労者のつどい】

老人クラブ活動に対する貢献

地 区	クラブ名	会長名
玉 川	七沢第三しあわせクラブ	荻山 清治

老人クラブの活動が活発で他の老人クラブの模範となるもの

地 区	クラブ名	会長名
玉 川	七沢第三しあわせクラブ	荻山 清治

◎関東ブロック老連会長表彰

【表彰式：6月26日 関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会】

地 区	クラブ名	会長名
玉 川	七沢第三しあわせクラブ	荻山 清治

◎厚木市 70周年記念特別表彰

【表彰式：令和7年2月1日 厚木市制70周年記念式典】

【地域づくり・ボランティア功労】

※厚木市しあわせクラブ連合会推薦者のみ記載

連合会役員

地 区	クラブ名	会長名
女性部	上愛甲愛寿会	山崎喜代子
厚木北	大手北寿和会	鈴木 暁司

単位クラブ会長

地 区	クラブ名	会長名
依知北	上依知若葉会	梅津 達幸
依知北	新開寿会	大塚 清一
睦合南	そりだハイツシニアクラブ	橋本 勝彦
小 鮎	南部幸寿会	伊藤 桂
南毛利	温水白寿会	井萱 佐吉
玉 川	七沢第二しあわせクラブ	田澤 和夫

★★★★ 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。★★★★

年間事業予定

生きがい推進事業

- ①ウォーキング大会 【5月14・15日】
- ②ゲートボール大会 【5月28日】
- ③麻雀大会 【8月21日】
- ④ターゲット・バードゴルフ大会 【9月25日】
- ⑤グラウンド・ゴルフ大会 【10月2日】
- ⑥ゴルフ大会 【10月20日】
- ⑦しあわせクラブ連合会大会 【10月29日】
- ⑧スポーツ大会 【11月27日】
- ⑨シルバー作品展 【2月19日～24日】

健康づくり事業

- ①健康づくり、介護・フレイル予防事業
【10月23日】

研修事業

- ①研修親睦旅行 【11月13日・14日】
- ②地域活性化推進事業研修会 【12月4日】
- ③新春のつどい 【1月8日】
- ④地域支え合い事業(友愛チーム活動研修会)
【2月17日】

宅配クリーニング

電話1本でお伺いします。

☎0120-023-308

受付時間 9:00～19:00

KONAN CLEANING
髙尾南クリーニング

木曜定休

おかげさまで創立58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)

総合建設業一般



株式会社 安藤組

厚木市金田395

☎046-221-1316



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

厚木市飯山南 1-13-36

☎046-247-5575

FAX 046-248-3614

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)

FAX 046-242-1194

事業報告

シルバー作品展

輝くシルバー世代の表現力!

2月21日(金)〜25日(火)
に渡り、アミューあつぎギヤ
ラリー3にてシルバー作品

出品者は152名になりま
した。厚木市市長山口貴裕
様など416名の来場者の

展を開催いたし
ました。出品作
品は141点、
共同作品もあり
方々に日頃の
成果をご覧
いただきました。



じっくりと作品を鑑賞する荻山前会長、山口市長、伊藤会長



こだわりが詰まった作品がずらり



作品について会員と語り合う

一針一針に思い込めた
集大成



やわらかな色づかいで華やかな仕上がり

★★★★ 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。★★★★

精密板金加工 設計・組立

株式会社 北上製作所

厚木市三田1-12-1
TEL046-241-2251

高価買取 J.P 商会

リサイクル品の販売
スクラップ機械工具買取

中古電化製品・エアコン・スピーカー・
アンプ・CDラジカセ・ヨソボ

神奈川県公安委員会許可 第452750021817号
☎080-4176-7979

一級建築士
応急危険度判定士

株式会社 小宮山工務店

一級建築施工管理技士
耐震診断士

一級建築士事務所
厚木市三田 3-17-34
TEL:046-241-1898



多くの来場者でにぎわう会場



表現力が光る



陶芸愛好会の皆さんの作品



見事な作品の数々



丁寧に作り込まれた洋服が並ぶ



長年の経験と修練がにじむ



作り込まれた折り雛



色とりどりのお雛様



目を楽しませる華やかな作品

★★★★ 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!



詳しくはホームページを
ご確認ください。

JAあつぎ



無公害洗剤 で地球と人間にやさしく…
御用命は電話、FAXで!

食器洗浄機用洗剤・厨房用品
ランドリー用石鹼洗剤・除菌剤
食器洗浄機のメンテナンスもOK

㈱ニクス

厚木市妻田北
3-38-4

TEL 046-223-3171(代)

FAX 046-223-1633

E-MAIL: clean@kk-nics.co.jp

あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ

<http://www.nichicom.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

ーキング大会

garden

ンで初夏のひととき

5月14日(水)

〔睦合西・荻野・小鮎・玉川〕

5月14日(水)、15日(木)、
2日間に分けて、神奈川県立
花と緑のふれあいセンター
「花菜ガーデン」でウォーキ
ング大会を実施いたしました



花で彩られたアーチ



花菜ガーデンで季節の花を満喫



持ち寄ったお弁当で昼食



過ごしやすい天気と緑に囲まれリフレッシュ



1日目 2号車の皆さん



1日目 1号車の皆さん

★★★★ 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 検索
<http://www.nichicomi.com/>

寝苦しい夜は...

ゆるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝
る前に運動すれば眠りやすくなります。

真心込めたご葬儀を...



いっしんそう
株式会社 一心葬

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

5月15日(木)

〔厚木北・依知北・睦合北・睦合南・
南毛利・相川・陶芸愛好会〕

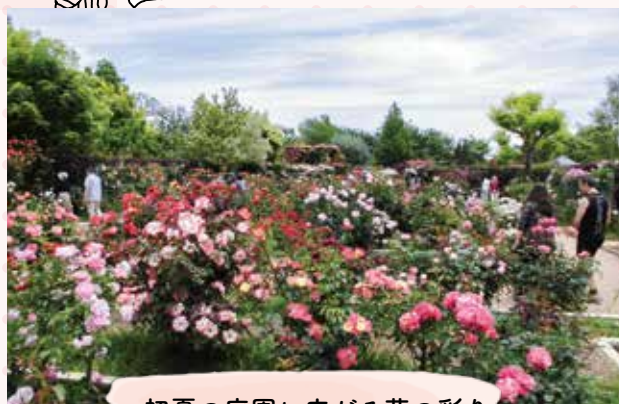
バラ香る花菜ガーデン

k a n a

第49回ウォ



咲き誇るバラにあふれる笑顔



初夏の庭園に広がる花の彩り

た。
両日ともにお天気に恵ま
れ、参加者166名の皆さま
も四季折々の花木や草花、見
事なバラを楽しんでいました。



お弁当を食べながら木陰で一息



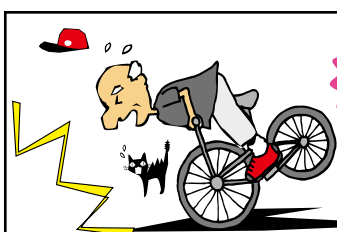
美しい花を鑑賞



2日目 2号車の皆さん



2日目 1号車の皆さん



油

大

断

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



開会式にて伊藤会長のあいさつ



最高齢表彰の増田次夫さん・飯倉和子さん

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	反田	睦合南



3連覇優勝 妻田中央長寿会の皆さま



3年連続準優勝 まつかけの皆さま

第62回ゲートボール大会

妻田中央長寿会が

3連覇達成!

5月28日(水)、金田ゲートボール場にて第62回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ました。当日は、晴天に恵まれ爽やかな風の中、11組57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増田次夫さん88歳、女性は睦合南・田園ひなし会の飯倉和子さん84歳に授与されました。

優勝チームは妻田中央長寿会で第60回大会から3連覇での優勝となり、準優勝チームはまつかけで3年連続で2位となりました。2位と3位は勝利数が同じで得点差10点で決まりました。

一打一打を真剣に力強く、日頃の練習成果を披露しました。

7つの
ロコモ
チェック!

※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。

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



女性部料理教室

菜の花香る春らんまん

ちらし寿司作り

6月12日(木)に厚木北公民館で女性部による料理教室が行われ15名が参加しました。

竹中副部長の指導の下、春らんまんちらし寿司を作りました。みんな美味しくいただきました。



山崎会長(右)からあいさつ



熱心に指導



菜の花香る春らんまんちらし寿司と漬物

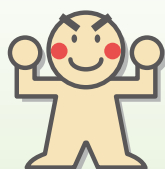
完成です！



美味しくいただきました



「ねたきいゼロ」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



狙いを定めて

依知北地区老人クラブ連合会は、上依知若葉会、上依知敬友会、新開寿会、山際白寿会、下川入寿会の5単位クラブで組織し、役員は、単位クラブ会長が当たります。

今年度は、単位クラブで役員改選があり、新開寿会を除く4クラブの会長が新

地域活性化を目指して

地区紹介

依知北地区

副会長 大塚 清一

任者となりましたので、連合会でも役員改選を行い、副会長は留任とし、会長・会計・理事・監事の4人が選任されました。

◆主要な事業

当連合会が主催する事業は、グラウンド・ゴルフ大会およびウォーキング大会の2事業です。

グラウンド・ゴルフ大会はJ Aあつぎ依知支所等の協賛により優勝杯、準優勝杯、第3位杯並びに賞状が授与されます。参加者には、参加賞として足柄茶などが進呈されます。

この大会は、平成16年度から実施されており、今年は第22回大会となります。

会場は、相模川右岸にある猿ヶ島スポーツセンターに隣接する通称「猿ヶ島グラウンド」という広場で、広さは1ha程あり、2面の



越生梅林公園

コートをやつたり設定できません。

この大会の参加者が年々減少しているのが、気がかりです。

ウォーキング大会は、平成30年から始めました。

○平成30年11月(参加者38名)

宮ヶ瀬湖周辺ウォーキング

○令和元年11月(参加者50名)

川崎市生田緑地日本民家園

○令和2年

コロナ禍で中止

○令和4年3月(参加者39名)

三浦ソレイユの丘および城

ヶ島公園(海岸部は雨で取

止め)

○令和5年3月(参加者49名)

湯河原町幕山公園梅林

○令和6年3月(参加者45名)

埼玉県越生梅林公園

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に移動する。
- 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。

会員投稿

「つたく、最近の若い者は…」
素晴らしい」

互朗会

藤田 文則

吉村妃鞠^{ひまり}をご存知の方、増えつつあると思います。

彼女が8歳の時に出た、モスクワでのコンテスト映像を見て、ネットでその記録を追っていました。



ベルリン・フィルコンサート

小さくて痩せっぽちでランドセルと黄色い帽子が似合いそうな、目のクリっとした、チョット広めのオデコが聡明さを表すかのような好ましい子です。

一次審査の曲はチゴイネルワイゼン。バイオリンは音があまり出なそうな一回り二回り小さな分数楽器（後ほどアマティ2分の1器と知ります）、そこから一音一音明確な表情豊かな旋律が流れ出てきます。審査員一同の表情の変化は、視聴するこちらとシンクロするようです。

審査員の中央に座るザハール・ブロン氏、当初は苦虫を噛み潰したような顔がすぐに真顔に、曲の後半には両手を広げ指揮者の如く身体ごと揺れだし、隣の方は口がしばらく半開き…演奏が終わると審査員の三氏は「ブラボー」の声と大きな拍手から、アンコールを求めるかのような手拍子に、

論評は「すでにアーティストとして完成している」というものからはじめ、賛辞ばかりでした。

二次審査も満点、オーケストラをバックにした最終審査で頂点に立ったことはもちろんです。

その後も10歳で名門カーティス音楽院を史上最年少で合格、よき師に恵まれ本人も人としての成長と技術の向上を強く感じ取っている様子です。

現在13歳、幼いころからの夢であったベルリン・フィルとソリストとしての共演を今年3月22日にすませ、さらなる高みを観させてくれそうです。音楽家・数学者が育つうえで必要なものに、美しい景色と環境が必須と言われます。世界では昔、製鉄用の炭のため多くの木を伐採、復活しないハゲ山を多く残しました。

日本は多雨のおかげで、数年で復活、また田園地帯はノウギョウドボク（農業土木）が世界語として通じるよう

に、古くから美しく整備されています。

小澤征爾が恩師カラヤンをつれ、日本を案内した時「なぜ、君はこんなに美しい国を離れドイツに來たのだ？」と問われたと何かで読みました。

社会の第一線を退いたわれわれ互朗会のメンバー、常日頃行っている公園等の手入れ清掃も、子どもたちの成長に多少の役に立っていると思えば愉快です。何より地域での仲間づくりを自ら愉しめているのだから…

大谷翔平、藤井聡太、世界で活躍のサッカー選手に触れようと思ったがHIMARIになりました。



世界で活躍する天才バイオリニスト HIMARI

しあわせひろば

(文芸)

俳句

青葉潮どよめく河岸の競り値上ぐ

愛名九十九会 軍司たつ子

物忘れ真つ赤な木瓜の花によせ

愛名九十九会 松尾たまゑ

衛星や地球桜に酔い回り

愛名九十九会 辛嶋 正義

枝くわえ準備急がし巣作りに

愛名九十九会 伊勢崎みゑ子

鯛焼も半ぶんこして桜かな

愛名九十九会 長田 早苗

早きことこの世の動き春の雲

温水白寿会 井萱 佐吉

手を引かれ意気揚々とランドセル

温水白寿会 安田 寿和

濃い薄い淀みを染める花いかだ

温水白寿会 吉岡 利子

春愁や卒寿になるも妣こいし

温水白寿会 岩澤 玉江

春風に木と木がゆれて山火事に

温水白寿会 佐藤 節子

大桶の切られし幹より新芽ふく

温水白寿会 有泉 勝代

真つ青な揃ひの法被汗染みて

田園ひなし会 吉松まゆみ

水に声風に彩あり谷若葉

互朗会 鈴木美恵子

木蓐をおひとつどうぞと道すから

互朗会 木村由利子

雨上がり新緑の山清々し

互朗会 土屋 和子

大原や声明愛し夏木立

互朗会 花上 貞夫

土肥桜河津を凌のぐ先駆けか

相生老友会 朝倉 勝久

診察を終へてコーヒー柿若葉

相生老友会 高松 正行

川柳

懐かしい駅に変わらぬ君がいる

妻田中央長寿会 北村 純一

健康
コラム

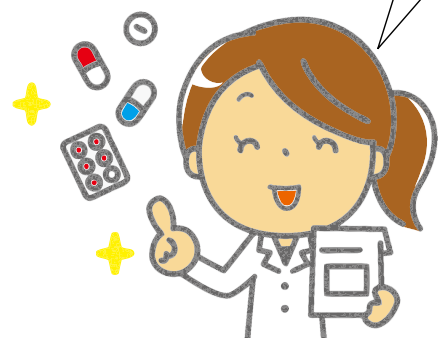
とってもべんり

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
とより適切な処方に
役立ちますよ。



名優は人の生きざま全て見せ

妻田中央長寿会 杉山 尚

夫婦箸仲よく取り合う笑顔ジワ

愛名九十九会 江成 秀男

健康は感謝の心宝なり

毛利台親和会 大山 瑞枝

病床で阿夫利の峰を横に見る

南部幸寿会 早川 幸雄

無理できぬ年と知っても無理をする

ゆめクラブ妻田東 石川 照夫

短歌

強盗や振込詐欺で金稼ぐ

子を持つ親の辛さや如何に

妻田中央長寿会 神吉 善茂

久びさに友と出かけし小田原の

展望庭園足湯が沁みる

上依知若葉会 永瀬 マサ

懐かしき故郷の田は様変わり

苺ハウスや倉庫群となり

互朗会 花上 尚江

足腰の不自由な吾になつてきた

街行く人に仲間の多きよ

七沢第三しあわせクラブ 荻山 清治



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 10/31) ★次回発行は令和8年1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7年度広報委員会委員

委員長														副委員長	委員
福岡 忍(小鮎)														阿諏訪常男(小鮎)	高橋 清健(厚木北)
池内 賢二(厚木南)														大塚 清一(依知北)	杉本 尚(睦合南)
寺田 博正(睦合西)														土屋 昇(荻野)	辛嶋 正義(南毛利)
毛利宏一郎(南毛利南)														加藤 和穂(玉川)	三橋 敬司(森の里)
高松 正行(相川)														村上 孝子(緑ヶ丘)	塩沢 節子(女性部)
野田 雅恵(女性部)															

事務局紹介

事務局 伊藤 義博

今年度で3年目となりました。同僚の早川は6月で退職しましたが、私はもうしばらくお世話になる予定です。これからもよろしくお願ひします。



伊藤 義博

事務局 井萱美由紀

令和7年4月より事務局でお世話になっております。日々努力し精一杯がんばりますので、よろしくお願ひいたします。



井萱美由紀

新

三二通信

龍鳳寺の花まつり

森の里森友会 三橋 敬司

森の里に隣接する小野龍鳳寺は古くからお釈迦様の寺として親しまれ、毎年4月8日には釈迦誕生祭として花まつりが開かれていた。花で飾った小堂が用意され、その中に小さなお釈迦様の像があり甘茶をかけてお参りする参詣者で賑わっていました。

森友会では、今までも有志で散歩と称して出かけてきたが、今年は定例



龍鳳寺の花まつりに参加



花で飾られた誕生仏



お釈迦様が誕生したときの姿を現した誕生仏

会が花まつりの日と重なり、全員で花まつりに行きました。参詣前に住職から龍鳳寺の歴史や本堂内に安置されている一丈六尺の釈迦如来像、本堂の天井絵についてのお話しをお聞きしました。ここ数年、コロナ感染防止で甘茶の接待は中止されていて味わうことができず残念でした。しかし、地元の文化財に触れるよい機会でした。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。

厚木市しあわせクラブ連合会は、新しい会長・新しい両副会長の下にスタートしました。広報委員会も新しい委員を迎えてスタートします。令和7・8年度の広報委員会には、10年以上委員を継続されている方が多くおられます。それらの方々の経験を生かして、また新たな委員の意見も取り入れて、より有用な誌面となるように工夫・努力をしていく所存です。

皆さまからの投稿や作品などの原稿がその元となります。また、しあわせクラブだよりに対する感想やご意見などもいただけると幸いです。

(広報委員長 福岡 忍)

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。★★★★

株式会社 塩川興業
厚木市上荻野 910-1
TEL:046-291-0303
FAX:046-241-9258
e-mail info@shiokawa-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 ○ ○ ○ ● / ○ /
休日: 祝日、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

建築・設計・施工 リフォーム
コンサルタント 不動産売買・管理
総合建設業
株式会社 アイホーム
住まいに関する事ならなんでもご相談下さい。
厚木市戸室 5-1-38 ☎046-222-0606

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! **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

無理せず、体を動かしましょう!

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 1830 番地
Tel.046-248-0236
✉ iyashi@nanasawasou.jp