ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第85号

■ 令和６年７月 25 日発行 ■

発行：大和市シニアクラブ連合会
〒242−0004 大和市鶴間1丁目25番15号
（大和市役所第2分庁舎内）
☎046（260）5654（代）

編集・印刷　㈱博報社関東本社
神奈川県厚木市愛甲1−8−39
☎046（280）6001（代）

伊勢神宮

おかげ横丁

神宮徴古館･農業館

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

ごあいさつ

大和市シニアクラブ連合会　会長　菊池　信良

令和6年5月16日 シリウス サブホールにおいて、令和6年度大和市シニアクラブ連合会表彰式典及び総会が、古谷田大和市長、青木市議会議長のご臨席のもと、取りおこなわれました。表彰された皆様おめでとうございます。

総会において令和6・7年度大和市シニアクラブ連合会の会長職を拝命いたしました。他の役員の皆様方と共に、そして会員の皆様方と一緒に、これからのシニアクラブ連合会の発展の為に頑張りましょう。

近年全国的に高齢者の方の割合が総人口の約29％を占め、大和市においても人口の約4分の1に届こうとするなど高齢化の波が押し寄せております。そのような社会の中で我々シニアクラブ連合会の活動は、健康都市大和の一翼を担う大きな団体として力を発揮していきたいと思っています。

まずは健康が第一です。何をするにも「心と身体」が健康でなければ何もできません。どうしたら良いのか、皆様も常日頃からそれぞれ努力されていることと思います。

シニアクラブ連合会では発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」に取り組んできており高齢期を楽しく生きがいをもって安心して暮らしていく為には、健康で自立して身近な仲間と支え合いながら住み良い地域づくりを進めていくことが重要と考えてきました。

令和6年度も「仲間を増やす活動の展開」「健康づくり介護予防活動の推進」「地域支え合い活動の推進」を柱に事業を進めてまいります。

会員の皆様には、シニアクラブ連合会の行事、ブロックの行事、単位クラブの行事等に積極的に参加して、仲間と一緒に楽しく過ごすことにより明日へのパワーをもらうことができるのではと思います。

「明るく、楽しく、元気よく」をモットーにして、皆様と一緒に頑張ってまいりましょう。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

令和6年度 表彰式典および総会開催

5月16日㈭午前10時より、シリウス1階サブホールにて、ゆめクラブ大和表彰式典および総会が開催されました。

第1部の表彰式典では、功労表彰として5名、一般表彰として32名、クラブ表彰として1クラブが表彰されました。

第2部の総会では、令和5年度事業報告、一般会計収入支出決算、友愛チーム特別会計収入支出決算、福祉募金特別会計収入支出決算についての報告および会計監査報告が承認されました。

続いて、役員選任および連合会規約の一部改正についての議案が出され、令和6年度事業計画案、一般会計収入支出予算案、友愛チーム特別会計収入支出予算案、福祉募金特別会計収入支出予算案についての議案がすべて承認され、閉会となりました。

令和６年度 大和市シニアクラブ連合会役員名簿

役職名	クラブ名	会長名
会　　長	せぴあの会	菊池　信良
副 会 長	第二喜楽会	伴　　勝義
副 会 長	花みずきの会	熊谷　順子
会　　計	第三寿楽会	岡松　弘純
監　　事	中央四丁目豊友会	叶　　森統
監　　事	きずなクラブ	柴田　由夫
総務部長	冨士美会	石川　創一
副 部 長	粋生クラブ	菅原　正彦
副 部 長	善光明ジャンプ会	菊地　正夫
事業部長	桜森クラブ	家所　良征
副 部 長	第一つきみ野会	駒井　壽明
体育部長	柳和会	髙橋　洋一
副 部 長	中央林間西寿楽会	渡邉　　忠
女性部長	第一大鶴会	太田　恵子
副 部 長	粋生クラブ	大和　　操
友愛チーム会長	花みずきの会	熊谷　順子
常務理事（事務局長）	市シニア連事務局	井東　明彦

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

春季一泊二日親睦旅行

令和6年5月27日㈪～28日㈫

伊勢の杜に一歩足を踏み入れた瞬間から かたじけない気持ちに包み込まれた

江戸時代から「一生に一度は」といわれていた「お伊勢参り」をしてきました。

気象予報の雨を避けて当初の予定を一部変更して進めました。幸い、豊受大神宮(外宮)と皇大神宮(内宮)は傘をささずに参拝することができました。神様は、私たちを快く招き入れて下さいました。

伊勢の杜に一歩足を踏み入れただけで大きな「なにごとか」に包み込まれたような気持ちになり、「かたじけなさ」に自然と頭(こうべ)が下がりました。

バス一台と参加者は多くなかったが、ガイドさんの機知に富んだ案内に私たち仲間が呼応し、バス内は盛り上がりの連続でした。初めて顔を合わせたにもかかわらず直ぐに親しくなり、会話も弾み楽しいバス旅になりました。

伊勢神宮にはいわゆる「おみくじ」はありませんが、日頃の感謝の気持ちを伝えて「お礼参り」をしたゆめクラブ大和の皆さんは全員心の中に「大吉」を戴きました。今後の健康長寿は間違いありません。

単位クラブからお一人参加の方が複数人いましたが、直ぐにみんなと打ち解けて終わってバスを降りるときは別れを惜しんでいました。次回も単位クラブからのお一人様参加を大歓迎します。

(事業部副部長　駒井　壽明)

第23回グラウンド・ゴルフ大会

令和6年6月6日㈭

男子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	きずなクラブ	船橋　和助
準優勝	林間喜楽会	森　昌之
第３位	札の辻クラブ	奥野　隆男
特別賞	第二喜楽会	川島　義明
	第一西南クラブ	野尻　浩孝
	グリーンクラブ	北島　憲一
	草柳寿草会	中村　勝
	草柳寿草会	星　勇
	高砂会	持田　光雄

女子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	光栄会	大崎　京子
準優勝	札の辻クラブ	石川　幸子
第３位	第二喜楽会	瀬沼せつ子
特別賞	長堀長和会	花井　政江
	長堀長和会	鬼頭えい子
	千本桜千寿会	斎藤　敦子
	高砂会	大久保スヅ子

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

健康講座

「ボイストレーニングで100歳まで元気な声を♡」&「健康体操　昭和、平成、令和へと心わくわくする音楽で健康に♡」

今回の健康講座は、ボイストレーニングと健康体操講座。師走に入った12月5日㈫にシリウス1階サブホールで開催。女性会員にとっては多忙な時期でしたが１００名の参加者は元気いっぱい、楽しい時間を過ごしました。

コロナ禍の4年間は私たち高齢者にとっては心身ともにダメージが大きくフレイル状態になった人もいることから、無理なく取り組めるところから元気になろう!とテーマ設定をしました。

第１部は、第3ブロック事業として月1回実施している「ボイストレーニング」を「ひばりの会」の協力で実施（公開講座）。参加者一同大きな声で発声練習を行った後、「ジングルベル」を鈴とカスタネットを鳴らしながら歌いました。2曲目は手話付きの「花は咲く」。2つのことを同時にやることは脳の活性化や認知機能低下をゆるやかにすることから5年もやっています。締め括りは、歌唱指導の西口則子さん（大和市音楽家協会所属のソプラノ歌手）で、「アメージング・グレイス」「カッチーニのアヴェ・マリア」を披露しました。ため息がでるような歌声に魅了され、あざやかなピンクのドレスもとても素敵でした。

第2部は毎年大人気の健康体操。講師の鴨下禎子さんは（財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導員として市内外で体操「カモの会」を主宰されています。

準備体操、そして誰もが口ずさんだことのある「里の秋」「青い山脈」は第１部の講師西口則子さんとのコラボで歌に合わせて体操をしました。鴨下先生の体操は音楽に合わせて「楽しくなければ続けられない」といつも話されています。時代を映す歌が続きました。「人生これから」「時のしおり」、ひばりさんの「川の流れのように」（この歌はシニアクラブのテーマソングにピッタリではないでしょうか）、そこに体操が振り付けされています。アンコールは「長生き音頭」「シャシャンとね」とシニア世代を励まし元気にする音楽と体操でわくわくの大合唱となりました。

（女性部　熊谷 順子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

健康講座

友愛活動支援事業

笑いと健康をテーマに2月8日に、シリウスサブホールで開催しました。初めてお迎えした木下祐一氏は、若くて楽しい講師でした。ラジオ体操で馴染みある長野信一氏のもとで体操を学んでこられたそうですが、お笑い芸人かと思うほどでした。

脳トレで、左右の手でジャンケンをするのですが、これが全くうまくいきません！すると「いろんなところにお邪魔してきましたが、こんなにひどいのは初めてです！」との一言。笑い過ぎて全身大活性化となりました。

そしてもう1人、きれいな若いバイオリン奏者の櫛谷結実枝（くしたに ゆみえ）さんです。アイリッシュダンスの楽しい曲や、ご自分で作曲したステキな曲など、素晴らしかったです。今までにない内容と若い2人のパフォーマンスに大満足の講座となりました。またお呼びできる日を楽しみに、日々の活動を進めていこうと思いました。

（女性部長　太田 惠子）

おたのしみ講座

優しいマンドリンの音色で♪懐かしい歌、思い出の歌を聴き、歌う！

去る1月11日㈭、シリウス1階サブホールを会場に開催された女性部主催「おたのしみ講座」《マンドリンコンサート》の参加者は140名。演奏は、相模原市を拠点に活動するボランティアグループ「クリスタルマンドリナーズ」の皆さんで、毎年好評のお声をいただいています。

第1部はマンドリンアンサンブルの演奏で、「さくらさくら」、「荒城の月幻想曲」、「ローレライ」、「シューベルトの子守歌」などが続き、マンドリンの優しい音色とギターがとてもマッチしてすてきでした。

第2部は皆さんで歌いましょう。全曲ともに青春時代の歌や流行った曲ばかり。「美しい十代」、「君恋し」、「津軽のふるさと」、「風雪流れ旅」などで、ラストは「昴」でした。参加者は、思いっきり大きな声をだし、気持ち良く楽しく歌うことができたのではないでしょうか。

今年は元旦の能登半島地震、翌2日は羽田空港での事故と続き、災害時の備えを改めて心にとめ、自分ごとと感じた方も多く、「今年はどんな年になるだろう…」と不安や心配が重なる時期だったかと思いますが、コンサートではマンドリンの音色にひと時心を休め、さらに気持ち良く楽しく歌うことができました。

クリスタルマンドリナーズの皆さんありがとうございました。

（女性部　熊谷 順子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

第2回友愛研修会報告

テーマ 認知症と向き合う―友愛チームの役割

期　日 令和5年12月15日㈮　会　場 シリウスサブホール　参加者 52名

2050年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になるといわれ、私たちにとって身近なものとなっています。研修会では、「社会参加」が認知症予防や進行を遅らせる効果があることや、認知症になっても自分らしく暮らせる地域づくりのための友愛チームの役割=「私たちに何ができるか」を考えたいと開催しました。

講師は市健康福祉部・人生100年推進課・認知症施策推進係長の水野義之さん。

『認知症のある方ご本人の視点を学ぼう!「認知症世界の歩き方forサポーターズ」』の認知症理解のテキストと動画でお話をすすめられ、参加者のテーブルごとのワークショップでは、認知症の方の日常生活によくある話、例えば夕方になると「家へ帰らなくては」と外に出てしまったり、朝には「会社へ行ってきます」と出ようとしたり、家族の顔がわからなくなったり、同じ品物を何度も買ってしまう等、その時にどんなことが起きているのかを話し合い、認知症を当事者の視点から理解し学ぶことができました。

続いてテーマでは「私たちに何ができるのか」を友愛チームの在宅訪問やサロン・茶話会の役割を2点確認し5つの提案を行いました。

友愛チームの役割

①サロン・茶話会は人と人との関わり、顔と顔がつながることでさりげない見守り、声かけがしやすくなります。

②欠席で顔がみえなくなった時、訪問がスムーズになり近況もききやすく相談の入り口になります。

〔これからの提案〕

①地域社会を軸に友愛チームの活動を通し人と人をつなぐ役割を果たしましょう。

②たくさんの友愛活動事例から学び「おせっかいやおしつけ」にならないようチームで関わりましょう。

③市の制度施策は積極的に活用し必要な声を伝えていきましょう。

④「高齢者を孤立させない、認知機能の低下は多少あっても不安なく自分らしく生活したい」を大和友愛チームの目標にしましょう。

⑤シニアクラブの活動があるからこそ友愛チーム活動を地域に「見える化」していくことが大事です。

以上、高齢当事者である私たちが自分のこととして友愛活動「助け合い活動」を拡げていく必要があるのではないかと思います。

（大和友愛チーム連絡協議会　会長　熊谷 順子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

クラブ紹介

私のクラブ

長堀長和会　副会長　早川　克子

「人生１００年時代」と言われる今、長堀長和会では「健康寿命を延ばし、仲良く、楽しい会」を目標として自治会とも協力しながら、色々なことを考えて実行しています。まず、物事をはじめる前に、ラジオ体操を行います。次に定例会では、お誕生会を行い、当月の該当者にはささやかなプレゼントをして、お祝いをしています。また、5つの部会があり、「深見歴史の森スポーツ広場」では、大空の下で、「カーン」・「チーン」ホールインワンを目指し、心身ともに鍛えています。一方、自治会館では月2回『雀の会』と言ってマージャンを楽しんでいます。

『趣味の会』では、牛乳パックに色んな布をボンドで貼り付けて宝石箱を作り、3月にはひな人形を。フクロウの置物や手提げ篭を作り、おしゃべりをしながら、時には大声で笑ったりして楽しく過ごしています。

『えくぼ』では、「体を動かすこと」をテーマに「ヒットだ！ターゲット」を。『散歩』は第一土曜日にしています。早春の心地よいというより少し冷たい風を受けながら境川沿いの遊歩道を、早咲きの桜を見つけて一休み。さらに「あゆみ」を続けていくと農家の門前に「どうぞ」とあった甘夏をいただき、イオンのフードコートでしばしの間おしゃべりをして解散しました。

また、別の日には「１００円玉を右手に持って」という合図でコミュニティバス「のろっと」に乗り、鶴間公園、グランベリーパークへ向かいました。モールで有名なカレーパンを買い公園で食べおなかいっぱいになったので帰りのバス停へ向かいました。途中で川の中をのぞくと鯉が集まってきました。バスの待ち時間が40分もあったので、歩こうということになり「ふるさと館」まで歩いて休憩。めいめいが昔話に夢中でした。「ふるさと館」を後にして長堀まで歩き、約１０，０００歩でした。散歩は前もって行先は決めておらず、その日によって気ままに楽しんでいます。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

神奈川県高齢者居場所づくり等支援金

千本桜千寿会　坂口　芳巳

今回はどうしても欲しかった支援金、決定したと連絡を受けた時は思わず「心からありがとう」と叫んだ。

実は、このうれしい知らせが届くまでかなり時間がかかった。最初の応募は令和4年明治安田生命の全国各地の高齢者福祉団体助成金だった。チームメイトと組んでクラブが誇る友愛活動で申請したので少し期待もあったが見事に外れた。

次に情報を得たのは神奈川県高齢者居場所づくり等継続支援事業協力金（12万円）だった。まだ過去の失敗を引きずりどうしようかと迷っているうちに期限が切れてしまった。ブロック会議等で支援金をもらったという他のクラブからの話を聴くと、なぜ、もっと調べて再挑戦しなかったのか悔やまれた。

他に方法はないかと思い友愛チームの会長に相談したところ、「勿体なかったね、現在支援金4万円制度の応募を募集しています。是非、頑張ってね。」とパンフレットのFAXまで頂いた。

私は電子申請ができないので仲間に再度お願いした結果、今回の良い報告となった。頑張ってくれた仲間に感謝すると共に友愛チーム代表にも良い報告ができて良かった。

今年2月、5年振りに再開した「お楽しみ会」、食事後ビンゴゲーム、指導員三味線伴奏で民謡合唱、カラオケ、健康体操等で愉しいひと時を過ごした。また、現在活動中の「通いの場」にも支援金を有効に活用されているので努力の甲斐があった。最後に、ご協力くださった方々に心よりお礼を申し上げます。

草柳サロン再開

草柳友愛代表　高橋　正広

令和５年度は、サロンの開催場所である草柳自治会館が建て替え工事のため使用できず６か月間お休みとなりました。休みになったからと言って何もしないのではモチベーションが下がるので、草柳友愛チームはゆめクラブ大和主催の健康講座や「認知症の世界」等を受講してサロンで役に立つ知識を深めました。

今年の１月に待望の自治会館が完成してサロンが再開されました。用意周到に準備をして再開に臨みました。以前は参加人員が友愛チームを入れても10名そこそこでしたが、再開した２月のサロンはなんと23名の参加があり会議室が一杯になりました。新しいレクリエーションをチームの皆さんと考えトランプやペットボトルボウリングで盛り上がりました。約２時間の短い中で包括支援センター職員さんのお話を聞き、ゲームで楽しみハーモニカとギターの演奏により全員で「故郷」の歌をうたい閉会しました。今回画期的なのは、サロン対象者（独居の高齢者）を３名増やしたこと、サロンを見学していただいた60代の方２名が友愛チームとしてサロンのお手伝いをしてくださることになったことです。私にとって最高の喜びで帰り際「次回のサロンが楽しみ」「久しぶりに笑った」と笑顔で話してくださる方もいました。コロナ禍でモチベーションが下がり気味でしたが、久しぶりに私たちも元気になりました。今年は大和市健康づくり推進課のご提案により、介護や医療専門の方をサロンにお呼びしての講座も年３回開催します。

これからも、友愛チームの皆さんには仲良く活動していただき、明るい楽しい皆さんが主人公の草柳サロンにしていきたいと思います。皆様よろしくお願いいたします。

会員のひろば

江の島は七つの島

中央四丁目豊友会　叶　森統

２０２３（令和５）年２月、国土交通省国土地理院は約35年ぶりに日本全国の島を数え直した結果、これまで公表されてきた６８５２から１万４１２５に倍増したと正式に発表しました。

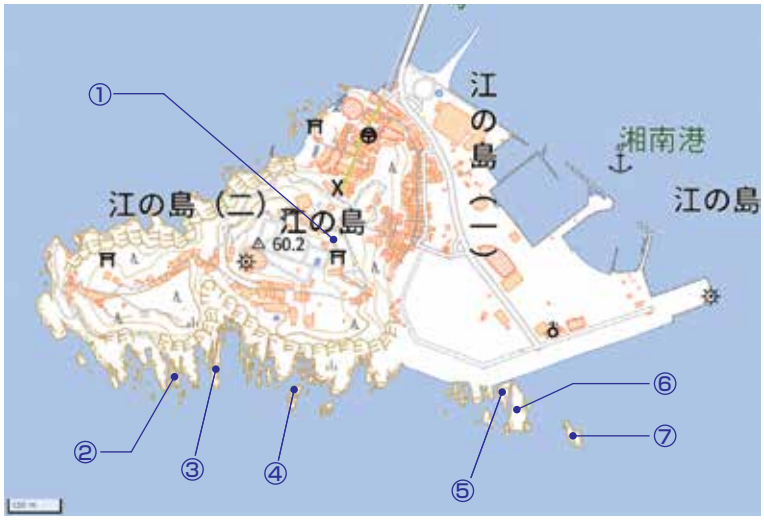
国土地理院によると、これまでは縮尺２万５千分の１の海図を基に海上保安庁が１９８７（昭和62）年に公表した島の数が幅広く使われていましたが、航空写真の解像度の向上など測量技術が進化し、調査精度が大幅に向上したことにより正確に把握できるようになりました。

国連海洋法条約では、「島とは、自然に形成された陸地であって、水に囲まれ、高潮時においても水面上にあるものをいう。」と規定されていますが、コンピュータを使った計測では、ごく小さな島を含め全国で12万７２９の陸地が見つかりましたが、国土地理院はこのうち満潮時でも水面上にある外周１００メートル以上の島という条件で選び出した結果、湘南を代表する観光地の江の島は、これまでは外周１００メートル以上の島が２つ（江の島と鵜島）あると数えられていましたが、詳細な地図で確認したところ７つだったことが判明しました。

その島々は「江の島、たこ島、長磯、ひょうひょう島、鵜島、広鵜島、離鵜島」と呼ばれています。

国土地理院「島の数の計数事例」

一見、一つの島と考えている地域においても、具体的に計数の対象となる、自然に形成された陸地と判断した周囲長０・１㎞以上の島々を見てみると、例えば、江の島周辺では、次の７島（①～⑦）が該当します。



出典　国土地理院

車窓から

林間喜楽会　鏡　絹子

白いニセアカシアの花や山フジが咲き新緑の木々が道路を彩り、時折大木のキリのうす紫の花を見ることができる。楽しい風景です。青い空と白い雲、雄大な八ヶ岳連峰に似合う、残雪のアルプスの山々が大きい姿を現して感動です。新緑で輝く山々、まるで花のような彩りを見ているようです。

天空リゾート富士見高原は、富士山が美しく見える。カラマツ林の新芽が小さな緑をつけキレイ。山桜も見ることができました。土手を散歩している人達の手はワラビをたくさん握っています。山菜の季節です。自然の恵みを楽しみ心が安らぐ山々に囲まれ、野の花と出会い、ゆっくりした時間の流れが何とも好き。新緑まぶしい季節。

自分からの贈り物で、夕食にこしあぶらの天ぷらとおひたし？ゆかいな発見の旅になりました。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

花たちと私

若草クラブ　岩渕富貴子

私は大和市福田に50年住んできましたが「草柳のサ高住」に入居することとなり、長年育てた花たちを連れて引っ越してきました。沢山の鉢植えがあったので何人かの友達に託してきました。持ってきた鉢植えは施設長さんにお願いしてこちらの庭で世話ができ感謝しています。

日課である朝のテレビ体操が終わってから花の水やりです。まずは「お早う」から始まる花たちとの会話です。この子は元気いっぱい！この子は少し弱っているみたい？といった具合に一通り目配りをします。元気な花たちからは感動を貰います。一日に何回も感動することが長生きの秘訣と聞いています。

お花がいろいろ咲き誇っている時は施設内の友達や1階事務室のカウンター、2階の談話室などに飾り、毎朝花瓶の水の取り替えも行っています。毎日の生活の中でいろいろ気配りしながら花たちの世話を楽しんでいます。

一番大切な花は、亡き三女の姉が元気な時に田舎から送ってくれた「ゼラニウムの赤紫色の八重咲き」です。見事な色合いで心が晴れます。一度も絶やすことなく30年以上咲かせています。これからも大切に育てていくつもりです。他の花たちも懸命に咲いてくれています。施設の車椅子の方々も天気の時にはスタッフと一緒に花見をしてくれます。その光景を見て花を育てていて良かったと思います。

今ゼラニウムの赤色・赤紫色・ピンク色が咲き、そしてアルストロメリアが咲いています。お向かいの草柳５号公園にもぜひこの花たちを株分けしたいと考えています。

ふるさとへ向き合う

宮久保クラブ　科内　章平

昨年の秋、久しぶりに長野の実家に帰省した。その際に事前に予約しておいた地元の町長と懇談の機会を持つことができた。地方の多くがそうであるように高齢化、少子化、過疎化が進行している。50数年前に就職でこの古里を離れた私ではあるが、今でもこの町を誇りに思っている。私の心が安心できる場所であり永く存続してほしいと願っている。

幸いなことに、この町には江戸時代の様子のまま宿場が保存されていて多くの観光客が訪れている。特にコロナ禍で一時途絶えていた海外からの人々が来場しているようだ。そして彼らは盛んに当時の旅人が歩いた木曽路を自ら歩いて追体験している。木曽谷が生んだ文豪「島崎藤村」が大著『夜明け前』で書いたように江戸から明治に時代が変わっていく当時の騒然たる世の中で、人々が何を思い感じそれと対峙していったのか。こんな山深く都と遥かに離れているこの寒村であっても当時の時代の波からは免れることはできなかった。

町長と懇談後、私が卒業した高校を訪問した。当時学んだ校舎はなく、茶畑に変わっていた。生徒数もやっと学校を運営できる程度で、存続できるかどうかであった。町と連携して特色ある学校を目指し、ここ数年は海外短期留学を実施していると教頭先生が話してくれた。

特に何か名案があるわけではないが、しっかりと私の古里へ向き合って共に学んでいきたい。そして次の世代に繋げていけばいいと思う。

コロナ禍で私達はいろいろと学んだ。経済的にはすべての国々が関係性を持っていて、自国のみの安全性はないことを。そして協力しなければならないことを。

もう一つ私は感じている。私達は孤立してしまったら弱いこと。だから、家族を友人を近隣を大切に思い声を掛けていくことだと。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

間もなく終演

第二喜楽会　伊澤　利保

誰もが一度は往くと謂う、黄泉の国がある。入り口まで行って「まだ早い」と追い返されたという先輩ももういない。八十路の半ばまできた私も間もなく招聘されることになる。命には限界があり、自分では望まなくても断ってもやがて引きずり込まれ、永遠に今に戻ってくることはできない。

しかし命が潰える前に、何と多くの事柄が消えていってしまったものだと想うと、感慨無量である。スロースロークイックイックとステップを踏んだダンスの仲間は、今どうしているんだろうか。スキーもスケートもやった。勤務した会社には、有給休暇があった。どこの会社にも普通にある制度だが、小生が勤務した会社では割と早くこの制度を採用してくれ、その恩恵で冬になるとスキーに出かけた。既に50年以上前の話になってしまったが、そのスキーの板も何処へどうしたのか皆目判らない。

もっと古くは、山登りがある。尾瀬には職場の仲間とも、独りでも踏破した。勿論、夏の山ですが。白馬岳には、女性とも登ったことがある。途中の大雪渓は、樏（カンジキ・雪中に足を踏み込まないよう靴の下に履くもの）を履いてゆっくりと登り、お花畑では何とも言えない感動を覚え、しばし足を留めた。その延長線上で北穂高・前穂高にも登ったが、西穂高は無理だと言われついに登っていない。富士山には、一度も登らぬ馬鹿に二度登る馬鹿と言われるが、幸いにも一度登ることができた。帰りは須走を駆け下りた。若かったせいか、無茶なことも平気だった。

3年前までは、家内と一緒に登った高尾山もついに遠慮する羽目になってしまった。この高尾山は、登山というより散策に近く、ハイキングコースをゆっくり歩き、まあその年の春や秋を一日かけて味わい尽くす、そんな喜びがあったような気がする。帰りには決まってお汁粉を賞味したが、これが楽しみで登ったのかもしれない。シーズン中は銀座通りを歩くような混みようだったが、今年も登れたという満足感は何にも代えがたい。

定年後は自治会やコミセンの役を仰せつかったが、中でも自治会役員の同期生は、何か気が合い役員の任期が終了した後も毎月の懇親会は何年も続いた。「さんゆう会」は山王原の友人という意味だったと思うが、定かではない。不思議な縁で、今度はグラウンドゴルフの仲間に、若い一人を除いて全員がお世話になるという、当時は予想もしなかったその後が待っていた。週に2日、月曜日と金曜日、朝8時には家を出てグラウンドに向かう。夏は気持ち良く、冬は厳しい。この早朝に老体に鞭を打つのも、健康に良いという信念からに他ならない。

辛いことや淋しいことも沢山ある。何と言っても、気持ちを癒してくれた憩いの場、スターダスト、ローズ、かとちゃんの店などが閉店してしまったこと。時代の流れだなんて言うにはあまりにも忍びない。

車の免許証も返納したし、俳句の仲間で何十年も続けてきた月に1回の定例句会「こぶし句会」もとうとう解散した。

しかし、明るいことだって勿論ある。前述のグラウンドゴルフの他に、月に2回の「カラオケ教室」や毎週水曜日の「麻雀」などは、老いた自分にも楽しいひと時を作ってくれる。加えて、月1回の恒例の「呑み会」も同じ釜の飯を食べた先輩後輩が、近況を語り合う貴重なひと時として待ち遠しい。これらは、ここまで生き延びた褒賞として享受することにし、支えてくれた多くの方々に感謝しながら、少なくなった余生を精一杯エンジョイしたいと思っている。

間もなく終演です。皆さん、ありがとうございました。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

心の健康を守りたい

第二喜楽会　瀬沼せつ子

新型コロナウイルスが流行したことで、講座や行事が中止になり介護施設なども面会が制限されそのため外出が減っただけでなく、自らも人との接触を避けるようになり外出を控えた多くの高齢者がいたと思います。ずっと自宅に閉じこもることは健康上良くない。

なにをするにも億劫、よく眠れない、症状を訴えて、病院に行く人が多くなり、子どもや孫にも会えない寂しさ、趣味の場も無くなり、気の合う友達とも会えない張りのなさを抱えている。それが大きなストレスとなり高齢者の生活は心の問題も含め元に戻っていない。

うつ病、認知症など判別が難しい症状、同じような記憶障害がおきて大事なことを忘れてしまい生活リズムが乱れ不安になり夜眠れない。人々の交流も大切だが外出して自然が豊かな所に出かける、友達との会話も刺激になり不安や心配も軽くして安心感が生まれ安定に繋がる。レクリエーション活動にも参加して、本人に合った人との交流を過ごし間違った認識に対応し答え方を工夫して自分のことを見捨てず信じて伸びる力を目標とする。

人のためにも尽くすことの尊さや、生きることの素晴らしさを子ども達にも教える、行動や考え方、将来の進路、職業など存在はロールモデルと呼ばれ人生のお手本となる。思い描いていた道に進み学べるかも、言葉で伝えるのは難しい、子ども達はいろいろなことを見聞して成長、知恵の中に広げていくことが大切であり、大人が味方になって育て人生の進むべきことに注目し大人が手本になるように生きていきたいと思います。

ネモフィラ

林間喜楽会　山村ヨネ子

先日、国営ひたち海浜公園にネモフィラを見に行ってきました。太平洋岸に位置し、ネモフィラと空と海とが織り成す青のハーモニー。みはらしの丘一面が青く染まり、空と海の青と溶け合う唯一無二の風景を作り出していました。テレビで見てはいましたがやはり本物は絶景でした。

また秋には、秋の深まりと共に、コキアが色づきはじめ、クライマックスには丘一面を真っ赤に染めあげて、これはこれでとても見事だそうです。

広い場所なので春夏秋冬色々な花が咲いており、いつ行っても良いそうですが、一番は春のネモフィラが代表的かなと思われます。

皆様もお暇があったら是非お出かけになってみませんか？

「平和を願う!折鶴の塔」

高砂会　髙橋　賢司

私たち高砂会はある会合の席で、誰となく世界情勢の話になり、あちこちで戦争が勃発している、なぜ平和にならないのだろう、第二次世界大戦で日本をはじめとして、全世界が戦争の悲惨さや戦争の愚かさ、人命の尊さを感じ入ったはずなのになぜだろうと論じ合った。

来年の令和７年は戦後80年になります、あの時の「平和」への誓いを忘れてしまったのか今は何かが間違っているような気がしてなりません。私たちには戦争を止めることはできません。でも平和を願うことはできます。戦後80年に向けて何かをやろう…そこで思いついたのが折鶴に世界平和を託し駅前に飾るというイベントです。昨年10月からスタート、最初は小さなクチコミから始まり今年の2月には２０,０００羽の折鶴が集まりました。これほど多くの賛同者がいるとは思いもよらず嬉しくなりました。

今はこの期待に応えるため、会員一同ああやったら良い、こうやったら良い、塔はどう作る等々悪戦苦闘。何しろ初めての試み、見たことも聞いたこともない、ワクワク感も有りますができ上がるまでは不安がいっぱいです。

今年の８月11日より18日の間、高座渋谷駅の東口と西口に塔を建てて飾ることで現在、市に許可申請を進めています。

この「平和を願う！折鶴の塔」をひとりでも多くの人に見てもらい、私たちと一緒に世界平和を願っていただくようにお願い致します。

文芸のひろば

俳句

毬栗や窓から覗く三兄弟　宿喜楽会　山梨　博文

せせらぎの音の中なる蛍かな　上和田明和会　木野芙美子

亡き友のよぎる笑顔や辛夷咲く　第一つきみ野会　加藤　滋

大地震(なゐ)にかしぐ家々秋寂し　第一つきみ野会　大森　利憲

新ジャガをふかす香りに千曲川　山王原上喜楽会　岩下　保

飛び切りの若葉が萌えて春が来た　第二喜楽会　瀬沼せつ子

海栗(うに)うまし回転寿しで軍艦巻き　善光明ジャンプ会　鍵山　寛

金婚の妻と見ている花吹雪　高砂会　髙橋　賢司

目の前を新ランドセルキラキラと　宮久保クラブ　科内　章平

指折りて幼馴染に再会す　南林間第一寿壮クラブ　小川　朝子

梅雨明けて浅野輝き蜻蛉飛ぶ　南林間第一寿壮クラブ　泉　榮子

五月晴れ祭りの太鼓音も高く　若草クラブ　鵜澤　靖

新緑の中でボートや昭和公園　若草クラブ　西村ふみ子

久方の入学式に桜舞(ま)う　若草クラブ　吉田　祐三

水鳥や白波立てて一文字　若草クラブ　樋口　昌吉

春を待つ家庭菜園土耕す　桜友会　大内　勝子

初雪を踏み行く児童(こら)の靴の跡　桜友会　小高つや子

春遠し吐く息白く麦を踏む　桜友会　中町　富子

根なし草そっと朽ち行く誰知れず　桜友会　宮﨑　文夫

沈丁花匂い漂う春の宵　桜友会　道明　忠子

月命日遺影と話す時を忘れて　桜友会　吹上　禮子

みどり風五月(さつき)の空を鯉泳ぐ　桜友会　小嶋　勇夫

育ちゆく孫の背追い吾老いる　南林間西北クラブ　大江　君代

初音聞く老人施設予定地に　南林間西北クラブ　金丸　尚

新茶汲む最後の一滴夫の碗　南林間西北クラブ　竹岡　美恵

川柳

縁側のひだまり猫と分け合って　桜友会　中町　富子

音楽館心に沁る生演奏　桜友会　道明　忠子

山が割れ海が陸地に能登地震　桜友会　小嶋　勇夫

若葉燃ゆ俺も燃やそか老春を　桜友会　甲斐　忠幸

防災は簡易トイレに紙おむつ　桜友会　宮﨑　文夫

「論吉」去る「栄一」縁があるかしら　桜友会　奥村　允子

足腰を鍛えて励むウォーキング　桜友会　道明　和典

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

衣替え寒暖計におうかがい
桜友会　熊橋　芳美

マスクとはコロナ防止の防御壁
善光明ジャンプ会　東山　和彦

花筏亀がしとねに春の午後
千本桜千寿会　安部　典子

あの世から友が桟敷で大相撲
山王原上喜楽会　岩下　保

拇趾（ぼし）の逆小趾（しょうし）曲がって車椅子
若草クラブ　鵜澤　靖

オレオレの得意分野は金集め
若草クラブ　森　美枝子

愛煙家反社あつかい恨めしい
南林間第一寿壮クラブ　折田　道夫

先生の辞書には「納税」の文字がない
宿喜楽会　山梨　博文

孫ニコッ小遣い上り新年度
宮久保クラブ　科内　章平

「やあどうも」挨拶したけど誰だっけ
第一寿楽会　橋浦　潔志

短歌

喜寿の夏今年も登った塔の岳
花みずきの会　大竹　芳秋

富士に向いて只ありがとう
一年と気安く受けた桜友会
歳月重ね十有余年
山王原上喜楽会　岩下　保

夏野菜植えて十種のそろい踏み
菜園仲間と比べ合うかな
宿喜楽会　山梨　博文

花筏風は筏師ゆらゆらと
時に緋鯉のドレスとなりて
善光明ジャンプ会　東山　和彦

若夫婦お国の為に頑張れよ
子孫繁栄よろしく頼む
菊園倶楽部　田代　茂夫

春うらら木もれび浴びてたどる道
川のせせらぎ鳥のさえずり
第二喜楽会　瀬沼せつ子

露晴れて雨ガエル飛び夏近し
青空高くカタツムリ見る
宮久保クラブ　科内　章平

見上げれば木々の間に青空が
北アルプスの残雪に映え
桜友会　高津　花枝

「陽だまり」で月に一度の交流会
笑顔こぼれて話しがはずむ
桜友会　田中　貞子

老の身を屈めて入れる募金箱
能登の震災思いを馳せて
桜友会　宮崎　文夫

編集後記

「ゆめクラブ大和」85号をお届けします。多くの皆様からの投稿ありがとうございました。これからも楽しく、見やすい広報誌を目指していきたいと思っています。ご支援のほど宜しくお願いいたします。

総務部長　石川　創一

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」86号に原稿をお寄せください。

★クラブ活動記、随想、旅の思い出、健康・介護に関することなど。俳句、短歌、川柳は一人各々一句または一首。

★文字数は800字（原稿用紙2枚）以内とし、写真を添付しても結構です。

★必ず、クラブ名、ご氏名を記載願います。

〈次号発行〉
2025年1月15日㈬

〈締切日〉
2024年10月1日㈫

〈応募方法〉
必ず各単位クラブの会長を通して市シニア連事務局へ提出願います。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

思い出アルバム

令和6年度　ゆめクラブ大和 春季親睦旅行≪一泊旅行≫

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流･情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【大和市シニアクラブ連合会】

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています