ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第82号

■ 令和５年１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)

秋季親睦旅行・秩父神社

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

新年のごあいさつ

大和市シニアクラブ連合会　会長　菊池　信良

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、幸多き新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

令和4年もコロナ感染の影響を受け、大和市シニアクラブの活動も充分には出来ませんでした。そのような中で各部会で感染対策を考えた上で企画実行しました。

グラウンドゴルフ大会(6月)春の親睦旅行、箱根芦ノ湖海賊遊覧船、マスクメロン狩(6月)友愛研修会(7月)趣味の作品展(9月)会員研修会(9月)ウォーキング(10月～11月)マンドリンコンサート(10月)秋の親睦旅行、長瀞ラインくだり(11月)ジャズコンサート(11月)趣味の講座、フェルトの小物入れ作り(11月)ねんりんピックかながわ2022(11月)各部門担当者の皆様関係者の皆様、参加して頂いた皆様お疲れさまでした。そしてありがとうございました。

今私の気になっている言葉に「きょうよう・きょういく」があります。本来は「教養・教育」と書かなければと思いますが、今の私は「きょうよう、今日用事がある」「きょういく、今日行く所がある」になります。朝起きて今日用事あったかな?今日行く所あったかな?とその日の予定を考えます。

家にばかり閉じこもっていると、テレビ等の情報以外、外の様子がわかりません。一歩外に出れば空気が変わります。誰かと会っておしゃべりをして笑い合う、今日の用事を済ませる、とても大事な事です。

今日はグラウンドゴルフの日、今日はラジオ体操の日、今日は病院に行く日、今日は特にないからウォーキングをしよう等々、外に出て太陽の光を浴び、きれいな花や周りの景色をながめる。健康にも良い事と思います。

シニアクラブでも各単位クラブに色々なグループが出来ているそうです。お友達と一緒にグラウンドゴルフやカラオケ等参加されてはいかがでしょうか。但し今はコロナの影響でそれぞれのクラブで事情は異なっているようですが。

新しい年、令和5年がコロナに負けないで、シニアクラブのモットー「明るく　楽しく　元気良く」皆様と一緒に楽しい年になりますよう、全員で頑張りましょう!!

新年のごあいさつ

大和市長　大木　哲

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、市政への多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから3年が経ち、ようやく皆様の活動も少しずつ元に戻りつつあるのではないでしょうか。

その様な中、昨年11月には「ねんりんピックかながわ2022」が開催されましたが、本市では「太極拳交流大会」が行われ、全国から大勢の方々が参加されました。

選手の皆様の、競技に対するひたむきな姿に大変感動すると同時に、やりたいことに向きあうために、健康でいることが重要だということを再認識することができました。

さて、近年、長寿化、核家族化といった社会構造の変化等によって、ひとり暮らしの高齢の方々が増加しています。「おひとりさま」の心身の健康にとって有益な、外出促進や社会とのつながりを持っていただけるように「一人になってもひとりぼっちにさせないまち」を行政、市民、事業者が一体となって目指していくという姿勢を、本市として明確に示すべく、昨年6月に「大和市おひとりさま支援条例」を制定しました。

ゆめクラブ大和の皆様の活動支援と共に、皆様が健康で充実した時間を過ごせるように、今後も健康づくりや介護予防、認知症の予防・支援等の取り組みを進めてまいります。皆様には、本市の福祉行政、並びに市政へのご理解とご協力を賜りますことをお願い申し上げます。

最後になりますが、ゆめクラブ大和の益々のご発展と、新しい年が素晴らしい一年になりますよう、会員皆様方のご健康とご多幸を心から祈念いたしまして、年頭のあいさつとさせていただきます。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

令和4年度 表彰関係一覧

神奈川県環境保全功労者表彰（県央地域県政総合センター所長）

◇美化運動功労表彰
・粋生クラブ（会長　菅原　正彦）

神奈川県高齢者福祉関係功労者等表彰（知事）

◇活動が活発で他の模範となる単位老人クラブ
・冨士美会（会長　石川　創一）

◇一人暮らし高齢者等に対する奉仕活動を行った団体
（友愛訪問チーム等）
・札の辻友愛チーム（三浦良二代表）

神奈川県老人クラブ連合会表彰（理事長）

◇単位老人クラブ表彰
・桜森クラブ（会長　家所　良征）
・宮久保クラブ（会長　橘　健次）

◇単位老人クラブ会長表彰
・竹田　京子　会長（南鶴間クラブ）
・角川　信雄　会長（札の辻クラブ）
・三原　徹夫　会長（第一鶴寿会）

◇友愛チーム表彰
・遊楽会友愛チーム（岡松弘純代表）
・さくらぎ会友愛チーム（藤井敦子代表）
・友愛チーム・宮久保（橘　健次代表）

趣味の講座

令和4年11月11・14日　シリウス6階大会議室
参加者：11日 25名　14日 22名

今年製作したのは、「フェルトで作る、寄せ木細工風小物入れ」です。

鴨下ふみえ先生が、Eテレで、若い人向けの作品として考えたそうです。私たちの講座では、シニア世代でも作れるようにと、さらにアレンジしてくださいました。

裏面にテープの付いたフェルトを細長く切って、土台となる皮風シートに貼っていきます。四隅に穴を空けて、リボンを結べばでき上がりです。色の組み合わせに個性が出ます。

皆でワイワイ、賑やかで楽しく、時には静かに全集中、と刺激的な時間でした。普段は苦手だと思い込み参加したことのない方が挑戦してくださいました。だんだん仕上がっていく楽しさと、可愛くできた結果に大満足したと、感想をいただきました。嬉しい限りです。昨年の雪だるまは、ねんりんピックの友愛コーナーで大人気！

今年も、皆さまのご参加お待ちしております。

（女性部長　太田　恵子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

おたのしみ講座

マンドリンコンサート

令和4年10月20日　シリウスサブホール　参加者120名

昨年、演芸大会の代わりに開催されたジャズ&マンドリンコンサートが、今年は単独公演となりました。

のんびりと癒されたいと軽く考えていた私は本格的な演奏に驚きました。まるで世界旅行をしている気分、日本では会津、伊豆、山あり海ありの贅沢な旅行でした。心の琴線に触れました。

マンドリン4人とギター、ベースの計6人で、構成される「クリスタルマンドリナーズ」の皆さま。

コンサートは〝丘を越えて〟で軽やかに始まりました。

〝ちいさい秋見つけた〟や、映画「ひまわり」のテーマ音楽、その映画でウクライナのひまわり畑のシーンでこの曲が流れた事も紹介してくださいました。

〝枯葉〟、ビゼーの〝真珠採りのタンゴ〟。第2部では〝会津磐梯山と八木節〟、〝天城越え〟などなど、実に多岐にわたる素晴らしい選曲でした。

終了後、感激冷めやらぬ参加者から様々なお声を頂戴しました。

○レベルの高い演奏に感動した

○ベースの方が95歳と聞き、驚いた。元気が出てきた。

○また是非呼んで欲しい！などなど。

また、後にお聞きした方は

○CDがあったら買いたかった。ギターとベースがいい仕事してた！とおっしゃってくださいました。

ご参加の皆さま、ありがとうございました。クリスタルマンドリナーズの皆さま、ぜひまた演奏してください。

（女性部長　太田　恵子）

ビッグバンドのリズムに乗って

11月9日　シリウスサブホール　参加者180名

元気エネルギーと感動を分かち合いました

昨年実施した音楽コンサートが好評だったので、今年はマンドリンのアンサンブルとジャズのビッグバンドとの2回に分けて開催し、じっくり楽しんで頂けるよう企画しました。

ビッグバンドのリズムに乗って、ジャズのスタンダードナンバー「テイク・ジ・Aトレイン」でニューヨークの地下鉄「A列車」に揺られてスタートしました。私たちが若かりし頃、身体を揺らし熱中して聞いた懐かしいナンバーはじめポピュラーソングの編曲など親しみ深い曲のリズムに乗って心と身体をスイングしました。

舞台のプレーヤーと客席の私たちとでお互いに元気エネルギーを伝播し合って、若さと感動を分かち合った演奏会でした。

（事業部長　駒井　壽明）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

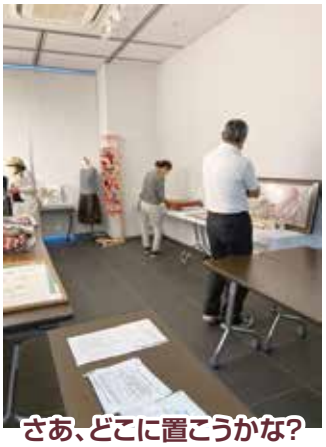
❀ 趣味の作品展 ❀

令和4年9月11日～15日　渋谷学習センター　1Fギャラリー　出展数128点

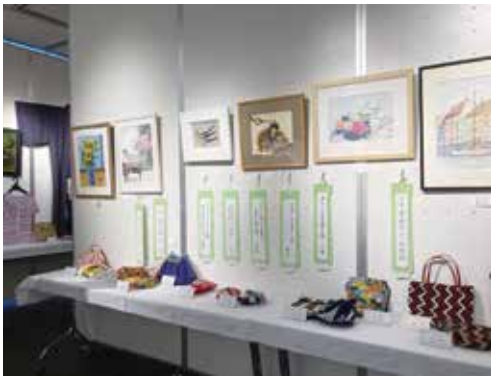
本年も、高座渋谷のIKOZAギャラリーで3回目となる作品展を開催することができました。5日間で延べ515人の方にお越し頂き、感謝でいっぱいです。今回はその様子を写真でご報告いたします。

受付準備できました!

次々と作品が揃っていきます!



さあ、どこに置こうかな?



素晴らしい作品揃い!

ゆめクラブ神奈川から松田さんと、
お隣藤沢から佐久間さんが!

熱心に鑑賞して頂き感謝!

このようにたくさんの方々から貴重な作品を出して頂き実現することができました。
搬入搬出にご尽力頂いた役員の皆様にも心より感謝申し上げます。　（女性部長　太田　恵子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

会員研修会

9月26日　参加者60名

9月26日㈪シリウス1階サブホールにおいて令和4年度の会員研修会が行われました。今回は「ひとり暮らしになったとき　あなたはどうしますか?」をメインテーマに3つの視点から講師の方にお話を伺いました。

1.「相談事例から」

上草柳・中央地域包括支援センター　石毛　幸子氏

生活するうえでの困りごと・心配ごとを相談するにはどうすれば良いか。地域包括支援センターの役割・相談内容について・大和市と連携して高齢者の多くの課題解決に向け話し合いを行っている。どんな小さなことでも早めに相談してほしい等

2.「健康都市大学の取り組み」

大和市文化スポーツ部　図書・学び交流課　中村　大樹氏

それぞれが生きがい・目標を持って生活するためのヒントについて。健康都市大学の内容・参加方法等　誰でも・どんなテーマでも参加可能です。講師にならなくても話を聞きに来るだけでも楽しめる等

3.「終活について」　大和市健康福祉部　おひとりさま政策課　終活コンシェルジュ　五ノ井博之氏

これから生涯の終末期にさしかかる自分たちにできる準備は?終活とは?終活をしていくにあたり考えることは何か・エンディングノートの書き方等　単位クラブでもご希望があればお伺いしますとのこと。

高齢化が進む中、私たちの周りにも、ひとり暮らし・夫婦二人世帯が増えてきています。「まだ大丈夫」と思っているうちに高齢化も進み自分の生活をコントロールできなくなる時期がやってきます。本当に困る状態になったら相談もできなくなってしまいます。その前に生き甲斐を持って生活し、前向きに生きていくための準備をする必要があります。今回の研修は、それを考える参考になったと思います。

（総務部長　石川　創一）

7月21日友愛研修会を開催しました

4つの友愛チームの事例を紹介

ゆめクラブ大和友愛チーム連絡協議会　副会長　岡松　弘純

7月21日　参加者87名

「友愛活動って何だろう?」と思われる方もおられるかと思います。友愛活動は、高齢者が孤立しないよう連絡をとりあったり、生活上のちょっとした困りごとのお手伝いをしましょうという活動です。「なんだ、我がクラブでいつも行なっていることじゃないか」と思われた方、正解です。大和市シニアクラブ連合会に所属するクラブはどのクラブも、友愛チームを結成する条件が整っています。まだ結成されていないクラブは、結成をぜひご検討いただければと思います。

今の高齢社会における老人クラブの在り方が変わってきています。かつてのクラブは平均年齢も若く、元気な方が多かったのではないでしょうか。そのころはスポーツを楽しんだり、歌を思いっきり歌ったりして親睦を深めていたことでしょう。しかし、今では出掛けることが難しい方も増えているのではないでしょうか。これからの活動は、会員のお宅を訪問し話をすることが多くなると思われます。また、集まる時にも介護予防面の企画などが必要になってくると思います。このような活動が友愛活動です。

ゆめクラブ大和友愛チーム連絡協議会では、令和4年7月21日シリウスにて、87名が参加して友愛研修会を開催しました。研修会では代表の4チームに事例発表をしていただきました。『第一鶴寿会友愛チーム』では現在、月1回程度の在宅訪問や電話での健康状態の確認などをしていることをご報告いただきました。続いては、コロナで開けなくなったサロンの代わりに、日常の声かけやゴミ出し、おつかいなどを行なっている『せぴあの会友愛チーム』の発表があり、『草柳友愛』からは、介護予防サポーター講習を受けた方や民生委員、地域包括支援センターも加わりサロンの活動をしている様子を紹介していただきました。市内でも比較的高齢化率が高い南部で活動される『札の辻友愛チーム』からも民生委員、社協、自治会等も加わり、個人宅訪問や活発なサロン活動の報告がありました。

この研修会には県老連の松田冴子様にご出席いただきました。松田様からは友愛活動の歴史や背景、今後ますます重要性が高まる友愛活動についてお話を伺い、「地域のニーズとチーム員が続けられる活動のバランスを考えて、無理のない友愛活動を行なってください」とアドバイスをいただきました。

大和市の友愛チームは、今年度新たに8チームが結成され、現在33チームが活動しています。未結成の単位クラブの皆さまに理解を深めていただき、新たに結成していただけることを期待しています。

友愛活動は今後ますます必要とされる活動です。SDGsの原則である「誰一人取り残さない」を私たちも実現していきましょう。

ゆめクラブ大和秋季親睦旅行
《日帰り旅行》紅葉の秩父路、長瀞ライン下り体験と秩父夜祭山車会館見学
旅に出ると脳は活性化する

紅葉前線が里山まで下りてきた11月17日・18日に、2班に分かれて総勢90名の参加で秋季親睦旅行を楽しみました。小春日和に恵まれ、アクシデントもなく無事に参加、仲間みんなが楽しみました。

標題は、脳科学者・中野信子の言葉です。いつも同じ風景を見て同じ行動をしていると脳はだんだんと衰えていくそうです。それを防ぐ一つの方法が、旅行をして絶景に感動したり、その土地の歴史や風土を感じることで脳が活性化する、というメッセージです。

（事業部長　駒井　壽明）

長瀞ライン下り
船が川底をこする音と振動にスリリングを体験

秩父神社 元気三猿　日光東照宮とは真逆の
「よく見て　よく聞いて　よく話す」

秩父まつり会館
最新技術を使った音と映像で夜祭を体験

ねんりんピック、無事終了しました！

1年前からお知らせしてきました「ねんりんピックかながわ2022」が、令和4年11月15日、閉幕しました。

私たち"ゆめクラブ神奈川"は、横浜老連、川崎老連、相模原老連と一緒に3日間、地域文化伝承館として参加しました。

県民ホール小ホール・ステージ出演では、わが大和から新町むつみ会の皆さまによる、「鶴間新町ノーエ節」が披露されました。いつもの演芸大会での内容に更にアレンジされ、おもしろい出し物となりました。ずっと準備を進めてこられた皆さま、ありがとうございました。

また、産貿ホールでの展示ブースでは、県として、友愛活動紹介コーナーを設けました。

中でも大人気だったのが、花みずきの会の友愛チーム事業「みんなの居場所」で作った「靴下でつくる雪だるま」でした。これは、令和3年に行った趣味の講座で作ったものです。皆様が次々と作り方の説明書を持っていかれました。

後日談ですが、お隣のゆめクラブ藤沢では早速女性部で製作し、「趣味展」に出品されたそうです。私も、横浜や川崎の方々、和歌山、京都府、京都市老連の皆さまと交流でき、シニアクラブの重要性を確認しました。

大和スポーツセンターで行われた太極拳も、神奈川チームが優勝したそうです。嬉しいですね！

今年は愛媛県です。楽しみにして、今年も頑張ります！

（ゆめクラブ神奈川
女性会議　太田　惠子）

クラブ紹介

第1ブロック　スポーツ交流会

第1ブロック長　駒井　壽明

ニュースポーツ「ヒットだターゲット」実施

コロナ禍等で途絶えていた第1ブロックの伝統行事「スポーツ交流会」を、3年ぶりに10月19日㈬午前、112名の参加者が下鶴間諏訪神社境内に参集して実施しました。

平成23年から先達の方々の努力で続けてきた行事で、ブロックの仲間が絆を一層深くすることができました。

ゲーム結果

Aブロック

優　勝：山谷双葉会
準優勝：長堀長和会
3　位：コトーえん友会

Bブロック

優　勝：宿喜楽会
準優勝：第一つきみ野会
3　位：山谷双葉会

仲間と行った作品展

花みずきの会　佐土　佳子

花みずきの会には市内外のあちこちをウォーキングする「歩こう会」があります。

9月の「歩こう会」は、IKOZAギャラリー（高座渋谷駅下車）で開催される「シニアクラブ主催の〝趣味の作品展〟へ仲間の作品を見に行こう」と決まりました。私も出品しているので勿論参加です。

当日は20名参加、全員が顔見知りなのであちこちで会話がはずみ賑やか、駅までの歩きにも時間がかかります。電車に乗りIKOZA到着後の記念撮影は一度では上手くいかず皆で大笑いしながらの撮影となりました。

やっと目的のIKOZAギャラリーに入れましたが20名もの大人数なので作品展受付の方々はビックリされたそうです。

作品はどれも力作、作品を鑑賞しながら会話に花を咲かせ、仲間や知り合いの作品を発見したらますます会話が賑やかになって気が付けば1時間近くも滞在していました。

作品展の見学も終わり、さあランチの時間！でも、高座渋谷駅近くには20名もの客が入れるレストランはない。仲間の有志が知恵を働かせ、IKOZA5Fの入浴施設に「食事だけ利用」を交渉してきてくだされ、全員一緒に食事ができました。コロナ自粛で外食は家族とだけの期間が長かったので、たくさんの仲間と一緒の食事は久し振りです。美味しい食事をしながらたくさんおしゃべりして笑顔いっぱいのランチになりました。レストランからは富士山が見えるらしいのですが、当日は曇天で富士山は残念！でも、仲間と一緒に過ごせた大満足の一日でした。

IKOZAで全員での写真

地域活動推進員研修会（オンライン）で事例発表を行いました

花みずきの会　棟長　壽雄

令和４年8月3日Zoomによりオンライン開催された神奈川県老人クラブ連合会主催の地域活動推進員研修会に於いて、私達「花みずきの会」の活動事例発表を行いました。

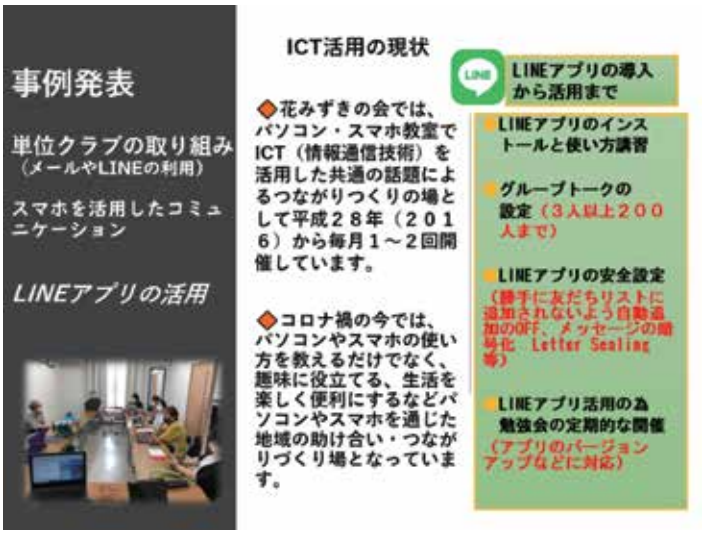
地域活動推進員は、地域老連のリーダー的役割を担っている方で、クラブ活動に関する内容の研修を毎年８月に開催しているとのこと。今回の研修テーマは「ICT（情報通信技術）を活用して生活やクラブ活動の充実を」です。

研修はオンラインで誰でも参加することが出来ると言うことなので私達の「花みずきの会」は、Wi-Fi設備のあるコーポ下鶴間集会所から大型モニターを通して13名の会員が参加しました。

研修は県老連事務局長の基調講演のあと、事例発表として藤沢市老連の「連合会の連絡手段やオンライン会議」、次に座間市老連の「女性部・オンライン体操教室」そして、大和市シニア連花みずきの会の「単位クラブの取り組み～メールやLINEの利用～」と続き、最後に専門家による講演が有り、２時間に及ぶ初めてのオンラインでの研修を通じてパソコンやスマホ活用する為のヒントや注意点を共有することができ、貴重な体験となりました。

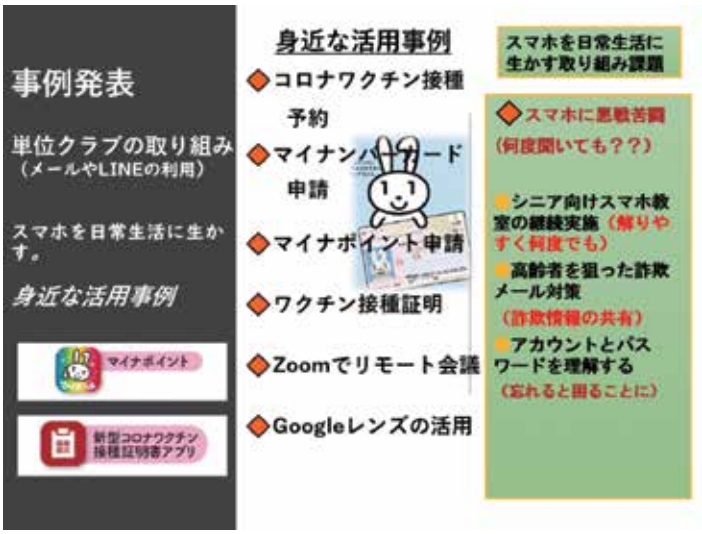
主催者発表によると、参加老連数：22老連、アクセス数：39、参加者数（アンケート記入の数字の合計）：72名と多くの方が参加されました。

大和市シニア連　「花みずきの会」事例発表を紹介します。



スマホを利用したコミュニケーション
（LINEアプリの活用―2）

スマホを利用したコミュニケーション
（LINEアプリの活用―3）



スマホを日常に生かす
（身近な活用事例―1）

会員投稿

一度は行ってみたかった東京大学

千本桜千寿会　坂口　芳巳

あの有名な東京大学に一度は行ってみたいと思っていました。有難いことに、娘が一緒に行ってくれると言うのでついに行くことができました。

季節は6月末、猛暑が始まる2日前、丁度いい気候でした。まずはじめに本郷キャンパスに行きました。正門で守衛さんに会釈しながら入り、銀杏並木の前まで来ると銀杏トンネルの向こう側に小さくアーチ型の門が見えます。素晴らしい光景に魅了され、さらに進むと門が次第に大きくなり、突然、目の前にあの安田講堂が現れました。門だと思っていたのは安田講堂の扉だったのです。この建物があの東大紛争の舞台となったところかと思いしばし見惚れる。茶褐色のタイル張りで、中央最上部に時計を有し、横に広く西洋風の独特な造りで周囲に建物が無く、自然の地形を活かして設計されたようで余計に風格がありました。

誰もが知る赤門は、工事中でくぐることはできませんでした。テレビで見るよりも意外と小さく感じましたが、せっかくなので赤門前でパシャリ。

昼食は、安田講堂地下の食堂に行きました。食事を終え、場違いな2人がお膳をもっていると、近くにいた学生さんが配膳場所を教えてくれました。

地図を眺めながら散策していたら、通りがかりの人が声をかけてくれました。「何かお探しですか?」私たちはうまく説明できなかったのですが、「代表的な建物をご案内しましょう。」と言ってくれ、行った先はなんと本日2度目の安田講堂、記念写真まで撮ってくれました。娘が、「学生さんですか?」と尋ねると、「医学部5回生です。」と答えられ驚きました。

次に、弥生キャンパスにある農学部の建物を見学し、最後にあの有名な銅像「上野英三郎博士とハチ公」前で、また学生が声をかけてくれて、記念写真を撮ってくれました。

東京大学の学生たちは本当にいい人ばかりで感動しました。当日も残念ながら体調は万全ではなかったので、娘に心配をかけましたが、久しぶりの親子の外出、ロマンスカーを利用し、娘に感謝しながら帰宅しました。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

『こぶし句会』の想い出

第二喜楽会　伊澤　利保

9月6日シリウスへ行く途中で偶然にも節子さんに遭った。節子さんに会うとどうしても「こぶし句会」のことを想い出すが、残念ながら令和4年今年の1月の句会をもって閉会した。

平成27年には、さよさんが病に倒れ最初に句会を離れ、令和3年には、このこぶし句会の会報を一手に引き受け、毎月発表される会員の句をA4の用紙に編集印刷し、皆に配布してくれた一人(いっと)さんが、もう疲れたと言いながら退会した。

真に残念でならない。

会計を担当し、下鶴間コミセンからの一番のベテラン節子さん、俳人・鈴木真砂女のお店にも行ったことがあるという物知りな和子さん、家で留守番をするご主人を気に留めながらも生真面目に出席を続けた久美子さん、大和のシリウスや中央林間のポラリスなど、句会の会場を予約し鍵の授受など率先して動いてくれた薫子さん、遠路高座渋谷から出席の実力者、宿六さんと小生渓山のとうとう会員6人の小さな句会になってしまいましたが、継続することに何の異論もなく、少数精鋭の句会は真剣に時には賑やかに毎月の句会に追われながらも兼題と真摯に向き合ってきた。

思えば長いような短いようなあっという間の年月だったように思えてならない。前の月に翌月の兼題が提示され、自由題と併せてたった四句の宿題にも関わらず、悪戦苦闘するのが常だった。俳句を作るのは当然のこととはいえ、句会の場所を確保し、出句用紙、清記用紙、互選の用紙などを用意しなければならない。皆よく頑張ったものと感服している。

会場は下鶴間コミセンに始まり勤労福祉会館、シリウス、中央林間のポラリスと転々とした。会員の最寄り駅は、高座渋谷、鶴間、中央林間と様々だが、決められた日にはこれらの会場へ足を運び、俳句に挑戦し没頭した。こうして毎月の定例句会を楽しんだ。

楽しみな吟行会…

一方で月例の句会とは別にどこの句会でもそうでしょうが、歳時記を抱えて外へ出て俳句にチャレンジする吟行会がある。こぶし句会の仲間もこの吟行会は楽しみな行事となり春と秋には何処へ行くかを話し合う。

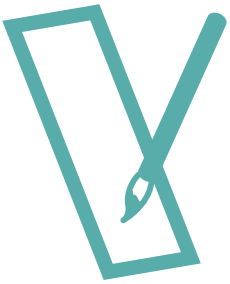
新宿御苑・小田原城・子どもの国にも行ったことがある。中でも多かったのは、藤沢駅に集合して鎌倉までの江ノ電沿線。極楽寺の桜や雨の鶴岡八幡宮などは忘れ難い。小町通りの終点に近い2階のコーヒーショップでの句会など、よくもまあこんなところで開催したものだと今は思う。このお店の前にある老舗のお汁粉屋さん「納言志るこ店」が目当てであったのかもしれない。

こんな所でと言えば、江ノ電江ノ島駅の広い待合室での句会も忘れられない。

通常は、俳句の題材が転がっている腰越の漁港に寄り、朽ち舟や寄せては返すさざ波に心を癒やされながら俳句に集中する。ネタを仕入れると江ノ島駅からほど近いすばな通りの入口の食事処「紀伊國屋」さんの奥座敷に集合し句会が始まる。ここではまだ一杯とはいかない。当然のことながら決められた数の俳句を出句し、清記し互選をする。

想い出は尽きないが、大和市の「さくら文芸祭」に何人もの仲間が入選した。かく言う小生も最優秀賞を授与され佳い思い出が出来た。

こうして切磋琢磨した俳句を一冊の小冊子『こぶし句会 作品集』にまとめて出版した。松代印刷(株)さんのご協力に感謝申し上げます。



私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

出会い

林間喜楽会　鏡　絹子

花の季節が始まります。

知床ー元地灯台ー桃岩の歩く道に

今年もみんなで、案内標識を立てました。

「尺小(しゃくしょう)だより」より

北海道礼文町立尺忍小学校の学校だよりです。平成10年12月に、一通の手紙が届きました。小学4年生の児童からでした。

「郷土を知り郷土を学ぶ郷土を愛する」ふるさと活動の一つとして、毎年コースまで観光道路標識を手作りして立てているのです。

出会いは私が6月に4人で、礼文・利尻の旅へ出かけた時です。利尻富士の麓で甘露水をリュックに入れ、ハイマツとマイヅルソウの中を黙々と登りました。風の静かな晴天に恵まれ、青い海、小さく港が緑の中に見え美しい景色でした。風が強く吹く天候の日は登るのが大変と、地元の方達に言われていましたので感動しました。翌日礼文へ渡り花の浮島と言われる島へ。高山植物の花が足元一面に咲き多種の花に何度も立ち止まる程です。レブンアツモリソウやクロユリ等初めて観る花ばかりでした。歩く途中に手作りのかわいい道路標識がありました。疲れた足を元気づけてくれます。

「ふれあいポスト」に一枚の葉書を入れた時から、楽しい交流が始まりました。

多くの方から届く便りから児童は多くのことを知り尺小だよりから学校生活の様子や島の様子を知ることができました。

小学生の児童は今、20代の美しい女性に成長し東京に就職し再会もできました。お便りが永く心を温めてくれました。

「グラウンド・ゴルフ」にあえて!!

第二喜楽会　佐々木弘子

ある夏の暑い日に、神奈川県主催の「歩こう会」があり、朝早くから出かけていきました。受付も終わりこれから出発という時ぎらぎらした太陽のもと、フッと「歩きたくない」と思いました。その時右膝が音をたててくずれ痛みが走りました。その後立ち上がれませんでした。足を引きずる様にしてやっとの思いで家に帰りました。その日はもう何も出来ませんでした。

翌日病院へ行くと「変形性膝関節症」といわれました。それから治療が始まり何回か通っているうちに、炎症がおさまりほっとしたと思ったら、今度は左膝が痛くなって両足の治療が始まりました。痛みをかかえながらの日常生活は何とか出来ていても、人並みに歩くことが出来ず、友達との旅行もままならず、途方にくれていました。そこへ「コロナ」が来ました。ますます外出出来なくなり、今まで通っていたスポーツクラブもやめてしまい家にとじこもる様になりました。そんな時声をかけてくれた友達がいました。「グラウンド・ゴルフやりませんか!!」と。以前から一度はやってみたいと思っていたので、すぐお願いして「79歳」で入会しました。最初は点数をつけるのもままならず皆様に迷惑をかけていました。でも丁寧な御指導をいただき、なんとか理解出来るようになりました。ビリになったりBB賞をいただいたりして、球をおっかけて過ごすことが、私の生きがいになっていました。

最初の一年は、膝の痛みもあり一生懸命球をおっかけるのが大変でした。でも「ホールインワン賞」をいただいた時はとても嬉しくて、それからは努力は実るものと思い毎日練習に励んでおります。体重も5kg減り、普通に歩くことが苦にならなくなりました。会員の皆様には本当にお世話になりありがたく思っています。これからは練習あるのみと思い精進してまいりたいと思います。

健康と晩春

第二喜楽会　瀬沼せつ子

滋養強壮に心がけてゆっくり寝て体を温存し免疫力を高め、便秘などしないようにデトックスに心がける。また運動など積極的に水分代謝を高めるようにし、寒い時の不養生を反省して冷えを解消する必要が有る。身体を温めるのに生姜スープ等が効果的です。朝の太陽を見ながら深呼吸をして吐くと脳を目覚めさせると言われる。春は物事の始まりと言われるが自然に無理は禁物です。私達の背景になったのは食生活の向上と医療技術の進歩です。

基本は食生活であることを忘れないようにする。運動は筋肉を動かして全身の血流をアップするのが大切です。とくに下半身を使って積極的にウォーキングを始めましょう。

幸せの考えは個人差によって違ってきますが、一緒に話し何より楽しい、相手の立場に立って想像し自分の経験を活かして若い人にも教え楽しい人生を目指したいですね。生きることが当たり前の今日ですが、一日一日を大切に人と人の繋がりを求め身近にいる人のことを思い浮かべ大切に守り幸せにしましょう。自分自身もいかなる苦難を守り母の心根として一日も長く健康でいられますようにガンバりましょう。

口癖

宮久保クラブ　科内　章平

3年前に、94歳でこの世を去った私の母には口癖があった。幼少期に体の弱かった私は常に周りに心配を掛けていた。体力がなく、ちょっとしたことで風邪をひき寝込む事が多かった。そのため学校を休みがちであった。そんな私に母はことあるごとに「どしゃない！どしゃない！」と声を掛けてくれていた。たぶん木曽から美濃地方にかけての方言だと思うが。それぐらいはどうってことないよ！大丈夫だ！の意だろう。それは母が育ってきた環境の中で身についたものだろう。

大正生まれの母は7人の弟妹の面倒を見ながら家業の農家の手伝いをし、あの戦争の中を誰でもがそうであったように家族で支え合い地域で励まし合いながらなんとか生き延びてきたのだ。そんな生活の中で声を掛け合うこと、協力し合うことの大切さを感じたのだろう。嫁いで満州シベリア抑留から帰ってきた体の弱い父を助けて農業をしながら私達4人兄弟を育ててくれた。とくに、私の兄は戦後の混乱で満足な医療体制もなく障がい者となってしまった。そして、次男の私もこのように体が弱く寝込みがちであった。そんな状況の中でも希望を失わず、ひたむきに地道に生きてきた母を私は今では誇りに思う。それでも田舎時代の私は貧乏と障がい者の兄の事で周囲の目や言葉に翻弄されながら生きてきた。

貧乏でなければ、兄さえいなければとすべてを自分以外のことに転嫁して己の主体性を失っていた。自ずと、周囲にある山や川に目を向け、季節ごとの木の実の収穫や渓流釣りに一年中明け暮れていた。そんな私もこの神奈川の地に就職し、煩雑な会社組織の中で多くの人に出会い助けられながらなんとか今日まで生きてこられた。いろいろと困難なことがあったがなんとかなった。あの母の口癖は私や周りの人に対する励ましのみならず、母自身への覚悟の言葉であったと今では思っている。

これからも、どしゃない！

百万本のバラのルーツ

粋生クラブ　宮崎　汎（ひろし）

先年コーカサスへ旅をした。そこには日本人が過去に置き忘れてきてしまった、素朴な人情味の溢れた世界が日常生活に残っていた。ゆったりした豊かな心地で、信仰の厚い村や町をまわった。

この旅で忘れられないのは、グルジア（現ジョージア）の美人ガイド、キティさんが語った長い物語だ。それはグルジア国民が敬愛する不運な画家にまつわるエピソードであった。

画家の名前はニコ・ピロスマニといい、独学で絵を描く修行を積み画家となった。一時もてはやされもしたが、画風が素朴であるがゆえに評価されず、貧しく失意のうちに亡くなった。しかし死後故郷グルジアでは人々から愛され、高い評価を得てグルジア国立美術館に「女優マルガリータ」など彼の作品が何点か展示してあり今では国を代表する画家と慕われている。またグルジアの紙幣にも彼の肖像が使用されている。

すっかり有名になった百万本のバラの詩は、画家ニコ・ピロスマニの悲しいエピソードから生まれた。ある時ピロスマニが住む町に、フランス人のマルガリータという素敵な女優がやってきた。一目ぼれした画家ピロスマニは女優の目を引くため、彼女が泊っているホテルの前の広場を花で埋め尽くした。貧乏な画家であったので、大切な画材を含め何もかも売り払い町中の花を買い集めたのである。女優はピロスマニの気持ちを理解することなく去っていったという寂しく悲しい話である。

キティさんはこの逸話が悲恋の詩となり、百万本のバラの歌となり、ロシアで大ヒットしたと締めくくり口を閉じた。説明を聞いていた一同はおしゃべりを止めしばらく誰もが口を開かなかった。帰国してインターネットで百万本のバラについて調べてみた。以下はその概要である。

「百万本のバラ」の歌は、バルト3国の一つラトビアの歌謡曲「ダーヴァーヤ・マーリニャ」（＝マーラが与えた人生）を原曲としている。ラトビアの作曲家が作曲し、ロシアの作詞家が詩を書き、ロシアの女性歌手が歌ってヒットしたのが「百万本のバラ」であり、日本では加藤登紀子が翻訳し自身で歌って大ヒットしている。ピロスマニが女優に恋をした美しい古都トビリシは、市内を急流が貫き丘の上には砦がそびえている。貧しい画家はどのあたりに住んでいたのであろうか、彼が花で埋め尽くした小さな広場の光景が目の前に浮かぶ。

文芸のひろば

俳句

第三寿楽会　藤坂惣次郎

図書館の城下町です大和です
大和住し千本桜二ヶ所あり

第一つきみ野会　加藤　滋

雨止みて深夜の静寂(しじま)虫の声

若草クラブ　鵜澤　靖

魚河岸の秋刀魚淋しく積まれけり
茶を点てて心静かに秋の暮

若草クラブ　樋口　昌吉

三度目はイモ試し掘り稚児の指示

若草クラブ　吉田　祐三

衿正し鳥居くぐりて初参り

若草クラブ　西村ふみ子

家路急ぐ角に今年も金木犀(きんもくせい)

宮久保クラブ　科内　章平

この暑さオアシス求めコンビニへ

第一つきみ野会　大森　利憲

産土の冬の櫟に迎へらる

第二喜楽会　瀬沼せつ子

わが心額に迫る朝やけが

札の辻クラブ　畠山千代子

花嫁の衣裳に似たり曼珠沙華

宿喜楽会　花田　恵子

満月に亡夫(つま)はいずこと問う窓辺

宿喜楽会　坂口　賢治

あの歌手の名前忘れてカラオケへ

桜友会　道明　忠子

車椅子押す前向きの歩数計(くるまいすほすうけい)

桜友会　熊橋　芳美

支(ささ)え合い労(いたわ)り合って今日を生き

桜友会　田中　貞子

顎(あご)マスク子等は笑顔でこんにちわ

桜友会　中町　富子

黄金波(こがねなみ)案山子(かかし)に止(とま)る群(むら)すずめ

桜友会　奥村　允子

飴(あめ)切りの音賑(にぎ)やかに初大師(はつだいし)

桜友会　小嶋　勇夫

迫(せま)りくる全山紅葉バスの中

桜友会　高津　花枝

「陽(ひ)だまり」は心がかよう会話の場(ば)

桜友会　吹上　禮子

夫逝(つまゆき)て一人月見の秋彼岸(ひがん)

桜友会　宮﨑　文夫

残暑あり初冠雪(はつかんせつ)や富士の峰

川柳

若草クラブ　森　美枝子

予約して待ち一時間診(み)る二分

宮久保クラブ　科内　章平

北の国冬眠忘れ熊動く

善光明ジャンプ会　東山　和彦

メリクリと騒ぎたいのにコロナめに

宿喜楽会　坂口　賢治

八十になればなったでボケはじめ

札の辻クラブ　畠山千代子

お散歩は長寿の秘訣今日も晴れ

グリーンクラブ　小曲　文雄

話し合い平和の道を待つ笑顔

千本桜千寿会　安部　典子

修正をしたら私もチヨイ美人

中央四丁目豊友会　山﨑　千秋

老醜をさらせる間は歩いてる
見わたすと意見言う人誰もいぬ

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

諭吉から世代交替栄一へ　桜友会　奥村　允子

里がえりマスクの案山子お出迎え　桜友会　小嶋　勇夫

物価高スライドしてね年金も　桜友会　田中　貞子

親怒る陳謝しますと子が詫びる　桜友会　甲斐　忠幸

丑の日にうなぎに代えて穴子食べ　桜友会　大内　勝子

元気かい？変りはないか一筆箋　桜友会　宮﨑　文夫

短歌

暑さ去りキンモクセイのほのかな香
孫に添寝し幸福感じ　宮久保クラブ　科内　章平

目が覚めて指さす憂い恋敵
後姿に思いを寄せて　第二喜楽会　瀬沼せつ子

コロナ禍を密かに帰る生れし家
嫋と泣き力ギ穴なでた　宿喜楽会　花田　恵子

善光明ジャンプ会　鍵山　寛

二月三日コロナ爆染中
鬼も福も巣籠中　善光明ジャンプ会　東山　和彦

町内で犬の散歩をする人に
俺も犬だよ干支ですがネと　桜友会　道明　和典

右左転ばぬように一歩ずつ
注意歩めどわれまた転ぶ　桜友会　小高つや子

楽しげに青葉公園遊ぶ子等
事故のないようそっと見守る　桜友会　道明　忠子

街並みも人様ざまに変り来て
大和に住んで半世紀圣つ　桜友会　宮﨑　文夫

三年ぶり親しき仲間と旅の宿
炉端を囲み酒酌み語る　桜友会　板花ヨネ子

ボランティア今日は楽しく明日もまた
皆人が好き友もわたしも　桜友会　甲斐　忠幸

馬肥える秋ともなれば食すすむ
ズボンファスナー締めにくくなる

編集後記

第八波のコロナ感染拡大が始まったと言われている中、多くの皆様からたくさんの原稿をいただきました。ありがとうございました。

これからも大和市シニアクラブ連合会の活動の一端を会員の皆様にわかりやすくお伝えできるよう努力して参ります。

総務部長　石川　創一

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」83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〉
2023年7月25日㈫

〈締切日〉
2023年5月9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4年度　ゆめクラブ大和
秋季親睦旅行≪日帰り旅行≫

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