令和8年7月25日発行

第89号　対話と笑顔で明日を開こう

ゆめクラブ大和

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）　TEL 046-260-5654㈹
編集協力・印刷　㈱博報社関東本社　神奈川県厚木市愛甲1-8-39　TEL 046-280-6001

第25回グラウンド・ゴルフ大会

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　岡松　弘純

このたび、令和8年度定期総会におきまして、大和市シニアクラブ連合会(ゆめクラブ大和)の会長を拝命いたしました、2ブロック・中央林間第三寿楽会の岡松弘純です。クラブに入会してわずか10年、わからないこと・知らないことだらけではございますが、会員の皆さまのお力をお借りしながら、精一杯努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

本連合会は、長年にわたり諸先輩方が築いてこられた温かい交流の場です。また、互いに支え合いながら、安心して暮らせる地域づくりにも大きく貢献してまいりました。その伝統を大切にしつつ、これからの時代に合った活動にも取り組んでまいりたいと考えております。「明るく、楽しく、元気よく」――これは連合会のモットーです。会員の皆さまお一人おひとりに、この思いを感じていただけるよう努めてまいります。

高齢化が進む中、健康づくりや生きがいづくり、そして会員同士の絆を深めることが、ますます大切になっています。一方で、会員の減少や役員のなり手不足といった課題も見えてきております。

今後のクラブや連合会のあり方を考えるとともに、皆さまが安心して活動できる環境づくりを進めてまいります。さらに、これからの運営においても、多様な視点を大切にし、とりわけ女性会員の皆さまの活躍の場が広がるよう、取り組んでまいります。また、クラブを担う方々の負担軽減や、年齢を重ねても交流し合える「友愛チーム」の充実も図ってまいります。

私のモットーは「一人ひとりを大切に」です。クラブがあり連合会があるといっても、大切なのは一人ひとりの会員です。一人ひとりが心から笑顔で過ごせる場となるよう、力を尽くしてまいります。

至らぬ点も多々あるかと存じますが、皆さまのお力添えをいただきながら、一歩ずつ前に進んでまいりたいと思います。何卒、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

令和8年度 表彰式典および総会開催

5月13日㈬、午後1時30分より、保健福祉センター1階ホールにて、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3名、一般表彰として27名が表彰されました。

第2部の総会では、令和7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ならびに会計監査報告が承認されました。

続いて、連合会役員の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8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。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

令和８年度 被表彰者名簿

功労表彰（3名）

（敬称略）

氏　名	クラブ名
渡邉　　忠	中央林間西寿楽会
髙橋　洋一	柳和会
吉田　祐三	若草クラブ

一般表彰（27名）

（敬称略）

氏　名	クラブ名
木島　英雄	東原さつき会
富永勢津子	あやめ会
甲斐　忠幸	桜友会
桜田リツ子	光栄会
渡辺　伸明	桜ヶ丘親和クラブ
小菅満里子	さくらぎ会
佐土　佳子	花みずきの会
安形　幸一	花みずきの会
渡辺　コト	千本桜千寿会

氏　名	クラブ名
三浦　和子	千本桜千寿会
内藤　則義	草柳寿草会
青木　悦子	鶴寿会
仲原　清人	第二喜楽会
二宮　博文	第二喜楽会
武澤　朋子	第二寿楽会
岡庭　邦夫	第一つきみ野会
宮下　稚子	第二つきみ野会
小林　直樹	中央林間東寿楽会

氏　名	クラブ名
大野　雅行	中央林間東寿楽会
岩瀬かね子	みよし会
髙柳　宏幸	みよし会
井上　菊枝	林間喜楽会
小田　徹弥	久友会
保田　通子	札の辻クラブ
角川　洋子	札の辻クラブ
佐藤　忠子	長堀長和会
大和　　操	粋生クラブ

令和８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	第三寿楽会	岡松　弘純
副 会 長	桜森クラブ	家所　良征
副 会 長	第一大鶴会	太田　恵子
副 会 長	柳和会	髙橋　洋一
会　　計	札の辻クラブ	保田　　博
監　　事	菊園倶楽部	大久保正雄
監　　事	第一つきみ野会	駒井　壽明
総務部長	富士美会	石川　創一
副 部 長	宮久保クラブ	科内　章平

役職名	クラブ名	会長名
事業部長	中央4丁目豊友会	叶　　森統
副 部 長	千本桜千寿会	阿部　俊子
体育部長	中央林間西寿楽会	渡邉　　忠
副 部 長	花みずきの会	棟長　壽雄
女性部長	第一大鶴会	太田　恵子
副 部 長	せぴあの会	菊池　秀子
副 部 長	久友会	秋山八千代
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	板鼻　一弘

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

第25回グラウンド・ゴルフ大会

令和8年6月4日㈭

男子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	久友会	田口　和男
準優勝	東原さつき会	小野　辰男
第３位	きずなクラブ	安西　眞人
特別賞	第二喜楽会	川島　義明
	あやめ会	林　光悦
	グリーンクラブ	北島　憲一
	夢クラブ要石	鮫島　勉
	草柳寿草会	星　勇
	草柳寿草会	中村　勝
	みよし会	普光江　弘

女子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	久友会	小川　陽子
準優勝	桜ヶ丘親和クラブ	阿部千代子
第３位	桜ヶ丘親和クラブ	原田　則子
特別賞	長堀長和会	鬼頭えい子
	長堀長和会	花井　政江
	深見中原福寿会	小島弥寿子
	草柳寿草会	中村　弘枝

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

2025年度のコンサート記録（事業部）

2025年度は、音楽鑑賞会「オカリナ演奏とピアノの調べ」および「ピアノと歌と朗読のコンサート」を開催いたしました。どちらも200人を超える方々にご参加いただきました。

音楽鑑賞会「オカリナ演奏とピアノの調べ」

11月14日㈮　午後2時開演
大和市文化創造拠点シリウス・サブホールにて
みるとさん（オカリナ）
田島岳さん（ピアノ）

オカリナのやわらかくて素朴で、どこか懐かしい響き。
音が風になり、そっと心に入り込んできました。
世界的に活躍されているピアニストによる流麗な演奏に、ため息が出ました。
やさしい空気に包まれた1時間は、あっという間に過ぎていきました。

「ピアノと歌と朗読のコンサート」

12月11日㈭　午後1時30分開演
大和市保健福祉センター・ホールにて
曽我部巨樹さん（ピアノ）
西尾雅恵さん（歌と朗読）

ピアノと朗読の組み合わせは、あまり経験がありません。
「ピアノ」と「朗読」ではなく、「ピアノと朗読」が一体となったステージです。
朗読に沿うように、ピアノが情景や動き、感情を音で表現し、時に曲を奏でます。
ピアノと朗読がひとつになって、聞く人をやさしく包みこみました。

写真は「ピアノと歌と朗読のコンサート」です

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

「歩行＆体操」

女性部の主催で令和7年12月3日㈬、大和市保健福祉センター1階ホールにて開催。120名の参加者は元気一杯身体を動かし、楽しいひとときを過ごしました。

「第一部　早稲田大学本庄高等学院　田邊潤教諭による『美』と『若さ』を生みだすための健康運動」―田邊教諭は、日本スプリント学会や日本陸上競技学会に所属され、「高齢化先進国日本から新たな健康運動を発信しよう」など、多方面で活躍されています。

今回は「美」と「若さ」を生みだすための健康運動として「美しい姿勢」「初めての体験」「何事も面白がる」の3つのテーマに沿って、いろいろな体操をしました。両手をバンザイ、ワンハンド腕ふりツイストなど、いろいろな姿勢でホールの端から端まで何往復も歩きました。とても良い運動でした。

第二部では、シニアクラブに何度も参加していただいている講師の鴨下禎子先生が登場しました。鴨下先生は、(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者として、市内外で活躍され、健康体操の「カモの会」を主宰されています。鴨下先生のご指導のもと、いろいろな運動を行いました。最後は大きな一つの輪になって「ゆず」の「スマイル音頭」に合わせて踊りました。皆さん楽しそうでした。

私たちは健康が第一です。何をするにも心と身体が健康でなければなりません。皆さんそれぞれ、自分に合った方法で日頃から努力されていることと思います。健康講座が少しでもお役に立てたらうれしいです。

これからもシニアクラブのモットーであります「明るく楽しく　元気よく」のもと、皆様と一緒に頑張ってまいりましょう。

せぴあの会　菊池　秀子

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

「笑いと運動、音楽で心穏やかに」

今年もお招きすることできました。体操の木下先生と、北欧バイオリンの櫛谷さんです。少し声の高い木下先生の軽快な語りに、張り切って始めたものの、頭も手もついていかない状況。笑ってごまかし、気を取り直します。
おなじみとなったわらべ唄
♫十五夜さんのーもちつきはー、とーんとーんとってったー♫
と一緒に手足を動かしていくとなんだかワクワク。

宇都宮で畑仕事をしているという櫛谷さんのバイオリンの音色、そして見たことのない楽器は、脳にはかなり刺激になったのではないでしょうか。懐かしい「野に咲く花のように」を全員で歌い、最後は恒例のラジオ体操で締めくくりました。

冬の1日、心も体もポカポカになり、豊かなひとときを過ごすことができ、感謝でいっぱいになりました。

講師のお二人、ご参加の皆さま、ありがとうございました。

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

令和7年度友愛チームブロック別懇談会（報告）

友愛チームリーダーからの話し合いや活動交流の場を、との声が多く、昨年に引き続きブロック別懇談会を、令和8年2月25日から3月12日まで、6回開催しました。

懇談会は、日頃の友愛チーム活動のなかで課題になっている事例（一人暮らしや軽度認知症の方への対応、80代高齢夫婦世帯、居場所づくり）を通じて、「悩みや迷い、他のチームではどうしているのか…」などの活動発表をもとに、情報交換や工夫、ヒントを得る場になっています。

今回は地域の高齢者総合相談の役割を担っている地域包括支援センター職員（9か所のセンター）をゲストに迎え、私たち友愛チーム活動と地域の専門機関・専門職をつなぐ場として企画しました。地域包括支援センター職員から相談活動の実態と役割を学び、私たちの活動への助言をいただきました。改めて心強い相談窓口であることが分かりました。

なお、支援センターからは友愛チームの活動と市シニア連の組織についての質問なども多数あり、私たちにとっても「知っていただく」良い機会となりました。年度末のお忙しいなか、ご出席いただいた地域包括支援センター職員の皆様、そして友愛チームの皆様、ありがとうございました。これからも高齢者の生活支援につながる友愛チームの活動を無理なく「私たちにできること」を大切に、進めてまいります。

今回の懇談会の特徴：事例から次のように整理させていただきました。

1.ゴミの分別や収集日を間違えるなど、ゴミ出しが困難になった一人暮らしの方や、80代の高齢夫婦世帯への対応について、自治会と協力して見守っている事例や、地域包括支援センターへ相談した事例が報告されました。

2.友愛サロンや会の活動に参加できなくなった仲間への対応
（1）電話や訪問での近況把握のほか、サロンへの参加にあたり家族に送迎を依頼し、会の活動への理解を深めてもらっている事例や、家族が送迎可能な土日に実施した事例
（2）配偶者が認知症となり、その介護のため活動への参加が困難になっていた方が、地域包括支援センターへ相談したことで少しずつオープンになり、会の仲間も声をかけやすくなった結果、再び会の活動につながった事例
（3）本人が虚弱になっても会員としての継続を望む場合、同居・別居を問わず家族（娘や息子）の理解と協力が欠かせない。単位クラブの仲間との関わりについて、日頃から家族に話しておくことで、理解と協力を得やすくなった事例

3.高齢者の孤立や認知症の予防には、単位クラブが持つ「顔の見える関係」が大切であり、ゆるやかな見守りを通じて、地域の受け皿としての役割を果たせるのではないか。

※地域包括支援センターの役割
① 在宅高齢者の総合相談支援の窓口
② 介護予防ケアマネジメント
（介護保険申請の相談が多い）
③ 権利擁護
（財産管理や訪問販売被害の予防、虐待対応）
④ 認知症地域支援事業として介護や認知症予防講座などを開催。専門のケアマネジャー、社会福祉士、保健師、看護師を配置。

（前・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

会員のひろば

田中八幡宮での清掃ボランティア

千本桜千寿会　坂口　芳巳

田中八幡宮は、引地川沿いで千本桜の近くに位置しています。敷地面積は1，188㎡です。境内には、本殿、神楽殿、社務所、正八幡、鐘楼などの建物があり、御祭神は応神天皇です。年間行事は元旦の初詣、9月中旬の例大祭、11月中旬の七五三です。毎月、月・水・金曜日の午前10時から12時まで、お守りや御朱印の授与が行われています。

境内は、数年前に本殿と奥の正八幡までの参道が幅1・8mのコンクリートで舗装され、周囲は砂利石が敷き詰められた状態に整備されました。その結果、排水性が良くなり、雑草も生えにくい環境になりました。周囲には、アカマツやクロマツなどの常緑樹や、イチョウやサクラなどの落葉樹といった木々に囲まれて、静かで神社らしい雰囲気があります。一方で、年中落ち葉や木の実などが散らばり、かなり汚れが目立ちます。こうしたことから、私たちは田中八幡宮の清掃活動を行っています。

千寿会三十周年記念誌によると、田中八幡宮清掃ボランティア活動発足時（昭和56年）は、平均27名前後の方々が参加し、大変賑やかな清掃活動を行っていたそうです。それから25年後、私が参加した平成18年には平均13名前後でしたが、最近は6名ないし7名前後にまで参加者が減少しているのが気がかりです。

月1回、定期的に実施していますが、竹ぼうきで砂利石の上を掃く作業は身体に負担がかかるので、途中で休憩を取りながら楽しく清掃活動を行っています。しかし、月1回の清掃だけで境内と正面の道路を常にきれいな状態に維持することは大変難しいですが、神社の関係者の方々が状況を確認しながら、強力な風で落ち葉を吹き飛ばすブロアーや竹ぼうきを使って随時清掃されているため、気持ちがいいです。また、木々の手入れも行き届いており、参拝者の皆さんが気持ちよくお参りできるよう、常に配慮されているようです。

清掃ボランティア活動も今年で48年目を迎えます。現在参加している皆さんもかなり高齢化が進んでいます。それでも社会に貢献できる幸せを感じて活動しています。また、作業の合間には、世間話や情報交換をする楽しい交流の場にもなっており、健康維持に役立っているようです。これからも、清掃ボランティア活動に興味のある方々を募集しつつ、活動を継続したいと思っています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

『まほろば連邦』②

中央四丁目豊友会　叶　森統

まほろば連邦建国から解散にいたる経過を、『大和市の歴史』(発行:大和市2020(令和2)年3月31日)から見てみることにしましょう。

*S60.1.22 市民文化の振興と文化行政のあり方を考える大和市文化懇話会を設置。学識経験者8人を委嘱。

*S61年 大和市新総合計画(第5次総合計画)(S61年から7か年)。

*S61.11 「大和」全国連絡協議会の設立総会を宮城県大和町で開催。

*S61.12 市文化懇話会が「市民文化創造への100の提言」を市長へ提出。

*H1.5.13 第1回まほろばサミットを本市で開催、本市および全国11町村で「まほろば連邦」建国。

*H2.4.22 本市と山梨県大和村との間で友好都市提携、大和村の「第35回ふるさと武田勝頼公まつり」に合わせ「友好都市提携盟約書」に調印(下記囲み記事参照)。

*H2.7.14 全国の「大和」12市町村で建国された「まほろば連邦」第2回サミットが鹿児島県奄美大島の大和村で開催。

*H3.9 大和市が「大和」の名称誕生から100年。

*H4.8.5 全国の「大和(やまと、たいわ)」と名の付く12市町村で構成している「まほろば連邦」共和国の子どもたちが一堂に集まり、大和市保健福祉センターで「子どもサミット」開催。

*H16.4.18 最後のサミット「第16回まほろばサミットin 福岡」が福岡県大和町(やまとまち)で開催、16年にわたる「まほろば連邦」に幕。合併により連邦12市町村の内9町村から「大和」の名称消滅のため。

*H18.4.23 山梨県甲州市(平成17年に塩山市、勝沼市、大和村が合併して誕生)と友好都市協定締結。

【参考】友好都市提携盟約書

神奈川県大和市と山梨県大和村は文化産業経済等の交流を通じて住民相互の理解と友好を深め、協調と連帯のもとにそれぞれの発展に協力しあうため、友好都市として連携することを、ここに盟約する。

平成2年4月22日

神奈川県大和市長　井上孝俊

山梨県山梨郡大和村長　平山安夫

【参考】まほろばサミット

第 1 回 1989(平成元)年 5月 神奈川県大和市(やまとし)※5月13日
第 2 回 1990(平成 2)年 7月 鹿児島県大島郡大和村(やまとそん)
第 3 回 1991(平成 3)年 6月 茨城県真壁郡大和村(やまとむら、現・桜川市)
第 4 回 1992(平成 4)年10月 福岡県山門郡大和町(やまとまち、現・柳川市)
第 5 回 1993(平成 5)年11月 山口県熊毛郡大和町(やまとちょう、現・光市)
第 6 回 1994(平成 6)年10月 新潟県南魚沼郡大和町(やまとまち、現・南魚沼市)
第 7 回 1995(平成 7)年10月 広島県賀茂郡大和町(だいわちょう、現・三原市)
第 8 回 1996(平成 8)年11月 佐賀県佐賀郡大和町(やまとちょう、現・佐賀市)
第 9 回 1997(平成 9)年11月 島根県邑智郡大和村(だいわむら、現・美郷町)
第10回 1998(平成10)年10月 岐阜県郡上郡大和町(やまとちょう、現・郡上市)
第11回 1999(平成11)年 5月 山梨県東山梨郡大和村(やまとむら、現・甲州市)
第12回 2000(平成12)年10月 宮城県黒川郡大和町(たいわちょう)
第13回 2001(平成13)年 8月 神奈川県大和市(やまとし)
第14回 2002(平成14)年 7月 鹿児島県大島郡大和村(やまとそん)
第15回 2003(平成15)年10月 茨城県真壁郡大和村(やまとむら、現・桜川市)
第16回 2004(平成16)年 4月 福岡県山門郡大和町(やまとまち、現・柳川市)※4月18日

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

「歩く」=ウォーキングの効果とそのポイント

花みずきの会　熊谷　豊壽

11月には「ゆめクラブ大和ウォーキング」があります。そこで、日ごろ歩くことについて思っていることを対談形式でまとめてみました。

はな　「歩く」として、一日の歩数の目標はあるのかしら。

みずき　健康日本21（第三次）の日常生活における歩数の目標値は、65歳以上の場合、男性、女性ともに一日6,000歩となっているよ。それに、群馬県中之条町での調査研究をもとに、青柳幸利さんは、健康維持に望ましい身体活動として、「一日8,000歩、20分の早歩き（中強度の運動:歩幅を広げて歩く）」を提案。75歳を過ぎても元気な人については、一日5,000歩、早歩き7.5分を目安としているよ。

はな　5,000歩でも大変じゃない。

みずき　青柳さんは根拠として、身体活動（歩数･中強度の運動時間）と予防できる病気の関係を示し、4,000歩･5分でうつ病を予防、5,000歩･7.5分で心臓病や認知症、要介護状態、7,000歩･15分で動脈硬化や骨粗しょう症、8,000歩･20分で糖尿病や高血圧などを予防できる可能性がある。病気予防という点では、1万歩歩いても8,000歩と効果はほとんど変わらない。むしろ、歩き過ぎると、疲労によって免疫力が下がったり、関節を痛めたりする可能性があると指摘している。

はな　自分に合った歩数と、早歩き時間が大事なのね。

みずき　そして、歩く姿勢は、視線を前に向け、背筋を伸ばし、かかとから着地する。時間と歩数では、平地の場合、1時間6,000歩、10分で1,000歩だ。ある程度距離を歩く時は、事前のウォーミングアップと事後のクールダウンを忘れないでね。雨の日などは無理をせず、室内歩きに切り換えることです。

はな　最後に、毎日歩いた方が良いのかしら?

みずき　そうだね、紹介したいのは、京都大学研究グループの研究結果だよ。それによると、毎日でなく、1日8,000歩を週に1～2日歩くだけで、死亡リスクが減少するとしている（糖尿病ネットワーク）。いろいろな考え方が示されているが、要は、一歩一歩、歩くことを心がける。自分に合った歩く目標をつくり、実行（それには歩いて行く先や、そこまでの歩数･時間･コースの事前設定も有効）すること。近いところはできるだけ歩く、歩数計や携帯電話を利用して一日一日の歩数を記録するなど、自らの歩きを意識してコントロールすることだと思うよ。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

地球は生きている

宮久保クラブ　科内　章平

今年2月、大和市の防災セミナーに参加した。講師の方がいろいろと語ってくれたが、私が改めて感じたのは、この地球は生きているということだ。災害発生時には、運というべき分かれ道に立たされることがある。それでも私たちは、自分たちの手で何とか被害を最小限にしたいと思う。もちろん、自助である個々人の備えが基本となることは言うまでもない。地球が誕生して46億年と言われているが、今でも時折火山が爆発し、地殻変動で地震や津波が発生している。いまだに、それらを予知することは不可能に近い。

この春、長野県木曽の実家に帰省した際、木曽御嶽山を訪れた。あいにく強風のためロープウェイは運休となっていたが、その乗車口に行き、残雪をいただく山頂を仰いだ。標高3,000m級のこの山の威厳に圧倒された。この山は、12年前の平成26年9月に水蒸気爆発を起こし、60人余りの方が犠牲となり、今なお数人の方が行方不明だと聞いた。

私が中学生の頃、学校の行事の一環として夏の木曽御嶽山に登山した。山小屋に一泊しての旅は、思い出に残るものとなった。夜に空を見上げれば星が溢れ、絶え間なく流星が夜空のあちこちを流れていた。冷たい強風の中で、じっと夜空を見上げていたと記憶している。山小屋での食事、友と枕を並べて寝たこと、万年雪があって、その雪解け水が貯まった火口跡。すべてが日常では味わえない世界であった。この山の恵みを受けて、地元には高原が広がっている。水量豊かな渓流、美味しい山菜、温泉による入浴施設、なぜか一味違う地元の蕎麦、素朴な土産屋のおじさん。

昨夜の雨も上がり、やさしい光と風に包まれた草原で、草をはむ木曽馬を見ながら心が和んだ。人の生命さえも飲み込むこの大自然に感謝しつつ、賢く備えて生きていこうと思う。

温活習慣冷え撃退

第二喜楽会　瀬沼せつ子

気候が良くなっても体の冷えを感じることがある。これは体質だからと放っておいてはいけません。体の冷えは、さまざまな体調不良の原因になる。季節に関係なく悩まされる。女性特有のものと思われてきたが、近年では、男女を問わず増えている。

男性の方が冷えに強いと言われているが、エアコンの普及により体温調節機能がうまく働かなくなり、ストレスが要因となったりして、冷えに悩む人が増えている。手足の冷えだけでなく、頭痛や腰痛、体がすっきりしないなど、さまざまな体調不良を訴える人が多くなっている。冷えによって血流が悪くなると、体温の低下や筋肉の働きの低下を招き、体調不良や体力低下につながる。

働き盛りの男性は生活が不規則になりやすく、忙しさゆえに食事の乱れや運動不足となり、自律神経のバランスが崩れて、冷えを招いてしまう。また、異常に汗をかくことも、のぼせや冷えを助長する要因になると言われている。体調不良を感じたら、忙しさのせいにしないで、自分の体の状態をしっかりと自覚しましょう。

食べ過ぎや運動不足、体に脂肪を付け

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

厨房に入る男子
―高たんぱく!厚揚げのカリッと焼き―

第三寿楽会　岡松　弘純

材料：厚揚げ1枚･しょうゆ小さじ2杯(好みで調整)
道具：厚揚げがちょうど入る大きさのビニール袋(口が閉じるもの)･
　　オーブントースター
調理方法：
①厚揚げを一口大に切り分けます。
②切った厚揚げをビニール袋に入れます。
③その袋にしょうゆを入れ、袋の口を閉じて軽くもみます。
④その後、10分ほどおきます。
⑤オーブントースターの中にアルミホイルを敷き、厚揚げを並べます。
⑥250℃で14分ほど焼きます(温度と時間は機種によって異なります)。
⑦表面がカリッと焼けたら器に盛り、お好みで鰹節や刻んだネギをのせていただきます。
この料理の特徴：安い! うまい! 高たんぱく! です。
　高齢になると、たんぱく質の摂取が勧められます。以前、鶏ムネ肉のソテーをご紹介しましたが、厚揚げはさらにお安く手に入ります。厚揚げの油が気になる方もおられるかもしれませんが、厚揚げや油揚げの揚げ油は植物性油脂が主に使われています。
　厚揚げのカリッと焼きは、もちろんごはんのおかずになりますが、ちょっと一杯という方には、おつまみとしても召し上がっていただけます。ただし、飲みすぎには注意してください。

切った厚揚げとしょうゆを袋に入れて軽くもむ

こんがりと焼きあがった厚揚げ

過ぎることも良くない。また。入浴はシャワーだけで済ませず、湯船につかることをおすすめする。湯船につかることで体が温まり、水圧による刺激で血行も促され、心身のリラックスにつながる。お湯の温度は38℃～40℃、寝る前の入浴が良いと言われる。
　また、食事にも気を付けること。緑黄色野菜や海藻、肉や魚、はちみつレモンなどを取り入れて、元気を取り戻しましょう。元気の源は、まず食事からです。毎日の散歩や適度な運動を心がけ、自分らしく無理のない生活リズムを保ちながら、元気に過ごしましょう。

文芸のひろば

俳句

「ありがとう」一声残し夫が逝く　桜友会　道明　忠子
待ちかねた春運び来る蓬餅　桜友会　小高つや子
桜の下手づくり弁当おすそ分け　桜友会　高津　花枝
節分や声を押えて豆をまく　桜友会　小嶋　勇夫
重陽の節句や妻の七回忌　桜友会　宮﨑　文夫
貧しくもつつましく生き高令者　桜友会　吹上　禮子
青空に映える桜の恩田川　善光明ジャンプ会　菊地　順子
花ふぶきひとひら杯にうたげかな　善光明ジャンプ会　鍵山　寛
初春や川音清し「春の海」　宿喜楽会　山梨　博文
春爛漫この旅終えて故郷へ　若草クラブ　西村ふみ子
夏の夜や一句詠じる明烏　若草クラブ　樋口　昌吉
孫と見る元気に泳ぐコイのぼり　若草クラブ　岡村　實
春の里名も無き花も咲き競う　みよし会　柳川　清春
卒業式にこれが最後と手をつなぐ　宮久保クラブ　科内　章平
花咲かす白い振りまき澄し顔　第二喜楽会　瀬沼せつ子
傾きし鳥居に戦ぐ著莪の花　第一つきみ野会　大森　利憲
米寿すぎ挑むＡＩ春霞　第一つきみ野会　加藤　滋
ゆるやかに香り広がる新茶かな　上和田明和会　木野芙美子
サーフィンの波の彼方に富士の山　中央四丁目豊友会　叶　森統

川柳

トランプやホルムズ海峡冬景色　桜友会　宮﨑　文夫
春値上げ価格すえおき量目減る　桜友会　甲斐　忠幸
今朝もまた一汁一菜物価高　桜友会　大内　勝子
川せみの魚くわえてめすを呼ぶ　善光明ジャンプ会　菊地　順子
自転車は半ヘルメットきのこ採には　善光明ジャンプ会　鍵山　寛
フルフェイスヘルメット
飼い主は犬に引かれて散歩する　善光明ジャンプ会　東山　和彦
観光客を呑み春の江の島膨張す　宿喜楽会　山梨　博文
安牌のつもりの發が国士成り　若草クラブ　吉田　祐三
終活のノートに挟む気に入り写真　若草クラブ　森　美枝子
白内障手術終れば別世界　若草クラブ　岡村　實

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

みよし会　柳川　清春

ホールイン入ったつもりが通りぬけ
返し球打ち一打が三打

宮久保クラブ　科内　章平

房総の熊なし県で山歩き

千本桜千寿会　安部　典子

ほどほどにして下さいな孫自慢

中央四丁目豊友会　叶　森統

AIに君は誰かと我尋ね

若葉会ちとせクラブ　大平　恵江（代理投稿）

これあれで会話がはずむ老夫婦

短歌

桜友会　宮崎　文夫

久方に生れ故郷を尋ねれは
親友知人皆鬼籍
見馴れし街も変り果て

桜友会　安田ユキミ

霜とけて名も無き草も芽を出した
小さな庭にも春の訪づれ

桜友会　道明　忠子

夫（つま）が逝き哀しさに耐え淋しさも
生き抜くことが人の定めと

善光明ジャンプ会　菊地　順子

子供らの騒ぐ宴に降りそそぐ
今盛りなり千本桜

善光明ジャンプ会　東山　和彦

知人への連絡できる誕生日
話題を作り話し合いたい

宿喜楽会　山梨　博文

芋の葉に残りし露はきらめきて
しばしの時間ダイヤとなりぬ

みよし会　柳川　清春

彼岸すぎわが家のツバメ里がえり
古巣の修理行ったり来たり

宮久保クラブ　科内　章平

ふるさとのなつかしき顔癒されて
道の駅にて五平餅（ごへいもち）食う

第二喜楽会　瀬沼せつ子

やみの中この次の世にかけて見る
目に見えなくて二度と会えぬか

深見中原福寿会　星　貞子

彼の昔道灌殿が訪れし
深見の里に春訪れぬ

中央四丁目豊友会　叶　森統

故郷は遠きにありて思うもの
誰の言葉か我も身に染む

編集後記

今年も暑い夏がやってきました。「ゆめクラブ大和」89号をお届けします。親しみやすい広報誌にするため、今回から題字を一新しました。写真やイラストも取り入れ、見やすい誌面を心がけました。皆様の感想はいかがでしょうか。

これからも各クラブの皆様の活動の様子などをお伝えしたいと考えています。多くの方からの投稿をお願いいたします。

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」90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、写真を添付していただいても結構です。

★必ずクラブ名、氏名を記載してください。

★次号のクラブ紹介ページの担当は【1ブロック】になります。

〈次号発行〉
2027年1月15日㈮

〈締切日〉
2026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してください。

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

第25回グラウンド・ゴルフ大会

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