ゆめクラブ大和

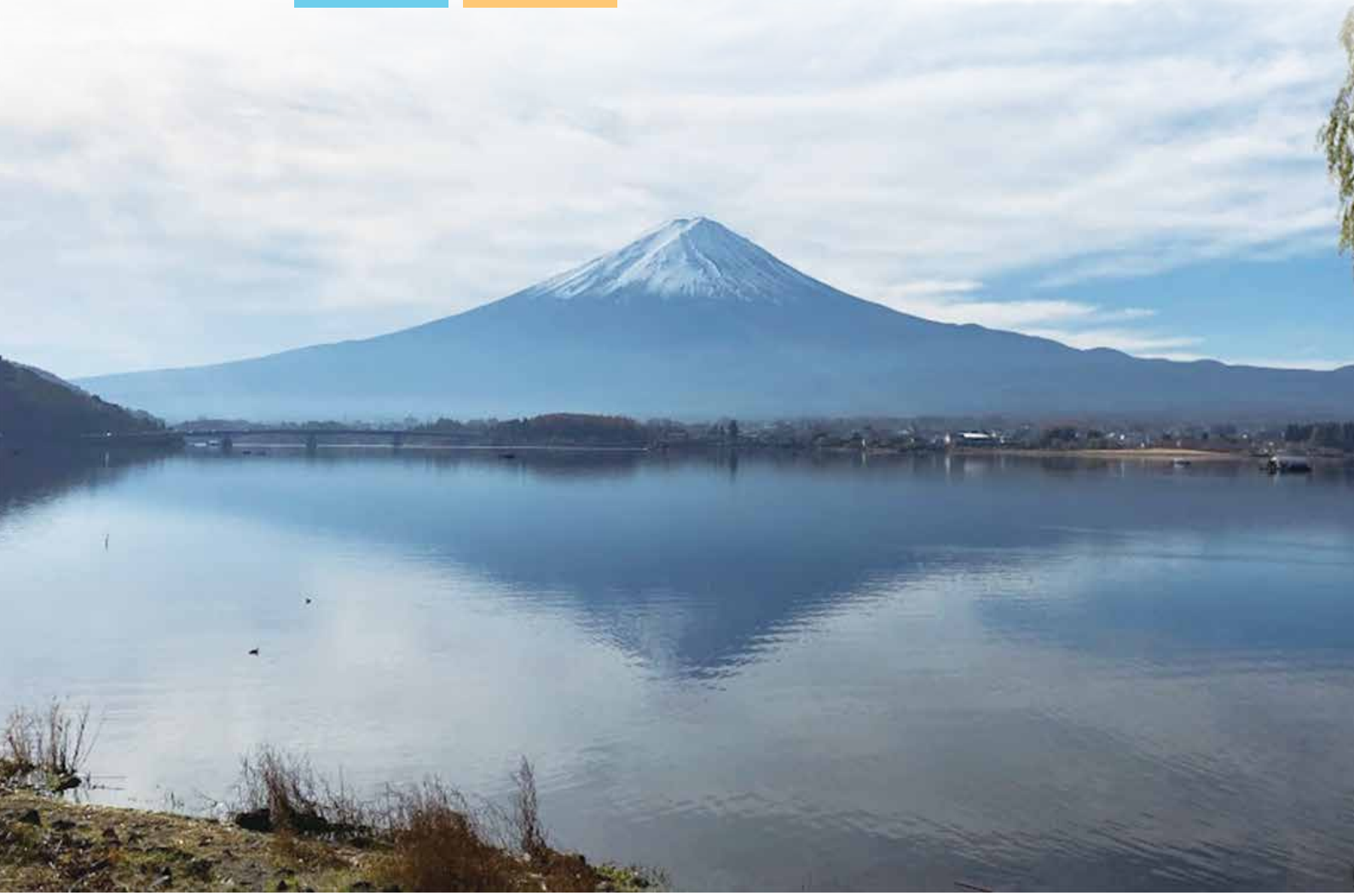
対話と笑顔で
明日を開こう

第80号

■ 令和４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)



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　高瀬　英一

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様も、昨年10月以降コロナ感染者数が減少し少し落ち着いた新年をお迎えのことと思います。

コロナの感染が2年続き、私なりに感じた人間の生きざまを少しお話ししたいと思います。菅前首相の就任挨拶の中で『自助、共助、公助』という言葉を聞いた時、アメリカ合衆国の大統領ケネディが大統領就任演説で『国民は国が何をしてくれるかでなく、国民が国に対して何をするか』という有名な言葉を残したことを思い出しました。

二人の演説は意味合いとしては、少々違いがありますが、最近の傾向を見ますと『国が何にもしてくれない』からとか、『他人が助けてくれない』からと言う言葉が、多いような気がします。

『自助』とは、自分の事は自分でやる。『共助』とは、努力しても自分だけでは解決できない時他人の助けをかりる、例えば、厚労省が全国にお願いした『地域支援活動』、シニアクラブでも実行している『友愛活動』もその一つです。

『公助』では、大和市が、高齢者対策として『認知症対策』『終活支援条例（全国初）』『独居高齢者に対する24時間見守り』等多くの政策を実施しています。

よく日本国民は、『平和ボケ』と言う言葉を耳にすることがありますが、確かに、ワクチン接種の立ち上がりに遅れがあったり、ワクチン製造に国内メーカーが未だになく海外のメーカーに頼っている現状は、国の問題だと思いますが、コロナに感染して困るのは我々ですから、我々一人一人がコロナにかからないような行動をとることが、我々個人の責任だと思います。

これから先、国際的にも、国内でも、自然界でも、予想以上のことが起こる可能性大と考えると自分のことは自分でやるという考えが大事なように思います。

私も、改めて自助を意識して生活するように努力したいと思います。

ゆめクラブ大和は、昨年後半から、日帰りバス旅行、ウオーキング大会、趣味の作品展等、各部門で感染対策を考えた上で企画実行しました。本当にご苦労様です。

あってよかったことではありませんが、コロナと言う困難が我々に新しい知恵を授けてくれたような気がします。

今後、第6波が来ないことを祈り、今年が、ゆめクラブにとって明るく、楽しい年になる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、幸多き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、厚くお礼申し上げます。

貴団体におかれましては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、多くの活動が中止となる中、創意工夫を凝らし地域の見守り活動やウォーキング大会など、多方面においてご活躍いただいていることに心より感謝申し上げます。

さて、全国及び市の高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、年々上昇することが見込まれており、団塊の世代が75歳以上となる令和7年には、65歳以上の方のうち約5人に1人が認知症になるとの推計もあります。

そこで、本市では認知症に関する取り組みを最も重要な施策の1つと位置づけています。平成28年の「認知症1万人時代に備えるまちやまと」宣言を皮切りに、認知症総合相談窓口「認知症灯台」の設置、認知機能検査「脳とからだの健康チェック」など、市として様々な取り組みを行っています。令和3年には、認知症の当事者が尊厳を保ちながら、住み慣れた地域で希望を持って暮らしていける「共生」のまちを目指して、認知症の当事者の声を反映した大和市認知症1万人時代条例を制定しました。今後は、認知症サポーターなどが認知症の当事者の生活面を支援する「チームオレンジ」を地域ごとに整備していきます。

こうした認知症施策をはじめ地域内の支え合いがより一層展開されていくためには、単位のシニアクラブ、そして貴団体の知識・経験を踏まえたご支援・ご協力が不可欠のものと考えております。本市といたしましては、今後も地域における皆様の活動と交流を大切にしつつ、福祉施策の一層の充実を図ってまいりますので、今後も、本市の福祉行政及び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3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
・善光明ジャンプ会（会長　菊地　正夫）

神奈川県美化運動推進功労者表彰（知事）

◇美化運動の推進に貢献しその功労が特に優れた者
・きずなクラブ（会長　斉藤　武志）

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
・菊園倶楽部（会長　森田　良康）

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
・札の辻クラブ（会長　角川　信雄）
・コトーえん友会（会長　河村　育雄）

◇単位老人クラブ会長表彰
・高瀬　英一　会長（柳和会）
・吉田　晋　会長（新町むつみ会）
・叶　森統　会長（中央四丁目豊友会）
・佐藤　文昭　会長（第一寿楽会）
・橘　健次　会長（宮久保クラブ）
・萩原喜久男　会長（夢クラブ要石）
・駒井　壽明　会長（第一つきみ野会）
・前場　洋子　会長（谷戸頭さくら会）
・永井　勝　会長（林間喜楽会）

◇友愛チーム表彰
・谷戸頭さくら会友愛チーム（鈴木ヤヨイ代表）

趣味の講座

靴下雪だるま

1回目　11月5日㈮　参加者17名
2回目　11月12日㈮　参加者22名

いつもの保健福祉センターでなく、今回はシリウス6階の〝天空の〟会議室で、楽しくおこなうことができました。

講師は、おなじみの鴨下ふみえ先生。ガーデニングアーティストであり、横浜ランドマークでのNHKカルチャー教室の講師もされています。

今回は冬への入口ということで、可愛い雪だるまに挑戦しました。100円シヨップで買える冬場限定販売のモコモコ靴下と輪ゴム、小さな黒ボタンがあれば作れるのです。

とても簡単で、でき上がっていくのが嬉しく、短時間ででき上がりました。時間が残ったら作りましょうとのことで、フェイスタオルでくまさんもできました。こちらは先生のオリジナルではないとのこと。輪ゴムとリボンで仕上げます。ちなみに、私のくまさんは、残念ながら、娘に、象さんと言われました…。

ともあれ、清々しい会場で、若くてきれいな先生と、実に楽しい時間をすごし大満足でした。男性参加者は第1回の1名のみと、少なかったですが、これからの御参加、お待ちしています。

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

おたのしみ講座

令和3年度お楽しみ講座 ～大和市シニアクラブ寄席を楽しむ

コロナ禍、どうしても外出は自粛がち、長期になると高齢者は第二次被害を受けやすい状態になるとのことで、外へ出る機会をつくり、「お笑い演芸で笑顔に！」と、開催。出演は、昨年もお世話になり、またお会いしたいの声から大和落語演芸倶楽部の４名の皆さまにお願いしました。

10月18日㈪、会場はシリウス1階サブホール、参加者は90名。

プログラムの構成は落語と演芸で、落語は湊家波と婆（みなとやはとば）さんの「熊の皮」、三流亭おそ松さん「佐々木政談」、月見亭談吾さんの「甲府い」、演芸はお笑いマジックの相模亭長介さんでした。

出演の皆さんはプロではないとのことですがびっくりするほどの芸で楽しい時間になりました。出演者のお名前もとてもユニークで期待一杯のスタートとなりました。

プログラム前半のお二人は若い方、女性の落語家さんはお名前も「波と婆さん」、おそ松さんは会のなかでは新人と言っていましたが所作も楽しかったです。後半のお二人は私たちと同年代？かと思われる方々。客席はコロナ禍で大声は禁止ですがお腹を抱えるような大きな笑い声も起き、波のように伝わりました。月見亭談吾さんの季節の豆腐の噺「甲府い」、自己紹介では「もう私も83？いや～実は腹囲です」との笑いも。ご活躍されている姿に、敬意と大きな拍手でお礼を伝え終了しました。

参加者は、検温とマスク着用、感染対策にご協力いただいてのご参加、ありがとうございました。

（女性副部長　熊谷　順子）

ジャズ&マンドリンコンサート

11/16　14時～　シリウス　サブホール

ゆめクラブ大和が初めて企画した事業「ジャズ&マンドリンコンサート」は、大勢の方々が来場し大盛況でした。

プログラム第1部は、ジャズのビッグバンド演奏で、若かりし頃熱中して聞いた懐かしいナンバーがあり、テンポに合わせて思わず身体をスイングした曲もありました。

第2部はマンドリンとギターのアンサンブル演奏で、こちらも昔懐かしいメロディーが多く演奏され、演奏に合わせて心の中でメロディーを口ずさみました。

第1部のアメリカ風の派手で元気が出る演奏、第2部の和風でしっとりと心にしみる演奏、異なる特徴の2つの演奏を一度に聞けたコンサートでした。

芸術の秋のひと時を、素晴らしい音楽に浸り、元気と感動を持ち帰りました。

（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✿

今年度の趣味の作品展は、令和3年9月14日～17日、再びイコーザ・ギャラリーにて開催することができました。

前年度は、ホームページと、本誌78号にての誌上作品展となっていましたので、リアルに皆さまと交流でき嬉しかったです。

出品作品が実に多岐にわたり、そのことが、通りかかって観てくださった方からの質問、「なんのグループですか？」に象徴されていました。写真、絵画、書道をはじめ、篆刻、押し花絵、時事マンガ、陶芸、手作り小物、レース編み、着物リメイク、パッチワーク、流木の形を生かしたタコさん、そして俳句、短歌、川柳などなど。

緊急事態宣言下であり、前回より1日、期間が少なく、少々遠慮気味な開催ではありましたが、内容充実、すばらしい作品展にすることができました。

ワイワイガヤガヤ、高校生の文化祭の準備のように、各ブロック代表の女性リーダーの皆さまと、地元の男性会長の方々と、緊張しつつも楽しく会場づくりができました。本当にありがとうございました。

そして、何よりも、貴重な作品を出していただいた皆さま、高座渋谷まで運んでくださった方々、ご覧いただいた、すべての方々に心より感謝申し上げます。ご意見のあった展示の改善など、更によいものにしたいです。

ゆめクラブ大和・女性部として、加入促進も含め、よりよき作品展に発展させていきたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

（女性部長　太田　惠子）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

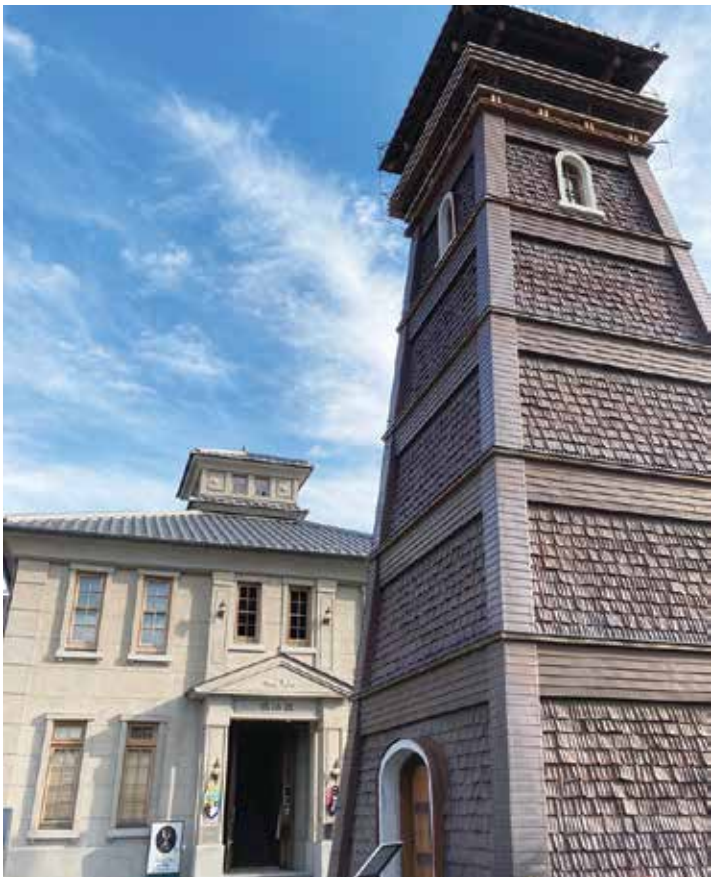
令和3年10月17日（北部）・18日（中部）・19日（南部）

コロナ感染予防を重視したバス旅行

河口湖もみじ祭り！　紅葉の「もみじ回廊」散策。

「武田信玄」生誕500年祭記念展　甲府駅前・甲府夢小路

武田神社で正式参拝・感染症予防祈願



私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

「新しい生活様式」で
～コロナのもとでの友愛チーム～

友愛チーム連絡協議会
副会長　熊谷　順子

新型コロナウィルス感染症拡大は高齢者の私たちの生活や活動に大きな影響を及ぼしています。そんな中、全国老人クラブ連合会は、国が示す「新しい生活様式」をもとに、感染防止に配慮したクラブ活動のポイントをまとめ、提案しています。

そこで、シニアクラブ友愛チームの活動をコロナ感染の広がりとの関連で考えてみようと、令和3年度ゆめクラブ大和友愛研修会が7月12日㈪シリウス1階サブホールで開かれ70名の参加がありました。

コロナで気づいた“つながり”の重要性

研修会の内容は、「『新しい生活様式』で続ける友愛活動のポイント」をテーマとした講演、講師は県老人クラブ連合会・地域活動推進員松田冴子さん。概要は次のとおりです。

県内には、約500の友愛チームがありますが、令和2年度の友愛チームの活動を令和元年度と比較すると、在宅訪問数で－25.4％、サロン回数－46.4％、サロン人数－61.7％、施設訪問で－73.7％といずれもコロナの影響で減少となっています。

新型コロナの「健康二次被害」

コロナフレイルにご注意を！ 外出自粛の結果、体力や気力が低下して、一気に老化がすすむことに要注意です。高齢者は筋力低下による転倒・骨折、認知機能の低下がおき、感染予防とともに健康にも目をむけ、健康二次被害を防ぎましょう、と医師の飯島勝矢先生や筑波大の久野譜也先生監修の資料等がたくさん提供され説明がありました。その改善に効果的と松田さんのかけ声で「まき割りスクワットウォーク」が運動不足や筋トレに効果的、週3回以上が目安と、参加者は自分の席で実践指導を受けました。（写真掲載）

高齢者の二次被害は「災害関連死」に近いのではないか、

①転倒骨折
②免疫力の低下
③認知機能の低下、を防ぐにはウォーキング7000歩がおすすめ、10分程度の早歩きでリスクが下がる、とのお話でした。

県内友愛チームでもコロナ禍での様々な工夫がなされ取り組まれています。訪問ができないなら手紙や電話で声をかける、屋外活動ならと公園の整備や社会貢献清掃活動、距離をおいての体操グループや歩こう会、感染予防をとりながらの活動を紹介していただきました。

友愛チーム活動の3本の柱

①同じ高齢者の仲間の生活や心の支えとなること（つながりを作る）。
②友愛チーム活動は「安心」「安全」「ぬくもり」の地域社会づくりになっていくこと。
③活動するチーム員の健康と生き甲斐につながっていること。

ご参考に=大和友愛チーム活動の状況

大和市シニアクラブ連合会の友愛チームは30チーム（73単位クラブ中）41％。主な活動内容は、①在宅訪問の声かけや情報提供②サロン（名称は茶話会、お楽しみ会など）の運営③施設訪問となっています。

ここ数年で解散チームが年間1～2チームと続いています。要因としてメンバーの高齢化がいわれており、会員減少と共通しているようにも思われます。解決への即効の手だてはないものの、私たち自身が友愛の精神に立ち、「お互いさま」「楽しく」「助け合い」を基本に活動することが友愛チームではないかと、大和も1クラブ1チームが設置できることを願い、市内30チームの活動を会員の皆様に伝えていき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

クラブ紹介

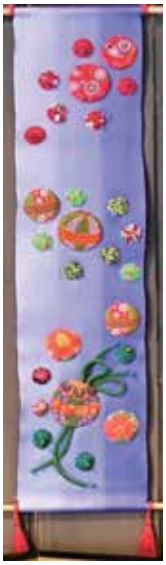
第7回　令和3年 桃の節供　端午の節供 手芸作品展示写真集

第一つきみ野会手芸部桜草クラブ

つる舞の里歴史資料館
期間　桃の節供展
2月17日㈬～3月7日㈰
端午の節供展
4月24日㈯～5月9日㈰

第一つきみ野会手芸部は、毎年、桃の節供・端午の節供の時期に合わせて、大和市つる舞の里歴史資料館において手芸作品を展示させて頂いています。令和3年の展示写真集（A4版）から表紙と本葉の一部を紹介します。

今年も、2月中旬から3月上旬までは桃の節句の作品展、4月上旬から5月上旬までは端午の節句の作品展を開催します。皆さんのご参観をお待ちいたします。



私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

コロナ禍における 寿草会友愛活動

施設訪問チーム代表　高橋　正廣

昨年から続くコロナ騒ぎ、収束の見込みはありません。老人福祉施設「晃風園」訪問活動も休止しています。その休止期間を使って私達施設訪問チームは「友愛の集い」と称する友愛チームの集まりを実施して、皆さんの近況報告などをお聞きして、チームのつながりを大切にしています。ある時集いの席でアンケートを実施したら、興味深い結果が出ましたので一例をご紹介します。

インターネットに出ていた「どっちが好き?」という高齢者向けのアンケートです。

昔に戻れるとしたら「子どもの頃」と「30代の頃」どちらに戻りたいか? との問いに、戦後生まれの私は「子どもの頃に戻りたい」という答えを出しましたが、戦前生まれの方の多くは、「子どもの時には戻りたくない」との回答でした。戻りたくない理由をお尋ねすると、戦争中や戦後間もなくは、生活が大変であったとのことでした。

その後、このアンケートがきっかけで、皆さんの子ども時代の話で「集い」は盛り上がりました。別の「在宅訪問チーム」の会議の席でも、中国からの引き上げの話や、空襲で怖い思いをされたこと、戦後間もない頃の小学生時代の話など苦労話が出ました。戦争を体験された方にとって、子ども時代はつらい思い出があったことが、皆さんのお話を聴くことにより理解することができました。

戦争を体験された方が、時代と共に少なくなりつつある昨今、戦争体験の話は、これからの日本を背負う子ども達にも伝えていかなければならない事実と、私は思いました。小さな子どもでも、きちんと話せばわかってくれると信じています。

世界中から、戦争がなくなります様に。

コロナ禍でスタートした「ラジオ体操」

～少しでも顔を合わせる機会を～

花みずきの会　熊谷　順子

新型コロナウィルス感染症が広がり、感染予防が日々の生活や社会活動に求められるようになって、1年10ケ月、シニアクラブ活動で私たちが大切にしてきた「人と人のつながり」は、誕生会や定例会など、延期や中止にせざるを得ませんでした。

そんななかでも屋外の活動であるみどりの愛護会の公園・花壇整備や歩こう会、買い物困難者への野菜販売は継続してきました。そこで分かったことは、新型コロナの影響は大きく、足腰の弱りや顔を合わす機会が少なくなったということでした。そのため、健康づくりの一環として「ラジオ体操」の企画がスタートしました。

検討にあたっては、札の辻クラブ(7ブロック)の角川会長より、一年365日実施している「ラジオ体操」の貴重な実践資料をいただき励まされました。

無理をしない! が私たちのモットーでもあり、令和3年3月「試行1ヶ月を経て、継続できるかどうかはそこで検討」とゆるやかに考えてのスタートでしたが、現在まで継続できました。参加者は1回10～16名、円陣で実施しています。継続には同じ場所を利用しているグラウンドゴルフの準備後の時間帯を設定し、週2回一緒に実施しています。

引き込もりがちになる私たち高齢者にとって顔を合わせる機会をつくり、参加者の様子を遠くからでも見守れる場づくりになるよう心がけています。ワクチン接種の時期には予約の情報交換の場となり「どう早く予約をとるか」など助け合いができました。自治会との連携や夏休みの子どもの参加は今後の課題ですが、高齢者にとってはだれでも体験のある「ラジオ体操」は、参加しやすい健康づくりの一つと改めて思っています。

会員投稿

ブライダル

第一大鶴会　渡辺　勲

結婚式、披露宴と言えば女性にとって、一世一代の華やかで輝かしいイベントである。

通常なら多くの人に祝福され誇らしいひと時なのだ。お姫様、女王様の様に着飾り、賛美と祝賀の渦の中に当然なら有るべきところ、突然、世界中に蔓延したコロナウイルスにより、すべての行事が中止、取りやめ自粛となり、結婚式や、それに付随する披露宴などができなくなるか、縮小せざるを得なくなり、花嫁さんは大変可哀相である。

人生最大の晴れ舞台にたてず、祝福してくれる多くの人にも直接対面できずにリモート等で動画配信を利用せざるを得なくなったのだ。

たとえ結婚式、披露宴を華々しく行わずとも新郎、新婦は幸せになるのだが、人生、生きてゆくにはタイミングと言うことが有るのかもしれない。

世界中を震撼させるコロナ禍に自分達の結婚の時期が偶然にも重なり、思い悩み涙したことが、10年、20年後、あの頃はこんなことがあったのだと、幸せな家庭生活にひたりながら回想できれば、それも一つの良い思い出になるのかもしれないのだ。

スイカ

宮久保クラブ　科内　章平

スイカが食べ頃になったからと電話があった。自分の家庭菜園で育てきたとのこと。それではと早速、その埼玉の友人の所へ行って自分で収穫した。見事な少し黒っぽい大きな、スイカである。冷蔵庫にそのままでは入らないので半分に切って冷やし、孫と近所の幼子に振る舞った。

私にはスイカに対して強い思い入れがある。それは故郷での体験である。母親の実家が隣の村にあり、夏休みになると兄弟揃って遊びに行くことが小中学校時代の楽しみであった。それに実家で育てたスイカは甘くて絶品であった。そんなこともあり、私も自分の家の畑の隅でスイカ作りを始めた。

春先に、肥料を入れて種を蒔きビニールで丸く覆ってミニハウスを作って育てた。芽が出て苗になりツルが伸びると周りに稲わらを敷き収穫を楽しみに育てた。毎年挑戦したが満足のいく大きさのスイカはできなかった。せいぜいソフトボール位の大きさであった。その都度、肥料の量や種蒔の時期等色々と工夫したつもりであるが…だから、埼玉の友人が見事なスイカを育てたことに驚いている。

近所の幼子からお礼を言われるがまた来年も埼玉のスイカおじさんが大きな美味しいスイカを作ってくれるよと私が返事している。孫達に、頂いたスイカを持たせて笑顔の写真を撮り、多くの人を楽しませてくれた旨の内容の礼状と一緒に郵送した。きっと来年こそはコロナが収束し暑い太陽の下、蝉の鳴声を聞きながらあの甘い美味しいスイカを頬張っているだろう。そして、一句作ってこの秋の「趣味の作品展」に掲げた。

〝オリパラの　日の丸映えて　スイカ美味〟

このコロナ禍のオリンピックは非常に大変であったと思う。それでも日本人が大活躍した。センターポールの日の丸がスイカの赤と重なって大変に嬉しかった。日本中に、世界中に大きな感動をありがとう。

グラウンドゴルフを始めました

札の辻クラブ　三浦　良一

［きっかけ］

音痴なのでカラオケサークルは無理。麻雀は50年やっていないので「役」を忘れている。健康体操は女性ばかりで入るのが恥ずかしい。囲碁・将棋はハサミ将棋しか知らない。諦めかけていた時、クラブの拡大役員会の中で、グラウンドゴルフを始めた方が本当に楽しそうに活き活きと話をされていました。「これだ」身体を動かすことが好きな自分にピッタリだと考え、「ゴルフ」の経験もない私が思い切って（無謀にも）札ノ辻支部に入会しました。

［安心のスタート］

入った時の支部長さんが面倒見の良い方で、クラブとボールは支部の物を借りましたが、それ以外の用具は支部長さんの物を借りました。また、初日は私と二人だけでコースを回り、打ち方、ルール等を丁寧に教えていただき、2日目は同じグループでプレーするなど、安心のスタートを切ることができました。

［エピソード］

○「命までは取られないから思い切って」「女は度胸、男は愛嬌かな（女性から）」と、しっかり打つことを、楽しく助言されています。

○練習時に初めて1位だった時、A先輩から記念として「マーカーホルダー」をいただきました。嬉しかった！

○ペアー戦でB先輩と一緒になった時、「今日は失敗しても、すみません、ごめんなさいは言ってはダメ」とスタート。やさしさと度量の広さに感激。※B先輩の活躍で見事優勝

○ボールの汚れを拭くためのタオルを毎回用意してくださるC先輩。感謝・感謝。

［まとめ］

「入って良かった」これが1年半の率直な感想です。ボールは言うことを聞いてくれませんが、人に恵まれ、週3回楽しい時間を過ごしています。わが支部の最高齢92歳で元気にプレーしているD先輩を目標に「自分なりに・自分らしく」をモットーに頑張っていきます。

投稿者　前列左端、しま模様の服を着用です

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

自分が素直に向き合う気持ち

第二喜楽会　瀬沼せつ子

戦後の混沌とした時代を明るく乗り切った、昭和年代は皆が食べていく事に、必死な時代でした。張り詰める日常にユーモラスなどない。行き先が見えず安定した日々が続かない。毎日家庭を守りながら、社会は新しい時代にどんどん変り、一家の暮らしが温かい眼差しで見守れたら、日々明るい気持ちで過ごせたはず。

振り返れば大変な時代ではあったが、生きていれば楽しい事、辛い事、嫌な事もあり、特に年齢を重ねれば体は若い時のように動けない。人間関係でも上手くいかない事もあり、本当の気持ちを押し殺して私達は大なり小なりこうあるべき自分として振るまってきたと思う。

しかしマイナス感情は押し殺して解消されずに残っている心の内に息苦しい思いを募らせる事になってしまったが、穏やかな心で過すためには感情は素直に向き合う事が大切。心の中にいつも小さな幸せを感じ温かさや安心感を得られるように前向な気持ちでより広い視点で見守る。完璧な人はいないと落ち込む事は誰にだってあると思う。

自分に勇気を与えて相手の立場で考えれば余裕も出てくる。辛さや息苦しさを感じた時こそ自分の心に優しく語りかけ毎日が穏やかで不満が減っても困難にまけないように。

毎日が単調でも積み重ねが大切であり、その時の世相を鋭い視点で日々の何気ない瞬間に小さな幸せがある事を感じ取って笑いや感動で心を満たし未来に向けて元気に過ごしたいと心から願っています。

救命講習体験

千本桜千寿会　坂口　芳巳

突然話を聞いた時は、何を今更と思いました。しかし、ＡＥＤが必要な場面というのは前触れもなく突然訪れます。その時に冷静に迅速に判断をするためには事前に知識と経験が必要なことは言うまでもありません。そこで私はいつ起こるかもしれない緊急事態に備えてＡＥＤ講習を受講することにしました。

講習では筆記（ＷＥＢ）、実技（体験）の流れで実際の救命処置について学びました。中でも実技講習では傷病者の発見から救急車の到着と現実さながらの実践講習を体験しました。以下、簡単に説明します。

傷病者の発見時・安全・意識・呼吸の確認を実施します。この時、協力者の依頼、ＡＥＤの手配、１１９番通報することがポイントです。次に胸骨圧迫、ＡＥＤ使用の手順で救急車の到着を待ちます。この一連の流れを人形とＡＥＤを用いながら実践しました。

体験の中で大変だったのが胸骨圧迫です。胸骨圧迫はただ単に押すだけでなく正しい位置、適切な深さ、適切なテンポ、正しい姿勢で続けることが重要です。思っていた以上に力と体力が必要だと痛感しました。私も息が上がってしまいました。また、ＡＥＤの使用時は機器が手順をガイドしてくれますが、使用経験の有無によっては冷静でない場面での手際の違いが現れると実感しました。一番重要だと感じたのは周囲の人々に協力を要請することや傷病者に対する確認作業など細かい項目です。一見当たり前と感じる内容かもしれませんが、意外と気が付かないことも多く経験が重要だと実感しました。

最後に、この体験からＡＥＤ講習の重要性を感じました。今後も機会がある時は積極的に参加していきたいと思います。

『知っていれば助かる！脳梗塞の前触れ』

中央四丁目豊友会　森野　熊蔵

冬の寒い朝、いつものように布団から起き上がったその瞬間、突然足から力が抜けそのままヒザから床に倒れてしまった。暖かい布団の中から朝寒い部屋へ出て急激に温度が変化したため、血圧が上がり脳梗塞を起こした。冬の朝にはよく起こるケースだという。

脳血管疾患の月別死亡率の中で、寒さが厳しくなる12月から2月が脳卒中のピークだそうだ。先日たまたま見ていたテレビ番組で、脳梗塞の前触れを知るためのセルフチェック方法を紹介していたので、皆さまの参考に供したい。

まず、脳梗塞・くも膜下出血・脳出血・脳卒中の違いから。

●**脳梗塞**：血管の中にできた血栓が脳の血管に詰まり、脳細胞が壊死する。脳の血管が詰まるタイプ。●**くも膜下出血**：脳の血管にできた脳動脈瘤が破裂して脳を圧迫・激しい頭痛を伴う。脳の血管から出血するタイプ。●**脳出血**：脳の中の毛細血管が破れる。脳の血管から出血するタイプ。

いずれも突然卒倒する。特にくも膜下出血は、これまでに経験したことがないような激しい頭痛を訴えて倒れてしまうのが典型的。

脳卒中とは脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の「総称」で、脳血管障害のこと。脳梗塞は、朝起きてみたら右手が動かない、言葉が出ないなど、「静かな脳卒中」と言われているそうだが、脳梗塞には時に「前触れがある」というのも一つの特徴だそうで、それをチェックする方法として次の3つが紹介された。

脳梗塞セルフチェック方法

1.「イー」と発音し、左右共唇が横に広がるか？一方でも広がらなければ疑いあり。2.まっすぐ歩けるかどうか？どちらか一方曲がってしまったら疑いあり。3.目をつぶり、腕を真っ直ぐ肩の高さまで上げる。この時、手の平は天井に向ける。片方が下がってきたら疑いあり。

3つのうち、1つでも当てはまれば、すぐにでも医療機関へ！他にも…

●物が握れなくなる ●顔半分に力が入らず、無意識に飲食物がこぼれる ●片側の目が見えにくい ●物が二重に見えるなどの症状が現れたら脳梗塞の疑いがある。

脳梗塞は、発症後3時間以内の対応がカギ、3時間以内なら効く薬がある。脳卒中の治療は「時間」が勝負なので、すぐに救急車を呼ぶこと!!

救急車が到着するまでに気をつけることは、嘔吐をした時にノドにつまらないように身体を横にするか、首を横にする。医師・救急隊員には「以前にも同じような症状があったか？」「前触れ症状は何時からあったか」を伝えることで診療がスムーズになるとのこと。

〈脳梗塞以外の特徴と対処〉

●脳出血：前触れ症状がずっと続く場合 ●くも膜下出血：激しい頭痛→すぐに救急車で搬送

寒さが引き金になる脳梗塞・くも膜下出血。共通する原因は「高血圧」。買い物から戻り玄関でコートを脱いだその時、突然顔をゆがめ倒れてしまったという実話。家の中が暖かいと思って行動すると危険だ。

玄関や脱衣所・浴室・トイレなどは寒いことが多いので血圧が急激に上がり、脳卒中を引き起こすことがある。他にも、朝寝起きの薄着で新聞を取りに行く時や、暖房の効いたリビングからトイレに行く時などは危険。また、脱衣所は寒い上に衣類を脱ぐので、入浴の際は特に注意が必要。

対策は…

●脱衣所を暖めておく ●浴槽のフタを開けておく ●浴室の床にお湯をまく　等々

トイレに行く時は…

●上着を着る ●ネックウォーマーをする　等々

年末年始の食生活にも危険が！塩分に要注意!! 塩分は体内に水分をため込む作用があり、血管内にも水が増え、結果的に血流が増量し、血圧がアップする。特に寒い時期は血管そのものが収縮しているので、より血圧アップになる。

年末年始は食べすぎ・飲みすぎが増えるため特に注意が必要な時期。脳卒中患者数も増加する。

〈冬の日常生活に潜む危険〉

●冷たい水に手をつける ●薄着で外に出る ●いきなり熱い風呂に入る

〈脳の健康状態を知る〉

脳のキケンが分かる脳ドック。脳ドックは頭部MRIによる脳の断面や血管像の撮影、その他種々の検査を組み合わせてくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、その他の脳血管障害やその前兆、脳腫瘍などを発見し脳の健康状態を診断するもの。料金も3～5万円ぐらいと、大変リーズナブルだ（病院や検査内容により異なる）。ぜひ一度は脳ドックを受診することをお勧めしたい！

文芸のひろば

俳句

山王原上喜楽会　岩下　保
おろぎやゆうべも恋に破れたか
菜の花の畑で黄蝶は戯れる

島津あゆみの会　根岸　邦夫
秋刀魚焼く母の面影懐かしい
大空の青磁の画布に柿たわわ

札の辻クラブ　畠山千代子
シベリヤの凍土に眠る父偲ぶ
初春や駅伝母校応援す

南林間第一寿壮クラブ　折田　道央
恋の途阻むコロナや星祭
梨の箱廊下の隅で空となる

第一つきみ野会　大森　利憲
車椅子二人で巡り吾木香
秋雨やバラの花束飾りおり

宮久保クラブ　科内　章平
白帽子被せて富士に秋来る
友の顔我れすり若きはつらつと

千本桜千寿会　安部　典子
百匁柿が主なき庭に實る秋
コロナ禍で故郷なおも遠くなり

若草クラブ　西村ふみ子
ヒューと吹く木枯一番冬仕度
馬車道に灯るガス燈霧深し

第二喜楽会　瀬沼せつ子
コロナ禍で見舞も出来ぬ友が逝く
木の実熟れ小鳥群れ来て賑やかに

若草クラブ　鵜澤　靖
霜柱踏み行く子等のサクサクと
めずらしや人の影立つ鄙の駅

桜友会　奥村　允子
照の富士意地と忍耐賜杯抱く

桜友会　小嶋　勇夫
桜友会　熊橋　芳美
桜友会　道明　忠子
桜友会　小高つや子
桜友会　中町　富子
桜友会　甲斐　忠幸

桜友会　宮崎　文夫
桜友会　道明　和典

川柳

宿喜楽会　山梨　博文
自転車の帆のごと背中青嵐
大和佳しゆるやかスロープさくら坂

第三寿楽会　藤坂惣次郎
善光明ジャンプ会　鍵山　寛
会話なし濃厚接触なし我家は心配なし
川蝉は写真を撮ってとポーズ取る

善光明ジャンプ会　東山　和彦
山王原上喜楽会　岩下　保
孫の前お餅に入歯取られたり
マスク着け髭も剃らずに自治会へ

島津あゆみの会　根岸　邦夫
後十年頑張れ愛しこの足で
老いたれど血潮が騒ぐ時もあり

札の辻クラブ　畠山千代子
南林間第一寿壮クラブ　折田　道夫
焼肉の胃袋大と孫二人
断捨離をしながら過去へ小旅行

宮久保クラブ　科内　章平
千本桜千寿会　安部　典子
病多き不安だらけの八十路半ば

千本桜千寿会　坂口　芳巳

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

宿喜楽会　山梨　博文

我が願い知らぬふりして星流る

宿喜楽会　坂口　賢治

長生きの秘訣聞なよ同い年

桜友会　小嶋　勇夫

ベランダで三密避けて一人酒

桜友会　甲斐　忠幸

験担ぎ門松がわりアマビエを

桜友会　田中　貞子

ワクチンの効果信じて予約する

桜友会　道明　和典

巣ごもりでテレビ三昧日が暮れて

桜友会　宮﨑　文夫

図書券に消費期限のあるを知る

桜友会　高津　花枝

不自由もコロナ封じと我慢する

短歌

善光明ジャンプ会　東山　和彦

人類の戦争相手変わったね

昔人間今ウィルスだ

山王原上喜楽会　岩下　保

やせもせず肥りもせんでまた新年

はげ頭なぜ初詣でかな

島津あゆみの会　根岸　邦夫

バラ園を巡り帰りし妻よりは

仄かに花の移り香のあり

宮久保クラブ　科内　章平

忍び込むキンモクセイのこの香り

遠い故郷友達の顔

千本桜千寿会　坂口　芳巳

四季問わず一人公園鍬持参

仲間の笑顔ホールインワン

第二喜楽会　瀬沼せつ子

意地でした胸に聞こえる願い事

笑えむ希望我に輝く

若草クラブ　吉田　祐三

年始め親戚集い孫達が

お年玉手に並べる笑顔

宿喜楽会　山梨　博文

初登園泣くかと思いし吾がひ孫

笑顔で手をふり泣く子を宥む

桜友会　宮﨑　文夫

登下校見守りつづけ20年

児童の笑顔に励まされつつ

桜友会　小嶋　勇夫

高齢者堪えて忍んで健康で

コロナ治まるその日来るまで

桜友会　道明　忠子

また一人友の物故の報せあり

会員すでに半分となる

編集後記

コロナ禍で思うように活動できない年が続きましたが、今年こそは、シニアクラブの事業やイベントに参加し、生活のリズムを取り戻して、元気に活動できることを期待しています。

本号発行に当たり多くの会員の皆様より原稿をいただき厚く御礼申し上げます。

総務部長　中村　英夫

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」81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〉

2022年7月25日(月)

〈締切日〉

2022年5月9日(月)

〈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3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