ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第79号

■ 令和３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)

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　高瀬　英一

ゆめクラブ大和の会員の皆様、いかがお過ごしですか。

新型コロナウイルスの感染が伝わって1年半がたちます。少し収まったかと思うとまた拡散する繰り返しです。敵（ウイルス）もさるもの生き残りをかけてより強力なウイルスに変身して襲いかかり、正に人間とウイルスの戦争状態と言っても過言ではないように思えます。こんな状態の中で我々は自由に生きることの難しさを痛感している方も多いと思います。人間は、ルールを守り、他人に迷惑をかけなければほぼ自由に生きられると思ってきました。しかしながら昨今常識と思ってきたことが非常識と言われるようになりました。スキンシップはダメでソーシャルディスタンスと言われ、マスクをしないと非常識と言われます。

我々高齢者は、年々耳が遠くなり、ただでさえ聞きづらくなっているところをマスクをしての会話では話もトンチンカンです。核家族に疑問を持ってきた人にとっては今は感染防止策と言われます。問題解決には話し合うことが重要と、会議をしようと思うと何人以上はダメと言われるし正に常識と非常識が逆転した世の中で生きているようなものですね。

ゆめクラブ大和は今年度の大きな行事を中止することになりましたが、グラウンドゴルフ大会、スポーツ大会等は楽しみにしていた会員さんも多くおられたと思います。

オリンピック、パラリンピックが開催の予定なのにと思うと何とかならないかという気持もありますが、我々高齢者という立場で判断した結果と考えて頂ければ幸いです。

何事も、終わりのないものはないと言われますからこのコロナ戦争もいずれ収束することを信じたいと思います。

ワクチン接種も広報が皆様に届く頃はほとんどの会員さんが受けていると期待しています。それまでは、少々まじめな生活をしましょう。そして常識が常識と言える時が来ることを願い自由を取り戻していろいろな行事を再開しましょう。

新型コロナの話を広報でするのは3回目です。これが最後になることを祈ります。

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 総会及び 表彰式について

令和3年度も新型コロナウイルスの影響は続き、保健福祉センターホールが年間を通じてワクチンの集団接種会場として使用されることとなったため、今年度も5月13日に開催を予定していた総会は中止となりました。

総会議案については昨年に続いて書面議決とし、全ての議案が承認されました。

なお、昨年は総会と併せて表彰式典も中止となりましたが、今年度は6月7日午後2時からシリウスサブホールにて理事会に先立ち表彰式を行いました。功労表彰で7名、一般表彰で23名、クラブ表彰で2クラブが表彰されました。

ワクチン接種が円滑に進み、安心して過ごせる日常が少しでも早く近づくよう、引き続き感染防止に努め、健康に留意してまいりましょう。

功労者表彰

一般表彰

クラブ表彰

令和３年度 大和市シニアクラブ連合会役員名簿

【会長・副会長等】

役職名	クラブ名	会長名
会　　長	柳和会	高瀬　英一
副 会 長	宮久保クラブ	橘　　健次
副 会 長	第一西南クラブ	宮崎　　顕
副 会 長	せぴあの会	菊池　信良
会　　計	第二喜楽会	伴　　勝義
監　　事	第二大鶴会	高橋　優子
監　　事	高砂会	保田　勝利
総務部長	文ヶ岡クラブ	中村　英夫
副 部 長	冨士美会	石川　創一
副 部 長	粋生クラブ	菅原　正彦
事業部長	第一つきみ野会	駒井　壽明
副 部 長	第三寿楽会	岡松　弘純
体育部長	札の辻クラブ	角川　信雄
副 部 長	第一鶴寿会	三原　徹夫
女性部長	第一大鶴会	太田　恵子
副 部 長	花みずきの会	熊谷　順子
友愛会長	宮久保クラブ	橘　　健次
副 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	川口　敏治

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

“笑ってコロナを吹っ飛ばそう!!”

毎年、体操を基本にしていた健康講座ですが、このたびは落語とお笑い演芸で、笑って健康になろうとの思いで聞きました。

令和2年12月16日、会場は、いつもの保健福祉センターホールですが、舞台正面にドーンと金屏風、緋毛せんに大きな座布団を見ると、寄席に来たような錯覚に陥りました。（これは私一人？）

なつかしいウクレレ漫談や紙切り、そして落語二題、「饅頭怖い」と「権兵衛狸」です。

明治生まれの祖母が、私が子どもの頃、テレビで、「忠臣蔵」や「清水次郎長」を毎年見ていたのは、同じ内容をどう演じるかを確かめていたのだと今になって思います。

よく知っていた「饅頭怖い」も、こうくるかと楽しめました。

紙切りもすごく上手でアマチュアとは思えません。おしゃべりしながら、よくそんなにきれいに仕上げるものだと感心しました。

最後の月見亭談吾さんは本当の落語家かと思いましたし、もっと聞きたいとの余韻を残してくださいました。

マスクをしてあまり大きな声で笑えない状況でしたが、皆で楽しいひとときを過ごすことができました。

コロナ以来の自粛の日々、この期間に開催できた数少ない行事のひとつとなりました。

大和落語演芸倶楽部の皆さま、感染対策にご協力くださった参加者の皆さまに心より感謝申し上げます。

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

友愛活動とフレイル予防～友愛チームの役割

女性部副部長　熊谷　順子

コロナ禍による外出自粛は、高齢者の私たちに影響を及ぼしています。そこで、フレイル（気力や体力がなくなり、心身ともに「虚弱」な状態になること）について学び、フレイル予防と友愛チームの役割について考えてみようと令和2年度友愛チーム研修会が昨年12月2日、市保健福祉センターホールで開催されました。講師は県老人クラブ連合会の地域活動推進員松田冴子さんで参加者57名。

開催から半年以上過ぎていますが、フレイル予防は大事なテーマであることから松田さんのお話の概要を報告します。

フレイル予防と社会参加

県内には約500の友愛チームがあります。友愛チームは介護保険制度（平成12年）ができる前から、高齢者相互=仲間の助け合いによる訪問活動として行われてきました。

ところで、最近のテレビ番組「所さん！ 大変ですよ」で、「コロナとは違う別の病気にかかる危険性」が紹介されていました。筋力量が急激に低下（サルコペニア）し階段が登れなくなるような現象です。外出自粛によって家にこもりがち、食事作りもおっくうになり買い物も行かなくなる、こんな状況から足腰がすっかり弱り、認知機能も低下してしまう、との内容でした。

不安を感じさせるお話でしたが、松田さんは、「フレイル状態ならまだ健康に戻れる」と、励ましてくださいました。そして、フレイル予防には、運動、栄養、社会参加の3つの柱があるが、「社会参加」が一番！ と、私たちのシニアクラブ活動へのエールでした。

さらに、①75歳を過ぎたら体重を減らしてはだめ、50代の食欲を保ったほうがよい②最近はオーラルケア（口のなかのケア）が重視されている③嚥下機能低下で誤嚥性肺炎が増えており、おしゃべりは大事で声をだす音読でもいいですよ、と助言がありました。

友愛チーム活動の意義

こうした状況のなかで「友愛チームの活動は、生活支援の活動として居場所となるサロン運営や声かけ、情報提供、訪問の見守り支援が多い。月1回程度は対象者を意識し活動をすすめましょう」「何か対応に困った時には一人で抱えこまず地元の地域包括支援センターや地区社協/市社協、民生委員児童委員に安心してつないでほしい」「友愛チームの活動は自分たちで何ができるのか、新しい生活様式のなかで工夫し取り組むことが大切。仲間と共に顔が見える地域活動をしているシニアクラブや友愛チームの活動は私たちの生きがいや達成感につながり、健康寿命が延びる大きな要因となる。元気で皆さん、共に頑張りましょう」としめくくられました。

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24チーム（80単位クラブ中）。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。

最初のチーム発足は昭和52年で、第3ブロックの「第一大鶴会すみれ友愛チーム」、次いで昭和62年、第1ブロック「下鶴間友愛チーム（宿喜楽会）」、平成10年代には19チーム、令和元年3チームの発足で、ここ数年では解散チームが年間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」を基本に活動していく、そして市内24チームとの情報交換の場が必要ではと感じています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

ゆめクラブ大和 ウォーキング

体育部

新型コロナウイルスの影響による会員の健康維持への懸念から、新たにウォーキング事業を実施しました。

実施期間は令和2年12月20日～令和3年1月19日（31日間）です。参加者347名、参加クラブ56クラブ、平均年齢77.7歳で、多くの会員が大変熱心に取り組まれ好成績が続出！

個人、クラブの成績（1位～5位）はつぎのとおりです

個人成績

順位	氏名	クラブ名	歩数
1位	大竹芳秋さん	花みずきの会	934,209
2位	山口英久さん	千本桜千寿会	689,589
3位	藤原次雄さん	きずなクラブ	647,445
4位	古賀　守さん	コトーえん友会	644,568
5位	松村隆夫さん	善光明ジャンプ会	633,574

クラブ平均成績

順位	クラブ名	平均歩数
1位	文ヶ岡クラブ	422,139
2位	花みずきの会	417,672
3位	冨士美会	399,230
4位	善光明ジャンプ会	396,514
5位	コトーえん友会	389,210

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

ゆめクラブ神奈川（県老連）から

女性部　太田　恵子

★「ゆめジャーナル」のこと

県老連とは、横浜・川崎以外の市町村で構成されていて、「ゆめクラブ」はその愛称です。

以前、年2回、全世帯に届いていた「ゆめジャーナル」。県老連の広報誌です。それが各クラブに10部程度の配布となり、みなさまの元には回覧という形になりました。

私は3年前から大和女性部を代表して県老連・女性会議の一員となり、と同時に「ゆめジャーナル」の編集委員になりました。令和2年、リニューアルした198号には、尊敬する熊谷順子さんとの対談を載せていただきました。

この大和で、新しく入会された方や、役員のみなさま！ 神奈川県内の各連合会がどんな取り組みをしているのか、また私たちの活動にヒントはないか、そんな目で、次の201号もご覧いただけたらと思います。

★来年なんです！

みなさま、「ねんりんピック」をご存知でしょうか？ 私の身近な何人かの方にお聞きしましたら、よく知らない方が多かったです。

高校生にはインターハイ。一般には国体がありますよね。高齢者のための祭典が、昭和63年（1988）から始まりました。それが「ねんりんピック」です。これはスポーツだけでなく、文化、健康、福祉の総合的なお祭りです。

毎年、47都道府県のどこかが担当し開催してきました。昨年、コロナで初の延期となり、今年10月岐阜で開催されます。そして来年、第34回は、いよいよ神奈川がお当番です。

テーマは「神奈川に咲かせ長寿のいい笑顔」ー未病改善でスマイル100歳ーです。

会期は令和4年（2022）11月12日～15日。2年前、和歌山大会では、大和から太極拳のチームが出場し良い成績を残されました。

内容などこれからわかってくると思います。何かひとつでもチャレンジしたいですね。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

コロナ禍での友愛チームの活動について

千本桜千寿会　坂口　芳巳

活動内容はゆめクラブ大和第75号で紹介させていただいたとおり、地域のサロンで友愛チームが中心となり平成29年3月「歌と踊りで楽しい健康づくり」をスタートさせ、その後の実施は月1回、オープン参加、内容は歌、健康体操、踊りです。

チーム6人が奮闘努力した4年間を振りかえると、歌では何度聞いても歌ってもあきない懐かしい唱歌と童謡、歌謡曲では戦前及び戦後の懐メロ中心に、民謡では三味線とお囃子の伴奏による全国各地の民謡の数々、健康体操では、「やまと いきいき健康体操」、高知市「いきいき百歳体操」等を取り入れた事、代表及び当時御歳93歳の指導員等の指導を受けてストレッチ、リズム体操、フォークダンスなどを行った事、皆に喜ばれ笑いの絶えない楽しい時間でした。また、高齢福祉課より専門職員を派遣していただきコグニサイズの実施指導は楽しい思い出です。しかしコロナの影響と令和3年3月末日のサロン閉館により再開の望みは無くなりました。

長い自粛期間中、会員の皆さんだけでも運動不足やストレス解消等にお役に立てる手がかりを模索していた折、市シ連主催の「ウォーキング」で参加者を募集したところ、割り当て人数より多くの方からのご応募をいただきました。その為、コロナ禍でも実施可能な市シ連主催の事業を参考に代替案「ウォーキング」を全会員を対象として次のスケジュールで企画しました。令和3年1月中、歩数計と記録用紙の配布、2月及び3月を準備期間、3月下旬参加人数の確認、4月以降企画の開始。

アンケート結果、17名の方々に賛同していただきました。これからは安全で効果が上がる方法を考えながらマニュアルを作成し取り組みたいと考えています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

会員投稿

オリンピック・イヤーと「うるう年」

中央四丁目豊友会　森野　熊蔵

昨年開催予定であった4年に一度のスポーツの祭典・第32回夏季オリンピック大会（東京大会）は、世界的な新型コロナウイルスの影響により今年7月に延期され、7月24日から8月9日までの16日間で、また、東京2020パラリンピック競技大会は8月25日から9月6日までの日程で開催されることになりました。

日本選手団の活躍と“いい色”のメダル獲得ラッシュに期待したいですね。

ところで、4年に一度訪れるオリンピック・イヤーは「閏年（うるうどし）」と覚えている方は多いのではないでしょうか。かく申す私もその一人であります。ところが、どうも必ずしもオリンピック・イヤー＝閏年とも限らないようです（今年は別）。

ちなみに、第2回大会（パリ大会:1900年5月14日～10月28日開催）は平年（2月28日までの年）で、次は2100年が平年です。どうしてそのようなことがあるのでしょうか。

これは、現行の太陽暦として世界各国で採用されている『グレゴリオ暦』の閏年の決め方と、地球が太陽の周りを一周するのにかかる日数(太陽年)との誤差に関係しているのです。

グレゴリオ暦の閏年の決め方は

1.西暦年が4で割り切れる年は閏年とする
2.ただし、西暦年が100で割り切れる年は平年とする
3.ただし、西暦年が400で割り切れる年は閏年とする

となっており、地球の公転日数が実は365日ではなく365.2422日のため、1年で0.2422日の誤差、4年で0.9688日の誤差が生じてしまいます。この誤差を補正するため4年に1回だけ1年を366日（うるう年）とし、それでも400年に3.12日の誤差が残るため、400年の間に3回だけ平年を作ることとしているのです。

それでもなお西暦4882年（グレゴリオ暦制定年の1582年+3300年後）までに、どうしても1日残ることになります。この誤差は49世紀までに人類の英知でなんとか解決していくことになるのでしょう。そして、その先は…“我関知せず”です。というより、生きていません。

天文学者や暦学者には恐縮ですが、私の生存期間中は“オリンピック・イヤー＝閏年”と覚えておいても全然問題がなさそうです（苦笑）。

※本稿は、本誌の原稿締切りとの関係で5月に執筆していますので、冒頭の文章は「オリンピックが開催されている」ことを前提に記述しています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

浅間山

宮久保クラブ　科内　章平

長野と群馬の県境に位置するこの山は、２５００メートル余りの独立峰である。そのためか、裾野は広くなだらかで山肌は火山灰で緩やかに丸味を帯びている。そびえ立つ美しいその姿は女性的で開放感溢れるやさしい山だ。江戸や京の都を目指した当時の旅人もこの浅間山を眺めては元気をもらい往来していただろう。それとは対象的に、私が生まれ育った同じ信州の木曽谷は文豪島崎藤村が小説『夜明け前』で書いたように山中に細い街道が通り急峻な山と岩がゴロゴロと剥き出しになっていて荒々しい。いかにも男性的である。旅人は昼でもうす暗い深山の道を命懸けで峠を登り谷を下って通行していただろう。この木曽街道も今ではほとんど人の往来もなく草木で覆われ「クマ出没注意」の看板を掲げた箇所も目立つ。気軽にハイキングもできない。

その浅間山の麓の小諸に明治32年若き藤村は27歳で私立「小諸義塾」の教師として赴任し６年間をこの地で過ごしている。その間、（小諸なる古城のほとり）で始まる『千曲川旅情の歌』を発表したり小説家への転機となる『破戒』も起稿した。そんな藤村自身はこの浅間山のやさしい姿や、千曲川の長遠な流れ、そこに暮らす素朴な人々など信州の雄大な自然の中で大いに育てられたのではないだろうか。

そんなことを思いながら藤村と縁のある懐古園の天守台から、うっとりと浅間山を眺めているとついつい忘れてしまうが、実はこの山は今でも日本を代表する活火山の一つである。過去何度も噴火を繰り返し、とくに江戸中期の天明３年の大噴火は記録によると麓の村々に大災害を引き起こしたとある。隙あらばそのエネルギーを地上に放出し、自然の猛威を人間に見せつけようとしている。とくに近年の日本列島の状況は「災害は忘れる前にやってくるのだ」と、誰かが言っていた。

夏空の心構え

第二喜楽会　瀬沼せつ子

力強く生きる為、歳と共にお腹が張ったり、便秘が長く続いたり、下腹の垂みが気になる。

これは運動不足によるもの、本来の位置に戻して軽くなりましょう。

筋力の低下、血流の招きも悪くなり、老廃物が溜まり、心配な年齢、前向きな気分になれない、脳の衰えが関係してきている。家にいる時間が増えると大自然の美しい青空を見る事もない。景色を満喫し楽しむ心のゆとりが欲しい。夕焼けを見たり、雨上がりに太陽が当たり虹が出る時もある。ロマンチックな景色が楽しめるのは夏空だけ、流れ星が多いのは夏空、四季によって変化、雲は光によって緑紫に染まる。彩雲はいつ見ても幸せな気持ちになる。

心身の疲労回復に効果的な食物は小さな実、ゴマである。栄養素が詰まっている。ビタミン、鉄分、カルシウムなど欠かせない大切な食物である。

暑さや、ストレスの乱れ、自律神経の働きにも効果あり、夏バテには温かい飲み物を摂る習慣を付けよう。カフェインが含まれる飲み物は臓器を冷やす傾向があるといわれる。寝る事、食べる事、自分の健康を把握しておく事が大切である、季節を快適に過ごす、今から出来る事を始めてみよう。その努力は惜しんではいけない。過去と未来を背負って生きていくには、慎重にしっかりと人生を見極めて、自分らしさを忘れずに心に寄り添い、夏の暑さに負けないよう一日一日を大切に生きていきましょう。

結果ではなく続ける事が成功の秘訣である。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

さくら

みどり会　高橋　則文

新しいランドセルを背負った新1年生がお母さんに手をひかれて入学式に向かう、どこからか風に舞った桜の花びらが少女の肩に止まった。春爛漫、我が家の片隅に植えた二本の八重桜、巷のコロナ騒ぎをよそに今が盛りと咲きほこり道行く人の足を止め、散歩がてらに花見ができたと喜ばれる。「元気でねー」と声かけ行き交う二人づれ。人々はこの季節に人や自然にも出会い多くの想い出を残していく。

国道467号線、深見から上和田～福田へと花のアーチが続く、毎日なにげなく通るこの道、この季節違った装いを見せ、行き交う車も花のトンネルをそぞろに走る。

市内随一花見の名所引地川沿い千本桜の堤、外出自粛のためか人出は少ないが川面に枝を差し伸べ満開の花の競演、またとなり、風情は人々を歓喜の舞台へと誘う。近郷の人々に明日への希望を与えてくれた花の名所（千本桜）治水工事のため改良されるとか、一抹の寂しさを感じる。

コロナ感染癒ず不要不急の外出が制限されている中、足腰の具合もままならない我ら老夫婦これが最後の花見と定め、家内の実家のある横浜掃部山公園の花見に出かけた。ここは横浜きっての花見の名所、彼女達はこの公園を遊び場として育ち、戦中戦後の混乱期もここで過ごしたという。満開の桜の歓迎、坂の途中の茶店の跡を忍び80年前の想いにはせる。

山頂の広場中央に、烏帽子姿の井伊直弼の銅像が横浜の港を見つめ、安政5年日米修好通商条約の締結、明治維新、日本の夜明けをもたらした彦根13代藩主、歴史を訪ねておとずれる人も多い山一面の桜が銅像に降りかかる。

桜は広い公園の入り口まで続き、この界隈は昔繁栄していた花柳界、すべてが新しくなり昔の面影はないが街角の桜の花の下今でも涸れることなく掃部山の伏流水が湧き出し地元の人が利用している。花の公園で花を愛で、この年も又新しい想い出を残してくれた。来年も又こられたらと思う。

バナナ大好き

第一大鶴会　渡辺　勲

最近の我が家の朝食はパンが主流である。薄切りの食パンにベーコンとチーズを乗せトースターでピザ風に焼いたのとバナナを添えコーヒーを飲みながら食べるのが定番だ。

たまには野菜サラダやハムエッグが食卓に乗ることもあるがバナナだけは必ず食べるのが習慣となっている。なぜならバナナは低カロリーの割には栄養価が高く即エネルギーになり、そのエネルギーに持続性があるからだと思う。

テニスの試合などを見ると選手達がゲームの合間にベンチに座りドリンクと共にバナナを食べている姿をテレビの映像で見ることがあるはずである。

試合の途中で食べるということは恐らく比較的に消化良くエネルギーの補給になるからだと思う。

私がバナナを良く食べるもう1つの理由は美味しい上に手で皮を剥くだけで包丁を使う面倒が無い上に種も無く丸ごと食べることが出来るのが1番の理由かもしれない。

それ以上にお気に入りなのが安価なことである。4、5本が房になっているバナナがスーパー等で300円前後の価格で手軽に買えるのだ。

私の若い頃とバナナの値段にあまり変動がなく昔と今では貨幣価値が違うのにバナナの価格が変わらないのにまずは驚く。私が22歳で就職した時の初任給は2万円だったが今はその10倍ぐらいだろう。

昔はバナナと言えば高級品のイメージが強く病気した時とか遠足の時に母が無理をして1本持たせてくれたほどの貴重な食べ物で普段は滅多に口に出来なかった果物である。それを思えば今のバナナは安く物価の優等生なのかもしれない。

③中央地区

●**協議体名**：中央地区支え合い協議会
●**設立年月**：平成30年（2018年）3月設立
●**活動拠点**：徳洲会病院近くの民家
●**担当地域**：中央地区自治会連合会エリア
●**担当包括**：上草柳・中央地域包括支援センター
・市内で3番目に設立された協議体
・大和駅前プロムナード沿いの徳洲会病院近くに地域向け相談窓口を開設
・定期的な地域包括支援センターによる出張相談を実施
・地域アセスメント、個別支援、高齢者向け会食会、拠点活用についてグループごとに検討。2019年4月から会食会「はちぶんめ」を立ち上げ
・WG（ワーキンググループ）ごとの多岐にわたる活動と、ふらっとは立ち寄りにくい個人宅の拠点を、広報紙を巧みに活用して紹介している

④福田北地区

●**協議体名**：ねっとわ〜く福田北協議体
●**設立年月**：平成30年（2018年）3月設立
●**活動拠点**：桜ヶ丘駅前のテナント
●**担当地域**：上福田14自治会のエリア
●**担当包括**：福田北地域包括支援センター
・メンバーには介護施設や病院、郵便局など幅広い団体が参加
・桜ヶ丘駅前（西口）に地域向け相談窓口を開設
・令和元年3月、地域高齢者サロン代表者による情報交換会を主催、7月、地域内の介護・医療施設を巡るスタンプラリーを開催、11月から包括支援センターによる出張相談を実施
・多様な主体のメンバーが参画、事業体ではなく協議体であることを意識して相談支援を大切に活動している

⑤下鶴間地区

●**協議体名**：たすけ愛しもつるま
●**設立年月**：平成30年（2018年）9月設立
●**活動拠点**：スナックの2階（地区社協拠点と隣接）
●**担当地域**：下鶴間連合自治会のエリア
●**担当包括**：下鶴間つきみ野地域包括支援センター
・下鶴間ふるさと館となりに地域向け相談窓口を開設
・令和元年度は、地域内資源把握などの活動を実施
・地域の中心となる場所がないなかで、どのように活動を展開するか、また、地域内の活発な活動とどのように連携していくかを模索

⑥上草柳地区（設立準備中）

・準備会を結成し、設立に向け鋭意検討中

【出典】
大和市健康福祉部高齢福祉課（現・人生100年推進課）「大和市の生活支援体制整備について」
（社福）神奈川県社会福祉協議会「生活支援コーディネーター養成研修」研修資料
厚生労働省「平成28年度生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)指導者養成研修」テキスト

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

生活支援コーディネーターと協議体

【連載3】（最終回）

中央四丁目豊友会　会長　叶　森統
（中央地区支え合い協議会副代表）

5.大和市における各地区協議体の活動状況

（1）大和市の高齢者生活支援体制の地区割と構成団体

①地域の協議体の単位：基本11地区
日常生活圏域（地区民児協・地区社協の11地区）を基本とする。
なお、自治会15ブロック化を踏まえ、地区内に複数の協議体を設置するかは地域と共に検討する。
②協議体を構成する組織
○基本的構成団体：自治会・地区社協・地区民児協・老人クラブ・社会福祉法人・介護予防サポーターなど
○可能な範囲で参加する団体：介護施設・病院・郵便局・金融機関・NPO法人・生活協同組合・シルバー人材センター、他
○支援組織：高齢福祉課（現・人生100年推進課）・健康福祉総務課

（2）大和市各地域の協議体設立状況

①南林間地区

●**協議体名**：南林間地区たすけあい協議会
●**設立年月**：平成29年（2017年）3月設立
●**活動拠点**：南林間駅前のテナント
●**担当地域**：南林間自治会連合会エリア
●**担当包括**：南林間地域包括支援センター
・市内で最初に設立された協議体
・地域になかった個別支援を立ち上げ
（2021年5月現在登録ボランティア：155人）
・南林間駅そばに地域向け相談窓口を設置
・健康測定コーナーをパルシステム神奈川ゆめコープと共同で実施。また、スポーツクラブ「NAS」で健康講座を実施

②つきみ野地区

●**協議体名**：ハート公所つきみ野
●**設立年月**：平成29年（2017年）9月設立
●**活動拠点**：国道16号線沿いのテナント
●**担当地域**：つきみ野、公所、つきみ野スカイハイツ、市営つきみ野住宅の4自治会のエリア
●**担当包括**：下鶴間つきみ野地域包括支援センター
・市内で2番目に設立された協議体
・令和元年5月に、つきみ野自治会館から旧16号線沿いBOOK OFF近くに地域向け相談窓口を移転
・平成30年度に高齢者ニーズ把握のため大規模な地域向けアンケートを実施し、各団体に結果報告を行った（回答結果の活用を想定して独自にアンケート項目を作成、詳細に結果の集約を行い次のステップにつなげている）
・令和元年9月から月・水・金の週三日、拠点で高齢の方の立ち寄り場カフェ・ハートをボラセンが運営している

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

文芸のひろば

俳句

炊きあげて香り豊かな栗ごはん
桜友会　道明　忠子

飽食に戦後の暮らし懐かしむ
桜友会　牧島　昭三

土地訛聞き耳たてて国さぐる
桜友会　中町　富子

柏餅口いっぱいに頬張りぬ
桜友会　道明　和典

爽やかな朝のあいさつ子等が行く
桜友会　小高つや子

白木蓮ソットふくらみ春を告げ
桜友会　奥村　允子

沈丁花マスク通して香り来る
第一大鶴会　渡辺　勲

虫の声緑の簾れ儚な道
第二喜楽会　瀬沼せつ子

咲き誇った桜の蕊を掃き寄せり
高砂会　髙橋　賢司

梅雨晴や海に溶け入る大夕日
宿喜楽会　山梨　博文

いちご狩り我こそはと孫達食べくらべ
若草クラブ　吉田　祐三

義経を慕う舞姫時鳥
草柳寿草会　高橋　正広

あげは蝶風にゆられてどこえ行く
あゆみの会　根岸　洋子

巣篭もりや初音に思わずテレビ消し
山王原上喜楽会　岩下　保

ぼた餅を孫とまるめる彼岸かな
若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子

梅雨明けやてらりと黒き能登瓦
第一つきみ野会　大森　利憲

一献は神後は吾寝正月
第一つきみ野会　加藤　滋

花の雨つり橋ゆるる傘の波
札の辻クラブ　畠山千代子

北風に耐え公園草取り孫の顔
千本桜千寿会　坂口　芳巳

短歌

公園の落葉を焚いて芋を焼く
子等に聞かせる昭和の話
桜友会　牧島　昭三

自粛など何処吹く風と厚労省
皆で繰り出す夜の街へと
桜友会　宮﨑　文夫

水和み遠出も出来ず地図広げ
温泉マークチェックする
宮久保クラブ　科内　章平

赤ちゃんにパパママからの初めての
贈り物なりあなたの名前
第一大鶴会　渡辺　勲

ひた向きに厳しい試練勝ち越えて
希望を広げ多彩な命
第二喜楽会　瀬沼せつ子

千寿会思いもよらずユーチューブに
ご当地ソング千本桜
千本桜千寿会　坂口　芳巳

大相撲平成生まれの力士らも
多くなりきて昭和の遠し
境川クラブ　高橋　康子

悔いのなき我終生のこもごもを
亡夫と語りし日々の懐かし
札の辻クラブ　畠山千代子

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

農園を借りて余生のいやしとし
まず手始めに馬齢著を蒔く
山王原上喜楽会　岩下　保

黄色い帽子にランドセル
朝日に目映い通学路
若草クラブ　吉田　祐三

コロナ禍に断たれし見舞許さるる
励まし撫でる妹（いも）のやわ髪
宿喜楽会　山梨　博文

川柳

素（す）っぴんをマスクで隠すヤングママ
第一大鶴会　渡辺　勲

我が家にはおかみさんと言う神がいる
宿喜楽会　坂口　賢治

囲碁迷人戦取ったつもりが打手がえし
若草クラブ　吉田　祐三

石取りに向うも悔し返り討ち
若草クラブ　菊池　久

おいコロナ！ワクチン様のお通りじゃ
山王原上喜楽会　岩下　保

キャッシュレスついて行けない老いの脳
若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子

札の辻クラブ　畠山千代子
まごころの木苺ジャムに食肥る

籠下げて妻の後追う婦夫の日
桜友会　道明　和典

惚（ぼ）け防止ボケの盆栽手入れする
桜友会　牧島　昭三

とりあえずお茶を濁してその場避（ばさ）け
桜友会　道明　忠子

花粉症コロナにおされ影うすく
桜友会　田中　貞子

自助共助互助を搦めて思案する
桜友会　宮﨑　文夫

一億円真夏の夢か宝くじ
桜友会　甲斐　忠幸

好物は孫より先に手を伸し
宮久保クラブ　科内　章平

倦怠期などは知らないお人柄
八戸頭さくら会　押尾　勇

老骨は堪える事之の日日に暮れ
写経して仏法を聞くいい日和

編集後記

新型コロナウイルスに悩まされる日々ですが、ワクチン接種が早く進み、安心して生活できる日が早くくると良いですね。本号発行に際し、会員の皆様より多くの原稿をお寄せいただき厚くお礼申し上げます。

総務部長　中村　英夫

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」80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1月25日㈫

〈締切日〉
2021年10月22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。

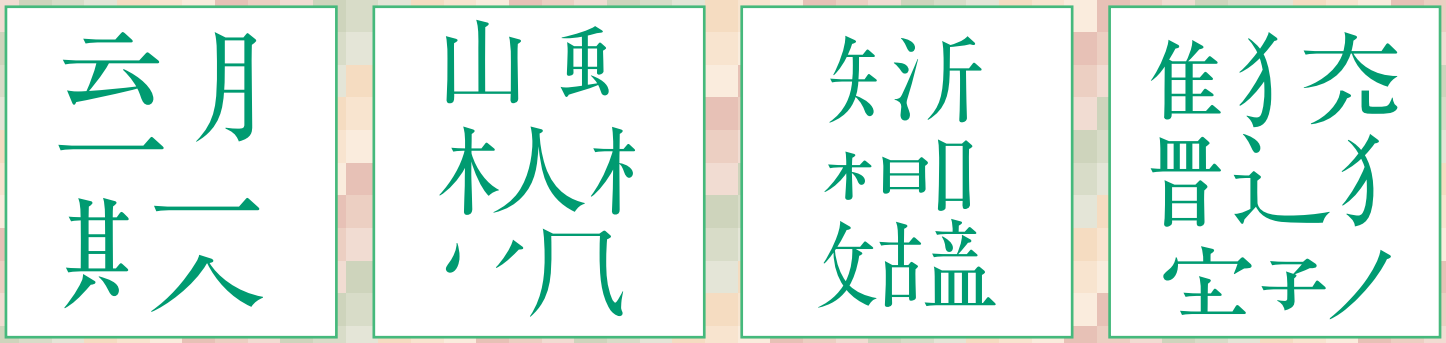
私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

脳トレ

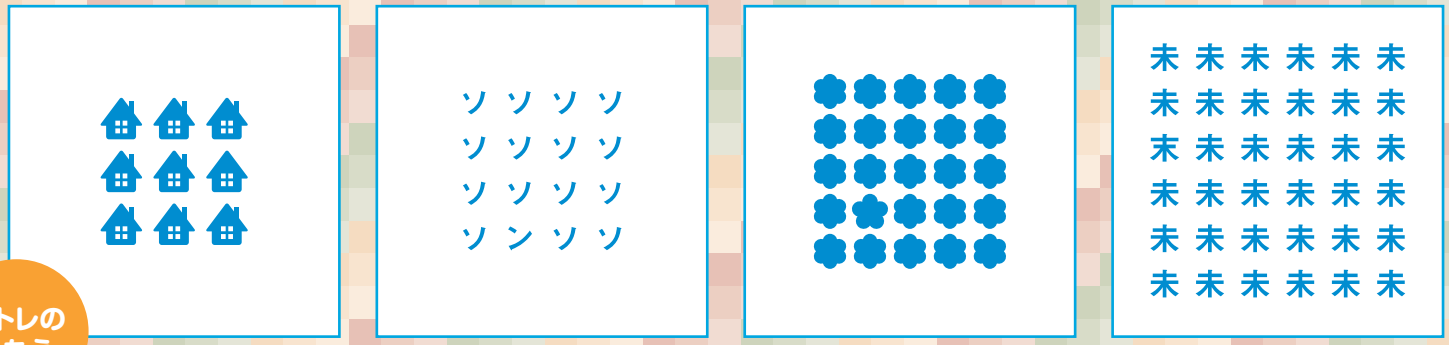
ちょっと一息

脳を活性化させて
認知症を予防しましょう!

Q1. ばらばらになった漢字からもとの四字熟語を当てて下さい



Q2. 1つだけ仲間はずれがいます。どれでしょう?



脳トレのこたえ

Q1.一期一会　風林火山　温故知新　猪突猛進　Q2.右の真ん中　下の段、左から2番目　左から2番目、下から2番目　左の3段目

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