ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第78号

■ 令和３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

新年明けましておめでとうございます。

ここで例年ですと会員の皆様、お健やかな新年をお迎えの事と申し上げるところですが、昨年の一年間を考えますと、なんと達成感の無い一年で有ったかと残念な思いで、とても健やかな年明けと思えないのは私だけでしょうか？

新型コロナウイルスで明けて、新型コロナウイルスで暮れた一年でした。

私も、人生78年生きてきてこんな年は初めてです。ゆめクラブ大和の年間事業、活動はほとんどが中止、我々高齢者にとって、ゆめクラブ大和、ブロック、単位クラブの行事、活動があってシニアクラブに入会して良かったと思う方が多いと思います。何もしなければ急激に体力が衰えてしまう年代を健康維持のために一生懸命努力している会員さんが大勢います。クラブの会長さんはじめ役員の方々もそのために、いろいろと知恵を絞って活動計画を考え努力してきましたが中止、又中止でした。

私の近所のお年寄りも、もう我慢の限界という話をよく聞きます。そんな時、私がお話しする事はお相手の方の行動が分かっている間柄で有れば「大丈夫ですよ」と言ってあげます。そういう意味では、単位クラブのメンバーで有れば屋外の活動、例えば、グラウンドゴルフ、自治会と共同で朝のラジオ体操、大和市で発行して頂いたウオーキングマップを利用して散策等を是非計画してみてはいかがですか。会議でも、毎回お願いしていますが我々の団体は、こんな状況だからこそ、その存在価値を発揮する時です。

新型コロナウイルスは、ワクチン、治療薬が開発されない限り収束しないと思いますが、その時が来るまで少しまじめな生活をしましょう。

今年の新年のご挨拶は、コロナウイルスの嘆きのオンパレードになってしまいましたが、いつの日か「そんな会長がいたなあ」と笑い話になる事を祈りたいと思います。

今年一年が、役員はじめ単位クラブの会長と知恵を出し合って楽しいシニアクラブ連合会になるよう頑張りましょう。

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。

貴団体におかれましては、趣味の活動、地域の見守り活動、介護予防活動など、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、全国的に65歳以上の人口は年々増加し、一層の高齢化が進んでおります。また、２０１９年末に発生したとされる新型コロナウイルスは未だに収束が見えません。感染予防のため、3密の回避や外出を減らすことが挙げられますが、それらによって、人の交流が減少し、孤立する人や健康を損なう人の増加が懸念されています。

このような社会背景も踏まえ、本市は、感染予防を行いつつも、心身ともに健康に暮らしつづけていただくため様々な福祉施策を展開しております。

昨年1月には、認知症に関して迷った時の最初の相談先、道しるべとなる「認知症灯台」と命名した認知症総合相談窓口を設置しました。また、感染症については、同年3月に、80歳以上の方を対象に注意喚起のチラシを送付するほか、心身の健康をどのように維持するのかといった健康相談に保健師等が応じられる体制を早期に整えました。

さらに、地域においては、生活上の課題を住民同士の支え合いで解決していく仕組みづくりを話し合う場である「協議体」の設置を各地区で進めております。こうした地域内の支え合いの仕組みがより一層展開されていくためには、長年にわたる友愛活動等を通じて、地域の支え合い活動を実践されてきた単位クラブ、そして貴団体のご支援・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を支援できるような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2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）

◇**環境美化功労表彰**
・宮久保クラブ（会長　橘　健次）
・西南むつみ会（会長　川上　一明）

神奈川県高齢者福祉関係功労者等表彰（知事）

◇**老人クラブの活動に対する貢献**
・第二寿楽会（会長　北島　明）

神奈川県美化運動推進功労者表彰（知事）

◇**地域の美化運動の推進に功労があったクラブ**
・南林間西北クラブ（会長　実川　勝彦）

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**
・銀杏会熟年クラブ（会長　大日方　誠）
・南林間西北クラブ（会長　実川　勝彦）

◇**単位老人クラブ会長表彰**
・廣瀬　伸吉郎（西鶴間ときわ会）
・宮﨑　文夫（桜友会）
・坂口　芳巳（千本桜千寿会）
・大滝　昌司（中福田福好会）

◇**友愛チーム表彰**
・寿草会友愛（草柳寿草会）
・すみれ友愛チーム（西南むつみ会）
・花みずき友愛チーム（花みずきの会）

趣味の講座

作ってみよう！ジャバラホルダー

今年のテーマは、昨年度の趣味の作品展に素敵な手作りジャバラホルダーを出品していただいた石川さん（第一ブロック山王原上喜楽会）がきっかけ。講師は柳下由美さん（石川さんのお嬢さま）にお願い、ご快諾いただきました。いつもなら7月の実施ですが、新型コロナウイルスで11月開催となりました。

1回目 11月6日㈮ 参加者20名
2回目 11月20日㈮ 参加者14名

講座は「三密」をさけ一つの机に一人で、会場も広くいつもと違う環境でした。

ジャバラホルダー作成はクリアファイルを加工しますが、セットになった材料をそれぞれの机に配布してあり、クリアファイルの模様もさまざまでした。

さて、加工作業。まず、クリアファイルをカットし、両面テープを慎重に貼っていきます。先生からは「作業のなかではテープ貼りが一番面倒で神経を使います」の声。参加者は「長い面にテープを貼るのはシワがよりちょっと大変」。先生は「シワや少し曲がっても個性だから大丈夫」と励まされ、あちこちで先生を呼ぶ声があがっていました。

次は端の処理、リボンのざらざら面に両面テープを貼り、ジャバラ部分を組み立て、ボタンを着けて完成。ジャバラ部分を取り付けると何となく形になり「ホッと」喜びの笑顔もみえてきました。両面テープ貼りは、「根気がいるわねー」「2つくらい作ると要領が分かるかも」「自分が使うから少しくらいズレていてもいいわ」。作品の使い方はいろいろで診察券など通院グッズ入れに大変便利です。

今年のテーマは女性向きだったのか、残念ながら男性の参加が少なかったです。今コロナ禍ではありますが、人と人の繋がりを大切にし、元気で年齢を重ねていきましょう。

（女性副部長　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

おたのしみ講座

畳一畳のスペースでからだほぐし

オリンピックで盛り上がるはずだった、令和2年。思いもかけず、前半は在宅が増え、運動不足になりがちでした。これではいけないと企画した講座です。

10月20日㈫ 保健福祉センターホールで、床を平らにして人数限定60名で開催しました。以前からの、見て楽しむだけでなく、家でもできる体操を、全員でおこなう〝お楽しみ講座〟となりました。

講師は、おなじみの鴨下禎子先生。60脚の椅子をきちんと並べてディスタンスを保ちます。はじめに様々なストレッチをして、相当体が柔かく(?)なってきました。さあ、いよいよ今回のメイン、ヘアゴムでの筋トレ、脳トレです。100円ショップで買える1mほどのゴムを結んで輪にし、伸ばしたり縮めたりしながら、先生がかけてくれる音楽と共に行いました。

マスクをつけていて少々やりづらいもののゆっくり呼吸しつつ、ていねいに動かしていきます。ゴムに引っ張られながらも、気持ち良く体が伸びていきます。全員で椅子の左側に立ったり座ったりすることで、〝畳一畳〟という言葉にも納得です。

指先には刺激を、体はストレッチ、心は弾み、本当に楽しい講座となりました。

鴨下先生に大感謝‼ 椅子の出し入れ、消毒にかかわってくださった皆さま！ 本当にありがとうございました。そして参加された方々、マスク着用、消毒と、ご協力いただきありがとうございました。ぜひ、ご自宅でも行い、また、単位クラブの会員の方々にも紹介していただけたらと思います。

（女性部長　太田　恵子）

会員研修会

9月16日、令和2年度会員研修会を大和市役所健康づくり推進課保健師の松田紗季氏を講師としてお迎えし、①コロナウイルスの影響で私達もままならない状況ですが、そんな中でも高齢者が家にこもりがちでいると運動不足や精神的な落ち込みなどが心配です。②歳をとると共に元気に明るく過すためのポイントを分かりやすくお話をして下さいました。そのひとつが「おさえておきたい感染経路」として「3つの密」を避けるために人との間隔は2m空ける、マスクの着用や手洗は石けんで30秒以上かけて丁寧に洗うなどし、体温を測定し体調を確認する。

加齢と共に心身の活力が衰えるので「家で出来るお手軽運動」を行い肩こりや腰痛、膝痛から転倒予防をするために時間の空いている時に①肩こり予防として肩や腕を回す。肩回しをすることにより肩甲骨の運動となります。②胸を張り両肩を前後に回すことにより身体をやわらげる。③足腰の運動として椅子を使い股関節を意識しつつ、4秒かけて腰を落し、4秒かけて元に戻すを10回繰返し、下半身の筋肉をバランス良く鍛える。④椅子に浅く座り片方の膝に力を入れて、4秒かけて胸に近づけ、4秒かけて元に戻すを左右それぞれ10回繰返すことにより大腰筋と腹筋を鍛える、などのお手軽運動で、日常生活でかかえるお悩みを解決しましょう。

（総務部長　中村　英夫）

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

第一大鶴会の今日この頃

第一大鶴会　太田　恵子

♪～鶴が舞う里鶴の里～で始まる会歌。毎回この歌で月例会はスタートしています。それが“コロナ”で４ヶ月休止。７月に再開すると、コミセンでは歌は禁止になっていました。おのおのがた、いましばらくのご辛抱を！

＊友愛チームの今

入会５年の私は、当初、友愛チームがあることすら知りませんでした。はじめは、担当者が“昼間一人”の方を訪問しておられたそうです。ところが来られる側にとって少々負担になっていることが判明。そこで年３回、月例会以外で、交通安全や健康講座と食事会をセットにした“すみれ会”に移行したのです。今ではそれも簡素化し、年２回、月例会を兼ねて行っています。担当者は“班長”です。月に１度以上は会員に会っていることから、それが友愛活動であると捉え直したのです。こうして役員も会員も重荷にならない持続可能な活動になっているという訳です。

＊ラジオ体操、始めました

コロナ禍でも何かできないかと考えている時、方言ラジオ体操の話題をテレビで知りました。大和の単位クラブでも毎朝続けているところがあるとお聞きしました。うちでもやりたいと思い、月１回の公園清掃の前に組み入れてみることにしました。第１回は９月末の月曜日午後３時の５分前、ラジカセから“津軽弁”の声かけです。勇んで始めたものの忘れかけて心もとない私。すると遊具のあたりで小学生達がちゃんと体操しているのです。キャー！ 思わぬ展開！ すぐに手招きしてシニア10人と子どもたちとの楽しい交流のひとときとなりました。その上、喜んで清掃のお手伝いまでしてくれ、嬉しくてなりませんでした。

我が鶴間２丁目自治会でも、10月から毎土曜の朝、ラジオ体操開始です。そこにも数名参加し、フレイル予防に少しずつ取り組んでいる、今日この頃の第一大鶴会なのです。

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」での私たちの活動～感染防止対策のあれこれ

花みずきの会　細川　喜一

令和2年は「新型コロナウイルス」の発生に始まり、現在も続いています。

私たち高齢者が「ウイルス」に感染すると、症状は重篤化し、死に至るリスクが大きいとのデータも示され、高齢当事者として辛い毎日を送ることになってしまいました。

「花みずきの会」では会員による様々な事業や同行会（サークル）が活発に活動してきました。

一時期は、それらの活動は感染予防のために中止のやむなきとなり、会員の落胆は大きなものでした。

こうした中、居住する団地では、「住宅管理組合」「自治会」「自主防災会」「花みずきの会」の関連四者で感染予防対策を協議・検討し取りまとめました。

日常の生活に必要な買い物や健康管理などは継続しなければなりません。「花みずきの会」では活動内容を見直し、継続する努力を行ってきました。

「花みずきの会」の工夫

㈠活動可能事業

屋外での活動は三密を避け「手洗い消毒」「マスクの使用」など感染予防対策を実施して再開した。

①買い物困難者の野菜販売（週1回）

4～6月は対面販売を避け、希望者には「おまかせパック」で対応、7月以降は対面で実施している。

買い物困難者の野菜販売

②みどりの愛護会・公園花壇整備（週1回）

4月は中止、7月より実施した（草が気になり有志で5～6月に取り組んだ）。

③グラウンドゴルフ（週2回）

7月より実施している。

④ウオーキング（月1回）

極力、公共交通機関を利用しないようにして7月より実施している。

㈡規模を縮小して実施

①会議は、出席人数を制限して実施、役員会と「花みずきだより」は継続。

②パソコンお悩み相談はモニター画面を介して対応し7月より実施した。

③友愛チーム活動の「みんなの居場所いろどり」は少人数で回数を縮小し、7月より実施。「相談」は継続で実施している。

④友愛チームの「友愛通信」は仲間の近況報告を掲載し6～9月に配布した。

マスク不足から手作りマスクを作製し7月に会員に届けた。

㈢当面の間、中止する事業

①出席人数の多い茶話会、誕生祝会、サロン形式の交流は当面の間、中止とする。

②健康麻雀は当面の間、中止とする。

以上が私たち「花みずきの会」の新型コロナウイルス禍」での感染予防に工夫しながら行っている活動です。

感染を恐れて、とかく家に引きこもりがちですが、あらためて気づかされた、「人と人のつながり」を大切に、今後ともこの予防対策に留意し、「新型コロナウイルス」が収束するまで活動を継続したいと考えています。

いろどり手作業

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

苦瓜（にがうり）ついに撤収

第二喜楽会　伊澤　利保

9月30日の我が家のカレンダーに『苦瓜撤収』と朱書きされている。9月の暦も間もなく切り捨てられ、本格的な秋を迎えるが、今年の夏は庭の苦瓜（ゴーヤ）が随分と和ませ楽しませてくれたものと感慨ひとしおである。

5月25日に、1本250円の苦瓜の苗を2本買って狭い庭に植えた。朝に夕にその成長を確かめ、水遣りを欠かすことはなかった。ネットに添って成長するように心を込めてその先端を導き、やがて左右にも枝葉を広げた。花が咲き小さな実が付いた。成長は、早くたくましく思えた。

朝起きて雨戸を開け、最初にすることは新しい苦瓜を見つけることと昨日までに見つけた苦瓜が、どれだけ成長したかを確かめ合うことから一日が始まるようになった。

いつの間にか、私より朝の早い妻の方が夢中になり新しいのを見つける度に4本目だ、5本目だと歓喜の声。まさに目覚まし時計のように、呼び出しコールのように朝早くから聞こえてくるようになった。

7月25日には、30㎝近くに成長した苦瓜を2本も収穫することが出来た。1本は定番のチャンプルーで、もう1本は天婦羅にして食べた。あのほろ苦さが残ったチャンプルーも美味いが、天婦羅は他の野菜にはない大人の味がしてすっかり気に入っている。

収穫するたびに実績をつけている妻の記録によれば、合計20本以上は食べたことになる。冷えたビールと揚げたての苦瓜の天婦羅、もう言うことはない。

今年はコロナの蔓延で4月7日の緊急事態宣言以降は何も出来ない。せいぜい散歩くらいの日々だったが、植えた2本の苦瓜にどれだけ元気をもらったことか。

こんな些細なことに幸せを感じるとは正に凡人、もう少し生きます。どうぞ宜しく。

苦肉の策

札の辻クラブ　三浦　良二

コロナ禍の中、大和市では次亜塩素酸水の無料配布にいち早く取り組んだ。わが家でも早速、近くの小学校へ貰いに行った。

ふと思ったのは、近くの小学校まで60歳代の私たちで歩いて15分かかった。うちのクラブの中で歩くのが不自由な方はどうするのだろうか？会長と相談し、80歳以上の方に確かめたところ、29人中16人がほしいと回答。市に問い合わせたところ、代理受領は本人確認の原本が必要と言われた。まさか健康保険証等の原本は預かれない。苦肉の策として、役員8人が2か所の配布場所を回り、貰った次亜塩素酸水を16人の方に配る方法を取った。大いに感謝され、こうした活動も必要と痛感した。

シニアクラブ、社会福祉協議会、民生児童委員等、福祉活動に取り組む団体には、会長名の申請書で貰える方法が取れなかったか？細かいところは市民の力を借りてもよいのでは。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

Wさん

宮久保クラブ　科内　章平

月始めになると届く一通の封書。かれこれ2年になる定期便のようなものである。時には、月に2回届くことも。

差出人は埼玉県に住むWさんである。20年位前に都内のある建築現場で出会ったのが最初であった。それ以来、1年に何回か私の現場を手伝ってくれている。

そして届く封書の内容は俳句。Wさんはテレビ放送されている、ある俳句番組が大好き。毎週かかさず視聴し、その内容を詳細に記述。出演したゲスト一人ひとりの読んだ句やその評価等も漏れなく。最後に出された『お題』について、Wさんの自身の俳句とその情景が書かれている。私はそのWさんの作った俳句の感想や思いを返信している。もちろん俳句について本格的に勉強したことはないので、私が感じたままの気持を文字にしている。それらが終ると、その『お題』に対して私自身も句を作り、その状況やその時の心文様を書いて返信している。

どうしてこのような封書による俳句のやり取りが始まったのか。それは6年前、この大和の地に引越してきてシニアクラブの『ゆめクラブ大和』に出会い、そこに俳句等を投稿するようになったからだ。たぶん、世間話の中でそんな事を私が話したのだと思う。Wさんは好きなその俳句番組を観て、密かに俳句を作り楽しんでいたが、私がそんな話をしたので、そのことがきっかけとなり文通に発展した。

送られてくる封書の内容は、毎回とても豊かな情景が記されている。出身地の四国の四万十川での鮎掛け、ウナギ釣り。房総での海釣り。東北地方の渓流釣り。キジに出会う早朝の散歩で、朝日が出る神々しさ、等など。その都度、私も仕事の忙しさを忘れて心ワクワクして読んでいる。返信を書く時、私もかなり昔になった幼い頃の記憶を元に、なつかしい古里での出来事等を書いている。その結果、まるで自分史のような作品になっている。

故郷の話をしよう

第一大鶴会　渡辺　勲

人には必ず生まれ育った故郷があるはずだ。私も昭和16年に東京都大田区の蓮沼で誕生したらしい。

私が生まれてすぐに太平洋戦争が勃発したので一家そろって東京を離れ、母の妹が在住している静岡県熱海市に疎開した。

したがってまだ乳児であった私は出生地である大田区蓮沼の事はまったく記憶にない。

疎開先の熱海には小学校1年までいた。終戦後しばらくしてから再び東京の大田区に戻ったが、そこは以前の蓮沼ではなく羽田空港に近い大森七丁目と言う所であった。

その家は敷地こそ広いが農家のような雰囲気の古民家で、台所は土間であり居間には囲炉裏や、屋外の水場には井戸もあるような家だった。この辺りの家の多くは羽田沖の東京湾で海苔の養殖をし、それを乾海苔に加工するのを生業としている家が多く、海苔を天日で乾かす広い土地があちらこちらにあった。

またその海苔を買い取る問屋などもあり通称、浅草海苔と称される大森産の乾海苔は高級品とされていたらしい。

近くの川には東京湾で育った海苔を朝早く摘み採りに行くために木造の舟が何艘も係留されていた。したがって町には舟を修理し、新しく舟を造る舟大工などもあり、私には物珍しく時々覗きに行ったものだ。

朝、海から摘み採ってきたばかりの生の海苔を分けて貰い母が甘辛く煮付け、また朝の味噌汁の具にした料理の味は絶品だった。

私は中学までは地区の公立学校に通学していたが、高校と大学は京浜急行線の梅屋敷駅を利用して私立の学校に通ったので、自然と地域の旧友達とは疎遠となってしまった。

だがこの梅屋敷の家こそ私達家族が半世紀以上住んでいた所であり、私には色々思い出があるこの地こそ私の愛すべき故郷なのである。

直木賞作家がおもしろい（その8）

たのしい会　遠西　将好

今回のお薦めは、小説「深重の海」（著者　津本　陽）です。

◎2018年末、日本は、世界の非難を受けてなお、国際捕鯨委員会を脱退した。「くじらの町」和歌山県・太地町は他にさきがけて、商業捕鯨の開始を決めた。

かつて、太地町に、「背美流れ遭難事件」という、深重（不幸がとてつもなく多く重なる）な出来事があった。

◎背美流れ遭難事件とは…

明治11年、「くじらの町」太地村三千の住民は、一文の金も持たずに、節季（季節の終わり）を越さな仕方がなかった。今年もあますところ7日、年初から9月まで19頭の鯨がとれたが、そのあと一頭の獲物もなかった。このまま不漁が続き、来年になると、鯨方の舟の半数以上は借金の抵当にとられ、娘たちは身売りをして村から消えてゆく…。背美（注・セミクジラ、体長15～20メートル、体重～80トン）の大物が一頭取れれば、3千円（注、当時の米一升二銭五厘で換算すると、現在の一千万円規模?）が入る。時刻は八つ半（午後3時）を過ぎている。遥かな波間に高く太い水柱が上がった。「二股の潮吹きぞ。子持ちの背美くじらだ!」。海は荒れ模様…、だが、船団は一斉に捕鯨体制に入った…。

子連れの鯨は凄まじい大暴れ、銛で網を体に縫い付けられ、鯨は忙しく沈んだり浮かび、半刻（1時間）も潜水したりした。鯨を仕留めるのに30時間余を要した。いつの間にか、潮目がかわり、仕留めた鯨を持ち帰る船団は黒潮の本流に飲み込まれた。黒潮の流れは一刻（2時間）で60里、鯨の重さと相まって、船団は7日間も流れに流された。鯨を切り離すべきか、村の窮状を思うと…食べるものもなし、舟も壊された。19隻、すべての鯨船を失い100名の鯨方（漁師）が命を失った。1月の太地村、男手を失い、借銭の淵に沈んだ家の娘を、人買いが大勢で連れて行った。村の旦那衆は寄り合いを重ねた。残存する舟の修繕、全滅した網や銛など流失した諸道具を揃え、最低の体裁を整える雑用（諸費用）は2万円を越す…が、生き残るために、なんでもやる、決意を固めた。

身の廻りの危険回避

第二喜楽会　瀬沼せつ子

お出掛け、ウオーキング、買い物など危険がいっぱい。

自宅内で多いのが足のつまずきなど。道路などで起る転倒事故、街中に潜むさまざまな対処法を考えましょう。歩行、自転車、舗装路などは気が緩みがち。周囲に気配りしても、早朝、夜間のウオーキングの事故に巻き込まれるケースが少なくない。黒っぽい服装は危険。自分をアピールする明るい色の衣服にする事。自転車などは反射シール、キーホルダーなど付けるように。ブレーキは早めに掛け、重たい物を乗せている時は注意。

高齢になると転びやすい。物を踏みつけて滑ったりする事が多い。椅子から立ち上がりにくい、立ったままクツ下を履けない、明暗を感じる物の境目が分らず階段を踏み外しする事もある。原因は筋力、平衡感覚、視力の低下にある。衰えを予防するには日頃から筋力トレーニングを欠かさないようにしましょう。

前向きな気分の低下も脳の衰えが関係してくる。全身の機能を司る神経が優位に下半身を鍛える。

人間は加齢を止める事は出来ませんが生活習慣を見直す事で改善出来る事もあると思う。毎日の栄養を考えて三食きちんと食べる事。注目したいのが玉子の黄身に含まれるレシチンがコレステロールを調整するそうです。また、青魚に多く含まれるDHA・EPAは中性脂肪を減らしてくれるので積極的に摂り、血液サラサラを目指したい。私達の生活に古くから馴染みのある食「梅は三毒を絶つ」と言う伝えがある。

健康を守るには自宅でも簡単に出来る老化予防、運動、梅エキスなどに挑戦してみてはどうでしょうか。

福が舞い込む小さな橋かけ親から?　子どもへ孫へと続くように心掛て一日一日を大切に乗りきりましょう。

今年のギャラリーでの展示は中止になりましたので、写真で紹介いたします

花みずきの会

第一大鶴会

大和南友遊クラブ

札の辻クラブ

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2年9月

第一つきみ野会

長堀長和会

桜ヶ丘親和クラブ

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

④協議体の構成団体等

・行政機関（市町村、地域包括支援センター等）　・コーディネーター

・地域の関係者（NPO、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、協同組合、民間企業、ボランティア団体、介護サービス事業者、シルバー人材センター等）

※この他にも地域の実情に応じて適宜参画者を募ることが望ましい。

⑤費用負担

人件費、委託費、活動費用については、地域支援事業の包括的支援事業（生活支援体制整備事業）の対象

(5)コーディネーターと協議体の機能と活動範囲

日常生活ニーズ調査や地域ケア会議等により、地域の高齢者支援のニーズと地域資源の状況を把握していくことと連携しながら、地域における以下の取組みを総合的に支援し推進する。

◎機能

①地域のニーズと資源の状況の見える化、問題提起
②地縁組織等多様な主体への協力依頼などの働きかけ
③関係者のネットワーク化
④目指す地域の姿・方針の共有、意識の統一
⑤生活支援の担い手の育成やサービスの開発（担い手を養成し、組織化し、担い手を支援活動につなげる機能）
⑥ニーズとマッチング

◎活動範囲（地域の実情に応じて各層に配置）

コーディネート機能は概ね以下の3層で展開されるが、生活支援体制整備事業は第1層・第2層の機能を対象とする。

・第1層；市町村全域　①～⑤を中心に行う機能
・第2層；日常生活圏域（中学校区域等）　①～⑥を行う機能
・第3層；個々の生活支援・介護予防サービスの事業主体で、利用者と提供者をマッチングする機能

このように協議体は、特定の事業者の活動の枠組みを超えた公の視点に立ち、様々な主体の参画を得て、地域の課題やニーズを共有し、地域づくりの目的や方針の共通認識を作り、協働して資源開発等を進める場であり、コーディネーターの活動に組織的な裏付けを与えるものと位置づけられています。

4.生活支援体制整備における市町村の役割

●計画的な推進体制・基盤整備
・コーディネーターや協議体の設置、サービス開発や基盤整備の方向性を行政計画に位置づけ

●コーディネーターの資質向上
・研修派遣、事例検討

●コーディネーターの活動のバックアップ
・行政側の活動の明確化、コーディネーターや関係団体との意見交換・調整

●住民主体のサービス提供組織への活動支援
・公共施設等の活動拠点の支援、経費の助成

●他施策との連動による総合的な推進
・庁内調整体制の明確化、他の福祉政策、まちづくり、生涯学習施策との連動

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2】

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）

(2)生活支援コーディネーターの役割等

①コーディネーターの役割等

・生活支援の担い手の養成、サービスの開発　・関係者のネットワーク化
・ニーズとサービスのマッチング

②費用負担

人件費、委託費、活動費用については、地域支援事業の包括的支援事業（生活支援体制整備事業）の対象

(3)協議体とは

市町村が主体となり、各地域におけるコーディネーターと生活支援・介護予防の提供主体等が参画し、定期的な情報共有及び連携強化の場として、中核となるネットワークを「協議体」とする、と厚生労働省から市町村に示されたガイドラインでは位置づけられています。

パッと見たところ、市町村が作るものというふうに見えますが、あくまで、市町村は生活支援コーディネーターと、サービス提供者が連携ができるように、ネットワークを作るという役割となります。

協議体は個人や一つのサービス事業所がなるものではなく、あくまで、それら地域の支え手同士のネットワークができている状態で、一つの集合体として便宜上、「協議体」という名前を付けたものです。

協議体の主な活動としては、地域の仲間同士で、定期的に情報交換をし合う会議や、これからの町づくりの意見を出し合う会議を行ったり、実際に町づくりを行っていくこととなります。

(4)協議体の目的・役割等

①協議体の設置目的

生活支援・介護予防のサービスの体制整備に向けて、「定期的な情報の共有・連携強化の場」として設置することにより、多様な主体間の情報共有および連携・協働によるサービスや資源開発等を推進することを目的とします。

②協議体の役割等

- コーディネーターの組織的な補完
- 地域ニーズの把握（アンケート調査やマッピング等の実施）
- 情報の見える化の推進
- 企画、立案、方針策定を行う場
- 地域づくりにおける意識の統一を図る場
- 情報交換の場
- 働きかけの場

③協議体の設置主体

市町村が地域の関係者のネットワーク化を図り、地域の実情に応じた協議体を設置する。

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

若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子
惚け話し人ごとで無き茗荷汁

第一大鶴会　渡辺　勲
朝顔は蔓を絡ます自転車に

桜友会　道明　和典
雁一羽夕焼空に燃えつきぬ

桜友会　中町　富子
稔る秋猫の手欲しい過疎の村

桜友会　高津　花枝
ノロットでGOTO旅行近場から

桜友会　宮﨑　文夫
冬寒夜余生を語る妻は亡く

第二喜楽会　瀬沼せつ子
秋の虫月夜に響き冬近し

千本桜千寿会　坂口　芳巳
出かけ前ガス栓の位置指さして

山王原上喜楽会　岩下　保
初日の出コロナ退散祈りたり

宮久保クラブ　科内　章平
水筒を棚に仕舞い秋を待つ

草柳寿草会　高橋　正広
江ノ電も進路を譲る夏御輿

宿喜楽会　山梨　博文
残照や江の島からの雪の富士

パレス・カトレア会　佐々木光彦
千曲川旅情も無残颱風禍

札の辻クラブ　畠山千代子
孫嫁とり挨拶すがし五月晴れ

高砂会　髙橋　賢司
秋風の孫に従う砂あそび

高砂会　吉川美智子
永らえて中日に炊くまぜごはん

第一つきみ野会　加藤　滋
何も彼も後で後での残暑かな

第一つきみ野会　大森　利憲
軒一杯暖簾のごとき吊し柿

若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子
暇の無い愚痴が自慢の種となり

山王原上喜楽会　岩下　保
老人会くすりの数のくらべっこ

川柳

宮久保クラブ　科内　章平
そろそろかGOTOトラベル孫誘う

宿喜楽会　山梨　博文
在宅勤務女房も上司となりにけり

宿喜楽会　坂口　賢治
道迷い迎えいらないまだ早い

宿喜楽会　北嶋　洋一
家路つく学童の背に平安を

札の辻クラブ　畠山千代子
お出掛は眉だけ描いて派手マスク

第一大鶴会　渡辺　勲
ミシン踏み必死にマスク作る妻

善光明ジャンプ会　鍵山　寛
巣籠りもマスク作りで耐えしのぐ

桜友会　小高つや子
巣ごもりと不要不急で年が明け

桜友会　田中　貞子
昨日会い今日は別れる諭吉かな

桜友会　奥村　允子
脳トレは催眠誘う常備薬

桜友会　中町　富子
コロナ避け越後の郷へ疎開する

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

娘のつけた手すり今では命綱　桜友会　宮﨑　文夫

夢じゃない福澤諭吉に又会えた　桜友会　甲斐　忠幸

久しぶり財布潤す給付金　桜友会　牧島　昭三

リッチだな万札数えエビス顔　桜友会　生田目謙治

短歌

出征す伯父を見送る停車場へ万歳三唱武運を祈る　桜友会　牧島　昭三

癌を病む妻の背中を撫で擦る過ごせし幾夜今は懐かし　桜友会　宮﨑　文夫

正月は三ケ日だと思いつつ寝て呑み過し今日で五日目　桜友会　甲斐　忠幸

奉仕日は三密避けて草を刈る残暑厳しき秋空の下　桜友会　道明　和典

八十路過ぎ夫婦で歩む老の坂時に諍い労り合って　桜友会　道明　忠子

今しがた貴様の訃報が届いたぞ!!お前も来いと呼んでも駄目だぜ　第一大鶴会　渡辺　勲

帰れないまるで北方四島だ新型コロナいつまで続く　善光明ジャンプ会　東山　和彦

今年からストーブやめてエアコンに安く安全ねえお父さん　千本桜千寿会　坂口　芳巳

快勝に読売だけじゃもの足りず報知買いきて余韻に浸る　山王原上喜楽会　岩下　保

さわやかなこの信濃路に実る秋松茸林檎梨柿栗と　宮久保クラブ　科内　章平

人の道命の限り生きている時が過ぎれば遥かな旅路　第二喜楽会　瀬沼せつ子

許さない!!親心も金も奪い取るさもしき輩「オレオレ詐欺師」　宿喜楽会　山梨　博文

蝉しぐれ猛暑の中を精いっぱい命のかぎり鳴き叫びたり　境川クラブ　高橋　康子

編集後記

新型コロナウイルスの影響で生活のリズムも変化し色々と気を付けてこられたと思いますが、そんな中で本号発行に際し多くの会員の皆さまから原稿をいただき厚く御礼を申し上げます。本年は心を新たに楽しく元気に過ごしましょう。

総務部長　中村　英夫

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」79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〉
2021年7月25日(日)

〈締切日〉
2021年5月7日(金)

〈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

平成28年

平成29年

平成30年

令和元年

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