ゆめクラブ大和

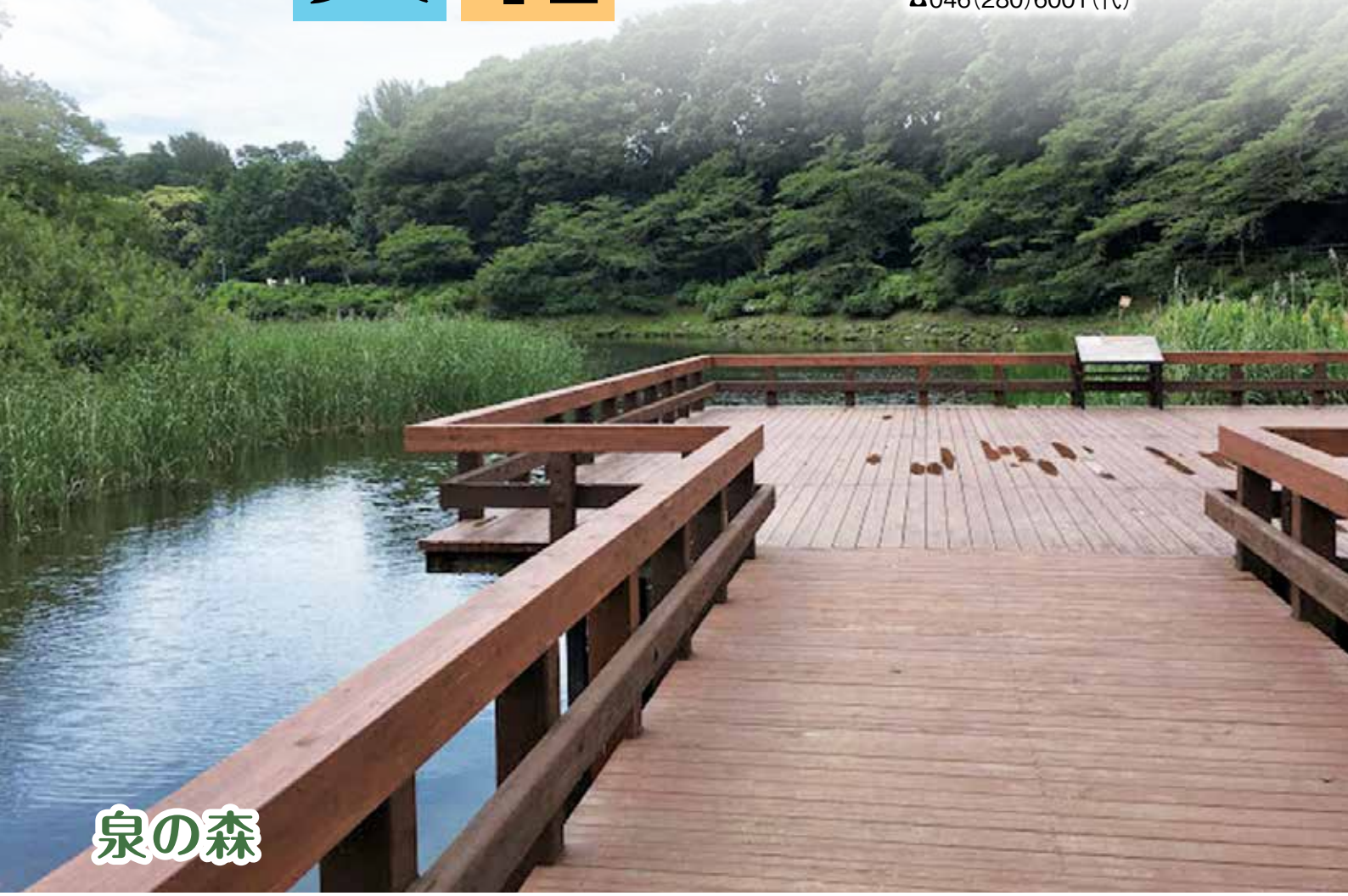
対話と笑顔で
明日を開こう

第77号

■ 令和２年８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 関東支社
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎046(280)6001(代)



泉の森

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

4月にゆめクラブ大和第77号の原稿を依頼された時は書こうという気持ちになれませんでした。3月の役員会で6月末までの行事、活動をすべて中止と決定した時はまさかと思った事が今は現実です。

5月25日㈪に政府が残りの1都、1道、3県の緊急事態宣言を解除されましたが、国民誰一人としてこれで終わったという気持ちにはなっていないと思います。世の中まさかと思った事は何度もありますが、今回のように全世界を巻き込むような事例は戦後経験がないと思います。

いつも会っている仲間がバイキンマンに見えてしまい、お互いに感染者ではないと信じていてもマスクをする。いつもですと、マスクをするなんて失礼なのに、してない方が失礼なんて今までの常識が非常識となってしまいました。

我々、高齢者の団体にとって仲間と話をしたり、グラウンド・ゴルフをしたり、飲み会をする事が健康維持に大切な事だったわけですが、皆奪われてしまったという事です。そのような訳で、令和2年度の総会は、中止となり書類審議となりました。（総会中止という事例を聞いた事がありません）

審議案の中で一番大きなテーマは、団体名称『大和市老人クラブ連合会』を『大和市シニアクラブ連合会』に改名を提案した事です。数年前から新聞等で、「老人」という言葉がこれからの時代にそぐわないという意見が掲載されるようになりました。市老連の名称は50数年慣れ親しんできましたので、現会員の皆様にはいろいろな思いもあったと思いますが、結果としてご賛同をいただきありがとうございました。

今年度は、昨年度に比べクラブ数が2クラブ減、会員数約200名減という事ですが、高齢化の時代、我々団体の使命はますます大きくなると思っています。会員一同、気持ちを新たにして新型コロナウイルスに打ち勝ち、元気で素晴らしい人生を生きていきましょう。

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年度表彰式典及び総会について

新型コロナウイルスに関する国や自治体をあげてのさまざまな取り組みを受け、当連合会としても感染拡大防止の観点から、令和2年4月から6月まで連合会のすべての事業は中止とし、単位クラブにおいても同期間中は3密の環境下での活動を自粛することといたしました。

これにより、5月13日に大和市保健福祉センターホールにて予定していた、令和2年度の表彰式典及び総会につきましても開催は中止となりました。

まことに残念ではありますが、会員のみなさまの健康と安全安心を最優先した結果とご理解いただきたく存じます。

今回表彰対象となりました、功労表彰7名、一般表彰33名の方には、5月13日以降、表彰状と記念品を個別にお届けしました。

また、総会議案につきましては書面議決とし、当連合会の名称を「大和市シニアクラブ連合会」と変更する規約改正を含むすべての議案が承認されました。

令和２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	島津あゆみの会	根岸　邦夫
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
友愛代表	宮久保クラブ	橘　健次
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

ブロック・クラブ紹介

第3ブロック共同事業「ボイストレーニングと健康づくり講座」～100歳を超えるまで声が出るように！

第3ブロック共同事業・ひばりの会世話人代表　熊谷　順子

必要だと思っても単位クラブでは難しい。それならブロック共同で取り組めないか。第3ブロック・11単位クラブの共同事業として昨年4月より月2回のボイストレーニングと年3回の公開講座に取り組んでいます。

発足の趣旨を、シニア世代の健康づくりと社会参加が課題となっているなか、①ボイストレーニングで声を出し、呼吸法を学び、同時に参加者の交流と仲間づくりを進めること②高齢にともない食べ物が飲み込みにくくなったり、むせやすい、声が出にくいなどの口腔トラブルをおこしやすく、口腔ケアの大切さを学ぶ場とすること③第3ブロック共同事業の「見える化」と、会員以外の方にも声をかけることで会員の加入促進に繋げることをめざしました。ブロック長はじめ女性リーダーで話し合い、「やってみよう」とスタートしました。講師は平成29年に実施した第3ブロック共同事業の「春をよぶ音楽会」でお世話になった大和市音楽家協会のソプラノ歌手西口則子さん。「楽しくやりましょう」と快く引き受けていただきました。

ボイストレーニングは、腹式呼吸と発声練習、「野ばら」と「花は咲く」（手話付き、脳トレを兼ねて）を中心に続けてきました。参加費は1回1000円とし、年3回の公開講座は500円です。

西口先生には毎回苦手な音符や記号をしっかり教えてもらっていますが「忘れてもいいですからね、覚えてなくても大丈夫です」と安心する言葉をかけていただき励まされています。参加者からは、「咳き込みやむせが少なくなった」「声を出す機会が増えた」「ドイツ語やイタリア語で歌うのは新鮮」「みんなで歌うのが楽

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

しい」、こんな声が聞かれています。

年3回の公開講座は、講話とボイストレーニングの2部構成。これまでのテーマは7月「口腔機能の強化のために」、11月「口腔を潤す喉のケアー艶やかな声を保つ栄養の重要性」、2月「発声は良い姿勢から～体幹トレーニングで発声しやすい体をつくる」。市高齢福祉課より歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士に保健師が同行で講師となっていただき、実践をふまえ質問も多数出るなど楽しい学びの場になりました。

公開講座3回の参加者は平均32名で、通常の月2回のトレーニング講座参加者は平均10名前後でした。

昨年度は西鶴間コミセンまつり、市老連演芸大会、花みずきの会野菜ありがとうコンサートと3回の発表と社会参加の場として出演しました。「恥ずかしく、緊張もあったけど私たちのクラブに新しい風が吹いたかもしれない」「普段の気持ちで楽しく参加ができた」が実感であり成果かと思います。

ボイストレーニングでは今、「ちょっと体験したい」とベートーベンの第九、第4楽章「歓喜の歌」に挑戦しています。健康のためにと「ボイストレーニング」に参加し、知り合いが増え、楽しむ、そんな時間を今後も共有していけたら嬉しいです。今年度は共同事業として2年目。「100歳を超えるまで声が出るように！」。関心のある方にこのキャッチコピーが響き届くようこれからも工夫をして取り組みたいと思います。

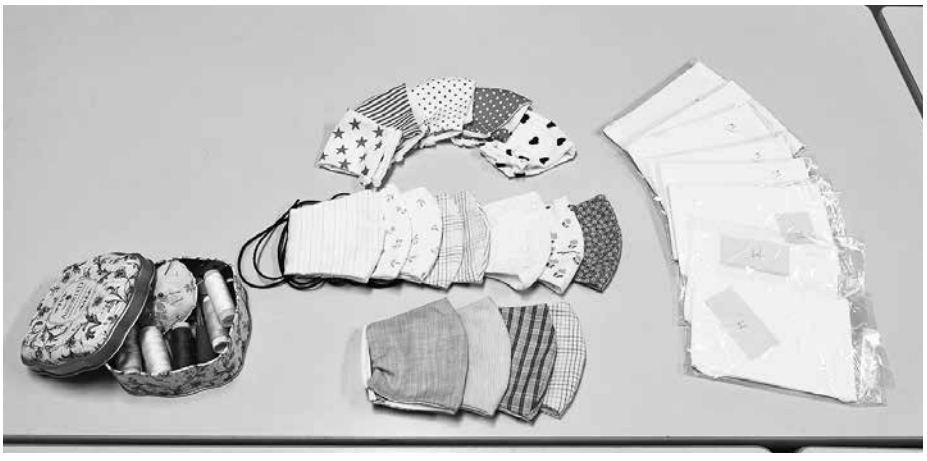
事業実施にあたっては、加入促進活動等支援事業の財源活動として取り組んでいる「そうめん・うどんの販売」の第3ブロック交付金でのご支援をいただきました。皆さまに深く感謝申し上げます。

自治会に手作りマスク100余枚を届ける

第一つきみ野会　会長　駒井　壽明

4月中旬、つきみ野自治会長から「高齢の方でマスクが手に入らなくて困っているという電話があった。老人クラブで手作りして頂けないか」との話が当クラブにありました。早速、当会手芸部員の全9人が自宅でマスクを手作りして、4月末までに100枚余りを自治会に届けました。

自治会が、その手作りマスクを地域の高齢者に配布してくれました。



私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

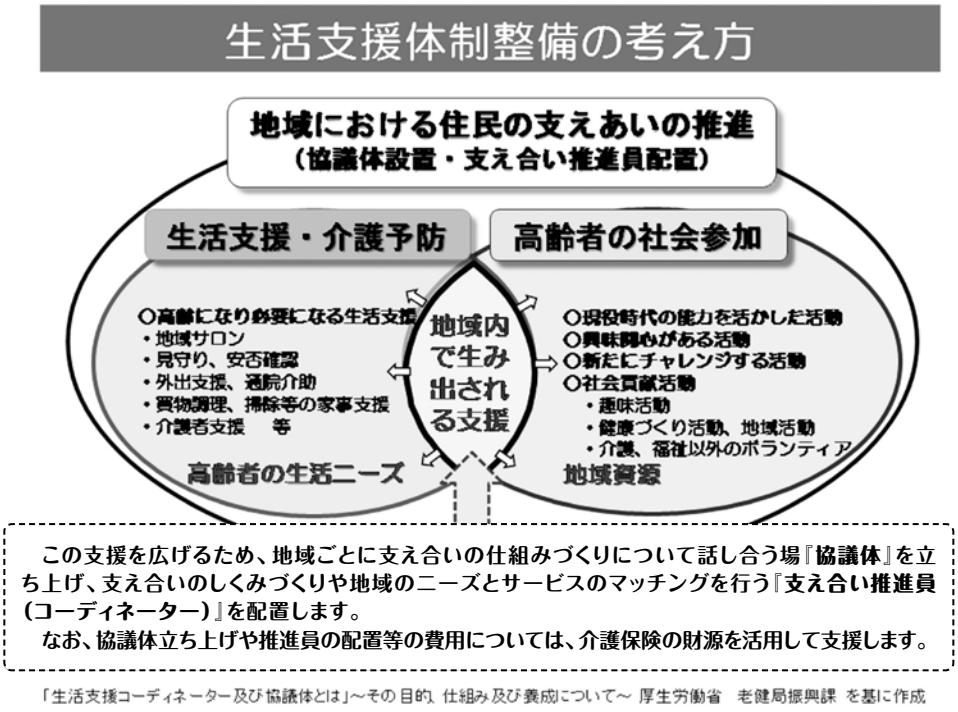
2.私たちが目指す地域のあり方

昔、向こう三軒両隣。今、自助・互助・共助・公助…。

年老いて身体が思うように動かなくなっていく高齢期に、「自助」にはどうしても限界があり、「互助」で支え合うにしても既存の仕組み（例えば自治会や地区社協）にも自ずと限界が。ならば、公的支援には何を期待すればよいのか…。

実は、20年程前から2025年問題を見据えて地域包括ケアシステムを構築していこうと言われてきたのですが、なかなか全国の自治体では進まないので、介護保険制度を改正して総合事業を作っていき、その中で地域における支え合い、体制づくりをしっかり進めていこうということで、2015年の改正で生活支援体制整備事業の中に生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置することと協議体等の設置が義務化されたのです。

[介護保険法第115条の45第2項第5号]（*1）



「生活支援コーディネーター及び協議体とは」～その目的、仕組み及び養成について～ 厚生労働省　老健局振興課 を基に作成

大和市健康福祉部高齢福祉課（現:人生100年推進課）作成研修会資料より転載

3.生活支援コーディネーターと協議体

（1）生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）とは

市町村が定める活動区域ごとに、関係者のネットワークや既存の組織・取り組み等を活用しながら、高齢者の生活支援・介護予防の基盤の整備を進めていくことを目的とし、地域において生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネーター機能を果たす人のことをいいます。

簡単にいうと、私たちが暮らしている町の高齢者が困っていることを見える化し、既存のサービスに繋げたり、また、新しいサービスの開発など、地域のニーズに合わせた取り組みを行なう人のことです。

生活支援コーディネーターになるには特定の資格要件の定めはありませんが、市民活動への理解があり、多様な理念をもつ地域のサービス提供主体と連絡調整ができる人で、国や都道府県が実施する研修を修了した人が望ましいです。

（*1）被保険者の地域における自立した日常生活の支援及び要介護状態等となることの予防または要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止に係る体制の整備その他のこれらを促進する事業

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1】

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）

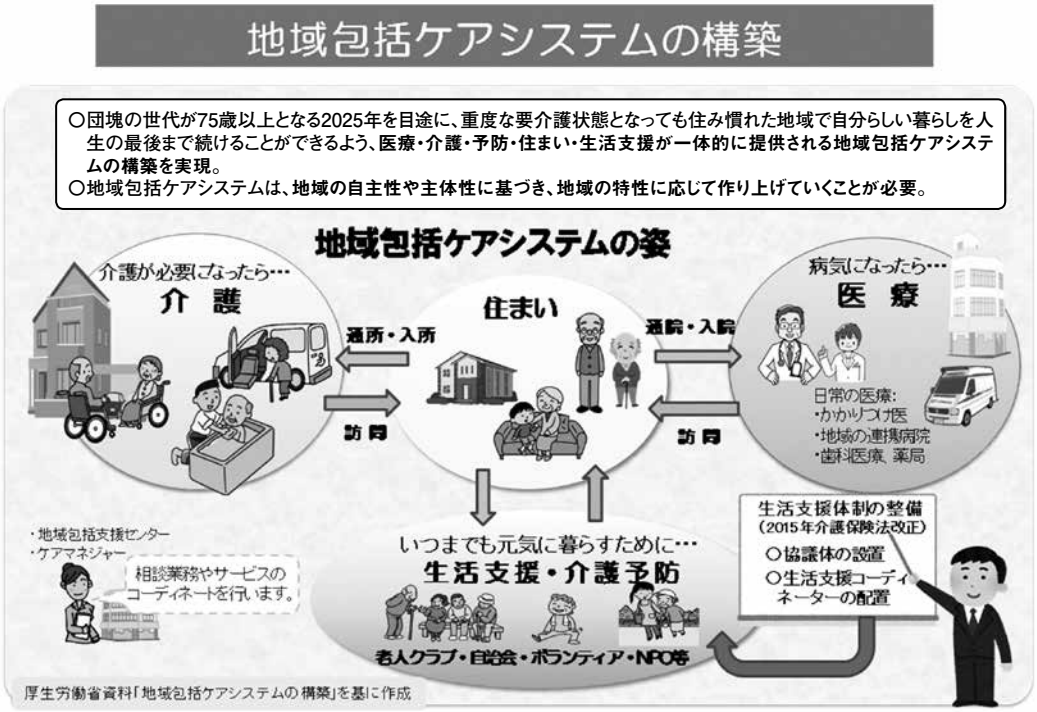
用語は聞いたことはあるけど、今一つよく分からない。書いている私も、実は頭の中のもやもやがすっきりと晴れているわけではない。

がしかし、私たちゆめクラブの会員を含む全ての高齢者にとって、大変重要なキーワードであり今後の高齢化社会の中で必要な仕組みであるので、これが生まれた背景、私たちが目指す地域のあり方と大和市における取り組みの現状等を紹介します。

1.背景

団塊の世代が75歳以上となる2025年を待たずとも、我が国は生産年齢人口の減少と後期高齢者が増加の一途をたどる、いわゆる超高齢社会に突入しています。

このような中にあって、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるような仕組みづくりが必要となってきました。この仕組みのことを「地域包括ケアシステム」といい、「医療・介護・予防・住まい・生活支援」が一体的に提供されるケアシステムのことをいいます。（下図参照）



大和市健康福祉部高齢福祉課（現:人生100年推進課）作成研修会資料より転載

地域包括ケアシステムの構築を求められるようになった背景にあるのは、急速に進む少子高齢化です。高齢者人口の増加とともに要介護認定を受ける人も増えつつある一方、要介護者を支える介護職が大きく不足し、既存の介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況にあるためです。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

会員の広場

楽しく歩く

花みずきの会　大竹　芳秋

私の所属する老人クラブ「花みずきの会」は、活動は結構活発な方だと思っています。そのうちの一つに「歩こう会」というグループがあります。歩くことによって、いつまでも健康に過ごしたいという目的で立上げました。もう14年にもなりました。私の趣味が山登りと歩きでしたので私が担当に決まりました。

計画、下見、本番という流れで進みます。今までの実施記録を調べてみると、合計で89回実施していることが分かりました。行先で一番多い場所は当然ですが地元の大和地域です。市で発行している大和市ウォーキングマップです。泉の森が代表的なところで32回。湘南エリアの鎌倉、藤沢、その他で17回。東京エリアの高尾山、国営昭和記念公園、皇居1周のウォーキング、雑司が谷七福神めぐり、他の17回。横浜、川崎エリア。遠いところでは足柄、大山、丹沢のふもとの大雄山最乗寺、開成町のあじさい、新松田の河津桜、大山寺のモミジの紅葉（こうよう）など四季を通して楽しみました。

歩こう会の実施方法ですが、やっぱり自然が残っている景色のよいところとなるのは当然ですが、時には都会のど真中というのも面白いです。人混みの雑踏と様々な車が行き交う盛り場なんか歩くと脳にいい刺激になるような気がしました。

参加人数ですが、少ない時で8人前後で、多い時は20人近くになることもありました。性別では、男女共に半々くらいでしたが最近は男性の方が多いです。年齢では90歳近くの人も80歳前後の人も元気に歩いています。

行事の雰囲気は歩いている時も電車内でも、お昼ランチの会食を楽しみ中でも笑顔が絶えませんでした。

余談ですが、昨年10月に実施された第6回ウォーキンピックに参加した「花みずきの会」のチームが70歳以上の部で5回連続金メダルを受賞しました。厳しくも達成感がありました。今もその余韻が残っています。

拙い短歌です。

「夢として死ぬまで自立願いつつ
　楽しく歩く今日も明日も」

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

令和元年 ゆめクラブ大和秋のバス旅行

第一つきみ野会　加藤　滋

10月29日、朝5時に起き、京都方面への2泊3日のバス旅行に参加した。途中、雨は本降りになり、渋滞に巻き込まれた。幸い、伊賀に到着した頃には雨は止んでいた。どんより曇った林の中を伊賀流忍者博物館へ歩いて向かい、忍者屋敷やショーを見た。写真は伊賀出身の松尾芭蕉の記念館である。

どんよりと忍者が誘う秋の旅

バスは予定より大分遅れて琵琶湖グランドホテルに到着した。露天風呂に入り琵琶湖を眺めるが見えず、真っ暗闇の中に湖畔の燈火が光って見えるだけであった。

燈火の輝く湖畔闇の秋

第2日、晴れ。京都縦貫道で丹後へ向かった。くぐると知恵が授けられるという知恩院境内にある知恵の輪の周りを回って、隣接する天橋立を見る。

知恵の輪の切り取る秋の海と松

リフトで傘松公園に登り、天橋立を眺める。

秋空を昇る橋立股のぞき

伊根で穏やかな湾内を遊覧船で巡り、海側から珍しい海辺の舟屋や山並み等を眺める。

穏やかな海辺の舟屋照らす秋

第3日、霧深き湯の花温泉渓山閣を京都へ向け出発した。霧は五条通に入った頃には消え、秋晴れの京の街を眺め、千躰の千手観音が手を合わす三十三間堂に到着した。

千躰の祈るお堂や秋日和

将軍塚青龍殿の高台より京の街を一望する。

将軍の眼下拡がる京の秋

昼食を取った信楽陶苑たぬき村は田圃の中にあり、ＮＨＫ連続朝ドラ「スカーレット」の舞台となるロケ地には見えなかった。

穭田の囲む信楽たぬき村

午後2時過ぎ信楽を発ち、8時に帰宅した。

帰路急ぐ釣る瓶落としのバスの旅

今回も、高速道路を利用した全走行距離１３００㎞という距離と日程を考慮した有意義なバス旅行であった。長旅、お疲れ様でした。

伊賀出身の松尾芭蕉の記念館

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

余生を楽しく

第一大鶴会　渡辺　勲

私は現在、喜寿を過ぎて78歳となったが、地区の老人クラブ等に行くと私などはまだまだ洟垂れ小僧で80歳、90歳の先輩達がピンシャンと活躍なさっている。

したがって若輩の私が背中を丸めてトボトボと歩いているのが恥ずかしいほどである。

だから私も数年前から一念発起してボケ防止のため、地区の短歌会や陶芸クラブなどのサークルに積極的に参加している。

頭と手足を使い、また、声を出す事が大切だと気付き、カラオケ同好会にも出来るだけ顔を出すように心がけています。

どれもこれもまだまだ稚拙ではありますが、大変楽しい。上手い下手は別問題として、まずは実行実践してみる事が必要かと考えます。

それらのすべてが生きる励みにもなる上に良き友達にも恵まれ、毎日が充実している。

仲間との会話も楽しく、短歌、陶芸の創作にもさらに良い作品をという向上心が湧き上がるのが老化防止には特に大切な事だと思うのです。

カラオケも新曲を覚えたり、すべての事柄にチャレンジ精神が芽生え、最近は歳を取るのを忘れてしまいそうになるのだ。

別の意味でサークルなどで人に会うという事は人と接し、また、人に見られる事でもある。

したがって退職後の私の生活はまったく怠惰だったのが、今では髭も剃り、髪も整え、服装もジャージやTシャツ姿だったのが、最近は軽装ながらも、いくらか清潔でこざっぱりとした衣服を身に付けるようになった。

現在は全国的に平均寿命が長くなったので、あと20年ほどは病気にならず、元気に楽しくはつらつとした期間を一日でも長く保てるように頑張ろうと思っています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

【悪玉】新型コロナウイルス

第二喜楽会　伴　勝義

世にも恐ろしいウイルスである。

世界中で1800万人を超える感染者が発生し、現在、死者は68万人に及んでいます。国内では全国に不要不急の外出をしないように要請が出ています。

この状態を脱するには政府が発表している人から人への感染を防ぐため、【密集・密接・密閉】の三密を避ける事が大事です。

大和市でもすべてのイベントが中止になり、活気が失せてきています。

今が我慢のしどころです。これから自分の命と同様に家族及び市民の命を守るため、人から感染しない、また人に感染させない行動を徹底しましょう。

私の好きな言葉に、中村天風先生の次のような文献があります。

「私は力だ。力の結晶だ。何者にも打ち克つ力の結晶だ。だから何者にも負けないのだ。病にも運命にも、否あらゆるすべてのものに打ち克つ力だ。そうだ！強い強い力の結晶だ」

何か困難な時に出遭う度に、この言葉を心に唱え難関を乗り切ってきました。

人は苦境に陥ったときこそ物事を前向きに捉えて思考及び行動を起こす事が大事ではないでしょうか。

この現状を早期に終わらせる事が出来るのは私たち一人一人の日々の行動です。

手洗い・うがい・マスク着用、そして生活に支障がない限り自宅で静養し、時が経つのを待ちましょう。不平・不満・愚痴・中傷を我慢し、やがて大和市も近いうちに、外出自粛も解除され、また今まで通りの楽しい日が来る事を信じましょう。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

読書村（よみかきむら）

宮久保クラブ　科内　章平

　このユニークな名前の村は明治のはじめから昭和30年代まで長野県の木曽谷に実在した村です。ここが私の古里で、今でも実家があります。調べてみると、明治7年に、与川村（よがわむら）、三留野村（みどのむら）、柿其村（かきぞれむら）の三つの村が合併して読書村が発足し昭和36年まで続きました。現在は近隣の三つの村が集まり、南木曽町（なぎそちょう）となっています。

　文献によると、このユニークな名前には〝読み書きを学んで国と地域に貢献しようという願いがあった〟と記されています。たしかに、この木曽谷地方は日本でも有数な桧の産地です。伊勢神宮にも奉納されている木曽桧が植林されています。江戸時代は尾張藩の領地として山林は厳しく管理され〝桧一本首一つ〟と言われていました。明治に入っても状況は変わらず、国有林となり国が管理し、地元にはあまり恵みとはならなかったと思います。そんな背景の中で、このような村名となったと思います。ちなみに、岐阜県大垣市に本社を置く西濃運輸の創業者の田口利八はこの読書村の出身であり、私が中学生の頃当時の読書中学校で講演をしたのを覚えています。

　明治から昭和にかけて活躍した文豪島崎藤村の長編小説『夜明け前』は「木曽路はすべて山の中である」の書き出しで始まり、この木曽谷が舞台となっています。その藤村は隣の馬籠宿の本宿を代々勤めた島崎家の末子として明治5年に生まれている。藤村の言葉に

　血につながるふるさと
　心につながるふるさと
　言葉につながるふるさと

とあります。都会と違い人々が生活するのは色々と困難があるが、私はやはりこの田舎が好きです。少子高齢化が進んでいますが、これからも応援していくつもりです。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

多様な生き方時代

第二喜楽会　瀬沼せつ子

目覚めてベランダに来る小鳥のさえずりを聴いて、地球と共に生きている？　新鮮さ。何歳になっても夢や目標を持つのに遅い事はない。人生を楽しくする為には今どう生きるか、その積み重ねが自分の幸せに繋がる。願いは自分で叶える。毎日何が好きか、したい事を明確にして少しずつ前倒に意識する。

人生は楽な事ばかりではない。常に誰かと比べたり不安で表情を暗くしないよう改善して年齢を重ねる事で運動や出歩く事が億劫になってしまう。前向きな気分で毎日を過ごし何事にも積極的に取り組みたいものである。

人生の目的は幸福になる事だと思う。幸せは中身が充実し苦難と戦う事になる。苦労がなければ、毎日を生き延びていけない。素直に学び豊かな心を持つ事で次に繋がる。強い境涯の人は苦しみに負けないで悠々と楽しんで生きられる。営みに爽やかな喜びが広がり希望に満ちて自己困難に直面しても道は開けると思う。

肯定力を養う事で互いの存在に感謝して自分を探して永遠の一念を育み根源を尽す。発達してきた活動を維持する為、本能的な行動や感情を司る。人生を全うするには健康で寿命を延ばす事が重要課題である。その為には食事生活が大切、身体の芯を作り転んでも寝たきりにならないように、愛情ある家族との向き合い、命のある限り一生を楽しんで喜びを広げ、自分を信じて一歩一歩前進する事にしましょうネ。

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

ひとり居のワイン一口チェリー噛む　桜友会　奥村　允子

傘寿すぎ癌と闘い今日を生き　桜友会　生田目謙治

旅に出る空ゆく雲を道づれに　桜友会　牧島　昭三

出番です雨にアジサイ蝸牛　桜友会　大内　勝子

短冊に願いを込めて星まつり　桜友会　熊橋　芳美

一本で足らぬ炎暑や缶ビール　桜友会　甲斐　忠幸

坂道をころがりゆける枯れ落葉　第一大鶴会　渡辺　勲

コロナ禍に満開のさくらひとり占め　山王原上喜楽会　岩下　保

変りなく古桜が咲き廃校の　宮久保クラブ　科内　章平

若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子

蕗を煮て香に包まれるひと日かな

日焼子の寝がへり白き足のうら　宿喜楽会　山梨　博文

むしり取るラグビー戦の秋嵐　札の辻クラブ　畠山千代子

恋多き歌人の一首雛飾る　第一つきみ野会　加藤　滋

このままの晩年でよし夕牡丹　西鶴間ときわ会　大澤喜代子

真碧なる五月の空の角までも　宿喜楽会　秋保　欣児

母の日や遺影に詫びること多し　パレス・カトレア会　佐々木光彦

短歌

雲流る果てに消え行く特攻機　往きて還らぬ若き学徒等　桜友会　牧島　昭三

爪を研ぎ実りの秋に襲い来る　台風銀座日本列島　桜友会　中町　富子

花吹雪行き交う人は足早に　人影まばら千本桜　桜友会　道明　忠子

月一度公園愛護の清掃へ　休まず参加老化防止に　桜友会　道明　和典

ありがとうさよなら告げて送り出す　家族見まもる妻の柩を　桜友会　宮﨑　文夫

夏休みムギワラ帽子捕虫網　茂みの向こう見え隠れ　桜友会　小高つや子

また推されからだが保つか八十路坂　みんな助けてくれるだろう　山王原上喜楽会　岩下　保

暁の光のロード届け来て　思わず合掌大槌の磯　新和会　山下　榮一

「クロネコ」が鰹の叩き土佐よりと　娘の笑顔菜味に添える　境川クラブ　高橋　康子

自転車の前と後に幼児乗せ　走りてゆけるお母さんがんばれ　宿喜楽会　山梨　博文

手作りの木目込雛を飾る母　嫁ぎし吾子の幸願ひつつ　第一大鶴会　渡辺　勲

孫達にすっかり妻を取られたり　冷めたる渋茶独りすすりぬ

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

宮久保クラブ　科内　章平

映画館田舎へ帰省コンサート
　命が大事自粛する

札の辻クラブ　畠山千代子

金星のあたらしき姿送信す
　母なる星へはるか「あかつき」

善光明ジャンプ会　鍵山　寛

世界のコロナ感染表
　オリンピックのメダル獲得表と見まちがへ

善光明ジャンプ会　東山　和彦

散歩時に音楽聞いて楽しんで
　カメラ撮影至福の時よ

第二喜楽会　瀬沼せつ子

あの翳り追いかけて来る歩のあゆみ
　全てを賭けた未来予想図

川柳

桜友会　牧島　昭三

吾もまた知らずにコロナ保菌者か

桜友会　田中　貞子

人類の鼓動を止めるコロナ菌

桜友会　甲斐　忠幸

外面は弁天様で内は夜叉

桜友会　宮﨑　文夫

担ぎ手を異人に託す大御輿

桜友会　板花ヨネ子

マスクしてコロナを避けてお買い物

桜友会　生田目謙治

しりと尻互に回避潮干狩

第一大鶴会　渡辺　勲

「もう」と「まだ」二字にこだわる喜寿のわれ

新和会　山ノ井松枝

庭の花コロナに負けず咲き誇る

宿喜楽会　坂口　賢治

怪獣とコロナウイルス退治せよ
「地球防衛軍」

山王原上喜楽会　岩下　保

この年は氷もはらず雪もなし

若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子

買い溜めて賞味期限にせかされる

札の辻クラブ　畠山千代子

詐欺男だましたつもりか焼蛤

宮久保クラブ　科内　章平

母曰くコロナはいらぬ帰省せず

76号掲載の東原さつき会金矢トシ子様の俳句に誤りがありました。
（正）　息災を肩に羽織らす冬の月
（誤）　息災を一眉に羽織らす冬の月
となります。お詫びし訂正いたします。

編集後記

新型コロナウイルス禍、当シニアクラブ連合会も6月までのすべての会議、事業が中止となりました。まだまだいつもの日常に戻るのは難しい状況ですが、会員の皆様がお元気でお過ごしであることを祈りつつ、後期には何か事業が出来、新年号では「事業報告」が出来ることを心待ちにしております。末尾になりましたが、今号に原稿をお寄せいただいた皆様には心より感謝申し上げます。

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」78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1月25日㈪

〈締切日〉
2020年10月16日㈮

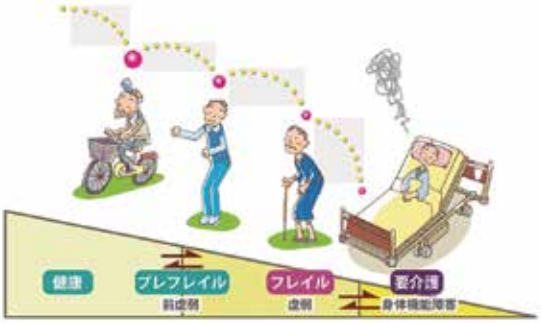
〈応募方法〉
必ず各単位クラブの会長を通して市シニア連事務局へ提出願います。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

身体を動かそう

基礎知識 2

"フレイル"にも要注意！

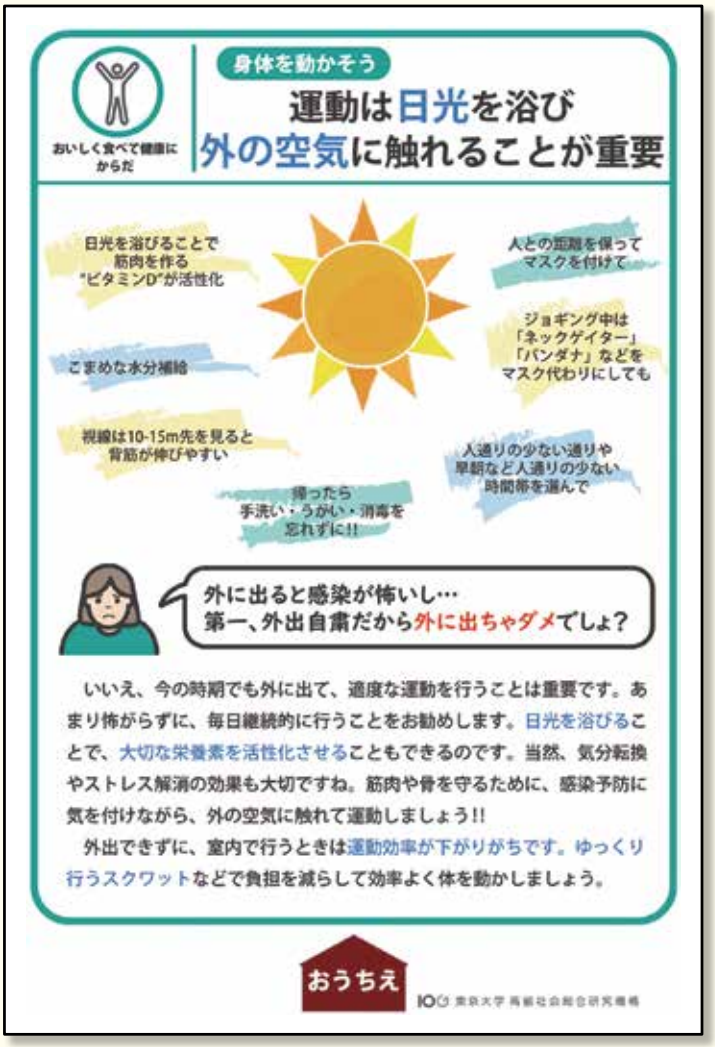


新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？
これらが負の連鎖を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

おうちえ



出典:東京大学高齢社会総合研究機構
http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/

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