ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第75号

■ 令和元年 7 月 25 日発行 ■

発行：大和市老人クラブ連合会
〒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)

二荒山神社中宮祠

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

大和市老人クラブ連合会　会長　高瀬　英一

平成が終わり、令和時代が始まりました。

ゆめクラブ大和の会員の皆様も気持ちを新たにしてひと踏ん張りという思いでスタートしたことと思います。

会長就任１年が経ちましたが、会員減少は、全国的にも同じ現象ですが歯止めがかかりません。そんな中でも、常任理事、女性リーダーの皆さんが何とか魅力ある市老連にしようと一生懸命頑張って頂いていることには本当に感謝しています。

各ブロックにおいても今までと違った活動にチャレンジして頂いていますし、それを他のブロックでも検討してみようかという横の広がりが出てきています。地道な取り組みですがそれが大切なことと思っています。

昨年8月県老連の代表で、全国セミナーに参加してきましたが、全体会議、グループミーティングでも画期的な妙案というものはありませんでした。地道な活動こそが大切だということです。

ところで、皆様は、日頃の健康法として何をやっていますか？ 過日、大和市長に面談した時、「健康の為に、何をやっていますか」と質問を受け、即座に、グラウンド・ゴルフと答えました。私は、70歳になった時に、会員の方に勧められ、それまでは、ゴルフをやっていましたので、あんな玉転がしみたいな遊びと馬鹿にしていましたが、始めてみますと、なんと6千～7千歩歩いていることが解りそれも楽しみながらですからこんな健康法はないとその後、続けています。

我がクラブでも、1,000㎡位の公園に、6ホール（1ホールの長さは、10m～20m位）本格的コースには程遠いですが毎週15名位のメンバーと楽しんでいます。メンバーの中の、4～5名は、それを見て入会した方です。

最後に二つの言葉をご紹介します。

一つは、10代の少女（タレントさん）の「今日は、楽しかった。明日が来るのが楽しみだ」。平凡な言葉ですが、未来志向ですね。

もう一つは、「老人クラブは、人生の保険」。意味は、少数の仲間はいずれ一人になってしまうかもしれませんが老人クラブの仲間は永遠です。こんな言葉で仲間を増やす努力をしてみて下さい。

人生100年の時代です、令和時代を皆で頑張りましょう。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

令和元年度ゆめクラブ大和

表彰式典および総会開催

5月15日㈬午後1時30分より、大和市保健福祉センターホールにて、ゆめクラブ大和表彰式典および総会が開催されました。高瀬会長のあいさつに続き、来賓の方々より祝辞をいただきました。

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41名が表彰され、感謝状が2名に贈られました。

第2部の総会では、平成30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および会計監査報告が承認されました。

続いて、役員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、令和元年度事業計画案、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。

令和元年度 大和市老人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	花みずきの会	増井　正幸
監事	第二大鶴会	高橋　優子
監事	中央楽友会	和田　尚樹
総務部長	文ヶ岡クラブ	中村　英夫
副部長	新和会	山澤　久
副部長	島津あゆみの会	根岸　邦夫
事業部長	南林間 第一寿壮クラブ	谷川　元彦
副部長	第一つきみ野会	駒井　壽明
体育部長	千本桜千寿会	坂口　芳巳
副部長	第一鶴寿会	三原　徹夫
女性部長	花みずきの会	熊谷　順子
副部長	第一大鶴会	太田　惠子
友愛代表	宿喜楽会	山田　宏光
常務理事(事務局長)	市老連事務局	金子　正美

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

友愛活動支援事業・健康講座

～素敵な歌とトークで かしこく楽しく健康づくり！～

女性部　熊谷　順子

ゆめクラブ神奈川（県老連）の「友愛活動支援事業」と「誰もが健康でありたいと願う」テーマを併せた健康講座を2月27日㈬に開催。会場の市保健福祉センターホールは300名を超える参加者でした。

講師は、日本体育協会公認スポーツ指導員で健康づくり講座の講師として、市・県内でご活躍の鴨下禎子先生。心地よい音楽や朝ドラのテーマソングにのせ、先生の最新オリジナル体操も披露、私たちも一緒に手足、腰、首や肩を意識して動かしました。また、隣りの人と手をつなぎ、心を合わせての大きなウェーブは、先生に大変ほめられました。

プログラムは、参加者が楽しめるよう健康講座と大和市在住の歌手、関東・東北と多忙な坂本幸子さんの歌と踊りが交互に演出され、素敵なコラボになりました。「昭和も遠くになりました…」と懐かしい昭和メドレーパートⅠⅡ、「北の宿から」、「ソーラン渡り鳥」、「人生一路」、「川の流れのように」など。坂本さんは「越後哀歌」を熱唱、踊りの「会津少年隊」の袴姿はかっこよく感嘆し、生の歌声と詩舞は参加者の心に響きました。

鴨下先生は「健康づくりは楽しく、仲間と続けることが大切」といつも話されています。フィナーレは先生の教室に参加している「カモの会」のみなさんが日頃のエクササイズの成果を姿勢美しく、軽やかに、かっこよく披露、楽しい時間のなかで終了しました。

お二人に、第3ブロックの古川会長より〝みもざの花束〟が贈られました。

令和元年度ゆめクラブ大和

春の親睦旅行

令和元年5月20日㈪～5月21日㈫　1泊2日

年号が変わる…そして皇室が変わる年に…

皇室ゆかりの地

那須高原と平家落人伝説の里

秘湯「湯西川温泉」

お印の花　国内最大級のゴヨウツツジ　ゴンドラで空中散歩

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

グラウンド・ゴルフ大会

南林間西北クラブ
週3回、月・水・金と練習しています。今日の調子はまあまあといったところですが、午後は絶対ホールインワンを出します!

宮久保クラブ
調子はまあまあです。会員数が段々減っていってしまっていますが、週2回元気に練習しています。

中福田支部
調子はいつもに比べあまりよくありません…。でもグラウンドゴルフという遊びができるようになってから楽しいです。

第20回グラウンド・ゴルフ大会成績表

女子の部	氏　　名	クラブ名
優　勝	広瀬　正子	深見中原福寿会
準優勝	柴田　光江	きずなクラブ
第３位	小原　明美	上和田明和会
特別賞	羽柴ミツヱ	第二つきみ野会
	大久保スヅ子	高砂会
	斉藤　敦子	千本桜千寿会

男子の部	氏　　名	クラブ名
優　勝	白石　秀雄	桜ヶ丘親和クラブ
準優勝	奥住　義男	第一西南クラブ
第３位	佐藤　悦夫	新和会
特別賞	小林　　清	第一つきみ野会
	大矢　　東	南林間南寿壮クラブ
	桜川　武治	深見中原福寿会
	滝田　喜七	中央四丁目豊友会
	山岡　　弘	草柳寿草会

令和元年度　ゆめクラブ大和

春の演芸大会

善光明ジャンプ会　知覧節

中央林間東寿楽会　南部風鈴

善光明ジャンプ会

緊張しました。手の動作が難しくて練習が大変でした。練習期間も短かったですが観客の皆さんの応援や手拍子のおかげで上手くできました。

中央林間東寿楽会

緊張したけど合わせて踊れました。練習は月2回、お茶を楽しみに20年近く活動しています。市老連とコミセンのお祭りで披露するために頑張っています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

ブロック・クラブ紹介

第二喜楽会

会長　伴　勝義

平成17年まで喜楽会（山王原上）と一緒に活動していた老人会が、平成18年に区割りして第二喜楽会が設立された。当時は会員が20数名しかおらず、会員を増やしてほしいと当時自治会長だった私に依頼があり、副自治会長と60歳以上の方々に声をかけて廻り、お陰様で40名近い加入者があり設立時68名を確保し第二喜楽会が発足した。その後、12年が経過し会員の高齢化で逝去された方もおられ、昨年度には62名まで減少してしまいました。

そんな中、会長の引き受け手がおらず昨年度の総会で新会長に指名されました。お陰様で会員の皆様に支えられ、就任時62名だった会員も前年より7名増えて現在は69名となり誕生会・ウオーキング・バス旅行・カラオケ・囲碁将棋・趣味の会・学童下校時見守り・公園の花壇整備等、会員が楽しみながら生き生きと活躍しております。感謝感謝です。

うちには「日本百名山」を踏破した人も

パレス・カトレア会
会長　佐々木光彦

私達のクラブは平成25年3月に発足、27年7月にゆめクラブ大和に登録（№96）のまだ新しいクラブです。広い集会室を活動拠点に、インストラクターの先生の指導の下に月3回ストレッチ体操を、お誕生日会ではペタンク・「ヒットだ！ターゲット」のニュースポーツも、また頭の体操に健康麻雀等を楽しんでいます。

さて本題ですが、うちには北は北海道の利尻岳から富士山、そして南は屋久島の宮之浦岳までの「日本百名山」を踏破し、今も「日本二百・三百名山」に挑戦中の70歳の女性がいます。両手両足を使って登る緊張感、山頂に立った時の達成感、景色・高山植物の美しさが魅力で、登り続けているそうです。平日は会の活動に参加、ここ一番で冷静な頼もしい仲間です。

他にも囲碁6段の79歳男性、全国縦断のサイクリスト68歳男性、詩吟皆伝（8段の上）の75歳男性もいます。その他色々な人がいて会の活力となっています。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

ゆめクラブ大和
『西南むつみ会』

会長　川上　一明

当会は、平成16年11月に「心身ともに充実した老後の過ごし方をみんなで考え実践しよう」を主旨に設立されました。現在、会員数は61名（男性32名、女性29名）となっています。

高齢者の願いははっきりしています。健康で長生き、これに尽きるでしょう。その一番の大敵はストレスの蓄積です。

定年の延長や高齢者の再雇用など難しい課題もありますが、私たち高齢者にとって、先のことを考えることも大事ですが、もっと大事なことは今を楽しく生きるということです。

さて当会は、「仲良く、明るく、楽しく」をモットーに次のような活動を行っています。

◇**奉仕活動**　学童の登下校時の見回りパトロール、夜間の火の用心を兼ねた防犯パトロール、地域公園美化活動など

◇**バス旅行**　昨年度はJAXA相模原、雪印メグミルク工場などを見学しました。

◇**サークル活動**　グラウンド・ゴルフ、カラオケ合唱、麻雀、婦人部お楽しみ会など

皆さんのご参加をお待ちしています。

“春をよぶパートⅡ”

第一大鶴会　太田　恵子

身近な場所で楽しいイベントを! との思いで、昨年から始まった第3ブロック（鶴間地区）の行事。今年は“春をよぶ大笑いの集い”と題して3月6日、鶴間コミセンで行いました。

第3ブロックの女性リーダーたちで話し合い、プロジェクトをつくってすすめてきました。入場券づくり、プログラム作成、当日の設営など、多くの男性陣にお世話になり感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

当日は、120名を超える皆さまと共に楽しいひとときを過ごすことができました。ご存知キラキラみっちゃんの、歌と踊りとおしゃべりのワンマンショーでしたが、飛び入りで、民謡の及川より子さんにも歌っていただきました。その迫力に圧倒され、感動しました。

みんなで大笑いしたあとは、第2部です。第5ブロックの叶会長のハーモニカの伴奏で、「おぼろ月夜」「北国の春」「埴生の宿」「サン・トワ・マミー」など10曲をみっちゃんと一緒に思いっきり歌いました。“春をよぶパートⅡ”大成功です。加入促進も兼ねていたので、参加者の中には、まだ会員でない方も多く、この会をきっかけにみっちゃんともうひとり新会員が誕生し、嬉しい限りです。

反省点もたくさんありますが、お越しいただいた皆さま、本当にありがとうございました。また来年も企画しますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

友愛チームの活動から
「野菜の日 ありがとうコンサート」

花みずき友愛チーム　熊谷　順子

平成31年3月31日㈰に団地集会室を会場に開催、参加者63名。

プログラムの第1部は同じ団地に住む沖縄三味線奏者新城亘さんによる「南からの風、海からの歌」をテーマに、沖縄舞踏が花を添えての構成。第2部は大和市音楽家協会所属のソプラノ歌手西口則子さん、テーマは「春を愛で、愛を歌う」。お二人のジョイントコンサート、みんなで歌いましょう、のコーナーもあり盛り沢山の1時間30分、笑顔一杯の楽しい、身近に感ずるコンサートになりました。

高齢化にともなう買物困難者への対応と家に引きこもらず高齢者自身が一歩でも外に出る機会にと、週1回、火曜日を「野菜の日」とし、集会所前での野菜販売を近隣農園の協力を得て平成28年11月から始めました。この2年4ヶ月の買い物客は1日平均で35名前後、野菜スタッフは10名前後、準備・片付で約1時間30分のボランタリーな活動です。1年前からは交流を目的に「ティーサロン」を立ち上げ、会員外の常連客や顔見知りも増え、何気ない雑談や近況報告、茶菓子の差し入れなどもあり、1週間に1度ですが、スタッフ自身も楽しんできました。

野菜販売の収益の一部は友愛チーム活動に還元、自主財源につながりました。その活用を「買物に来てくれる皆さんに、感謝の気持ちを伝えたい」とスタッフで話し合いを重ね「ありがとうコンサート」を企画しました。限られた時間のなかでしたが、舞台の装飾やポスター、プログラムに工夫を凝らし評判も上々、心配なのは参加人数でしたが、予想を超えて、用意したプログラムやお土産クッキー（障害者就労支援事業所フレッシュゾーン・ボイス製造）は何とか工面し、ホッとしました。

コンサートは、認知症の理解や相談をすすめるオレンジカフェ@コーポ実行委員会、自治会との共催で、経費や人的支援、PRを分担し開催しました。

花みずき友愛チームは平成26年発足、第3ブロック鶴間地区内の分譲集合住宅（入居は昭和53年秋で戸数245）で活動しています。

私たち高齢者自身はもとより、子育て中のママ、介護をしているご家族など、だれにとっても暮らしやすい地域づくりは共通の願いであり、「野菜の日」の販売のように身近な課題への取り組みから「お互いさまの地域づくり」に近づくことができたら、嬉しいと思います。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

草柳寿草会における友愛チーム

チーム代表　高橋　正廣

草柳寿草会には友愛チームが2組あります。在宅訪問型草柳友愛チームと、施設訪問型の寿草会友愛チームです。私の担当は施設訪問型です。今年度は9名で近隣にある特別養護老人ホーム「晃風園」に毎月1回訪問して、健口体操や脳トレ･カラオケなど頭と体と口を使った運動を皆さんと一緒に行っています。寿草会からオカリナ部や銭太鼓サークルの皆さんのご協力も得て、オカリナ演奏やタオル体操で皆さん喜んでいただいています。

対象の方は月ごとに、入所者の方と、デイサービス利用者の方です。

私たち友愛チームは、大和市が実施している介護予防サポーター講座修了者で構成されています。結成してから8年目、サポーターの皆さんは意欲的に前日に「友愛の集い」を行い、各自の担当を決め、訪問当日に備えます。私は、前代表の中村勝さんの後任としてまだ1年で、まだまだ修行中です。訪問先での担当は司会ですが、回を重ねるごとに脳トレや替え歌なども担当させていただいています。入所者の方も、デイサービスを利用されている方も、私たちの訪問を本当に歓迎してくださり、私たちの方が元気をいただいて毎回全員笑顔で帰ってきます。施設から私たちが帰るとき、車いすに乗ってお体が不自由でありながらも廊下まで送ってくださり握手をしてくださると、私たちは次回に向けて元気が出ます。

これからも新たな楽しい企画を考え、知識技量両面から努力していく考えです。

私は友愛活動に参加して、生き甲斐ができて本当に良かったと思っています。今後は、この活動を引き継いでくれる方をつくっていかなければと考えています。皆さんも、友愛活動に参加してみませんか?

クラブ紹介

島津あゆみの会　会長　根岸　邦夫

島津あゆみの会は、2年前に「ゆめクラブ大和」に入会致しました。その記念行事として日帰りバス旅行を企画、横浜方面山下公園散策と中華街のお食事会を実施し、大好評を博しました。

翌年は小田原、湯河原方面にミカン狩りとお食事会に出かけ海鮮料理に舌鼓。このように会員の皆さんに喜んで頂ける行事を目玉と位置づけて、ゆめクラブ行事や第4ブロック行事とかみ合せ、更に楽しんでいただけるようなクラブにしたいと思っています。

地域の皆様、ご一緒に如何ですか。お待ちしています。

クラブ紹介

桜ケ丘親和クラブ　阿部　弘子

私達のクラブは国道467号の桜ケ丘地区の桜並木側に位置します。毎月、月末の日曜日は、歩道の清掃を行っています。暑さ寒さ、四季を感じながら草取りや落葉の始末をしています。春になり桜の開花時期を迎えると花見の人通りも多く、普段の活動が報われる時です。その後のお茶会にも楽しみがあります。年2回は桜ケ丘中央病院の理学療法士の先生をお招きし、認知症予防の講演と軽い運動など取り組んでいます。

友愛活動では、毎月第2土曜日にサロンを開き、誕生会や歌やゲーム、折り紙などお茶をいただきながら会話も弾み楽しんでいます。また植木の手入れや、困り事が有る場合には会員の中で技術のある方に依頼をして相談に応じています。高齢化が進み遠くに出掛けられない方でも、このようなサロンを楽しみにしていただいています。その他、タブレットの講習で脳トレをしたり、大和市福祉農園を借りて野菜作りを楽しむグループや、1年1回、演芸大会に参加するため、コーラスグループは独学で練習に励んでいます。親和クラブの応援を頂き10年になります。

楽しみを見つけながら、健康寿命を延ばそうと日々努力しております。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

友愛チームの紹介

千本桜千寿会　会長　坂口　芳巳

平成7年4月に在宅型友愛チームとして発足し、現在も自治会、民生委員と連携しながら活動していますが、2年前から新たに始めた活動を紹介します。

千本桜千寿会は、かねてより疎遠になっている地域住民との交流の場を持ちたいと考えて、クラブ活動の紹介や出前講座の開催等を実施して参加の機会を持ちましたが、年数回では思ったほどの効果は望めず、もっと身近で楽しく継続される企画が必要だと痛感しました。

友愛チームのメンバーで今後の活動について話し合い、皆の知識、技能を結集（体操指導員、民謡三味線、民生委員）し、明るく、楽しく、元気よく、健康長寿を目指した活動にすることで意見がまとまり、タイトルを「歌と踊りで楽しい健康づくり」に決定。平成29年3月より開始しました。

開催場所は「ふれあいサロン千本桜」、実施回数は月1回（2時間）、主催は友愛チーム、指導者はメンバー全員で分担。実施内容は、健康体操、合唱（民謡、童謡、歌謡曲）、コグニサイズ、及びフォークダンスを行います。

当初は、活動内容が参加者に受け入れられるか不安を感じながらチーム全員懸命に努力してまいりました。現在は参加される方の理解も深まり、仲間に会う喜び、会話が弾み笑い声も聞かれ、色々なことが体験出来ることに魅力を感じておられるようです（参加者実績は平均25人/1回）。本年2月、事務局から配布された資料に記載されている研究データの分析、組織活動の有効性の記事を読み、現在実施している活動内容は、決して間違っていなかったと確信しています。

2年余り経過している現状に満足することなく、今後も地域住民とのパイプ役として役割を果たしていけるよう、より一層内容の充実を図っていく所存です。

会員の広場

Aさん

宮久保クラブ　科内　章平

私にとってAさんは特別な存在でした。私が50歳の時に当時住んでいた横浜市泉区の町内会役員になり、初めて話をするようになりました。ある時『科内さん、老人会へ入って下さい。』と言われ私は『まだ50歳です。』と言うとAさんはニコニコ笑って『うちの老人会は50歳から入会資格がありますので、遠慮いりません』と言われ、私は何の反論もできず、老人会に入会することとなりました。入会した私ですが、仕事一筋でやってきたのでまったく地元地域との繋がりがなく、入会した老人会の中でただ一人浮いている存在でした。私の居場所はありませんでした。それでも行事ごとに少しずつ隣りの席の人と話すようになり、だんだんお互い理解できるようになっていきましたが、ともかく、3年間は苦しい状況でした。

そのうちに、いろいろな行事も同じ内容で変化がないことに気づき、それではマンネリ化してしまうと感じました。思い切って老人会長に私が何か企画するのでと提案し、受入れてもらいました。私の時間（科内のお楽しみタイム）を15～20分もらい、流行グッズの紹介、健康体操、落語、時事話題等なんでもありで楽しんでもらっていました。

5年前にこの大和の地に引越してきましたが、今でもその関係は続いていて1年に数回は泉区に行っています。もちろん、ここ大和の地でも自治会、老人会の諸行事、役員も担わさせていただいています。17年前のその当時では想像できないほど皆さんに声をかけてもらっています。今でもそうですが仕事をしながらのボランティア活動は大変ですが、それでも充実した楽しい時間を過ごしています。私をこの道へ導いてくれた今は亡きAさんの恩に報いるためにも、このままお節介おじさんを続けていくつもりです。それが私の恩返しです。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

まっていたのは老々介護

松寿会　渡邊ユリ子

故郷を後にして大和市に在住して59年になります。住めば都と申しましてこんな良い所はありません。右も左も分からなかった私共を地元に住む人たちに助けられ、又折々に出合った方々にも支えられここまで来ました。

昭和の時代は子育てに専念し、テレビ時代に入り新聞に目を通す事も後まわし、日々に追われたように思います。

月日は流れ気持ちの余裕も出来、最近は夕刊が日替りで活字となりとても楽しみにしております。平成の時代に入り、習い事に旅行、子供の結婚そして息子夫婦と同居20年世話になっております。孫たちにも接する事が出来、たのしませていただきました。その孫たちもみんな社会人となり巣立っていきました。

平成最後を告げるように4日、愛犬ゴンが死にました。家の中は静けさだけが残り灯が消えたような昨今です。

松寿会に入り12年です。料理部に入り和気あいあいと皆さんに元気をいただいております。

人生百年時代に入ると巷では言われています。その人生の最終章に入り考える事しきりです。そんななか夫の認知が進んでいます。

ご近所さんに声かけなどしていただき感謝をして居ります。認知症によりそい、目線にたってサポートレディーサービスを受けながら悪戦苦闘しております。

生きてゆくという事は大変な事です。

その中において心にあるのは故郷の山河です。幸せな事に我家から富士山、大山、箱根連峰など晴天の日にたのしめます。それが私の拠り所です。令和時代に入りました。

平穏な日々が続く事を念じ終わりとさせていただきます。

くり返す言葉のあやに苦笑い

終活

新町むつみ会　松藤　久子

今や、高齢化した社会のあちらこちらで終活という声が飛び交っている。そもそも終活とは何ぞや、と問われても答が出ない。そこで調べることにした。

終活とは「自分の人生の終りに向けた活動」とあった。人間、死ぬにも活動が必要とは! 脳みその発酵も終えた者には大きな課題だ。命の終りには「幸せな人生をありがとう」の旗立てて、のんびりゆったりと三途の川を渡ろうと考えていた自分は甘かった。しかし、幸運にも財を持たぬ者は頭を悩ます程の諸々の書類の作成もなく、財の重さによろめくこともなく、ゆっくりと手を振って渡れそうだ。が、一番の悩みは在庫の布である。

若い頃から布の売出しがあれば買い求めに走っていた。とにもかくにも布が好きで、高価な貴金属や宝石よりも好きなのである。時間さえあれば、服は勿論のこと、デパートの売場に行ってはアイデアを盗み諸々の種類の日用品を手当たり次第縫っていた。持てる自分の夜の時間は殆ど縫製に当て、徹夜同然の夜もしばしばだった。ただ、作品の完成の喜びがそうさせたのかもしれない。

そして布の命は不朽である。幾十年も値札をつけたままで眠っていた布も太陽の光に目覚めれば買ったままのにこやかな顔をしている。付けた値札の値段にその当時の世相がうかがわれ、越し方の人生の足跡にも思いを馳せてられる布を、終活という名のもとで幾度も手に取り、悩み、迷いに迷いながらもやっぱり手離せない自分がいる。今では、若い時のように緻密には縫えないが1日に1回はミシンを踏みたい。60年間私の片腕となり私と共に生きてきたミシン。喜びも悲しみも苦楽も共にしたミシンの心の声は私には聞こえる。

終活とはうらはらに多くの布に囲まれてワクワクしている私に「まだまだやれるわよ。一緒にやりましょう二人三脚で」の声が踏む音に聞こえる。ありがとう、一段と力強く踏む音が部屋中にとどろいている。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

花によせて

第一西南クラブ　上部　晴子

目に青葉山ほととぎす初がつを

まさに初夏。爽やかな風が吹き太陽の光も眩しさを増してきました今日この頃です。

こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて題材は何にしようかな。今まではサークルを通して楽しんできた事、当世の話題になった言葉など取り上げ拙い文章を書いてきました。最後に私の思い出の一つとしてそれを題材にして文章を綴ってゆきます。あゝ、手前勝手な事。少し大袈裟かしら。

私達は日頃からリズム体操をして少しでも演技に役立つ動きを身につけながら体操をしています。もちろん基礎になる体操もして体力作りも心がけています。

とある教室。花によせてⅡさくら会ーその由来は…。私はただ体操会の仲間として認識しているだけです。学習センター祭りを通して交流を図り、回を重ねて交友も深まりいろいろ視点も変わり楽しみも増えていきました。

私達の出場前後の舞台は見ることが出来ませんが…。最後のクラスの演技を見る事が出来ました。このたびは出場者の演技に目・耳を働かせて鑑賞しました。

ー楽しいひとときをありがとうー

この会の演目ー「千恵っ子よされ」の舞台。舞台に出場してくる姿、歩き方、踊りはじめの動きなどの構成に感心しました。

曲にのって進行していく身の熟しの軽やかさと唄声の美しい歌唱力のある坂本幸子さんの唄声にのせて、曲に相応しく優雅に躍動的に表現されて身の動きも自然に表現されて歌の持ち味を充分に発揮されていたと思います。

ー拍手喝采ーぱちぱちぱちー

この作品を作り上げるまでの過程は大変だったと思います。鴨下禎子先生の指導のもとにそれを支える方々の協力そして演じる皆様が一丸となって披露された賜物と思います。1年かけて作品を仕上げてこられた先生をはじめ出場の皆様この感動をありがとう。

ー題材の花によせてー

一般に花といえばさくらの事といわれています。その名のごとくさくら会という事ですので題名を花によせてと致しました。

歌と踊りが充実していて、見事に舞台で名のごとく桜の花を咲かせましたね。

今日出場された各クラスの皆様ありがとうございます。お疲れさまでした。ー拍手ーこの活力を携えて明日に向かって前進してゆきましょう。

令和元年五月

風光る乙女自在に踊りたり　晴子

すっくと立つ乙女の仕草朝桜　晴子

太めの境界線脱却へ

第二喜楽会　瀬沼せつ子

糖尿病になりやすい人、最近お腹が出てきた、他の人と比較して気にしなくても大丈夫、と自分を安心させようとしていませんか？そうした考えは大きな間違いである。実は、小太りの状態でリスクが高くなっていると思う。環境変化に伴って食生活が大事。よくかんで食べると脳に刺激が伝わり内臓脂肪が燃えるので過食防止につながる。

スロージョギングを提案。早歩きすると良い。朝食を抜いたり夜遅い時間に炭水化物を取るのは禁物。肥満の原因になりやすい。毎日体重を測る事でコントロール出来るようになる。睡眠は心身をメンテナンスする大事な時間です。起床後は水をコップに一杯飲み朝日を浴びる事も忘れずに。未来の自分への一言は、転んで寝たきりにならないように筋力トレーニングして体の芯を作りましょう。明日へ一歩。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

四世代まみえて長寿保てをり

山王原上喜楽会　原　いくほ

新天皇誕生万歳。お目出度うございます。上皇様の突然の退位に国民はおどろきました。でも新天皇様もすんなりとお嗣ぎになり喜びにわきました。数々の行事もとどこおりなく終わり良い日々となりました。退位なされた上皇様の誕生の折、私に忘れられない思い出が有ります。私の10歳の時、母の作ってくれたお弁当を忘れ、昼時間家に帰り食事をしておりました時、村の半鐘がジャンジャンとなりました。何もわからないまま学校に帰ると新皇子様のお誕生とラジオの放送が有ったのでした。その頃は公共の所しかラジオもない時代でした。

「日嗣ぎの皇子は生れ給え」と歌もでき、紅白のお饅頭をもらって帰ったこともありました。

昭和天皇様の第4子でやっと新皇様ですから日本国中喜びにわきました。お生れになっても、おもう様おたあ様と甘えることも出来ず育てられたようです。私が13歳の折日支事変が始まりました。上皇様の3歳の頃かと思います。皇太子様として成長そして青春時代となり皇后美智子様とのロマンスが賑わい、国民にミッチーブームがわきました。でもその間も戦争も段々大きくなり大東亜戦争にまでなりましたが、長く続くこともなく終戦となりました。そして昭和天皇の崩御にともない美智子様との御成婚。色々有りました。

世の中も落ち着いて参りましたが戦後の食料難時代の大変な時代も終り、各国との仲直りとなり平和が続くようになりました。そして陛下は戦没者の慰霊の旅、災害地の見舞の旅、大変な時代を過されました。最近はその頃のニュースも良く報道されました。退位なされほっとする思いかと思われます。長い道のり数々と思い出も取りとめもなく書きました。新天皇様の平和で良き時代を頼みつつペンをおさめます。私も長く生きられました。余生を気楽に過せるよう祈っております。

有難うございました。

人生百年への挑戦

第二つきみ野会　望月　　真(87歳)

日本政府の統計によると、日本人の平均寿命は近年長くなっているそうです。最近、人生百年時代が各方面で話題になっております。私事ですが、70歳代には米寿（88歳）まで元気に生きることが目標でしたが、最近白寿（99歳）に変えました。このような思いを支える私の元気の源はテニスです。上皇とほぼ同じ50年のテニス人生を送りました。現役時代は、テニスに熱中し仕事とテニスを同じ水準で考えておりました。家庭では、テニス100％でした。子どもが小さい頃、育児を頼まれて子どもを連れてテニスコートへ行き、試合中子どもを紐でフェンスに繋ぎプレーに熱中したこともありました。テニスコートを提供してくれた病院の看護婦さんが見かねて、紐を解いて子どもと遊んでくれました。子どもに申し訳ないと思いましたが、子どもの母親には話しませんでした。その息子は60歳近くになり、2男1女の父親となりました。

2年前のことです。硬膜下血腫の手術を受け医者からテニスを禁止されました。テニスに代る軽い運動はないかと探し始めました。

今年4月1日から、大和市北部のつきみ野地区で「つきみ野健康ラジオ体操」が始まりました。つきみ野自治会と下鶴間・つきみ野健康普及員が主催で、つきみ野1号公園を会場にして毎日6時25分から6時50分まで、NHKの放送に合わせて体操をするものです。

これに挑戦することを決め、3月から始まった約1ヶ月の準備期間に参加しました。朝早いこと、毎日であることで前の夜の酒の量は制限されますが、白寿に向けての試練と思い乗り切ることができました。

4月から始まった本番は、雨で3日中止になりましたが皆勤することができました。

人生百年時代への出だしは、順調であると勝手に思っております。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

文芸のひろば

俳句

島津あゆみの会　根岸　洋子

風薫る孫の笑顔の愛らしさ

第二喜楽会　瀬沼せつ子

幸薫る笑顔まばゆき人生か

桜友会　広田美恵子

恙(つつが)なく生きるしあわせ今朝の秋

桜友会　宮崎　文夫

天童の人間将棋駒(こま)は美妓(びぎ)

桜友会　中町　富子

弥彦山越後平野の黄金波(こがねなみ)

桜友会　小高つや子

夏休み木陰に筵子(むしろ)ども会

西鶴間ときわ会　大澤喜代子

友とゐて若き日語る春うらら

松寿会　上野　勝昭

海展く坂の御寺や濃紫陽花(こあじさい)

東原さつき会　金矢信一郎

猿の目のどこかうつろに秋暑し

東原さつき会　金矢トシ子

夕立晴牛の反芻おおらかに

札の辻クラブ　畠山千代子

雛祭(ひなまつ)り漆絵巻(うるしえまき)の世を忍び

中央林間西寿楽会　重次　里美

影を追い登る坂道春彼岸

上和田団地長寿会　山岸勤一良

霞む富士平成送る寒き春

上和田団地長寿会　瀧上　一歩

癌宿り医師の四択花は葉に

山王原上喜楽会　岩下　保

平成の文字に見えたり花いかだ

山王原上喜楽会　原　いくほ

風五月令和の空は晴れ渡る

パレス・カトレア会　佐々木光彦

今日も無事それだけで良し新茶くむ

第一つきみ野会　大森　利憲

旅にある富士正面や麦の秋

第一つきみ野会　加藤　滋

頼り添へし平成の御代惜しむ春

第一つきみ野会　松南　正彦

木枯らしに離されまいと抱きつく葉

若葉会ちとせクラブ　山﨑　照子

平成のこよなく措しむ花見かな

宮久保クラブ　科内　章平

さくら散り令和の若葉すくすくと

川柳

島津あゆみの会　根岸　洋子

この足で歩く仕合せかみしめる

桜友会　牧島　昭三

竹槍とバケツリレーで國護(まも)る

桜友会　甲斐　忠幸

まだ惚けず昭和一桁世にはべる

松寿会　足立　元

人生百年老々介護で日が暮れる

中央林間西寿楽会　重次　里美

党名も選挙終ればもう忘れ

山王原上喜楽会　岩下　保

まわり見りや平均寿命が百になる

若葉会　ちとせクラブ　山﨑　照子

レジ篭に他人の暮し推し量る

宮久保クラブ　科内　章平

4時代生抜く母のたくましさ

山王原上喜楽会　原　いくほ

日々感謝介護を受けし身となれば

桜友会　田中　貞子

敬老会労(いたわ)りあって幕を閉じ

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

お互の長寿を祝う老(おい)二人　桜友会　道明　忠子

敬老日加齢のほかは異常なし　桜友会　生田目謙治

高齢者ふわっと包む介護の手　新和会　山ノ井松枝

短歌

五月晴れまごいひごいが天高く
泳ぐすがたのいさましさ　島津あゆみの会　根岸　洋子

令和元年心も体も晴ればれと
病乗り越え今はクラブでジャンプする　善光明ジャンプ会　菊地　順子

一坪の家庭菜園時季(じき)を待ち
市民まつりで苗買い入れる　桜友会　大内　勝子

ホタルなど住むわけないと引地川
せっせと励む子等川ざらい　桜友会　田中　貞子

年老いて忘るることの多かりし
情なさあり侘びしさもあり　桜友会　奥村　允子

失敗を重ねて心鍛えられ
人に尽せる喜びぞ増す　札の辻クラブ　畠山千代子

のぼり坂歩く背後に足音し
ヤングがわれを追ひ越してゆく　境川クラブ　高橋　康子

夏野菜植えてのんびり十連休
丹沢越しに富士の嶺見ゆ　山王原上喜楽会　岩下　保

数々の多難の前途と思へども
新し御代の未来そのぞまん　山王原上喜楽会　原　いくほ

わかるかな歳は年頃わかるかな
気持ちはお年頃いつまでも　善光明ジャンプ会　東山　和彦

令和あけ無事安穏をただ祈る
明治大正昭和平成　宮久保クラブ　科内　章平

グラマンの機銃掃射に逃げまどい
壕に飛び込み震(ふる)え止まらず　桜友会　牧島　昭三

ゆめクラブ名前知らねど顔なじみ
旅にスポーツ呉越同舟　桜友会　道明　和典

平成の御代を惜しむか山桜
山懐(ふところ)に楚々として咲く　桜友会　宮崎　文夫

山峡(やまかい)の鹿よけ柵のさくば路
吉野の桜のヘリ乗り場ゆく　新和会　山下　榮一

新諺(しんことわざ)

老いては妻と子に従い
孫、ひ孫に癒やされる　善光明ジャンプ会　鍵山　寛

編集後記

令和元年の発行に当たり多くの会員の方にご協力をいただきありがとうございました。今号は単位クラブの活動に関した記事を掲載しました。各クラブの参考になればと願います。

総務部長　中村　英夫

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」76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〉　2020年1月25日(土)

〈締切日〉　2019年10月18日(金)

〈応募方法〉

必ず各単位クラブの会長を通して、市老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

ゆめクラブ大和

グラウンド・ゴルフ大会

令和元年度　ゆめクラブ大和

春の演芸大会

ご協賛いただいた皆様への御礼　この度は、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、地域の皆様に老人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。　**【大和市老人クラブ連合会】**

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています