ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第88号

■ 令和８年１月15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）

趣味の作品展

おたのしみ講座

スポーツ大会

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　菊池　信良

新年明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お慶び申し上げます。

「新年を迎える気持ち」には昔も今も変わりありません。やはり「一年の計は元旦にあり」、人は今年の目標を立てます。今年一年が充実した年になりますように、と。

令和7年は皆様にとってどのような年だったでしょうか？夏の暑さは異常でしたね。皆様は体調をくずされたりされませんでしたか？四季が変わってしまいそうな暑い長い夏でしたね。

大和市シニアクラブでは、令和7年も色々な行事を行いました。グラウンドゴルフ大会、趣味の作品展（シリウス）、友愛チーム研修会、スポーツ大会、マンドリンコンサート、ウォーキング、趣味の講座等々。シリウスで行われた趣味の作品展には、会員の方たちのみでなく一般の方々も多くご来場をいただきました。アンケートにもたくさんのご協力をいただき称賛の声も多数あり、うれしく思いました。

大和市シニアクラブが今かかえている一番大きな問題は会員の減少です。ますます高齢化社会になっているなかで、会員数の増加を図るにはいろいろな問題があると思いますが、まずシニアクラブがどういうものか、何をしているのかを知ってもらい仲間に入ってもらうことから始めなければと思います。

それぞれの単位クラブにおいては、サロンを開いたり、グラウンドゴルフ、麻雀クラブ、お誕生会や体操教室、「歌いましょう会」などのサークル活動を通して、会員の皆さんといっしょに楽しい時間を持ってほしいとそれぞれ工夫をして頑張っています。

シニアクラブのモットーは「明るく、楽しく、元気よく」です。まずは健康が第一です。何をするにも心と身体が健康でなければ何もできません。皆様も常日頃からそれぞれ努力されていることと思います。

令和8年が皆様にとって明るく幸せな年になりますよう元気に頑張りましょう!!

『明るく　楽しく　元気よく』

新年のごあいさつ

大和市長　古谷田　力

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より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。

さて、私が就任してから今日まで、市民の声に耳を傾け、市民が幸せを実感できる大和市を目指してきましたが、この考え方を市民の皆様や地域で共有し、複雑化する課題に対応するため、第10次大和市総合計画を令和7年に策定しました。

本計画では、市全体で「つながり」を意識した取り組みを進めることにより、未来への希望に満ち、元気があふれる「みんながつながる健幸都市やまと」を将来都市像として位置づけ、その実現に向け、7つの目標を掲げております。その中で市民の皆様が年を重ねても安心して暮らすことができるように「みんなが支えあうまち」を目標の1つといたしました。

現在、福祉に関わる人の高齢化が進んでおり、支援の担い手不足が一層深刻になることが懸念されていることから、地域の中で共に助け合って生活していくことの重要性がますます高まっています。そのようななか、市では地域における生活上の課題を住民同士等の支えあいで解決することを目指して話し合う「協議体」の設置を各地区で進めており、現在市内7か所に設置されていますが、シニアクラブの方々には設置、運営に多大なるご協力をいただいているところでございます。

また、地域における「支えあい」や「つながり」の精神を広げるためには、町の清掃活動等の社会奉仕活動や「友愛活動」を通じて、地域の活性化に貢献されてきた単位クラブ、そして貴団体のご支援・ご協力が不可欠と考えております。

本市では、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充実を図ってまいりますので、引き続き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。

結びになりますが、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7年度表彰関係一覧

令和7年度全国老人クラブ連合会活動賞

■育成功労表彰
・大和市シニアクラブ連合会　会長　菊池信良

■優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰
・大和市シニアクラブ連合会(会長　菊池信良)

神奈川県高齢者福祉関係功労者等表彰(知事)

■老人クラブの活動が活発で他の老人クラブの模範となる単位老人クラブ
・第一つきみ野会(会長　駒井壽明)

■県老連推薦「高齢者に対する奉仕活動」
・花みずき友愛チーム(代表　佐土佳子)

神奈川県老人クラブ連合会表彰(理事長)

■単位老人クラブ
・きずなクラブ(会長　柴田由夫)
・坊の窪ゆめクラブ(会長　岩崎　勉)

■単位老人クラブ会長
・牧野正弘　会長(長堀長和会)
・伴　勝義　会長(第二喜楽会)
・菅原正彦　前会長(粋生クラブ)

■友愛チーム
・粋生クラブ(会長　菅原正彦)

■会員増強特別賞(会員の加入促進に努め、新規会員が前年の会員から10%以上増加したクラブ)
・東原さつき会(会長　橋本哲雄)
・宿喜楽会(会長　金子直勝)
・桜友会(会長　宮﨑文夫)
・中福田福好会(会長　田中健司)
・第一西南クラブ(会長　渡辺貞雄)
・光栄会(会長　松田靖子)
・みよし会(会長　髙柳宏幸)
・札の辻クラブ(会長　保田　博)
・中央楽友会(連絡先　吉永和雄)
・第一大鶴会(会長　太田正信)
・南林間第一寿壮クラブ(会長　折田道夫)
・林間喜楽会(会長　鏡　絹子)
・花みずきの会(会長　棟長壽雄)
・第二喜楽会(会長　伴　勝義)
・中央林間東寿楽会(会長　小林直樹)
・若草クラブ(会長　吉田祐二)
・グリーンクラブ(会長　櫻井吉孝)

神奈川県美化運動推進功労者表彰(知事)

■団体
・宮久保クラブ(会長　科内章平)

神奈川県環境保全功労者表彰

■美化運動功労
・南林間第一寿壮クラブ(会長　折田道夫)

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2025

7月18日～7月22日

本年も、シリウスギャラリーで3回目の開催をすることができました。ひとつひとつの素晴らしい作品を、各ブロックの女性リーダーの皆さまを中心に展示させていただきました。菊池会長や常任理事の皆さまにも感謝でいっぱいです。写真を少し紹介しますので、思い出してみてください。また、今回初めてアンケートを実施しました。皆さまのお声を参考に、またお力添えをいただき、2026年度もより充実した作品展を行いたいと思います。

アンケート結果（一部抜粋）

◎印象に残った作品

「どれも素晴らしかった。着物のリメイク。鎌倉彫り、甲冑（投稿多数）。キューピーさんのハッピ姿。ストローのモビール（ヒンメリ）。パッチワーク。写真。書道。100歳の方の刺繍（投稿多数）。刺激になった、作りたくなった」などなど嬉しいお声もいただきました。

◎運営上気付いた点

「個々の名札に詳しい説明が欲しい。ブロック別にまとまっていたので、探しやすかった。ゆとりがあり休憩スペースもあって良かった。大変きれいに飾ってあって見やすかった」などなど。

◎ご要望、注意点

「全く存じ上げませんでした。市内各自治会の回覧板やホームページに載せたらどうですか。素晴らしい作品なので、同じものだからと重ねないで欲しい」

◎その他

「毎年楽しみにしています。作品の種類が多く、とても楽しい作品展で親子でじっくり見させていただきました。自分もこの会に入りたくなりました」

ご回答いただいた方の半分近くが、シリウスを利用されている会員以外の通りがかりの方で、この作品展がゆめクラブの大きな宣伝になったと思います。

今年も大変な酷暑の中でした。暑い中、お越しいただきました方々は722名と記録されました。

改めて出展された方、搬入搬出、設営、運営に携わっていただいた全ての皆さまに重ねて御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

2026年度も7月開催です。お世話になりますが、またよろしくお願いいたします。

（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

マンドリンコンサート

令和7年10月16日㈬
参加者数：120名

4年前、コロナ禍で演芸大会の代わりに始まったマンドリンコンサート。すっかり定着し、おなじみとなりました。暑すぎた夏がやっとおさまって、芸術の秋の到来にふさわしく、心に沁みるひとときとなりました。

第1部では、しっとりとマンドリンの名曲、「帰れソレントへ」「真珠採りのタンゴ」などを聴かせていただきました。

第2部では、懐かしい曲を皆で楽しく歌う時間です。毎回曲目紹介を詳しくしていただき、ご参加の皆さまも青春の日々が蘇ったのではないでしょうか。

「下町の太陽」「秋桜」「ブルーシャトウ」など、比較的新しい歌と思っていたら、58年前の曲ですなどと言われ、驚きでした。

86年前の曲「名月赤城山」では、マンドラ（マンドリンの一種）の方が、あの名ゼリフを聞かせてくださり、祖母が好きだったことを思い出しました。

昨年、「無法松の一生」を元気に演奏してくださったギタロン担当の日高さんは、残念ながら今年は体調を崩されて入院中とのこと。数えで99歳になられる方です。早期のご回復を祈ります。

「霧の摩周湖」を気持ちよく歌い、ゆめクラブの愛唱歌のような「川の流れのように」で締めくくりました。それぞれの人生をゆっくりたどったところで、アンコール曲「青い山脈」で若さを取り戻して終了となりました。

家路に就く皆さまが、楽しかった！楽しかったとおっしゃることが、大成功の証しだったと実感しました。

クリスタルマンドリナーズの皆さまに大感謝です。ありがとうございました。

（女性部長　太田 恵子）

第48回 ゆめクラブ大和スポーツ大会

日時　令和7年10月9日㈭
開会9時20分　閉会12時40分

会場　大和スポーツセンター体育館　第1体育室

参加者数　45クラブ　441名

総合順位
第1位　第5ブロック
第2位　第6ブロック
第3位　第4ブロック

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

シニアクラブ活動での布草履作り企画

千本桜千寿会　坂口　芳巳

シニアクラブの活動で、私の地区では月１回の例会を行っています。例会の活動は２時間を予定しているものの、毎月発行している会報を中心に先月の概要、誕生祝い、業務連絡、情報交換等で特別なことがない限り１時間弱くらいで終了することがほとんどでした。せっかく楽しみに皆で集まったのに時間の使い方がもったいないということで、５月の例会で議題として挙がったのが「余った時間の有効活用」でした。

早速、検討した結果、いろいろな企画が計画されました。その企画の一環で「布草履作り」を行いました。この案は、会の結成以来54年目に初めて女性会長に就任されたAさんの提案でした。「布草履作り」は７月の例会で行うことになり、例会当日に向けて会長、指導員有志を含む計７名で、連日猛暑の中、自治会館に５日間通しで準備に取り掛かりました。草履作りは土台作り、鼻緒と前坪の取付けで完成します。始めに指導員の方に教わりながら試作をしました。不慣れなため材料の手配から土台や鼻緒の生地の選択、寸法などに皆かなり苦労された様子でしたが、全員で協力し合って出来上がりに満足そうでした。その経験から、例会当日の参加者には土台を４分の１程度編んだものを配って残りを仕上げてもらうことにして、30足分の準備を行いました。

私も、土台作りで使うロープ固定用器具30人分作りに参加させていただき、準備の合間を見ながら作り方を教わりました。コツをつかむまでかなり時間が掛かりましたが、お陰で２足完成しました。

本番当日は猛暑続きで体調不良により欠席者が多く、残念ながら参加者は15名でした。もちろん初めての草履作り、先に習得された方々に教わりながら、なんとか全員の土台作りが完成しました。後日、日を改めて残りの鼻緒、前坪の取付け、そして全体の仕上げと順を追って作成し、全員が草履を完成させることができました。最後に、出来上がった草履を前に記念写真を撮り、一連の草履作り企画は終了しました。

最後に、この活動を通じて皆で同じ目標に向かって協力しながら作業する楽しさ、仲間同士の友情、絆の深さを改めて実感しました。

R７年７月　例会　草履作り　集合写真

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

初めてのヒンメリ作りに挑戦

粋生クラブ　大和　　操

2年前のこと、当時の会長さんから「畑で栽培した麦の藁を利用して会員の皆さんとヒンメリ作りを楽しみませんか」と提案されました。

ハテ?ヒンメリ?何だろう?初耳でした。

早速調べてみると、藁に糸を通して多面体を作り、それを繋ぎ合わせて吊るす「光のモビール」とも呼ばれる北欧フィンランドの伝統的な装飾品であり、北欧では長い寒い夜が続いた後にやっと太陽が昇り始める冬至を祝ってヒンメリが飾られた。また、豊作を祈願したりクリスマスの伝統的な装飾品、結婚式の幸せなお守りとして愛されてきた。今ではカラフルなストローで作ったり、インテリアとしても世界中で親しまれている、とのことでした。

独習書を探して早速挑戦。紙上の平面図を見ながら麦藁を多面体につなぎ合わせるのはことのほか難しく、苦労の末やっと見本とする作品を仕上げました。早速会長の提案通り、会員の皆さんと一緒に楽しくヒンメリ作りをすることになり、それをシニアクラブの趣味の作品展に出品することにしたのです。幸いなことに粋生クラブは、全会員の自宅から徒歩数分の所に専用の自治会館がある恵まれたクラブです。せっかくの会館を大いに活用して皆で憩える場所作り、それがクラブ発足以来の目標です。ヒンメリ作りはきっとその目標にもかなっています。ところが、見たこともない物を初めて作るという作業はなかなか共感を得られず、楽しむどころか苦労続き、笑顔あふれる会員の憩いの場作りの夢はあっけなく潰えたのでした。

なんとか作品は揃えたものの、そのヒンメリを展示する方法はどの本を見ても高い所から吊るしている様子。会場の高い天井から吊り下げるのは不可能だと思えました。なかなか良い案がうかばず諦めかけていた時、頼もしい男性会員たちが工夫して苦労の末、立派な展示台を作成してくださったのです。無事作品展に出展することができました。嬉しかったです。皆で力を合わせた作品は、粋生クラブの作品として出展できました。そして今年の作品展。去年にも増して気持ちを込めた作品は、会場で大勢の皆様に観ていただきました。

まだまだ作成に四苦八苦で皆で楽しくお喋りをしながら作る夢はしばらく先になりそうですが、ヒンメリ作りは決して難しい作業ではありません。が、繊細な麦藁の細工なので丁寧に扱わないと裂けたり折れたりしますし、落ち着いて手順を考えて繋ぎあわせないと予定通り立方体に仕上がりません。なので、ゆったりと穏やかに、頭を使って考えながらの手作業は、立派な脳トレーニング、私たちシニアにはとても適した趣味ではないでしょうか。

みなさん、ヒンメリ作りに挑戦してみませんか?

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

特別事業
「平和を願う!折鶴の塔」を終えて

高砂会

戦後80年を期して行った「平和を願う！折鶴の塔」は、高砂会として最大のイベントと思います。3年前にスタートしたこのイベントは、多くの人のご協力により大成功と感じています。駅前を行き交う大勢の人たちがあの風に羽ばたく折鶴を見て、私たちの願う「平和」を感じ取っていただけたと思います。

テーマ

戦後80年
『日本の平和・世界の平和』を願う!
そして『ウクライナ』に今すぐ平和を!

開催日　令和7年8月1日㈮～8月31日㈰
展示場所　高座渋谷駅前広場　東口及び西口
塔　3m×3mの4面と高さ1.5m×2mの4面　東西各2棟　計4塔
折鶴　4塔合わせて推定40,000羽以上

賛同グループ（順不同）
☆高等町連合自治会　☆渋谷愛球クラブ
☆善光明友愛チーム
☆麻雀のすずめ倶楽部　☆体操のオリーブの会
☆住まいの㈱コイグチ　☆日精労組藤沢支部
☆茨城県の人
ゆめクラブ大和　第7ブロック　地域の皆さん
☆みよし会　☆札の辻クラブ　☆善光明ジャンプ会
☆上和田明和会　☆中福田福好会　☆千本桜千寿会

☆この他にも多くの方々からご協力をいただきました
ご賛同ありがとうございました。心より御礼申し上げます。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

会員のひろば

古希からの仲間づくり

粋生クラブ　菅原　正彦

私の住んでいる地区は昭和51年に開発され、一斉に入居した42世帯でスタートしました。入居当時は30代の家庭が多く、子育て中のお母さん中心で自治会活動や子供会など活発に活動していました。しかし、入居から30余年経った頃には子どもたちはほとんど独立し、地域に残ったのは子育てを終えたお母さんと会社勤めを終えた親父だけ、のまさに高齢者集団となっていました。私は現役を退いて、今後は地域社会への貢献など考えながら、大和市の介護予防サポーター講座の受講やシルバー人材センターへの登録をしました。

当時、世間では超高齢化社会の到来や健康寿命などの高齢者に関わる報道が多くなっており、私たちの自治会でも〝熟年の集い〟などの催しを行っていましたが、対象者の増加などで自治会への負担が大きくなり、やがて中止になりました。このため、高齢者どうしが顔を合わせる機会が減り、相互の絆は次第に希薄になっていくような状況でした。

東日本大震災以降に地域社会での共助の必要性が強調されるようになると、親父たちは近所付き合いが薄れている現状を改善しようと、気の合った数人が自治会館で弁当を食べる昼食会を始めました。そのうち、高齢者の親睦会創設の気運が高まり、自治会に提案。自治会の承認後、戸別訪問で親睦会加入のお願いをしたところ、34名の方々に賛同いただき、クラブ発足となりました。クラブ名称は、88歳、90歳まで元気な高齢者を目指して頑張ろうとの思いで、八十八と九十を組み合わせた『粋』と『生きる』から「粋生クラブ」としました。私は古希を過ぎ、後期高齢者の仲間入り寸前でした。

活動開始から3年後には、コロナ感染症拡大による活動の中止や自粛などで危機的な状況もありましたが、来年度でクラブ結成から10年を迎えます。会員数は、6名の物故者を含む9名の仲間を失うも、新たに7名の仲間を迎えて、現在は32名です。毎月の誕生日会や芋煮会、茶話会などの食事会と映画鑑賞会で会員同士の親睦を図るとともに、友愛チームによる友愛活動、アダプト活動などの地域社会への貢献活動をしています。クラブ創設に協力していただいた皆さんに感謝しながら、これからも元気な高齢者を目指してクラブの仲間と共に明るく楽しく活動したいと思います。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

『まほろば連邦』①

中央四丁目豊友会　叶　森統

かつて我が国に「まほろば連邦」という共和国が建国され、私たちの大和市もその一員であったことを、しかも、私たちの大和市が建国発起人首謀者であったことをご存じの方はどれほどいらっしゃるでしょうか。

まほろば連邦とは、「大和」（やまと、だいわ、たいわ）の名を自治体名に持つ全国12市町村が、お互いの自然、歴史、文化を尊重し、個性豊かなふるさとを創造しようと立ち上げたミニ独立国（交流事業）のことで、1988（昭和63）年11月に大和市と宮城県大和町（たいわちょう）がともに設立発起人となり「大和」全国連絡協議会の設立総会を宮城県大和町で開催、明けて1989（平成元）年5月13日に第1回まほろばサミットを大和市で開催し、本市を含む全国12市町村で「まほろば連邦」の建国を宣言しました（下記参照）。

【参考】まほろば連邦建国書

『わたしたちは、わたしたちの住むまち大和（やまと・だいわ・たいわ）を真のまほろばと呼ぶにふさわしいユートピアとするため、ここに、まほろば連邦を建国します。』

ちなみに「まほろば連邦」の名前の由来は、古事記に『大和は国の真秀（まほ）ろば　畳（たたな）づく青垣山籠（やまごも）れる大和うるわし』と詠われていることから名付けられました（まほろば＝すばらしいところ）。

まほろば連邦の交流事業には、まほろばサミット、まほろば青年サミット、まほろば連邦子どもサミットがあり、まほろばサミットは、市町村長、議会議長、住民が参加してテーマに沿ったシンポジウムや意見交換、物産展などを毎年参加自治体の持ち回りで開催、青年サミットは、青年会議所等が主体となってそれぞれの地域の課題や自らの取り組みを紹介し、民間レベルでの交流の方策などが話し合われました。

また、子どもサミットは、小学校5・6年生を対象に、2～3年毎に自然探索やキャンプファイヤー体験、ふるさと紹介などが行われました。私が住んでいる地域からも、地区社協が企画した小学6年生を対象とした山梨県大和村（やまとむら）への夏休み自然体験学習の交流を続けていました（後述）。

まほろば連邦加盟12市町村

出典：財団法人 過疎地域問題調査会 編「過疎地域活性化のための交流施策のあり方に関する調査研究」日本財団図書館（http://nippon.zaidan.info/index.html）より抜粋転載

しかし、いわゆる平成の大合併により12市町村のうち9町村から「大和」の名前が消滅したことを受け、2004（平成16）年4月18日の第16回まほろばサミットをもって「まほろば連邦」は解散しました。（次号に続きます）

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

参考までに中央地区社会福祉協議会（中央地区社協）が実施した小学6年生を対象とした山梨県大和村（やまとむら）への夏休み自然体験学習の交流事業をご紹介します。

＊S63（1988）年8月25日～26日 30名参加（男16・女14 ）
＊H1（1989）年8月13日～14日　28名参加・前年度参加の2名（中学1年生）がサブリーダーとして参加
＊H2（1990）年8月12日～13日　20人参加・前年度参加の3名（中学1年生）がサブリーダーとして参加
＊H3（1991）年8月11日～12日　18名参加
＊H4（1992）年8月11日～12日　14名参加、付添い9名
＊H5（1993）年8月3日～4日　　19名と父兄参加　（注）S63～H5　129名参加
＊H6（1994）年8月22日～23日　16名参加　（S63～H6　145名参加）
＊H7（1995）年8月7日～8日　　14名参加。付添い（地区社協役員）；5名
※昭和63年～平成7年まで、延べ159名＋付添い＝200名超の参加で実施されました。
[出典；中央地区社会福祉協議会　各年度総会資料]

昭和63年（1988年）～平成7年（1995年）に山梨県大和村での体験学習に参加された生徒さんは、令和7年（2025年）現在40歳～47、8歳、まさに心身ともに成熟し働き盛りの年代になられて、そのお子さんは、ご自身が交流体験に参加したときの年齢になっているのではないでしょうか。

この貴重な体験を、ぜひお子さんに語り継いでいただき、大和市の更なる発展に寄与していただくことを願ってやみません。

厨房に入る男子
newにゅうめん 飽きた時のそうめん・冷や麦の食べ方

第三寿楽会　岡松　弘純

夏の風物詩のそうめんや冷や麦、暑い日に冷たくしたツユでツルツルっといただけば、暑さもしのげる一品です。また、季節が過ぎるとあったかい汁に入れてにゅうめんとしてもいただくことができます。

しかし、メニューのバリエーションもこの辺りまででしょうか？最近では、そんなそうめんや冷や麦をスープに仕立てる専用のおだしも販売されています。今回の「男子厨房」では、スープでそうめん・冷や麦を試してみました。

「SOUPでそうめん」は地鶏だし塩と柚子だしがあり、専用のスープだけあってどちらもおいしくいただきました。「毎日食べねば！11種のヌルねば生姜スープ」は専用のスープではありませんが、結構よかったです。簡単にスープが作れるものはたくさん販売されていますので、いろいろ試して新しい発見をするのはいかがでしょう。

皆さんにぜひお薦めしたいのは「ホットワンタン」です。手順通りにつくったホットワンタンと、茹でたそうめんか冷や麦をどんぶりに入れると簡単ワンタンメンのできあがり。同じように中華スープと合わせると簡単ラーメンにもなります。

スープでそうめん・冷や麦をいただくうえで、注意することがあります。簡単スープの素はカロリー低め、タンパク質低め、塩分多めにできているものが多く、卵や魚肉ソーセージ、野菜などをトッピングされることをお勧めします。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

朝食抜きは出世出来ない?

第二喜楽会　瀬沼せつ子

朝食抜きは頭が悪くなると言われているが、あまり大げさに考えなくていいのでしょうが、確かに眠っている時は思考力は停止しているので、目を覚ましたからと脳はすぐにフル回転しないで少しずつ反応しながら徐々に正常になって、朝食をとると脳は動き出すと言われている。これは脳だけでなく胃腸を始め内臓諸器官も朝食を摂ることによりエネルギーの補給生活がスムーズに行われるようになる。肉体の機能もきちんとして、体温、血糖値も上昇する。子どもは学校に行くのにお腹が空いた状態では勉強に集中出来ない。卵一つでも元気な脳に反応する。家庭内でイライラ、冷たい戦争の引き金にならないように。一日の必要カロリーを摂ればいいと考えきちんとしたリズムが必要。朝から活動の始まりに朝食を食べることに意味がある。エネルギーの補給となり体熱量もアップして活力がみなぎる。「朝食に卵を食べると脳の働きも良い」人類の知恵かもしれません。

お米も食べ過ぎなければ太ることはないと言われている。パン、パスタに比べ消化が遅いことからインスリンの分泌が抑えられ、体内にたまる脂肪が抑えられ結果、肥満にならないと言う。豊富なお米は世界中に自慢出来る主食です。腸内環境を整えるには発酵食品が欠かせない。ヨーグルト、ぬか漬けが良い。カルシウムの摂り元を勘違いせず正しく理解し不足を指摘されていることを知りましょう。よく小魚や牛乳をとるように言われているが、血圧や血清の生成にはカルシウムが必要、一日の必要量は800㎎～1000㎎と言われている。小魚や野菜類にも、海藻、牛乳、チーズ、バターをとることです。カルシウムを阻害する、リンや砂糖には注意して若さを確保することを考え、丈夫な骨を維持するように心がけましょう。元気で末長くガンバリましょう。

ローマの休日

粋生クラブ　宮崎　汎

青春時代の唯一の娯楽は映画であった。今でも記憶が鮮やかに蘇る作品がいくつもあるが「ローマの休日」は忘れられない。

多感な時代に見た「ローマの休日」は巨大な建造物コロッセオやサンタンジェロやヴァティカン、しぶきを上げる噴水のきらめき、堂々たる石造りの宮殿、さらには数多くの古代ローマの遺跡群が画面いっぱいに広がって、二千年前の廃墟と同居するローマの街は、日本にいては想像もできない別世界を彷徨う心地にさせる。美しい主演のオードリー・ヘプバーンに魅せられるよりもローマの街に目を奪われた。

仕事では何度も訪れているローマであるが、いつもスケジュールに追われ余裕が無かった。後年仕事から解放され心ゆくまま“ローマの休日”を楽しもうと市内に部屋を借りた。

ローマの街歩きは映画の場面を忠実になぞることから始まった。驚くことに映画のシーンは全て実在することが判った。王女が一夜を明かした記者の部屋はスペイン広場のすぐ近くに今もアパートとして現存しているし、王女の一行が滞在した館はルネサンスの巨匠たちの絵画を展示する国立古典絵画館バルベリーニ宮である。

オードリーを驚かせた真実の口は、古代の井

80年後まで

宮久保クラブ　科内　章平

今年も8月6日8時15分、弔の防災無線で黙祷の呼びかけがあった。ちょうど洗濯物を干している最中ではあったが、静かに手を合わせ頭を下げ祈った。一瞬で爆風と高熱で形ある物はすべて破壊され、辛うじて残った建物は原型を留めていなかった。人も同様、何が起きたのか理解できず、傷ついた体で安全な場所と水を求め、また家族の安否を確認するため探し回る人々で町はあふれていただろう。まさしく、この世の地獄が80年前の広島で起きていたことを想像した。一瞬の出来事ではあったが、80年の年月が経った今でも心と体に傷を負った人々が苦しんでいる。これからも続いていくであろう。影響は世代を越えて影を落としていく。恐ろしい事実である。

先日の新聞記事に、101歳の高齢の方の戦争体験の記事が掲載されていた。この方は航空母艦の操舵手になって、何人もの特攻兵を見送った。出撃前は普段通りの話しをして時間がきたら固い握手をする。そしてその握手をほどく瞬間、小さな声で『お母ちゃん』と言い、片道だけの燃料の入った戦闘機に乗り出撃していく。二度と会うことのない仲間達である。そして、遺骨さえ家族の元には帰ってこない。たった80年前の日本の若者の姿であった。

私の長野の実家には一枚の若者の遺影写真が飾られている。戸籍を調べると私の祖父の二歳年上の兄で明治37年に日露戦争で戦死。25歳だ。120年前の我が家の出来事ではあるが、当時家族はどんな思いでその訃報を受け取ったのか。父も20歳の時に満蒙開拓国で中国東北部に渡り終戦時は捕虜として収容され、苦労しながらなんとか故郷に生きて戻ることができた。

今年は戦後80年である。これからもずっと戦後が続いてほしいと、夏休みで我が家に遊びに来てゲームを楽しんでいる孫の顔を見ながら祈るのみである。

戸か下水の蓋と伝え聞くが記念撮影をする人で一杯だ。市内を貫くテベレ川岸でダンスに興じ、挙句は乱闘騒ぎを演じた浮き桟橋は撮影後まもなく火災で焼失してしまって今は無い。

映画のラストシーンで王女が記者会見した会場は、土曜日だけ公開しているコロンナ美術館がその舞台である。

年配者の集まりである粋生クラブでは、日曜はダメよ・慕情・哀愁・旅情等、懐かしの名画を楽しむ機会を持っているが、いつも見終えるとしばらく誰も言葉を発しない。かつて青春時代に見た作品が引き金となって、自分の若き日の記憶を蘇らせ、心も青春時代へたち戻り自身の世界に浸っているのだろう。

いつかどこかで聞いたセリフだが、“いやあ映画って本当にいいものですね”。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

文芸のひろば

俳句

秋澄みぬ冬が近いと百舌の声　桜友会　中町　富子
風雨去り銀杏拾うシニア連れ　桜友会　吹上　禮子
眞夏日や物干竿で火傷する　桜友会　甲斐　忠幸
町会の気配り嬉し敬老日　桜友会　高津　花枝
流れ来る胡弓・三味の音風の盆　桜友会　宮﨑　文夫
孫曾孫声のあふるる初湯かな　松寿会　土井　和子
鉄瓶の沸けば音澄む淑気かな　松寿会　上野　勝昭
秋日和どうぞと席を譲られて　若草クラブ　鵜澤　靖
灌水に朝夕運ぶポリタンク　若草クラブ　吉田　祐三
桃二ついだきてバスで帰りけり　若草クラブ　西村ふみ子
盆踊り太鼓にさそわれ輪に入り　若草クラブ　岡村　實
八十路越え免許預かり熱帯夜　若草クラブ　樋口　昌吉
人の世の老いて曲がりし花杏　第二喜楽会　瀬沼せつ子
落葉散る踏みしめ歩く音の良さ　第二喜楽会　瀬沼せつ子
秋の蝶花摘む吾子と遊びをり　上和田明和会　木野芙美子
折鶴の飛び交う駅や終戦日　高砂会　髙橋　賢司
松の木に蝉が鳴き鳴きにぎやかや　札の辻クラブ　奈良谷シナ
長く生き生かされ今日は冬仕度　宿喜楽会　山梨　博文
田の畦に稲穂にかわり曼珠沙華　中央四丁目豊友会　叶　森統
アジサイが顔をそろえて俺を呼ぶ　宮久保クラブ　科内　章平
淑気満つ交わす挨拶参道に　第一つきみ野会　大森　利憲
地蔵には赤がお似合い彼岸花　第一つきみ野会　加藤　滋
月影に寄り添う影は唯一人　南林間第一寿壮クラブ　小川　朝子
秋桜の揺れては泳ぐ風の中　南林間第一寿壮クラブ　泉　榮子

川柳

豊漁のサンマ今年は束で買う　桜友会　小嶋　勇夫
人生は喜怒哀楽のくりかえし　桜友会　宮﨑　文夫
「暑いわね」つい口に出る無意識に　桜友会　大内　勝子
涼風が吹いて始めるころもがえ　桜友会　道明　忠子
空模様一喜一憂運動会　桜友会　安田ユキミ
買ってみて「あると便利」はほぼ不便　千本桜千寿会　安部　典子
孫の手を引いたつもりが引かれてた　若草クラブ　岡村　實
カラオケで良い声出そうと嗽する　若草クラブ　鵜澤　靖
母の膝幼き頃のかくれんぼ　南林間第一寿壮クラブ　折田　道夫
山の峰熊注意して星を観る　宮久保クラブ　科内　章平
のど自慢私の声はじいの声　札の辻クラブ　奈良谷シナ

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

いつまでも元気に生きてボケぬよう
善光明ジャンプ会　東山　和彦

身を守るマスクの次はヘルメット
善光明ジャンプ会　鍵山　寛

蟬チームリレーのアンカー法師蟬
宿喜楽会　山梨　博文

AIを「愛」と読む我ぞ悲しき
中央四丁目豊友会　叶　森統

若作り席を譲られ無駄と知る
服選び趣味より値札優先し
若葉会ちとせクラブ　大平　恵江

短歌

塩の道訪ねてみれば文化あり
歩荷牛方(ボッカウシカタ)この道歩く
宮久保クラブ　科内　章平

地の祭り老いも若きも手動かし
皆で楽しむ場になりにけり
札の辻クラブ　奈良谷シナ

友達に歩いてますか少ないな
今に杖つき車椅子だぞ
善光明ジャンプ会　東山　和彦

長き夜おでん屋台の長き椅子
詰めあい語らい旨き酒
宿喜楽会　山梨　博文

今夏(こんなつ)も猛暑日続き畑渇き
苦し紛れの里芋の花
若草クラブ　吉田　祐三

ストレート何を言うのかでまかせが
見聞きした事心の本音
第二喜楽会　瀬沼せつ子

真赤ろばの連合国のわが町も
行来(ゆきき)途絶えて今は懐かし
中央四丁目豊友会　叶　森統

新聞紙兜(かぶと)折る指しなやかに
端午の節句「陽だまり」の会
桜友会　安田ユキミ

空を見て明日(あす)の天気を読んだ義父
船頭(せんどう)の勘(かん)予報に負けず
桜友会　宮﨑　文夫

土砂降りや傘持ち待てる男の子
電車着く度あたり見回す
桜友会　小嶋　勇夫

通学路児童(こら)の挨拶にこやかに
朝のひとときそっと見守る
桜友会　小高つや子

曼珠沙華(まんじゅしゃげ)赤白黄色競い咲く
遅れた秋を惜しむよう
桜友会　道明　忠子

詩

力を発揮
負けないぞ頑張る
知能の高さが
感情意欲の豊さ
自由へと飛び立つ
第二喜楽会　瀬沼せつ子

編集後記

皆さんあけましておめでとうございます。「ゆめクラブ大和」88号をお届けします。

昨年は会員の皆様からたくさんの作品をいただき、ありがとうございました。

今年も楽しく、充実した誌面を目指していきたいと思いますのでご協力のほど宜しくお願いします。

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」89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〉
2026年7月24日㈮

〈締切日〉
2026年5月8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

趣味の講座　11月10日(月)・11月17日(月)

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