ゆめクラブ大和

対話と笑顔で
明日を開こう

第87号

■ 令和７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　菊池　信良

令和7年5月14日、大和市保健福祉センター・ホールにおいて、令和7年度大和市シニアクラブ連合会表彰式典及び総会が前田・大和市副市長、山田・大和市市議会議長のご臨席のもと執り行われました。表彰された皆様、おめでとうございます。

総会も終わり、当連合会の令和7年度の事業がスタートしました。

近年、全国的に高齢の方の割合が約29%を占め、大和市においても人口の4分の1に届こうとするなど、急速な高齢化が進んでいます。各シニアクラブにおいても高齢化による影響は顕著で、会員数の減少、役員の成り手不足が大きな問題となっております。この現状をどう打破するか、会員数を増やすためにはどうしたら良いか、皆さんと一緒に考えてまいりたいと思います。

さて、大和市シニアクラブ連合会では、シニアクラブ活動の三本柱である「仲間を増やす活動の展開」「健康づくり、介護予防活動の推進」「地域の支え合い活動の推進」に向けて活動をしております。

具体的には、グラウンド・ゴルフ大会、趣味の作品展、友愛チーム研修会、スポーツ大会、ウォーキング大会、ジャズコンサート、趣味の講座等々の活動であります。

また、各単位クラブにおいてはサロンを開いたり、お誕生会や麻雀大会、体操教室を開いたりして、会員の皆さんに楽しい時間を持ってほしいと頑張っています。

まずは健康が第一です。何をするにしても心と身体が健康でなければ何もできません。そのためにはどうしたら良いのか、皆様も常日頃から考えていただきたいと思います。

そして、シニアクラブ連合会の行事やブロックの行事、単位クラブの行事等に積極的にご参加をいただき、仲間と一緒に楽しく過ごすことにより、明日へのパワーを貰えることができるのではないかと思います。

「明るく　楽しく　元気よく」をモットーに、皆様と一緒に頑張ってまいりましょう！

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

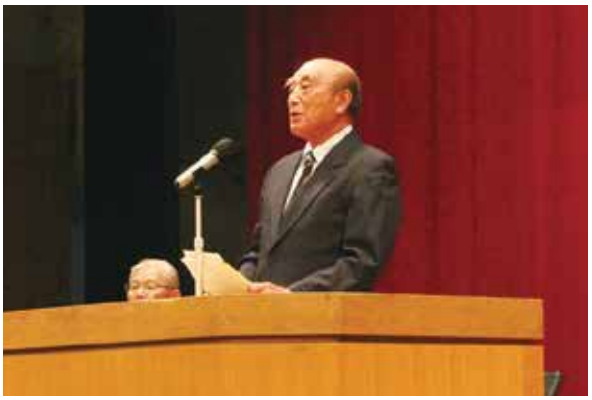
令和7年度 表彰式典および総会開催

5月14日㈬午後1時半より、保健福祉センター1階ホールにて、ゆめクラブ大和表彰式典および総会が開催されました。

第1部の表彰式典では、功労表彰として5名、一般表彰として25名が表彰されました。

第2部の総会では、令和6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、連合会規約の一部改正および表彰規定の一部改正についての議案が出され、令和7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７年度 大和市シニアクラブ連合会役員名簿

役職名	クラブ名	会長名
会　　長	せぴあの会	菊池　信良
副 会 長	第二喜楽会	伴　　勝義
副 会 長	花みずきの会	熊谷　順子
会　　計	第三寿楽会	岡松　弘純
監　　事	中央四丁目豊友会	叶　　森統
監　　事	きずなクラブ	柴田　由夫
総務部長	冨士美会	石川　創一
副 部 長	宮久保クラブ	科内　章平
副 部 長	善光明ジャンプ会	菊地　正夫
事業部長	桜森クラブ	家所　良征
副 部 長	第一つきみ野会	駒井　壽明
体育部長	柳和会	髙橋　洋一
副 部 長	中央林間西寿楽会	渡邉　　忠
女性部長	第一大鶴会	太田　恵子
副 部 長	粋生クラブ	大和　　操
友愛チーム会長	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	井東　明彦

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

第24回グラウンド・ゴルフ大会

令和7年6月5日㈭

男子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	みよし会	柳原　義生
準優勝	善光明ジャンプ会	鍵山　　寛
第３位	林間喜楽会	鴨下　　武
特別賞	第二喜楽会	川島　義明
	グリーンクラブ	北島　憲一
	光栄会	小栁　和夫
	夢クラブ要石	鮫島　　勉
	草柳寿草会	中村　　勝
	草柳寿草会	星　　勇
	高砂会	持田　光雄
	みよし会	普光江　博

女子の部	クラブ名	氏　名
優　勝	さくらぎ会	山本　恵子
準優勝	桜ヶ丘親和クラブ	阿部　弘子
第３位	深見中原福寿会	小島弥寿子
特別賞	長堀長和会	鬼頭えい子
	長堀長和会	花井　政江
	草柳寿草会	中村　弘枝
	高砂会	大久保スヅ子

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

鴨下先生と歌うピアニスト嶋村先生のコラボで楽しく

女性部の主催で去る12月10日㈫に大和市保健福祉センターホールで開催。
年末で多忙な12月、インフルエンザ急増の時期でしたが180名の参加者は元気一杯、身体を動かし楽しいひとときを過ごしました。

第1部は歌うピアニスト嶋村先生

嶋村益代先生は、元NHK文化センター童謡講座講師。地域のうたごえ広場では世界の歌・童謡・唱歌・懐かしい曲などで、健康対策や認知症予防にと活動されており、これまでも大和童謡の会（飯田未子代表）主催のコンサートにたびたび出演されています。

講座では、童謡の「むすんでひらいて」の手遊びでスタート、「線路は続くよどこまでも」はお口の体操「パタカラ」でウォーミングアップ、誰もが知っている「ラジオ体操の歌」、季節の歌「寒い朝」「冬景色」と続きました。昭和の選曲は歌える歌がほとんどで懐かしく歌とともにストレス発散になりました。

第2部は毎年大人気の健康体操

講師の鴨下禎子先生は（財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導者として市内外で活躍され、健康体操「カモの会」を主宰されています。会場ではイスに座っての体操のため隣の方とぶつからないように広がりました。

肩・首・頭・腰・骨盤・足と、ゆっくり身体をほぐしながらの身体調整運動は馴染みの音楽「きびなごレッツゴー」「ジングルベル」などにあわせ、壇上の先生とカモの会のメンバーの動きを見ながら身体を動かしますがそう簡単ではないのです。先生はいつも「楽しくなければ続きませんよ!」と私たちシニアを励ましてくれます。

第3部はコラボのコーナー「この街で」

12月はクリスマスの時期でもあり嶋村先生はサンタの衣装を着けて客席から登場し大きな拍手で壇上へ。そして、嶋村先生のピアノと歌&鴨下先生の体操の時間です。曲は「この街で」（新井満作詞作曲）。"この街で生まれて育ち、出会って結婚、いつかおじいちゃん、おばあちゃんになってもあなたとこの街で、いつまでも好きなあなたと歩いてゆきたい"。そんな涙がでてくるほど素敵な曲で印象に残りました。嶋村先生の優しい柔らかな歌声、合わせて鴨下先生の健康体操で身体を動かし、「今日の日はさようなら」でしめくくり楽しい時間を過ごすことができました。

「この街で元気に長寿を」は私たちの願いでもあり、皆で楽しく緩やかな繋がりを大切に頑張りましょう。

（副会長　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

健康講座
友愛活動支援事業

開催日時　令和7年1月27日(月)　14時～
場　所　大和市保健福祉センター　1階ホール

今回も、昨年大好評をいただいた木下祐一先生と櫛谷結実枝さんのステージでした。餅つきのリズムを活用した体操。また「川の流れのように」を歌いながら、体を無理なく動かしていくというのもありました。

日本全国を回っている木下先生、昨年を上回るおもしろさで場内は爆笑の渦。途中、手品まで披露して、事務局の日山さんとコラボ。楽しい時間でした。

櫛谷さんの北欧の楽器やバイオリンでの調べも、豊かなひとときをつくってくださいました。「たきび」や「切手のないおくりもの」を大合唱しました。

最後に生バイオリン演奏による、全員でのラジオ体操は圧巻でした。音響室の方まで、中で一緒に体操してくださり、木下先生が声をかけている姿にも感動しました。

終了後には、お二人に参加者と交流しながら見送っていただき、心も体もポカポカの素晴らしい一日となりました。

企画、運営に携わった皆さま、お集まりいただいた皆さまに、心より感謝申し上げます

（女性部長　太田　惠子）

スポーツ教室

開催日時　令和7年3月10日(月)　14時～15時30分
場　所　大和市保健福祉センター　1階ホール
参加者数　女性39名　男性14名　計53名

1.プログラム

(1)ミニ講座
フレイル・サルコペニア予防

(2)歩行測定
歩行測定器を使用した歩行年齢の測定

(3)ボッチャの体験
パラリンピックの正式種目にも採用されているボッチャを、今後シニアクラブのスポーツ大会の種目にも採用を考えており、皆さんに体験していただくことを目的に実施。

2.内容

(1)講座と歩行測定
大和市健康づくり推進課の方にご協力をいただき、フレイル【健康な状態と要介護の中間を意味する】やサルコペニア【加齢などの原因によって筋肉量が減少したり筋力が低下したりする疾患】を予防し健康な状態を維持する注意点を説明していただく講座と歩行測定による歩き方の年齢測定を行いました。

(2)ボッチャ体験
保健福祉センターの1階ホールにボッチャのコート(正式な大きさ・ライン等は一部省略)を3面取り、9グループに分かれて体験をしていただきました。

皆さんには大いに興味を持っていただき、時間いっぱいまでプレーをしていました。

（体育部長　髙橋　洋一）

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

私達の第一寿楽会

中央林間第一寿楽会　小室　チヤ子

私が第一寿楽会にご縁を頂いて７年程になります。当初、老人会に入会するのに少し抵抗がありましたが、今ではその老人会にどっぷり浸っています。

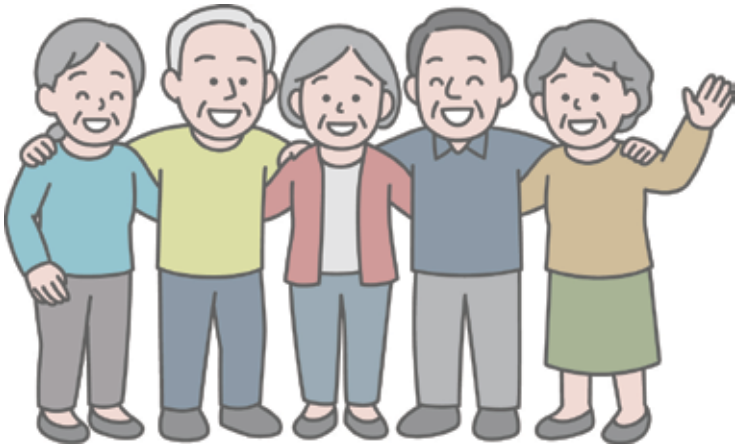
当会の通常の活動は健康麻雀・卓球・カラオケ・パークゴルフ（現在休部中）等です。自分の好きな部に積極的に参加し楽しく活動しています。また、コロナ禍でお休みしていた対面での集会も徐々に増えてきて一段と楽しみが増しています。昨年度はお楽しみ食事会が開催され、ハーモニカ演奏に合わせて歌い、ビンゴゲームやプレゼント交換会等で楽しそうに談笑している姿はとても幸せそうで微笑ましいものでした。春と秋の日帰りバス旅行にも多くの方が参加されます。おやつや飲み物は用意されますので身ひとつで気軽に参加できるのも魅力です。その他近くの公園の清掃や花壇の花植え、水やり等も有志で行っています。

近くの広場で毎朝行われているラジオ体操にも多くの方が参加し、外気に触れ陽をいっぱい浴びて体内時計を整え、元気を保っています。体操の行き帰りに道端や公園のゴミを拾う仲間も増え、ゴミの量に一喜一憂しながら満足感に浸っています。ボランティアは他人の為ではなく自分の為をモットーに楽しんでいます。

高齢の方が一人で外に出られなくなり、コミュニケーション能力が低下して孤立しないように地域の居場所づくりがとても大切と思っています。

当会には転居されてきた方にさり気なくお声がけして入会に繋げるのがとても上手な方がおります。とても貴重な方です。

入会して良かったと思う方が一人でも多くなれば、会の活性化に繋がると信じています。私自身もその一助になれたらと思っています。お互い様の気持ちを胸に刻んで。



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

厨房に入る男子
― 超簡単簡単!鶏ムネ肉のソテー ―

第三寿楽会　岡松　弘純

材料：鶏のムネ肉(食べたい量)・ウスターソース
道具：フライパン・材料が入る大きさのタッパーか
　　バット・トングまたは箸
調理方法：
①フライパンを中火で熱します。
②タッパーまたはバットにウスターソースを注ぎ入れます(深さ5㎜程度)。
③フライパンが温まったら、鶏ムネ肉を丸ごと皮の面を下にして入れます。
④鶏ムネ肉から出た油を丁寧にキッチンペーパーで拭き取ります。
⑤皮の面にきれいな焼き色が付いたら、鶏ムネ肉をひっくり返して焼きます。
⑥反対側にも焼き色が付いたら、鶏ムネ肉の両面をウスターソースにさっと漬けます。
⑦きれいに切ってお皿に盛ればあとは食べるだけです。

　この料理の特徴：高齢になると、タンパク質の摂取が勧められます。鶏ムネ肉は値段も手ごろで家計にもうれしい食材です。それに何と言っても調理時間約15分と短時間で手間なく作れます。最後に漬けるウスターソースには、いろいろなスパイスが入っていますので、肉の下ごしらえも要りません。上手に作るコツは、焼いたときに鶏ムネ肉から出てくる油を丁寧に拭き取ることです。

材料はこれだけ

焼けたらウスターソースへ

イムジン河

宮久保クラブ　科内　章平

この歌に出会ったのは私が故郷を巣立って横浜のある会社の寮生活を始めた頃である。隣の寮室の同輩がギターを弾きながら盛んに歌っていた。そんなこともあって私もいつしか覚えてしまって口遊(くちずさ)むようになった。故郷を思い、現実の厳しさに疲れ、いつしか望郷の念が募っていた。歌詞の内容も同じように自分の故郷に帰れない不条理な現実に、それでも希望を捨てないで前を向き生きていく若者の思いと姿がその当時の私とちょうど重なっていた。故郷の頃の私は自分の家庭環境を受け入れ難く、居場所がなかった。唯一気晴らしができたのは近くの山や川、我が家の田畑で自分の世界を作る事であった。畑の隅で農作物を育て、季節ごとに山や川に行ってその恵みを自分の物にしていた。川で釣りをし、草木の実を収穫し楽しんでいた。いつしか煩わしい人間関係を避けていた。そんな状態で企業に入社しても周りとはうまく関係を築けなくて苦しんでいた。そんな時にこの歌に出会って少しは前向きになれた。

もう一つ、この歌には幼い頃の出来事が関係している。それは私が小学校低学年の時に同じクラスに父が北朝鮮出身で母が日本人の一人の女子児童がいた。ある日、担当の先生が一通の手紙を読んでくれ、内容はこの女子児童からで家族と北朝鮮に帰国し元気に生活を始めたとの内容だと記憶している。もう60年位前のことであるが当時の世界情勢の中での出来事である。親同士の交流があって私も親に用事を頼まれて近所に住んでいた家に行ったこともある。当時の私は体が虚弱でよく学校を休んでいたため、この児童が北朝鮮に渡ったことは知らなかった。どんな思いで自分の生まれたこの故郷を離れ、どんな希望を抱(いだ)いて行ったのか。今年は終戦80年であるが未(いま)だに自由に行き来できないことに憤(いきどお)る。それでも希望を持ち、ただただ平和を祈る。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

冬のある日の教訓

千本桜千寿会　坂口　芳巳

運転免許証返納後、特に欲しいなあと思っていたあの電動自転車を購入しました。これからは、辛かった坂道も楽々と漕いで行けるし、買い物、外出も楽になるし、行動範囲も広くなるなど思うと嬉しかった。

しかし、実際に乗ってみると急な発進はするし、スピードは出るし、重量感もあるので、安易な気持ちで乗ると危険が伴うことが分かりました。これからは一層ルールを守り、充分気を付けて乗ろうと思っています。

今回の件は電動自転車ではありません。昨年の三連休中日、少し肌寒いので手袋をして出かけました。予定の用事を済ませて帰宅し、玄関先でいつものように家の鍵を取り出そうとしてもどこにも見当たらず。財布、レジ袋、駐輪した周囲を見渡しても見当たらない。そのとき初めて紛失したことに気付き、事の重大さを認識しました。

困ったなあ、家には入れないし、他人に渡って悪用されたらどうしようかといろんなことを考えると不安になってきました。

とにかく悩んでも仕方がない。まず、これまでの道のりに沿って探すことに決めました。

お店の駐車場周辺を探したが見つからない。レジ係さんに「落とし物の届けはありませんか」と尋ねても、無いとの返事でした。

次の店のサービスカウンターの前で店員さんに恐る恐る「家の鍵を紛失したので探しています、届け物はありませんか」と尋ねたら、「鍵ですか」と言われ、「ハイ」と答えました。「アクセサリーは付けていましたか、どんな色ですか」など尋ねられたので、鍵の特徴を答えました。すると、おもむろに保管場所から取り出して「これですか」と渡して頂いた。「まさか」あるとは思っていなかったので驚きと嬉しさ、安堵感で何度も頭を下げ、届けて下さった方に心から感謝してその場を離れた。

それ以降、サービスカウンターの前を通過するときは無意識に頭を下げて通り過ぎている自分がいました。

今後はこれを教訓にして、手袋をつけたまま荷物の整理をしない、鍵の管理は徹底することを意識するようにしようと思います。

日々老化を防ぐ血管と食事

第二喜楽会　瀬沼せつ子

朝摂る酵素が病気をはねのけると、言われている。病気にならない人は、酵素がたっぷり体内に存在し、血栓を溶かし消化を吸収、血管の掃除をしていると言われ、不足すると血管をつまらせ脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす。昔から和食を摂り、酵素を含む食品や野草を取り入れおふくろの味として、家族のからだを守るには知恵を使い血液をサラサラ、腸をピカピカにして活発に働いてもらい理にかなった毎日を続ければ病気知らずになると言う。一日15分の日光浴でビタミンDを作る、老化した血管はもとの状態に戻すことは難しいが背景に有る生活習慣を改善することで老化にブレーキをかける可能性がある。偏った食生活と運動不足を改善することで毎日が元気になってゆく。血液中の脂質や糖が必要以上に多くなったりすると余分なコレステロールがたまりやすくなると言われ血管の老化が進んでいるサインです。歳のせいと油断せず放置しないで数値の基準を見きわめることです。皆さんに日々食べてほしい食品の一例を書いてみました。

①海草→血糖値やコレステロールの上昇をおさえる

②魚→青魚が良い→血液の流れを改善する

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

忘れえぬ雲の上の人

粋生クラブ　宮崎　汎

日本郵船副社長の徳川恒孝氏に初めてお目にかかった時のことである。私は人前で、“あがる”という経験はそうないが珍しく心臓が高鳴った。

氏は“家康”直系の徳川宗家第18代当主で、世が世ならば第18代徳川将軍として世に君臨していた方である。頭の中には裃をつけて平伏する諸大名の姿が浮かび目の前にいる方が、私たち庶民には拝顔すらかなわなかった殿上人だと想像はどんどん膨らんでいく。氏は書物で目にする家康の顔によく似ていて、無礼を顧みず「徳川さん家康公に大変よく似ておられますが」すると「ときどきそう言われますが、家康公から今日まで四百年間の間にいろんな血が錯綜しています。似ているとすればたまたまでしょうね」と笑われた。

横浜の中華街で食事をご一緒した時にお尋ねした。「お家に伝わる美術品工芸品の数は沢山御有りなのでしょうか？」「およそ二千点ほどです。私のところは数が少ないのですよ。何せ大政奉還で江戸城から身一つで先祖が出てきました。だから所有していた文物のほとんどは皇室のものとなりました。水戸様や尾張様の方が豊富にお持ちです」「お家で所蔵されている文物で最も古いものはどんなものがございますか」「まだ調査中で何があるのかよく把握していませんが、私が今まで調べた中では、そうですね、“義経”の手紙ですかね」。源義経は確かに歴史上実在した人物に違いないが、頭の中は子どものころに胸をときめかし親しんだ小説や絵物語に登場する牛若丸、京の五条の橋の上で弁慶を相手にヒラリヒラリと舞うあの牛若丸（後の源義経）が、絵物語の主人公が現実に実在したとは頭では理解できても、にわかには信じることができなかった。牛若丸（義経）の手紙がこの世に存在するなどと伺いながら次第に浮世離れした世界、異次元の世界に誘われていくような心地がした。

徳川さんのお話にしばしば“水戸様”、“尾張様”が出てきた。最近、時代小説をよく読むがそこに登場する水戸藩、尾張藩などという呼称が、今もなお日常的に使われている世界がまだこうしてあるのかと正直驚きもした。

私にとっては体験したことのない初めての感覚であり、徳川恒孝氏との出会いは何やら白昼夢のような気がしてならない。

③納豆→イソフラボンの働きで血流をスムーズにする
④野菜→食物繊維やビタミンが豊富
⑤キノコ→グルカンが血糖の増加を防ぐ
⑥ニンニク、ネギ、オリーブオイル、酢などがコレステロールを防ぐと言われます。

毎日の食事をしっかり摂り身体を大切にがんばりましょう。

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

これでいいのか日本人

粋生クラブ　宮崎　汎

著名な労組リーダーに、国際社会で求められる日本人の資質とは何かを尋ねた。間髪をいれず「教養である」と答え自身の体験を語ってくれた。労組幹部がノルウェーを訪れ歓迎晩餐会に招かれ「日本の皆さん、ぜひムンクを見てもらいたい」と挨拶があった。酒が入り日本側の一人が声高に「モンクなら沢山あるが、ムンクってなんだい？」、「俺も母ちゃんには文句があるぞ」とどら声を張りあげた。国際社会の中で日本人はもう少し教養を身につける努力をせねばいけませんねと戒められた。海外へ出かけると日本の文化・歴史・宗教・社会などへの関心が高く、特に先進諸国の知識層に属する人たちのパーティーや夕食会、時には現地の家庭に招かれた席上などで、絵画・音楽・演劇・詩・歴史などが話題に上がることは多い。だが私たちの知識や関心が薄いとなると社交上手な彼らは、さっと話題をこちらのレベルに合わせる気遣いをしてくれるが、それが分かると平素の不勉強を恥じ赤面する。

一方、イデオロギーや宗教観は議論しても平行線で一致点を見出すことが少なく、時には不毛の議論になる。政治や宗教の話は一般的に深入りしないほうがどうも無難である。

世界には食事のときに、ネクタイ・上着着用を求める店は結構多い。欧州へ出かけたとき夕刻のロビーで大企業の役員と鉢合わせした。私を見て「おや、仕事が終わったんだからネクタイなどはずして寛いだら？ところで日本の駐在員は気が利かないね。美味いものを食べさせてくれないし、予算が足りないのかね」とジャンパーを羽織った氏が息巻く。「そうですか。私は素敵なレストランで贅沢させてもらってます。さてそろそろ迎えが来ますよ。着替えなくていいんですか？」「うん？着替える？」「こちらでは気の利いたレストランではジャンパーでは断られますよ」「本当かね。誰も注意してくれないよ。けしからんな」「本社からやってきた常務に着替えてこいとは言いにくいのでしょう」。繁華街へ繰り出し憂さを晴らすのもいいが、折角異文化圏にきたのだ、時間と事情が許す限り、その国の文化や市民生活など本来の目的以外のものにも目を向け関心を持つことは、グローバル社会ではとても大切なことと感じるのだが。

区画整理記念

高砂会　吉川美智子

平成になって間もなく区画整理の噂が流れ、我が家も対象地域に入っていると聞き、不安な日々がはじまりました。

具体的になり工事が終わったのは平成30年。その間の引越し、引越しで新しい住所もきまり新しい家に落ち着いたと思いしが庭木の一本も残っていない淋しさと家に馴染めないむなしさに、齢のせいもあってか、外出も面倒になりました。一日中ぼんやり過ごすようになり、気持ちもだんだん暗くなり、自分がこわくなり、ふと認知症を思い、これではいけないと、区画整理の工事を見て暮らした日々を振り返り、記念に残る五七五をと詠んでみましたら、少し楽しくなり、過ぎた工事ときれいになった町の変わり方を残してみようと思いました。できるか不安ですが少し明るくなりました。

陽炎の地を掘っている道普請

私たちはゆめクラブ大和の活動を応援しています

『日本一の湖「琵琶湖」は、実は川だった!』

中央四丁目豊友会　叶　森統

琵琶湖(びわこ)は、滋賀県にある日本最大の淡水湖です。

約４００万年前に現在の三重県伊賀市付近に浅くて狭い湖ができ(大山田湖)、その後、断層運動によって地盤が陥没する影響と土砂が窪地を埋める影響を受けながら、形状を変えて移動し現在に至っています。現在の琵琶湖は、少なくとも約40万年間この場所に定まっています。

一般的な湖は土砂の堆積の影響を受けて１万年程度で消失してしまいますが、琵琶湖のように10万年以上の歴史をもつ湖はまれです。世界でも10万年以上の歴史をもち、固有種がいる湖(古代湖)は、約20しかなく、日本では琵琶湖だけです。

琵琶湖の面積は約６７０平方㎞。琵琶湖岸の延長は約２３５㎞。ただし、道路沿いに進めば約２００㎞で、自転車ではおおよそ1泊2日で一周できます。琵琶湖で一番深いところの深さは約１０４m。南北の長さは約60㎞、東西の最大幅は約20㎞です。水の量はおよそ２７５億トン。これは琵琶湖の水を利用する淀川流域の１，４５０万人が１日に使う水の量の約11年分に相当します。

[以上、滋賀県のホームページより引用転載]

琵琶湖
滋賀県ホームページから転載

琵琶湖には野洲川(やすがわ)、犬上川、日野川、愛知川(えちがわ)、鴨川など１１７本の一級河川の水が直接流れ込んでいます。一方、流出河川は瀬田川と人工の琵琶湖疏水のみで、その水は、京阪神の約１，４５０万人の飲料水等として利用されています。

「湖沼水質保全特別措置法」(いわゆる湖沼法)は、水質汚濁防止法の特別法として、湖沼の水質保全に関し特別措置を定めているのに対して、「河川法」は、洪水、高潮等による災害発生の防止、洪水の氾濫(はんらん)を防御、水力発電事業や近代的重化学工業の利水事業等、河川の適正な利用および流水の正常な機能の維持のために河川を総合的に管理し、これにより国土の保全と開発に寄与することを目的とする法律のため、湖・川などではなく、流域全てを『水系』としてまとめるため、河川法では日本の湖は河川となります。

河川や湖沼などの「内水面」は、河川法により「水系」単位で管理されます。

本川とそれに注ぐ支川、湖・沼・人工湖(ダム)などを含めて、一つの「水系」を構成します。

河川法第４条第１項によると、「一級河川」とは、「国土保全上又は国民経済上特に重要な水系で政令で指定したものに係る河川で、公共の水流及び水面をいう」とされています。

琵琶湖は、その水系が重要であるとされ、国土交通大臣によって指定されたため、一級河川として扱われているのです。

琵琶湖は、「一級河川淀川水系」に属する「一級河川琵琶湖」という訳です。

つまり、河川法には「湖」についての記載はなく、その形状からすると「湖」ですが、河川法からすると淀川水系の川と川を中継している琵琶湖は「川」という解釈になるということです。

ちなみに、長野県の「諏訪湖」は「一級河川天竜川水系」に属する「一級河川諏訪湖」、茨城県の霞ケ浦は利根川水系に属している「一級河川系霞ケ浦」です。

また、ダム湖に至っては相当数が指定されており、身近なところでは「八ッ場ダム・矢木沢ダム」は利根川水系、「宮ヶ瀬ダム」は相模川水系の一級河川として指定されています。

宮ヶ瀬ダム
国土交通省のホームページから転載

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

花ぐもり笑顔こぼれる一年生　桜友会　安田ユキミ

新会員仲睦まじく誕生会　桜友会　吹上　禮子

鎌光る稲穂は重く豊作だ　桜友会　中町　富子

戦士征く螢火が舞う知覧盆　桜友会　宮﨑　文夫

春惜しむ米寿祝った夫が逝く　桜友会　道明　忠子

蟬しぐれ妻と楽しむ散歩道　桜友会　道明　和典

五月晴れ市民まつりを覗き見に　桜友会　小嶋　勇夫

六年生学び舎あとにさくら雨　桜友会　小高つや子

終戦の父母の涙に墓参り　宮久保クラブ　科内　章平

前ならい入学式の一年生　若草クラブ　鵜澤　靖

テディベアの黒き瞳や春爛漫　若草クラブ　西村ふみ子

初笑い静かに透視婆を抜く　若草クラブ　樋口　昌吉

名月や心もまるくなりたいな　札の辻クラブ　奈良谷シナ

忍び入り目鼻を攻める杉花粉　高砂会　髙橋　賢司

花ちらし畑のしめり植え時に　山王原上喜楽会　岩下　保

寒き夜心温める猪口二つ　宿喜楽会　山梨　博文

春の雨霧に煙りて濡れ落ちる　第二喜楽会　瀬沼せつ子

春一番帽子と吾子のかけくらべ　上和田明和会　木野芙美子

踏青や一人に余る空の下　松寿会　上野　勝昭

短夜のそっと宿出る登山靴　松寿会　土井　和子

病院は妻との散歩春うらら　第一つきみ野会　加藤　滋

秋祭り地震復興の兆しあり　第一つきみ野会　大森　利憲

川柳

だまされたふりして騙す四月馬鹿　桜友会　安田ユキミ

傘寿・喜寿古希は若手の桜友会　桜友会　宮﨑　文夫

美肌薬踵に塗って効果みる　桜友会　道明　忠子

断捨離を始めた妻が気にかかり　桜友会　道明　和典

オレ詐欺と区別がつかぬ孫の声　若草クラブ　森　美枝子

先に手を出したら敗けよプーチン殿　若草クラブ　鵜澤　靖

春が来た風とともにゴミが来る　札の辻クラブ　奈良谷シナ

妻の分ベッドの余る寒さかな　高砂会　髙橋　賢司

雨乞いをやりすぎたらし降り続く　山王原上喜楽会　岩下　保

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
リニア旅今も昔も大井川

宿喜楽会　山梨　博文
飲む日課昔はお酒今薬

千本桜千寿会　安部　典子
筒が十二単を脱がされる

南林間第一寿壮クラブ　泉　榮子
風化する戦禍の悲劇平和ボケ

南林間第一寿壮クラブ　折田　道夫
喫煙者時代変われば犯罪者

札の辻クラブ　奈良谷シナ
年とった私ののどもさびだらけ
きもちを強く進みましょう

山王原上喜楽会　岩下　保
朝ドラに昼は畑か通院か

水戸黄門にプロ野球

桜友会　甲斐　忠幸
大富豪夢みて買うや宝くじ
願いも空し夢のまた夢

桜友会　道明　和典
春が過ぎ初夏を迎える衣替え

手伝うつもりが手足まといに

桜友会　大内　勝子
値上がりの米をひかえてパン食に

お腹もたぬと家族愚痴言う

桜友会　宮崎　文夫
六年の学びを終えて巣立つ子等

校歌斉唱希望に満ちて

桜友会　高津　花枝
戴いた八十年ぶり表彰状

面映ゆくもあり嬉しくもあり

短歌

宮久保クラブ　科内　章平
森の中木漏れ日浴びて道行けば

風はそよぎて鳥喜びぬ

若草クラブ　吉田　祐三
窓越しにあちこち動く鳥の影

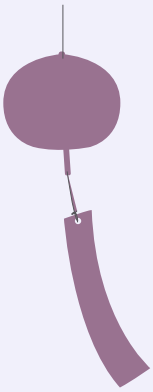
梅花にメジロのどかな日和

宿喜楽会　山梨　博文
伯爵の令嬢に響けとベートーヴェン

熱き心で「月光」捧ぐ

第二喜楽会　瀬沼せつ子
桃の花まだ見ぬ桜チラホラト

見上げた空が霞んで見える



編集後記

「ゆめクラブ大和」87号をお届けします。表彰式、総会の様子などの記事を中心に掲載しました。

また、今回も生き生きとした表現の作文や短歌・俳句など多くの皆様からの投稿をいただき楽しい誌面作りができたと思います。

「ゆめクラブ大和」は会員の皆さんと一緒に作っていく広報誌です。これからもご協力のほどお願いいたします。

原稿募集

次号「ゆめクラブ大和」88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1月15日㈭

〈締切日〉
2025年10月1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

思い出アルバム

第24回グラウンド・ゴルフ大会

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