

ご自由にお持ちください

# かがやきだより 都筑

第52号

都筑区の花「さくら草」



区のシンボルマーク  
TSUZUKIの[T]をモチーフに、  
緑と整備された街並、豊かな水を  
表現しています。

発行/令和3年6月1日  
都筑区老人クラブ連合会  
横浜市都筑区荏田東  
4-10-3  
(都筑区社会福祉協議会内)  
TEL 045-944-1826  
発行人/桑原 正盈  
制作・印刷/株式会社ニチコミ  
TEL 03-5718-3900  
<http://www.nichicomi.com>



「早淵川親水公園」 大棚寿会 田中 康彦 撮影 (令和元年)

## もくじ

### 会長あいさつ

健康第一、コロナに打ち勝て！  
都筑区老人クラブ連合会 会長 桑原 正盈…… P2  
事業計画および新任理事…… P2～3

### 特集 私の健康づくり

健康長寿の輪を広げよう  
東山田地域ケアプラザ所長 堂前 裕子… P4  
私の健康活動—なかとともに—  
MGCRSシニアクラブ 手塚 宏道… P4～5  
私の健康の素 GOGOクラブ 矢代 敏幸… P5～6  
スイミング33年 東方第二和楽会 大河内武久 … P6  
心身の健康と向き合う  
荏田南ことぶき会 長和 義雄…… P6～7  
人生から学ぶ健康法 川和第一寿会 鮫嶋 和雄・P7  
一番の健康の元は… つづきが丘クラブ 市川喜美代・P8

### 事業報告…… P8～10

若返り体操サークル／「シニア大学」に参加しよう！／交通安全功労者表彰／シニアの祭典

### 令和3年度 都筑区老人クラブ連合会新任会長…… P9

### 都筑区老人クラブ連合会へあなたも参加しませんか… P10

### 健康づくり特集 みんなでフレイルを防止しよう

- ①「フレイル」とは何か……P11
- ②ロコモ、サルコ、MC Iとは何か……P11
- ③体操会に参加しよう ……P12
- ④1日7千歩、歩こう ……P13
- ⑤ナイス体操をしよう(外出できない人のために)・P13
- ⑥誤嚥防止のために……P14
- ⑦まとめ 不活性病を防ぐ……P14

### 文芸…… P15

### つづき写真集 …… P16

### 編集後記 …… P16

会長あいさつ

健康第一、コロナに打ち勝て！

都筑区老人クラブ連合会

会長 桑原 正盛



会員の皆様、平素から区老連の活動にご理解とご参加いただきありがとうございます。

昨年冒頭からの新型コロナウイルス感染症により多くの活動とイベントが中止となり、時が止まった状態が続き大変残念です。

さて、新年度を迎えるにあたり、コロナ感染防止とそのワクチンの浸透、東京オリンピックの進展を傍らに年間各種イベントを進めます。諸課題の中どこまで通常のイベントができるかが課題です。

◆開かれた区老連 会員増強、地区の強化を

区老連の会員を問わず、あらゆる行事や活動にいつでもどこでも誰でも参加歓迎の「開かれた区老連」づくりを進めます。さらに今

年は、各種公的機関への広報等の配布アプローチ、新会員への誘い、獲得運動も行っていく予定です。また、役員のない退会クラブの立て直し、クラブの無い地域のクラブ作り等が今年の課題です。さらに、マンネリ化した各種イベントや活動に新風を期待したいです。

スポーツにおいても、講座の充実やクラブ交流試合、場合によっては「ふれあいスポーツ大会」なども行つてオリンピックイヤーに花を添えることも。

◆3地区から5地区へ

現在の都筑区の中川、都田荏田、川和の3地区体制について、よりよい話し合いや会議の徹底とまとめ、会合場所の遠い近いなど課題があります。地区の分割などを検討する時期だと思われれます。

遅かれ早かれ必ず分割の時期はあり、長年の課題になっていることから中川、都田荏田地区の検討を期待したいです。

事業計画および新任理事（6月1日現在）

ご承知のように昨年度は、新型コロナウイルス蔓延のために中止あるいは延期となる行事が相次いでいます。多くの会場は閉鎖されてしまい、委員会を開くこともままなりません。次ページの表はあくまでも計画案ですので、詳細は所属の会長または事務局にお問い合わせください。

【新任理事】 順不同・敬称略

- 吉野 照男（大桐寿会）
- 平野 輝男（勝田永寿会）
- 河合 哲（東方第一和楽会）
- 大河内武久（東方第二和楽会）
- 森 悦子（中里福寿会）
- 関 當雄（あじさい会）

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人社団 すみれ会  
**小林クリニック**  
 内科・皮フ科・消化器科・肛門科・神経内科・外科

診療時間		午前	午後
	平日	9:00~12:00	3:00~6:00
	土曜	9:00~12:00	2:00~4:00

休診日：木曜日午後・日曜・祝日 ※受付は終了15分前まで  
 都筑区すみれが丘38-31  
**TEL 045-592-0041**

★ **ヒューマンラストクリニックすすき**  
 内科/消化器科/外科/整形外科/リハビリ科/肛門科/人間ドック/癌検診/特殊外来(巻爪・漢方外来・美容皮膚科)

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	休	休	休	休	休
14:30~18:30	○	○	○	休	休	休	休	休

◎ 駐車場有り  
 ◎ 土・日曜も診療を行っております  
 受付は終了30分前まで(日曜初診の方は1時間前まで)  
 都筑区荏田東4-8-5(都筑区役所駐車場入口前)  
**TEL 948-3306** <http://htcs.jp>

積水ハウス指定工事店  
**大五建設株式会社**  
 横浜市都筑区南山田 2-6-15  
**TEL 045-593-1695**

**すみれ中央薬局 都筑店**

- 処方せん調剤 ●
- 在宅介護相談 ●

都筑区すみれが丘37-1-103  
**TEL 045-590-0551**  
**FAX 045-590-0552**

**薬局ゆりかご**  
 横浜市都筑区勝田町 316-2  
**TEL 045-590-6923** **FAX 045-590-6922**  
 E-mail [kachida@kusuriyurikago.co.jp](mailto:kachida@kusuriyurikago.co.jp)

**佐々木内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祭
午前9:00~12:00	○	○	○	/	○	/	/
午後4:00~7:00	○	○	○	/	○	*	/

※第2・4土曜 午後2~5時 【休診日】木曜・日曜・祭日・第1・3・5土曜  
 都筑区茅ヶ崎南3-15-7  
**TEL 045-941-1300**

令和3年度 かがやきクラブ都筑 都筑区老人クラブ連合会事業計画

担当部	行事名	日程	備考
	総会	5月27日	
	「区民まつり」出店	11月3日	
	健康づくり・介護予防事業	年間を通じて活動	
総務部	横浜シニア大学	6月～7月	毎週火曜日8回 横浜市歴史博物館
	新任単位クラブ会長研修会	6月15日	まちづくり館
	会長・副会長研修会	8月20日	
	交通安全研修会	9月14日	まちづくり館
	講演会	10月15日	まちづくり館
	新年会	令和4年1月	
広報部	機関紙第52号/53号の発行	6月/1月	
	フォトニュース第6号/7号の発行	10月/4月	
	区老連入会案内チラシ作成	年内	
	ホームページの運営	通年	
	投稿者のつどい	令和4年2月	まちづくり館
文化教養部	俳句の集い	8月31日	まちづくり館
	ことぶき趣味の作品展	10月8日～12日	都筑区民ホール
	歴史講座	令和4年1月	まちづくり館
レクリエーション部	カラオケ大会	年内	都筑公会堂
	ふれあい都筑区老連芸能福祉大会	10月	都筑公会堂
	囲碁・将棋大会	令和4年2月	
健康・スポーツ部	スポーツ吹矢講習会	9月～12月(連続3回程度)	まちづくり館
	ペタンク大会	9月15日	東方公園多目的広場
	グラウンド・ゴルフ大会	11月17日	東方公園多目的広場
女性部	手芸講座	6月21日・22日	まちづくり館
	施設見学会	9月	
	茶道講習会	10月	都筑公会堂
	上を向いて歩こうキャンペーン (ノルディックウォーク)	11月	
	認知症サポーター養成講座	12月	
友愛部	委嘱状交付式	4月20日	まちづくり館
	全体研修会	令和4年1月	

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

「センター北」駅徒歩3分 住まいとくらしの情報館横浜

## 住まいの総合相談窓口

無料相談 予約受付中

### 相続のプロに相談!!

## 相続・税務個別相談会

- 相続対策と事前準備
- わが家の資産と相続税シミュレーション
- わが家の相続税の傾向と対策 など

相談員

税理士法人あおい会計事務所  
代表社員税理士 清水裕之氏

相続案件に20年以上係わってきたベテラン税理士。講演、著書も多数。

相続は準備が9割

### 住まいづくりのプロに相談!!

## 建築個別相談会

戸建住宅から賃貸住宅、賃貸(店舗)併用住宅まで  
土地活用や建築に関するあらゆるご相談を承ります。

9階建まで

戸建住宅(2階建)

賃貸住宅(3階建)

賃貸併用住宅(5階建)

〒224-0003 横浜市都筑区中川中央1-28-9 ☎0120-8746-68

特集

私の健康づくり

健康長寿の輪を広げよう

東山田地域ケアプラザ

所長 堂前 裕子



私は、公園でグラウンド・ゴルフの準備をさ

れている高齢者の皆様を見かけた朝、「今日も一日頑張ろう」と元

えましく思えます。こうして考えてみると、私たちは皆様方に支え

をすることは皆様方の健康を支える一つの方法と言えます。ぜひ、

ある研究結果では、一人で運動するよりも仲間と運動する人の方

の情報を持つているお近くの地域ケアプラザをご紹介いただければ

「自分は健康である」と実感している割合が多いといえます。また

皆様とご一緒に、その方にあつた活動を探すお手伝いをさせてい

私の健康活動

—なかまとともに—

MGCRSシニアクラブ

手塚 宏道



私どもMGCRSシニアクラブは独自の活動に加え、地域のさまざまなイベント等に主体的に参加

の輪を広げて参りました。しかしながら新型コロナウイルスの蔓延に伴い、

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

えんどう整形外科
センター南駅前
整形外科・形成外科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土
休診日：日曜日・祝日 各種保険取扱

おやま内科クリニック
内科・循環器科・呼吸器科・アレルギー科
Dyama Naika Clinic
診療時間 月火水木金土
休診日：木曜・日曜・祝日

小川メディカルクリニック
診療科目：消化器科・内科・外科・肛門科
受付時間 月火水木金土
休診日/木曜・日曜・祝日

グッドライフクリニック
— 糖尿病内科・内科 —
診療時間 月火水木金土日
完全予約制 ご予約はお電話にて承ります

かずき内科クリニック
かずき内科クリニック
診療受付時間 月火水木金土
休診日：木曜・日曜・祝日

ハートフル薬局荏田南店
月・火・木・金曜日 9:00~19:00
水曜日 9:00~13:00, 15:00~19:00

ウイルスによる感染症…コロナ」が、令和3年の初夏も引き続き蔓延しています。そんな中、私が行っているコロナの感染リスクを避け、健康を維持する方法を紹介したいと思います。



GOGOクラブ

矢代 敏幸

令和2年の春から流行りだした「新型コロナウイルス

私の健康の素

「シニアクラブ通信」では会員動向の他に、「新しい生活」にどう対処していくか、フレイル予防

ラジオ体操はストレッチ、ラジオ体操第一・第二を行っています。効能として、肩こりの改善・呼吸機能の促進・消化器の働きを改善・腰痛の予防が期待できます。体操の効果をさらに高めるには、指先

私どもGOGOクラブでは、クラブ創立当初からラジオ体操が主

私どもGOGOクラブでは、クラブ創立当初からラジオ体操が主

その効果の程は定かではありませんが、会員の方々から話題や情報の提供がありエールも頂戴するな

見守り活動は、私の家から小学校まで往復で約2・5kmの距離をウォーキングしています。ウォーキングでは、脂肪を燃やす・ストレス解消・脳の活性化・心臓を鍛えるなどの効能が期待できます。目標は約8000歩ですが、ラジオ体操の場所への移動と見守り活動で約5500歩、あと残りは夕方に行う家の近所の散歩で達成し

見守り活動は、私の家から小学校まで往復で約2・5kmの距離をウォーキングしています。ウォーキングでは、脂肪を燃やす・ストレス解消・脳の活性化・心臓を鍛えるなどの効能が期待できます。目標は約8000歩ですが、ラジオ体操の場所への移動と見守り活動で約5500歩、あと残りは夕方に行う家の近所の散歩で達成し

までしっかりと伸ばし、動かしている筋に集中して行うと良いということです。



心も体も健康維持

のためラジオ体操や軽体操を改めて紹介し、また近隣散策を勧めています。さらには知人との電話などによる触れ合いを推奨し、会話能力の維持を図ることなどに努めました。また、精神的な疲れを癒し生活に潤いをもたらすために、「笑い」の挿話などもテーマとして取り入れました。

ど、些かなりとも会員の方々の健康活動のお役に立てたものと考えております。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人社 岸胃腸科外科

■胃腸科・外科・内科・泌尿器科

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00		○	○	○	-	○	○	○	-
14:00~18:00		○	○	○	-	○	○	-	-

※1階は第1・3・5のみ診療

横浜市都筑区麓山田町4614  
TEL.045-592-6246

医療法人社団 若葉会 つづき病院 院長 松原 貴規

●診療科目：内科・リハビリテーション科 ●入院設備：ベッド 123床

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	休	診	日
9:00~12:00 (受付時間 11:30まで)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00 (受付時間 16:30まで)	○	○	○	○	○	○	○	○	○

横浜市都筑区川和町2674-83 TEL 045-941-3380 FAX 045-941-3381

つづき訪問看護ステーション TEL 045-944-1681 FAX 045-944-1681

指定居宅介護支援事業所わかば TEL 045-941-3301 FAX 045-941-3655

介護老人保健施設若葉が丘 TEL 045-948-1281 FAX 045-948-1282 (通所リハビリ30名・入所定員100名)

医療法人健成会 堀元歯科医院

診療時間

月~金 9:30~12:50/14:20~18:30  
土曜日 9:00~13:00/14:00~17:30  
休診日：日曜・祝日

横浜市都筑区中川中央1-29-2 グランドメゾンセンター北101 TEL.910-1881

たちはら眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜・日曜・祝日・土曜午後

都筑区北山田1-9-3 EKINIWA KITAYAMATA1階 北山田クリニックセンター内

TEL.045-595-2110 http://www.tachihara-eye-clinic.com

整形外科・リハビリテーション科 徳永整形外科 Takenaga Orthopedic Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日/木・日・祝日 ※土曜は午後3:00~5:00

都筑区北山田1-9-3 EKINIWA KITAYAMATA1階 TEL 045-590-2525



荏田南ことぶき会

長和 義雄

### 心身の健康と向き合う

老人クラブの活動に参加することが私の健康法になっている。体操、グラウンド・ゴルフ、吹矢などのスポーツが、老人クラブの活動を通じて日常生活の一部になっている。クラブ会長という立場から多少の義務感もあるのでできる

だけ多く練習に参加しているが、仲間とともにスポーツで汗を流すのは楽しい。練習の後は血の巡りがよくなり、体が軽くなった感じがして気分は爽快となる。老人クラブのスポーツは、過度な負荷がかかるといことがなく、ちよう

で「過労死」が頭をよぎった。それで見通しのつかない仕事の連続で「過労死」が頭をよぎった。それで見通しのつかない仕事の連続で「過労死」が頭をよぎった。それで見通しのつかない仕事の連続で「過労死」が頭をよぎった。

泳ぐ女性、ジャグジーでアクア談話。泳ぐ女性、ジャグジーでアクア談話。泳ぐ女性、ジャグジーでアクア談話。泳ぐ女性、ジャグジーでアクア談話。

めにも、ぜひ続けてもらいたい。めにも、ぜひ続けてもらいたい。めにも、ぜひ続けてもらいたい。めにも、ぜひ続けてもらいたい。



東方第二和楽会

大河内武久

### スイミング33年

運動習慣は思

わり、それが予

事で体力維持のためジム通いを決心。早朝、業務開始前30分間、無手勝流クロールで水中を動き回った。おかげで60歳の定年退職を無事迎えることができた。

義をする常連、キッズクラブでの子どもたちの活気あふれる歓声。それらが毎日私に誘いをかけてくれる。「水泳は体にいいんですよ」と言いつつ実行する人は少ない。水への抵抗感は意外と強いものだ。これからは、水への誘いは私の努めと自ら任ずることにしよう。

ています。ラジオ体操とウォーキングでは使用する身体の部分と筋肉、効用

が違うので健康に良いと思いがす。皆さんもラジオ体操とウォーキングで健康促進に努めてはいか

がでしょうか。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人 活人会

介護のことならなんでもご相談ください

介護 老人 保健 施設 TEL.595-2641

都筑ハートフルステーション

指定居宅介護支援事業所 TEL.595-3088

かけはし

〒224-0027 横浜市都筑区大瀬町74-9

小規模多機能型居宅介護施設

かもいけ

小規模多機能居宅介護 荏田南

横浜市都筑区荏田南5-18-53 モチヤレジデンス5

☎045-942-7961 FAX.045-942-7579

小規模多機能型居宅介護 センター北

横浜市都筑区牛久保1-1-39

☎045-912-0961 FAX.045-912-0965

◆スタッフ募集中◆ 介護等について、お気軽にご相談下さい。

竹村歯科医院

http://takemura-sika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	休	休	○	○	○	○	※
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※日曜は10:00~13:00/14:30~18:00

都筑区茅ヶ崎中央26-1 エクレール横浜2F

☎045-948-4177

日曜診療有

福祉に・ずっと・まっすぐ

ツクイ

訪問介護 TEL.045-910-0561

デイサービス TEL.045-911-0548

ツクイ・サンフォレスト横浜センター北

TEL 045-914-5022

心豊かに、健康に過ごしていただくための理想の環境がここにあります。

社会福祉法人 平成記念会

介護老人福祉施設

ヴィラ都筑

☘ショートステイ(短期入所)10床 ☘デイスーパー22名

横浜市都筑区大瀬町392-1

☎045-593-2800 FAX.045-593-3001

《URL》http://tsuzuki.tokuyou.jp

医療法人 健水会

あすなる

荏田介護老人保健施設あすなる ☎(045)910-0151代

入所126床(ショートステイ含む)通所リハビリステーション40名

荏田介護老人保健施設あすなるユニット館

入所24床(ショートステイ含む)

居宅介護支援事業所 ☎(045)910-0154

クアマネステーション

都筑区荏田南町4247 http://www.kensuikai.jp

### 人生から学ぶ健康法

川和第一寿会

鮫嶋 和雄



人生100年時代の中、地球上には七十数億人の方々が、さまざまな生き方をして生涯を終え、過ぎ去って行きます。その中、ある一人の人生のあゆみを踏まえた日々の過ごし方は健康活動になるのかをご紹介します。

バブル絶頂期後半の年末、トイレで大量の黒い血が便器一面を汚しました。持病の痔だと錯覚し病院に行きました。その結果、直腸の出口側の壁を貫いてリンパまで

70代半ばの体力に無理のない運動になっていく。こうした生活を始めて7年目になる。この間幸い大病にあつたことはない。しかし、課題がないわけではない。一つは定期健康診断だ。60代で定年退職してからの習慣がなくなつた。健康に自信があるわけではないが、持病もなく大きな健

康不安もない。まあまあかなと思つているので、健康については緊張感に欠けているところがある。このところ毎年、今年こそは健康診断を受けようと元旦の願ひの中には必ず入つていくが、忙しさに任せて実現していない。この文章を書きながら今年こそはと秘かに念じている。

もう一つは心の健康である。心の鍛錬といつてもよい。「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」という先人の言葉を信じているが、しかし、いったん病人になつたらどうなるのであろうか。認知症になつたらどうなるだろうか。などと心配の種がないわけではない。心の鍛錬もおろそかにできない。

届いている直腸癌でした。幸い1カ所だったためストマも付けず完治しました。この病前は、わがままで奥様も構わず遊び三昧の自分本位な生活でした。その奥様が入院中遠い病院へ毎日看病に、それ以降考え方を180度変え、奥様はもちろんすべての方々に対して、笑顔で腹を立てず怒らずを実践しています。結果、ストレスが全く無くなりました。これが心の健康法と思つています。

また、趣味を持つことで多数の方々と知り合いになれることです。多数の趣味を持つことは皆さん実践されていると思いますが、私はその1つに社交ダンスを約50年間、現在も奥様と教室の先生に指導を受け、大勢の方々をお相手し楽しんでいきます。素敵な女性の方々をお相手し、素晴らしい音楽、身なりも整え、汗がたくさん出る程身体を使います。結果、健康とは身体の内面ストレスを作らない、毎日決まった生活習慣、そして外面の身体を動かすことと思ひます。これが私の健康法です。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

学校法人一翠学園  
**池辺白ゆり幼稚園**  
Shira-Yuli  
子どもたちに生きる喜びを  
与える豊かな幼児教育を  
都筑区池辺町2355  
☎045-949-2155  
http://www.ikebe-shirayuli.ed.jp/

学校法人 渡辺学園  
**港北幼稚園**  
都筑区早瀬3-35-25 ☎593-3142  
☎593-4481  
学校法人 渡辺学園  
**ゆうゆうのもり幼保園**  
都筑区早瀬2-3-77 ☎590-0765  
☎590-0772

中川徳生会 デイサービス事業所のご案内  
**都筑区のデイサービスなら  
お気軽にご相談ください**  
ご利用時間を自由に選べるフレックスデイ!  
夕食提供もOK! 趣味活動も活発です。  
特別養護老人ホーム **中川の里**  
都筑区南山田 2-39-35 Tel: 591-2333

ニュータウン **川和ゴルフ**  
【営業時間】  
日の出~22:30(受付終了21:50)  
ブリヂストンゴルフアカデミー「健康寿命を延ばそう!」  
お試しレッスン開催中!  
お問い合わせ 都筑区川和町1776番地  
☎045-941-8688

売買・賃貸・仲介・測量登記の御相談  
有限会社 **中川不動産**  
〒224-0001  
横浜市都筑区中川7丁目1番28号  
☎045-913-7892(代)  
FAX 045-913-7894

特別養護老人ホーム **都筑の里**  
都筑区茅ヶ崎東 5-13-1 Tel: 949-0601  
「おとなの学校メソッド」を導入!  
「学ぶ」楽しさがここにはあります!  
横浜市 **加賀原地域ケアプラザ**  
都筑区加賀原 1-22-32 Tel: 944-4640

一番の健康の元は…

つつぎが丘クラブ

市川喜美代



「私の健康法」  
と人に語れるほど  
健康に自信はない

けれど、やや心身ともに健康と思  
います。

食事は3食。ことに朝食はしつ  
かり食べ、好き嫌いはあまりなく良  
く食べます。老人クラブでは、卓球や  
俳句の会、歩こう会、うたごえサロ  
ンなどで楽しんでいきます。そして、  
週4日フィットネスクラブに通って  
います。スタジオでマスクをつけた  
まま、ズンバやエアロビックスなど  
で身体を動かし汗を流しています。  
また、月曜日の午後はクラブから小  
学校へ直行して、小学1年生のお迎  
えミマモールをしています。子ども  
たちが走り出すと追いつかないけれ  
ど、よく歩くのでこれも健康法の一  
つだと思っています。

また、3年前までやっていた山登  
り、そしてその仲間や老人クラブの  
仲間、学生時代の友人たちとの交流  
が何よりも面白く、楽しい日々を過

ごしています。

今はコロナ禍で思うように人に会  
えず、ランチやお茶を一緒にするこ  
ともままなりません。私にとつて  
一番の健康の元は、友人たちとのコ  
ミュニケーションだと思っていま  
す。八十路の残り少ない人生、これ  
からも楽しく心身ともに健康で生き  
ていけたらいいと願っています。



事業報告



若返り体操サークル  
(川向町寿会 川向町公民館にて)

# 「シニア大学」に参加しよう!

## シニア大学運営にあたって

平台葉月会 木村 秀夫

今年度のシニア大学が開講しました。残席がある場合にかぎり途中からでも参加できます。

開講期間…6月1日～7月27日

毎週火曜日9時30分～11時30分

会場…横浜市歴史博物館

(センター北駅徒歩5分)

参加費…通しで2000円

### 講義内容

- ◎フレイル予防対策、ウォーキング
- ◎食生活による健康作り
- ◎お薬との上手な付き合い方
- ◎高齢者に必要な法律知識
- ◎賢い消費者になるために
- ◎高齢者に多い事故とその予防
- ◎室内スポーツ活動の勧め
- ◎老人クラブ活動の概要

お問い合わせは都筑区老連 (045-944-1826) まで。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、新たな1年が始まりいまだ収束が見通せない状況にあります。そうした中であつて、人生100年時代を生き抜くための社会参加や生きがいづくりなどの取り組みにも、このシニア大学で学んだ内容は参考になります。

毎年ふれあいの丘緑寿荘で開催しておりましたが、今年度は新型コロナのため横浜市歴史博物館の会議室となりました。

私も運営委員になって今年で13回目となります。受講者からは「必要な法律や生活に役立つ情報を学ぶことができた」「仲間づくりの輪が広がった」「もつと早く知ってれば良かった」などの声を聞き、運営委員としてやりがいを感じています。

本年度は8講座です。講座内容を見ると、高齢者が知りたい・学びたいと思えるような内容となっています。「お薬との上手な付き合い方」の講座について、高齢者は複数の病

気にかかっている何種類もの薬を飲んでいて多いので、薬の飲み合わせに注意が必要です。また、薬とアルコールの相性はよくありません。お酒を飲む前後2時間はできるだけ薬を飲まないようにしましょう。急病、旅先などで医療機関にかかる場合にもお薬手帳は役立ちます。また「食生活による健康づくり」の講座について、低栄養につながる原因はさまざまですがフレイル予防のために栄養管理が大切になります。この講座では自分の食生活をチェックし、高齢者が抱える栄養上の問題点・対策などを学びます。申込書は区役所・高齢障害支援課・都筑区老人クラブ連合会事務局で入手できます。



## 交通安全功労者表彰

2月16日(火) 地域で交通安全活動に関心をもち、積極的に取り組んだ個人として本会の永田麗子さんが中野区長らから表彰されました。高齢者の交通安全問題は歩行者・運転者ともに今後とも高い関心をもつて取り組み、事故ゼロを目指していきたいものです。

### 令和3年度 都筑区老人クラブ連合会新任会長

- 吉野 照男 (大榎寿会)
- 中辻 昇 (港北センタープレイス喜楽会)
- 降旗養太郎 (勝田団地寿々の会)
- 青海 政吉 (仲町台二丁目シニアクラブ)
- 玉城 良三 (仲四志クラブ)
- 森 悦子 (中里福寿会)
- 佐々木吉彦 (悠友会)
- 新井 昭良 (加賀原クラブ)

**シニアの祭典  
桜並木ハーモニカ  
サークルが出演**

4月15日(木) 横浜武道館2階アリーナにおいて「第7回シニアの祭典」が開かれ、当区からは東方・桜並木ハーモニカサークルが出演し、万雷の拍手を浴びました。

今回の祭典は従来の会場が建て直しとなるため新会場となったものです。健康チェックコーナーでは介護予防体操が行われ、またボッチャ・輪投げ・ラダーゲッター・マグネットダーツ・ふまねつと等を楽しむコーナーが多くの人を集め、展示コーナーも充実したものと



ハーモニカの見事な演奏



さまざまな体験コーナーも

となりました。観覧席を巧みに利用したステージコーナーでは各区からの出演者が順番に演技を披露しました。今年からの企画で、「人生100年時代のシニアライフ」として企業各社の協力により充実したコーナーが設けられました。また、パン・クッキー・小物などが並べられた物販コーナーも好評でした。今年、参加しなかった会員各位はぜひ来年参加されてはいかがでしょう。準備と実施にあたった皆様、本当にありがとうございました。

(主催：市老連、共催：市健康福祉局、協力：横浜市スポーツ協会)

**都筑区老人クラブ連合会へあなたも参加しませんか  
なにか楽しいこと やろう!**

- ◎都筑区老人クラブ連合会は都筑区発足と同時にスタートし、25年あまりになります。現在、おおよそ60クラブ4000名の会員が所属して、さまざまな活動を行っています。
- ◎老人クラブは高齢者社会福祉組織として区役所、警察、消防、地域ケアプラザ、社会福祉協議会などと高齢者福祉の場面において密接な関係を図っています。
- ◎高齢者が、同世代の方々とともに学習したりスポーツや文化活動を行うことはとても大切です。
- ◎町内に老人クラブのない方は、お近くのクラブを紹介しています。また自治会傘下のクラブの連合会加入も歓迎しています。
- ◎最近、都筑区に越してきた方々も独りぼっちにならないよう皆で楽しみませんか。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

こんな部品作れますか?個人様から企業様まで  
**精密部品・特殊部品**  
**株式会社 佐藤製作所**  
都筑区佐江戸町677-2  
TEL 045-933-1169 FAX 045-933-5335

レベラー・床補修・コンクリート工事  
**株式会社 山城興業**  
横浜市都筑区茅ヶ崎東 5-13-11  
**TEL:045-878-0687**  
神奈川県知事許可(般-30)第85693号

**有限会社 神原興業**  
横浜市都筑区荏田東 3-2-3  
**TEL:045-943-1536**

— 音響機材レンタル・オペレート —  
**Arxiduc Audio**  
株式会社 **アーチドゥック・オーディオ**  
横浜市都筑区折本町1859  
**TEL 045-593-2939**

お庭のことなら  
**株式会社 高山造園**  
045-592-2939  
横浜市都筑区東山田町1505  
地下鉄グリーンライン「東山田駅」より徒歩7分

— 家具の塗装はおまかせ下さい —  
**有限会社 腰原塗装**  
横浜市都筑区荏田東町4408  
**TEL 045-911-1525**

# 健康づくり特集 みんなでフレイルを防止しよう

## ① 「フレイル」とは何か

見睡会 小島 克行

覚えておきたい第一の言葉です。「フレイル」とは虚弱のことで、年齢とともに身体の予備能力が失われた状態をいいます。日本老年医学会（医学界に多数ある学会の一つ）が2014年に提唱した概念です。健康な状態と要介護状態の中間で、認知的機能や身体的機能の低下が見られる状態です。適切な予防をすることで要介護状態に進行せずに済む可能性があります。今回のコロナ禍のようにひたす

## ② ロコモ、サルコ、MCIとは何か

GOGOクラブ 矢代 敏幸

覚えておきたい2番目の言葉はロコモです。「ロコモティブシンδροーム」の略で、前項とよく似

ら外出自粛・巣籠もりを求められたりすると、私たち高齢者は体力・気力がどしどし低下してしまい、寝たきりや骨折に近づいてしまいます。毎日誰かが筋力低下のため

事の多くは健康増進を旨としています。予防するには「3つの柱」があります。

・運動（毎日歩く、体操する、階段を使う、などが有効です）

・栄養（蛋白質を十分に取る、定期的に歯科検診を受ける）

・社会参加（サークル活動、コミュニティサロンや地域活動に参加する）

高齢者は「人との交流・つながりが多いほど健康度が高い」という研究結果が発表されています。老人クラブの役割を積極的に引き受けることなどが大切です。

高年齢者は「人との交流・つながりが多いほど健康度が高い」という研究結果が発表されています。

3種類があります。フレイルに早く気づいて機能低下を予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。私たちは健康が第一で、老人クラブの行

た概念ですが日本整形外科学会が2007年に発表したものです。年齢を重ねることで筋力が低下して関節や脊椎などの病気を発症することにより、運動器の機能や立ったり歩いたりという移動機能が低下した状態を指します。ロ

コモ自体は病気ではありません。やはり運動習慣と食生活が重要です。覚えておきたい言葉の3番目のサルコとは「サルコ（筋肉）ペニア（低下）」の略です。主に加齢

によって起こります。筋肉量が減

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**素平建設株式会社**  
 横浜市都筑区東方町 989-3  
**TEL:045-945-0094**  
<http://www.taiheikensetsu.co.jp>

生コン/建材一式  
**原木建材株式会社**  
 横浜市都筑区東山田町1245番地  
**TEL 045-591-5047**  
 FAX 045-591-5043

株式会社 **カモシダ**  
 横浜市・県企業庁 水道局指定  
 都筑区川和町 1441  
**TEL:045-931-5321**

im・prove  
 一建物・不動産の価値を高める一  
**株式会社 佐々木工務店**  
 横浜市都筑区南山田町 3948  
**☎ 045-591-6636**  
 FAX.045-591-2234  
 URL <http://www.im-prove1.com>

**NS**  
**那須精密工業株式会社**  
 都筑区池辺町 4326-1  
**TEL 045-934-2651**  
**FAX 045-934-5610**

車検・钣金・塗装・ちょいキズ修理  
 お客様のご要望に合わせてお見積り  
**車買取**（下取りに出す前にぜひご相談下さい）  
**0120-809-339**  
**(有)サンケイ自動車**  
 都筑区池辺町3424 ☎045-932-9339  
 サンケイ都筑 検索



少し、身体的機能障害や転倒のリスクになる概念です。フレイルの大きな要因です。

覚えておきたい言葉の4番目は「MCI」です。軽度認知障害のことで、「マイルド コグニ

### 3 体操会に参加しよう

茅ヶ崎長寿会 田中 敏雄

『かがやきだより都筑51号』でも紹介しましたが、ぜひお勧めしたいのは近隣の公園での体操会です。適切な指導者がいればいいのですが、いないときは数人で交代しながらNHKの「みんなの体操」「ラジオ体操」あるいは「ブルーライト横浜」体操などをなさってください。多くの体操が発表されています。自宅でもいいのです。自宅では毎日でもできます。

公園では週1回、時間的には10〜15分間からのスタートでいいと思います。会場まで歩いてくることとがまず大切です。早朝である必要はなく、十分に明るくなった8時〜10時ごろの寒すぎず暑すぎずの時間帯を選びましょう。季節によって時間を変えてもいいかもしれません。体操の指導者がいれば、その人に指導を頼みましょう。

この際、転倒しては危険です。立っているのが不安定だと思ったり杖を使うか、公園遊具や立木に掴まりながらしましょう。

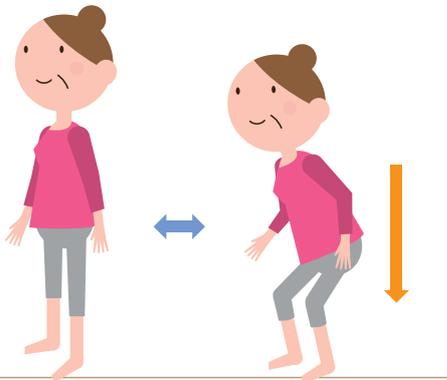
各地区のケアプラザで、ときどき運動に関するさまざまな講習会もありますので参加してみましよう。案内チラシはケアプラザや区役所に置いてあります。

運動は「少し汗をかくくらい」の運動を週3回、30分ずつ行います。

こんなことに気づいていませんか。「歩きかたが遅くなった」「足がもつれる、つまずきやすくなった」「握力が低下した(ボトルのキャップが開けられなくなった)」

医学雑誌『ランセット』は認知症への9項目の中に「運動不足」と「社会的孤立」を上げています(2017)。老人クラブの活動に参加することによって認知症を遠ざけることができます。

「ふらついて転びそうになった」「運動するとすぐに疲れやすい」「姿勢が悪くなってきた」いずれも好ましくない兆候です。身体が衰えてくるということは、即、脳の衰えにも直結しています。認知症にも近づいてしまうこととなります。



私たちは都筑区老連の活動を応援しています

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

社会に安全と安心を提供する非破壊検査

**新東技検株式会社**

＝ (営業種目) ＝

(検査サービス)放射線透過検査・超音波探傷検査・破壊検査全般 他  
(計測・診断)厚さ測定・配管劣化診断・ファイバースコープ 他  
(コンサルタント)非破壊検査全般・溶接施工管理 他

(本社) 都筑区佐江戸町393-6  
TEL : 045-929-1533

葬儀のことなら何でもご相談下さい

**大成祭典**

セレモニーホール大成 仲町台(都筑区仲町台5-6-14)  
など県内7ヶ所に直営斎場がございます

年中無休・24時間受付

**0120-115-542**

文殊様の寺  
高野山真言宗

**東漸寺**

横浜市都筑区佐江戸町2240  
電話 045-941-2977

浄土真宗本願寺派

**慈恩寺**

**045-934-8648**  
横浜市都筑区加賀原 2-18-1

### 4 1日7千歩、歩こう

MGCRSシニアクラブ

鈴木 誠

ひと頃「1日1万歩」運動がありました。中壮年は1万歩でもいいのですが、加齢とともに少しずつ減らしていつてもいいと思います。70歳代以降は3〜7千歩で十分かもしれません。

お元気な方でしたら、緩急をつけた歩き方をお勧めします。時に早く、時にゆっくりと緩急をつけた歩き方をするとう循環器系を鍛えるのに役立ちます。周囲にだれもないコースを歩く

### 5 ナイス体操をしよう (外出できない人のために)

どんぐり会 佐藤 寛

外出できない方々のためには、NHK「みんなの体操」のように椅子に座って行う体操もあります。区老連『フォートニユース』でも「ナイス体操」を紹介しました。

のならばマスクは不要になります。花粉症の方には花粉が飛びにくい時間がお勧めです(早朝から昼頃)。不織布マスクだと苦しいという方には、ウレタンや布マスクあるいはマラソランナーが使っているフェイスタガードもいいかもしれません(ただし、ウイルス防御率は極端に下がります)。

自動車や背後から来る自転車に注意が必要なのは言うまでもありません。役に立つのはウォーキング用の「ポール」を使うことです。ウォーキングの歩き方にはいくつかの流儀や杖の形状も有りますが、胸の高さで2本の杖を扱うので足も高くあげ

体は使わなければどんどん衰退してしまいます(廃用症候群)。歩くのが不自由になっても椅子に腰掛けてできる体操があります。少しでも体を動かしましょう。上半身だけでも左右半身だけでもいいのです。体操すれば、元気になる・姿勢が改善する・肩や腰の痛みが楽になる・つまずきにくくなる・食欲が出るなどの効果が期待できます。もし理学療法士さん



ることができずし、疲れにくくなります。つまずいたときも転ぶスピードを杖が遅くしてくれれます。区老連でも毎年講習会をしています。区内各所にグループもあります。お知り合いの方に声をかけて尋ねてみてください。

「巣籠もりしすぎずに1日1回は散歩に出よう」をお勧めします。歩くとときのコツンコツンという刺激は骨にいい影響を与えます。

の治療を受けているならば、どのような体操をしたらいいか習いましょう。寝たきりになると褥創じよくそうができやすくなったり、認知症に近づいてしましますのでもなんとしても防ぎましょう。



## 6 誤嚥防止のために

大熊おたのしみ会

鈴木 慶勝

フレイルは全身に起こり、嚥下にも起こります。喉の筋肉は虚弱化しがちです。死因の上位には食べ物や唾液の誤嚥のための肺炎が上げられています。掛かりつけの診療所や調剤薬局には「誤嚥防止」のリーフレットが置かれています。ぜひ読んでください。

誤嚥を防止するためには喫煙・大口食い・ながら食いは禁物です。また

「のど筋トレ」が欠かせません。いずれも1セット10回、1日30回程度行います。⑤⑥は唾が飛びやすいので一人で行います。

①嚥下おでこ体操：片手の掌で額を押し上げながら臍を覗き込むようにする。喉に力を入れて5秒間キープする。

②あご持ち上げ体操：顎に握り拳を当てて上に持ち上げる。頭は前に倒して臍を覗き込む。喉仏を上がつている状態で5秒間キープする。

③腹式深呼吸：仰向けに寝て膝を立て、腹式深呼吸する。

④呼吸筋トレ：空になったペットボトル

をくわえて、息を思い切り吸ったり吐いたりする。

⑤パタカラ体操：口の形をはつきりさせながら、パタカラと明瞭に発音する。パピペポ、タチツテト、カキケコ、ラリルレロはそれぞれ使う筋肉が違います。

⑥アイウベ体操：口の形をはつきりさせながら、アイウベと明瞭に発音する。

⑦健康吹き矢：チャンスがあつたら習得してください。息を胸いっぱい吸って思いっきり一気に吐くことは肺や喉の筋肉を鍛えることとなります。

別件ですが、歯周病は歯科医院に行ってしっかりと治しておきましょう。

歯周病菌が唾液の誤嚥で肺に入ると肺炎になりやすくなります。毎日の口の手入れですが、歯周ポケットの深さが4ミリ以下ならばリステリンなどの洗口液も有効です。朝晩クチュクチュとうがいします。また自分の歯で食事できることが大切で、歯周病がひどくなると歯が抜けてしまいます。80歳で20本以上、自分の歯を残していることが必要です。歯周病菌は認知症を誘発するという報告もあります。

## 7 まとめ 不活性病を防ぐ

陽光シニアクラブ

堀 博通

日本社会はこの1年半で大きく変わり、新常态が常態化しました。高齢者のコロナ感染による死亡が減りません。どこかに消毒のオチ、アナはないでしょうか。自宅のドアノブ・水栓・スポーツクラブや浴場のロッカー・ルーム等々。基本を守ることが

欠かせません。

止むを得ず外食に行ったときも、そのお店の窓が開いているか通気を確認しましょう。焼肉店や中華料理店は大規模な排煙設備がついているので店内の風の流れは一般的に大丈夫なようです。窓がなく風が流れていない店を利用するのをやめましょう。多くのカラオケ店は最悪です。家族以外との外食はまだしばらく避けられます。大切なのは「3密防止プラス換気」です。

老人クラブの活動はすべてフレイル予防、認知症防止に直結しています。意識して楽しむことが大切です。

私たちは1年以上の巣籠もりのために体力が低下しています。これ以上体力が低下することは危険です。各老人クラブの活動は戸外活動をもっと重視しましょう。グラウンド・ゴルフやペタンクはおおいに楽しみたいものです（ただし少人数で）。巣籠もりを続けていると、あと1〜2年で都筑区の高齢者は要支援・

要介護の方が急増してしまうかもしれません。繰り返しますが「外へ出よう」です。庭先でも公園でも、あまり人のいない時間に散歩や体操をしてください。フレイル予防をお願いして締めくくりとします。





短歌

鈴の無き社殿に詣でてガランガラン  
口で音たて祈りを終える

南山田末広会 西田 美鈴

幼き日笹舟競いし亡友の夢  
最果ての街遠く雲浮かぶ

川和第一寿会 太田スミ子

俳句

仏壇の妻にも供え粟ご飯

佐江戸第二親和会 菅沼 一夫

遠山に雲片寄せて粟の花

すみれ会 男全 コウ

あぜ道に花と戯る孫らかな

牛久保東年輪会 安藤 博

池に鯉池に映りしもみじかな

牛久保東年輪会 長澤 節子

漁火の一つ離れて梅雨の月

MGRSシニアクラブ 白杵 実代

如月の寒さにまさるG・Gかな

MGRSシニアクラブ 松下昭四郎

大山も富士をも包み春霞

MGRSシニアクラブ 鈴木 誠

のめり込む一つがあればと根深汁

見睦会 小島 克行

老鶯の鳴くやまぶしき東慶寺

見睦会 脇田 武

夏帽にマスクは誰ぞ会釈受く

見睦会 市川 進一

クーラーを止めて擬音の電気代

見睦会 小田倉五男

草刈機見えぬ小石に火花散る

見睦会 長沢 清七

兄米寿夫が卒寿の春の宵

ふじみ会 田宮 栄子

春隣普通に生きること難し

つづきが丘クラブ 市川喜美代

冬始め俳句考え年を増し

つづきが丘クラブ 奥沢 清介

訪れる人なき寺の白椿

つづきが丘クラブ 服部 倫子

黒猫の車にもぐる寒の入り

つづきが丘クラブ 山田 陽子

しぶき上げ鯉の縫れる春の川

つづきが丘クラブ 桑原 正盈

傘一つ二人の肩に寒の雨

つづきが丘クラブ 桑原みさ子

川柳

トランプに勝ってバイデン電気売る

勝田永寿会 佐藤 晃

目の前にあるのに探す老いなり

佐江戸第二親和会 菅沼 一夫

写真募集

今号から16頁がすべてカラーページになりました。会員の皆様の写真も、カラーで載せることができます。文芸欄同様、皆様の自慢の写真を募集します。毎号について一人1点。所属クラブ、氏名、電話を明記の上、事務局宛にお送りください。



原稿募集

本誌の原稿を募集しています。

- ◎発行は年2回(1月、6月)です。
- ◎投稿は自作で未発表の文芸作品(短歌、川柳、俳句)、写真、課題投稿、エッセイなど。課題投稿やエッセイには顔写真を添えてください。
- ◎締切りは毎年2月末、9月末。都筑区老連の事務局必着です。
- ◎投稿に際しては所属クラブ名(所属していないときは不要)、氏名、電話番号を明記してください。また手書きの際は鮮明な楷書をお願いします。
- ◎内容が社会の公序良俗に反すると思われるときは掲載しないことがあります。また字数圧縮をお願いすることがあります。

# つづき写真集 ~シニアの祭典~



シニア大学の展示



ふまねっこの体験



各区の友愛活動紹介



手軽に健康チェック



都筑区紹介コーナー



大盛況の会場

## 編集後記

● コロナ禍が治まりません。残念なことに為政者は「巣籠もり」しか言わないし、ワクチン接種はなかなか見通せないし……。世の中に閉塞感が充満しています。「楽しいことやろう」が合言葉の老人会も、集会は自粛続きです。それで今号は「私の健康法」をテーマにしてみました。

過剰な巣籠もりは健康を損ない、認知症を早めます。外へ出ましょう。庭先での体操や早朝の散歩などできることはたくさんあります。このままでは来年の都筑区は要支援・要介護の申請者であふれてしまいます。繁華街や夜の町へ出る必要はありません。わが都筑区は緑がいっぱいです。3密を避けて転倒に注意しながら、緑道で木の香りを胸いっぱい吸い込んでみましょう。そして友愛活動員の皆さんと門扉越しに一言二言の会話を楽しみましょう。健やかな日々を期待しています。(田中)

### 編集委員

部長 佐藤 寛 (窪田町百々くら会)  
副部長 小島 克行 (見睦会)

矢代 敏幸 (GOGOKUラン)  
田中 敏雄 (茅ヶ崎長寿会)  
鈴木 誠 (NOCUSニッケル)  
鈴木 慶勝 (天熊お楽しみ会)  
堀 博通 (陽光シニアクラブ)  
故近藤 馨 (仲四志クラブ)

本紙発行に際しまして広告を掲載いただきました皆さまに厚くお礼を申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

www.zicl-yokohama.com

## 粗大ゴミ回収 家財一式処分

お見積りご相談無料 045-565-1113

# ジックル ZICL

株式会社ゼロ・インターナショナル 横浜市都筑区荏田東 4-14-27

不動産投資コンサルタント

## Century 21

(株) 横浜タウンサービス

### 不動産売買 仲介・管理 工場・アパート

横浜タウンサービス

神奈川県知事(12)第9332号 不動産投資顧問業(般)00167号

本店 都筑区東山田町871 TEL 593-3555  
仲町台店 都筑区仲町台1-6-1 TEL 949-3555

医療法人 諒生会

## つちや眼科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	※	●	/	●	/

《休診日》日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 ※火曜午後は手術日

都筑ふれあいの丘駅前  
都筑区葛が谷15-30 フォーレストプラザ2F  
☎045-943-1108

業務用エアコンクリーニング  
防犯カメラの販売 / 取付

株式会社  
コア・エレクトロニック システム

都筑区南山田町 4105

TEL.045-534-8235

Core Electronic Systems TRUSTEES

不動産の売却・購入は

## 三井のリハウス

売却のご相談はスマホから簡単アクセス

港北ニュータウン北センターへお任せください。即日回答いたします。お電話でもOK!

三井不動産リアルティ株式会社  
港北ニュータウン北センター  
営業時間/10:00~18:00  
定休日/火曜日・水曜日  
横浜市都筑区中川中央1-30-1プレミア・ヨコハマ6F

## 税金の相談 林秀彌税理士事務所

都筑区茅ヶ崎中央44-5-201

☎045-482-7888