



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。

# かがやきだより 都筑 第51号

発行 / 令和3年1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>

都筑区の花「さくら草」



『湖面に映る逆さ富士(山梨県山中湖平野)』 GOGOクラブ 倉石 彰 撮影

## も く じ

### 新年のごあいさつ

都筑区長 中野 創 ..... P2  
都筑区老人クラブ連合会 会長 桑原 正盈 .. P2

### 特集：コロナ禍での活動のありかた研究

..... P3~P7、P11  
明間瑛莉子・小島 克行・八代 敏幸  
近藤 馨・佐藤 寛・田中 敏雄  
鈴木 誠・鈴木 慶勝・堀 博通  
永田 麗子・まとめ 広報部

### 事業報告 ..... P8~P10

表彰の伝達式 / 川和地区ペタンク大会 グラウンド・ゴルフ大会  
都田・荏田地区ゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会  
ノルディック・ウォーク / バスツアー  
都田・荏田地区の旅 / 初心者のためのスポーツ吹矢講習会  
中川地区バスツアー

### 文芸 ..... P12

### 新任会長あいさつ ..... P13~15

### ことぶき趣味の作品展 ..... P16

### 編集後記 ..... P16

区長あいさつ

明るく輝くような新年を願って

都筑区長 中野 創



かがやきクラブ都筑の皆様、新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、市政及び区政の推進に様々な御支援・御協力いただき、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

日頃から、かがやきクラブ都筑の皆様が文化・芸術・スポーツと多彩な活動に熱心に取り組まれて

会長あいさつ

コロナ禍に負けるな！

都筑区老人クラブ連合会

会長 桑原 正盈



会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。平素から

区老連の各種活動にご理解とご参加をいただきありがとうございます

いるところですが、昨年は新型コロナウイルスの影響で、活動の縮小や自粛に御協力いただきまし

「ことぶき趣味の作品展」は、私

ます。

昨年は早々から新型コロナウイルス対応に明け暮れ、恒例の活動やイベントを半分も行うことができませんでした。役員の方々はな

さて、今年は東京オリンピック

も拝見しましたが、皆様の創作意欲の高さと豊かな感性に感嘆いたしました。また、素敵な作品の数々に触れ、とても温かい気持ちになりました。ぜひ本年以降も開催していただき、皆様の豊富な御経験と温かなエネルギーで、都筑区を明るく元気にしていけるよう御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、本年が皆様にとつて心身ともに健やかで、輝ける年となり、かがやきクラブ都筑がますます発展されますことを心より御祈念申し上げ、新年の御挨拶とさせていただきます。

開催の年。新型コロナウイルス感染の鎮静化を願い、世界の方々をお迎えしたい。われわれ老人クラブもコロナ禍にいとわず、慎重な対処のもといろいろな対策を考え、新たなスポーツ・文化イベント等で飛躍の年にしましょう。

◆いまこそ組織化を

コロナ禍でなかなか活動がしづらいなか、この機会に横浜市老連の行動計画に基づき、活動の見直

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

日曜 祝日 診療 (午前中) 港北整形外科

積水ハウス指定工事店 大五建設株式会社

すみれ中央薬局 都筑店

薬局ゆりかご

株式会社 佐藤製作所



し、会員増強活動を進めていきたくと思います。新年度当初の会員が56クラブ3695人で、10月1日現在で1クラブ増・170人減の状況を基準に、今後の活動、会員の増減を見守っていきたくと思います。会員増減は組織問題として総務部が中心となり対応指針を進めていきます。

### ◆市老連7つの行動計画チャレンジ

区老連の会員を問わず、あらゆる行動や活動に、一般の方々を迎え入れる、会員を増やす努力をしましょう。老人クラブの活動PRをもとに、いつでもどこでも誰でも参加の歓迎をしましょう、の「開かれた区老連」を継続しましょう。

## コロナ禍での活動のありかた研究

### 提案1 今後の高齢者集合イベントの在り方

葛が谷地域ケアプラザ

生活支援コーディネーター

明間瑛莉子

新型コロナウイルス感染症の広がりは、私たちの生活を一変させました。人と人が距離を取り接触を控えなければならず、「日頃会っていた友人や近所の方とも会えなくなり、話す機会が少なくなってしまう」という話をよく耳にします。

この感染症は地域活動にも大きな

影響を与えました。これまでの地域活動は多くの人が集い、顔を合わせて交流をすることで「つながり」をつくってきました。そうした活動が難しい今、どのようにして「つながり」を維持していくことができるでしょうか。

考えられる方法のひとつは、より身近な地域で、小規模で実施することが挙げられます。ご近所での集いの場、いわゆる井戸端会議のようなイメージです。顔が見える小規模での実施は、必要な距離を保ち感染のリスクを抑えられるだけでなく、「いつもと違うな」という変化にも気づきやすくな

### 横浜市老連新行動計画七目標

- ① 老人クラブの目的・社会的役割の推進を地域社会に
- ② 老人クラブの啓発・PR
- ③ 会員の加入促進・減少の防止
- ④ 未設置地域でのクラブ設置
- ⑤ および加入希望者への対応
- ⑥ 魅力ある活動の展開
- ⑦ 人材の育成・確保
- ⑧ 関係機関・団体との連携強化

り、見守り効果が高まります。

身近な地域での活動場所を増やすためには、新たな活動場所の開拓も必要です。空き家や屋外など、さまざまな視点で考えてみてはいかがでしょうか。

集うことのできない状況により、誰かとつながっていること、誰かと支え合っていることの大切さを改めて感じることでできました。これまでも何らかの理由により集いの場に参加できない方もいたかもしれません。この逆境をチャンスと捉え、これまで参加できなかった方も見守ることのできる集いの場を一緒に考えていけたらと思っています。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**☆ ヒューマンラストクリニックすずき**  
 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)  
 ◎ 無料送迎あり(3ヶ所以内) ◎ 駐車場有り  
 診察時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ / ○ ○ 休  
 14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ 休 ○ ○ ○ 15:00まで  
 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

**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
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	13:30まで

 休診日/木曜・日曜・祝日  
 都筑区荏田南3-37-15  
 横浜青葉クリニックセンター2F  
 TEL 045-943-6566

内科・循環器科・呼吸器科・アレルギー科  
 Oyama Naika Clinic  
**おやま内科クリニック**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	△

 休診日:木曜・日曜・祝日 △土曜午後14:00~17:00  
 茅ヶ崎中央19-1 タウンスクエア2F  
 【センター南駅より徒歩2分】  
 ☎045-944-1313

**なかがわ**  
**耳鼻咽喉科**  
 めまい外来  
 補聴器外来  
 《診療時間》 平日9:00~12:30/15:00~18:30  
 土曜9:00~13:30  
 《休診日》 日曜・祝日・木曜午後  
 都筑区中川1-19-23 大久保第5ビル1F  
 TEL 045-914-3800

**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
土曜日	9:00~14:00
日曜日・祝祭日	休業

 〒224-0007 都筑区荏田南3-37-20  
 TEL 045-949-2525  
 FAX 045-949-2526

**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  
 ☎045-941-1300



ラジオ体操仲間集合！

皆さん、体操などで体を動かしていますか？NHKではラジオやテレビでラジオ体操第一・第二を放送しています。

また、第二は第一より難度が高く、足の腱への刺激を多く与える運動もありますので、自分の体に合わせて無理のない範囲で行うことが大事です。サークル活動や地域の活動の中で行っている方々や、年齢に関係なく老若男女の仲間が集まってやっている方々など、気楽に行うことができる体操です。私どものクラブでは、月曜日から金曜日まで朝7時から町内会館

提案3

体操をしよう

GOGOクラブ 矢代 敏幸

①集會室では窓を開けて換気をよくし

提案2

3密をさける

見睦会 小島 克行

②他人との間合いを十分に取  
③部屋にいる人数を制限する  
ことが大切です。「全員が、もしかして感染者の可能性有り」として、唾液の飛沫を浴びない距離間隔が求められています。感染は接触感染と、空気感染に近い飛沫感染が中心です。  
冬のあいだは寒さのために窓を閉めがちですが、集会的时候は通風を良くし、加湿することが必須です。加湿は飛沫の飛散を抑えます。まず、窓を開けての換気が第一です。

また、お互いが接近しすぎないことも大切です。囲碁・将棋もきるだけの距離を取ってマスクとフェイスシールドを併用しましょう。手指だけでなく、盤や碁石、駒も消毒しましょう。健康麻雀も再開したところがあります。常に少語低声を心掛けます。  
耳が遠くなると、ついつい大声での会話になってしまいます。大声での会話は大量の飛沫を飛ばします。無理せず補聴器や集音器も活用します。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

Advertisement for Tachihara Eye Clinic (たちらは眼科クリニック) with contact information and hours.

Advertisement for Tsuzuki Hospital (つづき病院) with medical services, contact info, and a table of hours.

Advertisement for Shira-Yuli Kindergarten (池辺白ゆり幼稚園) with contact info and website.

Advertisement for Villa Tokuzumi (ヴィラ都筑) with contact info and website.

Advertisement for Kazuki Internal Medicine Clinic (かずき内科クリニック) with contact info and hours.



提案4

家庭菜園の勧めと驚き

仲四志クラブ 近藤 馨

今から77年前（昭和18年）に父が亡くなった時にトマトを作っていた畑が東方公園に隣接した東側にあります。今は雑草地ですが、その一角の家庭菜園で多数の行き交う人との出会いがあります。

そこは公園利用者と犬の散歩道、ジョギングコース沿いでさまざまな人が立ち寄り、声を掛けて

くださり雑談に耽っています。

不出来な野菜や菜の花・カボチャの葉（食用）・さつまいものツル（観賞用）等を差し上げお互いに生きがいを感じています。特に長坂の大学教授・三木敏夫さん（誕生日が同じ）と平台の主婦三木真澄さんは温厚きさくで、お二人とも三木さんとはびつくりしました。

そしてこのことを知った事務局の田中さんが「私もミキ（美紀）よ、仲間に入れて」とのこと。またこ

の3人、干支が同じで家族の話まで交わすとか。



声を掛けてくださる 三木敏夫さん



三木真澄さん

この「溜まり場」に、本家の樗を加工したベランチを造りました。皆さん座って

人生を語りませんか。雑草と闘う勇気がありますか。正直な野菜と付き合いませんか。

提案5

マスク、手洗い・うがいを励行しよう

どんぐり会 佐藤 寛

流水による20〜30秒間の手洗いと、うがいをしっかりと行いましょう。石鹸は有効です。また掌だけでなく、指や爪のあいだの洗い残しがないようにしましょう。手首のシャツはまくり上げておきま

す。そのあとでアルコールを吹きつけて、再度もみ洗います。マスクの付け方は理解がだいぶ浸透しました。マスクの脇や鼻の部分から微粒子がもれないようし

つかりと抑えておきます。また外すときや捨てるときの作法も学びましょう。一度使ったマスクは汚染されています。

またマスクは他人からの感染を防ぐのではなく、自分が他人を感染させるのを防ぐための防具です。自分も陽性かもしれないという恐れは常に必要です。

フェイスシールドやマウスシールドを使う人もいますが、これは飛沫防止にはなりません。無効です。フェイスシールドは本来、向こうから飛んでくる飛沫が目に入るのを防ぐためのもので、本人の唾の飛沫は下や横の開口部から飛

び放題です。マウスシールドも同様に上から飛散しています。マスク代用にはなりません。

むしろ、マラソランナーが使っているネックガードのほうが自分の唾の飛沫が飛び散るのを防ぐことになります。運動のときにはネックガードをお勧めしています。

マスク、手洗い・うがいがインフルエンザや他の感染症を押しさえ込んでいると評価する医師もいます（うがいは新型コロナウイルスにはあまり有効でないそうです）。

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
午前9:00~12:30
午後3:00~7:00
休診日：日曜日・祝日

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

あすなろ
医療法人 健水会
往田介護老人保健施設あすなろ
往田介護老人保健施設あすなろユニット館
居宅介護支援事業所

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
14:30~19:00
TEL 045-948-4177

Yamaboshi precision sheet metal working
株式会社 山星製作所
精密板金加工一式 レーザー・パンチ複合加工
横浜市都筑区川和町 186-7
TEL 045-932-8661

ツクイ
訪問介護
デイサービス
TEL 045-910-0561 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

提案6

集会は少人数で

茅ヶ崎長寿会 田中 敏雄

感染拡大を考えたとき、これからは大集会はできません。どころか、2分割3分割をお勧めします。ここで報告するのは3分割した池辺町の『ファミリーカフェ』の事例です。

- (1)名称 「認知症&予防カフェ ファミリーカフェ」
- (2)代表 森 悦子(民生委員児童委員・自治会長・防災拠点運営委員長)

提案7

散歩をしよう

MGCRSシニアクラブ 鈴木 誠

不要不急の外出を自粛するのは大切なことですが、令和2年前半のように過剰に外出を自粛することとは精神的なストレスになります。室内に閉じこもるリスクもあります。私たちが高齢者にとって①認知症の進行を避ける ②筋力低下(フレイル)を予防するこ

- (3)会場 フリースペース泉(池辺町2842)
- (4)新時間 ①10時〜 ②11時〜
- (5)参加者 10人前後+包括支援センター+スタッフ6人

- (6)プログラム ①あいさつ ②今の情報などを伝える ③参加者の皆さんに近況報告していただく
- (7)④包括支援センターからのアドバイス ⑤お口の体操など
- (8)⑥来月の誕生月の方の写真撮影 ⑦今月の誕生者へのお花プレゼント

閉会あいさつ、解散  
お菓子は最初に配りますが会とも新型コロナウイルス感染予防に引けをとらない重要なことです。

そのためには、通院や日々の散歩や体操を欠かしてはなりません。外を歩く人が少ない時間に散歩に出たり、公園で体操したりすることは必要な外出です。また周囲にだれもいないところでは無理してマスクをしている必要もありません。コロナ怖さのあまり、病院にもいかないというのは本末転倒です。持病の治療は大切です。

場では食べません。お茶だけ自由にペットボトルで飲みます。1回だったときに比べてスタッフの負担は増えて長時間化しています。また、講話をする人は同じことを3回言わないといけなくなりました。3回のグループ分けは名前の「あ行か行」などで区分けして人数が均等になるようにグループ化して予告しています。

主催側は大変ですが、感染防止のためにはしかたないことではないでしょうか。グラウンド・ゴルフやペタンク等も、できるだけ少ないチームでグループ化して3密を避けて楽しみましょう。

逆に、気分転換にと家族そろってスーパーに買い物に行くようなことは危険行為です。買い物はどうしても必要な1人か2人にしましょう。避けるべきは3密です。

令和2年9月初めに北関東でクラスターが発生したように、「カラオケをしながらの会食会」は最も危険な行為です。カラオケルーム滞在中、老人が集まったの飲食は避けるべきです。誕生会の弁当は持ち帰りどうぞ。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人 健成会  
**堀元歯科医院**  
HORIMOTO DENTAL OFFICE

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**

— 糖尿病内科・内科 —  
**グッドライフクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~21:00	*	○	△	○	○	/	/

※17:00まで (休診) 土日、その他不定期休あり 祝日午前診療  
△19:00まで/昭和大学 北部病院 循環器 医師の診察

完全予約制 ご予約はお電話にて承ります  
横浜市都筑区 中川中央 1-39-44 2F **TEL 045-913-1333**

リフォームや新築で、健康・快適な住空間をご提案します。

**三武建設 株式会社**

横浜市都筑区長坂2-2  
**☎045-943-4355**

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 横浜市都筑区大圃町74-9

**株式会社 船橋産業**

横浜市都筑区川和町 647  
**TEL 045-935-0560**  
**FAX 045-935-0610**

シルク印刷・バット印刷・ホットスタンプ全般

**Tpc 有限会社 武田工業**

横浜市都筑区南山田1-2-15  
**TEL045-592-6388**

### 提案8 スマートフォンを 使おう

大熊おたのしみ会 鈴木 慶勝

私たちより若い世代の方々、スマートフォンを使いこなしています。これが想像以上に多機能であり、便利なのです。例えば、高齢者相互や家族とのテレビ電話が簡単にできます。音声だけではなく、動画をしながらの会話は安心感がまったく違います。入院した

ときも役立ちます。メールもできますので、友愛活動には絶好です。スマートフォンは、従来の携帯電話とはまったく違って、パソコンの機能をあわせ持ち、インターネットも使える多機能型の電話です。パソコンと同じようにさまざまな機能が使えますので、ぜひお子さんやお孫さんに何ができるか説明してもらってください。

もし画面が小さくて見にくいようなら、画面の大きな「タブレット型」のものもあります。筆者は

これで週刊誌をはじめとする雑誌類を読んでいますが、たいへん便利です。一般的にスマートフォンはパソコンと同様に、電子メールの受信、文書の作成閲覧、写真・ビデオ・音楽の撮影や再生、住所録、カレンダー、計算機などの機能が入っています。料金は契約形態によって異なりますので、ご家族に相談してみてください。ぜひお勧めしたい便利な機器です。

### 提案9 ウェブ会議システム を研究しよう

陽光シニアクラブ 堀 博通

私たちは過去に習得した技芸は得意ですが、新たなモノが出てくると苦手意識が先に立ってしまいます。しかし、今回のコロナ禍のように一切の集会ができない事態に備えることも必要ではないでしょうか。

第一線で活躍中の後輩企業人たちは、「ウェブ会議システム」を活用して在宅勤務をこなしています（在宅勤務ではなくテレワーク

というのだそうです。これはインターネットを使って音声と動画を共有して、リアルタイムでコミュニケーションをとれる優れたシステムのことです。インターネットに接続さえできれば、パソコン・スマートフォン・タブレットなど多様な機器で、いつでもどこでも使うことができます。

有料のもの無料のものがありますが、まず無料のもので試してみたい（その前にインターネットが使えることが必要です）。始めはだれか身内や近隣ですでに使っている人を探して手ほどきを受ける必要があります。会議参加者がそ

れぞれ自宅にいながら会議できる仕組みは、まさに老人クラブ向きといってもいいのです。ズームとかスカイプとかが有名ですが、数種類が回っています。50人くらいまで画面に映りながら参加できるのです。

社会福祉協議会や区民活動支援センターでは、すでに集合することなく会議や講習会を開催しています。私たちにも、会議や友愛活動に有効であることは疑いありません。ぜひ手ほどきを受けてみてください。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**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!**

お問い合わせください  
都筑区川和町1776番地  
**☎045-941-8688**

社会福祉法人 **ファミリー** ……

特別養護老人ホーム

**ハピネス都筑**

もうひとつの我が家として

都筑区牛久保町1808-3  
**☎045-914-8850**

**TJC** 不動産よろず相談所

**高橋住宅センター** 株式会社

横浜市都筑区牛久保東1-32-40  
**TEL 045-591-3535**  
FAX 045-591-3529

**巴製作所**

代表 神原忠春

横浜市都筑区勝田町657  
**TEL/FAX 045-534-9646**

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

**im・prove**  
— 建物・不動産の価値を高める —

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>



# 事業報告



会員作品：絵 (MGCRSシニアクラブ 森 恭司)

## 表彰の伝達式

第39回横浜市老人クラブ大会における表彰状の伝達が、12月2日(水) 13時30分からまちづくり館で行われました。

◆市長表彰(会長暦15年以上在職)

佐藤 公彦様 (加賀原やよい会)

◆理事長表彰・都筑区老連表彰

(会長暦10年以上)

辻 文子様 (川向町寿会)

近藤 馨様 (仲四志クラブ)

◆理事長感謝(会長暦5年以上在職)

永田 麗子様 (すみれ会)

皆川ヒロ子様 (東永楽会)

原 民子様 (牛久保西ふれあいクラブ)

守谷 弘様 (東方第一和楽会)

井田 真澄様 (佐江戸第二親和会)

稲垣 錦司様 (川和団地シニアクラブ)



受賞者の皆さん

受賞者を代表して、近藤馨様が謝辞を述べられました。

## 川和地区でペタンク大会、 グラウンド・ゴルフ大会

さる9月

9日(水)

に第15回川

和地区グラ

ウンド・ゴ

ルフ大会

が、都田公

園に10チー

ム65名が参

加して行われ

ました。団体

優勝は見花

山Aチーム(4

95点)、準優

勝は川和

寿会の城所

房夫氏(4ゲ

ーム66点)で、

準優勝は見

花山の斉藤

利光氏、3位

はふじみ会

の串田弘志

氏で各々賞

状と記念品が

贈られました。



ペタンク大会

ペタンク大会は11月9日(月)に実施しました。川和地区ペタンク大会は晴天の11月11日(水)に都田公園で開催、16チーム50名が参加しました。優勝は見花山D、準優勝も見花山C。3位は川和第三寿会で、見花山は出場5チームが8位まで入るといふ好成績でした。