

ご自由にお持ちください

# かがやきだより 都筑

第54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4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>

## 仲間と元気に いきいき活動！

区老連ではコロナ感染拡大に  
気をつけながらも、さまざまな  
工夫を凝らして行事を行なっ  
ています。これからも元気に活動  
をしていきましょう。



室内行事  
も充実



グラウンド・ゴルフ大会 令和3年11月17日

スマホ教室風景

会長あいさつ



## 健康第一、活動強化を

都筑区老人クラブ連合会 会長 桑原 正盈

会員の皆様、平素から区老連の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年度を迎え、さらなる活動の充実と会員の増強を図る大命に勤しむ覚悟です。

老連でもクラブ会員数が大幅に減少し、市老連として対策プロジェクトを組み、諸課題に取り組んでいます。老人が増えたのに会員が増えない、逆に減少しているから問題です。

### ◆コロナ感染に注意を

さて、コロナ感染拡大問題が発生して2年、いまだ収束せず、各種会議やイベント日程の変更・中止等で混乱が続き、皆様には大変迷惑をおかけしています。これからも感染状況により日程変更が考えられますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

一方、会員の方々の感染も気になるところですので、充分ご配慮をお願いいたします。

### ◆新会員を増やそう！

さて今年度の老人クラブの命題は、新会員の獲得および新クラブの拡大です。この数年、全国的にも横浜市

### ◆都筑区で4クラブ70名減少

今年度にあたり、合併で4クラブ、解散で2クラブ、会員数で約70名の減少です。これまで「開かれた区老連」として、いつでもどこでも誰でも参加歓迎の姿勢で会員獲得を進めてきたり、各種公的機関への広報等の改善アプローチ等行ってきましたが成果はありませんでした。

### ◆区老連、地区老連に直加入？

市老連では、現行の地域クラブではなく、区、地区に直接加入するシステムを提起していますが、今後の課題です。今年度に入りいろいろな検討を進め、実効のある施策を進める予定です。

## 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一昨年度は、新型コロナウイルス蔓延のために中止あるいは延期になる行事が相次ぎました。今年度の事業計画も「あくまでも計画」ですので、変更の可能性があります。詳細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

- 磯川 金衛 (大桐寿会)
- 近山 登 (かちだひまわり会)
- 長谷川資夫 (桜並木ふれあいの会)

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  
**☎045-592-0041**

☆ **ヒューマント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)

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

◎ 無料送迎あり(5キロ圏内) ◎ 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>

**都筑はやし泌尿器科クリニック**

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

▲ 9:00~13:00 休診日:木曜・日曜・祝日  
 横浜市都筑区葛が谷10-3 エムズビル2F  
**☎ 045-941-1111**

**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  
**☎045-590-0551**  
**FAX045-590-0552**

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**

センター南駅前  
**えんどう整形外科**  
 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	○	○	○	○	○	2:00~5:00

休診日:日曜日・祝日 各種保険取扱  
 P有り(キーサウス駐車場)  
 都筑区茅ヶ崎中央19-1 タウンスクエア2階  
 港北東急SC前メガネスーパー2階  
**TEL 045-944-1155**

令和4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	事業名	日程
役員・単位クラブ	総会	5月23日
	「都筑区民まつり」への出店	11月3日
	「社会奉仕の日」一斉活動	9月中
	健康づくり・介護予防事業（体操ひろ場）	年間を通じて活動
総務部	新任単位クラブ会長研修会	6月20日
	横浜シニア大学（毎週火曜日全8講座）	6月7日～7月26日
	会長・副会長研修会	8月
	総務部講演会	10月13日
	防災研修会	11月10日
	会長新年会	1月
広報部	機関紙第54号／第55号の発行	6月／1月
	フォトニュース第8号／第9号の発行	4月／10月
	投稿者のつどい	1月
	ホームページの運営	通年
文化教養部	俳句の集い	8月31日
	ことぶき趣味の作品展	10月7日～10月11日
	歴史講座	1月
レクリエーション部	カラオケ大会	
	ふれあい都筑区老連芸能福祉大会	10月
	囲碁・将棋大会	2月
健康・スポーツ部	ペタンク大会	9月20日、雨天22日
	グラウンド・ゴルフ大会	11月16日、雨天18日
	ボッチャ体験会	6月13日・6月15日
	スポーツ吹矢体験会	7月20日
女性部	認知症サポーター養成講座	11月
	手芸講座	6月29日・30日
	施設見学会	
	上を向いて歩こう（ウォーキング&ノルディック）	11月
	茶道講習会	10月
友愛活動部	友愛活動（48チーム、233人）	年間を通じて活動
	友愛活動員委嘱状交付式	4月7日
	友愛活動員全体研修会	1月

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**医療法人 匠光会**  
**深澤りつクリニック**  
 泌尿器科・内科・呼吸器内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
15:00～18:30	●	●	—	▲	●	—

▲16:00～19:00【休診】日曜・祝日、水曜午後、土曜午後  
 横浜市都筑区中川中央 1-28-20 CKビル3階  
**☎045-914-6330**

**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>

**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／水曜・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**

**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】水曜・日曜・祭日・第1・3・5土曜  
 都筑区茅ヶ崎南3-15-7  
**☎045-941-1300**

**かずき内科クリニック** 中川駅前

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45～11:30	●	●	／	●	▲	／
14:45～17:30	●	●	／	●	／	／

休診日：木曜・日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
 ▲土曜は8:45～11:30  
 都筑区中川1-19-23  
**TEL.045-914-4159**

**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**

# 令和3年度事業報告

## 総務部

(1) 新任老人クラブ会長研修会  
 実施日 令和3年6月15日(火)

(2) 総務部講演会

実施日 令和3年10月15日(金)  
 講演 「明るく、楽しく、元気に  
 学ぶ『防火・防災』対策」

(3) 老人クラブ会長・副会長研修会

実施日 令和3年11月18日(木)  
 会場 武蔵野陵と甲州街道イチョウ並木  
 参加者 41名(33クラブ)

(4) 老人クラブ会長新年会

実施日 令和4年1月18日(火)  
 会場 江間いちご狩りと  
 伊豆国一宮・三島  
 大社初詣

参加者 29名

(5) 横浜シニア大学

実施日 令和3年6月1日(火)  
 会場 横浜市歴史博物館  
 受講者 43名



シニア大学受講風景



研修会に参加された皆さん



会長研修会の様子

## 広報部

(1) 機関紙「かがやきだより都筑」  
 年2回発刊

(カラー)A4 16ページ 3900部

第52号 令和3年6月1日発刊

第53号 令和4年1月1日発刊

(2) 「フォトニュース」年2回発刊

(カラー)A4 4ページ 4500部

第6号 令和3年5月1日発刊

第7号 令和3年10月1日発刊

(3) スマホ講習会の開催

① Aコース (まだスマホを持ってない方)

② Bコース (自分のスマホを持参)

(4) 機関紙52号・53号投稿者の  
 つどい

実施日 令和4年3月24日(木)

参加者 18名

(5) 区老連入会案内チラシ作成  
 制作中

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**田井歯科クリニック**

診療時間  
 AM9:00~13:00 PM2:30~7:30  
 休診/木曜日・祝祭日(日曜診療してます)

横浜市都筑区荏田南4-17-18  
**☎ 045-941-6488**

医療法人社団 若葉会 **つつき病院** 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)	○	○	○	○	○	○	土曜午後・日曜・祝祭日
14:00~17:00 (受付時間 16:30まで)	○	○	○	○	○	○	年末年始(12/30~1/4)

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

**SUZU DENTAL CLINIC**

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲

▲ 9:00~15:00 休診日 日曜・祝祭日  
 横浜市都筑区大丸3-22 ウェルカムビル101  
**☎ 045-507-8282**

整形外科・リハビリテーション科 **徳永整形外科**  
 Tokunaga Orthopaedic 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 KITAYAMATA 1階  
**TEL 045-590-2525**

一 糖尿病内科・内科一 **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)日、その他不定期休あり  
 △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**

文化教養部

(1) 俳句の集い

実施日 令和3年8月31日(火)  
 投句者 52名(投句数104句)  
 参加者 38名(投句者28名、役員等10名)  
 講師 野木 桃花  
 (俳詩あすか主宰)



俳句の集い 受賞者へ賞品贈呈

(2) ことぶき趣味の作品展

実施日 令和3年10月8日(金)  
 会場 都筑区役所 区民ホール(全面)  
 展示品 絵画・写真・手芸・工芸  
 俳句・短歌・川柳・書  
 展示数 179点  
 出品者 167名  
 (31クラブ・161名、一般6名)



作品展会場の様子

(3) 歴史講座

実施日 令和4年3月25日(金)  
 会場 横浜市歴史博物館2階講堂  
 参加者 75名  
 内容 講演「徳川二代将軍正室「お江」と都筑区」



歴史講座を受講する皆様

レクリエーション部

(1) 芸能福祉大会

実施日 令和4年1月21日(金)  
 会場 都筑公会堂 講堂  
 出演者 20組88名(来場者数238名)  
 内容 踊り・演奏・謡曲・民謡・詩吟等の発表



詩吟

(2) 囲碁・将棋大会

実施日 囲碁の部 令和4年3月30日(水)  
 将棋の部 令和4年3月29日(火)  
 参加者 囲碁31名 将棋18名



将棋の部で繰り上げられる熱戦

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 神和会  
**やわら歯科クリニック**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~PM1:00	●	●	●	●	●	●
PM 2:30~PM8:00	●	●	●	●	●	▲

 ▲PM2:30~PM5:00 休診日/日曜・祝祭日  
 横浜市都筑区仲町台2丁目1-5  
**☎ 045-945-3990**

**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	○	○	○	※	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**

**おおくま歯科医院**  

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:30~12:30	●	●	—	●	—	●	—
14:30~19:30	●	●	—	●	—	●	—
13:30~20:30	—	—	●	—	—	—	—

 <休診日>金曜・日曜・祝日  
 横浜市都筑区大熊町442-5  
**☎ 045-475-5160**

医療法人健成会  
**堀元歯科医院**  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:50/14:20~18:30	●	●	●	●	●	●	○
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**

北山田 KITAYAMATA GREEN DENTAL CLINIC  
**グリーンデンタルクリニック**  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	●	●	/	●	●	●	14:30
15:00~19:30	●	●	/	●	●	★	/

 休診日: 水曜・祝日 ★14:30~17:00  
 歯科・口腔外科 北山田駅前  
 都筑区北山田2-2-1 フォーレスト北山田1F  
**☎ 045-534-7574**

仲町台たがみ歯科医院  
 TAGAMI Dental Clinic  
<http://tagami-dental.com/>  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	/	●	●	◎
14:30~19:30	●	●	●	/	●	○	/

 ○14:00-17:00 ◎9:30-13:30 休診日 木曜日・祝日  
 横浜市都筑区仲町台1-27-2 ティ・ケイ・エムビル1F  
**☎ 045-943-7707**

女性部

(1) 手芸講座

実施日 令和3年6月21日(月)、22日(火)  
参加者 48名  
内容 「マスクカバーづくり」

(2) 施設見学会

実施日 令和3年11月29日(月)

会場 浦賀ドックと  
ティボディエ邸

参加者 86名



施設見学会 浦賀ドック

(3) 認知症サポーター養成講座

実施日 令和3年12月17日(金)

参加者 59名

内容

講演1 わかりやすい『認知症サポーター養成講座』

講師 佐藤 寛  
(どんぐりカフェ、区老連 理事)

講師 広報部長

講演2 「脳トレーニング」

講師 医療法人社団 若葉会 つづき病院



認知症サポーター養成講座

健康スポーツ部

(1) グラウンド・ゴルフ大会

実施日 令和3年11月17日(水)  
参加者 183名

(2) ペタンク大会

実施日 令和4年3月17日(木)  
参加者 29チーム 87名



おめでとうございます

友愛活動部 (53チーム、235名)

(1) 友愛活動員委嘱状交付式

実施日 令和3年4月20日(火)

(2) 友愛活動員全体研修会

実施日 令和4年1月25日(火)

参加者 194名

内容

講演・友愛活動ってなに?

講師・牧 素子  
(市老連事業課係長)



受講する参加者の皆さん



交付式の様子

(3) 友愛活動

年間を通じて53の友愛チーム(クラブ) 235名が、訪問、見守り、サロン、生活支援等の活動を実施しました。

ミニクラブ促進委員会

適正クラブ(会員数30名以上)未満のクラブの設立、運営支援に取り組みました。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

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 デイサービス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

セブン-イレブン

横浜池辺町藪根店 横浜市都筑区池辺町4239-2  
横浜佐江戸町店 横浜市都筑区佐江戸町1727-1  
横浜川和台店 横浜市都筑区川和台12-4

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

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

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/

理学療法士の指導で、体を動かしましょう!  
短時間でも長時間でもお気軽にご相談ください。

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

全体での取り組み

(1) 体操広場 (15クラブで実施)

(2) 「社会奉仕の日 (9月)」一斉活動

参加 57クラブ  
内容 公共施設の美化・清掃活動、友愛・支援活動、健康づくり活動への取組

(3) 総会

実施日 令和3年5月27日 (木)  
参加者 老人クラブ代表者他96名  
  
約100名が参加した総会

(4) 市老連「シニアの祭典」への参加

実施日 令和3年4月15日 (木)  
会場 横浜武道館  
内容

- ① ステージコーナーへの出演 東方・桜並木ハーマニカサークル
- ② 区老連活動紹介コーナーへの出展
- ③ 区老連友愛活動 居場所たまり場の紹介
- ④ 横浜シニア大学の紹介

# あなたのお隣さん 誘ってみませんか?

仲間づくり  
健康づくり

生きがいと  
交流の場づくり

安全・安心の  
まちづくり

- ① スポーツや文化、サロン活動などを通じて、人と人がふれあうことにより、仲間づくり、健康づくりを進めています。
- ② 防犯、防災、交通安全、美化清掃、児童の見守りなどの奉仕活動による地域のまちづくりへの貢献を通じた高齢者自身の生きがいと交流の場づくりを進めています。
- ③ 会員相互の見守り、助け合いによる友愛活動を通じ、住み慣れた地域で安全・安心に暮らしていけるまちづくりを進めています。



## 都筑区老人クラブ連合会 (愛称: かがやきクラブ都筑)

- 〒 224-0006 横浜市都筑区荏田東4-10-3 (港北ニュータウンまちづくり館内)
- TEL/FAX 045-944-1826
- E-mail tsuzuki-roren@clock.ocn.ne.jp ・ http://tsuzuki-roren.sakura.ne.jp/home/
- 事務局開所時間 平日 9:30~16:30 (土日祝日年末年始等を除く)



メールはこちらから

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

 株式会社 **風花**  
24h.CareService Thank you  
横浜市都筑区大丸 3-13-1F **TEL 045-479-2212**  
居宅介護・重度訪問介護・行動援護・同行援護  
地域生活支援 (移動介護・通学通所支援)

 福祉に・ずっと・まっすぐ  
訪問介護 デイサービス  
**☎045-910-0561 ☎045-911-0548**  
ツクイ・サンフォレスト横浜センター北  
**TEL 045-914-5022**

 **あすなろ**  
医療法人 健水会  
荏田介護老人保健施設あすなろ ☎(045) 910-0151  
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 あすなろユニット館  
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

 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**

高齢者のご相談承ります  
社会福祉法人横浜やまびこの里  
**東山田地域ケアプラザ**  
横浜市都筑区東山田町270番地  
**TEL 045-592-5975**  
**FAX 045-592-5913**

小規模多機能型居宅介護施設  
**かもしけ**  
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。

# クラブだより

## 遊歩道

MGRCSシニアクラブ

手塚 宏道



5つのマンション群に居住する方々

私共MGRCSシニアクラブは、茅ヶ崎南5丁目地区の東西に並んだ

をもつて構成されております。マンション群の南面には緑道「ささぶねの道」が若干の保存林を隔てて東西に延びており、点在する公園と武蔵野の自然を色濃く残した木立の佇まいが人々を惹きつけ、終日、散策に、ジョギングにと人影の絶えることはありません。

一昨年来の新型コロナまん延に伴う

自粛生活から外出の機会がめっきり減り、シニアクラブでも旅行を始め定例会などさまざまなイベントの中止を余儀なくされる日々が続きました。

特に高齢者は閉じこもりがちになることによる身体機能の衰えと認知機能の低下が危惧されました。

このため私たちは、会員の方々にできる限り近隣の緑道を散策することを勧めてまいりました。都筑区の緑道は四通八達しており、ささぶねの道を起点にその人、その人に合わせた散策距離が選べます。

足腰の衰えを防ぎ、爽やかな風を吸い、緑に目を留めることで気分も一新され、時には知り合いとお会いすることも多く、言葉を交わすことで会話の機能もまた維持することができます。

「遊歩道」は私たち高齢者の余生を支え、健康年齢の伸長に欠かすことのできない貴重な場と申せ、このような場が身近にある私たちは幸せであると日々感謝しております。

# つづき会員ノート



## 久しぶりで おいしいもの、食べた

荏田南三丁目どんぐり会

佐藤 寛



「まん防」延長  
下の3月7〜8日、「展示期間が  
終わっちゃう」と

急かす家内の求めに応じて「吊るし雛」  
を見に伊豆稲取へ。何箇所かの展示  
ポイントを満喫した後、予約してあつ

たホテル「いなとり荘」へゴール。

ロビーで歓迎の茶菓をいただき、  
鍵を受け取ったあと4階の部屋へ。  
キラキラ輝く素晴らしい春の海の向  
こうに伊豆の島々を堪能したあと、  
指定の時間に食堂へ。

今回は海の幸中心のコース料理。  
コースなので前菜、揚げ物、煮物…。  
涎が垂れそうな伊勢海老を含むお作  
りが7種、ジュルジュルと目の前で  
焼ける8センチ大の鮑（バター焼  
き）、一口野菜の添えられたキンメ

のしゃぶしゃぶ。伊勢海老・鮑・キ  
ンメは伊豆のお約束ご三家。圧巻は  
35センチ超の大きなキンメの煮つけ  
が2人で1尾。ドドンという感じ。  
とりわけうまいのが「いなとり飯」  
です。濃いめのキンメの煮汁を白飯  
の上につかけて、ザクザクとむさ  
ぼり食う漁師料理。香りも満点です。  
残念なことにコロナ以降、住居近  
隣の和食店はまるで味が落ちてしま  
いました。業務用の冷凍品を使って  
いるのが丸分かりの、出来合いの食  
材並べた感丸出しの、まずいものし  
か出なくなってしまうので  
す。たいへん不満に思っ、足が遠

のいています。

今回は久しぶりで、うまい和食を  
たっぷりいただきました。最近はず  
は軽く済ませていたのですが、この晩  
はしっかり食べました。生きていてよ  
かった、と思えたプロの夕餉でした。

区内近隣でも、おいしい和食の店  
はないものでしょうか。人生残り少  
ない日を計算すると、おいしい食事  
を摂りたいものです。ぜひ老人クラ  
ブの仲間たちとも訪れたいと思った  
ホテルでした。

