

ご自由にお持ちください

# かがやきだより 都筑 第55号



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5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>

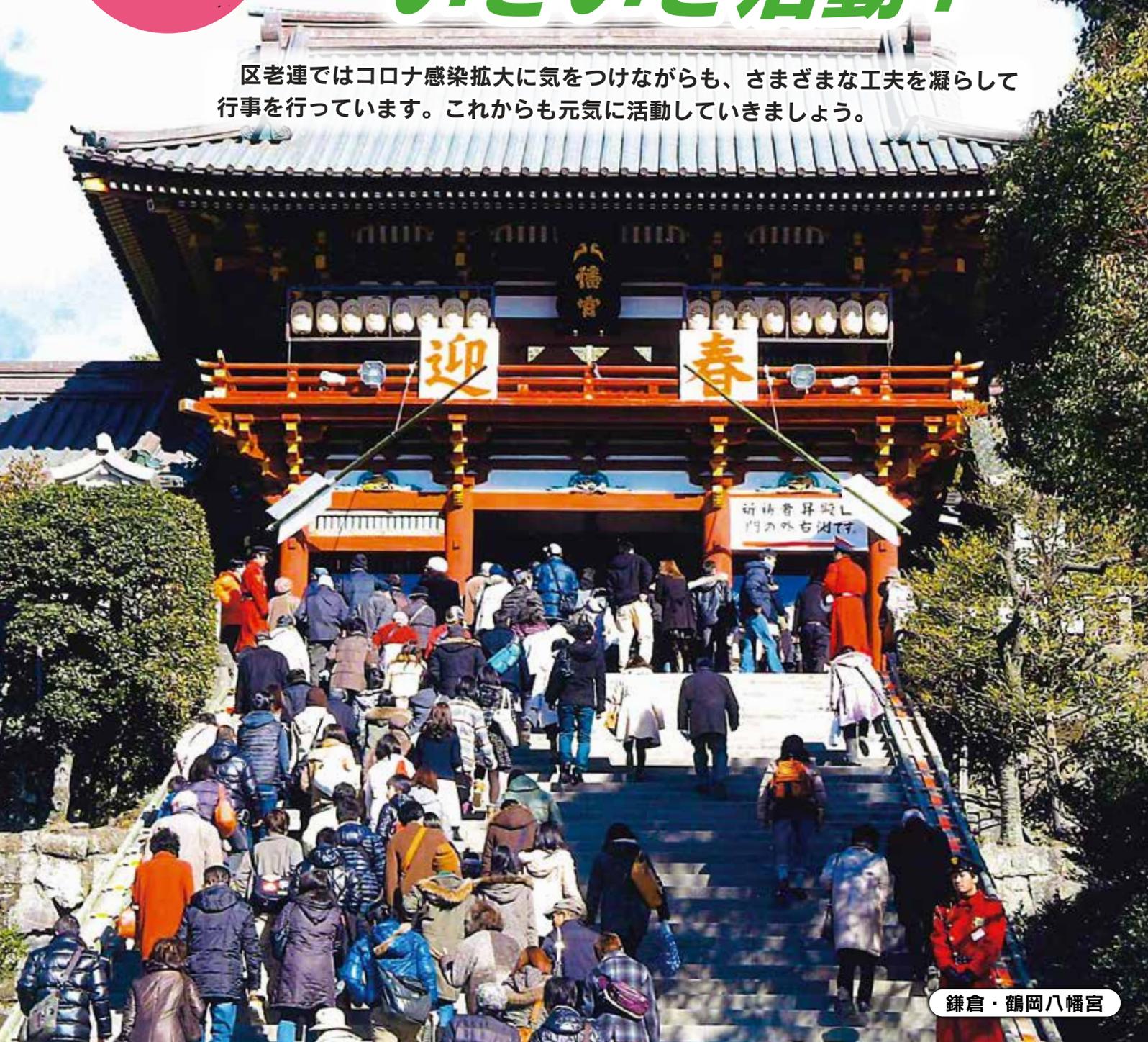
都筑区の花「さくら草」



明けまして  
おめでとう  
ございます

## 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  
行事を行っています。これからも元気に活動していきましょう。



会長あいさつ



新会員を増やそう

都筑区老人クラブ連合会

会長 桑原 正盈

会員の皆様新年おめでとうございます。令和5年、3年も続くコロナ禍で多くの活動が停滞しましたが、多くの仲間が健康に留意され元気に活動されていることは大変嬉しく思います。

さて、この3年、クラブ会員の減少は年15%と凄まじく市、区を挙げて対策を進めています。特に

居住地区になり老人クラブが課題です。入会したくて

増々進む高齢化社会にあつて、高齢者の居場所をつくり、生きがいを広げることは、我々の使命であり社会をリードしていくことです。

もすぐに入れない、ではどうすれば？が課題です。各区で色々な施策を考え、試行しつつあります。当区連は、当面区老連に直接加盟していただき、区老連のHP(ホームページ)を充実させ、検閲いただき各種行事への参加やご意見をいただく中で、地域クラブの対応を勧めたいと考えています。

会員に限らず高齢者がいつでも、どこでも、どなたでも、参加出来る「開かれた区老連」として受け入れ態勢を整え、各種活動においても門戸を開き、新会員を増やしていこうではありませんか。会員皆様のご協力をよろしくお願い致します。

区長あいさつ



心でつながる街へ

都筑区長 佐藤 友也

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、御協力をいただき、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におかれましては、文化・芸術・スポーツと多彩な活動に熱心に取り組まれており、活動を通

じてたくさん仲間とつながりを持つていらつしやる

と思ひます。ことぶき趣味の作品展や芸能福祉大会等で、精力的ではつらつとしたご様子を拝見しますと、人生を謳歌されてうらやましいな、と感じております。

本年も、新型コロナウイルス感染症再拡大防止にしっかりと取り組むながら、地域活動を活性化させることが重要だと考えます。都筑区では、「つながり」「活力と魅力」「安心」を実感できるまち、ふるさと都筑を目指し、区民の皆さま

や地域、団体・企業の皆様とともに歩み、さまざまな課題に向き合い、解決に向けて取り組んでいます。高齢者の皆様が住み慣れた地域で、いきいきと健やかに暮らしていただくため、かがやきクラブ都筑の皆様には、地域の高齢者の中心的な存在として、都筑区を盛り立ててくださいますようお願い申し上げます。結びになります。本年が皆様にとって心身ともに健やかで充実した年となり、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ます。新年の御挨拶とさせていただきます。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

Medical advertisement for Kobayashi Clinic (小林クリニック) with contact info 045-592-0041.

Medical advertisement for Human Trust Clinic (ヒューマントラストクリニック) with contact info 948-3306.

Medical advertisement for Kankoku Plastic Surgery (港北整形外科) with contact info 913-2665.

Medical advertisement for Sasaki Naika Hospital (佐々木内科医院) with contact info 045-941-1300.

Medical advertisement for Oyama Naika Clinic (おやま内科クリニック) with contact info 045-944-1313.

Medical advertisement for Endo Plastic Surgery (えんどう整形外科) with contact info 045-944-1155.

# 特集

# 健康増進活動

## 私たち脳トレ始めて3年目です！

南山田末広会 栗原 保子

コロナ禍による緊急事態宣言にはじまり、自粛生活が強いられた。少しずつ緩和されてきたとはいえ、なかなか元通りの日常にもどることができません。

町内会主催の横浜市無形文化財の虫送り行事、盆踊り、祭礼レクリエーション大会等中止続きです。私たち末広会でも2カ月に一回の誕生会や友愛活動が中止となりました。

一昨年の6月です。このままでは会員同士の絆が薄れていつともうと危惧しました。少しでも皆とのつながりを保つため何か良い方法をと考えた末に、『脳トレ』を試してみようということになりました。

最初は友愛会員のみで始めたのですが今は全員参加で、組長がそれぞれのお宅に訪問して配布しています。

表紙には会長の月々のあいさつと2〜3枚の脳トレ問題です。10月で21回となりました。

脳トレとは別に、寒い時、暑い時には東山田ケアプラザより日々の生活で気をつけること等教えていただきました。

シニアの祭典でいただいた脳トレ問題には全員でチャレンジしました。いつもより少し難しかったのですが、楽しくできました。

昨年の12月より少しずつ誕生会を再開しています。誕生月の人限



脳トレ挑み今日も健康

定で20〜30名くらいで輪投げ、マグネットダーツ、ちよつとのテイータイムを楽しんでいます。  
町内会館いっぱいには会員が集まっておしゃべりやカラオケ等、にぎやかな誕生会を再開するのが待ち遠しいです。



私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人 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

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

**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

**なかがわ**  
めまい外来  
補聴器外来  
**耳鼻咽喉科**

《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

**かずき内科** 中川駅前  
クリニック

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~金曜日 9:00~13:00、14:45~19:00  
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

# 心身健康ラジオ体操!

見睦会 斎藤 悟

見花山「かりん公園」で行っているラジオ体操には、高齢者を中心に毎朝40名前後の男女が集まる。緑道のウォーキングを兼ねて参加する方もいて、その数は年々増えている。

この集まりの特徴は地元だけでなく川和町をはじめ近隣の参加者も多いことだ。また、雨の日と正月三が日を除き毎日行うことも特徴のひとつ。さあ、朝のひとときを心身ともにリフレッシュするラジオ体操に参加しよう。



一日の始まりはラジオ体操

# ユニークな活動 ショートゴルフに釣り部会

つつきが丘クラブ 桑原 正盛

川和地区のつつきが丘クラブでは、14の部会活動があり、今回はちよつと珍しい部会を紹介します。

◇月1回ショートゴルフ場へ

近くでは寺家のみどりゴルフ、藤が丘のロイヤルヒルズ、そして川崎のリバーサイドゴルフ場。部員は7名で、午前中いっぱい楽しんでいきます。もちろん本コースへ行くこともあります。

◇海釣り、本牧や大黒施設等へ

部員が減って今は2〜3名参加で月に1〜2回の実施です。夏から秋にかけてはその都度シコイワ



馴染みのメンバーで

シが大量の釣果。クラブ全体の懇親会で、皆で食べます。時には女性も加わって潮干狩り。皆さん歳らしく広く楽しみたいでしょう。



今日は何が釣れるかな?

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

**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**

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)	○	○	○	○	○	○			
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)

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**  
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**

# 屋外で「ボッチャ」

GOGOクラブ 矢代 敏幸

コロナ禍では室内で行う競技は難しいので、本来は室内で行う競技でも屋外でできる競技を見つけ、やってみることにしました。

東京2020パラリンピックで認知度が上がった「ボッチャ」をやれることにしました。

コロナ禍でほとんどの事業が中止になったので経費が使い切れずに余っているクラブが多数あり、

2021年に限って設備投資費上限1万円の制限がなくなったので、ボッチャ用品総額3万円を設備投資費で購入しました。2022年4月から町内会館隣の公園でグリーンシートを敷き、その上で行ってみました。結構楽しく行うことができるようになりました。初めは月1回から始めて参加人数は6〜8名、次の月からは月2回に

回数を増やし参加人数も10名と多くなり、楽しく取り組んで実施しています。始めて6カ月で参加人数約10名、だんだん楽しさがかかってきました。これからも月2回、参加人数約10名を目指して取り組んでいきたいと思っています。



# ますます活発 工夫し活動

牛久保東年輪会 梶井 正之

コロナ感染防止の観点から室内での集まりが制限されるため、外でのスポーツを中心にいろいろ取り組んでいます。

当地区は坂が多い地形が特徴です。基本となるラジオ体操はこれまで坂の上にある公園で行われていましたが、坂の下の公園も会場として増やしたところ、ほぼ倍の会員が参加できるようになりました。

た。グラウンド・ゴルフは毎週水曜日1回だったところ金曜日にも、町内から少し離れた公園で月一回、町内にある小学校の校庭でも行うようにしました。9月には7回、168名の会員が参加してくれました。

また会員の方の納屋で、エプロン姿でも行える卓球を始めたところ、

ろ、JAさんのニュースで「エプロン卓球部」と紹介されました。中川中学校の健康体操にも参加、さらにポールウォーキングも始め、健康維持のため良い汗を流しています。



私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人社団 神和会  
**やわら歯科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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**

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**

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**

**病気の早期発見と予防につとめよう**

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

**浜崎歯科医院**  
HAMASAKI DENTAL CLINIC

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

▲土曜午後は17:00まで ※水曜訪問診療(予約制)  
横浜市都筑区勝田町1298-2  
**☎ 045-949-6400**

# 令和4年度事業報告

## 総務部

### 都筑区老連 会長・副会長研修会

#### 学び多き研修会

9月21日午前8時に出発し、東名高速・伊豆縦貫道を経由して伊豆の国市の畑毛温泉・大仙家で研修を行いました。その後昼食をいただき、温泉に入り、休憩をして、鎌倉殿の13人伊豆の国・大河ドラマ館を見学しました。  
午後5時30分頃に解散して、研修会は無事に終了しました。



大河ドラマ館を満喫し記念撮影

### 会長・副会長研修会に寄せて

#### 私を変えた2つのキッカケ

牛久保老年輪会 梶井 正之



私にとつての体験談は次の2つをあげさせていただきます。

1つは野球です。昭和20年3月に東京大空襲のさなか、東京に生まれた私は病院も家も焼けてしまい、父の実家の佐渡へ帰り育ちました。しかし、小学校3年まで栄養失調で体が弱く、運動会などではいつも最下位でした。4年生くらいからボール投遊びなどに夢中になっているうち元気になる、中学生で野球チームに

入り、以来現在まで現役で野球を続けています。現在まで骨折以外病気がらしい病気をしたことがなく、強い体を作ることができ、いろいろな体験ができました。野球よ、ありがとう！

もう1つは、民謡です。

私は幼い頃から唄が大好きでした。しかし極度の人見知りで、人前には出られない子どもでした。卒業後、会社に入社したときに職場の花見で出身地を佐渡と紹介されると先輩から「では佐渡おけさを唄え」と言われ、唄ったところ、それまで唄ったこともないのになぜか唄えて

しまい、すぐに先輩から「お前は民謡部」と言われ入部させられました。それから現在まで約60年民謡に携わっているうちになんとか人前に出れるようになってきました。

そして今年の日本民謡協会神奈川大会で優勝、来年の全国大会総理大臣杯争奪戦に出場が決まりました。現在は高齢者施設などで、ボランティア活動を皆様に喜んでいただいたり、少しでもお世話になった皆様への恩返しや社会に貢献できるように頑張っています。などこの2つの体験が私の人生にとって大事な体験となっています。

#### 老人会の存在意義・価値観

東方和楽会 河合 哲



東方和楽会には13名の会員がいます。コロナ禍の中ですが、

できる限り工夫しながらみんなが集まれるイベントを模索、計画しています。しかし、結果的に限られた方だけの参加になってしまっています。

それが悪いというわけではありませんが、心の中で残りの方にどうすれば参加してもらえるのか、入会していることへの価値観を高めるにはどうすればよいのか、日々葛藤しています。

近々バス旅行を計画しています。が、車椅子の方、杖が必要な方なども対象にした計画にしないで良いのか、主催者側の負担（人数・体力・

理解など）を考えたとき、安易な提案はできません。また、そこまで考えるには負担が大きいのと思う気持ちもあります。60代の方が増えていく、全体の年齢が底上げされていく現実を踏まえ、友愛活動も含め老人会の存在意義、活動方法も変えていかなければならないのではと思う今日この頃です。

総務部

横浜シニア大学

学びの場

脳をアップデート

今年度は6月7日から7月26日の間、34名の参加者と一緒の高齢者の教養の向上、健康の増進と時代に適応した社会感覚を横浜シニア大学で学びました。



授業風景

新任単位クラブ会長研修会

運営のための知識を吸収

6月20日に、まちづくり館で新任単位クラブ会長研修会を実施しました。参加者はクラブ会長が7名、他8名、関係者7名で計22名。

都筑区老連の規約、補助金および活動奨励費の使い方・申請・精算についての説明を行いました。

講演会

高齢者に必要な

対策を学ぶ

10月14日まちづくり館にて、「高齢者に必要な防災対策と災害時の対処法」の講演と「認知症予防の運動と頭の体操」が行われました。



身体を動かし脳を活性化

健康・スポーツ部

ボッチャ体験会

話題のスポーツ「ボッチャ」

6月14日、まちづくり館で昨年パラリンピックで話題になった「ボッチャ」を体験会を行いました。お年寄りだけでなく誰でもできて楽しいスポーツで、今後流行ってくるのではと思います。



ボッチャの楽しさを実感

スポーツ吹き矢体験会

室内で楽しむ

スポーツ吹き矢

7月20日、まちづくり館において、参加者11名、関係者7名、合計18名の参加で吹き矢体験会が行われました。腹式呼吸をベースとした精神力と集中力を高めるスポーツを楽しみました。



精神を研ぎ澄ませて一吹き

ペタンク大会

激戦制すは東方和楽会A

10月24日、ペタンク大会が東方公園で行われた。出場チームは39チーム、参加者117名。各チームとも接戦の末に、次のような成績を収めました。

- 優勝 東方和楽会A
- 準優勝 東光会E
- 第3位 すみれ会A



熱き戦いが繰り広げられました

文化・教養部

俳句の集い

良句出揃い25名入賞

8月31日、まちづくり館にて投稿者49名、当日参加者20名で俳句の集いが開催されました。野木桃花先生より特選5名、入選者20名が発表され、賞品が渡され盛大に行われました。



野木桃花先生にご参加いただきました

女性部

手芸講座

ぬくもりあふれる  
手作りたわし

6月29日、30日の両日、まちづくり館でのべ44名の参加で手芸教室が開催され、アクリルたわし「エプロンドレス」を作りました。暑い中たくさんの方々にお越しいただき、盛大に行われました。

施設見学会

ドラマの世界を堪能

10月3日、女性部施設見学会・日帰り旅行は、40名が参加しました。(中川地区6名、都田荏田地区10名、川和地区24名) 秋晴れの好天に恵まれるなか、まず、城ヶ島灯台から大海原を展望、三崎港で買い物した後、鎌倉プリンスホテルで昼食。鶴岡八幡宮参拝と鎌倉殿の13人伊豆の国・大河ドラマ館を見学後、帰途に着きました。



参加者全員の記念撮影



色とりどりの毛糸で制作

レクリエーション部

カラオケ大会／芸能福祉大会

響き渡る美声 華やかに開催

10月28日、都筑公会堂にてカラオケ大会(午前の部)並びに芸能福祉大会(午後の部)が開催されました。力溢れた熱唱と踊りで盛り上がりました。カラオケ大会の入賞者は次のとおりです。



優勝

川村 政広 (東光会)



準優勝

渋谷 衛 (見睦会)



第3位

荒木 虎夫 (大柵寿会)



女性部と健康・スポーツ部合同

上を向いて歩こうウォーキング

秋を満喫

11月14日、朝から天気がよくウォーキング日和でした。参加者は三十数人で、川和富士公園までの往復をしました。紅葉も始まり、気持ち良く軽快な足取りで無事に終わりました。



心地良い秋風感じながら