

栄区 散策 シリーズ⑨

金井公園

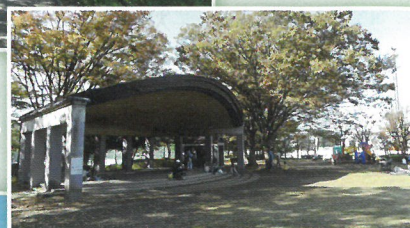
金井公園は、栄区の西北部の金井町に位置し、面積は約5ヘクタール(ほぼ200×250メートル)です。地元の要望により昭和56年に開設されました。園内には広々とした芝生の運動広場、野球場、テニスコートなどと、その周囲をぐるっと一周する散策路(約700メートル)があります。

隣接する柏尾川側から入ってみました。まず、なだらかな丘になっている芝生公園が目の前です。ステージ・遊具などもあり、くつろいだり、お弁当を広げたり、子どもが走り回ったりしています。隣接して、テニスコートです。小学生クラスの大会の熱戦が展開していました。うまい! 感心しきり。時計まわりに散策路を行くと、野球場です。大人の野球の試合が行われていました。草野球は面白い。しばらく観戦。さらに行くと、広い芝生の広場です。いくつもの家族がベンチや敷物でゆったりと、また縄跳び遊び・バドミントン・ボール投げなど、思い思いに楽しんでいる情景を見ることができました。公園中央には休憩場・トイレがあります。柏尾川が隣接していることから、水鳥の飛来も楽しめますし、春の柏尾川の桜は素晴らしいです。ぜひ、お出かけください。



木漏れ日が気持ちいい散策路

集客率抜群の野外ステージ



広々とした野球場



交通アクセス

- ①JR大船駅西口から「戸塚バスセンター」行き乗車。「辻前」下車、徒歩3分
- ②JR戸塚駅東口から「飯島団地循環戸塚駅」行き乗車。「久保橋」下車、徒歩5分
- ③大船駅・戸塚駅、徒歩約40分
- ④駐車場36台、30分100円

かがやきクラブ栄 (栄区シニアクラブ連合会) 会員募集!

私たちと一緒に、心豊かなシニアライフを過ごしませんか?

あなたの入会をお待ちしています!

かがやきクラブ栄事務局

TEL.894-8418



◇スポンサーへのお礼 本紙発行に際しまして広告を頂戴いたしましたスポンサー各位に厚くお礼を申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。

明けておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

○整形外科 ○リウマチ科
○リハビリテーション科 ○スポーツ外来

往診あり

診察時間 理学治療時間

AM	PM
平日 9:00~12:00	3:00~7:00
土 9:00~12:00	3:00~5:00
日・祝日 9:00~12:00	

下記の時間いつでも受けられます
平日 午前7:30~午後7:00
土 午前7:30~午後5:00
日・祝日 8:30~12:00

当院は、院長以下5名の常勤医により毎日診療しています
〒236-0042 横浜市金沢区釜利谷東2-20-9

中村整形外科
☎ 045-783-2855
http://www.nakamuraseikeigeka.or.jp

介護老人保健施設あさひな
(金沢区朝比奈インターそば)
ただ今入所・通所のお申し込み受付中です

整形外科・リハビリテーション・ペインクリニック・生活習慣病

よつ葉整形外科 本郷台

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00~12:30	○	○	○	○	○	×
14:30~18:15	○	○	○	×	×	×

休診日: 木曜日午後・土曜日午後 院長 桑澤 日曜日・祝日

TEL.045-827-3428
栄区小菅ヶ谷4-19-5 https://yotsuba-seikei.jp
●本郷台駅から徒歩8分 ●駐車場7台完備

快適生活空間への創造
住まいのリフォームは心のリフォームです

空間工房 空間工房

毎週水曜・祝日定休 営業時間 8:00~19:00
メール kukankobo@mbn.nifty.com
ホームページ http://www.kukankobo.net/
〒247-0006 栄区笠間5丁目35-28
TEL.045-896-0928 FAX.045-896-0927

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

あなたの街の葬儀式場

株式会社
鎌倉ファミリー

鎌倉ファミリーホール 公田斎場
大船駅笠間口 西友先 本郷小学校手前

☎ 0120-445-442

かがやきクラブ栄 いでたち

題字・三浦 祐俊

2021年 新春号

《第36号》発行日 令和3年1月1日
区連会承認番号 第52号

発行所 栄区シニアクラブ連合会
〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷3-32-12
小菅ヶ谷地域ケアプラザ
電話 045 (894) 8418
発行人 雨宮 利次
会員数 5,179人(令和2年4月1日現在)
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 03 (5718) 3900
http://www.nichicomi.com



本郷台駅前

撮影/太田 誠

も く じ

新年のご挨拶	…2	【会員のひろば】	
栄区功労者表彰	…3	新型コロナウイルスを知って活動	…10
		コロナ禍におけるクラブの活動	…10
【会員のひろば】		拡げよう手作りマスクの“輪”	…11
コロナ禍での生活寸景	…5	レコード喫茶	…11
コロナ禍を過ごす	…5		
今年の抱負	…6	ふまねっと紹介	…12
明日に向かって	…6	栄区の介護シリーズ(22)	…14
		編集後記 / 原稿募集	…14
【事業報告】		俳句 / 短歌 / お詫びと訂正	…15
グラウンド・ゴルフ大会	…7	散策シリーズ / 会員募集	…16
趣味の作品展	…8~9		

今年も元気な皆様にお会いできることを楽しみにしています



コロナに気をつけ、創意工夫のイベントを

栄区シニアクラブ連合会 会長 雨宮 利次



あけましておめでとうございます。
 昨年は新型コロナウイルスが猛威を
 ふるい、皆さんの日常生活も多大な影
 響を被ったことと思います。

無事にコロナを乗り越えることがで
 きたでしょうか。またインフルエンザも心配です。今
 年はまずは健康第一を心がけましょう。

栄区シニアクラブ連合会も、昨年は大半の事業を中
 止せざるを得ませんでした。

こうした中で、新型コロナ感染防止を図りつつ、実施
 可能な事業については極力実施することとし、「趣味の
 作品展」「グラウンド・ゴルフ大会」を開催しました。また、
 単位クラブや各地区の連合会においても、「カラオケ
 大会」を「レコード鑑賞会」あるいは「DVD鑑賞会」
 に替えるなど、様々な工夫をして実施しています。

こうした取り組みは高齢者が陥りやすい「引きこも
 り」を防止していくうえで大切なことではないでしょ
 うか。

栄区シニアクラブ連合会としては、会員の皆様がよ
 り身近なところで顔見知りの方と一緒に参加できる単
 位クラブや地区連合会の事業に、用具の貸し出し、指
 導者の派遣を行っていきたいと思います。2021年が
 会員の皆様にとって健康で、ますます豊かな年となる
 ことをお祈りし、新年のご挨拶といたします。

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

心身の健康を保ち、幸多き年に

栄区長 富士田 学



新年あけましておめでとう
 ございます。

貴会の会員の皆様におかれ
 ましては、旧年中は、栄区の
 取組に多大なる御協力を賜り、
 誠にありがとうございます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症
 の影響により、外出自粛や接触機会の抑制な
 ど、不自由な生活を余儀なくされ、孤立感や
 不安感を抱かれた方も多くいらっしゃったこ
 とと思います。

孤独を防ぎ、心身の健康を保つためには、
 皆様が活動の本旨とされる人との交流や助け
 合いがとても大切です。長期化する新型コロ
 ナへの対応、3密の回避や「新しい生活様式」
 に基づく行動などを踏まえつつ、引き続き、
 各地域で中心となりご活躍いただきますよう、
 お願い申し上げます。

栄区役所と致しましても、区民の皆様の気
 持ちに寄り添いながら、新型コロナ対策に取
 り組みつつ、引き続き区政運営に尽力してま
 いります。

今年一年が、皆様にとりまして、明るく健
 康で幸多き年となりますことを、心からお祈
 り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

令和2年度 受賞者リスト

ご存知のとおり、今年度は新型コロナウイルス
 感染拡大の影響がありましたが、そのような状況
 下でも長年区老連でご尽力いただいた方や、会員
 増強に力を入れていただいた団体など、さまざま
 にご活躍された皆様に表彰させていただきました。

紙面をお借りしてご報告するとともに、改めま
 して受賞者の皆様、おめでとうございます。

永年勤続表彰（区老連）

地区名	クラブ名	氏名
小菅ケ谷	爽和会	西川 紀彦
小菅ケ谷	小山台睦会	小澤 脩
本郷第三	鍛冶ヶ谷親交会	岩谷 力男

会員増強運動表彰（区老連）

地区名	クラブ名	氏名
豊 田	田谷長生会	加藤 彰彦
豊 田	飯島西部明朗会	田中 裕吉
豊 田	かがらクラブ	椿 美春
小菅ケ谷	西八戸シニア懇話会	田中 伸一
小菅ケ谷	凜々会	園田 義雄
本郷中央	公田ハイッツくも会	江崎 妙子
本郷第三	ローレルスクエア港南台シニアクラブ	村田可代子
上郷西	上之町寿百々会	小林 弘子

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

福祉活動功労者表彰（区老連）

地区名	クラブ名	氏名 / 団体名
豊田	田谷長生会	浅野 和枝
笠間	笠間田立長寿会	深澤 正臣
笠間	笠間友和会	増田 昌司
小菅ケ谷	市営小菅ケ谷第二住宅自治会敬老会	新井 武久
本郷中央	美のり会	阿部 恵子
本郷中央	公田ハイッツくも会	見守り隊
上郷西	いの山プラチナ会	竹原 修
上郷西	春秋会	飯田シズ子
上郷東	庄戸サンクラブ	高橋 隆蔵
上郷東	みどりが丘さわやかクラブ	生越 勝榮

会員増強運動表彰（市老連）

地区名	クラブ名	会長名
豊田	田谷長生会	加藤 彰彦
豊田	飯島西部明朗会	田中 裕吉
小菅ケ谷	西谷戸シニア懇話会	田中 伸一
本郷中央	公田ハイッツくも会	江崎 妙子
上郷西	上之町寿百々会	小林 弘子

市老連永年勤続表彰（理事長感謝）

地区名	クラブ名	氏名
豊田	飯島東部明朗会	間間 儀雄
豊田	飯島団地新和会	横江 春夫
小菅ケ谷	本若宮会	高瀬 廣
本郷第三	鍛冶ヶ谷親交会	岩谷 力男

横浜市社会福祉・保健医療功労者表彰

地区名	クラブ名	会長名
本郷第三	第二もずクラブ	長門 昌治
笠間	笠間田立長寿会	寺崎 茂

一般歯科・矯正・小児歯科

長瀬歯科医院

横浜市栄区上郷町1369-3
 ☎045-896-2323

診療時間
 月～金曜 AM9:00～12:00 PM2:00～7:00
 土曜 AM9:00～12:00 PM2:00～5:00
 休診日 木曜・日曜・祝日

相続の相談・申告

尾出税理士事務所

税理士 尾出厚史

横浜市栄区笠間1-2-12 FKビル202
 （セサミスボーテクラブ大船向かい）
 TEL 045-894-2116

心のこもったサービスを大切に

社会福祉法人 横浜長寿会

上郷苑

◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
 ◎短期入所生活介護（ショートステイ）
 ◎通所介護（デイサービス）◎居宅介護支援

野七里1-36-1 ☎891-6066（本館）897-3055（東館）

KUSAKA

くさか眼科

診療時間 平 日／AM10:00～12:40
 PM 3:00～ 6:00
 土 曜／AM10:00～12:40
 PM 2:00～ 4:00

休診日 木曜・日曜・祝日・第4土曜
 偶数月の第4金曜

横浜市栄区桂台南1-18-12
 ☎045-894-7741

社会福祉法人 愛生福祉会
 特別養護老人ホーム 田谷の里

特別養護老人ホーム Taya no Sato

田谷の里

栄区田谷町1364番地2
 TEL.045-852-0012 FAX.045-827-3866

社会福祉法人 地域サポート虹

通所介護

すずらん

栄区桂町279-4
 Tel.045-894-7480

■栄共済病院目の前、モスバーガー隣
 ■少人数の定員15名のデイサービス

内科 小児科

江口医院

受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝
 午前 8:30～11:30 ● ● ● ● ● ● /
 午後 13:30～16:30 ● ● ● / ● / /
 〈休診日〉日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
 栄区飯島町1413
 ☎045-891-0067

笑顔とところあたたまる看護

在宅生活に不安のある方
 お気軽にご相談ください。

訪問看護・居宅介護支援・リハビリ

にこにこ訪問看護ステーション

横浜市栄区小菅ケ谷4-9-38-102
 ☎045-410-8780

社会福祉法人 ル・プリ
 社の会事業本部

◆SELP・杜／杜の茶屋
 ◆横浜市中野地域ケアプラザ
 ◆小規模多機能事業所「晴」
 ◆らいふけあ中野（ヘルパー派遣）

〒247-0015 横浜市栄区中野町400-2
 TEL 045(897)2020 FAX 045(896)0713

豊かに過ごす笑顔の毎日

社会福祉法人 豊笑会
 特別養護老人ホーム

ライフコートさかえ

●特別養護老人ホーム ●ショートステイ
 介護・看護職員募集中！ お気軽にお問い合わせ下さい
 公田町1061-19 TEL:045-890-5066

介護老人保健施設

ケアポート・田谷

入所療養介護サービス
 短期入所療養介護（ショートステイ）サービス
 通所リハビリテーション（デイケア）サービス

☎045-858-5882
 栄区田谷町2030-3 FAX.045-858-5883

増改築・リフォーム・介護住宅改修

有限会社

神奈川営繕

〈本 社〉横浜市栄区長尾台町504-1
 TEL 045(852)3933
<http://eizen-h.nohp.biz/>

安全なお風呂の入り方

ゆっくり・のんびり・安心してあったか〜い

①こんなときは入らないようにしましょう

- ・体調が悪い時
- ・飲酒後や食事直後
- ・血圧降下剤、安定剤
- ・睡眠薬など薬を飲んだ直後
- ・早朝深夜の入浴



②脱衣所、浴室の温度差に注意しましょう

脱衣所には暖房機を置いたり、浴室でシャワーを出っぱなしにするなど、脱衣所と浴室の温度差を無くしましょう。



③お湯の温度は 41 度以下にして 10 分ぐらいであがりましょう。



42 度以上の熱いお風呂に入ると、血圧が上昇したのち、急激に低下して意識を失う危険性があります。

④お風呂に入る前に一言、家族に声をかけましょう

入浴中、定期的に声をかけてもらうようにすれば、異常に早く気がつくことができます。



⑤浴槽のふたを目の前において半身浴をしましょう。



半身浴は心臓への負担を軽くします。また、何かあったときに、ふたによりかかることができますので、安心です。

⑥お風呂からあがる時は、ゆっくりとあがりましょう。

急に立ち上がると、血圧が低下したり立ちくらみを起こすので注意が必要です。ゆっくりと安全に立ち上がりましょう。



明けておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

栄小磯診療所

診療科目 内科

訪問診療 在宅患者訪問診療・在宅がん医療総合診療

訪問範囲 栄区全域・港南区・戸塚区・鎌倉市・藤沢市の一部

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
PM 17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

横浜市栄区笠間4-10-3
TEL 045-893-1100

人工透析 内科 笠間クリニック

栄区では唯一の透析専門の診療所です

■診療時間 月・水・金 8:30~17:30
火・木・土 8:30~15:30

当院送迎車両による送迎を行っています。

横浜市栄区笠間4-10-3 TEL 045-891-1113

ほんごう歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

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

※初診急患随時受付・各種保険取扱
※予約制 ▲土曜は17:00まで 往診受付

TEL&FAX 045-831-4601

横浜市栄区元大橋1-2-14

鈴木眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日
栄区小菅ヶ谷2-39-9
TEL 045-891-3822

【鈴木眼科医院ウェブサイト】
休診などのお知らせが確認できます。
https://www.sakaeku-suzukieyeclinic.com/

桂台歯科医院

横浜市栄区桂台南2-31-1
TEL 045-894-1530

診療時間 AM 9:00~PM 1:00
PM 2:30~PM 7:00
(水・土曜 PM5:00まで)

休診日 木曜・日曜・祝日

木村内科・胃腸内科

もし、通院困難になっても…大丈夫！
おうちでの療養生活をお手伝いします。

当院は、在宅療養支援診療所です。

横浜市栄区小菅ヶ谷1-23-1 TEL 045(894) 1281

コロナ禍での生活寸景

みどりが丘さわやかクラブ 生越 勝榮

コロナ禍で身動きがままならない。特別な用事でもない限り街中に出掛けることもなくなった。

そう、こういう時こそ「使用頻度が下がっているカメラを活用すべきじゃないか！」と思い立った。

散歩を兼ねてイタチ川沿いを歩いた。撮影は専ら「動画」である。動画だから動きのある被写体が良い。

桜の場合なら、花びらが風に揺れる様子などは思いっきりアップがよい。花びらが散る様子は程よい風が来るまでじっと待たなくてはならない。

画面いっぱいには花びらが舞うのが理想だが、なかなかそんなにうまくはいかない。

他には、ススキの穂先が風に揺れるさまも絵になる。

公園で遊ぶ親子・幼児を遊ばせている家族・ブランコを漕ぐ子供・自転車に乗る稽古をする幼児…。など被写体にはこと欠かない。

乏しい感性を刺激



ザリガニ釣りを楽しむ子どもたち

明けておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

WCL 小児科・内科 若竹クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	×	×	×	×	×	×	×
14:00~18:00	○	○	×	×	×	×	×
17:00~21:00	×	×	×	×	○	○	×

横浜市栄区 元大橋1-27-5 http://paa.jp/t/110501/

こころ

看護小規模多機能ホーム 訪問看護ステーション

介護で悩む方、ご相談ください

横浜市栄区桂台西2丁目23-1
TEL 045-877-7053

— 看護師・ヘルパー・運転手 募集中 —

ヒルサイドクリニック

胃腸科・肛門科・内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○	○

△…土曜午後5:00まで ◎…日曜日 月に1回
《休診日》木曜日・日曜日・祝日

栄区小菅ヶ谷4-9-1 TEL 045-479-8275

米田クリニック

内科・循環器科・消化器科

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

【休診日】木曜・日曜・祝日 ※土曜は午前9:00~午後1:00まで

栄区桂台北10-22 TEL 895-1300

柴崎内科クリニック

横浜市胃がん検診 (内視鏡による) を行っています

横浜市栄区桂町 324-6
TEL 045(892) 5016

さかえ薬局

お薬のことならなんでもご相談ください！
保険調剤

どちらの処方せんでも受け付けております
栄区桂町274-15 1階南側
TEL 045-896-4566 栄共済病院前
《処方せん受付FAX》045-897-3144

今年の抱負

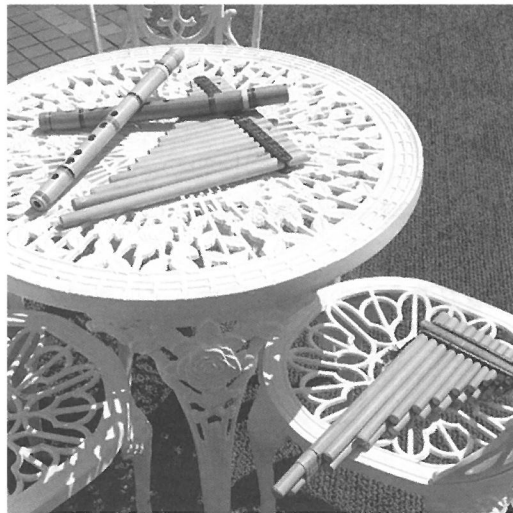
第二福寿会 太田 誠

ケーナの音色に魅せられて、定年退職間近で始めたアンデスの音楽(フォルクローレ)も今年で16年目に突入。月日の経つのは早いものである。近年は年間30回ほどのボランティア演奏とコンサートを行っていたが、昨年の演奏回数はコロナ禍で3回に留まり、3月以降の活動は休止となり寂しい限りである。

新型コロナに関する情報と身の周りで起きてる事象を分析してみると、感染を防ぐ手立てがわかってきたので、細心の注意を払ってフォルクローレの練習を昨年の10月から再開した。コロナ禍で長く家に閉じ籠っているのは心身によくないと感じ、今年は新型コロナの感染状況にもよるが、練習回数を徐々に増やし、ボランティア演奏の依頼がいつきても対応できるようにするつもりである。

手始めに「あーすぶらざ」の映像ホールで2月にコンサートを行う予定である。

新型コロナなんかに負けてられない!!



コロナに負けぬ私の相方

明日に向かって

第二福寿会 西島 英生

コロナ、コロナで早10カ月経ちました。われわれクラブはもちろんです、どの単位クラブも活動に頭を悩ませていることと思います。

お茶会、誕生日会、カラオケなど食事を伴う会や大きな声を出す会など、ほとんどのクラブが中止か細々としている状態です。当クラブも会員が集まって行う行事はほとんど中止状態です。

先日、なんとか皆様が集まれる行事を行いました。DVDの鑑賞会です。会場の入り口で体温を測り、手の消毒を行い、マスクをして会場は密にならないよう間隔を開け、全員同じ方向を見ながらの鑑賞でした。

内容は、綾小路きみまろ・爆笑エキサイトライブです。久しぶりに皆さんの笑顔と笑い声が会場一杯に響き渡り、楽しい1日を過ごすことができました。

この気持ちで明日、明後日に向かい前を向いて歩き続けましょう。



久々の企画と面白さに二重の笑顔

グラウンド・ゴルフ大会

日時：10月30日(金)
場所：小菅ヶ谷スポーツ広場
参加者数：93名

当日は好天に恵まれ、コロナウイルス感染対策を実施し、また密にならないようソーシャルディスタンスを守り、参加者全員が笑顔で競技を楽しみました。



さあ得点はいかに？



ナイスショット！
ボールの行方は？



会場注目の一打
果たして結果は



狙いを定めて
目指すはホールインワン

明けておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 翠幸会
本郷台医院
内科・循環器科
成人健診、老人健診、大腸がん検診
◆診療時間◆
午前9:00~11:30 / 午後2:00~4:00
【休診日】日・祝・木及び水・土の午後
栄区小菅ヶ谷1-4-9-3 ☎045-892-3921

YOKOHAMA-HONGO
OFFICIAL LUTHERAN
大船ルーテル教会
大船ルーテル保育園 いじまルーテル保育園
つづきルーテル保育園 西大島ルーテル保育園
とつかルーテル保育園 出来野ルーテル保育園
〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷2-26-3
☎横浜 (045)892-2366

Kamigou
Clinic
かみごう医院
消化器内科(内視鏡)・肛門外科・内科
泌尿器科・皮膚科・外科
診療時間
月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:30~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
【休診日】日曜・祝日 院長………金曜休診
龍 貴医師(大先生)……火・水曜午後、木曜休診
横浜市栄区上之町2-17
栄区飯島町1329-9
☎045-891-1026

医療法人社団 正節会 **阿部内科**
診療時間
月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
午後 14:30~18:00 ● ● ● ● ● ●
※第1・第3木曜日の午前のみ診療
休診日：日曜 祝日 第2・4・5木曜 土曜午後
TEL. 045-890-5400
栄区飯島町1329-9
URL: http://www.abenaika.jp

永井眼科医院
診療時間
月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:30 ○ ○ / ○ / ※
午後 3:00~ 5:00 / / / ○ / ※
※午前9:30~11:30 午後2:00~3:00
月曜午後・火曜午後・水曜・金曜・日曜・祝日は休診
栄区本郷台3-1-3-2階 ☎045-893-5114

杉山歯科医院
ご予約のうえ来院ください
木曜・日曜・祭日 休診
栄区公田町1638-28
TEL.045-891-6023

趣味の作品展

コロナ禍の中の「趣味の作品展」

いの山プラチナ会 谷山浩太郎

コロナ禍で、シニア連行事が次々と中止になる中、今年最初の行事「趣味の作品展」が、栄区民文化センターリリースにて9月23日～25日にかけて開催されました。出展数142点、473名のご来場者があったことは大成功と言っていいでしょう。

今回、当会は絵画を中心に10点ほど揃えることができました。コロナ禍の中、創作時間はたっぷりあったものの、意外と絵筆が進みません。忙しさや、人とのコミュニケーションの中から創作意欲が生まれることを再確認した次第です。

幸いなことに、「新しい生活様式」で活動は徐々に再開され、嬉しい限りです。また、年齢を重ねても好きな趣味を続けられ、発表の場を設けていただいていることに感謝です。リリースに会場を移して2年目、足の便・見栄えもよく、皆さまの立派な作品を拝見し、次回はもっといい作品を、と心に誓っているこの頃です。

日時：9月23日（水）～25日（金）
場所：リリースギャラリー
入場者数：473名



入り口から作品がお出迎え



一筆入魂の作品が目白押し



たくさんの作品に目移り



プロにも負けぬ絵画が多数



本物！？ ついつい手が伸びます



小物も一つひとつ丁寧に



多くの方が来場されました



職人技が光る一品



どう作っているのが興味津々

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

建築設計施工
有限会社 國井工務店
横浜市栄区飯島町161-5
TEL 045-891-0463

いとう歯科クリニック
月・火・水・金 8:30～12:00 14:00～18:30
(受付 8:15～11:30 14:00～18:00)
土 8:30～12:00 14:00～17:00
(受付 8:15～11:30 14:00～16:30)
休診日：木曜・日曜・祝日
横浜市栄区鍛冶ヶ谷2丁目53-10-4
クリニックビル横濱港南台内
電話 **045-390-0418**
FAX **045-390-0418**

相続の相談・申告
鴨下税理士事務所
横浜市栄区笠間3-34-10 apartments F2 205号室
TEL 045-435-9851

屋根材・雨樋・建築資材の販売
株式会社 中島
横浜市栄区鍛冶ヶ谷2-42-20
TEL 045-894-2222

住宅注文/介護保険住宅改修
TONEGAWA
株式会社利根川工務店
横浜市栄区鍛冶ヶ谷1-19-18
TEL 045-891-2745/8800
E-mail work@tonekou.jp

医療法人 卓歯会 かしま歯科医院
自宅まで診療
訪問診療内容
● 慢性肺炎の予防
● 摂食嚥下障害への改善
● 他、歯科のことならなんでも相談
訪問歯科のメリット
● 誰でも申し込み可能
● 交通費・出張費・謝礼等一切不要
● 無料検診可能
横浜市栄区笠間3-2-8 2階
TEL 045-892-1482
<http://www.kanja.jp/m/017791.html>

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

道路・公園・建物メンテナンス
日本キャドテック株式会社
横浜市栄区小菅ヶ谷4-32-25
TEL 045-443-6715

ご注意を！ 冬場の入浴
浴室って、冬は寒いですがね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！
● 家族に入ること知らせ、途中で声を掛けてもらう。
● かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
● 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
● 入浴前後に水分をたっぷりとる。
● 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

恵まれた自然環境の中で伸び伸び、明るく、元気な子に育てます
学校法人須藤学園
いいじまひがしこども園
飯島東幼稚園・飯島東保育園
横浜市栄区飯島町2158
☎(045)892-1154

読売センター本郷台駅前
読売新聞・神奈川新聞・スポーツ報知
読売KODOMO新聞・読売中高生新聞
おためし新聞 一週間無料でご自宅に
横浜市栄区公田町1542-3
☎045-891-6789

読売センター本郷台駅前
読売新聞・神奈川新聞・スポーツ報知
読売KODOMO新聞・読売中高生新聞
おためし新聞 一週間無料でご自宅に
横浜市栄区公田町1542-3
☎045-891-6789

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

新型コロナウイルスを知って活動

湘南ハイツみどり会

2月「ダイヤモンド・プリンセス号」で新型コロナウイルス発生。4月には「緊急事態宣言」が出て、街からマスクがなくなり、買物以外、外出ができない異常な生活を強いられました。月日が経つにつれ、ウイルスの特性もわかってきて、徐々に日常生活に戻りつつあります。

わが湘南ハイツみどり会も、8月からマスクをして、3密を避け「公園体操」をはじめました。10月からは検温・手の消毒・30分に1回の換気・最大活動時間は4時間の条件で、室内活動の「パソコン」「輪投げ」「囲碁」「麻雀」を行いました。また11月には青空の下、公園にて恒例の「バザー」を行いました。

新型コロナウイルスの科学的な特性を知り、感染防止対策をして活動していきたいと思います。



ソーシャルディスタンスを保ち楽しく体操

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

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



コロナ禍におけるクラブの活動

春秋会 橋本 寿

春秋会は、上郷西地区シニアクラブ連合会の一員として活動しています。

6月に会員からの要望を受けて、行政・地区センター地域ケアプラザを訪問し、新型コロナに関する実施要領、対策書を収集。役員会で検討して7月中旬より自治会館を借用し、ボッチャ（月1回、約十名）を皮切りに活動をスタートしました。健康麻雀（月2回・12名）、カラオケ（月1回・十数名）は港南台のカラオケボックスで、大部屋と小部屋を数カ所借用して実施。お店を利用しているということで栄区シニアクラブ連合会から渡邊副会長が見学に来られ、納得されたようです。

また、地域の男性有志によるズームサロン（月1回・数名）を行ったり、6月からは誕生会（年4回・数十名）を再開しました。食べ物やお酒は禁止とし、カラオケはマスク着用のまま歌い、ボッチャ・麻雀は大声を出さない等、3密回避に配慮しながら消毒・検温・換気をはじめ、できることは実施しています。参加は無理せず、他のクラブとの連携を図りながら今後も細心の注意を払い、楽しみながら仲間づくりを進めていきたいと考えています。どうぞ見学に来てください。



コロナに注意しながら活動再開！

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

広げよう手作りマスクの“輪”

みどりが丘さわやかクラブ 比留間美恵子

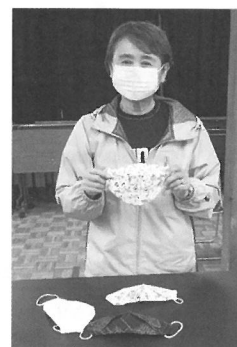
松戸老人会が発信し、成田老人会・みらいふる鎌倉・栄区シニア連とで連携して進めているというマスクづくり講習会に参加しました。

「外さないで飲食できるマスク」ということでしたが、さて、どんな物になるのかと楽しみに12名が集まりました。

久しぶりのミシン作業に緊張しましたが、進むうちにカンが戻ってきて、みるみるうちにマスクは形になっていきました。栄区の可愛いゆるキャラ「タッチー君」が登場したり、片方だけになっていたピアスやレースを付けたり、とおしゃれなアイデアがどんどん膨らんで、それぞれオリジナル作品ができあがりました。

当分は手放すことができないマスクなので、个性的で自分流なものを身に付けて楽しもうと思います。

久しぶりの手作業はコロナ自粛生活の疲れを癒してくれて、気分も晴々となりました。



見事に
できあがった1枚



マスクづくりに会話が弾む

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



レコード喫茶

田谷長生会 加藤 彰彦

オリンピックの年、2020年は年初めから新型コロナの流行で施設が休館となり、集まりやカラオケなどが中止となり、お互いに顔を合わせる機会も少なくなりました。

そのため「うつ」的になり「太ってしまう」ので、ときに公園で会ったりしました。

7月からは古いレコードを持っている会員を中心に「レコード喫茶」が始まりました。「太陽がいっぱい」や、美空ひばりの子どもの頃の歌や音楽を聴き、顔を見合いながらリズムに合わせ交流する時間を持ちました。10月からはシニア大学も再開し、会員の体験談を聞いています。

新型コロナが落ち着くまで「ユックリ」顔を合わせながら、同じ時間を少しずつ取り戻したいと思っています。



また集まれる日を楽しみに

ふまねっと紹介

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。



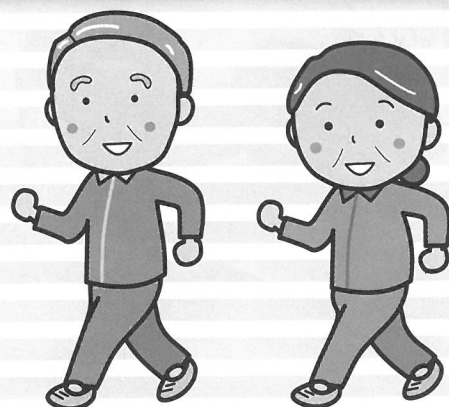
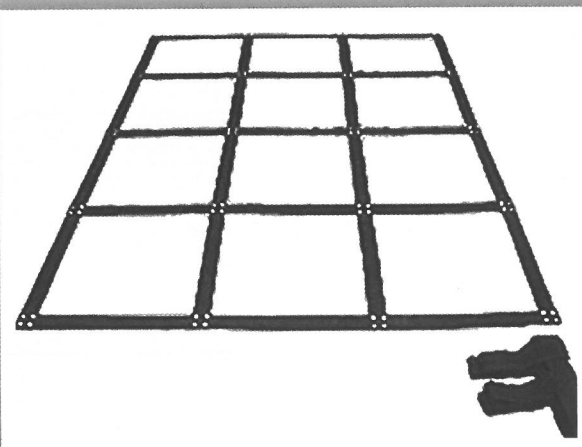
ふまねっと運動の効果

ふまねっと運動には、高齢者の歩行機能と認知機能の改善効果が期待できます。

ふまねっと運動には、週に1回、毎回60分程度の練習を継続的に行うことで、歩行時のバランスを改善したり、認知機能を改善する効果があることがわかってきました。

出典：NPO法人ふまねっと

健康づくり部会より講師の派遣をいたしますので、ご希望のクラブは事務所までご連絡ください。



明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

真宗大谷派（東本願寺）
正覚寺

法話会：毎月第二金曜日
仏事、永代供養墓等のご相談受けます
栄区犬山町9-10
☎045-895-2165

浄土真宗 本願寺派 **光明寺**

毎月25日 法話会
どなたでもどうぞ

栄区上郷町1054
☎045-891-7729

「敷居は低く、ころざしは高く、
こころ温まるお寺を」

日蓮宗 **神野寺**
神奈川別院

栄区上郷町1063-8 ☎045-392-7188

やってみよう！

防犯力チェック

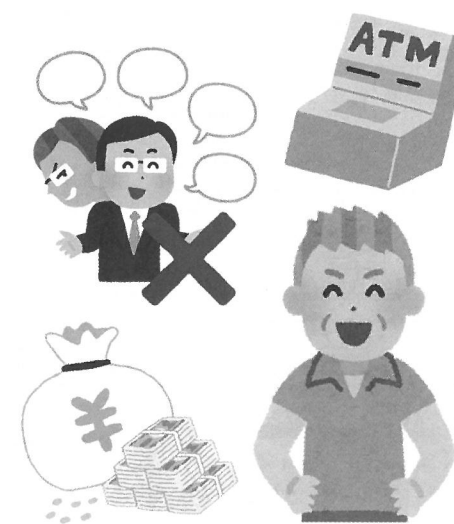
次の質問に、☒ チェックをつけて確認してみましょう！
防犯意識を高め、詐欺被害を防ぎましょう。
チェックが少なければ少ないほど防犯力は高くなります。

- ☐ 1 問目 誰にも相談せずにものごとを決めることが多い
- ☐ 2 問目 拝まれるようにお願いされると弱い
- ☐ 3 問目 おだてにめっぽう弱いほうだ
- ☐ 4 問目 ありえない話でもいい内容だと気になってしまう
- ☐ 5 問目 多少損をしても相手を怒らせたくない
- ☐ 6 問目 自信たっぷりにいわれると納得してしまうほうだ
- ☐ 7 問目 専門家や肩書きがすごい人の意見には従ってしまう
- ☐ 8 問目 どんな相手からの電話でも最後まで話をきくほうだ
- ☐ 9 問目 試着や試食をしたためについ買ってしまったことがある
- ☐ 10 問目 親友のすすめならとりあえず話は聞く

消費者
ホットライン ☎188
警察相談
専用窓口 ☎#9110

☒ チェックの数 〃 個

★お金の話がでたら、
まずは家族に連絡しましょう
★常に迷惑電話防止機器を
利用しましょう



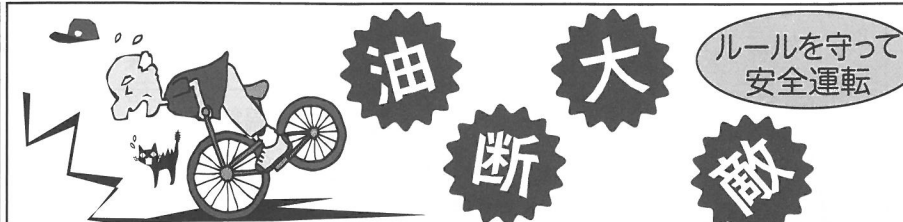
「ボウハン教室」（警察庁）

(<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/bohankyoshitsu/>) を加工して作成

明けましておめでとうございます。私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

家族葬の **セレモホール上郷**

経済誌における「納得・安心の葬儀」
で2年連続神奈川県第1位!!
横浜市栄区上郷町1291
電話：045-898-1235
0120-594-852
横浜セレモ株式会社 24時間対応



自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

栄区社協「あんしんセンター」について

シニアライフアドバイザー
中村 涼子

平均寿命は、男性 81.41 才、女性 87.45 歳と毎年徐々に伸びています。皆さんは、自分の生活をいつまで自分で管理できるのかしらと不安になることはありませんか。

特に金銭管理等については心配ですね。誰にでも安易に頼むわけにはいきません。民間のサービス会社もありますが、やはり安心のできるところに相談・依頼したいと思います。介護に関しては地域包括支援センター（各地域ケアプラザ）で相談できます。では、生活の支援や金銭管理などはどこに相談したらよいのでしょうか。

そこで、日常生活の金銭管理（日常生活自立支援事業）に関する相談を受けて支援してくれる事業を紹介します。社会福祉法人横浜市栄区社会福祉協議会内「栄区社協あんしんセンター」です。ここでは自分で金銭や大切な書類などの管理に不安のある高齢の方や障害のある方の財産

や権利を守り、安心して日常生活ができるように支援しています。あんしんセンターの職員による定期訪問、福祉サービスの利用案内や手続きの援助などが主な内容です。

栄区社協「あんしんセンター」の契約件数は、平成 28 年～30 年の 3 年間で 2 倍に増加しているそうです。必要とされる方が増えているのが分かります。

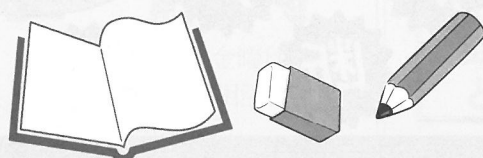
あんしんセンターの事業についてお知りになりたい方は、一度訪問されてはいかがでしょうか。

栄区社会福祉協議会内あんしんセンター
（栄区役所前、栄公会堂横）
電話 （045）896 - 0910



原稿募集

クラブの活動または行事、随想、短歌、川柳、俳句ほか。文章は指定の原稿用紙 1～2 枚。内容にふさわしい写真があったら添えてください。表紙に適した写真（7 月 15 日発行）も募集いたします。次号の締切は5月中旬とします。なお原稿の採否につきましては、編集委員にご一任ください。



編集後記

明けましておめでとうございます。
昨年は年初から新型コロナウイルスによる未曾有の危機に見舞われ、シニアクラブの活動の大半が中止となり、「いでたち」の発行に少なからず影響がありました。今号ではコロナ禍における各会員、各クラブの活動状況および、苦勞して開催した「趣味の作品展」と「グラウンド・ゴルフ」の模様を取り上げました。
今年も編集委員一同有意義な広報を届けるべく頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。（太田記）

編集委員長 太田 誠
編集副委員長 引野 憲治
編集委員 雨宮 利次 中村 涼子
村田可代子 工藤 昭弘

俳句

〈豊田〉

年迎ふ望むらくは平らかな日を
松本 千春
捨てられしサーフボードや春の雨
小林 忍

〈小菅ヶ谷〉

老いらくの今更もなし去年今年
宗村八重子
冬景色眩しくなくも目を細め
佐藤 菊男
春耕のやわらかき土いのち満つ
田中 稔
夕ぐれの茜映して春の波
本江せつ子
門を出る背に春光の包みこむ
青木 常子

〈本郷中央〉

短夜や見知らぬ土地に迷ひし夢
後藤 敏
漸くにも慣れて花は葉に
山野 洋子

短歌

〈豊田〉

みことなる花の五つを支へたる
アマリリスの茎太くて青し
中村ツヤ子

姥捨てや千曲へそそぐ青田風

岡崎 寿子

生命線うすき手の平雪女

岩本健一郎

うの半音なにか合わない初稽古

菊池 雅乃

緒の切れしまの庭下駄実千両

南里 要

〈本郷第三〉

天高く「総理」送りぬ神奈川景

大森 タツ

〈上郷西〉

老いの背ナ痒さますなり寒の入り

成田 眞啓

〈小菅ヶ谷〉

その昔「コロナ」と言う名の草煙あり
今の「コロナ」は吸ったら危険

佐藤 菊男

釜いっぱい五目飯たき子を待てり
いつしか母の習いにもにて

深堀トモ子

〈本郷中央〉

憂き心暫し忘れて仰ぎ見る
霊峰富士の無言の励まし

松田 京子

〈本郷第三〉

「吾子」の遊びじつと見守る親は「孫」
そを見て詠める卒寿に感謝

大森 タツ

夏季号 お詫びと訂正

前回掲載の俳句にて、一句掲載内容に誤りがございました。

深くお詫び申し上げますとともに、改めて正しい句を掲載させていただきます。

（正）卒業のマントを空へポルトガル
（謝）卒業のマントを外へポルトガル

福島 正枝