

かがやきクラブ栄 いでたち

題字・三浦 祐俊

2025年 夏季号

《第45号》発行日 令和7年7月15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 横浜市栄区小菅ケ谷3-32-12
小菅ケ谷地域ケアプラザ
電話 045 (894) 8418

発行人 湯瀬 洋子
会員数 4,147名 (令和7年4月15日現在)
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 03 (5718) 3900
<http://www.nichicomi.com>



撮影/宮崎 保男

目次



あいさつ	…… 2	[会員のひろば]	……11~13
総会報告/主要行事	…… 3	テーマ『私の健康法』	
令和7年度組織図	…… 4	80代の健康人生	
		健康維持のため私が実践していること	
[部会だより]	…4~7	笑顔がくれる元気時間	
総務部会/友愛部会/文化厚生部会		私の冬マスク健康法	
スポーツ部会/女性部会		寄り道上手は歩き上手	
[事業報告]	…8~10	絵手紙コーナー/会員募集/編集後記	……14
春のふれあい日帰り旅行		いでたち文芸/原稿募集	……15
第4回ポッチャ大会		栄区散策シリーズ® 春日神社	……16

助け合いで築く未来

栄区シニアクラブ連合会 会長 湯瀬 洋子



大阪では2度目の万博が開催されています。関西出身者としてはぜひ行きたいところですが、今のところ時間の余裕がなく残念ながら計画には入っていません。

最近、50年後の横浜という話を耳にしましたが、栄区の人口は減り続け2070年には現在の半分に、また人口の半分が75歳以上の高齢者になる見込みだそうです。現在も50年後も人口が少ないのは市内でも栄区が一番のようです。50年後の話しをしては鬼に笑われるかしら？ シニア連でも高齢化による会員減が続いております。何とか対策を立てなければと思っておりますがなかなか難しいようです。シニア連の活動は、仲間づくり、健康づくり、地域づくり、を旗標に進められておりますが、地域ではお互い「声がけ」「助け合い」「見守り」「見守られ」が活動の原点になっているのではないのでしょうか。みんなで助け合って、その上で他団体とも協働していれば高齢者同士の暮らしや独り暮らしの不安も解消されることでしょう。

「楽しく、そして元気でいつまでも自分の足で歩ける」を目指して！ これからもさまざまな活動に参加していただき元気いっぱい楽しいシニアライフを過ごしていきましょう！ 少しだけ地域にもお返しができることなすです。

つながる笑顔、さかえる未来

栄区長 松永 朋美



栄区シニアクラブ連合会の皆様には、日頃より、栄区の発展と地域活動にご尽力を賜り、心より感謝申し上げます。

栄区は市内でも高齢化率が高い一方、要介護認定を受けている方の割合が低く、元気な高齢者が多いことが特徴です。これは、シニアクラブの皆様が日々取り組んでおられるスポーツや文化活動、地域でのボランティアが大きな役割を果たしているものと感じています。

また、会報「いでたち」で区全体や各部会、地区での活動の様子を拝見しておりますが、どの報告も楽しさに満ちており、「楽しい」という気持ちこそが活動を長く続ける力になっていることを実感しております。皆様の活動が区民の健康と福祉を支え、栄区の明るく活気あふれるまちづくりに大きく貢献してくださっていることに、改めて感謝申し上げます。

栄区は、来年の区制40周年にむけ「つながるひろがる さかえる」をキャッチフレーズとして、皆様とともに、より魅力ある未来のまちづくりを進めてまいります。

今後とも、シニアクラブ連合会の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

貴会の益々のご発展と会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

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

杉山歯科医院

ご予約のうえご来院ください

木曜・日曜・祭日 休診

栄区公田町1638-28

TEL.045-891-6023

朝廣歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00~12:00	○	○	○	休	○	○	休	休
14:00~19:00	○	○	○	休	○	○	休	休

【休診日】木・日・祝日

栄区犬山町40-6

☎045-893-6480

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

お薬のことならなんでもご相談ください!

保険調剤

さかえ薬局

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

☎045-896-4566

栄共済病院前

《処方せん受付FAX》045-897-3144



歯科・小児歯科・歯科口腔外科
矯正歯科、小児矯正

みつだ歯科・矯正歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	／	／
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲	／	／

▲14:00~18:00

休診日:水曜・日曜・祝日 第1・第2・第5日曜は9:30~14:00まで診察

横浜市栄区小菅ヶ谷1丁目5-4

☎045-719-5040



にのみや歯科医院

Ninomiya Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	●	●	●	／	●	●	／	／
14:30~18:30	●	●	●	／	●	▲	／	／

▲14:30~17:30 【休診】木・日・祝

横浜市栄区飯島町1334-7

TEL.045-891-7468

令和7年度定時総会

議案すべて
承認・可決



湯瀬会長あいさつ

5月23日（金）午前10時、令和7年度の定時総会が栄区役所新館4階8・9号会議室で開催されました。総会の議長に上郷西地区・橋本寿氏を選任し、議案の審議に入りました。



採決の挙手

出席者：51名
委任状：5枚

議案は以下のとおり。

- 第1号議案：2024年度事業報告
 - 第2号議案：2024年度収支決算報告
 - 第3号議案：2024年度会計監査報告
 - 第4号議案：会則の一部改正
 - 第5号議案：役員を選任
 - 第6号議案：2025年度事業計画（案）
 - 第7号議案：2025年度収支予算（案）
- 各議案とも活発な議論と十分な審議の上、承認・可決されたことをご報告します。

令和7年度
栄区シニアクラブ連合会主要行事

月	日	行事予定
7	毎水曜日	シニア大学
	11	歌声広場
	7月、1月	いでたち発行(45号)(46号)
8	22	みらいふる鎌倉との合同カラオケ大会
9	未定	講演会
10	3	福祉大会、演芸大会
	10	秋季グラウンド・ゴルフ大会
	15~17	趣味の作品展
	未定	ノルディック・ウォーキング
	未定	秋の1泊ふれあい旅行
11	7	栄区・鎌倉親善グラウンド・ゴルフ大会
	9	鎌倉市長杯いきいき健康マージャン大会
	27	ターゲットバードゴルフ大会
12	11	健康マージャン大会
	未定	日帰りバス旅行
3	未定	友愛研修会
	中旬	囲碁・将棋大会

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

歯科 歯科口腔外科
ゆうび歯科クリニック
横浜市栄区本郷台3-1-8
TEL.045-892-0190

診療時間 午前 9:00~12:30
午後 2:30~ 6:00
(土曜は午前9:00~12:30)

休診日 木曜・日曜・祝日

地域の健康をお手伝い! 街のかかりつけ薬局
お薬のことならなんでもご相談ください
中村薬局 犬山店
横浜市栄区犬山町 30-2
TEL.045-892-6146
処方箋受付 FAX.045-827-3037

小笹医院
内科/循環器内科/心療内科/精神科/デイケア
デイケア利用時は直接来院で利用可能
電話問合せ受付中
045-390-0081

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~11:45	○	○	○	-	○	○	-
15:00~17:45	○	-	○	-	○	-	-

デイケア利用者募集 デイケア送迎無料!!
デイケアでは筋力改善、不安を払拭する事で日々が充実します
横浜市栄区笠間2-28-11 ☎045-895-2230

鈴木眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祭
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診日
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
☎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-suzukieyelinic.com/>

久保井内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
午後 3:00~ 5:00	●	●	●	-	●	-	-

※休診日 日曜・祝日
横浜市栄区上之町16-20
TEL 045-891-0207

田中整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	/	●	●	●
14:00~18:00	●	●	/	●	●	▲

▲土曜日 17:00 まで 休診日 水曜・日曜・祝日
横浜市栄区桂町701-3
☎045-894-5521

令和7年度栄区シニアクラブ連合会組織図

会長・湯瀬 洋子

副会長・小林 弘子 副会長・太田 誠
 会計・太田 誠

豊田地区
 連長・椿 美春

総務部会
 部会長・湯瀬 洋子

笠間地区
 連長・寺崎 茂

友愛部会
 部会長・横瀬 孝子

小菅ヶ谷地区
 連長・関根佐代子

文化厚生部会
 部会長・小林 弘子

本郷中央地区
 連長・佐藤 文博

スポーツ部会
 部会長・小田 勇介

本郷第三地区
 連長・上野 富雄

女性部会
 部会長・古関美江子

上郷西地区
 連長・戸潤 弘志

監事
 生越 勝榮
 大室 眞紀

上郷東地区
 連長・宮崎 保男

・クラブ数：56クラブ
 ・会員数：4,147名
 (男性1,624名+女性2,523名)
 (R7年4月15日現在)

※連長＝地区連合会長

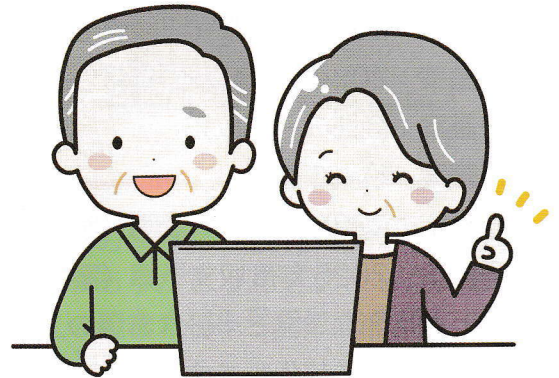
楽しみ広がる活動

部会長 湯瀬 洋子

2025年度はホームページの充実、ボッチャに加えてモルック、eスポーツの取り組みを計画しています。この他にも吹き矢、ノルディック・ウォーキング、ダーツ等、単位クラブへの貸し出し用の用具があります。事務局へ申し込みをしていただき、ご活用ください。

来年は戸塚区老人クラブ連合会から栄区シニアクラブ連合会として発足40周年になります。特別なことは致しませんが機関紙を記念号として発行する予定です。6・7月にシニア大学は開催し、福祉大会は従来の日程を変更し10月3日に栄公会堂において開催します。

皆さまのご参加、お待ちしております。



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

かみごう医院
 Kamigou Clinic
 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】金曜・日曜・祝日
 龍 貴医師(大先生)・・・月・火・水・土午前診療
 横浜市栄区上之町2-17
☎ 045-891-1026

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
ほんごう歯科

診察時間	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

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

米田クリニック
 YONEDA CLINIC
 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 **☎ 895-1300**

医療法人 桑樹会
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 **☎ 045(894)1281**

ASA 大船東部

エリアの皆様を見守りながら、笑顔と真心と安心、「朝日新聞」をお届けします
 「日本経済新聞」「神奈川新聞」「毎日新聞」「東京新聞」
 「産経新聞」「日刊スポーツ」他
 横浜市栄区元大橋 2-2-7
☎ 045-892-6647
 www.asaimo.com

シニア支える友愛の力

部会長 横瀬 孝子

5月28日、松永栄区長ご臨席のもと令和7年度の友愛活動員の委嘱式を行い、活動が始まりました。

友愛の活動は、見守り・訪問・生活支援・たまり場等とされています。友愛活動とは何なのか理解ができないという声を聞きますが、クラブ会員からは、たまり場でしたら「参加してよかった」、訪問では「シニアクラブに入ってよかった」などの声を聞くなど、会員が少しでも心温かくなる活動だと思えます。

今回の委嘱式では、栄区民生・児童委員長・本田桂子様による「共に活動して、栄区のシニアを元気に」というテーマで話をさせていただきました。それぞれ立場が違いますが、高齢者が信頼し合い、安心して暮らせる地域になるようにお互い情報交換し、助け合うことが栄区のシニアを元気にするには必要と感じました。

今年度は各地区の友愛活動員として、民生委員と顔の見える交流を考えています。



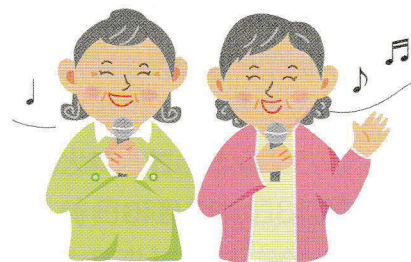
友愛活動員委嘱式

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

多彩な活動をつつがなく

部会長 小林 弘子

今年度も趣味の域を超えた「作品展」「カラオケ大会」そして「演芸大会」の発表の場の運営を部会員一同で充実させてまいります。



各会場にお越しいただき応援くださる皆さま方が、私も舞台に立ち歌ってみよう、演じてみたい、力作を出展したいと思えるような場であるならば幸いです。

好評の「歌声広場」は皆さんがそれぞれの時代を思い出しながら、ピアノの演奏に合わせて32曲を歌いました。(7月11日、あーすぷらざ・プラザホールにて開催)

健康麻雀大会は女性の参加も多く大人気です。“ツキも実力のうち”の熱戦を期待しています。

秋には紅葉狩りなど秋色いっぱいの一泊旅行。ゆったり、のんびりの旅です。

今年度も皆さまのお力添えで、シニアライフに彩りを添えてまいりましょう。

本郷台駅前メディカルモール

小川整形外科
リハビリテーションクリニック

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

〔休診日〕木曜・日曜・祝日／△土曜は13:00まで

栄区小菅ヶ谷1-5-1-C
TEL 045-443-7011 小川整形外科

医療法人 **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 6:00
(水・土曜 PM5:00まで)

休診日 木曜・日曜・祝日

ふく じゅ どう
福壽堂薬局

平日	9:00~18:00
土曜	9:00~16:00
第4土曜	9:00~12:30

※ただし13:00~14:00は休憩時間をいただきます
休日 日曜・祝日

横浜市栄区桂台南1-18-4
(ヨーカドー桂台店そば) TEL・FAX 045-897-3181

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	休	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	休	×	×	×	×	×	×
14:00~18:00	休	○	○	○	×	×	×
17:00~21:00	休	×	×	×	○	○	×

横浜市栄区 元大橋1-27-5 TEL 891-6900
http://paa.jp/t/110501/

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
TEL 045-891-0067

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

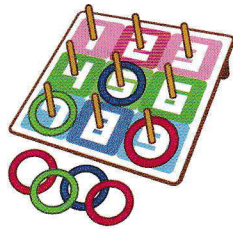
横浜市栄区桂台南1-18-12
TEL 045-894-7741

スポーツ部会

大会を通して広がる輪

部会長 小田 勇介

今年度開催のスポーツ大会は、輪投げ大会（4月11日）、ボッチャ大会（5月12日）、グラウンド・ゴルフ大会（6月13日、10月10日）、ターゲットバードゴルフ大会（5月22日、11月27日）があります。各々の大会は輪投げ大会が第25回、ボッチャ大会が第4回、グラウンド・ゴルフ大会が第32回・33回、ターゲットバードゴルフ大会が第10回・11回と回を重ねています。



加者の他、92歳、90歳とご高齢の方にも複数人参加していただき、

ボッチャ大会は、歴史は浅いのですがオリンピックで日本選手が活躍していること、手軽にできることもあって多くの地区で活動が行われ、地区での大会も開催されています。区の大会でも毎回募集を上回る参加申し込みがあり盛大に行っています。グラウンド・ゴルフ大会も盛況で毎回96名と多くの参加者があり、成績の上位者は横浜大会、さらに全国大会への出場資格が得られます。昨年は栄区からも鳥取の全国大会に参加していただきました。ターゲットバードゴルフ大会も多くの人が参加しています。区で実施するこれらの大会では結果を競うだけではなく、楽しみとして捉え参加していただければと思います。

輪投げ大会

4月11日に輪投げ大会を小菅ヶ谷公園スポーツ広場で開催しました。

当日は雨が心配されましたが、競技開始後に天候も良くなり、暑いくらいの日になりました。参加者は35名と少人数でしたが、最高齢の94歳の参

皆さんお元気にプレーをされていました。ゲームは6セット2回の合計12セットを行い、各セット9投で合計108本のリングを投げ、リングが入った得点の合計点で順位を決めました。最小得点35点から最高得点303点で、調子の良かった人やこんなはずではないのにと苦戦された方もいました。得点に差はありましたが、皆さん日頃の練習成果を十分に発揮され、楽しんでいただけたのではないかと思います。

成績は次のとおりです。

- 1位 須藤節子(飯島東部明朗会)303点
- 2位 菅山征一(飯島東部明朗会)302点
- 3位 大友ハルカ(ひかりが丘稲穂会)285点

須藤さんは昨年も1位を獲得されていました。

競技終了後に表彰式を行い、3名に賞品が授与されました。



入賞者

90歳を超えたご高齢の方で、「グラウンド・ゴルフはできないが、輪投げはできるので楽しみにしている」と言っておられる方がいると聞いています。皆さんから来年も元気に出場するぞとの意気を感じました。

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

社会福祉法人 地域サポート虹
通所介護(ティサービス)
すずらん
栄区桂町279-4
TEL045-894-7480
介護助手・傾聴ボランティア募集!
■栄共済病院目の前、モスバーガー隣
■少人数の定員15名のティサービス

社会福祉法人 地域サポート虹
小規模多機能型居宅介護
(ティサービス)
くるみ
栄区本郷台4丁目-28-12
TEL045-893-7517
介護助手・傾聴ボランティア募集!
■日中、ご自宅へ安否確認に伺います
■少人数の定員12名のティサービス

社会福祉法人 地域サポート虹
小規模多機能型居宅介護
(ティサービス)
かりん
栄区小菅ヶ谷3丁目-62-2 高橋ビル
TEL045-895-6006
介護助手・傾聴ボランティア募集!
■泊まれるティサービス
■少人数の定員15名のティサービス

新しいゲームの展開も見据えて

部会長 古関美江子

今年度の活動は、春のふれあい日帰り旅行を5月30日に実施していますが、その後も6月27日に映画会「お終活 再春」を開催しています。9月には講演会、10月にはノルディック・ウォーキング、11月には区民祭りへの出店を予定しています。12月には例年行っているように研修日帰り旅行（いちご狩り付き）を計画しています。

新しいゲームの「モルック」は既に貸出しできる用具も準備し、指導者講習も開始しています。ゲームの指導者を育てて各単位クラブに拡げていき、「ボッチャ」に次ぐ人気ゲームにしていきたいと考えています。

部会員一同力を合わせて進めてまいりますの

で、ご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

「上を向いて歩こうキャンペーン」報告

前年度の話になりますが、シニア連主催事業として1月、2月、3月の3回にわたって「上を向いて歩こうキャンペーン」を実施しました。

鎌倉の著名な「建長寺」「円覚寺」「妙本寺」に参拝し、建長寺は初詣として、円覚寺は観梅として、妙本寺は海棠を愛でるという趣向でした。幸いどれも天候に恵まれて、清水名ガイドの絶妙な解説を聞きながら楽しむことができました。

3寺院で合計121名の参加を得たことは大成功と言える企画となったので、このページを借りて報告しておきます。



満開の海棠をバックにして

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

介護専用型有料老人ホーム
 **グランレーヴ本郷台**
 株式会社ケアネット徳洲会
 充実した時間と
 安らぎの時間をみなさまに
 横浜市栄区小管ヶ谷4-12-11
☎045-443-9101

 介護支援センター **ほほ笑み**
 Tel.045-893-1521
 デイサービスセンター **ほほ笑み**
 Tel.045-342-5233
合同会社 スカイ
 横浜市栄区桂台西2丁目12-13

社会福祉法人 同愛会
 障害者
 支援施設 **リエゾン笠間**
 ボランティアさん募集しています
<http://liaison-kasama.com/>
☎045-898-3533
 栄区笠間3-10-1  **リエゾン笠間**
 liaison@douaikai.com

春のふれあい日帰り旅行

雨の中、春の花を楽しむ
笠間田立長寿会 古関美江子



東京ドイツ村

5月30日（金）に春のふれあい日帰り旅行で東京ドイツ村へと行きました。天気予報では何日も前から雨の予報が出されており、当日の朝に起きたら雨降りなので、“あ～あ、やっぱりか～”と思ったのは私だけではなかったと思います。

バスは大型3台に中型1台の4台。それぞれの地区から総勢137名を乗せて栄区を出発し、トイレ休憩として海ほたるに寄ってから東京ドイツ村へ向かいま



雨の海ほたる

した。雨が降っているためか、バスは空いた道路をすいすいと走ります。

バスの中から雨粒が付いた窓越しに外の景色を見ていたら、田植えの終わった田んぼに小さな苗が整然と並び、きれいな田園風景になっているのを見て雨を忘れました。昨今、米騒動が問題になっていますが、こういう風にきちんと米作りがなされているのを見るとやや心が落ち着きます。小泉農相にもこの風景を見せて、少し心を和ませてあげたい思いになりました。

東京ドイツ村で今回はバラ園に寄りました。12月から4月まではビオラ、4月下旬から5月はポピーやネモフィラ、そして芝桜などが咲き賑わっていたのですね。この他にもヒマワリ、ルピナス、ケイトウ、コキアなど広大な敷地内に四季の花が植え



鮮やかな花に迎えられました

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

あなたを地域みんなで支えます！
あっとほーむケア
訪問看護リハビリステーション
居宅介護支援ステーション
訪問介護ステーション
横浜市栄区上郷町84-12 港南台カワマヒルズ102
☎045-897-6616
■お問い合わせ 月～金曜日 8:30～17:30
■定休日 土・日・祝日

道路・公園・建物メンテナンス
日本キャドテック株式会社
横浜市栄区小山台1-21-16
ヒルズ小山台Ⅲ 205号室
TEL 045-443-6715
YOKOHAMA
地域貢献事業
認定番号28110452

たかぎ歯科 各種保険 取扱い
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
インプラント・審美歯科 (CT3次元診断装置完備)
診察時間 月 火 水 木 金 土
9:30～13:00 ○ ○ ○ / ○ △
14:30～19:00 ○ ○ ○ / ○ /
△9:30～14:00 休診日：木曜日・日曜日・祝日
横浜市栄区 桂町303-1 **☎045-890-5877**

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

お薬のことならなんでもご相談ください
かいがら坂薬局
在宅訪問対応しております
横浜市栄区飯島町1374
TEL&FAX:045-891-4564

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



雨のバラ園

帰路も雨降りでしたが、バス車内は雨でイライラすることもなく楽しい会話があり、軽飲食があり、シニアの旅らしく旅気分を十分に満足しているように見えました。

会話に耳を傾けてみると、椎茸やドンコの話、かんぴょうと椎茸の取り合わせがどうとやら、ゴボ

られています。

以前、イルミネーションを見に来た時(2014年秋)はすごく寒かった思いがありますが、今回は雨と風で寒かったです。



食事風景

道の駅「うまきたの里」では農産物、「大原漁港海の直売所」では海産物のお買い物を楽しみ、「ヴィラそとぼう」でお刺身、天婦羅膳の昼食をたっぷり味わいました。

道の駅「うまきたの里」では農産物、「大原漁港海の直売所」では海産物のお買い物を楽しみ、「ヴィラ

ウも入れるかどうか。そうかと思えば、蘭の苗を買ってきた人が育て方のうんちくを語り合う。花談義は蘭からクレマチスに移りバラに移りと、とどまる所がありません。

帰りも海ほたるに寄って、トイレと最後のお土産を買い、後は一路栄区までひた走りました。皆さまのご協力により、無事予定の30分ほど早く自宅へ到着！ …どうも、ありがとうございました。



真剣に買い物

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

北村脳神経クリニック
脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:30	●	●	▲	●	●	○	/
14:30~18:00	●	●	▲	●	●	/	/

▲…名誉院長診察日(第1水曜を除く)
○…9:00-13:00(第2,第4土曜は名誉院長が診察)
休診日:日曜・祝日
横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4 本郷台駅前メディカルモールA1区画
TEL:045-891-2222

内科・小児科
小山台クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~11:30	○	○	○	○	○	12:00まで
午後3:30~6:00	○	/	○	/	○	/

各種健康診査・健診/各種予防接種(午後3:00~3:30)前もってお電話にてご連絡下さい。
栄区小山台2-41-17
TEL:045-893-8736

笑顔とこ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

ここにご訪問看護ステーション

横浜市栄区小菅ケ谷4-9-38-102
TEL:045-410-8780

医療法人社団 **進藤医院**

一般内科、膠原病・リウマチ内科 感冒症状、血圧・脂質・血糖コントロール等
生活習慣病、超音波等の画像検査、健康診断、がん検診、予防接種等

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00-12:00		●	●	/	●	●	●
PM 2:00-5:00		●	●	/	●	●	/

{休診日} 水、日、祝日 {受付時間} AM8:45-12:00、PM1:45-5:00
横浜市栄区桂台南1-10-10
TEL:045-893-9229

薬局まで来れないなど、お薬でお困りの事があればご相談ください

有限会社 天神薬局

横浜市栄区桂町697-5
TEL:045-894-6986

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

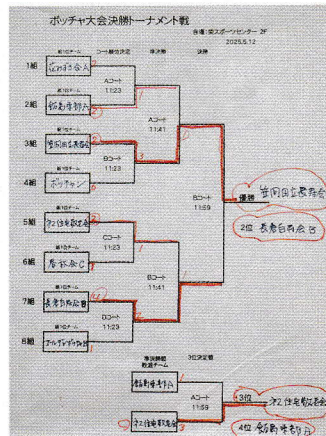
◎介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
◎短期入所生活介護(ショートステイ)
◎通所介護(デイサービス) ◎居宅介護支援
野七里1-36-1 電話 891-6066(本館)・897-3055(東館)

第4回 ボッチャ大会

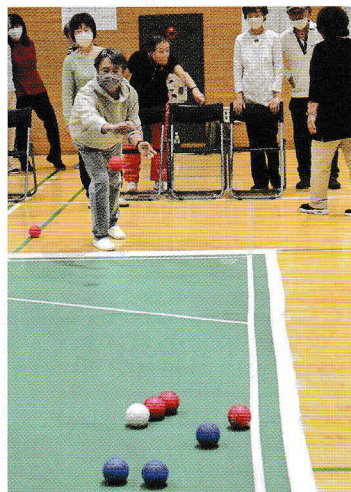
歓声が響く熱戦

上之町寿百々会 小田 勇介

5月12日(月)に第4回ボッチャ大会を栄スポーツセンターで開催しました。32チームで96名の参加があり、32チームを8組に分け、各組4チームでリーグ戦を戦い、勝ち上がった8チームで決勝トーナメントの準々決勝、準決勝、決勝戦を行いました。



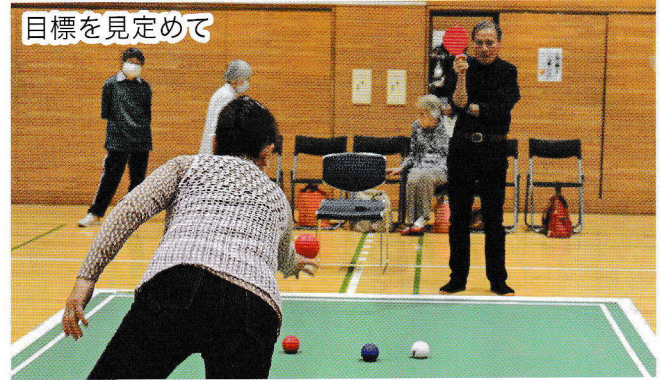
ボッチャ戦績



注目の一投

熱戦の結果、1位笠間田立長寿会、2位長倉町白寿会B、3位小菅ヶ谷第二住宅敬老会でした。決勝戦は通常の対戦では勝負がつかず、代表1人が対決する延長戦で勝負が決しました。代表選手はプレッシャーを感じ、負けたチームはあと一息でした。どの試合も接戦で、選手が一生懸命にプレーしあちこちで歓声があがり、ボッチャが各地区で盛んに行われていることを伺わせました。

開会式では試合の進め方とルールの説明を行ったのですが、選手が多い上、会場も広くて十分に伝わらなかったようでした。今後は大会



目標を見定めて



真剣なジャッジ

用のルールを事前に配布して、各クラブで普段の練習からルールを重視してもらい、次回の大会から開会式での説明は無くとも問題なく運営できるようにしたいと思います。今まではサカエスタの2室に2面ずつのコートを設置して実施していましたが、今回は栄スポーツセンターの1室に4面のコートを展開して1度に4試合同時に行えたので、スムーズに進行することができた結果、とても盛り上がった大会になったのではないかと思います。



優勝チーム

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

(有)木村義肢工作研究所

義肢・装具・車いす ご相談ください

TEL 045-892-5424

横浜市栄区笠間3丁目40番5号

営業時間 9:00~17:00

休業日 第2,4,5土曜日・日曜日・祝日

ホームページ <http://www.kimura-gishi.co.jp/>

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



大船ルーテル教会

大船ルーテル保育園 い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



健康を最優先に、残りの人生を充実させるため、さまざまなことに関心を持ち、時間を有効に使っています。

体力維持のためにテニスやヨガを続けています。テニスは週1回、ベテラン指導者による高齢者向けの指導を受けながら仲間と楽しくプレイしています。ヨガは若いインストラクターのもとで10年以上続けており、毎日近所の「なかよし公園」で軽い基礎運動も行っています。



最近、小型電動アシスト自転車を購入しました。20年前によく妻と愛犬と散歩した自然豊かなコースを巡り、草木や鳥の鳴き声に癒されながら気分転換を楽しんでいます。食事は妻が栄養バランスを考えた料理を作ってくれ、一日の終わりには晩酌を楽しむのが習慣です。

あと5年の人生を見据え、大谷選手の決断と実行がスポーツ界で世界的な影響力を持つように、政治の分野でも次世代を担う若者が活躍することで、日本の国際的地位や未来への展望が広がることを期待したいです。

そのためにも、自分自身も日本や世界の動きに関心を持ち続けながら、一日一日の時の流れを大切にしていきたいです。

健康維持のため私が実践していること

上之町寿百々会 新保 孝雄

私は10年前から一人暮らしです。食料品・生活用品の購入は、20年前に亡くなった妻が利用していた生協の宅配サービスを引き継いでいます。

健康な生活を送るために睡眠は重要です。夜10時に就寝し、朝5時に起床します。起床したらまずお風呂に入ります。その後血圧測定を行い、血圧手帳に記入します。血圧手帳はグラフ記入式が可視化されて便利です。

私は高血圧と高コレステロールなので、毎月かかりつけ医で受診し投薬を受けています。かかりつけ医を持つと、定期的に血液検査・尿検査・胸部X線検査・心電図等の検査を行ってくれます。コロナが発生したとき、集団ワクチン接種は7回受けました。それでも、昨年6月にコロナに感染し、3日間ほど発熱に苦しみました。

高齢者は带状疱疹のリスクが大変高まっているので、一昨年予防接種を受けました。健康な生活のためには心の健康も必要です。そのために同好会、サロン、カフェ等地域の集まりに積極的に参加しています。



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

郷土笠間総鎮守
青木神社
 ご祈祷はご予約にて承ります
 栄区笠間 5-4-1 (JR大船駅 笠間口 徒歩10分)
 ☎ 045-893-2708
<https://aokijinjya.jp>

一般土木 舗装工事一式
 ~1968年創業~
 おかげさまで創業半世紀
 有限会社 **浜 建**

 HAMAKEN
 〒247-0008 横浜市栄区本郷台五丁目34-9
TEL. 045-390-0177

■雨樋工事 ■屋根板金工事 ■外壁板金工事
鈴木建築板金
 横浜市栄区公田町331-3
TEL FAX 045-893-0639

笑顔がくれる元気時間

山ゆり会 乾 愛子

皆さんはどのような健康法をやってらっしゃるのでしょうか？ 私がやっていることは健康法と言えるかはわかりませんが、私には40数年お付き合いをしている友が、同じ町内にいます。その友と毎日1時間ぐらい会話をしています。その会話は、町内の花をながめながらお散歩をしたり、雨のときはどちらかのお家で他愛もない話をして、2人でよく笑い合います。私は笑うことが健康法かなと思っています。

一人でお散歩をしても楽しい方もいらっしゃると思います。ですが、私たちは歩きながら、他人様がお聞きになったらみっともないと思われるような大きな声で笑って歩いています。

この時間はとても貴重で、1日が笑うことから始まります。そしてこの友がいるからこそ、笑うことができ、1日の生活にうるおいを与えてくれるような気がいたします。

1年1年、年を経て友と話すことの大切さを痛切に感じております。この友との会話がいつまで続くかわかりませんが、一日一日を大切に、友と笑っていきたいものです。

私の冬マスク健康法

庄戸サンクラブ 野口 栄子

私ってコロナ以前から晩秋の11月になると、必ずマスクを着用していました。期間としては11月から翌年4月ぐらいだったと思います。

これは正に自分自身の健康法として、乾燥する冬の期間は呼吸器の保護として心掛けていたものです。

お陰さまで朝方咽喉がイガイガすることも無く、風邪を引いたこともありません。当然のことのようにコロナとは無縁でした。

カラオケはまるでダメ派な私ですが、音楽は好きでオカリナをやっています。まあ、脳トレの意識からでしょうか。16年間、月2回合奏主体のレッスンを受けています。今は9月に行われる地区センター祭りで、大好きな「地上の星」を演奏するための練習を頑張っています。

以上はどちらかと言えば心の健康法のような気がしますが、身体的な健康法としては「犬の散歩」「わんわんパトロール」があります。

これは日課で、旅行などがある日でも集合時刻前にきちんと散歩してから出掛けます。主婦の犬の散歩は珍しくないと思いますが、健康に寄与することは間違いないように思います。

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

 株式会社 ニチコミ
弊社ホームページで全国の元気な老人クラブの活動を紹介しています。

 ニチコミ <http://www.nichicomi.com/>


株式会社 **高橋設備**
〒247-0013 横浜市栄区上郷町233番地
TEL. **045-893-4233**

リフォーム&インテリア
【一級建築士事務所】
株式会社 さくら住宅
☎ **045-895-4321**
【本社】横浜市栄区桂台西2-4-3
(桂台中央バス停前)

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**

真宗大谷派 (東本願寺)
正覚寺
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**

高野山 真言宗
證菩提寺
栄区上郷町1864
☎ **045-891-7857**

寄り道上手は歩き上手

庄戸フレンドクラブ 上島 栄

私の健康法は、約30年前のバブル崩壊後にシフト勤務者に対して交通費削減の一環として、通勤の途中途中歩き始めたのがきっかけでした。

長年の不規則な勤務状況の中で、通勤途上での四季の移ろいや、美味しい昼食に立ち寄ったりと、身体を動かす爽快さに魅せられました。

50歳ごろから歩く習慣が芽生えて、桜木町で下車。開発中のMM21の広大な空き地一面に咲く四季折々の花園を見ながら、横浜駅東口にはよく通いました。

いまだに習慣として続いているのは、体力維持はもちろんのこと、同時に胃腸も活発化して晩酌や、三度三度の食事美味しくいただけることに繋がっていると思っています。

目的のない、ただ単に歩くだけでは長続きしなかったと思いますが、鎌倉や大船での飲み会では山越えや住宅地巡りを楽しみながら、夜の宴会に備えたものです。

買い物では納得のいく品物を手に入れるために、各店舗を尋ね歩いて探し回るのも一考かと思っています。

困ったのはコロナ禍で人混みを避けながらの散歩でした。目的がない分、気分が乗らずにノルマとして苦痛を味わいました。昔は10分1200歩でしたが、最近は1000歩程度で、歩幅・速度ともに衰えを感じています。また、日々の歩数を気にしている方も多いかと思いますが、敬老パスで港南台や大船へよく出かけては、市場をのぞいたり昼食を取ったりと、知らぬ間に歩数が伸びていて驚くことがあります。

歳とともに息切れも出始めましたので、意識的に横隔膜を活用して腹式呼吸を心がけて歩いています。皆さまも末長く散策を楽しんでください。



<p>困ったら、 横浜市消費生活総合センター にご相談ください 045-845-6666</p>	<p>トラブルにあわないために！ 安易に訪問を承諾しない ようにしましょう。</p>	<p>訪問購入は特定商取引法の 規制対象です！ 勧誘を承諾した物品以外 の売却を求めると、勧誘を 断ったのに、引き続き勧誘を することは禁止されています。</p>	<p>「不用品を何でも買い取ると 電話があり、来訪を承諾した業 者に『貴金属はないか』と、しつ こく勧誘され、売るつもりにな い貴金属を強引に買い取られた」 という相談が増えています。</p>	<p>不用品買取りのはずが 貴金属を買い 取られた！</p>
--	--	---	--	--

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

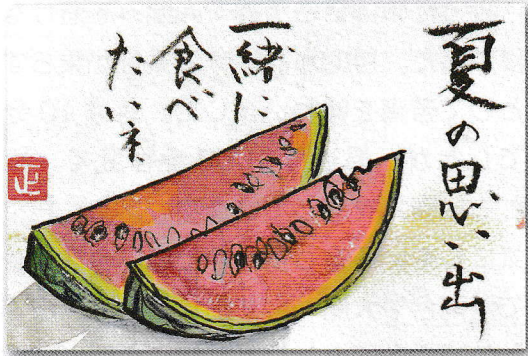
真宗 大谷派
長慶寺
横浜市栄区中野町40
TEL 045-891-6820

「敷居は低く、ころごしは高く、
ころごまるお寺を」

日蓮宗 **神野寺**
神奈川別院
栄区上郷町1063-8 ☎ 045-392-7188

臨濟宗 円覚寺派
長沼山 正安寺
宗教法人 **戸塚長沼霊苑**
正安寺
お墓のご購入・永代供養墓
ご相談ください。
横浜市栄区長沼町612
☎ 045-863-0391 FAX 045-863-0394

本郷中央地区
福島 正枝



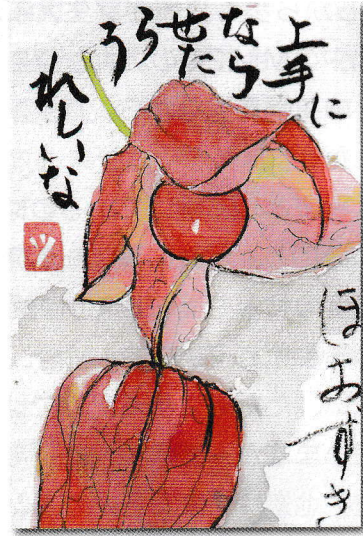
本郷中央地区
真崎ツヤ子



本郷中央地区
福島 正枝



本郷中央地区
真崎ツヤ子



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



編集後記

読者の皆さん、投稿・投句を多数お寄せ下さりありがとうございました。おかげさまでいでたち45号を、お手元にお届けす

ることができました。

関東も梅雨入り、そして既に台風も発生しています。稲作日本にとってはとても大切な雨であります。降り方が一つ狂うと大変なことになります。全ての台風が日本列島を直撃することは無いけれど、台風は常に大量の雨雲を引き連れているので、これが日本列島を覆えば大雨災害となります。どうかしとやかな梅雨、穏やかな雨であってほしいと願います。

戦後の日本国民に多くの夢と元気をくれたミスタープロ野球の長嶋さんが逝去されました。往年の雄姿をテレビや新聞でたっぷりと見ました。同時代に輝いた偉大な先輩が居なくなって寂しい限りです。ご冥福をお祈りします…合掌。

(生越 記)

編集委員長

編集委員

おごせ かつえい
生越 勝榮

堀井 俊彦

猪俣紀代子

太田 勝也

いでたら文芸

◆◆◆俳句◆◆◆

〈小菅ヶ谷〉

出番です今年もよろしく夏帽子

田中 稔

この道は国境ひなりいわし雲

瀧澤 毅

雑音の中の黙禱原爆忌

二宮 公子

〈本郷中央〉

夫に貸す花の模様の春日傘

南里 要

遅桜大見得切つて季絞める

橘 俊子

花の雲抜けて港の美術館

菊池 雅乃

〈上郷東〉

シクラメン朝の紅茶は夫の役

金光 慶典

朴散華ひとひら受くる掌

高橋那智子

◆◆◆短歌◆◆◆

〈小菅ヶ谷〉

わが庭に絶えて久しきえにしだの

黄花なつかし春は巡り来

深堀トモ子

〈豊田〉

ホーホケキヨ楷書の文字を読むような

ウグイスの声今朝は近くに

中村ツヤ子

◆◆◆川柳◆◆◆

〈本郷中央〉

万博で未来を見たが明日見えず

(残り少ない人生)

澤田 忠

手間隙をかけた愛しい夏野菜

(すくすく育った)

西池 秀夫

鰻重のうなぎもライスも「小」になり

(土用の丑の日)

志田 晃

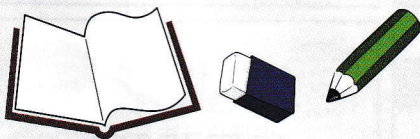
〈上郷東〉

景色よりのトイレが気になる観光地

小野百合子

😊・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(1月15日発行)も募集いたします。次号の締切は11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。



【お詫ごと訂正】
第44号5頁にて、掲載しているお写真のキャプションに誤りがありました。

(誤) 美しいコーラスを披露した山ゆり会

(正) 詩吟・小諸なる古城のほどり(桂山クラブ)

桂山クラブ様ならびに山ゆり会様の両クラブには多大なご迷惑をおかけいたしました。

お詫びし、訂正をさせていただきます。

◇スポンサーへのお礼

本誌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。

栄区
散策
シリーズ⑬

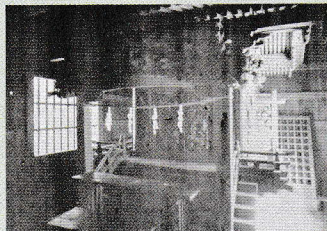


春日神社入口正面

春日神社は、古く本郷六村の総鎮守であったと伝えられ、天兒屋根命外三柱の神(注1)を奉斎し、末社には、神明(桂・公田)、八幡(鍛冶ヶ谷)、白山(上郷)、稲荷(中野)の本郷各村の村社がある。

本宮は奈良の藤原一門の祖神である春日大社であり、祭神は同じ四神である。この神社は伝えられるよりは遥かに古く平安時代の創建と考えられる。社殿は少し変わった正殿と奥殿を廊下で繋ぐ縦列2屋構造である。その奥殿は「覆屋」と呼ばれており中には「中宮」と呼ばれる本殿が鎮座している。網戸越しに覗いてみると春日曼荼羅による見事な彫刻が施された本殿が見える。この本殿は、4月の祈年祭と秋の例大祭時に開かれるが一般公開はされていない。神社の正面左に立つ石碑が新しいので、よく見たら昨年9月の建立だった。相当な費用が掛かったに違いないが、費用は何処から捻出したのか？ 神社側に聞いてみようと思境内を見て回ったが社務所が無くて聞く術がない。驚いたことに社務所が無く、宮司も居ないのだ。そこで氏子相談会会長・田中健次氏(注2)に運営全般を伺ってみた。

まず運営は町内会が行っていて小菅ヶ谷地区を3等分して1年ごとに当番を決めており、今年は「上組」が担当しているのだという。祈年祭と秋の例大祭の時



奥殿に鎮座する本殿

春日神社



奥殿

には神主を鎌倉の御霊神社から招いて神事を行うとのことでした。それなら社務所が無くても神主が常駐してなくても納得できる。

公的補助とか援助は無く、全ての財源は神事の折に上がるお賽銭や氏子たちからのご寄付によるとのこと。特に初詣の時のお札や破魔矢などの収入が大きく寄与しているとか。皆さんも是非お詣りになってたくさんのお札や破魔矢などを授り氏子の方々を喜ばせてほしいものと思った。

この春日神社は奇しくも小菅ヶ谷ヶアプラザ内に居を構える栄区シニアクラブ連合会・事務局から隔たることわずか5分ほどの近くに存在する。その意味からすれば取り上げるのが遅きに過ぎたのかもしれない。アクセス:JR本郷台駅下車。あーすぷらざと本郷台公園の間の道を徒歩15分。

(注1)武甕槌命 経津主神 比売之命
(注2)小菅ヶ谷連合町内会自治会会長

参考資料

- (1)神奈川県神社庁 ホームページ
- (2)栄区 ホームページ「我が町自慢(小菅ヶ谷地区)」
- (3)春日神社・氏子相談会会長・田中健次氏(面談)
- (4)同上、田中氏持参資料「春日神社の歴史について」

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
日・祝日以外毎日
気軽にお申し出下さい

診察時間
AM 8:00-12:00 300-7500
PM 13:00-18:00 300-5000
土 8:00-12:00 300-5000
日・祝日 8:00-12:00

理学治療時間
下記の期間いつでも受診できます
平日 午前7:30-午後7:00
土 午前7:30-午後6:00
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

横浜市の相続専門司法書士事務所

不動産の名義変更 お客様のご自宅まで訪問いたします

相続 遺言 相談無料

司法書士
横浜こころ法務事務所
栄区桂台西 2-41-4
Tel. 045-654-3635

快適生活空間への創造
増改築・リフォームのお見積り無料

空間工房

水曜日・祝日定休 営業時間 8:30~19:00
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

あなたの街の葬儀式場
鎌倉ファミリー
☎ 0120-445-442
365日24時間お電話受付いたします
小さいお葬式
鎌倉ファミリー スマート火葬式のSKS株式会社
一日葬・家族葬・海洋散骨・樹木葬
☎ 0120-889-594

子供からおじいちゃん、おばあちゃんまで、安心して来てもらえる歯医者さん

和田歯科医院
WADA DENTAL CLINIC
院長 和田雄輔

☎ 045-891-0118
ホームページ https://hongodai-dc.jp
横浜市栄区桂町702 アクセス[本郷台駅]より徒歩8分 [天神橋]バス停より徒歩2分・駐車場完備