かがやきクラブ泉
泉区シニアクラブ連合会

あやめ

第 51 号
■発行日　２０２２年１月１日
■発行所　泉区シニアクラブ連合会
■住　所　〒245-0006
横浜市泉区西が岡 3-20-3
ウエストパーク B101
■電　話　（０４５）４１０-９７９９
■Email　izumikushiren@gmail.com
■発行人　会　長　大瀧　五郎
■制作･印刷　株式会社ニチコミ
電話（03）5718-3900
http://www.nichicomi.com

撮影者：新橋地区　堂寿会　丹羽　猛（自宅より）

目　次

■会長あいさつ……・2
■区長あいさつ／理事長あいさつ……3
■地区連長あいさつ・地区紹介…4～6
■市老連　かがやきクラブ横浜大会受賞者一覧…7
■2021年度 活動報告……8～9
■ギャラリーいずみ……10
誌上趣味の作品展……10～11
■ホームページ開設のお知らせ……12
■泉区シニアクラブ連合会　今後の予定‥12
■2022年度「横浜シニア大学」ご案内…12
■クラブだより……13～17
■泉区歴史探訪……18
■原稿募集／編集後記……19
■あやめ文壇……20

会長あいさつ

まちづくり・会員づくりを推進

泉区シニアクラブ連合会　会長　大瀧　五郎

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様にはお健やかに新年を迎えられましたこと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は約２年におよぶコロナ禍にも関わらず泉区シニアクラブ連合会の運営にご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

また、昨年はコロナの影響で行政の会場が使用を制限され、年間計画も中止・延期せざるを得ない結果になり、皆様には多大なご迷惑をおかけいたしましたこと、心よりお詫び申し上げます。

また、昨年 10 月よりコロナ問題は下火になりましたが、感染拡大の防止である、手洗い・マスク使用等を心がけて第６波に備えていただきますようお願い申し上げます。

今年は全国老人クラブ連合会の三大運動である「運動・友愛・奉仕」の活動を進めるとともに、人と人とのつながりを大切にし、また、自分自身の健康にも気を配りながら地域のまちづくり・会員づくりを推進してまいりましょう。さらに、日本の高齢化は世界でも類を見ない早さで進んでいると言われています。

最近は高齢者による交通事故も毎日、新聞紙上に掲載されています。会員の皆様には被害者・加害者にならないよう心がけていただき、日々楽しくお過ごしいただけますよう祈っております。

最後に皆様のご健康とご多幸を祈念申し上げまして年頭のごあいさつといたします。

新型コロナウイルス感染症対策を引き続きお願いします

昨年はコロナ対策のため、多くの事業が中止となりました。会員のみなさまにおかれても我慢の時期が続いていることと思いますが、今しばらく、ともに辛抱を続けましょう。しかるべき時に安全・安心が確認できたら、連合会でもみなさまに楽しんでいただける事業を再開いたします。その時までは気を付けながら、しっかりと元気な生活をしましょう。

泉区長あいさつ

元気な活動に期待

泉区長　深川　敦子

新年明けましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症により制約があるなか、暮らしやすい地域づくりにご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

泉区では、地域共生社会の実現に向け、「互いに支え助け合う！誰もが安心して暮らせるまち泉」を基本理念とし、「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた泉区アクションプラン」の策定を進めています。

地域共生社会の実現には、皆さまの健康づくりや介護予防・見守り・サロン・日常生活の支援といった活動が欠かせないものと考えています。皆様にはそれらの活動を通じて地域を元気にし、高齢者がいつまでも自分らしく住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられるよう取り組んでいただけることを期待しています。

結びにあたり、皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

横浜市老連理事長あいさつ

工夫して前進

公益財団法人横浜市老人クラブ連合会
理事長　烏田　次雄

泉区シニアクラブ連合会会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

一昨年来、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、老人クラブの活動がなかなかできにくい状況が続きました。

老人クラブは、地域に根を張った、誰でも気軽に活動に参加でき、人と人との触れ合い、助け合い、支え合いができる存在です。会員一人ひとりが活動していてよかった、楽しかったと思える活動を進めていくことが大事だと考えています。

そこで、昨年10月に市老連活性化プロジェクトを設置し、老人クラブ活動の課題の解消を図りクラブの活性化に向けた検討を始めました。今年３月には中間とりまとめを行い、18区老（シ）連がそれぞれにあった取組を進めていけるよう、取組の方向性を示していくこととしています。

これまで同様、コロナ対策を十分講じながら安全・安心な環境を整え、工夫を凝らしながら活動を進めていきましょう。

結びに、会員の皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げますとともに、貴連合会のますますのご発展をお祈りいたします。

地区シニアクラブ連合会長あいさつ・地区紹介

ボケないための生活習慣

中川地区　会長　金子　公紀

昨年はコロナ禍の影響で予定していた各種行事が実施できず、心の不安に起因したコロナうつ、ストレスの問題が増える年で非常に残念でした。

以前読んだ書に、「ボケないための生活習慣」として「ヤワラカアタマ」を勧める、とありました。ヤ（役割を持つ）、ワ（笑う）、ラ（ラブ＝愛する）、カ（会話をする）、ア（歩く）、タ（食べる）、マ（学ぶ）です。「ヤ」について「役割を失うと、脳は急速に衰える」とあります。

今年は、感染対策にも十分注意しながら、着実に人との触れ合いを増やして、喜びや充実を感じて、心身ともに健康で生きがいある生活を送っていきたいと思います。

高齢化、会員相互のつながりを!!

緑園地区　会長　後藤　登美雄

新年、明けましておめでとうございます。コロナ感染者数も減少傾向にあり、今年は良い年になることを願っています。さて、高齢化現象は年々顕著に表れ、緑園地区もクラブはもとより会員の高齢化が進んできています。高齢者に関しては、泉区の包括ケアプランによれば一人暮らし、高齢者のみの世帯、加えて、認知症、介護予防など多くの課題が挙げられています。

クラブの会員構成も元気な人、支援を必要とされる人など二極化になって、不安なく安心できるためには会員相互のつながりが重要となってきています。緑園地区ではこれらを考慮して会員を大切にする仕組みを考え、親しみのあるクラブ、誰もが入会しやすいクラブ…を推進して頑張っていきたいと考えています。

目指すは会員増！　活動通じて仲間づくり

新橋地区　会長　木下　次男

当連合会は5クラブ＋ミニクラブの6クラブの298名の会員で構成されています。

ふれ合いを大切に仲間づくり、健康づくり、友愛活動、奉仕活動等を通じてさらに高齢者の知識、経験、能力を生かした社会参加等、シニアクラブの諸活動を高めて会員増に繋げたいです。

毎月定例会（各クラブ会長、副会長出席）を開催し、情報の共有化を図ります。昨年はコロナ感染予防のため諸活動を自粛しました。今年は、コロナ感染予防策をしながら会員相互の交流＆親睦を図り、「成田山新勝寺初詣」「バス旅行」「奉仕活動」「友愛サロン」「カラオケ同好会」等を通じて「健康」「友愛」「奉仕活動」を新年の抱負とします。

望みをもって一歩ずつ

和泉北部地区　会長　竹内　輝男

新型コロナが流行り、お年寄りは外出を控え、孫と会うこともできずにガマン我慢の２回目の新年を迎えることになりました。この間、自治会活動、老人会活動ともにほとんどの催し物は中止となり人々の生活を蝕んできたとも言えます。

今年こそ通常の生活、活動ができる年になることを切に望みたいものです。今年の第一の願望は、楽しい懇親会を開催してたくさんの仲間の顔を見ることです。フレイル予防、認知症予防の活動を少しずつ再開し、会員が精神的、肉体的に元気になってもらうことです。親睦を深めていきたいと考えています。

がんばろうシニアクラブ

和泉中央地区　会長　和田　一郎

この２年間以上、高齢者はガマン、ガマンの中で過ごしてきました。

コロナ禍でも元気でいた方々が何人か亡くなり残念でなりません。

従来の活動とは行きませんが早くその日が来ることを念じながら仲間と元気な顔を見せ合いたいものと思っています。

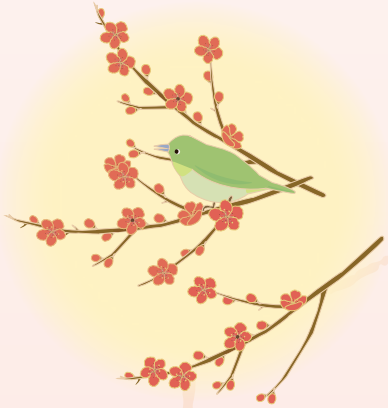
コロナと共存した活動を

富士見が丘地区　会長　和田　久光

一昨年来の１年 10 カ月たらず、新型コロナウイルス感染対策として継続的に緊急事態宣言が発出されて自粛せざるを得ず、計画していた活動を実施することができませんでした。

昨年の 10 月の中旬からしばらくトンネルの先にかすかな光が見えてきたような状況になってきましたが､油断はしないでください。健康第一でいきましょう。

さて、今年はコロナ禍とともにシニアクラブ活動が開催できるような年であれば幸いと祈っております。これからコロナ禍を良い経験として、万全の対策を取り、心機一転活動を積極的に進めて会員とともに明るく楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。



健康づくりは友達づくり

飯田地区　副会長　尾子　千代光

話をすることは健康に良いとよく言われます。話をすると脳が活性化されて認知症の予防にもなるとのことです。しかし、話をするなら話し相手がいなければなりません。

このコロナ禍、外出を控えて家に閉じこもりがちな近頃、お茶飲み友達、電話友達、あるいはサークル友達等、なんでもいいから気の合った友達づくりが大切です。それには日頃からいろいろな活動に足を運び、積極的に社会に参加してこそ語り合える友ができるきっかけになるのではと思います。すなわち健康づくりは友達づくりということです。

新型コロナを乗り切るには仲間同士の繋がりを大切にして友愛の原点に帰り、生きがいと交流を築いていくことではないかと思います。

コロナの終息を願いつつ

中田地区　会長　清水　義之

新年明けましておめでとうございます。

かつて経験したことのない新型コロナウイルス感染症の対応で、大変な経験をした２年間でした。シニアクラブ・地域等のイベントがすべて中止となり、クラブ会員との交流の機会が極端に少なくなってしまいました。

今年は、コロナの終息を願いつつクラブ会員との交流を活発化し、シニアクラブ本来の姿に戻して活気ある活動を展開します。それに加え、新規クラブ会員の加入促進を中田シ連の各クラブが一致協力して会員増強運動を行います。

輝ける年になりますよう、頑張りましょう。

モルックに初挑戦

しらゆり地区　会長　早乙女　賢一

しらゆり地区では民生委員と一緒になって９月にボッチャの体験会を開催し22名が参加し盛り上がりました。

11月にはしらゆり地区では初めての競技「モルック」を行いました。簡単に言えば積み木遊びです。70mmくらいの丸い、長さが200mmの先端が斜めにカットされた棒（①～⑫の番号が記入されている）を12本立てそれに向かって長さ300mmの丸棒を投げ、倒してその点数を競います。ボッチャ同様楽しいゲームです。

区シ連では、２年間はほとんど何もできませんでしたが、今年こそ従来どおり行事を行い皆で楽しみましょう。

市老連　かがやきクラブ横浜大会受賞者一覧

と　き：10 月 27 日
ところ：関内ホール

◆会長 15 年（市長表彰）
江口　隆人　　萌木シニア会

◆会長 10 年
林　　純弘　　白百合台あやめ会

◆会長 5 年
堀江　　明　　岡津ゆうゆうクラブ
中丸　久一　　新橋第六新友会
榊　　順義　　和泉第二双葉会
坂西　　栄　　南二若葉会
牧口　富子　　富士見寿会
谷口　武夫　　南よつ葉会

◆優良クラブ
ひなた山第二ふれあいクラブ　飯田地区

◆加入促進特別表彰
中西クラブ　中田地区

表彰状
中区
中西クラブ 様
貴クラブは二〇二〇年会員加入促進に努力され他の範となる成果をあげましたのでその功績をたたえ特別報奨金を贈り表彰します
二〇二一年十月二十七日
理事長 鳥田次雄

横浜市長表彰
受賞の喜びとご報告

表彰状とともに
記念の１枚

お力添えに感謝

中川地区　萌木シニア会　江口　隆人

老人クラブ育成指導永年の尽力に対して横浜市長表彰を受賞いたしましたことをご報告申し上げます。ひとえに会員の皆さまの温かいお力添えの賜物と深く感謝申し上げます。今後も会員の皆さまと手を携えて、シニアクラブが掲げている健康づくり、仲間づくり、地域づくりの３大理念に向けて取り組んでまいります。

ご支援とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2021年度 活動報告

女性リーダー研修会

男女ともに活躍できる社会へ

女性活動部　部長　水野　栄子

女性リーダー研修会に本年初めて男性の参加があり、まさに男女共同参画でした。

現在、会員数は女性の会員が圧倒的に男性より多く、その反面役員数はまだまだ男性より少ない状況。いかに女性の向上と社会進出が必要かというテーマでした。

国会議員、アスリート、弁護士、医師等を取り上げ国際的にも程度の低さを上げていました。

泉区も会長の数は、以前に比べ増しているとは感じるものの理事の数は、ゼロに近いのは残念。これらの問題はシニアだけの問題でなく、自治会、市、また国を挙げて認識を高め合う必要があります。何よりも女性本人の認識向上が問われていると感じずにはいられませんでした。

会計担当者研修会

会計知識深まる

星広介氏による講話

11 月 17 日（水）泉ふれあいホーム多目的研修室にて会計担当者研修会が行われました。26 名が参加し、講師の横浜市老人クラブ連合会庶務係長星広介氏の話を真剣に聞きました。

新任会長研修会

会長としての心得学ぶ

スライドを使った分かりやすい説明

10 月 29 日（金）に泉ふれあいホーム多目的研修室にて新任会長研修会を実施。当日は横浜市老人クラブ連合会事務局次長の金子晴由氏を講師に迎え、12 名が受講しました。

ふまねっと運動体験会

健康へのステップ

手拍子と一緒に

12 月 13 日（月）泉ふれあいホーム多目的研修室にて、ふまねっとサポーターの安倍美恵子さんをお招きし、女性委員会主催「ふまねっと体験会」が開催されました。参加者 22 名、皆さん笑顔で、脳と体を動かし楽しくステップを踏んでいました。

スポーツ大会

コロナ対策万全、プレーも全力

新型コロナ感染予防策として、参加者全員の検温・マスク着用、応援者の来場自粛、開会式閉会式を簡素化し、晴天の下、和泉遊水池で開催されました。

◆ペタンク大会

日にち：10 月 15 日（金）
参加者：24 チーム 96 名

	クラブ名	地　区
優　勝	若草長寿会 B	中　田
準優勝	中下長寿会	中　田
3　位	新橋第一新友会	新　橋

狙うはビュット！

◆グラウンド・ゴルフ大会

日にち：11 月 10 日（水）
参加者：109 名

	氏名	所属クラブ	地　区	合計打数
優　勝	小野　艶子	ひなた山ふよう会	和泉北部	64
準優勝	相見　嘉明	百川会	和泉中央	66
3　位	鈴木　正之	長寿親和会	中　田	76
4　位	立川　政雄	朝日寿会	しらゆり	79
5　位	後藤　正勝	ひなた山第二ふれあいクラブ	飯　田	80
6　位	毛塚　幹雄	池谷寿会	中　田	80
7　位	鈴木　　定	池谷寿会	中　田	80
8　位	岡本　安弘	大丸東桜会	下和泉	81

ホールインワン賞　30 名

慎重なショット

◆ゲートボール大会

日にち：12 月 10 日（金）
参加者：10 チーム 51 名

	クラブ名	地区
優　勝	若草長寿会	中　田
準優勝	池谷寿会	中　田
3　位	第二千寿会	飯　田
4　位	中村長寿会	中　田

マスク姿で無事開催

ギャラリーいずみ

エキウム・ウィルドプレッティ
（花菜ガーデン・平塚市にて）

懇親の会　上野　スミ子

株の中心から円錐状の長い１～２ｍに伸びたところに２万くらいの花がつきます。「宝石の塔」と呼ばれています。

菊作り 50 年楽しんでいます

中屋敷あやとり会　持田　菊雄

小菊赤・白・黄色 15 ～ 16 鉢も開花順に並べ替えて１カ月間のお花見です。

京都　石塀小路（水彩画）

懇親の会　花木　将守

実りの秋（水彩画）

大丸北睦会　荻野　仁子

ご近所さんからいただいた柿と柚子。

飛鳥Ⅱと五輪の輪

並木谷戸緑寿会　安西　　米

コロナで出港できず母港に停泊している飛鳥Ⅱ、赤レンガのところにあった五輪の輪と並ぶと素敵でした。

私、腕だけは、自慢なの！

あおばクラブ　水野　栄子

珍写真。自然の中に笑いあり、よく見つけました。

ライトアップ三渓園（水墨画）

栄寿会　田村　昌靖

誌上趣味の作品展

布袋さん（水墨画）

下村長寿会　矢口　秀雄

石に棲む魚（アクリル画）

栄寿会　岡村　　高

舞岡ふるさと原風景（木工画）

下村長寿会　中野　　實

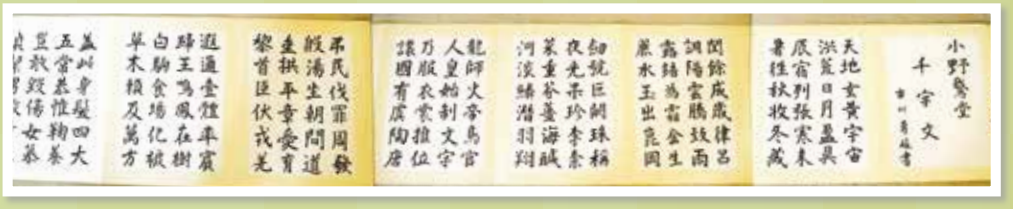
仏画（水墨画）

栄寿会　福本　淳子

狛犬さんこんにちは　三嶋神社（油絵）

懇親の会　渡辺　楊子

三嶋神社の参道に小学校があり、登校風景を描きました。



千字文（書）　懇親の会　市川　勇男

中国 4 世紀の東晋時代に活躍した王羲之は書聖として貴ばれています。この千字文は四文字熟語の 250 句をすべて違う漢字で作られたもの。この千字文を王羲之が書にしたものを書いてみました。

砂漠の夕陽（焼絵）

いずみ野ことぶき会　竹内　輝男

区シ連からのお知らせ　ホームページを開設しました!

　このたび区シ連のホームページを開設しました。行事予定や活動紹介の他にも申請書等の各種様式もダウンロードでき、内容盛りだくさんとなっています。
　今後随時更新していきますので、ぜひご活用ください！

URL http://izumikushiren.com

泉区シニアクラブ連合会 今後の予定			
		行事名	場　所
2022 年	1 月 19 日	ボッチャ体験会	泉ふれあいホーム　多目的研修室
	1 月 31 日	友愛活動研修会	泉区役所　4ABC 会議室
		（対象地区：中川・新橋・和泉北部・和泉中央・飯田）	
	2 月 22 日	会長研修会	泉区民文化センター・テアトルフォンテ
	3 月 11 日	ノルディック・ウォーキング	起点終点：和泉遊水地３池

2022年度　「横浜シニア大学」ご案内

仲間と楽しく学びませんか

　横浜シニア大学は、概ね 60 歳以上の方を対象に、生活に役立つ知識や健康増進のための講座を、毎年下記の要領で開講しています。

対　　象：横浜市在住の概ね60歳以上の方
会　　場：泉区老人福祉センター　泉寿荘
会　　期：2022年6月開講　毎週火曜日10時～11時45分
内　　容：健康づくり・食生活・お薬・消費者の知識など8講座程度（詳細未定）
受 講 料：シニアクラブ会員　1500円・非会員　2500円
受講者募集：泉寿荘・地域ケアプラザ・地区センター・泉図書館に配架する案内チラシをご参照ください（３月末～４月頃）。

2021年度 活動報告

市老連ボッチャ普及体験会報告

奥深いボッチャの魅力知る

健康活動部　副部長　**木下　次男**

11月9日に市老連主催のボッチャ普及体験会が開催されました。各区から2名参加し、講師の方から教えてもらいながら体験しました。

ボッチャは頭脳戦と言われるとおり、戦術を駆使して戦う競技です。使用するコートやルールは日本ボッチヤ協会ルールを理解の上、会場環境により柔軟に対応して体験しました。

参加者は予備知識もあり数多く質問が飛び出して、講師の方も説明に必死でした。

体験を繰り返すたびに本気度が増し、ジャックボールの投げ方、ボールの投げ方、戦略、それらを実現する投球術など奥の深いボッチャを体験できました。

熱心に聞き入る参加者

クラブだより・・・・・・・・・・・泉区で活躍する単位クラブの活動報告

クラブの継続と新型コロナ対応

新橋地区　新橋第三新友会
会長 **筒井　勝大**

昨年3月末新橋第三新友会会員への「会の継続か解散か」のアンケートの結果は、会長職を引き継ぐ者がなく、解散やむなしの存続の危機となりました。超高血圧症でいろいろな役職をすでに降りた私は、途中で挫折しても良いからとあえて会長職を受け継ぎました。新監査役と新班長の加入2名を加えて、4月から新橋第三新友会は継続することにしました。

コロナは長期化すると考え、会員の健康寿命を延ばすためにラジオ体操を開始し、コロナワクチンは2回の接種ができるよう情報を駆使して、ワクチン接種を嫌った1人を除き、全員が2回目の接種を完了しました。巣ごもりによる精神と体力の衰えをカバーすべく挑戦していくことが肝要と続けていきます。

やる気みなぎるシニアクラブ

富士見が丘地区　和泉双葉会
会長 横内　菊代

新型コロナウイルス感染症で活動がままならない状態ですが、和泉双葉会は今こそ家に閉じこもるのではなく、自治会館まで来ていただくことを目標に、毎月第２火曜日を「元気会」とし、手芸・折り紙・昭和歌謡（カラオケなし）・畑仕事・その他養護施設に向けて古布の寄付をしています。参加者はその日、みんなと話をするだけの人もいます。

また、役員会議後の報告書も今までの回覧方式をやめ、役員が直接会員の元へ届け見守りを兼ねるようにしました。会員が皆元気で過ごせるよう、意見を聞きながら楽しい会にしていきたいと思います。

４月に始まったばかりですが、メンバーはやる気満々で、こんなにたくさんの作品ができています。

元気会に参加する会員の皆さん

畑仕事も仲間と楽しく

カラフルで可愛い折り紙

完成した手芸作品

知っていますか
ターゲット・バードゴルフ

和泉北部地区　和泉北部若竹会
会長 河野　雅彦

今から 40 数年前、昭和 50 年代に初めて新スポーツとして取り上げられ行政の手で全国的に普及活動が行われました。

当時私は体育指導員をしておりまして、普及活動の推進者としてターゲット・バードゴルフ、ペタンク、インディアカ、シャッフルボードの 4 種目、道具を行政から無償提供され、各自担当を決め普及活動を始めました。

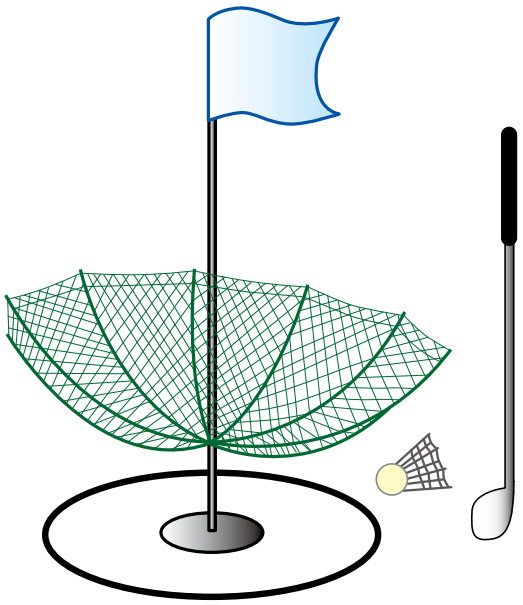
新しいスポーツなので、まずルールから勉強を始め何回も講習を行い、なんとかみんなで覚え、各担当を決め、それぞれの場所、体育館、公園、学校のグラウンド等当時は土曜日も学校が開放されず場所を確保するのが大変でした。

私は上記スポーツの中でターゲット・バードゴルフを担当しました。このスポーツは野外で行うため、それなりの広場が必要となります。ルールはゴルフと似ていまして、アイアン（ピッチングウエッジ）1 本ですべての競技を行います。現在では公認のクラブがあり専用で行われております。

内容としてはゴルフボールとほぼ同じくらいの大きさで、ボールの先に羽がついており、大人がフルスイングしても、飛んでも 20 メーターそこそこです。軽くて、割と扱いやすく子どもでもご年配の方でもプレーが可能です。傘を逆さにした編み笠に最終的に入れる競技です。

コースはロング・ミドル・ショートコースとあり、それぞれ距離が違うように設定されております。

現在、泉区には常設コースがあり、1 日中楽しめます。会員になりますと泉区の各大会、上達しますと横浜市・神奈川県・全国大会に参加することができ、健康第一の大いに楽しい生活を後押しします。



祝50周年！
成果輝き新たな一歩

和泉中央地区　あおばクラブ
会長 **水野　栄子**

私たち、あおばクラブは本年 50 周年の記念の節目にあたり、コロナ禍の中、全員でささやかなお祝いをいたしました。

これを祝うかのようにこのたび、横浜市長より永年にわたり小谷山公園に従事してきた公園愛護会に対して表彰を頂きました。

去年は泉区代表として横浜市より優良クラブ表彰を賜り、また、「事例集に掲載」に続き、

栄光を手に誇らしげな表情

ダブルのご褒美となり、全員で勝ち取った誉れの勝利です。日頃の団結心の結果を 50 周年の歴史に刻むことができました。

コロナ禍の
「楽々ウォーキング」

中川地区　岡津ゆうゆうクラブ
渡邊　　隆

畠山重忠　六ッ塚にて

ゆうゆうクラブは６年前から、月１回１万歩、５km を目安として老化防止と親睦が目的のウォーキングを始めた。

そのうち電車やバス利用での遠出の物見遊山となり、名所や社寺巡りを筆者が用意した歴史資料と案内図を見ながら実施。特に毎回の昼食（弁当）時は、ワイワイ明るくポジティブな気分で楽しい時を過ごした。

ところが、コロナ禍で一時休止。昨秋より感染対策をし、徒歩のみの近場散歩を再開したものの、コース選定に限りがあり苦労していた。幸いコロナ禍も落ち着き、遠出ウォーキングができそうになり、期待している。

小さなご近所さん

中田地区　南よつ葉会
谷口　武夫

小春日和の某日、自宅から踊場へ近道をしようとめったに通らない「鯉ヶ久保樹林」を通っている時、ザワザワと小動物が駆け回る音がしました。慌ててシャッターを切って、後で見たら“リス”のようでした。こんな近くで野生の“リス”を見たのは初めて!!

木の実を食べている様子

中田地区周辺の地図

泉区歴史探訪

泉中央公園 馬洗いの池伝説

あやめ編集委員

馬洗いの池

泉中央公園の中に、四季を通じて枯れることのない池があります。古くから農家の人々は雨乞いの池として、神官や僧侶によるお清めの後、水を汲み出し池を干して、降雨を願うという風習があったということです。

この地は鎌倉時代の武将泉小次郎親衡の館跡という言い伝えがあって、池は親衡が馬を洗ったところと言われ、「馬洗いの池」と呼ばれています。現在の池は公園の工事をした際に、原型を残すように周囲を石積みしています。この辺りには他にも、宮澤家の防風垣、長福寺、須賀神社など親衡ゆかりとするものが多数あります。

いずみ中央駅からの行き方

長福寺・須賀神社

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、

食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善

パタカラ体操には
こんな効果があります

スポンサーへのお礼

「あやめ」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お礼を申し上げます。

今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

原稿募集

※応募される方は下の要領に従ってご投稿をお願いします。

①原稿には本文の前に題名、地区・クラブ名、筆者および電話番号を必ず書いてください。ワープロ原稿も可。300～400字程度でお願いします。

②「クラブだより」は400字以内＋写真1～2枚。

③俳句・短歌・川柳は一人一句、一首。難読字にはふりがなをふってください。

④写真はクラブ行事の紹介にも使えるものや表紙の写真も募集します。また、「誌上趣味の作品展」「ギャラリーいずみ」の写真も随時募集します。撮影者、タイトルを裏に記載してください。

⑤原稿は返却しませんので、あらかじめコピーを取っておいてください。原稿の採否は当編集委員会にご一任ください。紙面の都合で文章を割愛・加筆・訂正することがあります。

※ぜひ感想をお寄せください！

宛先：泉区シニアクラブ連合会
〒245-0006
横浜市泉区西が岡3-20-3
ウエストパークB
Email：izumikushiren@gmail.com

編集後記

コロナ禍の中、多くの事業が開催できずストレスがたまる日常ですね。

朝「体操ひろば」に行く道で、紅梅のつぼみを見つけました。もうそこに春が来ているようです。待ち遠しいですね。

リニューアル後の今号は、地区連長あいさつに顔写真を付けさせていただきました。身近に感じていただければ幸いです。

「クラブだより」コーナーに投稿していただいたクラブ活動をきっかけに元気で活気あるクラブが区に溢れ、シニア世代が地域をもっと明るくしたいですね。編集委員会では皆さんからの投稿をお待ちしています。

末尾になりましたが、今号の作成にご協力いただいた皆さんに心から感謝しています。

（金子　記）

あやめ編集委員

発行責任者　大瀧五郎
編集委員長　○金子公紀
編集委員　○丹羽猛
池田勲久
安西績
○西牧忠彦
○熊坂喜久次
忽那恭一
谷口武夫
○堀恭輔
○増永玲子
事務局長

○は新年号担当

あやめ文壇

俳句

武家屋敷袋小路に寒椿
中川・萌木シニア会　岡　利明

まつりごと多き一月迎えけり
中川・萌木シニア会　江口　隆人

肌を刺す陣風浴びて鍬始め
中川・萌木シニア会　山路　博

長寿てふ欲をいただく七日粥
中川・萌木シニア会　光栄　裕

初詣神社と寺に詣でけり
中川・萌木シニア会　浅井　靖巳

願いごとなけれど足向く初詣
中川・萌木シニア会　田中　敏治

寅年や今年こそはと願い事
和泉中央・百川会　柴田　正秋

山茶花や一片(ひとひら)づつの命かな
和泉中央・百川会　増田　仁嗣

元日や人差を立てゴール
和泉中央・和泉町団地緑寿会　上保　智弘

赤ワインすぽっと抜けて女正月
富士見が丘・元木元気会　大竹のり子

霜柱思はず高さ計りけり
飯田・中屋敷あやとり会　藤井　慶子

二の腕(うで)にブラウスひやり今朝(けさ)の秋
中田・若草長寿会　小野沢邦彦

短歌

夢抱きモンマルトルの若き画家
観光客の笑顔描きつ
和泉中央・並木谷戸緑寿会　安西　米

図書館で大和(やまと)言葉に出会いけり
いくつになっても知るは楽しき
和泉中央・百川会　虎渡　功

病院の自動式の体温計
連呼したるや正常ですと
和泉中央・和泉町団地緑寿会　上保　智弘

病弱の身コロナ禍の世に負けまいぞ
昭和一桁(けた)令和に生きる
中田・若草長寿会　小野沢邦彦

川柳

友愛で仲間をつくる高令期
緑園・東花会　後藤登美雄

難しき名前選手の金メダル
和泉中央・並木谷戸緑寿会　安西　米

熟す柿取れなかった子べそをかき
和泉中央・百川会　虎渡　功

コロナ禍(か)と黄砂(こうさ)と花粉(かふん)の三重苦
中田・若草長寿会　小野沢邦彦