

かがやきクラブ泉
泉区シニアクラブ連合会

第 58 号

■発行日 2025 年 8 月 1 日
 ■発行所 泉区シニアクラブ連合会
 ■住 所 〒245-0018
 横浜市泉区上飯田町 1331 番地
 市営上飯田団地 6 号棟 106 号室
 ■Email izumikushiren@galaxy.ocn.ne.jp
 ■発行人 会 長 水 野 榮 子
 ■制作・印刷 株 式 会 社 ニ チ コ ミ
 電 話 (03) 5718-3900
<http://www.nichicom.com>



2025年
夏季号

泉の森ふれあい樹林 夜明けのガラス
撮影者：宮の台栢寿会 河内 満明

目 次

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ■会長あいさつ……………2 | ■2024～2025年度活動報告…9～13 |
| ■新任区シ連 連長あいさつ……………3 | ■泉区シ連だより……………13 |
| ■2025年度実行委員会紹介……………4 | ■クラブだより……………14～17 |
| ■第39回 定期総会……………5 | ■泉区歴史探訪……………18 |
| ■2025年度泉区シニアクラブ連合会事業計画……………6 | ■あやめ文壇……………19 |
| ■2025年度泉区シニアクラブ連合会収支予算書……………7 | ■ギャラリーいずみ……………20 |
| ■新任単位クラブ会長あいさつ……………8 | ■編集後記／あやめ編集委員……………20 |



予防の徹底、 健康管理は自ら守る

泉区シニアクラブ連合会 会長 水野 榮子

第39回定期総会を5月29日に開催いたしました。山口区長初め、大勢の来賓をお迎えし、無事総会が終えられたこと、皆さまでに深く感謝とお礼を申し上げます。いよいよ2025年度が名実共にスタートします。

本年も、沢山のカリキュラムが予定されています。さあ～元気で2024年度にも増して、団結心で、「明るく、楽しく、朗らかに」を合言葉にあの人、この人と手を携えて邁進してまいろうではありませんか。

近年、気候変動による高温多湿の季節を迎える中、6～9月に増える食中毒は、室温が20度以上となる環境で菌が活発に増殖するとも言われています。また、「10年に一度レベルの高温」になる可能性は高いと言われ心配です。熱中症にならないために常に水分補給と適度な休息を心がけ、元気で乗り越えてまいりましょう。

ここで一首。

団結の
炎を燃やし
笑顔の先は
大輪の花

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉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 敬生会

介護老人保健施設

やよい台 仁

泉区弥生台55-55

☎045-814-6601

ともろークリニック

【内科・皮膚科・脳神経内科・アレルギー科・リウマチ科】

泉区弥生台55-55

☎045-810-3005



みやざわ内科
クリニック

内科・消化器内科・内視鏡検査・健診・予防接種

TEL.045-410-7440

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	—
13:30～15:00 (内視鏡検査)	○	○	○	—	○	▲	—
15:00～18:00	●	●	●	—	●	—	—

▲12:30～14:00 【休診】木・土曜午後・日・祝
泉区中田西 1-1-27 2階 立場駅 徒歩1分

内科・消化器内科・小児科
内視鏡検査：胃（経鼻・経口）・大腸



しかの内科・
消化器クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日：水曜・日曜・祝日

横浜市泉区領家3-2-4
山手台IKプラザ1階

☎045-438-9111

整形外科・リハビリテーション

鈴木整形外科

●日本整形外科学会認定医 ●男児指定医 ●各種保険取扱 ●スポーツドクター

受付時間 午前8:30～12:00
午後2:30～6:00
(土曜日) 午前8:30～12:00
休診日／木曜・日曜・祝日・土曜午後

泉町中田東3-2-8 地下鉄中田駅神奈川銀行向い

TEL045-804-1155

H.P. suzuki-seikei.com



あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ

http://www.nichicomi.com/

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

初診随時受付 各科保険取扱 電話予約あり

本間 歯科

横浜市泉区西が岡 1-6-4

☎045-813-0803

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～20:30	●	●	●	×	●	▲

■休診日：日曜・祝日 ▲14:30～17:30

新任区シ連連長あいさつ

イベント参加率向上に向けて

和泉北部地区 連長 加藤 寛二



この度、地区の連長をお引き受けすることになりました。

微力ではございますが、クラブの発展に尽力してまいりますのでよろしくお願いします。

従来私の地区では、行事に参加される方が決まっている傾向で、参加率が向上しません。

今年度は少しでも関係者のご協力で、親睦を兼ねた交流行事を行いたいと考えています。

活動を少しでも楽しく、そして活気あるものにするために、他の活発なクラブを手本にさせていただきます。

後任として

下和泉地区 連長 堀江 昭雄



この度、大瀧前会長の後任として「任」をいただきました堀江昭雄です。

宜しくご指導ご鞭撻の程、お願い申し上げます。

皆が有意義な時間を過ごせるために

中田地区 連長 山本 勝利



本年度、中田シ連会長に就任いたしました山本です。若草長寿会では11年となりましたので活動の概要は分かります

が、細部までは不明が多く皆さまにご迷惑をおかけするかもしれません。

会員の皆さまは毎月の会議や活動を通じて、多くの活動に参加されています。皆さまが有意義な時間を過ごせるように、これからも努めていきたいと思ひます。

よろしくお願いいたします。

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

歯を失って困っている方 ご相談ください

やまざき歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲	休

▲土曜日午後は14:30~18:00 休診日:日曜・祝日

横浜市泉区和泉中央南1-3-4

GROW YOKOHAMA TATEBA 1F

Tel.045-806-3151

ますむら内科

院長 益村 眞

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	／	○	○	○
午後3:00~5:30	○	○	／	○	○	／

【休診日】水曜・日曜・祝日・土曜午後

045-811-2621 泉区白百合

各種保険取扱

内科／小児科

やよい台クリニック

横浜市泉区 弥生台51-12 ☎045-812-0908

診療時間	月	火	水	木	金	土
【午前】9:00~12:00	○	○	／	○	○	○
【午後】予約外来	○	○	／	○	／	／

休診日 水曜・日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
発熱・風邪症状のある方は直接来院せず、事前にお電話でご連絡ください。

やよいだい整形外科

<http://ysei.jp>

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	／	○	／

休診日/日曜・祝日

〒245-0008 横浜市泉区弥生台29-1 弥生台二番館2階

TEL 045-810-5441 FAX 045-810-5440

一般歯科・小児歯科

宮内歯科医院

〈診療時間〉午前10:00~午後12:00
午後2:00~午後7:00
土曜のみ午後4時まで

〈休診日〉水曜・日曜・祭日 予約制

横浜市泉区上飯田町938

045-801-8732



たてばスマイル歯科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~13:00	○	／	○	○	○	◎
午後2:30~6:00	▲	／	▲	／	／	／

▲:月曜日・木曜日は午後6:30まで

◎:土曜日は午前8:30~午後2:00

休診日:火曜日・日曜日・祝日

横浜市泉区和泉中央南2-12-5 小山ビル

045-410-7274

2025 年度実行委員会紹介

泉区シニアクラブ連合会では、さまざまな委員会を発足し、皆さまのためになったり楽しんでいただけたりする行事・活動を実施しております。本号では、3つの委員会の活動をお届けいたします。

ゲートボール

ゲートボールは、「健康のために体を動かしたいけど、1人だと続かなそう」「激しい運動はちょっと…」といった方にお勧めのスポーツです。シンプルなルールですがやり始めると奥深い魅力があります。皆さんもやってみませんか？

実行委員会メンバー

尾子千代子・石井 幸雄・北口 博一・早川エツ子
後藤 祐寛・高見澤 稔・宮川 光由・高崎貴美江



どこを狙えば
ゲートを捉えるか！

ゲートボール
実行委員の皆さん



カラオケ・ 演芸

カラオケ・演芸を通して交流と親睦を深め、生きがいづくり・健康づくり・仲間づくりを推進しています。「人生100年時代」を迎えた現代にあって、心身の健康をもたらす、大きな力になると期待し活動しています。

実行委員会メンバー

星川 正志・高橋 黎子・高見澤 稔・田村 耕三
林 純弘・堀江 明・中野 元雄・渡辺 晃規
吉田 和子・高橋 芳夫・成田 繁雄・堀川 寿夫
石井 幸雄



素晴らしい歌唱力
で会場を魅了

実行委員の
皆さん



シニア大学

シニア世代に特化した勉強の場はあまり多くありませんでした。平均寿命が伸び続ける中、健康寿命も延びなければ、生きがいが削がれてしまいます。

そこでシニア大学は、高齢者が主体的・活動的に生きるために必要な講座として開催しています。ご参加をお待ちしています。

実行委員会メンバー

金子 公紀・佐久間正道・糸賀 則子・有馬喜美恵
森貞テル子



真剣に講座を
受講している皆さん

実行委員の
皆さん



暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

清水内科クリニック

内科・循環器内科・呼吸器内科

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

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

横浜市泉区和泉中央北 2-1-6
ヒルスタテハ青木第3ビル2階

清水内科 立場

TEL:045-827-3337

小野歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・審美(美容)歯科

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

休診日：日曜・祝日

横浜市泉区中田南5-65-19

TEL 045-801-6480

渡瀬歯科医院

TEL:045-803-5335

横浜市泉区和泉町 1396

診療時間

午前 9:30~12:30
午後 14:00~18:30
休診 木曜・日曜・祝日
※土曜日は16:30まで

泉区シニアクラブ連合会 定期総会



第39回 定期総会開催

5月29日(木)、泉区民文化センターテアトルフォンテにて、第39回泉区シニアクラブ連合会定期総会を開催いたしました。

当日は山口区長やご来賓の方々にごあいさ

つをいただき、代議員30名・委任状19名で総会は成立し、議事に入り全ての議案が承認可決されました。

令和7年度 役員名簿

番号	職名	氏名	地区
1	会長	水野 榮子	和泉中央
2	副会長	金子 公紀	中川
3	副会長	星川 正志	和泉中央
4	副会長	尾子千代光	飯田
5	副会長	横内 菊代	富士見が丘
6	連長	森岡 孝	しらゆり
7	新連長	加藤 寛二	和泉北部
8	連長	小林 誠七	緑園
9	連長	木下 次男	新橋
10	新連長	堀江 昭雄	下和泉
11	新連長	山本 勝利	中田
12	部長	石井 幸雄	飯田
13	部長	高橋 黎子	中田

令和7年度 役員名簿

番号	職名	氏名	地区
14	理事	堀江 明	中川
15	理事	岩間 健一	緑園
16	理事	堀川 寿夫	富士見が丘
17	理事	池田 紳一	新橋
18	理事	横山 章	和泉北部
19	理事	鈴木 功	和泉中央
20	理事	廣木 千明	中田
21	理事	渡邊 正明	中田
22	理事	林 純弘	しらゆり
23	理事	田村 耕三	下和泉
24	理事	石川 睦男	中川
25	理事	市川 洋子	中川

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉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 神奈川県匡済会

- ◆神奈川県匡済会 本部 ☎045-803-8684
- ◆特別養護老人ホーム「白寿荘」 ☎045-803-6457
- ◆ショートステイ事業 ☎同上
- ◆デイサービス事業 ☎045-803-1402
- ◆養護老人ホーム「白寿荘」 ☎045-803-6040
- ◆横浜市踊場地域ケアプラザ ☎045-801-2920
- ◆地域交流事業 ☎045-801-2114
- ◆地域包括支援センター ☎045-801-2922
- ◆デイサービス事業 ☎045-801-2936
- ◆居宅介護支援事業 ☎045-801-2921

社会福祉法人公正会

横浜市上飯田地域ケアプラザ

- 地域包括支援センター●
- 地域活動交流事業●
- 生活支援体制整備事業●
- 通所介護(デイサービス)●
- 居宅介護支援●

横浜市泉区上飯田町 1338-1

TEL 045 (802) 8200

社会福祉法人 親善福祉協会

特別養護老人ホーム

恒春ノ郷

☎045-813-0008

横浜市泉区西が岡1丁目30番地1

本入所 112名

短期入所(ショートステイ)10名 通所介護(デイサービス)25名

<https://www.shinzen-fukushi.jp/kousyunnosato/>

国際親善総合病院グループ

2025年度 泉区シニアクラブ連合会事業計画

項 目		実 施 日
総務部	定期総会	5月29日（泉区民文化センター テアトルフォンテ）
	泉区シニアクラブ大会	12月以降検討中
	幹部会議	毎月開催
	連長会	毎月開催
	理事会	毎月開催
	実行委員会	事業に合わせて計画
	会長研修会	2月
	新任会長研修会・会計担当者研修会	8月1日午前（新任会長研修会）／午後（会計担当者研修会）
	市老連開催研修会	新任会長研修会／9月4日（サルビアホール）
	一般研修会	シニアの祭典／2月調整中
広報部	機関紙あやめ発行	8月1日・1月15日
	広報活動	ホームページ充実と活用ほか
活性化活動部	活性化委員会	6月・8月・10月・12月・2月
	活性化プロジェクト	9月10日麻雀教室（泉寿荘）・11月日帰り親睦バス旅行
地域活動部	地藏原・和泉川周辺美化活動	9月老人週間奉仕活動
	区役所関連	交通安全キャンペーン・明るい選挙推進協会
文化活動部	囲碁・将棋大会	11月12日（区役所4ABC会議室）
	カラオケ・演芸大会	9月17日（泉公会堂）
シニア大学運営部	横浜シニア大学	6月3日～7月15日全7回（泉寿荘・火曜日）
友愛活動部	友愛活動研修会	9月30日（区役所4ABC会議室）
	市老連友愛活動研修会	9月16日（関内ホール）
健康活動部	ゲートボール大会	10月8日（予備日10日）和泉遊水地3池
	ペタンク大会	10月17日（予備日22日）和泉遊水地3池
	グラウンド・ゴルフ大会	11月18日（予備日21日）和泉遊水地3・4池
	ボッチャ大会（活性化プロジェクト）	1月（中川地区センター）
	ノルディックウォーキング	12月
	健康づくり・シニアスポーツ普及	市老連シニアスポーツ普及体験会 12月11日・12月18日
女性活動部	女性委員会	事業に合わせて会議予定
	趣味の作品展	10月14日搬入日～10月18日搬出日（泉区民文化センターテアトルフォンテ・ギャラリー）
	映画鑑賞会	8月26日（泉公会堂）
	女性委員会活動	認知症予防サポーター養成講座・スマホ講座・オリジナル講座

※状況により、日程・開催可否が変更になる場合があります。

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉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 いずみ苗場の会**

- 緑園なえば保育園 ☎045-810-6131
- 苗場保育園 ☎045-801-8801
- 俣野保育園 ☎045-852-0308
- 泉地域活動ホーム かがやき ☎045-804-6932
- つぼみの家 ☎045-800-3362
- つぼみの広場 ☎045-410-8461

いっぱい遊んで！ いっぱい感じて！ いっぱい笑おう！

 **Fujizuka**
KINDER GARTEN

学校法人 下飯田学園
ふじづか幼稚園
ふじづか保育園
横浜市下飯田町892 ☎045-801-1253

 **田んぼ・畑のあるようちえん**
学校法人内藤学園 認定こども園
上飯田幼稚園

毎日見学を付けています
お気軽にご来園ください

横浜市泉区上飯田町2106
☎045(803)0644

2025年度泉区シニアクラブ連合会 収支予算書

収入予算額 8,114,014 円

支出予算額 8,114,014 円

自 2025 年 4 月 1 日

至 2026 年 3 月 31 日

収入の部

【単位 円】

支出の部

【単位 円】

項 目	2025年度予算額	説 明
1. 会 費	707,500	中川 128,000、 緑園 20,000、 新橋 41,500、 和泉北部 33,000 和泉中央 53,500、 下和泉 29,000 富士見ヶ丘 41,500、 飯田 104,500 中田 203,000、 しらゆり 53,500
会 費	707,500	単位クラブ減少分
2. 市老連補助金	5,388,370	1 ～ 5 計
1. 友愛活動推進費	561,000	活動費 7,000 × 73 クラブ = 511,000 研修費事務費 50,000
2. 女性委員会活動費	30,000	女性委員会活動費 30,000
3. 区シ連職員雇用費	2,759,640	賃金・通勤費 2,759,640
4. 区シ連事務事業費	1,973,730	活動奨励費・活動推進費 1,973,730
5. 横浜シニア大学運営費	64,000	横浜シニア大学運営費
3. 区シ連事務事業費	290,000	1 ～ 8 計
1. 囲碁・将棋大会	30,000	
2. カラオケ・演芸大会	35,000	
3. ゲートボール大会	25,000	
4. ペタンク大会	30,000	
5. グラウンド・ゴルフ大会	60,000	
6. ボッチャ大会	45,000	
7. ノルディックウォーキング	0	
8. 泉区民ふれあいまつり	65,000	
4. 市老連助成金	0	
1. 自主事業助成金	0	
5. 泉区補助金	50,000	泉区役所補助金 (泉区シニアクラブ大会) 50,000
6. 日赤補助金	0	
7. 会長研修会参加費	632,000	日帰り研修会参加費(懇親会費) 8,000 × 79 = 632,000
8. 事業収入	60,000	機関誌委託料など 50,000 その他 10,000
9. 事業推進費	100,000	暑気払い・忘年会など
10. 活性化推進費	0	活性化プロジェクト
11. 雑収入	450,000	映画鑑賞会収入含む
2025年度収入合計	7,677,870	
前年度繰越金	436,144	
合 計	8,114,014	

項 目	2025年度予算額	説 明
1. 区シ連活動費	3,350,640	1 ～ 3 合計
1. 友愛活動推進費	561,000	地区活動費 511,000 研修会運営費 50,000
2. 女性委員会活動費	30,000	女性委員会活動費
3. 区シ連職員雇用費	2,759,640	職員賃金・通勤費・労働保険料
2. 区シ連事務事業費	3,455,000	1 ～ 19 計
1. 総会費	50,000	会場費・事務費など
2. 泉区シニアクラブ大会	300,000	郵送費・次年度会場使用料・ゲスト謝金・ 運営費など 150,000 表彰費 150,000
3. 囲碁・将棋大会	90,000	市老連大会参加者交通費 4,000 運営費 26,000 実行委員交通費 20,000 賞品・参加費 40,000
4. カラオケ・演芸大会	180,000	会場費・音響設備費 120,000 参加費 20,000 運営費 40,000
5. 映画鑑賞会	290,000	フィルムレンタル代金 220,000 会場費 30,000 運営・事務費 40,000
6. ゲートボール大会	70,000	市老連大会参加者交通費 11,000 実行委員交通費 8,000 賞品 12,000 参加費 12,000 運営費・用具代など 27,000
7. ペタンク大会	70,000	市老連大会参加者交通費 6,000 実行委員交通費 18,000 賞品 12,000 参加費 20,000 運営費など 14,000
8. グラウンド・ゴルフ大会	105,000	市老連大会参加者交通費 6,000 実行委員交通費 18,000 賞品 14,000 参加費 28,000 ホールインワン賞 8,000 運営費 21,000 わんりんピック旅費 10,000
9. ボッチャ大会	100,000	会場費 6,000 賞品 7,000 参加費 25,000 実行委員交通費 22,000 運営費 17,000 スポーツ協会 23,000
10. ノルディックウォーキング	40,000	講師謝金 10,000 豚汁 18,000 運営費 12,000
11. 泉区民ふれあい祭り	85,000	協賛金 10,000 出店料 35,000 材料費 20,000 運営費など 20,000
12. 趣味の作品展	50,000	会場費(テアトルフォンテ) 20,000 運営費 30,000
13. 研修費	45,000	市老連研修会交通費 30,000 講師謝金 10,000 交通安全シルバードナー研修会交通費 5,000
14. 会長研修会／参加費	650,000	日帰り研修会参加費(懇親会費) 8,000 × 79 = 632,000 講師料ほか 18,000
15. 事務費	500,000	事務用品・消耗品 200,000 通信費 200,000 駐車場代・旅費・その他 100,000
16. 事業推進費	500,000	活動費 350,000 渉外費 30,000 その他 120,000
17. 活性化推進費	120,000	おやめ編集委員交通費 30,000 活性化委員会交通費 26,000 タウンニュース 34,000 運営事務費など 30,000
18. 地域活動支援費	60,000	グラウンド・ゴルフ地区大会助成金
19. 事務所費	150,000	光熱費 138,000 自治会費 12,000
3. 横浜シニア大学運営費	64,000	シニア大学運営委員交通費 13,000 事務費 26,000 市老連へ受講料 1/2 入金 たねダンゴ実行委員分費用など
4. 負担金	375,000	
1. 市老連会費	340,000	2025 年度市老連会費 5000 円 × 68 クラブ分(30 人未満クラブ免除)
2. 区社協会費	5,000	
3. 市老連負担金	30,000	
5. 予備費	433,230	
1. 予備費	433,230	
支出合計	7,677,870	
次年度繰越金(見込み)	436,144	
合計	8,114,014	

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。



幼保連携型 認定こども園

ぬくもりの森 しんばし

やよい台こども園 やよい台幼稚園

横浜市泉区新橋町 1101-5

☎045-812-1881

運営：学校法人翠伸学園

社会福祉法人 はとの会

子どもたち
おじいちゃんも おばあちゃんも
わたしたちも

みんながしあわせに
長生きできる 世の中を つくりたいです

〒225-0273 横浜市泉区新橋町 765-3

鳩の森堂の託保育園

心身共に健康で明るい毎日を
社会福祉法人 白梅福祉会

自 梅 保 育 園

横浜市泉区中田南 5-6-20

☎045-802-3648

自梅いずみ保育園

横浜市泉区上飯田町 874-1

☎045-443-9388

新任単位クラブ会長あいさつ

円滑で楽しい運営を

和泉北部地区 ひなた山ふよう会

会長 菱田 和夫



ふよう会の活動は、日常的なものとしては月例会、グラウンド・ゴルフ、畑の会、歩こう会、カラオケサークル

等。行事としては、グラウンド・ゴルフ大会、春・秋の収穫会、秋の大収穫祭、新年会などがあります。

このような活動を円滑に、そして楽しく運営していけることを目標に会長として努力をしています。

会の運営の中心は「役員会」です。活動の企画・運営を行う場です。役員の皆さんが協力してくれていますので、それを頼りにして、慣れない仕事ですが、自分も楽しく活動できるといいなと思っています。

会の皆さんが楽しめるような会になるよう、会長として頑張っています。

明るい町づくりを目指して

中田地区 中下長寿会

会長 山木 重樹



私の母は21年間、脳溢血と心筋梗塞のため半身不随でベッド生活を続けた。ベッドから姉たちへ指示したり、周

囲を和ませたり、訪ねてくれる方々との語らいを楽しみにしていた。家では小鳥などを飼育しており、早朝からうるさいほどに鳴き続けたその春告鳥は、5月の朝、ポトリと二十籠の中に落ちた。次の日母は身罷った（ホーホケキョの声に魅せられて録音を請け負う人もあったが）。

長寿会活動など意識もしていなかった母の時代には忸怩たる思いがする。長寿会の一員として、新たな発想で80人いる長寿会の皆さん一人ひとりと接していきたいと思う。明るい町づくりを目指して…。

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

心身共に健康な乳幼児であってほしい

認定こども園

いずみがおかようちえん

泉ヶ丘幼稚園



◇「遊び」を主体的に発見・展開出来る子に

泉区和泉が丘
3-9-1

☎803-4791



知育・徳育・体育

3つの調和のとれた
成長・発達を目指しています

平和幼稚園

横浜市泉区和泉中央北 6 丁目 22-1

TEL 045-802-6600



食肉問屋

株式会社 **安西畜産**



横浜市泉区和泉町 5662-1

TEL 045-802-0330

2024～2025年度 活動報告

第29回グラウンド・ゴルフ大会

熱戦を制し、次のステージへ

日にち 2024年11月22日（金）
会 場 和泉第3・4遊水地
参加者 101名

11月15日（金）に予定していましたが、雨天のため22日（金）に実施しました。晴天のもと、盛大に開催できました。

第29回グラウンド・ゴルフ大会成績表

順位	氏名	クラブ名	地区	合計打数
優勝	後藤 正勝	ひなた山第二ふれあいクラブ	飯 田	72
準優勝	大村 淳	池谷寿会	中 田	72
3 位	横山 裕	夏刈場あやめ会	中 田	74
4 位	森 民雄	シニア並木	和泉中央	76
5 位	土庵 昌成	東花会	緑 園	76
6 位	小橋 芳	和泉台やちよ会	和泉北部	77
7 位	松原 秀次	朝日寿会	しらゆり	77
8 位	相見 嘉明	百川会	和泉中央	78

※上位6名は2025年度市老連グラウンド・ゴルフ大会（ねんりんピック予選）に出場資格があります。

※ ホールインワン達成者は35名

2025年4月22日（火）に市老連グラウンド・ゴルフ大会が長浜公園多目的運動広場にて開催され、横山裕さん（中田地区夏刈場



区の大会にて入賞された方々

あやめ会）が第3位に入賞され、ねんりんピック岐阜大会への出場が確定しました。

第36回囲碁・将棋大会

盤上の熱戦

日にち 2024年11月26日（火）
会 場 泉区役所4ABC会議室
参加者 囲碁：19名、将棋：16名

実行委員11名で前日より準備をし、当日は熱戦が繰り広げられ、大いに盛り上がりました。

第36回囲碁・将棋大会成績表

		優 勝	準優勝
囲碁	A	森 駿 也	江 頭 弘
		懇 親 の 会	広 町 広 寿 会
	B	中 川 薫	土 屋 武 男
		若 草 長 寿 会	白百合長寿会
	C	神 本 隆	麻 生 忠 雄
		ひなた山第二ふれあいクラブ	東 町 和 楽 会
将棋	A	草 浦 哲 男	助 川 二 三 男
		第 二 千 寿 会	ひなた山第二ふれあいクラブ
	B	大 石 俊 夫	杉 本 正
		光 寿 会	ひなた山第二ふれあいクラブ
	C	西 條 定 治	今 野 俊 夫
		懇 親 の 会	富 士 見 寿 会



囲碁の部優勝・準優勝の皆さま



将棋の部優勝・準優勝の皆さま

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

道路区画線工事・道路標識工事
各種サイン工事
交通安全施設等工事全般
道路用資材販売



株式会社 **大神産業**

横浜市泉区上飯田町2300-2

TEL:045-801-7541

Shinai Doboku 一般土木・舗装・外構工事一式

株式会社 **真栄土木**

横浜市泉区上飯田町3726-1

TEL 045-390-0557

型枠工事

株式会社

日下工務店

横浜市泉区上飯田町527

TEL 045-804-3777

FAX 045-802-3366

区シ連主催 秋の旅行

修善寺もみじ林紅葉鑑賞とみかん狩りバスの旅

日にち 2024年11月28日(木)

参加者 182名(内、一般参加者14名)

活性化プロジェクト、「魅力ある活動の紹介や実施」の一環として、お友達と気軽に楽しむことを目的とした秋の日帰り親睦バス旅行を開催いたしました。

小坂みかん農園で食べ放題みかん狩りの後は、修善寺もみじ林を散策、伊豆フルーツパークでは豪華な昼食を堪能し、竜宮海鮮市場でお買い物を楽しみ帰路につきました。

コロナ後の初バスツアーは、大好評でした。



小坂みかん農園にて記念写真

ました。単位クラブ会長・会計担当者を対象に金子公紀副会長が講師となり、単位クラブの会計処理について学びました。

クラブの会計ノートをベースに、クラブ活動例と補助金充当の可否について、友愛活動費や収支決算書など一連の流れの研修を受け、活発な質疑応答もあり、有意義な研修となりました。



研修を受ける皆さま

新任会長研修会

新任会長11人が参加!

日にち 2024年11月29日(金)

会場 泉ふれあいホーム多目的研修室

講師 副会長 金子 公紀

参加者 11名

11月29日(金)、泉ふれあいホーム多目的研修室にて、今年度、単位クラブ会長に就任された11名の方を対象に、新任会長研修会が開催されました。金子副会長が講師となり、①シニアクラブが目指す友愛活動②組織活動は健康長寿の秘訣③単位クラブの会長心得の教えを受けました。新任会長の皆さんは、熱心にメモを取りながら研修に臨まれていて、終了後「シニアクラブに欠かせない友愛活動や基礎を改めて学ぶことができて良かった」との感想をいただきました。

会計担当者研修会

有意義な研修に!

日にち 2024年11月29日(金)

会場 泉ふれあいホーム多目的研修室

講師 副会長 金子 公紀

参加者 32名

11月29日(金)、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開催され

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。



建築・土木・塗装・防水工事

快適な住空間を築く

株式会社 **ヨコテック**

横浜市区西が岡2丁目12-6
YTビル1

☎045-410-9300

新築・リフォームなど
快適住まいの創造とお手伝い!

耐震改修・介護保険住宅改修工事

知事登録 般29 第050665号

T・ロックホーム

横浜市区中田西4-13-4

☎045-804-2118



株式
会社

フラット電子

本社・工場：横浜市区中田北3-1-27

☎045-802-9460(代)

(主要生産品) 金属薄膜抵抗器および電子機器の開発・製造・販売

電装工場：横浜市区中田東4-65-18

☎045-801-4462

(主要生産品) 電装品の製造・販売

<https://www.flatdenshi.co.jp>

第2回ボッチャ大会

初心者からベテランまで繰り広げた熱戦

日にち 2025年2月13日(木)

会場 中川地区センター 体育館

参加者 24チーム99人(一般チーム:有楽の会)

2024年度ボッチャ大会は交流大会として開催、初めて体験する方や日ごろから熱心に練習をするチームまで、楽しみながらも白熱した試合が繰り広げられました。

応援に会員や一般の友達が駆けつけ、交流を深めるなど、新たなチームの発足や会員加入のきっかけとなる貴重な大会となりました。



白熱した試合



優勝した新橋第三新友会Bの方々

第2回ボッチャ大会成績表

順位	クラブ名	地区
優勝	新橋第三新友会B	新橋
準優勝	いちょう団地第一長寿会	飯田
3位	あおばクラブ	和泉中央(地区編成)

2024年度ノルディックウォーキング大会

明るく楽しくリフレッシュ

日にち 2024年12月6日(金)

場所 和泉遊水地3池

参加者 40名

横浜市老連「上を向いて歩こうキャンペーン」をもとに泉区シニアクラブ連合会として「健康づくり、会員相互の交流と、ストレス発散し心身ともにリフレッシュ」を図る目的で実施しました。

澄み切った冬晴れのもと、和泉遊水地3池に40人の参加者が集まりました。中田地区勝野連長が筋トレを先導し、実践ウォーキングは全員で和泉川遊歩道を、マイペースで歩きました。遊歩道のポイントには、女性委員が目印として花を添え、ウォーキング終了後は和泉中央ケアプラザにて、女性委員手作りのすいとん入りの豚汁をご馳走になりました。皆さん、おかわりをされ笑顔が溢れるノルディックウォーキングとなりました。



皆さん明るく元気にウォーキング!!

会長・実行委員研修会

グループワークを実施!

日時 2025年2月14日(金)

会場 JA横浜みなみ総合センター 4F

講師 横浜市老人クラブ連合会
事業課長 春原 隆之

参加者 111名

77クラブの会長・実行委員111名が参加して、横浜市老人クラブ連合会 春原隆之事業課長から「会長・実行委員・会員の横の繋がりについて」と題して講演をいただきました。



暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

不動産のトータルプランナー

真心でお手伝いします
土地建物売買・仲介・管理・店舗・マンション・アパート・駐車場

お気軽にご相談ください

有限会社

浅川測量設計
不動産事務所

☎(045)804-3233

泉区役所前 横浜市泉区和泉中央北4-30-8

izumi

Fit your living

トイレ・給湯器・
コンロ・水回り全般

有限会社 いづみ建装

横浜市泉区和泉町5957-8

☎045-802-9556



エアコン 給湯器

アルミ 鉄・銅

その他お気軽にご相談ください

有限会社 TC成功商会

横浜市泉区和泉町6542-1

TEL 090-7273-0999

FAX 045-803-6686



講演を受けて参加者が10グループに分かれ「楽しく活動をするための役割分担や連携とは」のテーマでグループワークを行い、お互いの役割を共有・相談し、皆さんと楽しく活動するために必要なことを話し合い、内容を各グループ3分で発表するなど、有意義な研修となりました。

その後、食事を取りながら親睦を図り、横のつながりが一歩深くなる場となりました。



真剣にグループワークに参加

大人の塗り絵講座

個性が出る塗り絵！

日 時 2025年2月18日（火）
10：00～12：00
会 場 泉ふれあいホーム多目的研修室
テーマ 「花を塗ろう（バラ）」
参加者 21名

2025年2月18日（火）「脳を活性化！大人の塗り絵講座」を明治安田主催・泉区シ連共催



塗り絵に集中されてる皆さま

にて開催いたしました。

塗り絵アートの会公認講師の原辰男さまより塗り絵のコツを4つのポイントに分け、光と影の表現や色の重ね方を教わりながら、皆さん丁寧に塗っていました。最初に塗る場所や色は指定されていますが、塗る力加減でそれぞれの個性が主張され、休憩時間も必要ないほどの集中力で、十人十色に仕上がりました。最後には作品を飾るフレームやお試し帖、当日使用したクーピーもプレゼントとしていただき、全員満足の楽しい塗り絵講座となりました。

2025年度横浜市老連ペタンク大会

初の決勝トーナメント進出 中川シニアクラブ連合会 懇親の会

日にち 2025年4月18日（金）
会 場 都築区 葛が谷公園多目的運動広場
中川地区 懇親の会 糸賀 則子
かがやきクラブ横浜第34回ペタンク大会が開催されました。

泉区より富士見寿会と懇親の会の2チームが参加しました。懇親の会は昨年に引き続き3回目の出場となりました。今回私は密かな目標を立てました。初めての決勝トーナメント進出です。

参加の想いは叶いましたが、あえなく敗退してしまいました。勝負の世界は甘くありませんでした。また、来年に向けて皆で頑張ります。応援よろしく願いいたします。



狙いを定めてナイスショット

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

鉄道通信工事 一般電気工事
防犯カメラ設置・保守・設計施工

株式会社 アスール

泉区上飯田町 2243-9
Tel : 045-443-7580

イトーヨーカドー立場店2階
立場すぎもと眼科
TATEBA SUGIMOTO EYE CLINIC

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
10:00~13:30	●	●	休	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	休	●	●	●	●

■休診日/水曜日(祝日の場合は診療) ■駐車場3時間無料

横浜市泉区中田西1-1-15 イトーヨーカドー立場店2階
☎045-443-6563 「立場駅」から徒歩1分
www.tateba-sugimoto-ganka.com

空調・冷凍設備工事

株式会社 ネットケン

横浜市泉区中田南4丁目34番33号
TEL 045-802-1891

暖地マルシェ

ふれあい暖地マルシェに参加して

日にち 2025 年 6 月 15 日 (日)

会場 上飯田団地

シニアクラブの新事務所が昨年開所して、上飯田団地の仲間に加えていただき初めて団地のお祭りである“ふれあい暖地マルシェ”に参加しました。

前日からの雨も 10 時の開催時にあわせるようにあがり、会場もお客さまが大勢参加され、一気に楽しい会場となりました。

やーるーずの演奏があり、区役所・社協・民生・ケアプラ等各種団体が参加されるなか、シニアクラブも“わた菓子”で出店。また、子どもたちも自分で作って販売したりと、興味を持ち、喜んでわた菓子を作っていました。



わた菓子を自分で作る子どもたち

泉区シ連だより 中川地区

友愛サロン交流会(後期)を開催!

中川地区

会長 金子 公紀

中川地区シニアクラブ連合会は 13 クラブ (会員数 800 名) の構成で、日々活動しています。2025 年 2 月 26 日 (水)、老人福祉センター泉寿荘にて中川地区友愛サロン交流会を開催しました。

川地区シニア



あいさつをする金子会長

参加人数は 82 名 (女性: 46 名、男性: 36 名)

最初に、体をほぐす健康体操でリラックスしていただきました。

「エンディングノート」の書き方と題し、メモワールホール泉事業所の粕谷さまを講師に迎え「終活とは、人生 100 年時代の不安を解消して、今後を安心して生き生き過ごすための活動」と、笑いを交えながら楽しくお話を伺いました。

午後はカラオケ大会です。クラブを代表した 18 名の方が素晴らしい歌声を披露するなど、存分に歌い、語り合い、楽しい一日を過ごしていただきました。



参加者の皆さん

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

居宅介護支援事業所 横浜敬寿園

横浜市泉区和泉町5019-1

☎ 045-410-7672

特別養護老人ホーム 完全個室

社会福祉法人 敬寿会 横浜敬寿園

☎ 045-800-3180

いずみ野皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:15~11:30	●	●	●	休	●	●	休
14:30~17:00	●	●	●	休	●	休	休

※診療時間・休診日などについてはホームページより最新の情報をご確認下さい

泉区和泉町5732-9 光南ビル2F

お問い合わせは TEL.045-804-1210 へ

自動車付 ☎ http://www.izumino-hifuka.com TEL.050-5533-0489

相鉄線『いずみ野駅』徒歩1分

●横浜市指定工事代行店

株式会社 原岡設備工業

神奈川県知事許可 (股-1) 第 69484 号

一般水道設備 一般土木 外構 設計 施工

横浜市泉区和泉町 6616-3

TEL.045-804-7686

地味が売りもの

新橋地区 新橋第七新友会

会長 田中 均洋

私たちの会は小さな会です。なにしろ会員は30名に届かないんですから。でも、馬鹿にしないでくださいますな。それはそれは、たいしたものですからね。毎週毎週、グラウンド・ゴルフにペタンク。そして月1回は近くの里山の管理を兼ねた散歩、その仕上げは持ってきた弁当と楽しいおしゃべり。毎月1回は集会所でのお茶会。麻雀、トランプに無駄話の花。困った人たちで、締め切り時間が迫ってもびくとも動かず、役員が追い出さない限り動く風情もみせない、おいぼれの女と男たち。元気すぎて取り扱いに困り果てている役員たち。そして仕上げは、毎週1回（夕方）の見回りボランティア、役に立っている。

いやはや、元気。これが続きますよう、願うばかり。元気に混ざりたい人、ただいま募集中です。



みんな仲が良かったです

お宝人物のご紹介

新橋地区 第三新友会

会長 筒井 勝大

第三新友会において、健康寿命を延長され、元気に活動している2人には羨むばかりですが、皆さまのご参考になればとご紹介します。

2人に共通していることは

① 92歳と91歳の男性高齢者②丈夫な体幹③考えが前向き④地方農家出身、新橋町には約60年居住⑤バス旅行や新橋地区の行事に参加⑥奥様の料理が美味しい⑦夫婦の仲が良い⑧仲間が多いこと等です。



刃物研ぎをする渡辺さん



健康麻雀を始めた荻原さん

まず、昭和8年生まれの渡辺一男さんは新潟県の出身。「刃物研ぎサービス」に参加。歯医者以外は病院へ行ったことが無く、薬も飲んだことが無い病気知らずの

健康優良老人です。次に、昭和9年生まれの荻原由朗さんは山梨県の出身。起床時に行うことで、柔軟性に効果的な手・足のストレッチ体操を開発。プールやゴルフに出かけ、77歳から始めた健康麻雀にも参加。世話好きな賑やかな方です。



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

市老連 将棋大会 Bクラス優勝

しらゆり地区 光寿会

大石 俊夫



優勝メダルを胸に

正直な話、優勝できる
とは夢にも思いませんで
した。横浜市の各区より
勝ち抜いてきた強豪揃い
を相手に、おそらく運と
ツキに恵まれたことが勝
因であることは否めませ
んが、これも地元のシニ
アクラブで腕を磨いてき
た甲斐があったものと感
謝に堪えません。

これで多少は自信が付いたと思います。

これからも棋力向上に向けて精進してい
きたいと思います。

懇親の会 女性部表彰される！

中川地区 懇親の会

女性部 市川 洋子

中川シ連懇親の会女性部は2025年2月
27日、泉公会堂にて開催された社会福祉大
会で表彰されました。

女性部は、10数年にわたり、地域内にあ
る障がい者施設（3
か所）と老人施設
（1か所）に有志で
縫ったぞうきんを
お届けしてまいり
ました。その功績
に社会福祉協議会
より表彰していた



女性部世話人の皆さま

だきました。施設の皆さまも喜んで使ってい
ると聞き、私たちもやりがいを感じておりま
す、今後もこの活動を末永く続けて行こうと
思っております。

楽しいおしゃべりのひと時

中川地区 岡津あおばクラブ

会長 八木 芳夫

9つのクラブ活動を楽しんでいます。その
うちの2つをご紹介します。塗り絵教室を昨
年の4月から始めました。独居の人を中心
に7～10名で実施しています。塗り絵は認
知症対策として進めましたが、安否確認にも
大変役立っています。皆さん塗り絵に真剣に
向き合っていますが、30分くらい経つと誰
ともなく話し始め、話の輪が広がります。そ
こでお菓子とお茶にします。いつもはTVと
にらめっこしているので、おしゃべりがとて
も楽しいと言ってくれます。

もう一つは健康麻雀です。昨年12月から5
人で始めました。3月に募集をかけた所、「初
心者ですがやりたい」と多くの方から応募が
あったので、今年4月から仲間を増やして始め
ました。当初、経験者は自分が打ちたいのを後
回しにして初心者の後ろについて指導していま
した。現在は月2回10人以上で行っています。



皆で楽しくぬり絵教室

ロコモティブ シンドローム チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる
脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの
疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

地域の環境美化に尽力！

中田地区 神寿会
会長 高橋 黎子

中田地区神寿会の鈴木邦子さん(91)は、永年にわたり山神前町内会の会員として地域の美化環境維持・資源回収に積極的に協力され、その尽力と功績を称えて2025年(令和7年)4月29日に山神前町内会より表彰されました。



中田地区神寿会
鈴木 邦子様(91歳)

広報誌の発行、女神の降臨

しらゆり地区 東谷芳松会
会長 芳賀 正一

広報誌「シニアクラブだより」は急逝した渡部前会長の発案で令和2年2月より数えて計7回発行してきました。

会長を引き継いだ私はパソコンが大の苦手で、広報誌発行を半ば諦めていた時、なんと天から女神が降臨。賛助会員の五藤さんが広報誌発行を手伝ってくれるとの申し出があり、感謝、カンシャ、かんしゃでした。その後はトントン拍子でことが運び、1年4か月



思い出の詰まった広報誌です

のblankをはさんで、昨年秋から現在までに3回の発行をすることができました。

これまでは編集委員だけで、踊場ケアプラザから来ていただいた「ロコモ防止」の講演と実技指導、毎週集まって行っているカラオケ「東谷会」、麻雀「サロン雀遊」などを誕生会、賀詞交歓会、桜を見る会に絡めて紹介してきました。

これからは会員の皆さんと一緒に多くの話題を載せられるよう作っていききたいと思います。

楽しくウォーキング

和泉中央地区 西部福寿会
会長 小宮 康久

西部福寿会では、健康維持のためボッチャ、グラウンド・ゴルフ等をしています。さらに和泉川遊歩道を利用してウォーキングしながら桜や菜の花、神社仏閣の見学、みかん狩り等をして楽しく親睦をはかっております。



和泉川遊歩道でウォーキング

熱中症に
ご用心！

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに
水分補給を！



子ども達と交流

富士見が丘地区 和泉双葉会
会長 横内 菊代

毎月第4火曜日に住宅内にある「なかよしこども園」との交流を図ってます。

年2回の誕生会には子どもたちから歌のプレゼントをいただき、昨年度は双葉会から「フラダンス」と「つるしびな」をプレゼントしました。今年は何をプレゼントしようかな？

毎月第1月曜日・第3水曜日にサロンを開催。会館を利用し、日本舞踊・フラダンス・手品・体操をして楽しいひと時をしています。



子ども達と楽しい交流

麻雀サークル（游友有）

富士見が丘地区 和泉第一寿光会
会長 石地 幸恵

麻雀サークルを立ち上げて2年半…大会にまでこぎ着けました。

辰年の優勝はヨツちゃんこと比留間吉男さんが断トツで優勝。巳年の最高得点賞・大会優勝者はだーれ？



健康麻雀で和気あいあい

泉区の珍百景

飯田地区 上飯田南町第二白寿会
佐竹 孝雄

泉区の西側、藤沢市とその市境を流れる境川に掛かる堰が風船のように膨らんだり縮んだりします。田んぼに水を入れる5月の下旬ごろ風船を膨らまし、夏の終わりごろ風船の空気を抜いて川底に綺麗に折りたたみます。地元の人に聞くと、今は全国的にこの方法が主流だそうです、都会ではなかなか見られない光景です。



折りたたまれた堰



風船のように膨らむ堰

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

⑦社会活動をすすめよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



泉区歴史探訪

横浜いずみ歌舞伎 保存会の歴史について

あやめ編集委員



横浜いずみ歌舞伎保存会会長 馬場勝己さん

平成8年（1996年）11月3日の泉区制10周年記念事業として初めて公演したのが、「いずみ歌舞伎」の第一歩です。

平成7年（1995年）、当時の泉区長上村氏が泉区制10周年を迎えるにあたり、泉区に縁のある伝統文化の掘り起こしを提案され、それを機に泉伝統文化保存会が設立され、いずみ歌舞伎保存会（現：横浜いずみ歌舞伎保存会）、太鼓お囃子保存会（現：泉郷土芸能保存会）、相模風いずみ保存会の活動が始まりました。

大正から昭和初期にかけて神奈川県内で活躍した農村歌舞伎「市川花十郎一座」の座長市川花十郎の養女、石川ミヨ氏（当時和泉町在住）は、花十郎が使っていた衣装や道具を始め、義太夫本等を横浜市教育委

員会に寄贈され、横浜市歴史博物館に保存されていることが分かりました。

市川花十郎一座の農村歌舞伎を楽しんだ当時の気風が思い起こされ、この伝統文化を受け継ぎ発展させる試みが「いずみ歌舞伎」として実を結びました。

横浜いずみ歌舞伎保存会では、役者はもとより衣装、小道具等のスタッフも公募し、区民手作りの歌舞伎を目指してスタートしたのです。

現在役者は、17～20名、スタッフ約25名の総勢45名ほどで毎年10月の公演に向けて3月から稽古が始まり半年をかけて本番を迎えます。そして、演技指導等、外部から専門の先生をお願いして毎月2回程度、泉区民ホール等で稽古しております。もちろん自主稽古も行っています。

今年10月18日（土）、19日（日）に第28回の公演を開催いたします。

取り組む演目は難しいものばかりです。生意気ですが本格歌舞伎を目指しています。これまで泉公会堂の他、NHKホールでの「全国歌舞伎フェスティバル」に1回、神奈川県青少年センターホール等での「かながわ伝統芸能祭」に7回出演しています。

歌舞伎に興味のある方、ぜひ「横浜いずみ歌舞伎保存会」の門を叩いてください。お待ちしております。（馬場 勝己 記）

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！





俳句

駅裏の弥生の森は蟬時雨

中川・弥生クラブ 石井 弥風

風運ぶ寺鐘の音や盆の暮

中川・萌木シニア会 岡 利明

人だかりかき氷屋の吊し旗

中川・萌木シニア会 光栄 裕

ジグザグに光の列や富士登山

中川・萌木シニア会 浅井 靖巳

入院も旅のひとつか遠花火

中川・萌木シニア会 田中 敏治

匙なめて舌ピンク色夏休み

中川・萌木シニア会 萩原日出男

送り火を縁者で灯す日暮かな

中川・萌木シニア会 山路 博

朝早くスイカ畑に花粉付け

新橋・堂寿会 志村 昇

春の里集うシニアにホーホケキョ

新橋・堂寿会 眞田 正子

ジューンベリー鳥に急かされジャム作り

新橋・堂寿会 池田 紳一

昔なら網戸にしますか熱帯夜

和泉中央・百川会 虎渡 功

温暖化春夏秋冬迷いけり

和泉中央・百川会 佐藤 桂子

乳母車妹乗せ押す児聖五月

和泉中央・和泉町団地緑寿会 上保 智弘

霧流れ緑仰げば舟見岩

上飯田・向友会 矢島袈裟次

空蟬や墓石に伝とう杓の水

飯田・中屋敷あやとり会 藤井 慶子

短歌

独り居の食事会こそ有り難き

民生委員の厚きもてなし

中川・弥生クラブ 石井 弥風

声だしと歩くことが健康に

よいと言われてカラオケ通い

緑園・東花会 後藤 春美

梅林メジロの群れが飛んできた

ホーホケキョと高鳴き張りけり

新橋・堂寿会 志村 昇

庭に來た蛇の取り方ころさずに

子らに教えし若き思い出

和泉中央・百川会 虎渡 功

夢の中かげろう如く誰が人ぞ

心に残るあの日の汽笛

和泉中央・和泉町団地緑寿会 上保 智弘

兄亡くし告別式の写真見て

兄弟いとこ皆どこか似て

上飯田・向友会 矢島袈裟次

川柳

老いてなほ文化生きるる泉寿荘

中川・弥生クラブ 石井 弥風

冬野菜恵みの雨が値を崩す

新橋・堂寿会 志村 昇

雑草とたたかいくたびれ腰痛め

和泉中央・百川会 虎渡 功

バイキング寿司ミニチュアに握られて

和泉中央・和泉町団地緑寿会 上保 智弘

銀杏を洗う臭いに妻逃げる

上飯田・向友会 矢島袈裟次

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



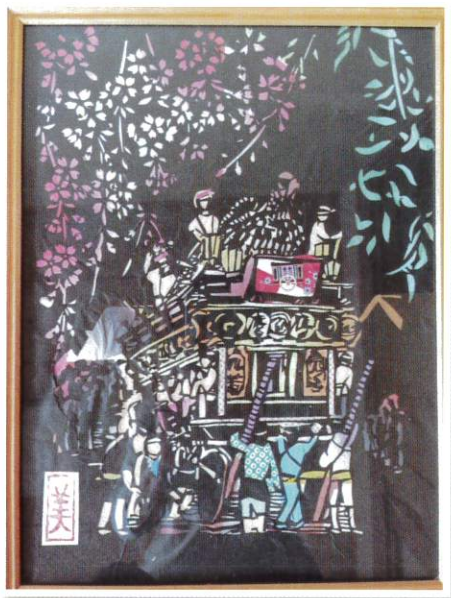
寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

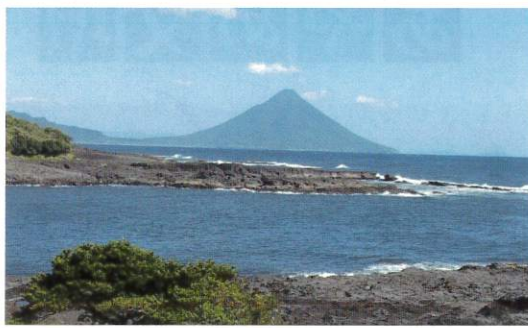
寝る前に軽い運動をある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。



切り絵 高山まつり

若草長寿会 立花美智子



開間岳(別名:薩摩富士)と太平洋

新橋第二新友会
木下 次男

ギャラリー いずみ

桜も満開・小花も満開

南よつ葉会 谷口 武夫



あやめ編集委員

発行責任者	水野 榮子
副会長	金子 公紀
編集委員	八木 芳夫
	池田 紳一
	星川 正志
	西牧 忠彦
	横内 菊代
	堀川 寿夫
	百瀬 裕子
	松本 純子
	河原 三治
事務局長	外城 紫

編集後記

酷暑の毎日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。
シニアクラブの新事務所が昨年上飯田団地に開所し、団地の
仲間に加えていただきました。6月15日(日)、団地のお祭り
である「ふれあい暖地マルシェ」に参加させていただき、シニアクラブは、わた菓子
で出店。子どもたちも自分で作って販売したりと興味を持ち喜んで体験していました。

さて、今号の泉区歴史探訪は、横浜唯一の「横浜いずみ歌舞伎保存会」を取り上
げ、大正から昭和にかけてこの地で活躍した市川花十郎率いる農村歌舞伎の気風を
受け継ぎ旗揚げされた歴史を、馬場勝己会長に記していただきました。

また、クラブの活動や文壇の投稿など、ありがとうございます。これからもご協力よ
ろしくお願い申し上げます。

まだまだ暑さが続きますが、お互い夏バテに気をつけましょう。

(金子 公記 記)

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。

暑中お見舞い申し上げます。私たちは泉区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

かねむらクリニック

●診療科目 内科・胃腸科・肛門科・外科
ペインクリニック・リハビリテーション
(麻酔科) 痛みの治療 胃・大腸内視鏡検査

●診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM3:00~6:30	○	○	○	休	○	休

神経ブロックは、月・水・金・土の午前中
休診日：日曜日・祝日

泉区中田北 2-6-14 **045-805-6685** **P完備**

うめ消化器内科ファミリークリニック

消化器内科・内科・小児科・胃・大腸内視鏡検査・大腸ポリプ切除

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	~12:00 /
16:00~19:00	●	／	●	●	●	／	／

受付：午前は12:00まで 午後18:30まで 土曜は12:30まで
●内視鏡 14:00~16:00 ※休診：火曜・日曜・祝日

泉区緑園1-1-19 ロッジアビル2F
045-810-1107

株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ **検索** <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気を
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから