

のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを



しあわせクラブだより



第 102 号
令和 6 年 1 月 発行

発 行 厚木市しあわせクラブ連合会(厚木市老人クラブ連合会)
厚木市中町1-1-3 ☎046-225-2250
E-mail : a2250@iaa.itkeeper.ne.jp

編 集 広報委員会
制作・印刷 株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900
http://www.nichicomi.com/



徳川ゆかりの地にて
健康長寿を祈願

世良田東照宮 撮影：早川 幸雄（事務局）

目 次

| | |
|------------------------------|-------|
| 会長あいさつ/市長あいさつ/謹賀新年 | 2 |
| 高齢者福祉関係功労者等表彰 | 3 |
| 事業報告 | 4~7 |
| 令和5年度厚木市しあわせクラブ連合会 研修親睦旅行 | 8~9 |
| 地区紹介 | 10 |
| クラブ紹介 | 11~12 |
| 会員投稿/事務局紹介 | 13 |
| しあわせひろば(文芸) | 14~15 |
| 令和5年度広報委員会委員/スポンサーへの御礼/原稿募集 | 15 |
| ミニ通信/編集後記 | 16 |

世良田東照宮

世良田東照宮は、徳川家光によって徳川家康を祀るために創建された神社で、家光により日光東照宮の造り替えを実施したときに、旧社殿を移築させたものです。拝殿、唐門、本殿が国の重要文化財に指定されています。

コロナが落ち着きを見せてきたことから、4年ぶりに厚木市しあわせクラブ連合会研修親睦旅行が実施されました。目的地は群馬県猿ヶ京温泉。冠稲荷と世良田東照宮(徳川氏発祥の地)での参拝。コロナの終息と会員の皆さんの健康を祈念してきました。

会長あいさつ



辰年の挑戦 会員の方で未来を築こう

厚木市しあわせクラブ連合会 会長 荻山 清治

新年あけましておめでとう
ございます。この世界が平和であ
ることを祈りつつ、新年を迎え
られた方もおられたのではない
でしょうか。

さて、4月から始まる令和6
年度は新しい事業を取り入れ、
会員皆さまの満足度の向上と、

新規会員の獲得に結び付けて
いきたいと考えています。

他方、先人の努力により創
設された「福寿基金」は、営々
として運営が続けられ、多額
の基金が積み上がっています。

この基金制度設立の趣旨を
生かし、これからの当連合会の

活性化のために、福寿基金は
今後どうあるべきかを、組織
的な課題として検討していき
たいと思っています。

辰年は、「龍の如く、果敢に
新しいことに挑戦する年」だそ
うです。

そんな気構えで、全会員が一
体となって、諸活動に邁進して
いこうではありませんか。

市長あいさつ



誰もが生涯にわたり 輝き続ける社会の実現を

厚木市長 山口 貴裕

新年明けましておめでとうご
ざいます。皆様におかれまして
は、新年を健やかに迎えのこ
ととお喜び申し上げます。

皆様には、仲間づくりを通して、
生きがいや健康づくりを行う
とともに、地域を豊かにする社
会活動に取り組んでいただい
ており、心から感謝申し上げます。

ます。

新型コロナウイルス感染症
が、昨年の5月に感染症法上の
5類へ移行し、少しずつかつて

の日常を取り戻しています。貴
クラブの精力的な活動は、地
域社会における居場所づくり
や交流の場として重要な役割
を担っていただいております。

本市では、誰もが生涯にわ
たって住み慣れた地域で自分
らしい暮らしを続けることがで
きる「地域包括ケア社会」の
実現を目指しております。

こうした中、皆様の知識や経
験は、「地域包括ケア社会」の
実現の原動力となっております
ので、引き続きお力添えを
お願いいたします。

結びに、貴会の更なる御発展
と皆様の健康を祈念いたしま
して、新年のごあいさつといた
します。

謹賀新年

本年もよろしく

お願い申し上げます

会長 荻山 清治(玉川)

副会長 伊藤 桂(小鮎)

副会長 横谷 正春(南毛利)

理事 鈴木 暁司(厚木北)

理事 林 貢(依知北)

理事 座間 清二(依知南)

理事 三好 章雄(睦合北)

理事 橋本 勝彦(睦合南)

理事 中野 和辰(睦合西)

理事 村松 進司(荻野)

理事 佐藤 之則(南毛利南)

理事 杉山 由廣(玉川)

理事 宮野 利美(森の里)

理事 高橋 博(相川)

理事 長谷川卓爾(緑ヶ丘)

理事 山崎喜代子(女性部会)

理事 三平 隆(趣味の会)

監事 松井 洋一(森の里)

令和5年度 高齢者福祉関係功労者等表彰受賞者一覧 (敬称略)

◎神奈川県知事表彰

高齢者福祉関係功労者等表彰

10年以上、社会参加の促進、生きがいの高揚等に有益な活動などが活発で他の模範となるもの

| No. | 地区 | クラブ名 | 代表者名 |
|-----|-----|---------|------|
| 1 | 小 鮎 | 夢クラブ宮の里 | 福岡 忍 |

10年以上在宅の寝たきり高齢者、認知症高齢者等に対する奉仕活動(友愛)を行い、他の模範となるもの

| No. | 地区 | 友愛チーム名 | 代表者名 |
|-----|-----|------------|-------|
| 1 | 荻 野 | 荻野地区 A チーム | 塩沢 節子 |

◎神奈川県老人クラブ連合会理事長表彰

優良老人クラブ

設立後5年以上を経過し、その運営が良く活動が活発で他の模範となるもの

| No. | 地区 | クラブ名 | 代表者名 |
|-----|------|---------|-------|
| 1 | 荻 野 | 鷲尾実年クラブ | 中村 好男 |
| 2 | 南毛利南 | 上愛甲愛寿会 | 服部 正彦 |

単位老人クラブ会長

老人クラブ会長として7年以上在籍し、会の運営に尽力し、その功績が顕著なもの

| No. | 地区 | 氏 名 | クラブ名 |
|-----|-----|-------|---------|
| 1 | 厚木北 | 落合 久治 | 大手南親和会 |
| 2 | 南毛利 | 井萱 佐吉 | 温水白寿会 |
| 3 | 厚木北 | 末武 昭行 | 西仲福寿会 |
| 4 | 厚木北 | 青柳 弘子 | 吾妻あおぞら会 |

単位老人クラブ会員増強特別賞

年間を通じて、会員増強活動に努め会員数の増加が10%以上である単位老人クラブ

| No. | 地区 | クラブ名 | 代表者名 |
|-----|-----|-------|-------|
| 1 | 荻 野 | 下荻野寿会 | 村松 進司 |
| 2 | 南毛利 | 戸室長楽会 | 熊谷 直之 |

◎厚木市長表彰

優良老人クラブ

設立後20年以上を経過し、その運営が良く活動が活発で他の模範となるもの

| No. | 地区 | クラブ名 | 代表者名 |
|-----|-----|--------------|-------|
| 1 | 南毛利 | 恩名しあわせクラブ福寿会 | 横谷 正春 |
| 2 | 厚木北 | 仲北銀友会 | 會田 慶子 |

単位老人クラブ会長

老人クラブ役員として12年以上在籍し、会の運営に尽力し、その功績が顕著なもの

| No. | 地区 | 氏 名 | クラブ名 |
|-----|------|-------|--------|
| 1 | 南毛利 | 松田 憲明 | 愛名九十九会 |
| 2 | 南毛利南 | 佐藤 之則 | 宿愛甲寿会 |

◎社会福祉法人厚木市社会福祉協議会長表彰

優良老人クラブ

設立後10年以上を経過し、その運営が良く活動が活発で他の模範となるもの

| No. | 地区 | クラブ名 | 代表者名 |
|-----|-----|-------------|-------|
| 1 | 睦合西 | 林長寿会 | 中野 和辰 |
| 2 | 睦合西 | 及川老成会 | 寺田 博正 |
| 3 | 玉 川 | 七沢第一しあわせクラブ | 青木 初枝 |
| 4 | 玉 川 | 岡津古久しあわせクラブ | 杉山 由廣 |
| 5 | 相 川 | 岡田喜楽会 | 高橋 博 |

単位老人クラブ会長

老人クラブ役員として8年以上在籍し、会の運営に尽力し、その功績が顕著なもの

| No. | 地区 | 氏 名 | クラブ名 |
|-----|-----|-------|-------|
| 1 | 南毛利 | 井萱 佐吉 | 温水白寿会 |



★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

にじいろ内科クリニック

土日診療 無料駐車場あり <https://nizi-ro-cl.com/>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~17:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

休診日：水曜・祝日

☎046-244-2216

厚木市金田121-1 神奈中バス [下牧入口] 下車徒歩3分

医療法人社団 箕浦会 地元で100年

箕浦メディカルクリニック

内科・小児科・外科・消化器内科
リハビリテーション科

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

厚木市関口823-1 15台 (休診日)木曜日および日曜祝日

TEL.046-245-0146 FAX.046-245-6721

箕浦メディカルクリニック 検索

中村整形外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| AM9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |
| PM2:30~6:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

休診日/木曜日・日曜日・祝日、土曜日午後

診療受付は15分前までをお願いします

愛甲郡愛川町角田157-1 **☎286-7400**

精神科・心療内科

かねこクリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:30~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 3:00~7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

▲水曜午後2:00~5:00 ▲土曜午後2:00~4:00

休診日/木曜・日曜・祝日

厚木市中町1丁目5-10 **☎046(259)5432**

厚木ガーデンシティビル8F 小田急線[本厚木駅]東口徒歩3分

保険調剤

なかよし薬局

地域に根付いた、かかりつけ薬局に
在庫等については、お問い合わせください

船子店/☎220-6868 関口店/☎244-1011
 東名店/☎226-8277 酒井店/☎226-8222
 愛甲店/☎248-7622 妻田店/☎222-2801
 恩名店/☎296-5533 妻田南店/☎297-3390
 栄 店/☎224-6688 荻野店/☎242-3160
 鷲尾店/☎243-5117

小児科 内科 **落合医院**

Ochiai medical clinic

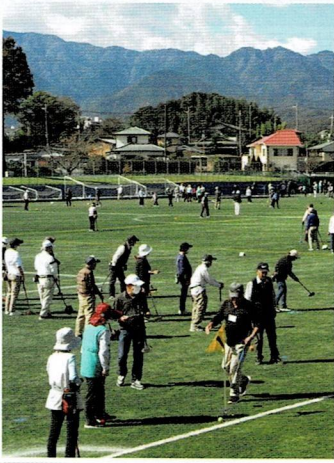
院長のかたやまです

☎(046)247-1577

厚木市温水1016 小児科内科 落合医院 検索

第17回グラウンド・ゴルフ大会

男女ともに荻野まつかげ しあわせクラブがV



男性優勝者 立石さん



219名のグラウンド・ゴルフ好きが集結 女性優勝者 丸一さん

第17回グラウンド・ゴルフ大会が10月26日に及川球技場にて開催されました。快晴の中、219名という多数の参加者による戦いが繰り広げられました。

男性は荻野まつかげしあわせクラブの立石良夫さん、女性も荻野まつかげしあわせクラブの丸一正子さんの優勝となりました。

最高齢者表彰は、南毛利恩名福寿会の上本孝則さん92歳と小鮎台やよい会の高原優子さん89歳が授与されました。

| <男性の部> | | <女性の部> | |
|--------|-------|--------|-------|
| 優勝 | 立石 良夫 | 優勝 | 丸一 正子 |
| 準優勝 | 難波 益美 | 準優勝 | 武井 正子 |
| 第3位 | 花上 晃 | 第3位 | 前場 勝子 |

第22回ターゲットバードゴルフ大会

大会革新 新ペリエ方式導入



決まるか ラストショット!



上位入賞者の皆様

第22回ターゲットバードゴルフ大会が9月27日に下川入ターゲットバードゴルフ場にて開催されました。晴天の中、64名による熱い戦いが繰り広げられました。

今年度初めて新ペリエ方式を採用し、男性は睦合南田園ひなし会の伊勢進さん、女性は睦合南妻田中央長寿会の田島厚子さんの優勝となりました。

最高齢者表彰は、南毛利毛利台親和会の萩原昭史さん91歳と同じく毛利台親和会の吉岡嘉代子さん85歳が授与されました。

| <男性の部> | | <女性の部> | |
|--------|-------|--------|-------|
| 優勝 | 伊勢 進 | 優勝 | 田島 厚子 |
| 準優勝 | 安達 利勝 | 準優勝 | 中村 秀子 |
| 第3位 | 大塚 勝 | 第3位 | 知念 洋子 |

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

*** 往診随時受付(TELで可) ***

医療法人社団 報恩会 **内田歯科医院**

[診療時間] 火水金 9:00~12:00 / 14:30~20:00
月木土日 9:00~12:00 / 14:30~18:00
[休診日] 祝日

厚木市中町2-2-8 厚木センタービル4F
(小田急本厚木駅前) 各種保険対応
総合受付 ☎046-225-3337

イオン厚木オアシス診療所
内科・外科/訪問診療 所長:石川 憲司

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|-------------|----|-------------|-------------|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | 休 | 休 |
| 14:00~16:00 | ● | 往診 | 往診 | 往診 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 16:00~19:00 | ● | 17:30 まで | ● | 17:30 まで | 17:30 まで | 休 | 休 | 休 |

●...外来診療
▲...第1土曜のみ診療(但し祝日の場合は次週繰越)

TEL.046-297-4123 休診日
厚木市中町1-5-10 イオン厚木1F 土・日・祝日
URL www.aeon-oasis.com

青木医院

診療科目/内科・消化器科・外科・皮膚科・形成外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| AM9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | / | ○ |
| PM3:30~6:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ※ |

休診日/木曜・日曜・祝日 ※土曜午後3時~5時
厚木市東町3-19 Tel 046-221-0031

うめその内科クリニック
内科(糖尿病・高血圧・高脂血症)

一般社団法人日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医 梅園 朋也

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

[休診日] 水曜・日曜・祝日、土曜は午後休診

厚木市中町4-4-15 TMビル本厚木1F
TEL:046-224-7110 本厚木駅北口 徒歩2分

医療法人社団親成会 内科 **光ヶ丘医院**

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:30~6:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | × |

休診日/日・祝祭日・木曜午後・土曜午後

厚木市恩名2-23-26
☎221-1811

今岡医院

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

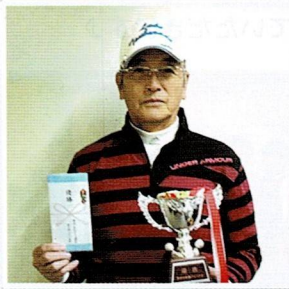
△土曜午後は17:00まで 土曜第2・4休み
厚木市愛甲西3-2-6
TEL:046(248)1046
休診日:日曜日・祝日・木曜日午後

第2回ゴルフコンペ

コミュニティの絆を深める 第2回大会開催



第2回大会も盛大に開催



IN優勝者 金子さん



WEST優勝者 中西さん

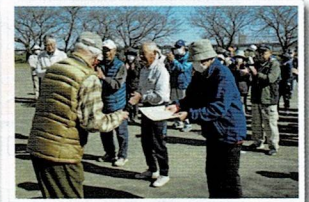
厚木市しあわせクラブ連合会による第2回ゴルフコンペが11月13日に中津川カントリークラブにて開催されました。

52名がINコース、WESTコースに分かれ、ハーフの新ペリエ方式で行いました。

今大会の最高齢者表彰は小鮎南部幸寿会の原好美さん86歳に授与されました。またIN優勝は南毛利南温水白寿会の金子賢治さん、WEST優勝は小鮎南部幸寿会の中西久和さんでした。

第49回スポーツ大会

年齢に勝る情熱と スポーツマンシップ大会



男性優勝者 福岡さん 女性優勝者 吉村さん

第49回スポーツ大会が11月16日に厚木青少年広場にて開催されました。

総計150名と大勢会員が集まって3種類の球技を楽しみました。最高齢者表彰は、荻野宮本第2寿会の丸山健治さん91歳と小鮎白山白友会佐藤良子さん91歳に授与されました。

男性優勝は小鮎夢クラブ宮の里福岡忍さん、女性優勝は厚木北仲北銀友会吉村光代さんでした。

おめでとうございます！

| <男性の部> | | <女性の部> | |
|--------|-------|--------|-------|
| 優勝 | 福岡 忍 | 優勝 | 吉村 光代 |
| 準優勝 | 竹内 輝明 | 準優勝 | 飯田 昭子 |
| 第3位 | 丸山 健治 | 第3位 | 三和田春枝 |

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

社会福祉法人 すぎな会
 URL www.sugina.or.jp
 すぎな会愛育寮
 すぎなの郷
 デイセンターつくし
 すぎな会生活ホーム
 すぎな会生活ホームⅡ
 相談支援事業所すぎな
 厚木市小野2136番地
TEL 046-247-0311

社会福祉法人 藤雪会
 藤雪会は安心を支えます。
ケアセンターあさひ ☎046-229-9110
 小規模多機能型居宅介護 ゆったり
あつぎボボ口地域密着型特別養護老人ホーム
 ティサービスあおぞら / グループホーム
TEL 046-297-7330

一般社団法人 日本消化器内視鏡学会認定
 消化器内視鏡専門医による胃・大腸カメラ・日帰り大腸ポリプ切除

厚木 消化器内科 クリニック
 Atsugi Ichouka Clinic

| 診療時間(医科) | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00 | ○ | / | ○ | ○ | ○ | ○ | / |
| 15:00~17:00 | ○ | / | ○ | ○ | ○ | # | / |
| 17:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | / | / | / | / |

受付終了は15分前です #第二・第四土曜日のみ診療
 厚木市妻田南 1-16-36-1階 医科 TEL.046-223-1155
 (妻田小学校そば) www.atsugi-ichouka-dc.com

法人名 **ムツアイホーム**

特別養護老人ホーム **やすらぎ** TEL:046-245-8312
 年間を通じ、季節を感じていただける
 全室個室型
 特別養護老人ホーム **すこやか** TEL:046-244-2311
 一人ひとりの暮らし方に寄り添う

ショートステイ **うるわし** TEL:046-244-2311
 介護の環境が整った広々とした生活空間

厚木市総合地域包括支援センター TEL:046-297-7338
 厚木市総合南地域包括支援センター TEL:046-294-1380

まじま いいん
小児科・内科 泌尿器科 馬嶋医院

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 16:00~18:00 | ● | 乳 | ● | 休 | ● | 休 | 休 |

予防接種：月・水・金 / 乳児健診：火曜午後 / 泌尿器科：木曜午前
 厚木市下荻野1120
TEL 046-241-1350

医療法人社団五輪会
厚木東クリニック 内科 / 訪問診療

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|-----|
| 9:00~12:00 | ○ | △ | △ | △ | △ | × |
| 13:00~17:00 | △ | △ | △ | △ | △ | × |

△は訪問診療に出ているためお電話にてご相談ください
 訪問診療のご依頼も随時受付中
TEL 046-281-8528 本厚木駅より徒歩10分
 厚木市旭町 3-8-19 神奈中バス(旭町)下車徒歩2分

女性部共同募金街頭活動

心を使った 街頭募金活動の成功



10月3日 本厚木駅北口にて赤い羽根共同募金協力



12月4日 本厚木駅北口にて年末共同募金活動



赤い羽根街頭募金活動の協力依頼を受け、女性部5名が10月3日に本厚木北口にて募金活動を実施しました。

12月4日には、年末共同募金の協力依頼を受け女性部6名が本厚木北口にて募金活動を実施し、多くの募金を集めました。

女性部料理教室

仲も深まる秋の料理教室



おしゃれに盛り付けていただきます♪



うまみが凝縮された焼き豚



一層仲が深まりました

11月2日に厚木南公民館で女性部による料理教室が行われました。

【お手軽ジューシー焼き豚】を、調理師免許をお持ちの竹中副部長に先生をお願いして、11名の参加者でわいわい調理して、終わった後に美味しくいただきました。

食材の一部は皆さんで持ち寄り、女性部の仲が一段と近づいた気がします。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

税理士法人
西総合会計
税理士・公認会計士・行政書士 西 厚夫
相続税対策、相続税・贈与税の申告が
したい場合、ご相談ください。
厚木市水引一丁目14番24号
TEL 046-223-2893

ひとりひとりが主役です
みき い て
やっ て み る
認定こども園
学校法人
白山学園 **小鮎幼稚園**
厚木市飯山南4丁目11-1
TEL:046-241-1423

社会福祉法人 **敬和会**
高齢者生活支援施設 **けいわ荘**
居宅介護支援センター **けいわ荘**
デイサービス・訪問ヘルパー・ケアプラン作成
ケアハウス **えがりて**
厚木市下荻野2117-2 ☎(046) **241-7771** (代)

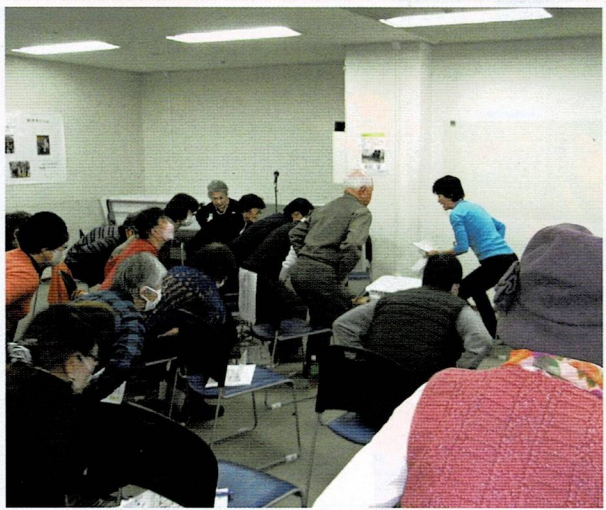
公的年金の受け取りは
便利で安心なJA あつぎで！
うれしい特典が盛りだくさん！
詳しくは、お近くの窓口まで
お問い合わせ下さい。
 

特定非営利活動法人 ハートラインあゆみ
あなたの夢を応援します。
障がい者相談 生活や福祉サービスのご相談
支援事業所
地域活動支援 センター 地域活動や生きがいづくり
就労継続 働く機会の提供や就労支援
支援B型
厚木市中町 4-6-11 ご相談・ご見学・体験・随時受付
山口ビル 201 ☎ **046-259-5712**

社会福祉法人 **敬和会**
通所介護事業所 **えまーぶる**
厚木市中町3-3-9ア-バンブラザ6F ☎(046) **221-9152**
居宅介護支援事業所 **えまーぶる**
厚木市中町3-3-9ア-バンブラザ1F ☎(046) **221-3025**

健康づくり・介護予防研修

健やかな老後を目指して



スクワット運動も取り入れた健康体操

女性部推進による健康づくり、フレイル・介護予防研修会が12月14日、寿荘で行われました。

湘南厚木病院の林慎一郎様・岩壁秀夫様とゆめクラブ神奈川の松田冴子様を講師に迎え、免疫力をつけるための食生活や健やかな生活のための質の良い睡眠等の講演をいただきました。その後健康体操を行い、「年齢を重ねても美しく健やかであるために」を目標に自らの健康について学びました。

この研修会は、貴重な機会であり、健康への意識が高まりました。今後もこのようなイベントを通じて、コミュニティ全体の健康促進に役立てていきたいと思います。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

女性部研修旅行

水再生への驚きと鎌倉の魅力



四之宮水再生センターにて



たくさんの学びを得ました

10月2日、26名参加で女性部研修旅行が行われ、「神奈川県下水道公社四之宮水再生センター」の見学を実施しました。

下水の沈殿層でごみや砂などの取り除きを繰り返し行い、バクテリア処理後に塩素処理され、きれいになった水が川に戻され海へと流れている状況を見学し、学ぶことができました。

広大な敷地を歩き、皆さんだいぶお疲れのようでしたが、その後の鎌倉での食事や鎌倉小町通り、江ノ島散策と楽しい時間を過ごすことができました。

各種ゴム部品設計製造

株式会社 **大和ケミカル**
厚木市上依知 1405-3
TEL 046-245-3871
FAX 046-245-7109
http://www.yamato-chemical.co.jp

不動産のお悩み、解決します!

(株)マッケンジーハウス厚木支店

売却相談 無料!
調査費用 無料!
査定 無料!

厚木市 岡田3026 Tel 046-226-8181

ASA 朝日新聞・神奈川新聞・日本経済新聞
毎日新聞・東京新聞・朝日小学生新聞

ASA厚木北部
厚木市三田2-22-3
☎ 0120-171-846

総合建設業一般

株式会社 **安藤組**
厚木市金田395
☎ 046-221-1316

有限会社 **頼住建設**

営業種目 土木工事・舗装工事・外構工事
エクステリア工事

厚木市飯山南 1-13-36
☎ 046-247-5575
FAX 046-248-3614

宅配クリーニング

電話1本でお伺いします。
☎ 0120-023-308
受付時間 9:00~19:00

KONAN CLEANING 厚南クリーニング 木曜定休

令和5年度厚木市しあわせクラブ連合会研修親睦旅行

できたての湯葉すくい



125名参加 群馬県猿ヶ京温泉へ



採れたてのリンゴをいただきます♪

厚木市しあわせクラブ連合会研修親睦旅行が9月13日から14日に、125名と多数の参加で、行われました。

初日は鼻高展望花の丘、残念ながらコスモスは少し早かったようであらほら、でもひまわりは満開でした。

水沢うどんの昼食、道の駅たくみの里を経て、宿泊先の群馬県猿ヶ京温泉へ。

夜の宴会は、人数が多いため、地区代表によるカラオケ大会、最後は役員が舞台上がり、全員で合唱して大盛り上がりで、解散。



たわわに実った果実を収穫

2次会は各部屋で！

2日目は、湯葉すくいから始まり、道の駅川場園プラザを経て、リンゴ狩り。そして昼食と冠稲荷参拜。最後に世良田東照宮(徳川氏発祥の地)での参拝と盛り沢山の観光とお買い物。

食パン3斤とリンゴ2つをお土産にいただき、帰りの荷物は、皆さん大変なことになりました。

今回は全国旅行支援割引5千円が使えて2千円のクーポンも貰い、大変お得で楽しい旅行が行われました。



1号車の皆様



2号車の皆様



3号車の皆様



賑やかなステージに拍手喝采



4年ぶりの宴会は和気あいあい

歡 厚木市しあわせクラブ連合会 迎
御一行様



会長が指揮をとり全員参加で合唱

地区紹介

緑ヶ丘地区

緑ヶ丘老友会

会長 長谷川卓爾

高齢者の健康と生きがいを支える多彩な活動

私たち老友会は高齢者が集い、語らい、それぞれ支えあつて、健康と生きがいを目指して頑張っています。

現在は会員が48名となつていますが、平均年齢は80歳となります。皆さん元気で、93歳の方もグラウンド・ゴルフにきています。

主なクラブ活動はグラウンド・ゴルフ37名、歌声サロン9名、趣味編物7名で毎週活動しています。

歌声サロンは町内の憩いの家に皆さんが集まり、健康の話などしながら和気あいあいと歌っています。編物は自分たちの好きな物を選び時間に束縛されることなく自由に進めています。また、11月に緑ヶ丘公民館



グラウンド・ゴルフで健康づくり

祭に展示して好評でした。各サークルは皆さんが仲良く根気よく健康維持目標の一環として推進しています。

4月からスポーツプログラマーの先生が見え(公民館健全育成会)高齢者向き(ラジオ体操含む)に週1回参加します。また町内交番、公民館と一緒に老友会会員による自分たちの

町は自分たちで守るという気概で町内の防犯パトロールを行ってまいります。それとともに偶数月はゴミ袋を持って町内美化清掃運動も実施しています。他にもグラウンド・ゴルフで利用している西公園は美化運動と社会奉仕活動として月金は清掃除草等行い、剪定等は日を定めて行っています。グラウンド・ゴルフは本厚木CCが近接自治会と交流の一環として7・10月とゴルフ場を開放して大会があり参加しています。また11月は緑ヶ丘シニアスポーツ大会があり公民館福祉活動として老友会が主になり大会の運営をします。また、しあわせクラブ連合会の理事会および会長会がある場合は定例会を開き会員の皆さんにその旨を伝え行事の連絡や参加を推進しています。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

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

一級建築士 応急危険度判定士

一級建築施工管理技士 耐震診断士

株式会社 小宮山工務店

一級建築士事務所
厚木市三田 3-17-34
TEL:046-241-1898

おかげさまで創立56周年
感謝を込めて地域社会に貢献する常盤グループ

常盤産業株式会社
厚木市三田 1-2-16 **TEL:046-242-1511**

常盤建設運輸株式会社
厚木市三田 1-2-15 **TEL:046-242-5533**

真心込めたご葬儀を...

株式会社 一心葬
issinsou

厚木市斎場を利用されたい方
低価格にて葬儀を行いたい方
お見積り無料・24時間受付

生前相談の方へエンディングノートプレゼント
厚木市妻田西 3-17-2
0120-041-594

防水工事のことなら
私たちプロフェッショナルにおまかせ下さい

総合防水工事 見積無料
防水・塗装 ●特にビルの防水工事
宮繕補修施工 ●ご相談承ります。
●一滴の雨もシャットアウト

(有)難波工業 下荻野 1177-6
046-241-2555(代)

壽永山

長徳寺

厚木市岡田5丁目3-23
電話 046(228)5100

クラブ紹介

新宿寿会 (荻野地区)

塩沢 節子

友愛活動で神奈川県 知事表彰受賞

私は寿会に入会して20年になります。勤めていた職場を定年し、自分の住んでいるところで何か自分のできることはないかと考えていました。高齢の人たちが朝夕子どもたちの通学の交差点に立ち、雨の日も風の日も子どもを見守り頑張っているその姿を目にするようになった頃、寿会の会長から子どもたちの見守りをしてほしいというお話がきたのです。これなら私にもできると思い、声かけ運動を始めました。最初は返ってこなかった返事も子どもたちから返ってくるようになりまし。また、同時期に寿会の一人暮らしの人のところに訪問活動することになりました。「何か困っている事はないですか」と訪問すると、「すごく暑いので簾を買ってきたが、つけられない」「台所の電気が切れて暗い」「ゴミを捨てるのに足を怪我して痛くていけない」など困っている方がたくさんおられました。「一人暮らしの方の新聞がポストに入ったまま」との連絡があり、見に行つたところ、大変感謝されたことを思い出します。先日「足が悪くて2階に上がるのが辛い」「下の階にタンスを1つ下ろして欲しいのだけれども知り合いがない」とのこと、近所の



方にお願ひして下ろしてもらいました。民生委員の方にも報告を入れて皆さんに大変喜んでいただけました。私のできることは全部やってきました。家族には「お母さんはおせっかいおばさんだね。何もお母さんがやらなくてもいいんじゃないか」と言われます。こんな困っている人がいるのだから私のできることはやろう。今も、これからそんな気持ちです。弱い立場の方はいっぱいいます。ちいさなことを少しずつ、その人の身になって考える。これが友愛活動だと思つています。今までのように動けません、一言声をかけてくれる人がいたらどれだけ心強いのか。私もそれがわかるようになりました。これからも私のできることはやっています、友愛活動を生きがいにして頑張っています。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

～ 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…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、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、口の乾きの改善



車検代行業

有限会社 ヤマザキ

作業場：厚木市三田3067-1

☎046-241-8707

株式会社 開発工業

土木工事業 / 機械土木工事業
骨材各種(砂利・砂)販売
一般貨物自動車運送事業

厚木市下荻野 863-2

TEL.046-241-3364(代)

トメイフロークラブ(厚木南地区)

会長 池内 賢二

活性化へのヒントと クラブの現状

ハロウィン祭りとは老人会厚木南地区は12自治会で編成され、その下部組織の老人会は4地区、子ども会は2地区のみが活動している状態でチョット寂しい限りです。

約20年前は、各自治体には必ず同組織が存在していたと記憶していますが、その減少要因を考えてみると「リーダー(会長)となる人材がいらない」ことに尽きます。さらに深堀すると①老人会への新規加入者に60〜70代前半の若手? が少なくなくなったために、体力的に弱い高齢者が多く、活動的な運営が難しい。②若いお母さんたちは「子育てと仕事の両立」が最優先で、子供会活動に参加すること

を控える傾向にある。

このように生活スタイルが大きく変化した時代なのに運営方法は改善されず旧態依然のまま取り残されている。この観点から「南町ひまわり子供会」主催で「子供会+老人会共催のハロウィン祭り」について述べてみますが、その中に前述の課題解決のヒントがあると感じていただければ幸いです。

約8年前「ハロウィン祭り」をスタートし、子どもたち51名、訪問先(高齢者)15軒で、多くの賛同者を得て大成功でした。何よりも驚いたのは「お母さんと子どもたち」の旺盛なやる気でした。その理由は「仮装して変身する非日常な遊び」にあるようです。

その後の参加者はほぼ横ばいが続き、昨年の第8回も総勢100名を超える参加となりました。「お菓子袋」を手に仮装した子ども



仮装した子どもたちと交流

たちと後を追う父母たちの弾んだ声とにこやかな笑顔が町内の隅々まで行き渡ることとなりました。このしほしの情景こそが自治会活動が目指す方向ではないかと少し安堵しています。

さて冒頭に述べた老人会の課題解決のポイントはただ一つ、「会員たちが心底楽しめる行事」を続けられ、行事への参加も大いに期待が持てるということ。これからの老人会には、「会員へのメリットある運営」が求められ、「老人会運営の責を負う会長」は、もっと誇らしい気持ちになれる位置付けでなければ、今後の発展どころか、横ばいで推移することすら困難であろうと思われます。

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

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

会員投稿

水郷佐原 旅日記

相生老友会

朝倉 勝久



伊能忠敬ゆかりの地を散策

心地、小野川の忠敬橋に近い「千与福」で飲食、歓談し

た。テレビのコマーシャルやドラマの撮影場所を探して川沿いの舗道をいくも建物や周りの方向が同じように見え、小野川の川幅は8m位で流れもどちらが上流か分からず樋橋を通りがかりの人に聞いて見つけた。自由行動後は、再集合して樋橋前の伊能忠敬館を見学。伊能忠敬は徳川幕府の命で日本地図を作成した。一日そこらでは学びきれない資料が展示、掲示されていた。帰路は道の駅で買物と車内ではカラオケを楽しんだ。

昨秋11月8日(水)、3年ぶりに相川地区一行バス一台で日帰り旅行が行われた。水郷佐原は利根川を挟んで千葉県と茨城県の県境、千葉県香取市にある。交通は湾岸線習志野ICから東関東自動車道経由で佐原香取ICまで厚木から約3時間の道程で一般道へ。先に香取神宮に参拝し、駐車場から参道の赤鳥居を入ると砂利坂道で本宮まで10分程でしたので体力不調できつかった。昼食は町の中

闘志を燃やす

相生老友会

高松 正行

第15回相川地区老友会スポーツ大会が11月2日(木)酒井青少年グラウンドにて行われた。各地区の男女60余名が参加し腕を競った。この日は朝から絶好のスポーツ日和。コロナ禍で3年間開催できなかったが、やっとここで開催の運びとなった。皆、自分の腕前を發揮しようと競技を待った。審査委員から各自に得点表を渡され自己申告だ。種目はゲートボールを含む4種目で総合得点が多い人が優勝となる。

順調に進んでいき、結果発表。男女の優勝者と最高齢者91歳の2名にも会長から賞金が授与された。皆から大きな拍手で称えられ、特に高齢者の方にはさらに大きな拍手だ。そして散会となった。

この大会をとおして怪我の無かったことが何より嬉しい。また、このスポーツ大会の運営、準備していたいただいた役員の方々には心からお礼を申し上げたい。



秋晴れのもととはつらつとプレー

この大会をとおして怪我の無かったことが何より嬉しい。また、このスポーツ大会の運営、準備していたいただいた役員の方々には心からお礼を申し上げたい。

事務局紹介

令和5年3月より事務局2名が就任、ベテランの後任であり、スムーズとはいきませんが、頑張っています。よろしくお願いいたします。



伊藤 義博



早川 幸雄

寿荘貸館業務を行い、連合会の電話取次や事務局不在時の対応等のお手伝いをいただいているシルバー人材センターの6名をご紹介します。

- 多田 奈み江 緒方 純子
- 前田 恵美子 渡部 あや子
- 佐々城 史子 江川 君代

しあわせひろば (文芸)

俳句

灸花鼻のせ天狗のはしやぎかな

愛名九十九会 辛嶋 正義

湧水を潜りてうまし冷やつこ

愛名九十九会 伊勢崎みゑ子

白球や行き合いの空さんざめき

愛名九十九会 林 きゑ子

ゆく秋のうつろう山川老ふたり

愛名九十九会 一條まさあき

霜月や傘雲被る富士の峰

互朗会 伊藤 民子

蒼天の小紋散らしや冬紅葉

互朗会 鈴木三恵子

山並に煙たなびく冬野かな

互朗会 土屋 和子

奥能登の旅の終わりにや虎落笛

互朗会 花上 貞夫

谷間へと零れむばかり星月夜

互朗会 花上 尚江

山粧ふ阿夫利の山や遠景色

松枝松寿会 綿貫 良男

月を見て昔の話しなつかしく

温水白寿会 井萱 佐吉



敬老日集りて昔を語り合う

温水白寿会 安田 寿和

棚経の若き和尚の声澄んで

温水白寿会 吉岡 利子

秋袷せ手直す糸に張りを入れ

温水白寿会 岩澤 玉江

突然の惜別くやし菊一輪

温水白寿会 井内 尚子

子も踊る提灯揺れて秋祭り

温水白寿会 佐藤 節子

風鈴の音遠くなり夢の中

温水白寿会 有住 勝代

中秋の満月も見んうさぎ年

相生老友会 朝倉 勝久

老いて知る花の良し悪し菊花展

相生老友会 高松 正行

川柳

健康は命を守る扉かな

長谷長寿会 大山 瑞枝

柿食えば猿銃鳴るなり熊退治

元町福寿会 高橋 清健

初孫の耳を押さえてベビーバス

南部幸寿会 早川 幸雄

街路樹の管理までもが業績に

森の里森友会 三橋 敬司

門松にウッド三本立てて見る

ゆめクラブ妻田東 石川 照夫

大空をキャンバスに描く雨後の虹

友遊会 田村 久之

紅白は次の時代に変わり行く

妻田中央長寿会 杉本 尚

隠しても顔色かおに出にけりぬすみ酒

宿愛甲寿会 佐藤 之則

短歌

アルバムアルバムの整理をしつつ憶い起す
疎遠になりし友はいづこに

長谷長寿会 松下 絹枝

プーチンと習近平と金正恩
独裁者らの鼻息荒く

妻田中央長寿会 神吉 善茂

十ヶ月介護の愛犬旅立ちぬ
散歩の丘に煙棚引く

長谷長寿会 渡辺 笑子

日本日本の中激甚災害魔の豪雨
甲辰きのえだつの安寧を祈る

七沢第3しあわせクラブ 萩山 清治

スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しましてご協賛いただきました
ましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げ
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。

皆さんの原稿を募集します！

- 【会員投稿文】 400字以内(写真1枚)
- 【俳句・川柳や短歌】 1人1句・1首で
- 【ミニ通信】 身近な話など100字程度

原稿には「住所、氏名、クラブ名、電話番号、年齢」を明記し、難読語句にはフリガナをつけてください。紙面の都合により一部削除、加筆、あるいは保留する場合があります。採用の可否は広報委員会に一任ください。なお、原稿の返却は行いませんので、ご了承ください。

(締切 5/1) ★次回発行は令和6年7月です

〒243-0018 厚木市中町 1-1-3 厚木シティプラザ 5F
老人福祉センター寿荘内
厚木市しあわせクラブ連合会まで
TEL.046-225-2250 FAX.046-223-9950

あて先
問合せ

令和5年度広報委員会委員

| | |
|------|--------------|
| 委員長 | 佐藤 之則 (南毛利南) |
| 副委員長 | 阿諏訪常男 (小 鮎) |
| 委員 | 高橋 清健 (厚木北) |
| 委員 | 池内 賢二 (厚木南) |
| 委員 | 大塚 清一 (依知北) |
| 委員 | 杉本 尚 (睦合南) |
| 委員 | 土屋 昇 (荻 野) |
| 委員 | 辛嶋 正義 (南毛利) |
| 委員 | 内井 嘉巳 (南毛利南) |
| 委員 | 三橋 敬司 (森の里) |
| 委員 | 高松 正行 (相 川) |
| 委員 | 田澤 和夫 (玉 川) |
| 委員 | 村上 孝子 (緑ヶ丘) |
| 委員 | 安斉美枝子 (女性部会) |
| 委員 | 野田 雅恵 (女性部会) |

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

- 【お題】
お参り
- 大 賞:商品券 10,000 円 (1名)
 - 優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
 - 努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和 6 年 3 月 31 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



三二通信

*称賛された

「認知症基本法」

日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳に延びた。85歳を超えるという男性は35%、女性は44%認知症になるという。

本年6月に「認知症基本法」が国会で制定されたが、まだ流布されていない。オーストラリアのクリスティーン・ブライデンさん(74歳)は40代で若年性認知症と診断された後に28年間認知症を

公言して生きてきた。そして社会ではばかられる認知症当事者の権利擁護の声を挙げ続けている。来日して日本での「認知症基本法」成立を称賛した。

日本でも専門医だった故長谷川和夫氏も認知症になってからも声を挙げ続けてきた(著書・父と娘の認知症日記)。

さて、認知症予備軍のしあわせクラブ会員が声を挙げて社会を変える先達になろうではないか。

(北地区元町福寿会

高橋 清健)



編集後記

甲辰の年が明けましておめでとうございます。

旧歴の江戸では元旦から春であり孟春もうしゅん、早緑月さみどりのつき、初春月といわれる1月である。新年号はお手元へ届いたでしょうか。

102号は4年ぶりの親睦研修旅行、スポーツ大会等のスナップ写真を採用して原稿の割付、添削校正に広報委員一同試行錯誤しながら少しでも良い紙面づくりで皆様に拜読していただくこと、刷り上がったのが102号です。ぜひご感想などを賜れば有難く感謝いたします。

しあわせクラブだよりは会員の皆様が育てる機関紙です。作品投稿参加を望んでおります。ぜひご参加ください。

第103号(夏季号)はさらに充実したものにすための準備を開始します。

(広報委員会)

★★★★ 私たちは厚木市しあわせクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★

株式会社 塩川興業
 SHIOKAWA
 厚木市上萩野 910-1
 TEL:046-291-0303
 FAX:046-241-9258
 e-mail info@shio-kawa-kougyou.co.jp

食事のヒント
高血圧予防
 ポイントは減塩
 1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす

電気のホームドクター
 エアコン・テレビ・冷蔵庫
 照明・コンセントの困り事
 なんでも解決します!
株式会社 ケンモチ電機
 (046) 228-3682
 厚木市愛甲東 2-11-2

ほんあつ胃腸科・内科
 クリニック 内視鏡
 内科・消化器内科・胃腸内科・肝臓内科・各種健診

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | / |

 休診日: 日曜・祝日・土曜午後
 厚木市旭町1-25-1 本厚木ミハラス2F
 ☎ 046-229-4341

牛豚肉卸問屋
株式会社 肉の田口
 厚木市水引 1-15-12
 ☎ 0120-298-639 (通話料無料)
 TEL:046-221-0822

宇宙と地中から元気をもらう宿
七沢荘
 厚木市のシルバーチケット使えます
 厚木市七沢 1830 番地
 ◆ Tel.046-248-0236 ◆
 ✉ iyashi@nanasawasou.jp