



# 西 シニアだより

かがやき クラブ

発行:西区シニアクラブ連合会 〒220-0011 西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階 西区福祉保健活動拠点内 ☎045-451-3183 発行人:梅山 胖  
編集協力・印刷:(株)博報社関東本社 〒243-0035 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001(代)

会員数2,173人(男760人:女1,413人)令和5年4月1日現在



## 創立六十周年



SENIOR CLUB  
**60<sup>th</sup>**  
**西**



構成: 飯島・野崎・矢部



## 新年のご挨拶

西区長 菊地 健次

西区シニアクラブ連合会の会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。皆様には、日頃から西区政の運営に多大なる御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことから、「シニア大学」や「シルバークラオケ大会」など予定されていた全てのイベントが開催できずと伺っています。会員同士の間を持ち続け、実りある活動を実施されてきたことに敬意と感謝を申し上げます。

また、9月には創立60周年記念式典が盛大に執り行われ、山中市長とともに参加させていただきました。長年に渡り運営に携わられている方や御列席の皆様と共に楽しい時間を過ごされたことに厚く御礼申し上げます。今、西区役所は、横浜市のデジタル区役所のモデル区として、行政サービスなど様々な領域でのデジタル化を進めています。そしてこれからは、デジタルの恩恵を受けつつ、顔と顔が見える関係によりお互いを気遣う気持ちもより一層大切だと考えています。創

立以来、地域で仲間の輪を広げ、健やかな生活の実現や社会貢献活動に熱心に取り組みするシニアクラブの活動は、今後ますます重要なものになると思っています。今年西区は、区制80周年を迎えます。これからも、地域を愛してくださる皆様とつながり、西区をさらに活気あふれる住みやすい街にしていきたいために、力を尽くしてまいります。最後にありますが、今年の西区シニアクラブ連合会の皆様の御活躍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。



## 新年のご挨拶

西区シニアクラブ連合会  
会長 梅山 胖

新年あけましておめでとうございます。昨年9月22日には横浜市西区シニアクラブ連合会創立60周年記念式典が西公会堂にて横浜市長、横浜市会議長など多くのご参列を招き盛大な式典が行われました。表彰者も在籍5年、10年、功労者など30名にも及び、あらためてご功績に感謝申し上げます。また戸部運動公園の一角には西区の木「モクセイ」の植樹を

致しました。毎年開花時期には香り漂うでしょう。年間二桁に及ぶ事業についても担当部署を中心に関係者のご協力ですムズな運営ができており感謝申し上げます。昨年度の運動会も競技から誰もが参加できる「楽しむ運動会」も事例の一つです。高齢化に伴う新しい事業や改善も必要かと思われまします。会員皆さんの事業への参加ご協力や担当役員のご協力に感謝申し上げます。皆様のご健康と幸多き年で



ありますようお願い申し上げます。新年のご挨拶と致します。

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

園児一人ひとりの個性を尊重しながら社会性を育てます

真宗大谷派 利正寺  
**利正寺保育園**

☎ 231-3409

西区久保町3-13 利正寺保育園 検索

老人福祉センター  
**横浜市野毛山荘**

60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます

- 大広間の利用
- ヘルストロンの利用
- 講座やサークルへの参加など

開館時間 / 午前9:00～午後5:00  
☎ (045) 261-1290

野毛山動物園からすぐ

デイサービスセンターを併設 ☎ 261-1291

Casa Platinum 介護付有料老人ホーム  
**カーサプラチナみなとみらい**  
西区花咲町6-143 横浜MIDベース内

ご見学 介護相談 受付中

【ご見学・資料請求は】  
☎ 0120-553-605 受付時間 / 9:00～21:00

# 各地区会長の新年の抱負

皆様、明けましておめでとうございます。

情報格差の解消を

第1地区

会長 久保川昭一



シニアクラブ及び町内会の活性化を図るため、昨年6月「シニアクラブニュース」を発行して今年10月で51号となりました。主な内容は、町内会の行事イベントの報告およびシニアクラブの行事を会員に知らせ、情報格差を解消するためです。

発行部数は約100部。すべて私が配布しています。最初は大変な作業でしたが、最近では楽しみながら配布しています。今年もやります。ご期待を！

地区内のクラブを増やす

第4地区

会長 岩崎 幸雄



地区に14ある自治会・町内会のうち、クラブがあるのは7、当面10をめざす。地区独自の行事を工夫して取り組む。各クラブの会員増強と世話役を果たす人を増やす。地区内の自治会町内会連絡協議会や社会福祉協議会、ケアプラザ、野毛山荘との連携をつよめる。

誕生会を始めます

第2地区

会長 大倉 富男



前回新副会長就任の挨拶をいたしました。が、今回我が第2地区の新しい試みとして、誕生会を行ってみたい。少人数になると思いますが、人生百年時代ご自身の誕生日を通して、人生の総仕上げを語り合いたい。そして、「健康で笑顔の人生」を送っていききたいと思えます。

新しいスポーツ競技を

第5地区

副会長 本間 昇



私は現在スポーツ部部长としております。新たに楽しめるスポーツ競技として、各で行われている(半分以上の区で行っている)と聞いている「ポッチャ」というスポーツを取り入れたいと思っております。この競技は室内外で行うことができるスポーツです。本年も宜しくお願いいたします。

新しい試みを

第3地区

会長 川辺 静雄



第3地区の会長会の後、「ポッチャ」のルール確認と練習をする。将来的には、クラブどうしでの試合がしたい。地域の方々との交流で「昔遊び」を積極的に取り入れる事を考えています。楽しく皆が笑顔で活動していくシニアクラブが理想の姿だと思っています。そのための努力をいたします。

地区のさらなる活性化を

第6地区

会長 橘川 隆



今年も昨年以上に左記に留意して6地区のシニアクラブの活性化に向けて取り組んで参ります。

一、健康第一です。次の2運動の実施。

(イ)ラジオ体操(毎日)

(ロ)スロージョギング(週6日)

二、シニアクラブの会員と子どもへの声かけと見守り。

三、シニアクラブの各種行事等に参加しない方への心あるはたらきかけ。

私たちは西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 明和会 亀田病院**

診療科目：内科、整形外科、皮膚科、泌尿器科  
リハビリテーション科、訪問診療・看護・リハ、通所リハ  
特定・後期高齢者健診、がん検診、各種予防接種

診療時間 午前 8:30~12:00 (受付は11:30まで)  
午後 13:00~17:00 (受付は16:30まで)

休診日 土曜午後・日曜・祝日

横浜市西区御所山町77番地

☎(045)231-1881(代)

**大家さん募集**

創業60年  
**株式会社 福井地所**

横浜駅西口徒歩6分

横浜市西区北幸2-5-22

☎(045)311-6740

**かぶを  
効果的に食べる**



かぶに豊富に含まれる**アミラーゼ**は、デンプンの消化・吸収を促す酵素です。胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果がありますが、加熱処理すると効力が失われるので、サラダなどの生食で食べることがオススメです！

# 西区シニアクラブ連合会 創立60周年記念式典及びクラブ大会

西区シニアクラブ連合会は令和5年で60年になります。創立60周年記念式典とクラブ大会が実施されました。

記念式典では山中市長、清水議員の祝辞をいただき、梅山会長の挨拶がありました。盛大に終了しました。以下、荻原副会長、平野区連会長、米岡西区社協会長、菊地区長、牛頭センター長等多くの方のご出席をいただきました。

クラブ大会では「活動功労者」「特別活動功労者」の表彰が行われました。

またアトラクションとして「神奈川県警音楽隊」の演奏と「楽踊会」のおどりがありました。楽しいひとときを過ごしました。

また60周年事業プロジェクトが編成され、年間を通して特別行事の提案をしています。記念式典、植樹、特別表彰、ハンドタオルの贈呈など節目となる活動を推進しています。

【河村記・野崎写真】



神奈川県警音楽隊



楽踊会おどり

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## 内科 岡部医院

在宅診療・予防接種協力医療機関

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	／	●	2:00
午後 3:00~6:00	●	●	●	／	●	／

※土曜日は午後2:00まで  
※木曜日・日曜日・祝日は休診となります

横浜市西区中央2丁目19-15

☎(045)321-5703

## 医療法人社団 木曜社 平沼クリニック

院長 大畑 充

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	木曜午後 土曜午後
14:00~17:00	○	○	○	／	○	／	日曜・祝日

内科・消化器科・肝臓内科・循環器科・呼吸器科・神経内科  
糖尿病・協会けんぽ健診・特定健診・後期高齢者健診・がん検診  
西区平沼1-32-13 ☎(045)323-2324  
ホームページは「平沼クリニック」でご検索ください。

## 進藤医院

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~5:00	○	○	○	○	○	／
夜 6:00~7:30	○	／	／	／	／	／

休診日 日曜・祝日

横浜市西区中央2-36-7

☎(045)321-5664

<http://www.s-hakuyukai.or.jp>

開催日 9月22日 13:00~15:30

会場 西公会堂

参加者 350名



ご来賓と表彰者の方々

## 活動功労者

会長	地区	区分	氏名	クラブ名
	4	10年以上	岩崎 幸雄	上原東部長寿会
	6	〃	只野 秀雄	浅間台第一クラブ
	3	5年以上	久保 一彦	久保町第4稲穂の会
	3	〃	川辺 静雄	久保町第2おもと会
	3	〃	萩原 文恵	東睦ことぶき会
	6	〃	山田 正治	社宮司長寿会

部会	地区	区分	氏名	クラブ名
	1	広報部	村田 正弘	宮崎町シニアクラブ
	3	友愛活動部	青木 昭弘	東久保町第3むつみ会
	5	総務部	山崎 清	平沼喜楽会
	6	スポーツ部	山本 善一	浅間町上4さつき会

## 創立60周年記念特別活動功労者

地区	氏名	クラブ名
1	村田喜實子	宮崎町シニアクラブ
〃	望月なか子	天神クラブ
〃	古屋 和行	天神クラブ
〃	高橋 満	戸部4丁目睦会
2	鈴木 延義	西戸部町3丁目シニアクラブ
〃	新村 巖	西戸部町3丁目シニアクラブ
〃	野崎 禮子	西戸部町3丁目シニアクラブ
〃	木全 紀正	西戸部町3丁目シニアクラブ
〃	木全イツ子	西戸部町3丁目シニアクラブ
〃	荒井 行男	中央一丁目鶴扇会
3	鈴木都實枝	元久保町東ことぶき会
4	小林 幹雄	境之谷西部長寿会
〃	山田 伸吾	西戸部2丁目西部寿楽会
5	本間 昇	岡野互助会長寿会
〃	山崎 清	平沼喜楽会
6	山口 精一	第2いこい会
〃	浅羽 彰	第3いこい会
〃	浅羽 好代	第3いこい会
○	梅山 胖	西区シニアクラブ連合会
○	黒萩 裕美	西区シニアクラブ連合会事務局



私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

1,2F(受付1F)	富田クリニック	(3F)
<p><b>富田内科クリニック</b> Tomita Clinic 診療科目:内科・胃腸科・消化器科 院長:富田尚彦</p> <p>診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝</p> <p>午前9:30~12:30 ●●●●●● /</p> <p>午後3:30~6:30 ●●● / ●● /</p> <p>休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後</p> <p>☎(045)260-6313</p>	<p>とさせていただきます</p> <p>診療の受付は15分前まで</p>	<p><b>富田こどもクリニック</b> 診療科目:小児科 院長:富田規彦</p> <p>診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝</p> <p>午前9:00~12:00 ●●●●●● /</p> <p>午後3:00~6:00 ●●● / ●● /</p> <p>休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後</p> <p>●金曜午後(育児指導:午後2:00~3:00)</p> <p>☎(045)242-1543</p>

横浜市西区藤原町1-58-6

生魚へ  
わさびを添えて

わさびの辛味成分のうち、約90%を占める  
アリルからし油には、生臭さを消す効果があります。また、殺菌・抗菌作用、寄生虫の動きを抑制する作用があることがわかっています。

## 創立60周年記念

# 第53回西区シニアクラブ連合会運動会

開催日 10月20日

会場 戸部公園運動場

参加者 268名

コロナ禍により中止になっていた運動会が、4年ぶりに開催された。開会式前から各地区の参加者は、競技を楽しみ、身ぶり、手ぶりで談笑している。今年から近隣住民に配慮して合図はピストルからホイッスルにした。開会式では、梅山会長より「参加される皆さんは、水分補給をしてマイペースで競技をして下さい」との挨拶の後、全員で体育指導員に合わせて「ころばんよ体操」をした。なお、ご来



賓は清水市議、米岡社協会長。午前中の種目は「玉入れ」他3種目、なかでも「パン食い競走」では大倉副会長の発案で、数ヶ所より車椅子を借用。足・腰良くない会員も出場し大いに楽しんだ。

昼食後は、西区音頭に炭坑節、東京音頭をグラウンドいっぱい輪になって、合いの手を打ったり、声をかけたり大半が女性であったが多くの方々が踊り楽しんだ。



午後は強風と砂ぼこりの影響を大いに受け、最後の競技の「聖火リレー」では、トーチの筒の上のボールが風で左右に揺れて定まらず、落ちない様に苦戦する方が多く出た。

閉会式では「今回は、地区対抗戦にできなかったのが皆が楽しめたと思います。」との言葉を最後に来年の再会を約束しました。どの競技も参加賞を貰えて、見せあい楽しそうであった。

今回、強い日差しと強風による砂塵に対応するために簡易テントを西区41あるシニアクラブの内2クラブが自前で用意し設営していた。仲々快適そうでしたが、これは今後の課題になると思われる。【平田記・野崎写真】

## 第27回グラウンドゴルフ大会

開催日 11月14日

会場 戸部公園運動場

参加者 78名

梅山会長から「今日は天気恵まれて良い環境となった。市そして全国大会に向けて頑張ってください」と開会の挨拶があり、競技が始まった。テレビニュースでは、今



季一番の冷え込みの朝であったが、ボールを打ち始めると、青空の下、上着を脱ぐ人が出る程の陽気となっ



優勝 佃 幸雄⑥ 30打 第4位 成合 新生⑥ 34打  
準優勝 渡辺 義和④ 31打 第5位 ニッ橋房義⑥ 40打  
第3位 杉浦 節子⑥ 31打 第6位 渡辺 玉枝① 40打

た。2回戦で行われ、市大会に参戦する上位6名の選手が表彰され、又、ホールインワン賞は7名であった。尚、準備のため、早朝から西区の郵便局長の方々4名にお手伝いをいただいた。ありがとうございました。【高梨記・写真】

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**久保クリニック**  
院長 水野千鶴  
内科・外科・乳腺外科・皮膚科  
訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	☆
15:00~19:00	●	／	●	●	●	／	／

休診日 火曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
☆循環器内科(第2・4土曜日) ◎皮膚科専門外来(毎週木曜日午後)  
西区北幸2-5-15 プレミア横浜西口ビル1階  
☎(045)316-2555

**ながともクリニック**  
呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
PM 3:00~6:00	●	▲	●	／	●	／	／

▲…第2、第4火曜日は午後診療  
休診日 日曜、祝日、木・土曜午後  
西区楠町7-1 シルエタワーヨコハマ1F  
☎(045)314-0063

泌尿器科・皮膚科  
**横浜東口鳥居クリニック**  
横浜駅東口徒歩1分

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:45	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:45	●	●	●	●	●	／	／

日本泌尿器科学会専門医  
横浜市西区高島2-14-13 エストビル3F  
☎(045)450-3331

## シニア大学課外講座開催

猿島国史跡ガイドツアー—散策と  
浦賀ドック見学

開催日 6月23日

参加者 42名

4年振りに西シニア大学課外講座を企画して、横須賀市国史跡猿島ガイドツアーと、浦賀ドック見学を行った。

受講生12名+部外者30名総勢42名の参加者を乗せ、バスは横横道路を一路三笠港へ出立した。このツ



旧浦賀レンガドック跡

アーは、20%割引き+神奈川クーポン2000円お土産付きの割安コースで催行され、参加者は満席状態であった。

三笠港より猿島航路(約10分乗船)ガイドツアー2班に分かれて体験する。

無人島で昭和時代太平洋戦争が始まり、陸軍の高射砲陣地として戦中に活躍した跡地で、島全体が戦中の状態をそのまま残っていて、記念島として現在観光の場所として楽しまれている。

島を訪れる観光客も多く、5月のゴールデンウィークには5000人もの観光客が島に溢れていたとガイドさんが話されていた。坂道が多く島のあちこちに洞窟が掘られていて、往時の



あちこちに掘られた洞窟を見学

様子を垣間見る思いがした。

45分程の見学で猿島から三笠港に戻り、昼食時に本場まぐろ問屋直営の海鮮料理を満喫した。昼食後クーポン券で「うらりマルシェ」で海産物の買物をした。

ツアー最後に明治30年に創業した浦賀レンガドックを見学して、有意義な講座を終了し無事帰浜した。

【高橋記・山口普弘写真】

## 横浜西シニア大学閉講式

開催日 8月8日

会場 野毛山荘

参加者 20名

6月6日に受講生26名で開講した横浜シニア大学西校は、18区共通講座と西区自主講座の計10講座があり、毎週火曜日に野毛山荘で開催された。

今年の受講生の出席率は大変好調で、毎回20名を超える熱心さであった。6月23日には4年ぶりの課外講座でバスツアーを楽しんだ。また自主講座「西区の歴史」は、西区郷土史研究会の田村泰治氏による「掃部山・井伊直弼の銅像建立をめぐる紛争とその事件の顛末」という講座で非常に興味深かった。

8月8日に閉講式が行われ、来賓として福祉保健センター奥住係長ならびに石井係員、野毛山荘山本所長の3名の出席を頂いた。修了者20名(うち皆勤者15名)

が梅山会長より賞状を授与され、受講生代表で島村昭良さんが謝辞を述べた。休憩後藤棚ケアプラザ深井講師の「シニアのちょこっと英会話」講座があった。

運営委員より受講者へ来年度の再入学を勧め、健康を祈念して幕を下ろした。 【高橋記・事務局写真】



私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## 西区在宅医療相談室

各機関への医療的な調整・支援・情報提供、在宅医療に関する普及啓発や、区民の皆様からのご相談を受け付けております。

受付：月～金 午前9時～午後5時  
(祝日・12/29～1/3を除く)

横浜市西区中央1-15-18

☎(045)620-5830

## もろほし 諸星クリニック

診療科目 内科・心療内科・神経科・認知症専門外来

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

休診日 金曜・日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
※午後は予約制となっております

横浜市西区中央1-4-9

☎(045)321-0261

## 三ツ沢ハイタウンクリニック

診療科目 内科・消化器科

診療時間 午前9:00～12:00  
午後14:00～17:00  
(火曜日・土曜日は午前のみ)

休診日 木曜日・日曜日・祝日

☎(045)312-0290

横浜市西区宮ヶ谷25-2  
三ツ沢ハイタウン1号棟111号

# 対談コーナー

梅山会長

と  
横浜東部郵便局長会副会長 荻原裕充  
司会 広報部副部長 山崎



**梅山** 本日は私共の企画であります“対談コーナー”にお越しいただきましてありがとうございます。外の世界の方々と色々お話し合いをする事で我がシニアクラブ連合会が良い方向に進めたらとの思いで始めた企画でございます。

**荻原** 何かお役に立てられたら幸いに存じます。

**梅山** ありがとうございます。まず最初に私共も気になるのですが、年々厳しくなる年賀状の売れ行きは如何ですか。何か対策はありますか。

**荻原** 年賀の発行枚数は年々減少傾向にあります。2024年用年賀の発行枚数は14億4000万枚、昨年より2億枚減っております。若年層はパソコンやスマートフォンで新年のあいさつを済ませる事が多いと聞いております。また、会社で年賀状を出す習慣も薄れてきているようです。年賀はがきを出す事は長きにわたって、日本の文化であり今後も継承していきたいと思っております。現在、小学校・中学校・高等学校向けに、年賀発売のこの時期に郵便局の社員が学校へ出向き



手紙の書き方授業を実施しております。気持ちを伝える、伝わる手紙の良さを是非、小さい時から触れて頂きたい。年賀状を出すのは宛名を書いたり裏面の近況などを書いたり中々大変な作業でもあります。郵便局では宛名印刷サービスをご利用できます、また既に裏面も印刷されたお手軽年賀もご用意しております。受け取る側は年賀状を受け取ると嬉しいものです。ご無理のないようにご利用頂ければと思います。

**梅山** 昔の郵便局と違って現在は銀行の仲間と思ひ、私共もあまり行かない感じがするのですが？

**荻原** 郵便局は民営化後、ゆうちょ銀行の代理店として銀行業務を委託されております。郵便局は現在も以前と変わらず対面での対応を重視し「お客様第一の対応」を指導しております。お気軽にご利用頂ければと思っております。

**梅山** 特に我々高齢者にとって良いと思われる何か事業とかありますか？

**荻原** 現在郵便局では横浜市からコロナワクチン接種の代行業務を受託しております。当初はなかなか電話での予約が取れなかったお客さまが来局され、郵便局で予約の受付を済ませられ喜んで頂いております。また、お一人で住まわれている高齢者の方と離れて住んでいるご家族とをつなぐ手段として郵便局では「みまもり

サービス」を提供しております。

**梅山** これから何か新しい事業はありますか。

**荻原** 新しい事業を行うには様々なハードルがあり目新しい事はありませんが、より郵便局を便利に利用して頂けるよう横浜市や西区役所とも連携し地域の発展に努めて参りたいと思っておりますので今後ともよろしく願いたします。

**梅山** 最後になりますが、一部の高齢者にとって平成9年の法改正で、定期郵便貯金が満期になって、その後20年過ぎると消滅する制度に改正の動きがある様ですが？

**荻原** 改善の動きは現場には伝わっておりませんが、民営化前までに預入された対象の貯金は満期後20年間払い戻し等が無い場合、「郵政管理・支援機構」から催告書を送付するとあります。その後、送付日から2か月以内に払い戻し等の請求が無い場合、現行では権利が消滅します。但し権利消滅になった貯金等は貯金事務センターで払い戻し可否を判断しますので、そのような案件がある場合は、一度お近くの郵便局にご相談ください。

**梅山** 長時間お話を伺い大変勉強になりました。本当にありがとうございます。

**荻原** 少しでもお役に立てられたら私も嬉しいです。

【山崎記・事務局写真】

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## 高菜は漬物にして栄養凝縮！

高菜に多く含まれるβカロテンは生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、免疫機能を高める働きなどがあります。また漬物にすると水分が抜けるため、100g中の割合がぐんと上がります。



## ベイサイドクリニック

■漢方内科 ■糖尿病内科

院長 萬谷直樹 医師  
日本東洋医学会 漢方専門医・指導医  
日本糖尿病協会 療養指導医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	休診日
10:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	月曜
14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	日曜・祝日

●第3火曜休診 ▲第4日曜AM・PM診療  
※不定期休診ありHP要確認 <http://www.bs-clinic.or.jp>  
南幸2-20-11 NSビル6F ☎(045)312-1151

神経内科・内科・心療内科

## 渡辺医院

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

▲は往診(日曜・祝日は休診)必要に応じて往診いたします

横浜駅東口より市営バス103 根岸台(旭台)行き10分 伊勢町下車

横浜市西区西戸部町2-120

☎(045)231-5618



# 私のひとりごと 「私の二刀流」

## 2地区

中央一丁目鶴扇会 会長 荒井 行男

今年（辰）年が立つ（辰）年です。明るく躍動と希望にあふれた、新世界交響曲（ドヴォルザーク）で新しく平和な年を迎える事が出来ました。



小生もこの3月で94歳に相成ります。何でこんなに長生きしているのかな？犬のマークでお馴染みの会社に入社、社会人になって75歳まで国内、海外まで通算11年間は単身赴任で会社に勤務。退職後留守中お世話になった町内会（近所の方々）に対してお礼奉公のつもりで現在の活動に従事しました。現在、コンサートや旅行、興味を持った教養講座などに参加しています。出来るだけ外部の方と接触し、まだまだいろいろな情報を世間から収集して見聞を広めたく思っています。散歩に早朝体操、カラオケに健康講座など、家から飛び出していきいきと遊びませんか？

最後に私の健康方法はあまり物事に対してよくよくない事。それから自分の体は自分で管理する事です。私の唯一の健康法は何事も早期発見です。

- ① 4ヶ月に1回、血液検査を実施
- ② 3ヶ月に1回、歯科眼科診療実施
- ③ 1年に1回、胃カメラによる検査

## 『ありがとう』がエネルギー

4地区 羽沢西部こども会 神野 房子

私は老人会の役員とコミュニティサロンの体操指導員の二刀流です。「老人会」は会員81名で平均年齢が82歳です。高齢者が多いため負担のかからない活動を主としています。例えば誕生会、折紙の会、映画会、月見の会などです。役員として、おしゃべりや交流の世話などをしております。会の終わりにはお礼の言葉をいただきます。

「コミュニティサロン※「ばあばの家あさだ」ではシニア向けの活動をしています。茶話会、健康麻雀、俳句の会、脳トレ、椅子に座って体操など多種多様です。

日々の活動後「ありがとう」「気持ちがいいスッカリした」「体が楽になった」「この町内に住んで良かった」、この言葉が私のエネルギーになります。ぜひみなさんも参加していただきたいと思っております。私は主婦業もやっていますので「三刀流」かもしれませんね。



折紙の会

※「ばあばの家あさだ」の問い合わせ先

(045)341-4248(早川まで)

## 6地区 浅四東睦会 会長 白井 真一

若い頃から文武両道という生き方が好きでそんな人生を目指してきたのですが、夢と現実とは大違い。どちらも秀でるところか、中途半端な生活で月日を重ねています。ただ続けている趣味は数多くあり、それを二刀流と解釈して紹介していきます。

まず登山に情熱を燃やし、そのトレーニングとしてランニングを4年間続けています。そして同じ有酸素運動として、水泳、サイクリングまた、朝のラジオ体操を岡野公園で町内の人と続けています。今は友人と車に自転車を購入して富士山一周の大会に出場したり、新幹線に積んで本州から四国までのしまなみ海道を走ったりしています。あと英会話とエシキベースも勉強しています。

何事も大成していませんが、ワクワクする事を日々とり入れて、人生のフィナーレを一日一生のつもりで、大切に楽しく過ごしていけたらと思います。最後に私の好きな言葉の「LOVE&PEACE」でヘンを置きます。



私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### ホッケを お酒のお供に



5月から7月が旬で脂がのって美味しい時期です。居酒屋でよく目にしますが、アルコールの分解を手伝う**ナイアシン**を多く含み、また二日酔いの原因となる成分の分解も助けてくれるので、お酒のお供にぴったりです。

### ◆◆◆◆◆ 長ネギはまるごと楽しもう！ ◆◆◆◆◆

長ネギの**白い部分**には、ネギ特有の辛み成分**硫化アリル**

- ・免疫力の向上や殺菌効果があるため、のどの痛みやせきを鎮める。
- ・ビタミンB1の吸収力を高め、疲労回復や体力強化の効果。
- ・血行を良くし、肩凝りや冷え性の予防・改善。また、血栓の予防に。



長ネギの**青い部分**には、**βカロテン**

- ・体内で発生し細胞などへダメージを与える活性酸素の発生を抑え、取り除く。
- ・体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。



**風邪の予防に  
おすすめの食材です!**

9

女性部  
がんばってます!

## 令和5年度 第1回健康講座 「スリッパピンポン」体験会

開催日 7月26日 参加者 43名

会場 藤棚地区センター体育室

地区センター2階の体育室、その半分に卓球台6台がセットされている。

司会進行は安倍女性副部長で、始めに梅山会長から、「皆さん元気でしょうけど、熱中症に気をつけて頑張りましょう」と話



があり、続いて山田部長のスタートの挨拶があって、卓球経験者と未経験者



の2グループ、3台ずつに分かれてピンポンが始まった。

スリッパからラケットを持参との事でしたが、ラケットが充分用意されており、卓球に慣れていない事もあり、皆、ラケットを利用し、次々と相手を変えての打ち合いが始まった。

基本10分交代で、途中休憩もあり、また隣では、安倍副部長の「ふまねっと」講習もあって、あっという間に終了時間となった。川邊女性副部長の「楽しく身体を動かせた。スポーツ部の男性陣の応援御協力ありがとうございました」と挨拶があり、終了した。外は酷暑でも、中は空調が良く、運動するには、快適なひと時だったようだ。

【高梨記・写真】

女性部  
がんばってます!

## 初めての音色・初めての歌声 音楽のつどい

開催日 10月31日13:00~

参加者 209名 会場 西公会堂

音楽って本当に楽しいですね。女性部主催の「音楽のつどい」が盛大に開催されました。

西シニア連合会塩島副会長と山田女性部長からあいさつがありました。会への支援、60周年事業への協力、今回の開催への準備などの謝辞がありました。

### ♪ピアノ演奏とソプラノ

…ピアノ 国宮律子  
ソプラノ 行本ゆり

ピアノの音色と歌声は会場を魅了しました。グリーンとレッドのドレスの装いも夢の世界へ案内していただきました。ピアノ連弾ではお二方の指が流れる様で心が弾みました。



ピアノ演奏とソプラノ

### ♪大正琴合奏

…琴伝流大正琴

玲歌琴の会 酔芙蓉

大正琴の音色は生まれて初めて聞きました。なつかしさに心落ち着く響きでした。曲目も「荒城の月」「北上夜曲」など青春時代がよみがえってきました。全員でハミングしました。楽しみました。



大正琴

### ♪ミュージックベルとトーンチャイム

…TH's ファンタsy(ティース ファンタジー)

珍しい楽器に出会いました。ミュージックベルもトーンチャイムも音の出し方にも精微あり、新鮮でした。この出会いは心を豊かにしてくれたと思います。



ミュージックベルとトーンチャイム

最後はアンコール曲「星に願いを」を楽しみ思い出づくりになりました。最後に川邊女性副部長からおわりのことばがありました。

【河村記・野崎写真】

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### 身近な「アレ」の名前



血圧測定の帯…血圧を計る時に腕に巻く帯のことは「マンシエット」といい、「袖口」を意味するフランス語です。なお、フライドチキンの骨の部分に巻く紙のことも同じくマンシエットと呼ばれています。



耳かきのふわふわ…耳かきの先に付いている綿のようなものは「梵天(ぼんてん)」といい、「梵天袈裟」に付いている丸い房飾りに似ていることが由来だと言われています。



爪の白い部分…爪の根本にある白い部分は「ルヌーラ」といいます。この部分は成長途中で角質化しておらず柔らかく、水分を含んでいるため白く見えています(個人差があります)。また日本語では「爪半月」といいます。



女性部  
がんばってます!

## 第48回西区民まつり

開催日 11月5日 会場 戸部公園



西区民まつりは昭和51年から続いています。近年は開催中止・制限を余儀なくされ、今年度は4年ぶりの開催となりました。3連休の最終日で、暑くもなく寒くもなくお天気に恵まれ、老若男女大勢の人が来場していました。

西区で活動する約90団体の模擬店や行政のテントがずらっと並び、大

変賑わっていました。フード販売のブースは大半が午前中に完売していたそうです。

西区シニアクラブ連合会のテントは女性部が中心となりバザーを行いました。会員より出品していただいた未使用の衣類やタオル類、袋物やアクセサリなどに、50～300円の値段を付けて販売しました。またバ

ザーテントの前で、3地区の山崎会長扮する西区社会福祉協議会のマスコットがお客集めをしてくれました。段ボール箱約30個分あった品物は、昼過ぎには残り僅かになるくらい盛況でした。尚、売上金は4万5千円強となり「善意銀行」に寄付予定です。

【矢部記・写真】



## カラオケ大会

開催日 7月20日

参加者 117名

会場 西公会堂



1位



2位

### カラオケ入賞者

1位 山崎日出樹③ 座頭市

2位 深澤 寿男⑤ アメリカ橋

60周年特別賞 新村 明夫② 愛しき日々

大倉 克子② ひとり岬宿

石渡 敏明⑤ 紫陽花

カラオケ大会も久しぶりのように思える。今回の歌手は22名が参加した。歌手が壇上に現れれば各地区の応援が会場内に響く。数年前までは、応援合戦をしていたので、大変な賑わいであった。カラオケの歌手が全員終わり審査が始まると会場は一瞬静かになったが、審査発表が始まると賑やかさはもどった。1位の山崎さんは12月1日に開催された市カラオケ大会に西区代表として出場したが、残念ながら入賞を逸しました。【山崎記・野崎写真】



私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### 身近な「アレ」の名前



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「オリフィス」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



ゴルフボールの凹凸…「ディンプル」といい、凹凸があると空気の流れが生まれやすくボールを上昇させる揚力が強く働き、また空気抵抗も減るので飛距離が伸びます。そのため最適な形状や数などを各メーカーが研究しています。



裁判で使われる槌…「ガベル」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのはアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。

# 西区の今昔

## その七

横浜西区郷土史研究会  
顧問 田村 泰治

### 困窮家庭児童の救済 私立隣徳小学校創設者 木村 担乎先生

#### 一、はじめに

明治5(1872)年、明治政府は全国に『学制頒布』を布達して、子弟の学校での就学を進めました。

『村に不学の戸なく、家に不学の人ならしめんことを期す』とし、大学・中学・小学の制度を編成設置しました。しかし、その設備は市町村の負担で、教科内容も教科書も確定してないので、従来の寺子屋を活用することで始まりました。学校の経費や設備は就学者の家庭の負担となり、どの家庭でも子どもを進学させることはできませんでした。毎日の生活費に苦労している貧困家庭では子どもも生活費を稼ぐ手助けをしていましたから猶更でした。帷子小学校の校長になった木村担乎先生は思い悩んで、恩給取得の2ヶ月前に周囲の説得も聞かず退職し、その退職金で浅間町大新田(現 西区浅間町)の12畳半の部屋で寺子屋式『私立隣徳小学校』を開設しました。その当時のことを「何ら校舎の設備があるわけではなく、すべては先生が東走西走し、一から十までも心尽くして、飯台様などの務め机となし、教科書などは務めていた以前の保土ヶ谷小学校児童の読み終えしものを寄贈を受けてこれを用いた」(「故木村担乎先生を偲んで」より)と述べています。



寺子屋風景「東小学校百年史」より

#### 二、学校は寺子屋から始まった

江戸時代中期頃から庶民の美学(読み書き・ソロバン)の必要性が日常生活からも要求されるようになりました。時代が平和になり、経済が発達し、各地との交流が盛んになると、武家も農民も知識が無ければ困るようになり、以前は村の名主や庄屋、寺院の住職等にお願いで書類の代筆をしてもらっていたのですが社会が変化して、解消することから有識者が地域の子どもを集めて学習塾を開くようになりました。これが「寺子屋」の始まりで広い寺の本堂を利用しての勉強だったので寺子屋と呼ばれました。師匠(塾の先生)は地元の有識者、寺社の僧侶や武士が担当しています。児童が入学することを「登山」といい、個人または集団個別指導、男女共学には厳格に分離して別部屋としたり、座席を区分したりして学習が展開されていました。学費は規定がなく、現金で渡すもの、家で収穫した産物で賄うなどでしたがやはり貧困家庭の子は入学できませんでした。江戸時代には登山(入学)の時、200文の出費は厳しかったと思われます。しかし、横浜市内でも400ヶ所も寺子屋が存在し、全国では1万余にもなるので、こんなに多数に及ぶ国は世界にはありませんでした。

西戸部 明治13年 願成寺 生徒68人 岩城榮輔 和歌山県人 筆子塚

赤門町 明治元年 東福寺 僧侶

芝生村 天保8年 医師立榮

同 文化 洪福寺 武士本間幸平 筆子塚

同 弘化 農民中山長右門 筆子塚

にあったことが寺院の墓地等の調査でわかります。受講者が師匠の遺徳を偲び筆子塚(顕彰碑)を建立していることで判明します。今後の調査でさらに発見できるかもしれません。

#### 三、寺子屋から学舎・学校へ

学制頒布によって、学校制度が確立し、寺子屋や私塾が統一されて『学舎』と命名されました。明治6(1873)年、西区は第9番小学となり

野毛 敬業学舎 戸部 自強学舎

芝生 芝生学舎

が誕生し、何回かの教育改革で明治7(1874)年に「敬業」と「自強」が合併し野毛宮川町に移ります。この年の「神奈川県学制」規則の第16条には「月謝金一朱貨、または白米一升、その他は金巻分つ納める」と明記してあり、困窮者家庭の負担の大きさがわかります。それに対して第17条では「貧乏にて月謝代また筆

#### 本格的な教育体制——西区域の小学校

老松学校(老松小学校)	明治6年創立
戸部学校(戸部小学校)	明治12年創立
私立鶴鳴学校統合	明治19年
専常高等戸部小学校	明治25年
専常第二戸部小学校(平沼小学校)分離	明治39年
第五高等小学校(西戸部小学校)	明治38年創立
夜間部設置	大正6年
第二高等小学校(東小学校)	明治38年創立
専常高等南古田小学校となる	明治41年
横浜市東専常高等小学校	昭和2年
専常第二戸部小学校(平沼小学校)	明治39年
横浜市専常西平沼小学校	明治41年
横浜市平沼専常高等小学校	昭和6年
専常青木小学校(宮谷小学校)	明治41年創立
夜間部設置	明治44年
専常宮谷小学校	明治42年
専常西鶴小学校(西鶴小学校)	明治44年創立
夜間部設置	大正元年
専常高等第一本松小学校(一本松小学校)	明治44年創立
専常高等岡野小学校(岡野小学校)	大正9年創立
専常高等鶴台小学校(鶴台小学校)	大正10年創立

木村担乎

文中の「西区域小学校創設」を表にしたら



老松学校・創立当時の校舎写真  
「西区史」「西区の今昔」

老松学校校長を退職して開校。  
田辺富次郎が継承する。

立正小学校 大平相治創立  
戸部町  
育才小学校 金子慶造創立  
戸部町  
自牧小学校 古谷 伝創立  
花咲町

現横浜市内の寺子屋は

金沢区	13	栄区	4	戸塚区	41	泉区	11
磯子区	24	港南区	10	南区	9	中区	15
西区	5	保土ヶ谷区	23	旭区	26	瀬谷区	10
神奈川区	22	鶴見区	38	港北区	78	緑区	72

合計 401ヶ所 「神奈川の寺子屋地図」より

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

日本のことわざと同じ意味の英語のことわざ

Where there's smoke, there's fire.

直訳 煙のあるところには火がある

日本のことわざ 火のない所に煙は立たぬ

A picture is worth a thousand words.

直訳 一枚の絵は千の言葉の価値がある

日本のことわざ 百聞は一見に如かず

When in Rome, do as the Romans do.

直訳 ローマにいるときはローマ人のように行動せよ

日本のことわざ 郷に入っては郷に従え

四、木村担平先生と隣徳小学校



木村担平

「故木村担平先生を偲んで」 木村担平先生は仙台藩士木村匡輔の長男として嘉永6(1853)年に誕生。仙台藩学館・養賢堂で漢学を学び、外国との交流が頻繁になると江戸に出奔、明治3年、東京大学でドイツ語を、開成学校で鉱山学を習得、

明治11(1878)年に当時、神奈川県に属していた南多摩郡の小比企小学校の教員として就職。明治23(1890)年、厚木小学校に転勤、翌年、保土ヶ谷小学校に移りました。11年もの勤務を経て帷子小学校の校長として転任しました。

先生は個性的で、わが道を往くタイプ。教育に熱心であるが個人主義をもって事に当たったため周囲の先生との混乱も多く、校長を手こずらせたという。横浜市が財政難で学校建設ができず、生徒増に苦しんでいる際、「二部教授本理論」を著わし、学校二部授業を提案したりして社会情勢にも関心をもっていました。木村担平先生は保土ヶ谷小学校では名物先生として名が通っていました。学校の友人の言葉借りると

「君は実に極端の形式排斥主義であった。虚飾 虚栄 虚名は君の唾棄する所であった。故に君は教育者として実用 実利、実益を重んじ形式の完美を避けて内容を充実に務めた。」 「極めて自信の強き人で容易に他の干渉を容れない。君は多数の教員の中においても常に治外法権を有していた。校長がやかましく干渉すると君は一片の退職願を投げ出して校長を手こずらせたことが幾回もあった」

「故木村担平先生を偲んで」よりと、回顧していますが先生は温情と教育熱心さが買われて久しく横浜の児童の教育に従事していたのです。

大正3年、ヨーロッパでは第一次世界大戦が勃発し、日本は戦時景気に沸いていましたがその反動は物価の上昇を招き、さらには世界恐慌に至つて下層生活者にとっては生活苦に喘ぐこととなりました。政治や社会が生活保護のための政策が多少とられるようになり困窮者への配慮が始められた時期でもありました。木村担平が困窮家庭の児童の救済に本腰を入れたのもこの頃で、大正4(1915)年4月、多くの先生が退職を留意するにもかかわらず、学校を去りました。彼の純真さと温情が困窮に苦しむ児童の心情に動かされたの決意であったのです。その熱意が私立小学校の創設の原動力となりました。このような社会情勢を受けて私立学校、当時は『お助け学校』と呼ばれ、明治24年以降に愛隣学校 戸部一丁目 二宮わか 「警醒小学校」(明治

14年)も 横浜女子夜間補習学校 渡辺たま 「横浜孤児院」も 静修学校 戸部4丁目 不明 専育学校 戸部6丁目 不明 愛経学校 戸部町 不明 明治33年などが開校されている記録が残されています。

五、隣徳小学校生活

授業料無料の学校運営は大変なことと、逆に貧困家庭の子弟は学校に行きたくても行けない思いが解消される喜びが沸き、家計を助けるために働いていた子を学校に行かせるには親の決断が必要でした。木村担平は夜間部を開き、親の苦労を少しでも軽減させて子どもが安心して学べるように努力を続けました。授業カリキュラム、午前授業、午後実習時間として内職を児童に勧めるような対策を講じています。

しかし、財政難は解決できず、友人の関忠四郎が新聞「横浜貿易新報」に学校の窮状を記事にして、読者からの寄付を仰ぐ運動を進めてくれました。功を奏して大正6(1917)年、横浜市が私立学校として認可し、支援をし、また寄付金をもって浅間町鹿島67番地に磯子小学校の旧校舎の古材を受け、校舎を新築して移転しました。平屋建4教室、児童60名が、校長他2名の教師で新たにスタートしました。夜間部には男女40名が通学するようになりまし。

児童は月謝免除、教科書は貸与し、校長自らが不就業児童の家庭を訪問し、就学の説得を続けました。学校に理解のある篤志家からの援助を受け、生徒数は増加の一途をたどりまし。



隣徳小学校と児童生徒集合写真

「教育内容は文部省指示ではなく校長の主義に基づき基本的な読み、書き、そろばん(実務的な計算)の学習に重点を置き、保護者の家庭の実情に合わせて半日を児童の内職の時間に当てさせ、家計を助けさせた。これも働くことを社会に出るための実習という視点での教育活動であった。」と解説しています。木村担平は単に校長というだけでなく、

「故木村担平先生を偲んで」よりと、回顧していますが先生は温情と教育熱心さが買われて久しく横浜の児童の教育に従事していたのです。大正2年132名、大正8年193名、大正9年226名と増加し、当然、教室不足が生じ、大正10(1921)年、鈴木彦右衛門から寄付金1万円を受けて増築。教師も増員、尋常科に高等科を加える学校になりました。校舎敷地の一部に校長の住宅も建てられ、名実共に私立学校になりました。

く、地域社会の改善、救済事務や手続き、相談を行う「方面委員」(現在の民生委員に相当)に横浜市から委嘱され、地域のために努力を惜しみませんでした。加えて『少年保護司』なども加わり、地元のために尽くしていました。

六、隣徳小学校の終焉

大正12(1923)年9月1日、正午。始業式が終わって児童生徒が下校して、職員が一休みしているその時、関東大震災が東京、横浜を中心に発生し、市街地は倒壊と火災発生の大打撃を被りました。

当時のことを浅間町の関口茂市が「震災で死去した先生のこと」と、語るところによれば 「夏休みが終えて学童たちの始業式だった。新学期の注意を話した後、校庭にあった校長先生の自宅に戻った直後、地震で校舎は倒れなかったが二階建ての先生の家は倒壊した。急を聞いて駆け付けた人々は剥がした屋根の下で藤椅子に腰かけている先生を発見し、「生きてるぞー」と歓声をあげた。しかし、胸を打ったのであろうか。いつもと少しも変わらない穏やかな顔をしたまままでと切れていた。」ものがたり西区の今昔より

先生はこの地震で71歳の生涯を閉じました。学校は応急処置を行い、和田勇次郎が校長を引き継ぎ、再開しました。大正14(1925)年、木村担平先生の徳を偲び卒業生や有志、友人等によつて校庭に記念碑が建てられました。



記念碑 浅間車庫前公園

この時の児童数は262人、職員5名になっています。隣徳小学校はその後も地域と密着して運営されましたが昭和に入ると県市が本格的に社会事業に取り組み、困窮家庭児童にも社会の手が届くようになり、その役目を終える時期になりました。昭和10(1935)年、横浜市立宮谷小学校に吸収され、校舎は「鹿島分教所」となり、昭和16(1941)年統合されて分教所は廃止され、私立隣徳小学校の役割を完全に終えることになったのです。

記念碑は戦争中、地域の建物疎開で第一隣保館の敷地に移され、昭和44(1969)年に横浜市総合福祉センター建設の際、浅間車庫前公園に移転されて現在に至っています。 参考文獻 「横浜西区史」「横浜市教育史」上・下編「ものがたり西区の今昔」一史論集 郷土横浜を拓く」他多数

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

日本のことわざと同じ意味の英語のことわざ

Don't judge a book by its cover.

直訳 表紙で本を判断するな 日本のことわざ 人は見かけによらない



Better to ask the way than go astray.

直訳 道に迷うより道を訊いた方がよい 日本のことわざ 聞くは一時の恥聞かぬは一生の恥



Birds of a feather flock together.

直訳 同じ羽の鳥は一緒に群れる 日本のことわざ 類は友を呼ぶ



# 口腔・身体測定の結果発表と食品試食会

開催日 11月6日 会場 フクシア 参加者 35名

東京医科歯科大学大学院摂食嚥下リハビリテーション学分野と埼玉県立大学健康開発学科の研究チームにより一昨年8月と昨年2月の2回の口腔・身体測定とアンケートを受けた。当クラブ会員68名

(男性27名・女性41名・平均年齢78.9歳)の結果が別表の通り有り、全員の平均値が基準値を上回る好成績でした。

調査の目的は「口腔機能などは個人の性格と関係しているか?」です。結論は「関係している」。物事を先延ばしする傾向が強い人ほど、基準値を下回る

結果となりました。この結果は西区シニアクラブの名前と共に医療経済学会に発表されます。

又、2番目の試食によるテストは、原材料・調理はまったく同一ですが、形や色が異なることにより食品の味覚や風味が、どう違うかの感覚アンケート調査もありました。

このデータも解析後学会に発表するそうです。右記・測定結果

【飯島記・事務局写真】

	数値	評価基準	結果
①口腔衛生状態 (舌苔付着度)	10.5%	50%以上	良
②咬む力	559.4N	200N未満	良
③歯数	19.3本	19本以下	良
④舌圧	30.9KPa	30KPa以下	良
⑤嚙む機能	197.6mg/dL	100mg/dL未満	良
⑥飲み込む機能	12.3ポイント	11.0ポイント以下	良

## シルバー交通安全教室

開催日 9月28日 会場 戸部公園 参加者 83名

天気は良好、参加者も多く、1地区、2地区、3地区は戸部警察署の警官の説明を受け、4、5、6地区の参加者は体験をする2組に分かれた。体験は自転車等一人ひとり行った。説明の部では「特定小型原動機付自転車」についての説明であった。若い人達に人気の乗り物の様だ。若い人が乗っているのを見たが快適に乗っている。

【山崎記・事務局写真】

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

# 謹賀新年



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)

和歌

いにしへの城ありき故里花香る  
都会にありて友無事の文受く

⑤ 和楽会 梅山 詣子

コロナ禍で外出もせず旧友に思いをよみ、  
これはもう和歌を作った事のない私でも  
何かせずにはいられない。

短歌

うしろうしろよみつり歌壇俳壇詠みし

夢は広野をいつしか巡る

① 戸部四丁目睦会 高橋 満

俳句

三溪園松の向うに照紅葉

④ 東ヶ丘ほのぼのクラブ 高井 節子

冬物をたんす広げて衣替へ

④ 東ヶ丘ほのぼのクラブ 原田 晶子

秋晴れのそのまた暮れゆく夕日かな

④ 東ヶ丘ほのぼのクラブ 藤巻 俊子

川柳

古い深む家事の機具類先に逝き

① 戸部四丁目睦会 高橋 満

催促はメールが廃れ早ライン

爺婆もラインラインラインで活気づき

⑤ 宮崎町シニアクラブ 大高 治

## 社会奉仕の日 (第2地区)

社会奉仕活動として、戸部公園・パンダ公園をはじめ地域の公園の清掃を週1回行っております。又年2回、4月と9月の第3日曜日、国道1号線をはさんで、左右の道路を西平沼から浜松町交差点まで清掃と樹木や草花の手入れを行っております。

これは目下休会になっているクラブの元メンバーが中心になって自治会の協力のもと、もう15年以上行っている奉仕です。今ではお孫さんや曾孫さんをお連れする方もおります。【大倉富男記・野崎写真】



私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

# ニチリョクのお葬式

一人ひとりの想いに寄り添ったご葬儀を

## 24時間365日 いつでもお迎え

## ラステル 久保山

神奈川県横浜市西区境之谷4-2



相談無料



お問合せ



株式会社ニチリョク

お客様相談室



0120-300-100



同好会だより

グラウンドゴルフ同好会  
第60回グラウンドゴルフ大会

日にち：令和5年9月27日(水)  
天気：晴 参加者：25名  
場所：戸部公園

優勝：村上 信広⑤ 54打  
第2位：蛭田 睦子⑥ 55打  
第3位：荻野 靖夫④ 55打  
第4位：富永 義春③ 57打  
第5位：長嶋ヒサノ⑥ 58打  
ホールインワン賞：11名

シニアゴルフ同好会  
第62回例会

日にち：令和5年10月24日(火)  
参加者：24名  
場所：市原ゴルフクラブ(千葉県)

	NET	GROSS
優勝：米山 雅人(賛)	70.8	84
第2位：屋城 義夫①	71.4	87
第3位：三田富美雄(賛)	72.6	87

シニアゴルフ同好会  
第63回例会

日にち：令和5年11月7日(火)  
参加者：21名  
場所：市原ゴルフクラブ(千葉県)

	NET	GROSS
優勝：千葉 俊夫⑥	73	91
第2位：屋城 義夫①	74.6	89
第3位：赤羽 憲司(賛)	75	87

シニア英会話教室

英会話教室は、2016年浅間町四丁目の町内会館で産声を上げました。前町内会長の塩瀬さんが立ち上げ、子どもたちや英語に関心のある有志が中心に5~6人で始めました。現在は西区以外で参加する方もいて、月1回主に第2火曜日に「フクシア」で14人ほどで楽しく学んでいます。(◎浅四東睦会 白井真一)

さくらぬり絵同好会

“さくらぬり絵同好会”が発足して1年半が経ちました。令和5年を振り返って、1年目としては活発に色々と活動できたと思います。基本的には隔週木曜日の13時~16時、平沼平睦自治会館で各自好きな教材を選んでぬり絵の勉強会をしています。その他に、1月は干支のウサギの粘土細工、3月はおひなさまの壁飾り、5月のお節句には兜を作成しました。



また、4月は石崎川のお花見、6月は日帰り旅行で川越の街歩き、敬老の日には食事会をして親睦を深めました。現在は1月の「なんでも展覧会」に同好会として作品を出そうと、全員で協力して頑張っています。(◎平沼喜楽会 白井秀之)

編集後記

新年おめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。西区シニアクラブ連合会60周年の節目行事も予定通り進んでいます。諸活動もコロナ以前の活動に戻っておりその内容をお伝えしております。たつ(年)の如く飛躍したい思いです。皆様のご意見・ご投稿をよろしくお祈りします。(河村記)

編集委員

座間環 / 高橋満 / 山崎清 / 飯島裕子 / 野崎禮子 / 高梨豊 / 河村正雄 / 矢部晴美 / 平田隆夫

**ご協賛いただいた皆様への御礼** この度は、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。**【西区シニアクラブ連合会】**

私たちは西区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**横浜駅西口公証センター**  
遺言は、正確で安全確実な公正証書で  
生前の財産管理は任意後見契約が便利です。  
横浜市西区北幸1丁目5番10号  
JPR横浜ビル4階(野村證券入居ビル)  
☎(045)311-6907

DENTAL CLINIC  
**いちよう 歯科**  
通院困難で歯科に受診できない方へ  
訪問歯科診療いたします  
ご相談受付中  
休診日：日曜・祝日  
☎0120-456-418

新本堂完成、初詣は  
野毛山不動尊  
**横浜 成田山**  
横浜市西区宮崎町30  
☎(045)231-4935  
FAX(045)231-8739  
◆交通安全祈願所◆  
☎(045)251-1880  
横浜成田山 検索

信頼と実績。77年以上の歴史をもつ歯科総合医院です。  
医療法人 審美会 **鶴見歯科医院**  
診療時間  
9:00~13:00 ○ ○ ○ 木 ○ ○  
14:00~18:00 ○ ○ ○ 休 ○ ○  
18:00~19:30 / ○ / 休 ○ /  
休診日 木曜・日曜・祝日 ★この掲載をお持ちになって来院された方に義歯ブラシ贈呈します。★  
〒220-0073  
横浜市西区岡野1-14-1 横浜メディカルセンタービル ☎(045)311-3422

**体ポカポカは加熱したショウガで**  
冷え性に効果を発揮するのは加熱することによって発生する成分、ショウガオールの効果です。冷え性は血流が悪くなり、血の巡りが滞っている可能性があります。ショウガオールは血管を拡張して血の巡りを良くしてくれ身体の中から温めてくれます。