

ゆめクラブ神奈川

ゆめクラブ 200号

神奈川

通巻200号

(令和3年1月号)



ゆめクラブ神奈川 Eメール

kanagawa@yumekurabu.or.jp

ゆめクラブ神奈川 ホームページ

http://www.yumekurabu.or.jp/



CONTENTS

- P2 新年のあいさつ ～理事長～
- P3 楽しく頑張る老人クラブ活動
相模台団地寿会（相模原市）・えん友会（大和市）
- P4～P5 新しい日常のクラブ活動
～大和市・松田町・相模原市・茅ヶ崎市～
- P6 〈この人〉若宮正子さん
- P7 クラブの活動紹介 ～緑寿会（座間市）～
- P8 ゆめクラブ大学・担い手養成研修レポ
- P9 表彰受賞者の方々
- P10 県老連の動き ～事業実施のご報告～
募金活動のご報告
- P11 200号記念・プレゼント企画
会員様向けサービス新設のご案内
- P12 写真で紹介 ゆめクラブ神奈川活動アラカルト



葉山大浜海岸ヨット待機中



葉山真名瀬より富士を仰ぐ



ウィズコロナの新たな時代に向けて

会員の皆さんと共に、新しい年を迎えお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの発生により、ほぼ一年間何もできずに過ごさざるを得ない状況に終わりました。

新型コロナウイルス対応で「新しい生活様式」なるものが生まれ、私たちが最も必要になりました。特に高齢者は感染リスクが高く、重症化が心配されていることから、動きが取れないという異常な事態の一年でした。本年にコロナウイルスが収束するかも分かりません。

こうした新型コロナウイルス禍で大変心配なことがあります。つまり「おうち時間が増えた」ことです。その結果、外出抑制でひとと会う機会が減り、会話が不足したり、運動不足になったりしています。単

調な時間が増え、不安やストレスを感じるようになり、意欲が低下してものを考えるのが億劫になるといった状態が生まれることが心配されます。

こうした結果から「脳の機能が低下」することによる「脳の老化現象」が起こることが心配されます。認知症あるいはMCI（軽度認知障害）の発症が促進される危険性が心配要因です。加えて、長く動かないことによるロコモティブシンドローム（運動器症候群）による運動機能低下や、さらにフレイル（虚弱）に発展する危険性も伴っています。

心配事が多くありますが、いわゆる3密（密接・密閉・密集）防止と手洗い、消毒を徹底し、電話をかけたとか、少人数で屋内外の体操など知恵を出して動きを試みる事が求められます。さらに、「脳

の活性化」を図ることも必要

です。新しい小さなチャレンジをしてみましよう。植物栽培、俳句、絵手紙、工夫した調理など、古いことも有効です。古いアルバムをみて思い出をよみがえらす、趣味を再開する、物の整理や片づけを行うなど脳に刺激を与えることで脳の活性化が図られるといわれています。脳の情報量の取り扱いは年齢に無関係です。使わなければ退化します。

本年は県老連創立60年を迎えます。今年も大変な時期が続きそうですが、ウィズコロナの新たな時代を過ごす歴史に記録されます。3密を防止しながら知恵を絞って元気に過ごそうではありませんか。

公益財団法人

神奈川県老人クラブ連合会

理事長 樋口 恢作

ゆめクラブ
神奈川から

楽しく頑張る老人クラブ活動

全国的に会員数減で悩む老人クラブが増える中、会員数の維持・増を続け、全国老人クラブ連合会から100万人会員増強運動表彰を受賞した元気な老人クラブをご紹介します。

相模原市

相模台団地寿会を訪問しました。小田急相模原駅下車。広い内庭は春には桜が満開になります。昭和41年に入居スタート、平均年齢30代の若人が集まり、昨年50周年を迎えた歴史ある団地です。現在の会員数は104名、

会員増は毎年2・3名ですが、ここ20年で52名から倍増しました。大切な



相模台団地寿会

は普段の交流とおつきあい。サークル活動が盛んで、団地の広場を使ったグラウンド・ゴルフ、集会施設での「健康麻雀」、びまわりサロンの100円喫茶、や「いきいきサロンの300円食事会」。自治会等の行事への参加も積極的で、年間行事予定表をみると本当に忙しそうです。毎月出される役員会からのお知らせは大事な情報源ですが、役員の皆様の努力がしのべれます。サラリーマン経験者が多く多彩な知識・技能を持った人材が強味。パソコンOK、麻雀卓も元大工さんの手作りだそです。

大和市

もうひとつのご紹介は、田園都市線つきみ野駅から徒歩10分のマンション内のコトーえん友会です。寿会と共通しているのは、自治会との連携が密なこと。えん友会の活動は、新年会・観桜会・敬老会の3つですが、自治会を親団体とし

て、夕涼み会・餅つき大会・公園清掃、自主防災会にも参加。

自主性を重んじ、好きな人が集

まって楽しむことがポイントだそうです。会員減への対応として3年前から会費をなくしました。会費を払っても参加しない人もいるので、イベントは参加者からの会費で賄います。個人情報の扱いは課題の一つ。一人暮らしの方へのふれあい訪問もノーと言われればそれまで。高齢化で部屋に閉じこもる人、引越してもわからない場合など、課題はさまざまです。大切なのは、やはり日頃からの、任人同士の日頃からの関係作りと会長さんのお話でした。

取材にご協力いただいた、相模台団地寿会会長の田邊様、そして澤田様、尾崎様。コトーえん友会会長の河村様、ありがとうございました。



えん友会花見2019

動しています!

～感染予防策のポイント～

- ・ 体調チェック
- ・ 手指の消毒
- ・ マスク等の着用
- ・ 人との間隔をとる
- ・ 室内は定期的に換気

シニアクラブ松田 「コーラス部 活動再開！」



コーラス部は、会員約35名。毎月1回約2時間、健康福祉センターで実施しています。『ゆめクラブ神奈川』発行の「こころの歌200選」にある抒情歌・唱歌・なつかしい歌を中心に、季節に相応しい曲や会員からの希望曲を選んで唱っています。

今年度は、新型コロナ禍のために3月から6月まで活動を自粛しましたが、7月から活動を再開しました。再開にあたっては、3密を避ける・入館前の手指の消毒・検温・顔シールド・マスクの着用等、可能な限りの対策をして実施しています。

再開時の会員からの第一声は『楽しかった!』。予防策をしっかりと続けながら楽しい活動を継続して行きたいと思っています。

(吉田 信男)

大和市シニアクラブ連合会 「公園そうじとラジオ体操から」

ラジオ体操の話題を、テレビなどで見かけます。大和シニア連でも以前から続けているところがあり参加者が増えています。私のクラブでもやりたいと思い、月1回の公園清掃に組みこむことに。5分前に集まり、津軽弁ラジオ体操のCDで体操開始。忘れかけて心もとない私の目に、遊具近くできつちり体操している小学生たちの姿が飛び込んできました。すぐ手招きしてシニアと子どもたちとの楽しいひとときとなりました。その上、清掃まで手伝ってくれ嬉しくなりませんでした。

まずできることから始めて良かったと思えました。

(太田 恵子)



新しい日常の
クラブ活動

感染予防策をしながら活

茅ヶ崎市老人クラブ連合会 「マスク&マスクケースづくりプロジェクト」



神奈川県老連女性会議からの「マスク作りプロジェクト」の提案を受け始めたものです。手作りマスクはおしゃれで素敵で経済的です。

また外出時「ケースがあると便利」との意見がありケースも加えました。

最初は女性部だけの活動でしたが、友愛チームも加わり輪が広がっています。この輪が茅ヶ崎から広がり、多くの人々が笑顔になることを願っています。

(下江 晴治)

相模原市老人クラブ連合会(津久井地区) 「4支部に分かれてグラウンド・ゴルフ大会」

新型コロナウイルスの感染拡大で、老人クラブの諸行事が中止となるなか、津久井地区老連役員会で「せめてグラウンド・ゴルフ大会だけは実施したい」という声が多く出され話し合いを進めてきました。その結果、本年度は4支部に分かれ新型コロナウイルス感染対策を徹底して開催することとなりました。

幸い津久井地区は、自然豊かなグラウンドが多く恵まれています。参加者からは皆「秋空のもとスポーツが十分楽しめた」と、楽しそうにグラウンド・ゴルフに熱中していました。

(板倉 忠臣)



この人

藤沢市老人クラブ連合会
デジタルクリエイター
若宮正子さん(85歳)



独学から世界に

若宮正子さん現在85歳。今から5年前、80歳の時に時の人となった。高齢者向けのゲームアプリを開発し、世界的に有名なコンピュータ会社アップル社のタイムクックCEOから開発者会議に特別招待されたのだ。ニュースは世界へ発信された。

若宮さんがパソコンを始めたのは、58歳の時。仕事を定年退職した後、いつまでも世間と繋がってみたいと考えて独学で習得する。

「パソコンで私は翼を得ました。メロウ倶楽部というシニア世代の交流サイトとの出会いも今の私の基盤になっ

ます」

ある時、高齢者からスマートフォンについて不満を聞く。「若い人が楽しめるゲームアプリはたくさんあるのに、高齢者が親しみやすいモノは見当たらない。知り合いの若い人に、『高齢者向けのゲームを作ってよ』ってお願いしたら、ご自分で作ればいいじゃないですかと言われてね。それで、高齢者向けのゲームアプリ「hinadan」を作った。これが話題になった。

「80歳のおばあさんが作ったということ、それまでのゲームの概念を壊したことが注目されたのだと思います。それまでのゲームは、速さや量や正確さを競うものでしたが、hinadanは、雛人

形の並べ方をゆつくりと楽しむソフトですから高齢者も知識と経験で楽しめる」

世界中でニュースに取り上げられたことで、若宮さんの生活は今まで以上に忙しくなる。世界各国の政府や大学に呼ばれて飛び回る。

「もともと好奇心が旺盛で、新しい物好きだったし、人見知りしないタイプだから、どこへ行っても楽しめました」と笑う。

今、高齢者の生活もコロナ禍で変わった。ITを身近に取り入れるには「まず、身近でパソコンをやっている人を見つけて。グループがあれば入れてもらう。お友達と一緒にやると楽しく効果的にできると思えます。シニアネットなどもありますし、行政の窓口で聞いてみるのも手ですね。何を始めるのも遅すぎることはないですよ、私を見てください」と笑顔で答えてくれた。

(小松 薫)

特集記事をもっと見る



クラブの 活動紹介

座間市老人クラブ連合会 「緑寿会」

結 成：昭和52年12月28日

会員数：84名

会 長：藤塚 捨雄

「日常の活動を通じて自然に会員が増える会を目指して」



ホームステイ受け入れ



花見



近山健康体操

活動に参加したい人が 入会する

やりたい人がやりたいことを行い、活動の責任者も決める。こうして7年前は43名だった会員は現在84名。老人クラブ活動は日常生活の一部にしか過ぎない。活動が負担に感じるようではいけない。

「呼びかけは回覧を回し、責任者を中心に実施されるので会長は何もしなくていいのですよ」と藤塚会長は語る。しかし毎月の「緑寿会ニュース」で報告・計画・会員の投稿をまとめ、マメな情報発信は欠かさない。

拠点の集会所は多くの活動で 常に稼働

毎月の活動は多岐にわたる。健康体操(2回)、名画鑑賞会(2回)、川柳例会(1回)、コーヒートーク(1回)、公園ラジオ体操(毎日)等々、15の活動がある。常時利用可能な集会所があり、フルに活用している。それぞれ中心となる経験豊かな活動家が多いことも会の魅力のようだ。

コロナ対策から新たな活動が 生まれる

活動の自粛は高齢者に心身の衰弱をもたらす。工夫して再開、そして新しい活動も考えている。

安全対策の徹底(マスク・検温・消毒等)、野外活動の新設(写真同好会・ウォーキング)、文筆活動(自己表現の場)だ。密にならない小単位活動も考えている。「新しい生活様式を考えた活動」に対応するなど、会長の気配りが活動しやすい環境をつくり、自然と人が集まる会になっていると感じた。



コロナに
負けず開催

「ゆめクラブ大学」…感染症予防策をして実施

毎年、県内6ブロックで開催しますが、今年度は実施困難なブロックもあります。会場の手配ができないことが主な理由。開催した（する）ところも予防対策を万全にして実施しました。

◆8月20日小田原会場の工夫

- ・参加人数はいつもの半程度
- ・講座数を少なく



受付で検温と体調チェック

- ・受付で体温チェックと体調チェック
- ・各所に消毒液を設置
- ・参加者はマスクを着用



一定のスペースを保った座席配置

◆ゆめクラブ大学一覧

横 三	中止	
湘 南	11月25日	秦野市
	11月24日	寒川町
県 央	2月16日	清川村
西 湘	8月20日	小田原市
	1月22日	真鶴町
足柄上	1月19日	大井町
	2月10日	山北町
相模原	中止	

「地域支援事業担い手養成研修」…藤沢市・南足柄市

今年度は2ブロックでの開催。7月以降、準備と実施を着実に進めています。

モデル① 藤沢市片瀬地区
：7月から月1回の研修がスタート。オンラインでもつながろう！をテーマにスマホを使った情報収集、ネットワーキングを研修中。会えなくても状況がわかれば助け合いができる、新しい生活様式も考えた取り組みです。



モデル② 南足柄市福沢・北足柄地区：3年前から「おたがいさまネット（有償ボランティア）」を市内の2地区で作り上げ、全市に広げる取り組みが継続中。意欲のある住民が話し合い、研修（11月28日）を通して令和3年度には実施スタートを目指しています。

神奈川県知事表彰・神奈川県老人クラブ連合会理事長・全国老人クラブ連合会表彰

受賞、おめでとうございます。

◆神奈川県知事表彰

【高齢者に対する奉仕活動の表彰】
 (秦野市)羽根・菩提友愛チーム
 (南足柄市)飯沢末広会友愛チーム
 【老人クラブ活動の表彰】

—個人の部—

(横浜市)相原照世／(相模原市)高橋美登利、原田武久／(藤沢市)山田耕嗣／(小田原市)大友昭夫／(綾瀬市)池亀幸男／(愛川町)阿部尚之

【老人クラブ活動の表彰】

—団体の部—

(相模原市)久保原つくし会／(大和市)第二寿楽会

◆神奈川県老人クラブ連合会理事長表彰

【単位老人クラブ表彰】

(横須賀市)南郷第四高砂会／湘南鷹取4丁目共生ふるさと会／ハイランド5丁目福寿クラブ(藤沢市)東楽生会／渡内第二喜楽会／荻田元気クラブ／(相模原市)並木睦会／中の郷親茶会／並木長寿会／緑寿会／谷ヶ原みのり会(秦野市)フォーラム新沢(大和市)银杏会／熟年クラブ／南林間西北クラブ

【単位老人クラブ会長表彰】

(横須賀市)石澤偉男(田浦第二白楽会)／角田三枝子(生き生きクラブ)／田島義江(第一東長浦永寿会)／今福政昭(湘南山手シニア会)／安田巳之介(秋谷第一白寿会)島田

一志(大滝町百働会)／(平塚市)荻原秀之(明石町名門会)／石川隆夫(明寿会第1クラブ)／(鎌倉市)花村紀彦(七里力浜ふよう会)／高橋和子(戸ヶ崎第一白寿会)／寺嶋幸子(大平山 丸山白扇会)／(藤沢市)鶴海日出男(遊シニア会)／日下真(湘南白楽会)／福田正義(渡内第二喜楽会)／宮治富士子(遠藤第5楽生会)／山口博正(仲三悠遊クラブ)／小島征子(明老会)／(小田原市)林昌三(第二おきな会)／伊豆川毅(潮会老人クラブ)／小林久之(シルバー富士)／茅ヶ崎市(中田一夫(赤松ゆめクラブ)／瀨瀬輝夫(中赤長寿会)／溝辺すみ子(本宿長寿会)／高森英雄(矢畑南福寿会)／(相模原市)加藤純久(ゆめクラブ千木良)／玉田稔(相模原中央福寿会)／藤本元吉(ゆめクラブかつら会)／畠山秀美(寿クラブ)／木暮菊夫(二本松みどりの会)／押田陽允(清新第1寿老会)／井上清(小倉ゆめクラブ)／岡純正(共和千歳会)／八木昭一(橋本東町ときわ会)／清田吉洋(みたけ福寿会)／山口隆夫(本町寿会)小川彰(橋本仲町ときわ会)／(三浦市)石井由恵(第一ことぶき会)／(秦野市)芦川清藏(鶴巻鶴友会)／村上勝俊(上曾屋長寿会)／(厚木市)高橋清健(元町福寿会)／梅津達幸(上依知若葉会)／大塚清一(新開寿会)／飯島重昭(上愛甲愛寿会)／(大和市)廣瀬伸吉郎(西鶴間ときわ会)／宮崎文夫(桜友会)

／坂口芳巳(千本桜千寿会)／大滝昌司(中福田福好会)／(海老名市)高梨義也(中新田第3長寿会)／鍵渡武夫(上郷老友会)／(座間市)長嶋秋雄(栗原睦会)／松村坦(天台若竹会)／(南足柄市)木住野敬造(飯沢第1末広会)／(綾瀬市)田中秀雄(吉岡遊友クラブ)／(愛川町)中村隆幸(半縄寿会)／(葉山町)沼田典幸(下山口浜百合会)／(箱根町)勝又實(箱根長寿会)／(真鶴町)中居美彌子(丸山クラブ)／(湯河原町)山口則光(睦会)

【友愛チーム表彰】

(横須賀市)田浦町4・5丁目友愛チーム／安針台シニアアンセドラン／不入斗第3笑生会／(小田原市)八千代会／久野第1／富水第1／片浦第1(大和市)寿草会友愛／すみれ友愛チーム／花みずき友愛チーム

◆全国老人クラブ連合会表彰

【育成功労表彰】

(相模原市)安藤正義／(座間市)関伴治

【優良老人クラブ連合会表彰】

(相模原市)ひかわ会

【優良市町村老人クラブ連合会表彰】

三浦市老人クラブ連合会

※新型コロナウイルス感染症拡大のため、表彰式は中止しました。

令和2年度

「ゆめクラブ神奈川事業活動基金」
募金活用のご報告

感染症拡大予防で各種事業の中止が続くなか、「ニュースポーツ交流の集い開催事業」助成金を活用して、西湘ブロックではグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。令和2年11月10日(火)酒匂川スポーツ広場



会場では参加者の皆様にも募金のご協力をいただきありがとうございました(22,034円)。今後とも募金のご協力をよろしくお願いいたします。

募金は単位クラブでとりまとめていただき、郵便払込用紙にてお振込いただけるようお願いいたします。ただし、募金は強制ではありません(郵便払込用紙は県老連事務局か各市町村老連事務局にお問い合わせください)。



県老連の動き
～事業実施のご報告～

令和2年		
9月	9日	全老連活動推進員等職員セミナー(中止)
	10日	正副理事長会
	16日	事業活動基金管理委員会
	17日	ゆめジャーナル編集委員会
	20日	全国一斉「社会奉仕の日」
10月	2日	共同募金街頭活動
	9日	理事会・正副理事長会
	22～23日	関プロ連絡協議会(青梅) (3/18-3/19に延期)
	31～3日	ねんりんピック岐阜大会(中止)
11月	9日	正副理事長会
	13日	功労者のつどい(中止)
	17～18日	全国老人クラブ大会(山形県)(中止)
	30～1日	全老連「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」(中止)
12月	4日	正副理事長会
	10日	事業活動基金管理委員会/役員研修会(延期)
	18日	三者連絡協議会 (神奈川県・横浜市・川崎市老連)
令和3年		
1月	14日	賀詞交歓会(中止)
	15日	ゆめジャーナル発行
	21日	女性会議研修会
	29日	地域活動推進員研修会



記念・プレゼント企画！

あなたの友愛活動を教えてください

老人クラブの助け合いの原点「友愛チーム」。その活動を写真（1～3枚）と文（50～200字）で教えてください。応募先はQRコードから、必要事項を入力・写真添付して送信してください（応募方法がわからない方は、メール送信がわかる人に聞いてください）。

受付期間は令和3年3月12日（金）まで



※プレゼントは一例です

応募はQRコードを読み込んで
メールを作成してください。



会員様向けサービス新設のご案内

健康で安全な生活を送るために、各企業・団体の商品やサービスを、優先的に受けることができる特典を、会員様向けのサービスとして別途会費制で新設いたします。また、会費の一部は各市町村連合会そして県老連の活動協賛金となります。

年会費：6,000円

【会員特典について】

- ①カタログ通販のクーポン券プレゼント（8,000円分）
- ②整理収納・ハウスクリーニングの割引
- ③各種講演会の無料開催（出張型）

問合せ先：0120-861-098



（業務受託：株式会社豊受）

写真で紹介



ゆめクラブ神奈川 活動アラカルト

10月2日
(金)

共同募金街頭活動 (桜木町駅)



共同募金活動に
県知事表彰

10月2日、女性会議員に
よる共同募金街頭活動
(桜木町駅)
(右から、敬称略)
太田 (大和市)
小川 (南足柄市)
山崎 (厚木市)



長年の共同募金活動の功績が認められ、
受賞となりました。市町村老連での活動
も含めて、評価されたものです。

女性会議 マスクづくりプロジェクト 継続中!

マスク着用は新しい日常の一部
として、しばらくは続きそうで
す。洗えば何度でも使える手作
りマスク、たくさん作って寄付
をしたりプレゼントしたり各地
で喜ばれているようです。



南足柄市・小川

こども用のマスクをつくり保育園に寄付しました。



茅ヶ崎市・女性部&友愛チーム

マスクだけでなくケースも作
りたい! 活動が広がっています。



箱根町・会員有志

15名で110枚のマスクを作
成。70枚は町社協に寄付し
ました。