



幸世のしろば

題字 莊司 昇

発行所：平塚市老人クラブ連合会 〒254-0047 平塚市追分1-43 平塚市福祉会館内 ☎ 0463-36-7227 発行人：福岡 光夫
編集協力・印刷：株式会社博報社関東本社 〒243-0035 厚木市愛甲1-8-39 ☎ 046-280-6001



撮影：成田 栄次 撮影場所：渋田川 桜まつり

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・歯科麻酔科
矯正歯科・審美歯科・予防歯科・インプラントセンター

マリネデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～午後 1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～午後 9:00	○	○	○	○	○	★	○	○

休診日 日曜・祝日 ★午後3:00～6:00

平塚市高根1-2-36

【HP】<http://marinedental.jp/>

ミナサンハニイ
☎ 37-3821



平塚市休日・夜間 急患診療所

【休日昼間】 内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科・眼科
(耳鼻咽喉科・眼科、原則第2・第4日曜日のみ診療)
午前9:00～11:30 午後2:00～4:30

【土曜・休日夜間】 内科・小児科・外科 午後7:00～10:30
【平日夜間】 内科・小児科(月～金) 午後7:00～10:30
外科(月～金) 午後7:30～10:30

東豊田448-3 平塚市保健センター
(湘南自動車検査登録事務所前)

<診療時間内> ☎ (0463) 55-2145
<診療時間外> 050-1807-4199 (消防本部救急案内)

学校法人 平塚学園

平塚学園高等学校

高浜台31-19 ☎ (0463) 22-0137

学校法人 平塚学園

松風幼稚園

松風町5-27 ☎ (0463) 22-0558



令和7年度を迎えて

平塚市老人クラブ連合会

会長 福岡 光夫

会員の皆様には日頃より市老連の事業に関してご支援とご協力を頂き、御礼申し上げます。

令和7年度以降は市老連の役割と期待を一層認識しつつ明確な運営目的と意識をもって事業を行ってまいります。

1、運営事業の見直し

囲碁ボール、パークゴルフ、健康麻雀大会、大学講座は、ここ数年新たに導入した事業ですが、残念ながら財政事情を勘案し皆様からのアンケート結果にも反映された事を読み取り、4つの事業は大会実施推進よりは実施に係る運営負担の削減を優先せざるを得ないとの結論に至りました。

2、運営費・人件費圧縮の実施と

加入促進の一層の強化
4つの事業の削減とともに運営費及び人件費も圧縮する、削減後は、量より質を求めていく方針

3、加入促進の一層の強化

単位老人クラブは近年減少の一途を辿っていますが、市老連運営の観点からは「単位老人クラブ数」は諸活動の収入原資となる「市の運営費補助金」「会員からの負担金」に大きな影響を及ぼす要因です。従って「単位老人クラブ」の低減傾向に歯止めをかけるとともに「加入促進」に皆様と共に引き続き尽力していきたいと思えます。

4、継続重点施策

令和6年度からの継続施策
(1) 女性の社会参画機会の充実と地域イベントへの積極的参加
・「生きがい教室」の充実
・福祉大会や福祉会館まつり等イベントの積極的参加
(2) 健康長寿に通ずる「フレイル防止」に関する啓蒙活動の展開
(3) 友愛・社会奉仕活動の更なる推進

5、その他

(1) 市老連実行委員会は事務局と一体となり、事業運営の準備・推進に一層積極的に取り組むこと
(2) 台風等による事業中止の判断がなされた場合、延期措置を行うか否かは、その事業の位置づけや他事業中止のスケジュール等も慎重に踏まえ、理事会において判断していく方針です。

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

神奈川県知事許可 第53394号
総合防水工事 外壁修繕工事

**株式会社
秀和工業**

平塚市大島814-1
TEL(0463) **72-8292**

**ケアライフを
サポートする**

在宅医療用品・介護用品専門店

株式会社 **いわしや西方医科器械**

平塚市明石町15-24
☎(0463) **21-1231** (代)

相続・贈与・土地譲渡などの
申告と税務相談

**税理士 松尾隆信
事務所**

平塚市立野町7-9
☎(0463) **37-3711**

新任あいさつ

崇善西地区 理事

青木 征一



伝統ある崇善西地区、5クラブの代表に選ばれ、務める事になりました。皆様の足手まといにならぬ様に一步一步、着実に前進できますよう取組んでいきたいです。

この度、松ヶ丘地区の理の会や友愛で活動されている方々の元気さを見てみると、健康でいることで、友愛や社会奉仕活動等でゆめクラブの発展につなげたいと思います。

ご指導の程よろしくお願い致します。

港北地区 理事

石井 近義



令和7年度の理事を仰せつかりました。単位クラブの会長と違い大変重く感じております。平老連幹部の皆様や理事各位のご指導を戴きながら頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

令和7年度の理事を仰せつかりました。単位クラブの会長と違い大変重く感じております。平老連幹部の皆様や理事各位のご指導を戴きながら頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

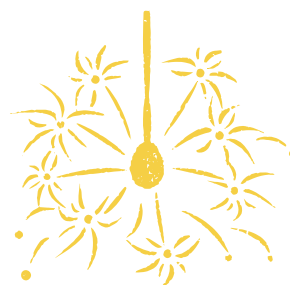
新副会長 (厚生部長)

三觜 喜雄



この度副会長(厚生部長)に選任された三觜です。理事の経験も浅く、大任を受ける器でないことを自覚しておりますが、皆様方のご指導、ご協力を頂き、微力ではありますが、会の発展に努めたいと

考えます。宜しくお願い致します。



松が丘地区 女性部理事

原 和子



この度、松ヶ丘地区の理事を務めさせていただくことになりました。皆様のお力をお借りして一生懸命努めさせていただきます。どうかご協力お願い申し上げます。



金目地区 理事

宮田美穂子



今年度より金目地区の会長に選任されました。どうぞよろしく御願い致します。市老連と会員の皆様とのつながりを支援して、楽しく、いきいきと生活出来る様、皆様の温かい御指導のもと、一生懸命頑張ります。

金田地区 理事

中村 胖



この度金田地区より理事を受けることになりました。中村と申します。新任ということで大変重荷を感じております。地域の皆様との繋がりを大事に温かみある金田老人会をめざしていこうと思っております。皆様方の御指導よろしくお願い致します。

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

まごころこめておつきあい
株式会社 **しまむら**

平塚市長持508

☎(0463) 33-2541

平塚八景 緑豊かな古社
延喜式内社 相模国四之宮

前鳥神社

平塚市四之宮4-14-26

☎55-1195

相続対策・遺言相談
相原公認会計士事務所

公認会計士 相原 光治
税理士
公認会計士 相原 洋二
税理士

平塚市紅谷町9番1

リーデンスタワー湘南平塚202号

☎(0463) 22-6900

FAX(0463) 22-6911

総務部

令和7年度平塚市
老人クラブ連合会通常総会

総務部長 井上 雄允

日時 令和7年4月25日(金) 10時～12時

会場 中央公民館4階小ホール

代議員総数 95名 出席者 66名 委任状 19名

来賓 平塚市福祉部長 田中恵美子

平塚市高齢福祉課長 大木 潔

議長 中戸川正夫(崇善東) 庄司 史弘(崇善東)

書記 長岡 友子(旭北) 武井チエ子(豊田)

総会に付議する事項

1. 議案第1号 令和6年度 事業報告 福岡会長
2. 議案第2号 令和6年度 一般会計収支決算報告 尾上会計
3. 議案第3号 令和6年度 活動基金特別会計収支決算報告 尾上会計
4. 議案第4号 令和7年度 事業計画(案) 福岡会長
5. 議案第5号 令和7年度 一般会計収支予算(案) 尾上会計
6. 議案第6号 令和7年度 活動基金特別会計収支予算(案) 尾上会計

以上の報告及び提案がなされ、審議の結果、賛成多数で承認されました。
これをもって令和7年度は活動を進めてまいります。



教養部

第54回ゆめクラブ湘南平塚
趣味の作品展

教養部長 松下 傳

日時 令和7年1月23日～27日

午前10時～午後5時

展示会場 ひらつか・市民プラザ

作品展 手芸・編み物・書道・写真・工作・
その他に自前の作品が勢揃い

体験コーナー

土曜日・日曜日に女性部の皆様の指導の
もと体験学習が出来ます

作品数 令和7年328点

作品出展116人 体験者 40人

入場者数

23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	合計
210人	85人	171人	138人	66人	670人



平塚市老連では毎年恒例の趣味の作品展を行っております。老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

本事業を通して老人クラブの活動により、一層の活性化を図り高齢者の生きがいや健康づくりを推進することにより明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に資することを目的とする。



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046) 280-6001

低料金な元気高齢者の住まい

軽費老人ホーム つちやホーム

- ☑ 安心の**見守り機能**と**生活支援**
- ☑ 利用料月**56,000円**から(食費込み)

ぜひお気軽にご見学ください！

平塚市土屋2196-1

☎(0463) 58-6624

皆様の街の旅行会社

あさひ国際旅行(株)

横浜営業所

☎(045) 730-3381
FAX(045) 730-3395

教養部 第63回 大学講座

教養部長 松下 傳

日時 令和7年3月3日(月) **場所** 平塚市福祉会館3階大広間
時間 9時30分～12時00分 **受講者** 各地区より50数名の参加
進行・司会 松下副会長 **開会の言葉** 井上副会長
会長あいさつ 福岡会長
講師紹介 松下副会長
テーマ：楽しく今活～デジタル情報社会を生き抜く知恵
 世の中で大変話題の多いSNSデジタル情報の良いところ。
 或いは気を付ける事をわきまえて、楽しくスマホに接して
 いきたいと思います。
講師 柴田和枝先生



＊生成AIで作成した画像で

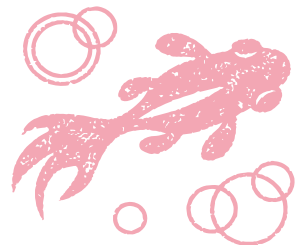
教養部 令和6年度湘南Aブロック 老連ゆめクラブ大学

教養部長 松下 傳

日時 令和7年3月6日(木)
 午後1時30分～4時30分
場所 秦野市保健福祉センター会議室
主催 神奈川県老人クラブ連合会・湘南ブロック老連
 秦野市老人クラブ連合会
講義内容 健康滑舌トレーニング・表情・脳を活性化して若返り
講師紹介 認定講師、健康管理士一般指導員 花形 一実先生
 認知症予防について～MCIと認知症
 医療法人丹沢病院
 理事長・医院長・医学博士・関口 剛先生
 フレイル予防について
 秦野市高齢介護課 小林 幸子氏
 理学療法士・横田リハビリセンター 中曾根 絵里子氏

参加者 平塚市老連より19名のメンバーが参加しました

老人クラブは地域に密着した組織です。健康づくり・生きがい活動・友愛活動等々に取り組んでいます。今回の研修会では、高齢者の取り組む環境は厳しい状況です。高齢者が地域社会の一員として心身ともに健康で居られる様、健康寿命を延ばす為に健康づくり・生きがい活動・介護予防・フレイル予防等々に取り組んでいます。



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人財団 倉田会 — http://www.kurataikai.or.jp —	
内科・外科・整形外科・糖尿病内科・神経内科・乳腺外科	えいじんクリニック 外来透析センター ☎53-3211
くらた病院 平塚市東真土4-5-26 ☎53-1955 相談室直通 ☎53-1943	平塚市地域包括支援センター倉田会 ☎53-1930
健診施設(各種健診・婦人科健診・人間ドック) 倉田会 メディカルサポートクリニック 平塚市四之宮2-7-8 ☎27-1001	しんど老人保健施設 ☎53-1970 居宅介護支援事業所 ☎53-1963
	しんど訪問看護ステーション ☎53-1980

046-28016001代
広告募集中

とうふ 豆腐



良質なたんぱく質、カルシウム、イソフラボン、ビタミンB群、食物繊維など、様々な栄養素を豊富に含み、骨や歯の健康維持に役立つカルシウム、更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症予防に効果が期待できるイソフラボンが豊富に含まれています。

厚生部 第14回 グラウンドゴルフ大会

厚生部長 三觜 嘉雄

5月12日(月)第14回グラウンドゴルフ大会が曇天の中、馬入ふれあい公園、人工芝サッカー場で行われた。

参加は昨年と同じ22チームで、人工芝の競技も今回で3回目となり、コース慣れしたためか多くのホールインワンと、好成績が続出しました。

優勝は旭南チーム、準優勝は崇善東Aチーム、3位は崇善西B、4位は松原Aチームでした。

雨も降らず、スムーズに大会を進行出来たことは、記録員を始めとする参加者全員のご協力のお陰とお礼申し上げます。

スコア集計に時間を要するため、今回は会場での閉会式を行わず、成績発表や上位入賞チームに対する賞品の授与(ホールインワンに対する記念品の授与を含む)は5月15日(木)に開催した理事会で行いました。

次回の大会は、集計事務の短縮を図り、会場での閉会式を検討していきたいと考えております。



厚生部 初夏の日帰り旅行

厚生部長 三觜 嘉雄

「秩父原木しいたけ狩りと長瀬の岩畳見学と宝登山神社参拝」をテーマとした初夏の日帰り旅行が、6月16日と18日の2班に分かれて実施されました。

梅雨の時期の開催で天候を心配いたしましたが、両日とも快晴に恵まれた反面、高温のため熱中症にならないよう気を使う一日でもありました。

圏央道狭山日高ICから一般道に入り、小松沢レジャー農園で「秩父原木しいたけ狩り」を行いました。参加者のほとんどの方が「しいたけ狩り」は初めてであり、興味深く見学することにも貴重な体験をすることが出来ました。



上長瀬での昼食後、1900年の歴史を誇り、秩父三社の一つである「宝登山神社」を参拝した後、長瀬の岩畳を見学



しました。ゆったりとした川の流れる岩畳を背に記念撮影を満喫している姿が方々で見られました。

旅行最後の立ち寄り所である、薔薇とスイーツのシャトー「花園フォレスト」で参加者全員に3斤の酵母食パンがお土産として渡された。米の価格が高値安定している中、ジャストタイミングの手配であった。

3斤の大きなパンと、購入した家族へのお土産を手に、バスステップを「ヨッコラショ」と声を出しながら上がる足元も軽く、楽しい一日でありました。

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

秋山歯科医院

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

※土曜 9:00~11:30 14:00~16:00
休診日 木曜・日曜・祝日・水曜午後

平塚市見附町42-5 4台有
☎(0463) 31-2249

白内障の日帰り手術対応

地域のかかりつけ医を目指して、丁寧な診療を心がけております。

(医)湘風会 かもめ眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	休診日
9:00~12:00	●	／	●	●	●	／	／	／	火曜
14:00~18:00	●	／	●	●	●	／	／	／	日曜祝日 土曜午後

平塚市真田3-2-11 メディカルフィオーレビル2F
TEL 0463-73-8098

<https://medicalfiore.jp/>

Pあり



やまうち内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	休	○	○	休	祝
15:00~18:30	○	○	○	診	○	休	診	／

休診日: 木曜・土曜午後・日曜・祝日
※受付は診療時間終了の15分前までです。
平塚市御殿1-31-11

☎0463-32-1311

女性部 女性部役員研修会

女性部長 五味 滋子

6年度の女性部役員研修会を2月7日福祉会館3階大広間で行いました。

ハワイアンバンド「アロハ・レイナニ」の方々に来ていただいて、ハワイアン音楽鑑賞“きれいな音楽を聞いて、歌って、心の健康に役立てよう”という内容でした。参加者29人。出席された方々が“皆で歌ってハワイにいる様な気分になり幸せな時間だった”とか“私の

青春でした”とか“ハワイに居るのかなあ?”とか“バンドに合わせて皆と一緒に参加出来た事楽しい時間でした”等いろいろな感想がありました。

「音楽のチカラ」でフレイル予防になったのではないのでしょうか。もっと大勢の人に聞いてほしいと思いました。



女性部 生きがい教室

女性部長 五味 滋子

女性部の生きがい教室は参加者も決まり音楽教室(9回)、リズム体操(10回)は5月から、手芸教室(6回)は6月から始まっています。3講座合わせて100名です。それと近いうちに「ハンドベル」の教室を始めたいと思っています。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

その他の年間行事には、福祉大会にコーラス、リズム体操の発表。福祉会館まつりにはコーラス、リズム体操、手芸作品の展示。スポーツ大会はリズム体操の参加があります。年2回の女性部役員研修会がありますが講座内容はまだ未定です。趣味の作品展には毎年たくさんの方に協力をいただいています。

今年もよろしくお願いいたします。

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人研水会			
精神科・心療内科 平塚病院 平塚市出縄476 ☎(0463) 32-0380	内科・リハビリテーション科 高根台病院 平塚市高村203-21 ☎(0463) 34-3701	介護老人保健施設 あさひの郷 ☎(0463) 37-1730 あさひの郷 訪問看護ステーション ☎(0463) 37-1707	
社会福祉法人 研水会 ☎31-4972~3	介護老人福祉施設 高根台ホーム 平塚市万田888-1 ☎31-4932	平塚市高齢者よろず相談センターあさひ 平塚市高村203高村団地13号棟104号室 ☎31-4932	高根台居宅介護支援センター 平塚市高村203高村団地13号棟103号室 ☎31-4966

ありがとうみんな
ファミリークリニック平塚
 内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00~15:00	★	★	★	★	★	★	／
15:00~18:00	●	▲	／	／	／	／	／

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後
 ★乳児健診・予防接種 ▲～19:00

平塚市岡崎215-3 **☎(0463) 59-3739**

旭北地区の自慢

旭北地区連合会 会長 松下 傳

グラウンドゴルフ

クラブの設立 平成25年4月

実施日 毎週火曜日・金曜日

時間 午前9時より～12時

会場 徳延第一公園にて

責任者 日高 森雪氏



平成25年当初は4名の会員から、スタートしました。現在は、朝9時に集まってみんなでラジオ体操から始めます。リーダーの日高氏は「一人を大切に」をモットーにみんなで仲良く笑いの絶えないチーム・徳延の人間関係を作りみんなで楽しく、健康管理に気を付けて、ゲームしています。

最近では、チーム色みどりのユニフォーム等を作りとても爽やかな色彩で仲間も喜んで活動をしています。



色彩がよく綺麗なグリーンです。とても目立ちます。現在は会員数は34名です。平均では25名位参加されています。

時にはチームを二分し対抗試合も行っています。とにかく皆さんが元気で明るく楽しく活動をしています。

このチームに関心ある方は、

問い合わせ番号

0463-33-0587・日高森雪氏



小学1年生との交流

実施日 2025年2月10日(月) 9:00～11:10

会場 旭小学校 多目的室 体育館1F・2F

開会式 9:00～9:20

○はじめの言葉 1年担任の臼井先生

○協力者の紹介 自己紹介

ゆめクラブより～10名参加全員

○遊びの内容:竹とんぼ・紙飛行機・だるま落とし・けん玉・かるた取り 5類目

○後片付け 全員

○お礼の言葉:1年担任の先生 11時10分散

※児童の学習の目的:昔の遊びのやり方と楽しさを知る事

※昔の遊びを通して、地域の方々との交流を図る



実施日 2025年2月17日(月)

会場 松延小学校体育館

9時10分 各1年生よりあいさつ

9時20分 ゆめクラブの皆様から担当と自己紹介

9時30分 ゲーム開始

ゆめクラブより10名参加

遊びの内容は:竹とんぼ・紙飛行機・コマ回し・けん玉・かるた取り

12時 解散

※ゆめクラブの皆様は、旭小学校・

松延小学校の子ども達の成長を願うばかりです

※私共ゆめクラブでは、今では毎年恒例の行事となっております



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科

月江医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	休診日
AM 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●	木曜
PM 4:00～6:00	●	●	●	●	●	●	●	日曜・祝日

かぜ・下痢症状のある方は AM11:30～12:00
PM 5:30～6:00

平塚市夕陽ヶ丘37-4

☎0463-21-2132

外科・内科・胃腸科



内田クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～11:00	●	●	●	●	●	※
午後3:00～5:00	●	●	●	●	●	／

※土曜日は午前9:00～11:00まで
休診日 日曜・祝日・土曜午後

在宅診療
承ります

平塚市徳延306番地38(駐車場あり)

☎(0463)36-3799

内科・小児科・皮膚科

田村診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:30～12:30	●	●	●	●	●	●
PM 4:00～7:00	●	●	●	●	●	★

★PM12:30～14:00 休診日 木曜・日曜・祝日

平塚市田村6丁目12-28

☎(0463)54-3772

地区だより

松原地区

理事 福岡 光夫



松原地区は7クラブで会員数230数名です。
毎月1回各クラブの三役が集まり役員定例会を開催し、連絡事項、今後の予定や活動について話し合いを行っています。
活動は活発です。第2金曜日には公民館ホールでお茶を飲みながらの懇親会を開催。サークル活動は6団体です。

リズム体操月2回、混声コーラス月1回、グラウンドゴルフ及びターゲット・バードゴルフはそれぞれ月4回、囲碁月4回、健康麻雀月2回で皆様元気に参加されています。また、公民館との共催のシニア学級は5回開催、いずれも参加者が多数で盛況でした。月2回の公園清掃・花壇への花植え・草取りなどの奉仕活動や日帰りバス旅行も行っております。

四之宮地区

理事 吉田 勲



参加100名の親睦会

- クラブ数6クラブ
- 会員 175名
- 活動
 - ①春夏秋冬 全体親睦会
 - ②前鳥神社参道清掃年3回
 - ③通いの場 延べ222回
 - ④単位クラブ独自親睦会 平均年3回
 - ⑤公民館・自治会・神社・小学校の行事参加

●四之宮地区の特色
四之宮には地元が優先的に使える「ふれあいセンター」があり、ここで行う親睦会はテーブルで行っているため、座布団での団らんだった以前に比べ楽になったと好評。通いの場合は9グループありそれぞれが活発に集まり、趣味に体力作りにと楽しんでいる。

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳 つかっていますか？

お薬手帳
とは？

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどの薬局でも使用できます。

活用方法 1

通院するたびに必ず提出しましょう
市販薬は自分で記録しましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用方法 2

常に持ち歩きましょう



外出先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用方法 3

血液検査の結果を貼りましょう



血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。

※次回の地区だよりは、港北地区・崇善東地区・豊田地区・港南地区の予定です

地区だより

金目地区

理事 宮田美穂子

金目地区は片岡・広川・青柳・川前・北久保・堀ノ内の6地区により構成されています。田畑が多く金目川に沿って晴れた月の富士の姿はともきれいです。

去年の行事は秦野市にある万葉の湯に行き、カラオケ・食事をして1日を楽しくすしました。それから秋の日帰り親睦旅行で山梨にぶどう狩り・ワイン見学等をめぐり、わきあいあいと親睦を図りました。

又いきがい教室への音楽・手芸・リズム体操等多数の人々が参加され、ゆめクラブ福祉大会で歌う事が出来、大変うれしく思いました。



旭北地区

理事 長岡 友子

我が地域の女性部は、コーラス23名・リズム体操16名の仲間たちと先生の下で毎月2回ほど練習に精を出し頑張っています。仲間の平均年齢は81歳になります。私達女性部の皆様の仲間づくり、高齢者の生きがいづくり、地域社会に貢献出来る仲間と今後の各自の健康とフレイル予防に皆さんで頑張っています。



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています



**熱中症
警戒アラート**

気温
暑さ指数
(WBGT)
注意事項

24℃

21℃未満

ほぼ安全

適宜

水分補給

24～28℃

21～25℃

注意

積極的に

水分補給

28～31℃

25～28℃

警戒

積極的に

休息

31～35℃

28～31℃

嚴重警戒

激しい運動は

中止

35℃以上

31℃以上

危険

運動は

原則中止

私とコーヒー

松原地区 第五長生会 立花富美子

初めてコーヒーに出会ったのは小学6年の時の担任のお家だった。可愛い花柄のコーヒーカップの中のコげ茶色の液体。「これはね、コーヒーと言って、外国のお茶よ」。お砂糖をたづぷり入れて、「どうぞ」。

見たことのない飲み物に少しの怖さと大きな好奇心で、そつと一口飲んでみた。「甘い！不味い！」先生を見ると、おいしそうにこの時間を楽しんでいる様でした。これはきつと、大人の味なのだと思います。

大人になってもコーヒーをおいしいとは思えずにいたけれど、おいしそうに飲んでいた先生の顔を思い出すと、どこかに美味しいコーヒーとの出会いを待っている自分がいました。

80歳を過ぎて、やっとおいしいコーヒーに出会いました。一度目は、秋田の小

さな町のレトロな喫茶店で。マスターに美味さの秘訣を聞いてみたら、「豆、焙煎、挽き方、そして水。岩木山の伏流水を毎朝汲みに行っている。そして僕の愛だね」愛か！

そして次に出会ったのは、東京。素敵なお店が立ち並ぶ四ツ谷で、何かなつかしい感じのお店で昭和の雰囲気心地良い。

期待はしていなかったけど、感動するほどのコーヒーのおいしさに、2杯頂きました。

このお店はサイフォンで、丁寧にいれてました。

今日の豆は、マンダリン。スリランカの野生的な味と聞いてましたが、優しい味でした。

「僕はコーヒーを愛している」。70代のマスターの言葉です。やはり、「愛なのね」

こんな小さな幸せを見つけて、気愛を入れて生きていきます。

朝の庭にて

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二 瀧本 光代

大きな鳥の鳴き声で起き、窓から庭を見ました。木に止まっている大きなムクドリでした。小さなすずめ、目白、尾長はよく庭に来ていました。ムクドリは初めてでした。こんな大きな鳥が小さな庭に来て、びつくりです。しばらく大きな鳥を観察していましたが「大きな鳥」ということだけしかわかりませんでした。後日友人に話したら「それはムクドリだよ」と教えてもらいました。30分後に庭に行き、水やりや雑草をぬいていました。今は少しの野菜を育てています。みつ葉、サニーレタスと白いレタス、ブロッコリー、サヤエンドウ、小松菜をコンテナに育てています。小松菜はお店で買ってきた物を、根の部分を使って植えました。昨日、もう10cmに葉が育っていました。しかし、今日見てびっくり、葉がすべて食べられていました。さつきの鳥の朝食になったのだと気がつき、よくこの小松菜が空から見つけられたことに驚きました。私は、そう

だカバーをしようと思いたち、網をそのコンテナにかぶせ、小さくならして小松菜に肥料と水をして、また育ててねとひとり言を言つて庭しごとから離れた。

次の朝また大きな鳥の声で起きました。今日もその鳥は同じ木に止まって、大きな声で鳴いています。残念だけれど小松菜は、もう食べられないよ、そして網をしたしと思つて道の方を見ました。ちよつと小さめの同じ種類の鳥がりんごの木にいます。そうだ！この鳥はガールフレンド？がメスで奥様か？昨日、「新鮮な小松菜があったよ、今日は一緒に食べよう」と大きな鳥がさそつて来たんだなと思ひ、なんだかほほえましくて笑顔になっていました。しばらくしてどこかへ飛んでいきました。こんな小さな庭にも、小さなドラマをみているように、たのしい一日の始まりの日がありました。その時の小松菜はもう大きくなり、いつでも収穫できるまで成長しました。

いのち

岡崎地区 ふじみ野寿会 福田 忠

こぶりの里芋をグラスに沈めた数日すると芽らしきものが日毎に成長し始めた愛くるしい命をまじかに見る幸せ

また数日すると別の芽がこちらの方が太く力強いやがて

それぞれの先端が葉に小さなちいさなハート型朝には葉先に水玉を生むミニミニ真珠の出現朝日に輝く命の讃歌

それから力強い茎の根元は割れ新しい茎が生まれるつぎつぎと見事な生命力



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

麦茶



麦茶には、ミネラル補給、リラックス効果、血流改善、抗酸化作用、胃の粘膜保護、虫歯予防など、様々な健康効果が期待できます。ノンカフェインで、年齢や時間帯を問わず、日常的に水分補給に取り入れやすいのも魅力です。

白湯



新陳代謝の向上、冷え性改善、便秘解消、美肌効果、デトックス効果など、様々な健康効果が期待できます。これらの効果は、白湯を飲むことで内臓が温まり、血流が良くなることで得られると考えられています。

レモン水



レモン水は、ビタミンCやクエン酸が豊富で、美容と健康に様々な効果が期待できます。美肌効果、免疫力向上、デトックス効果、口臭予防、ダイエット効果などが挙げられます。クエン酸が、疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、疲労回復をサポートします。

海越しの富士山

中原地区 中原東長寿会
小川 正春

富士山の初冠雪を見ると何故かわくわくする。近くで見たくて、過去には山梨の三ツ峠まで行ったことがある。もちろん平塚からの眺めも捨てがたいが、何とか海越しの富士山を写真に収めたいとかねがね思っていた。

定番の撮影スポットの他に穴場的なところはないかと検索したところ、伊豆の三津港の背後に聳える発端丈山が見つかつた。中腹には見晴台があるという。昨年の11月の最後の日に写真撮影に出かけた。街を抜け、みかん畑を脇に見ながら登っていく。最初からかなりの急勾配である。老いの身にはこたえる。歩くこと約20分、見晴台に到着。

青天白日。駿河湾に浮かぶ淡島とちよつぱり冠雪した富士山。絶景である。



海の幸

八幡地区 八寿会第二クラブ
松永かずこ

今日、私は友人と沼津漁港に出かけた。平日のためか観光客はまばらであるが、土産物店に並ぶ大きな魚が私たちをにらみつける。対象的に小さな魚が優しそくに「美味しいよ。」と囁くので試食してみると、おやつにもお酒の肴にも合いますので早速買い求めた。

海の幸を見歩いてみると「旬の刺身定食はいかがですか。」の声に引かれて食堂に入ると舟盛りの新鮮な鰯やブリ、イカ、鱈、桜エビなどが「主役は私よ。」と居座っている。これらの魚は全部、駿河湾で捕れた活きの良い魚ばかりであるうが、瀬戸内育ちの私は、色は？太さは？と食べ比べしながら頬張った。

詩人金子みすゞの「いわしのとむらい」を思い浮かべた。人間の世では大量の鰯に沸く日、海の底では鰯の仲間たちが弔いをしている。」という魚への心優しい思いの詩である。

歳を重ねた私は、いつ頃からか魚料理を食する時、必ず右手に箸を持ち、左手を立てて「ナムアミダブツ」と唱えてしまふ。それを見る人たちは「変な人」と笑うかもしれないが、人間に食べられてしまう魚の身になつて殺生する人間のエゴを少しでも許してもらいたいという気持ちからの表現なのだ。

そもそも、この程度の祈りでは何の供養にもならないとは思ふが、海の幸に感謝の気持ちを含めて今晚も手を合わせる。

長寿会に入つて15年

大神地区
大神長寿会
豊口 孝子

私は長寿会に入つて15年になります。今では私にとつて長寿会は生きがいです。毎日楽しく過ごしています。

入ったきっかけはカラオケをやりたいから入りました。月1回リフレッシュプラザ平塚で皆さんと一緒に歌つたりお喋り、と楽しい一日を過ごしています。

定例会も楽しみです。教行く、と教用、と有りますが今日行く所がある、今日用事がある、目的がある事はボケ防止になるし素晴らしいです。

これから元気の源、長寿会で人生を楽しんでいきます。



自助努力と医療へのすがり

中原地区 中原下宿長寿会
井関伊津雄

80歳の太夫が近づくなか、最近三つの「フレイル」の波に見舞われました。

最初の波は奥歯の痛みでした。固いものを食べると痛みが走るようになったのです。これは記憶をたよりに、歯ブラシでそつと歯茎を擦り続けて治しました。

次の波は歩幅の低下でした。階段を降りるとき、踵が階段に擦れるようになったのです。歩幅が狭くなつたせいだと思ひめぐらせ、腕を大きく振つて歩幅を広げ、解決できました。

最後は大波でした。首から右腕にかけて激しい痛みが襲われたのです。日中もずっと痛く、夜中も痛みで目覚めるほどでした。この痛みは、直感的に筋肉のコリだと思ひつき、毎日2、3回のストレッチで次第に軽くなつていきました。

ここまでは自助努力でフレイルの波を越えることができましたが風邪のせきだけはダメでした。2週間あれこれ試した後近くの医院に駆け込み、やっと止まりました。

今後は自助努力と医療の助けを上手に選ばうと肝に命じました。

私たちは平塚市老人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



動物の口元…犬や猫などの鼻先から口元にかけての部分（鼻口部）のことは「マズル」といいます。違う動物ではもちろん、同じ動物でも品種によって大きさや形が異なります。日本語では口吻（こうぶん）といひます。



左右で異なる瞳の色…左右の瞳で虹彩の色が異なる形質のことを「オッドアイ」と呼び、日本語では「虹彩異色症（こうさいいしょくしょう）」といひます。ヒトよりも犬や猫、特に白猫に多く現れます。



帽子のあの部分…帽子の、頭を入れる山の部分のことは「クラウン」といひ、また「つば」の部分は「ブリム」と呼ばれます。帽子を選ぶ時は顔の形と同じ形のクラウンのもの（丸顔なら丸いもの）を選ぶと似合うとされています。

令和7年度

生きがい教室予定表

音楽教室

講師 米谷 直美先生
回数 9回・原則第3金曜日
時間 13:00～15:00
会場 福祉会館・第2会議室(2階)
参加人員 3クラブ以内の地区は、3人以内
 4クラブ以上の地区は、4人以内

開催日

令和7年 5月16日・6月20日・7月18日・8月15日
 *8月22日・*10月20日・11月21日

令和8年 2月20日・*3月27日



手芸教室

講師 長岡 友子 副女性部長
回数 6回・原則第2水曜日
時間 10:00～12:00
会場 福祉会館・第3会議室(2階)
参加人員 1地区1～3人
開催日

令和7年 6月11日・7月9日・9月10日
 10月8日・11月12日・*12月17日

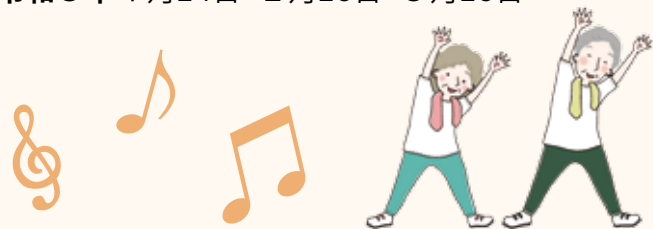


リズム体操健康教室

講師 原 美佐子先生
回数 10回・原則第4土曜日
時間 10:00～12:00
会場 福祉会館・大広間(3階)
参加人員 1地区1～4人
開催日

令和7年 5月24日・6月28日・7月26日・8月23日
 9月27日・*10月11日・11月22日

令和8年 1月24日・2月28日・3月28日

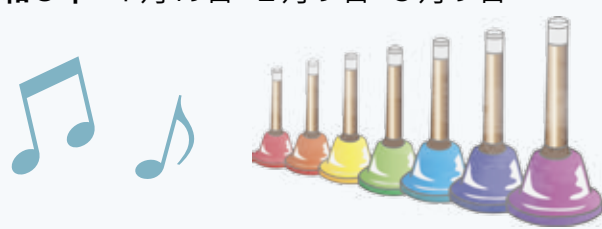


ドレミハンドベル教室

講師 藤吉 公子先生
回数 9回・原則第2月曜日
時間 10:00～12:00
会場 福祉会館・第3会議室(2階)
参加人員 1地区1～3人
開催日

令和7年 7月14日・*8月25日・9月8日
 *10月20日・11月10日・12月8日

令和8年 *1月19日・2月9日・3月9日



(注) *印の日は、会場等の都合により原則的な曜日以外の日を予定しています。

私たちは平塚市老人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



しめ縄に付いている紙…しめ縄や玉串などに付けて垂らしている紙は「紙垂(しで)」といいます。紙垂は雷光・稲妻をイメージしたものであり、しめ縄で囲まれた箇所=神域に邪悪なものが入るのを防ぐ意味合いがあります。



扇子を留める部分…扇子の末端にある、骨を留めるための部分である「要」は、蟹の目に見えることから元々は「蟹目(カニノメ)」と呼ばれていました。「カニノメ」→「カノメ」→「カナメ」と変化したといわれています。



歌舞伎の三色幕…歌舞伎の舞台でおなじみの三色の幕のことは「定式幕」または「狂言幕」といいます。かつては各座で色や順番が異なっていましたが、現在では「萌黄・柿・黒」の森田座の様式のもの一般的になっています。



短歌

崇善西地区

ゆめクラブ見附錦長寿会

田中 博由

シャボン玉ゆがみしままに舞上り

虹色風に子等追いかけて

崇善西地区

ゆめクラブ見附錦長寿会

好池 恵子

夫人院五〇年ぶり単身に

楽しむ私悪妻ですか

崇善西地区

ゆめクラブ見附町 坪田 裕美

ゆめクラブ皆と一緒に楽しんだ

思い懐し七国の里

八幡地区 八寿会第二クラブ

伊藤 努

海は風じつと見つめる竿の先

今か今かとその時を待つ



八幡地区 八寿会第三クラブ

吉村 哲郎

大山もかすかに霞みて花粉飛び

抵抗むなしき吾の苦しき

八幡地区 八寿会第六クラブ

さいとうかつこ

すずめたち旧知の鳥が絶えそうと

ならばとエサを買いに走る

中原地区 中原西長寿会

江原千枝子

早春の陽射しをあびた土手の草

ためらいながら芽を出すくし

豊田地区 豊田宮下豊寿会

工藤 國江

白き富士仰ぎて祈る散歩道

永き人生日々好日を

岡崎地区 西入福寿会

青沼 護

オーガスタゴルフの聖地で

マキユロイよ

史上六人目のグランドスラム

俳句

港南地区 札幌北第二高砂会

水野 和江

春風に桜吹雪の気持良い

松原地区 第三長生会

生田芙美代

櫻しづふる公園の水たまり

松原地区 第七長生会

大谷 節子

剪定の整う庭の柿若葉

松原地区 第五長生会

杉山 光子

雉鳴いて一山動く郷の山

松原地区 第一長生会

本名 節子

就活終へ孫うららかやスツ脱ぐ

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

田坂 定之

亡き父が人につくせと彼岸花

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

吉岡 利夫

盆栽や裸木を見ては春を待つ

崇善西地区

ゆめクラブ立野町第二

富田みさ子

花冷えや老嫗磨く鍋・薬缶

崇善西地区

ゆめクラブ立野町第二

岩澤登茂子

蝉しぐれ人影もなし円覚寺

八幡地区 八寿会第一クラブ

鳥澤 光代

隣家去り門灯霞む春の宵

八幡地区 八寿会第一クラブ

鳥澤 統治

みちのく路残雪のなか水芭蕉

八幡地区 八寿会第二クラブ

勝呂 廣

幸運願ひ窓際に置く黄色花

八幡地区 八寿会第五クラブ

高田橋修一

灼熱や歩く砂浜海遠し

八幡地区 八寿会第六クラブ

柏崎 国雄

野良猫と風を分けあふ午睡かな

八幡地区 八寿会第七クラブ

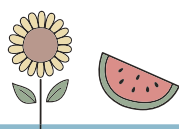
鴨志田 尚

春宵や別れし恋人の影と銅鑼

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています



広告に関するお問い合わせはこちらまで



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して37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)

八幡地区 八寿会第七クラブ

鴨志田あけみ

規格外白菜キャベツエコ暮らし

四之宮地区 明寿会第一クラブ

鈴木 克司

水温む鯉が群なす渋田川

四之宮地区 明寿会第一クラブ

山田 直子

おみくじや願い思の枝垂れし

四之宮地区 明寿会第一クラブ

馬水 長子

玉砂利を踏む足軽し伊勢詣

四之宮地区 明寿会第六クラブ

小島 勝子

軒下に雀寄り添う走り梅雨

中原地区 中原西長寿会

豊長 良子

お茶は友テレビとすごす今日もまた

中原地区 中原西長寿会

西澤スミ子

柿若葉路地の日差しに色深む

中原地区 新川端長寿会

林 富佐子

車座を見おろしている夕桜

中原地区 新川端長寿会

今井かつ子

春の陽にそつとかほ出すふきのとう

中原地区 新川端長寿会

富沢 千尋

平塚に蓮の花咲く要法寺

大神地区 大神長寿会

相原むつ子

花筏心のすきによどみなく

旭北地区 徳延ゆめクラブ

中谷 榮作

朝起きて今日も生きてる蟬時雨

旭北地区 徳延ゆめクラブ

清田 昌子

春風が戦ぐ土手道二人りづれ

旭北地区 徳延ゆめクラブ

日高 森雪

たらちねの栗飯なつかしおんどさん

旭北地区 公所ゆめクラブ

矢澤 房枝

吉野散り次に控し八重桜

旭北地区 日向岡ゆめクラブ

大内 賢一

丹沢の峰薄白し寒戻り

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

田村 嘉雄

梅咲きて初鳴き欲しいウオーキング

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

三須 正

北斎のべロ藍愛でて芝桜

岡崎地区 岡崎友遊クラブ

小牧 馨

花粉過ぎ次は黄砂の送りもの

吉沢地区 吉沢老人クラブ

二宮美智子

日常に戻れし日日や新茶注ぐ

豊田地区 宮下豊寿会

武井チエ子

春来たり野山も里も花だより

川柳

港南地区 東千石高砂会

長谷川スズヨ

肥満の体より孤独感の方が大きい

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

松田由貴子

ピン札は孫へとはねとくお年玉

中原地区 新川端長寿会

本川スミ子

節電やエコを裏切る値上げ幅

中原地区 新川端長寿会

蒲生 晃

令和にも越後屋まがいのコメ騒動

松が丘地区 東中原いずみ会

内藤とき子

競い咲き

大神地区 大神長寿会

秋元 芳美

早場米実のり待ちわびパンを喰む

旭北地区 公所ゆめクラブ

矢澤 務

キラキラと輝く眼の先竹蜻蛉



私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

昼夜を問わず
まごころでご奉仕いたします。

ハシモト葬祭

平塚市花水台12-11

☎(0463)34-8811

日蓮宗

貞性寺

平塚市田村5-21-26

☎(0463)55-1250

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

令和7年度 平塚市老人クラブ連合会事業予定（主なもの）

月	日	行 事	場 所
8	29	第61回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会	中央公民館大ホール
9	20	社会奉仕の日	市内一円
10	24～25	福祉会館まつり	福祉会館
11	7	第53回ゆめクラブ湘南平塚スポーツ大会	総合体育館
	28	女性部役員研修会	福祉会館
	下旬	秋の宿泊旅行	
12		市老連募金運動強化月間	
	10	友愛活動研修会	中央公民館
1	下旬	第55回ゆめクラブ湘南平塚趣味の作品展	市民プラザ
5月～3月		生きがい教室	福祉会館

令和7年度役員

R7・4月現在

監 事	理 会 計	副 会 長	会 長
秋元 芳美 (大神)	長谷川スズヨ (港南)	井上 雄允 (崇善東)	福岡 光夫 (松原)
柳田 達男 (港南)	石井 近義 (港北)	松下 傳 (旭北)	
武井チエ子 (豊田)	青木 征一 (崇善西)	三 賢 嘉雄 (岡崎)	
原 和子 (松が丘)	小西健二郎 (富士見)	五味 滋子 (松原)	
鈴木美佐子 (花水)	高田橋修一 (八幡)	尾上 守保 (花水)	
長岡 友子 (旭北)	吉田 勲 (四之宮)		
久保田慎司 (吉沢)	蒲生 晃 (中原)		
宮田美穂子 (金目)	下田 輝行 (松が丘)		
原田 匡 (旭南)	相原むつ子 (大神)		
成田 栄次 (豊田)	中村 胖 (金田)		
久保田慎司 (吉沢)			
長岡 友子 (旭北)			
鈴木美佐子 (花水)			
原 和子 (松が丘)			
武井チエ子 (豊田)			
柳田 達男 (港南)			
秋元 芳美 (大神)			

編集後記

令和7年7月
教養部長 松下 傳

この度も、多くの皆様より俳句、短歌詩、作文、等々にお寄せ頂き誠にありがとうございます。感謝。

市老連は、友愛、奉仕、健康を基本に生活を豊かにする社会活動に取り組んでいます。

我等の活動自慢は仲間と共に、清掃活動、グラウンドゴルフ、カラオケ大会、お花見会、日帰り旅行、一泊旅行等々に参加。

市老連では一人の人を大切に、軽いスポーツ、友愛活動、フレイル予防とおしゃべりタイムの学習。

幸せのひろば103号も殆ど高齢者向けの内容です。会員相互の親睦を図り生きがいのある生活と楽しい歳月の実現を。

編集委員

令和7年7月
◎ 松下 傳
○ 下田 輝行
尾上 守保
吉田 勲
久保田慎司
長岡 友子
相原むつ子
和子

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、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、地域の皆様に老人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。

【平塚市老人クラブ連合会】

私たちは平塚市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**ニチリョクの
改葬・墓じまい**

専任スタッフが
お手伝いします。
まずは、ご相談ください。

お問合せ ☎0120-300-100

土曜日も無料相談(要予約)実施中!!

TKC全国会所属
税理士法人あおば 湘南支店

相続 創業 税金 経営改善 融資相談 補助金申請

一人で悩まずに税理士へ
相談してみませんか?

平塚市八重咲町7-25 八重咲大木ビル201号
☎(0463) 79-5271 FAX(0463) 79-5261

下田行政書士事務所
Shimoda Administrative scrivener office

争族にならないための相続対策

遺言 成年後見
相続 民事信託

平塚市高浜台1-5-303
☎(0463)34-3241

買取大吉
KAITORI DAIKICHI

マックスバリュ平塚四之宮店

営業時間/10:00～19:00 定休日/月曜日
無料査定・出張買取
お気軽にお問合せください。

平塚市四之宮2-18-26
マックスバリュ平塚四之宮店 2F
☎(0463)38-4808

医療法人社団光耀会
山本眼科医院

白内障と手術の無料説明会
毎月1回土曜日 14:45-
7/12,8/23

9月以降ホームページか
お電話でのご予約下さい

ヤマメディカルパーク1階会議室(住所下記)
火曜-金曜 9:00-12:00/15:00-18:00
土曜 9:00-13:00 休診日: 月/日/祝
平塚市立野町40-10 ☎0463(31)1156

管理栄養士監修の栄養バランスを考えたお弁当

高齢者向け配食サービス

初回1食無料 1食からでもお届けします
※一部お届けできない地域があります

高齢者向け配食サービス部門で高評価を達成

安心・安全のまごころ弁当 ひらつか本店
平塚市東真土1-7-53 【定休日 日曜日】
TEL 0463-59-9030