



# 幸世のしらば

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



写真提供 (一社) 平塚市観光協会

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

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

## マリン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



# 新年の挨拶

平塚市老人クラブ連合会  
会長 福岡 光夫

明けましておめでとございませう。会員の皆様には謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨今の不安定な気象条件や内外政治経済面での予断を許さない環境変化の中にあつて、今年も年初ここに「幸せのひろば」(104号)を皆様にお届けできますことを何よりも嬉しく思います。

さて、昨年9月公表の総務省人口統計によれば、65歳以上の高齢者は

3619万人で総人口に占める割合が29.4%と過去最高を更新し、この比率は人口4千万人以上の国の中ではトップだそうです。少子高齢化社会に拍車がかかる現実の中、我々一人一人が生き生きとした毎日を送るために「健康寿命」を延ばせるように取り組んでいきたいものです。

健康の下り坂で迎える「フレイル」という虚弱な状態を如何に防止するかがとて



# 新年のごあいさつ

平塚市長 落合 克宏

あけましておめでとございませう。平塚市老人クラブ連合会の皆さまには、健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆さまには、仲間との交流を深め、健康づくりや生きがいの創出、さらにボランティア活動や清掃活動など、多岐にわ

たる活動に精力的に取り組んでいただいています。互いに支え合う地域社会の実現に大きく貢献していただいていることに、心から感謝申し上げます。

平塚市では、高齢者が住み慣れた地域で元気に日常生活を送ることができるよう、まちづくりを進めています。これまで

も重要となります。詳細は、別の機会に譲りたいと思いますが、フレイル予防の三本柱である「栄養・身体活動・社会参加」にぜひ取り組んでいきましょう。

平塚市老人クラブ連合会では、快活な地域づくりに力を入れておられる平塚市と連携の下、生きがい事業の一つとして「ドレミハンドベル教室」という新たな取組みにチャレンジしております。「皆で楽しくハンドベル フレイル予防の和をつくる」を合言葉に、お教室の皆様全員が笑顔で楽しく活動されてます。お陰様で、みずほ教育福祉財団の助成もいただく機会を得ました。

今年も「笑門来福」!!皆様のご多幸にお力添えできれば幸いです。

皆さまが培ってこられた知恵や経験を活かした地域活動は、生活を豊かにし、楽しく暮らせる地域社会の構築に大きく寄与しています。近年では、友愛活動への支援により、チーム数が増加しています。引き続き、新規会員の獲得や幅広く会員の参加を促すために、積極的に新たな事業に取り組むなど、活発な活動を期待いたします。

結びに、本年が皆さまにとって、健やかに幸多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

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

**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

**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

## 総務部

# 第61回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会

総務部長 高田橋修一

開催日 令和7年8月29日(金)10時〜16時

場所 平塚市中央公民館大ホール

参加人数 約400名

第一部 式典10時〜11時

来賓

藤井 深介 県議会議員

米村 和彦 県議会議員

佐藤 貴子 市議会議長

木川 康雄 平塚市社会福祉協議会会長

主催者側

落合 克宏 平塚市長

田中恵美子 福祉部長

大木 潔 高齢福祉課長

福岡 光夫 市老連会長

他三役5名

令和7年度表彰者

単位老人クラブ会長6年以上

井関伊津雄(中原、中原下宿長寿会)

久野 成子(八幡、八寿会第三クラブ)

嶋本 光恵(八幡、八寿会第六クラブ)

理事5年以上

成田 栄次(豊田地区 理事)

平井保二郎(金目地区 前理事)

模範地区連合会及びクラブ

ゆめクラブ湘南平塚の発展と

他の模範となる連合会

港南地区 ゆめクラブ連合会

金目地区 老人クラブ連合会

加入促進優良地区

大きな成果を上げ、他の模範となる連合会

岡崎地区 老人クラブ連合会

八幡地区 老人クラブ連合会

大神地区 大神地区長寿会

令和7年度のゆめクラブ湘南平塚福祉大会が8月29日(金)、平塚市中央公民館大ホールに市内19地区から約400名の会員が参加して盛大に開催されました。第一部式典で個人表彰されました皆様

並びに団体表彰されました地区の皆様、誠におめでとうございます。これからも引き続きご活躍されることをご期待申し上げます。

第二部芸能発表では、5月に結成されたばかりの女性部「エーデルワイス」となるのトトロの「さんぽ」を披露したほか、女性部と14地区の会員がリズム体操、コーラス、舞踊などを披露し、集まった観衆から大きな拍手をいただきました。連日、35度を超える猛暑の日が続く中、猛特訓に励んでご出場いただきました地域の皆様、本当にありがとうございました。また、福祉大会のため、浅間緑地駐車場当番をしていただいた役員をはじめ、準備、運営にご協力いただきました役員、事務局の皆様にご協力いただきまして厚くお礼申し上げます。



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



湘南のえびす様(湘南ひらつか七福神)

## 平塚三嶋神社

平塚市夕陽ヶ丘60-27 ☎(0463)22-3510

＝開運＝  
家庭円満  
商売繁盛  
厄よけ

## おひとりさまの 身元保証

入院・入居も安心  
始めました

(株)サン・ライフホールディングは平塚市・平塚市社会福祉協議会と「おひとり様に関する終活支援協定」を締結しております

サン・ライフ ライフリリーフ相談室  
いつでも相談無料 ☎0120-99-1169

## 広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

# 教養部 令和7年度リーダー研修会

教養部長 松下 傳

開催日 令和7年7月11日(金) 場所 中央公民館小ホール

司会 松下副会長 会長挨拶 福岡会長

講師紹介 松下副会長

講師 すまいるミュージックドア 音楽療法士 堀越美和氏

質疑応答 松下副会長 閉会挨拶 三觜副会長

## 重要ポイント

- ①歌うことは前頭葉脳の働き血流量が良くなる
- ②手指、顔を動かすと脳の働きが良くなる
- ③一度に2つ以上のことを同時に実施する

少子高齢化人口減少が進む中で、会員の減少に伴い、人間関係を大事に地域でのおつきあいなどが必要ではないでしょうか。一人の人を大切に、長寿社会に福祉の向上に活動しているのが、私たちゆめクラブ湘南平塚です。



## 厚生部

# スポーツ大会

厚生部長 三觜 嘉雄

11月7日(金)「第53回ゆめクラブ湘南平塚スポーツ大会」がトッケイセキユリテイ平塚総合体育館で開催されました。

当日は、応援者を含めると700名を超える多くのご参加をいただきました。本大会は、平塚市との共催事業であり、8月に行った「福祉大会」と並び市老連の最大事業の一つです。

開会式において、来賓や主催者の挨拶の後「リズム体操」をスタートに競技に入りました。「買い物競争」や「血圧測定」など、なかなか雰囲気で行えた競技もありました。地区対抗の「ゲートボール競争」と「ボウリング競争」は応援者の大声援を背に真剣そのもので、熱い戦いで大健闘いただきました。

結果は、ゲートボール競争の優勝は岡崎地区、準優勝は松が丘地区、3

位は八幡地区で、ボウリング競争は大神地区が優勝、準優勝は松原地区、3位は港北地区でした。種目の最後は100人を超えるご参加をいただいて「みんなで踊ろう」でファイナルとなりました。

参加者をはじめ、スポーツ推進委員、役員等皆様方のご協力をいただき、ケガ人も出さず予定時間内に無事終了することができました。お礼申し上げます。



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



## 冬に伝える あたたかい日本の知恵



### 鏡餅 — まるい形にこめた願い

重ねたお餅は「月」と「太陽」、つまり「陰と陽」の調和を表します。上に乗る橙（だいだい）は“代々繁栄”を意味する縁起物。食べるときに“切らずに割る”のは、縁を断たないためなんです。

## 厚生部

秋の  
一泊旅行

厚生部長 三觜 嘉雄

伊豆急行展望列車「リゾート21」の旅をテーマに、伊豆方面への秋季旅行が11月27日(木)〜28日(金)にかけて実施されました。

市内各地から会員124名を乗せた3台のバスは、最寄りの厚木・秦野ICから東名高速に入り、足柄SAで合流。渋滞もなく、東伊豆の「土肥金山」に到着。金塊の展示はありませんでしたが、坑内見学をした後、昼食。その後、黄金崎公園を見学。天気が不安なためか、遊歩道を散策する人は少なかつたですが、眼下の駿河湾と黄金色の崖とのコントラストに見入る人は多かったです。

続いて地元松崎出身の「入江長八」の作品が展示してある松崎・長八美術館を見学後、宿泊地に向かいました。

宿泊地は西伊豆白浜海岸が目の前に広がる「ホテル伊豆急」。宴会に出された食事は小型ながら金目鯛一匹が付きました。宴に入るとカラオケあり、舞踊あり、フィナーレは多数の参加者での七夕踊りで締めくくり、さらなる交流の輪



を深めました。

翌日は、前夜の稲妻が嘘のよう、快晴の天気の中、下田に向かいました。「了仙寺」を参拝した後、強い風の中、ペリーロードを散策しながら下田港へ。そして、「お吉の菩提寺」である宝福寺と、隣接している「唐人お吉記念館」を見学しました。お吉の51歳で亡くなるまでの波乱に満ちた生涯年表を見て、考えさせられたひとときでもありました。

伊豆急下田駅から伊豆高原駅まで伊豆急行展望列車「リゾート21」に乗車。一般客との相乗りでしたが、平日でもあり、全員が海側の展望の良い席に座れたと思っております。車窓景色に見とれているうち45分の列車の旅は終了。伊豆高原駅でバスに乗り換え、帰路につきました。

## 女性部 福祉会館まつり

女性副部長 長岡 友子

10月24日(金)〜25日(土)に福祉会館まつりが開催されました。リズム体操は「飛んでけ花笠」と「ふるさとは今もかわらず」。コーラスは「紅葉」と「この広い野原いっぱい」に加え、今年7月から新しくスタートしたハンドベル教室のメンバーも少ない練習回数の中、「エーデルワイス」、「さんぽ」それぞれ2曲ずつ披露しました。

展示部門では、手芸教室の作品をはじめ、地域の会員さんの力作もたくさん並びました。



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

医療法人財団 倉田会 <http://www.kuratakai.or.jp>

内科・外科・整形外科・乳腺外科  
糖尿病内科・腎臓内科・神経内科

**くらた病院**

平塚市東真土4-5-26 ☎53-1955  
相談室直通 ☎53-1943

健診施設(各種健診・婦人科健診・人間ドック)

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

えいじんクリニック  
外来透析センター ☎53-3211

平塚市地域包括支援センター  
☎53-1930

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

広告募集中

☎(046)28016001代

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

## 女性部 6月女性部研修会

女性部長 五味 滋子

6月27日・フレイル予防の講習(1部)・ハンドベルの鑑賞と体験(2部)の研修会を中央公民館4階小ホールで行いました。

1部では平塚市保険年金課澁谷保健師にフレイル予防のお話をいただき、予防には栄養、身体活動、社会参加の3つが重要とのことでした。またフレイルチェック(簡易チェック)で青シール、赤シールを貼り、自分の健康状態を考えました。フレイルサポーター(ボランティア)の方々にも応援いただき、「指輪っかテスト」で筋肉量のチェックなどをやりました。

2部では藤吉先生の教室の皆様によるハンドベルの

演奏を聞かせていただき、私たちもベルを持ち体験させていただきました。

ほとんどの人が初めてだったのですが、皆、笑顔で一生懸命腕をふってきれいな音を出していました。皆、楽しかったと言って満足して帰られました。



## 女性部 11月女性部研修会

女性副部長 長岡 友子

11月14日(金)、10時～福祉会館3階大広間で女性部研修会を開催。

「地域につながる防災活動」地震災害への備えということで、講師は女性防災クラブ平塚パワーズさん。

パワーズさんは「災害から家庭やご近所の人を守りたい」という思いから活動を続けてこられたそうです。パワーズさんならではの女性目線で作ってこられた防災アイテムは私たちの家庭の中、身近なところにたくさんのアイデアが詰まっているとのことでした。目からウロコ、耳からウロコでした。



実体験コーナーでは、段ボールを2個組み合わせ、ビニール袋をかぶせた段ボールトイレやバスタオルを使い、災害時に必

要なものを縫い付けたり、安全ピンで留めたりして、防災頭巾を作ったり、取り付けた手袋の中に小銭を入れておくとき聞いた時には、皆、「うん」と納得…。バンダナや風呂敷を使って負傷した箇所の応急手当や三角巾(アームホルダー)を作ったりと、参加した皆さんもだんだん目が本気モードでグループの人たちと意見交換しながら、真剣に取り組んでいました。



自分や家族をいざという時から守るためのいろいろな知恵や工夫を学ばせていただきました。

「備えあれば憂いなし」ですね。地元の会員さんとともに、今回学んだことを共有して、防災への意識を高めていきたいですね。平凡な日常に感謝しつつ…。

## 女性部 生きがい教室中間報告

女性部長 五味 滋子

女性部の生きがい教室は皆様ご存知と思いますが、音楽教室、手芸教室、リズム体操教室の講座が開かれています。それに加えて今年は、7月よりハンドベル教室が始まりました。これは、みずほ教育福祉財団の助成を受けて始めた講座です。

藤吉公子先生のご指導で20数名で楽しく元気に頑張っています。7月、8月2回の練習で8月29日の福祉大会に「エーデルワイス」と「さんぼ」の2曲を演奏しました。

また、10月24日の福祉会館まつりにはベルを両手に持ち、演奏しました。色や音符を見てベルを鳴らし、音を聴き、担当音を鳴らして責任感と達成感が味わえ、フレイル予防にも効果を発揮します。毎回教室中が笑顔であふれ、コミュニケーションがとれています。開講されたばかりのお教室ですが、皆様からのご支援をいただき、ずっと続けていきたいと思っています。

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

**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
9:00~12:00	●	／	●	●	●	／	／	休診日
14:00~18:00	●	／	／	／	／	／	／	休診日

休診日 火曜 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://medicalfore.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	休
15:00~18:30	○	○	○	診	○	休	診	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

# 港北地区

理事 石井 近義

私も港北3地区では、グラウンドゴルフの愛好者が多く、毎週木曜日、25名前後の参加で出席率は良好です。

港北地区第三高砂会では令和7年度5月から『健康にチャレンジ』（介護予防）に初めて麻雀クラブを開設しました。会場は新装になった青柳公園児童館、毎月第2・第4金曜日、午後1時〜午後4時30分としました。

登録者は11月現在、指導者を含め男性5名、女性8名の計13名です。教え上手なお二人の指導員さんの手ほどきで、牌の並べ方さえ分からなかった初体験の女性軍も、昨今では点棒を使えるほどの上達ぶりです。技術が向上すると意欲が湧き、次回の開催日が待ち遠しいようです。



頭も手先も使うゲーム感到、きつとそれが健康にも思考力にも生かされているような気がします。

港北地区3クラブ合同でのマージャン親睦会開催も議題に検討していきます。

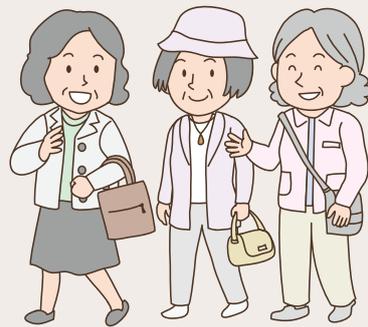


# 花水地区

理事 尾上 守保

私たちの地区はいま、苦境に陥っています。この十数年の間に、10単位クラブから6単位クラブに減りました。高齢者増加傾向の流れと反する状況であります。原因はいろいろあると思われまます。単位クラブ会長の高齢に伴い、会長交代を望んでもバトンを託す後継者がいないのです。元氣な方々は、仕事や趣味に生きがいを感じ、老人クラブ活動は『おつきあい』程度。人の世話をするまでになかなかいたりません。わが地域の土地柄なのでしょうか？

最近のトピックスとして、この春に日本たばこ産業の広大な跡地に巨大なショッピングセンターがオープンしたことです。南側には新しいスタイルのマンションも進出しています。



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

 <b>医療法人研水会</b>		<b>あさひの郷</b> 介護老人保健施設 ☎(0463) 37-1730	
<b>精神科・心療内科</b> <b>平塚病院</b> 平塚市出縄476 ☎(0463) 32-0380	<b>内科・リハビリテーション科</b> <b>高根台病院</b> 平塚市高村203-21 ☎(0463) 34-3701	<b>あさひの郷 訪問看護ステーション</b> ☎(0463) 37-1707	
社会福祉法人 研水会 介護老人福祉施設 高根台ホーム 平塚市万田888-1 ☎31-4972~3	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	

**ありがどうみんな**  
**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

# 崇善東地区

心友会 渡辺 良雄

宮の前心友会は会員数59名です。約2年前に囲碁ボールの会を立ち上げました。毎月第4土曜日の10時より11時30分まで練習しています。毎回13名くらい参加し、和氣あいあいと楽しく行っています。中には89歳、90歳の方も参加し、楽しくプレイしています。

2024年の囲碁ボール交流会でブロック優勝することができました。これからも親睦と健康維持のために続けていきたいと思えます。



# 豊田地区

理事 成田 栄次

## 小学生と里を守る会の生き物調査

用水路の生き物の生息状況を調査し、実態を把握し、生態系の保全に貢献することを目的として行いました。

### 日時

令和7年9月20日(土)

9時～11時

### 参加者

小学生

生徒父兄

宮下豊寿会

里を守る会

### 協力者

小学校先生2名

平塚市農水産課1名

生き物調査指導員1名

湘南豊田農協3名

交通安全指導員1名

看護師1名

### 主催者役員

宮下豊寿会2名

里を守る会12名



当日は水位が低く、皆さん、魚とり網やネット、または飼育箱を持ち川に入り、15種類もの生き物を捕獲でき歓声を上げていました。捕獲した生き物は小学校で飼育します。

最後に捕獲した生き物の講評、説明を生物調査指導員の井澤龍信先生から受け、解散しました。

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

## マガミ歯科医院

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 2:00～6:00  
休診日 木曜・日曜・祝日

◆各種保険取扱い◆  
平塚市河内1-12-14  
☎(0463) 33-2475

## 八重咲診療所

Yaezaki Clinic

内科 / 外科 / 皮膚科 / 消化器内科 / 肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	○	／	／
15:00～18:00	●	●	●	／	／	／	／	／
休診日	日曜・祝日		○9:00～13:00					

平塚市松風町11-11  
0463-23-3552

## 小池眼科医院

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

▲12:00まで ※14:00～16:00まで  
休診日 火曜・日曜・祝日・木曜午後

平塚市宝町12-15 平塚駅北口より徒歩5分  
☎(0463) 21-0299

## 猫と私

崇善西地区 ゆめクラブ立野第二

瀧本 光代



私と一緒にいてくれる猫がいます。名前はハクといい、名のおり真っ白な猫です。立野町生まれです。その家からハクが自分で犬や猫が大好きな家を選んで育ててもらいました。私はその家を「ハクの実家」と呼んでいます。私が旅行に行くとき、ハクの食事の世話をしていたでいます。「実家のある猫」は幸せですね。今でも時々パトロールの時に寄って行くようです。ハクは「狩り」が得意でした。すずめやトカゲやネズミを獲ってきました。一番驚いたのは大きなネズミでした。あまりの大きさに測ってみました。体が10cmでしっぽも10cm、20cmもあり太っていました。大きな声で「ニャー」と鳴きました。まるで「すごいだらう、日頃のお礼だよ」と。



私は猫の気持ちを思うと怒ることはいけないと思います。「すごく偉いね。ありがとう、でもこれからは獲ってこなくていいからね」とネズミに塩をまき新聞紙にくるんでほっとしました。動物つて本能をずっと受け継いでいるんだなと思いました。ハクも年を重ねたことで、もう狩りはしなくなりました。家で仲良く生活していくために、いくつかお願いしても、共同生活がうまくいかない時があります。そんな時、テレビでエジプトの歴史を見ました。びつくりです。猫は神の次の席があり、非常に高貴な存在でした。神に仕えていたと聞き、すごく納得しました。私が猫を飼うのではなく、私と一緒にしてくれると思いました。そして、こう思うことにより、猫のマイペースに納得しているこのごろです。



## 仏像探訪・法性寺

中原地区 中原東長寿会

小川 正春

少し昔のことである。京都・東福寺の参拝を終えて、本町通りの坂を下ってきたところで、偶然、右手に立札を見つけた。中には法性寺の寺伝が書かれていた。時刻は夕方5時に近かった。

突然何う非礼を承知の上で、玄関の呼び鈴を押す。予約がないのですがというと、こちらの事情を汲んで拝観を許可していただいた。奥まった八畳ほどの部屋の正面に、頭上面が三段になった珍しい千手観音菩薩立像が安置されていた。御内儀と雑談しながら、一人してお茶を一杯いただく。さらにどうぞ、と差し出された素朴な味のサツマイモをほおぼりながら、この幸せなひとときを過ごす。

東福寺の建立される前、それよりもずっと広い寺領をもっていたという法性寺の面影も今はない。「この国宝の千手観音様を守り、少しずつ寺の再建を進めようとしているのです。」と話されていた。

平安時代に作られたという観音像が、長く保存されることを切に願わずにはいられない。

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

おいしく整える  
体の調子

### ■ 食欲がないとき

梅干しや酢の物を。

酸味が口の中をさっぱりさせ、食欲を呼び戻してくれます。



梅干しの赤い色は「しそ」の成分。疲れを取る働きがあり、昔から旅人のお弁当に欠かせない保存食として親しまれてきたんです。



## 生成AI体験談

中原地区 下宿長寿会 井関伊津雄

今年の正月、ある年頭挨拶文を受け取りました。最後に「この文章は生成AIで作ったものです」という注意書きがあり、大変驚きました。人が書いたものと違いがなかったのです。

今年の正月、ある年頭挨拶文を受け取りました。最後に「この文章は生成AIで作ったものです」という注意書きがあり、大変驚きました。人が書いたものと違いがなかったのです。

調べてみると、生成AIは、人の知的労働の一部を肩代わりできる技術で、パソコン・インターネットに続く「第四次産業革命」を引き起こすとも言われているそうです。著作権などの問題もありますが、世界各国が競って開発を進めているとのことです。

世の中の動きはさておき、小生は正月以来、笑い話を作ってもらったりAIを楽しんでいました。ある日、プリン

ターの安価な互換インクが使えなくなった時も、AIに相談して再び使えるようになり、大変助かりました。

最近では、健康にも活用しています。水分不足では、熱中症以外にも、腎不全、脳梗塞、尿路結石、便秘、認知機能低下があるとのこと。体重60kgの高齢男性は、冬場で約1リットルの飲料が一日に必要とのこと。なお、スマホのLINEの公式アカウント、AIチャットくん、手軽にAIを体験できます。



## 小さな訪問者

大神地区 大神長寿会 秋元 芳美

蚕が我家にやって来た  
 「つわー小さい」「可愛い」「気もい」等々  
 私は「懐かしい」  
 「桑の葉しか食べないんだよ」  
 孫と桑の木捜してぶらぶら散歩  
 「あつたーよかった」  
 「新芽を摘むんだよ」  
 早速葉を載せてあげる  
 「昼も夜も休みなく食べているね」  
 「時々休んで脱皮もするんだって」  
 「体が透き通ってきたら口から白い糸を出すんだよ」  
 個室に入って白い繭に変身  
 「中でサナギになるんだよ」  
 「ふうーん」



## 眼力(めぢから)

岡崎地区 ふじみ野寿会 福田 忠

人物でも動物でも描写してみる  
 初めでも 最後まで良いが  
 眼を描く  
 すると突然 生きてくる  
 命がやどる  
 それは それは  
 不思議な瞬間だ  
 明るくも 暗くも  
 そう 所謂(いわゆる)画龍点睛だ

目(め) まなこ まなざし  
 瞳・眸(ひとみ)  
 創造する楽しみと失敗がそこにある  
 詩作にあつては眼にあたるものは何か  
 未だまだ迷いは深い



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



## 言い伝えに宿る しあわせの形

### 無事にかえる — カエル(蛙)

「お金がかえる」「人がかえる」「無事かえる」など、言葉遊びから生まれた縁起もの。旅行のお守りにもぴったりです。田んぼに欠かせない存在として、昔から豊作の象徴でもありました。



# 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8年 2月20日・\* 3月27日



## 手芸教室

**責任者** 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**



## 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



言い伝えに宿る しあわせの形

### 福をまねく — ネコ(猫)

招き猫の手には意味があります。右手は金運、左手は人を招く。古くから商売繁盛の縁起物として愛されています。江戸時代には「猫が手を洗うと客が来る」と言われていたそうです。





## 俳句

松原地区 第五長生会 福岡 司子  
目覚むれば光さし込む春隣

松原地区 第七長生会 大谷 節子  
研師より戻る包丁葱刻む

松原地区 第一長生会 本名 節子  
静かなる蜘蛛が糸吐く夜のふけて

松原地区 第三長生会 生田美美代  
しぐるるや赤蕪の色刃ににじみ

崇善西地区 ゆめクラブ見附町 小池八重野  
夏も又すこしおしやれし夢クラブ

崇善西地区 ゆめクラブ見附町  
七夕の飾り見上げる顔と顔

坪田 裕美

崇善西地区 ゆめクラブ見附錦長寿会 高島 秀明  
夏の朝黒い雲間にイナズマぞ

崇善西地区 ゆめクラブ見附町 松原 栄子  
猛暑日は日陰を選び遠回り

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二 伊藤 友子  
老夫婦の束ねる稲穂夕日かな

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二 富田みさ子  
獅子噛みて厄を落しぬ里神楽

金田地区 クラブ入野 高見 立子  
買物袋さげ潜る茅の輪かな

富士見地区 中里長寿クラブ 古正 晃  
暑すぎてさすがに今年は蟬休み

八幡地区 八寿会第六クラブ 柏崎 国雄  
五枚目はえくぼの美女や初暦

八幡地区 八寿会第五クラブ 高田橋修一  
おもいやる七草粥や喜寿祝ひ

八幡地区 八寿会第七クラブ 鴨志田あけみ  
週一に母と箱根湯冬のどか

八幡地区 八寿会第七クラブ 鴨志田 尚  
庭梅の初咲き見入る妻の笑み

八幡地区 八寿会第二クラブ 勝呂 廣  
十月に入り秋風優しくて

四之宮地区 明寿会第一クラブ 馬水 長子  
彼岸花墓前に語るあれやこれ

四之宮地区 明寿会第一クラブ 山田 直子  
草繁る大蛇の川面細波に

四之宮地区 明寿会第一クラブ 鈴木 克司  
年重ね幾年聞くや虫の声

四之宮地区 明寿会第六クラブ 小島 勝子  
泣く友の肩抱く球児夏終る

中原地区 新川端長寿会 林 富佐子  
マツト干す塀に蜻蛉の休みをり

中原地区 新川端長寿会 今井かつよ  
ゼラニウム赤とピンクがきそい合い

中原地区 中原西長寿会 西澤スミ子  
蒼天に富士凛々と今朝の冬

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

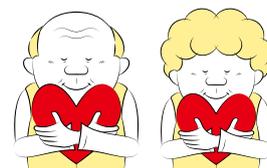
## 日本語ってあたたかい ～暮らしの中のことばの贈りもの～

「お開き」が「終わり」を意味するわけ

“開く”はもともと「広がる・次につなぐ」の意味。

宴の“お開き”は「これで一度区切り、また集まりましょう」の合図。

名残を惜しむ気持ちが“終わり”の中に込められています。



中原地区 中原西長寿会 豊長 良子  
月見上げ娘と二人初秋刀魚

豊田地区 豊田宮下豊寿会 長尾 敏是  
稲刈りの音に慌てるイナゴかな

豊田地区 豊田宮下豊寿会 工藤 國江  
たおやかにゆれてススキの秋ふかし

豊田地区 豊田宮下豊寿会 武井チエ子  
田園の中を駆け抜く新幹線

旭北地区 日向岡ゆめクラブ 大内 賢一  
航跡の白さ際立つ秋の空

旭北地区 纏ゆめクラブ 野田サト子  
朝の陽が紅ひくれないにそめし富士の峰

旭北地区 徳延ゆめクラブ 中谷 榮作  
春の宵知らぬ人にもつい会釈

旭北地区 徳延ゆめクラブ 清田 昌子  
手あわせれ飲ませてくれよとお正月

旭北地区 公所ゆめクラブ 矢澤 務  
反りぐせが取れないうちに如月に

旭北地区 徳延ゆめクラブ 日高 森雪  
稲刈りの田んぼに群がる野鳩かな

旭北地区 公所ゆめクラブ 矢澤 房枝  
カタカタとゆする木枯らし秋しらせ

旭北地区 公所ゆめクラブ 長岡 友子  
澄すみし空赤とんぼの輪舞ロンド曲たの愉しげに

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 牧田まき子  
北風を来て地球儀を一回転

金目地区 堀之内シルバークラブ 西宮 敬  
おー寒い心も体も懐も

吉沢地区 吉沢老人クラブ 二宮美智子  
重なりし数多の絵馬や菊花展

## 短歌

崇善東地区 宮の前第二心友会 田辺 靖雄  
改札へエスカレーター使わずに  
昇りゆく人若々しく見え

崇善西地区 ゆめクラブ見附町 北澤 勝美  
七夕の飾り作りの手伝いも  
道具使えず冷や汗がでる

崇善西地区 ゆめクラブ見附錦長寿会 田島トキエ  
紅梅やメジロ飛びかい蜜を吸う  
我日溜りにしばし佇む

崇善西地区 ゆめクラブ見附町 田中 博由  
孫たちと赤飯卓に妻の喜寿  
祝う品あり華やぐ夕餉

富士見地区 夢クラブ寿和会 樋渡フミ子  
木々の葉は緑をなして吾れに問う  
常に変わらぬ日々ある幸を

八幡地区 八寿会第六クラブ 齊藤 克子  
同期会六十年の時空を超え  
蒼きかおたちは味のある翁おきな

八幡地区 八寿会第三クラブ 吉村 哲郎  
はるばると湘南の潮騒聞こえくる  
沖の小舟にかもめ群がる

中原地区 中原西長寿会 江原千枝子  
風渡り稲穂は黄金の波をうち  
群れなすトンボの翼まぶしや

旭北地区 日向岡ゆめクラブ 武藤 洋一  
春の日は坂のあつまる頂きに  
おのずからなる家族らの群れ

旭北地区 纏ゆめクラブ 久保田弓子  
五月雨にふと目をさましひとり寝の  
心静かに明日を待つ

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

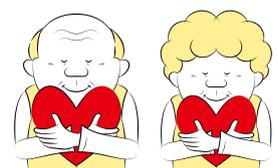
## 日本語ってあたたかい ～暮らしの中のことばの贈りもの～

「お先に失礼します」はお詫びの言葉

「自分だけ先に席を立つ無礼をお許してください」という心づかい。

“失礼”は「礼を失う」ではなく「礼を尽くすための言葉」。

日本語は“謝って感謝を伝える”不思議な文化ですね。



大神地区 大神長寿会 相原むつ子

一条の光りもとめて秋の陽に  
のぞみ持ちて夫婦歩まむ

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 松丸 靖

友来たり我を励ます言の葉は

「まだまた若い元気に生きよ」と言うなり

岡崎地区 西入福寿会 青沼 護

猛暑避け大屋根リング長蛇の列

大阪万博夢洲の夏

## 川柳

港南地区 札場横町第一高砂会

柳田 達男

優しい言葉に互いに支えられ

港南地区 東千石高砂会 長谷川スズヨ

八十年月日迷ったあの頃

知恵袋今一人で苦笑い

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

松田由貴子

ほめられて鏡見なおす髪かたち

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

松波 昭夫

ウォーキン影をしたいてつゆ明けに

崇善西地区 ゆめクラブ見附町

吉岡 利夫

夜釣り来て魚釣らずに花火みる

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

岡崎 和枝

献立にあたま悩ます物価高

崇善西地区 ゆめクラブ立野町第二

山田真理子

子犬来て初めて夫が育児する

富士見地区 中里長寿クラブ 松田 ヒサ

公園で年をとつてもゲートやる

八幡地区 八寿会第一クラブ 鳥澤 光代

蚊と思ひ叩いて気付く腕のシミ

中原地区 新川端長寿会 本川スミ子

目分量我の味つけサシセソ

中原地区 新川端長寿会 蒲生 晃

高値だぞ刈りあとの稲穂が背を伸ばす

松が丘地区 東中原いずみ会 内藤とき子

喜寿すぎてヨガにはまって美ボディに

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 小牧 馨

嵯峨野やら眺め観る季の嵐山

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 丸山 孜

脳貯金サギもないのに減り続け

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 三須 正

いと可笑し帰省子愛車八百屋さん

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 丸山 清子

もの思ふ昔胸焦げ今は鍋

岡崎地区 岡崎友遊クラブ 須田 良夫

高齢者ほどよく忘れて批判なし



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

謹賀新年  2026

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)

# 令和7年度1月～3月 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	備考
1	19	生きがい教室(ハンドベル)	福社会館	
	22～26	第55回ゆめクラブ湘南平塚趣味の作品展	市民プラザ	
	24	生きがい教室(リズム体操)	福社会館	
	31	幸せのひろば104号発行		
2	9	生きがい教室(ハンドベル)	福社会館	
	19	理事研修会	福社会館	
	20	生きがい教室(音楽)	福社会館	
	28	生きがい教室(リズム体操)	福社会館	
3	9	生きがい教室(ハンドベル)	福社会館	閉会式
	27	生きがい教室(音楽)	福社会館	閉会式
	28	生きがい教室(リズム体操)	福社会館	閉会式

## 令和7年度役員

R8・1現在

会長 福岡 光夫 (松原)  
副会長 高田橋修一 (八幡)

理事 松下 傳 (旭北)  
三觜 嘉雄 (岡崎)  
五味 滋子 (松原)  
尾上 守保 (花水)  
長谷川スズヨ (港南)  
石井 近義 (港北)  
庄司 弘史 (崇善東)  
青木 征一 (崇善西)  
小西健二郎 (富士見)  
吉田 勲 (四之宮)  
蒲生 晃 (中原)  
下田 輝行 (松が丘)  
相原むつ子 (大神)  
成田 栄次 (豊田)  
中村 胖 (金田)  
原田 匡 (旭南)  
宮田美穂子 (金目)  
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)

### 監事

秋元 芳美 (大神)

## 編集後記

令和7年度教養部長 松下 傳

- 地域の仲間と取り組む老人クラブ連合会の活動
- 昨年度異常に暑い日が多く感じる春夏秋冬、冬休み
- 女性部生きがい教室、フレイル予防健康維持
- 教養部、リーダー研修会、市老連の事業に精進
- 4月老人クラブ連合会通常総会
- 全地区グラウンドゴルフ大会・初夏の日帰り旅行・秋は一泊旅行
- 市老連の運動会・スポーツ大会・総合体育館
- 広報誌104号俳句・川柳・短歌・詩・写真・いつもありがとう
- 新事業、女性部みずほ教育福祉財団関係・ハンドベル教室



### 編集委員

#### 教養部

松下 傳 久保田慎司  
尾上 守保 長岡 友子  
下田 輝行 相原むつ子  
吉田 勲 原 和子

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

人生を豊かに 楽しくする

# 老人クラブへどうぞ!

## 3ない運動の 推進組織

- ① 寝たきりにならない
- ② 物忘れしない
- ③ 孤立しない

## 4つの貯蓄が できる組織

- ① 心と体が健康になります
- ② 友だちができます
- ③ 趣味が増えます
- ④ いきがいとしての出番があります

ご連絡を  
お待ちしております

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

ゆめクラブ湘南平塚

検索

## 活動アルバム



11月女性部研修会



スポーツ大会



福祉会館まつり



第61回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会

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?

税理士法人あおば湘南

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

**山本眼科医院**

白内障説明会

1月17日・2月21日  
3月14日 15:00-1階会議室

立野町40-10 0463(31)1156

創業80年以上。地域密着のガス会社  
あなたの街の**レモンガス**

ガス会社の見直しで、  
プロパンガス料金が安くなる

安心して地元企業にご相談ください  
営業時間 8:30~17:30(土日祝/年末年始除く)  
平塚市高根1-1-11  
☎(0463)33-8340