



かがやきだより No.97

令和7年10月15日発行

発行：金沢区シニアクラブ連合会

発行人：森川 年一

事務局：〒236-0021 横浜市金沢区泥亀1丁目21番5号

(いきいきセンター金沢内)

TEL・FAX 045 (784) 5121

e-mail:kanazawaku-shiniaren@ever.ocn.ne.jp

編集・印刷：株式会社ニチコミ

品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階

TEL 03-5718-3900/http://www.nichicomi.com

題 字：杉山 高蔵

口 ゴ：神田 朗

かなざわ

世代を超えてつながる心、 広がる笑顔

金沢町夏祭り参加者の皆さん



わっしょい！祭が繋ぐ世代の輪



力を合わせて担ぐお神輿

世代交流は元気の秘訣 夏祭りで深まる地域のつながり

目 次

シニア連のページ	2～4
会員のページ	5～8
しあわせの窓	9
金沢警察署からのお知らせ	10
金沢消防署だより	11

文芸〈俳句・短歌・詩〉	12～13
かがやきギャラリー	14
原稿募集／編集後記／編集委員名簿	15
クラブのページ	16

理事会
報告



第2回理事会

「ロゴマークの入った^{のぼり}幟が
できました。」

8月26日(火)、いきいきセンター金沢3階の会議室で令和7年度第2回理事会が開催されました。冒頭、ロゴマークの入った幟の紹介がありました。



旗や幟用のロゴ

ロゴマークには2月の理事会で八景台ゆうゆうクラブの神田朗さんの作品が選ばれました。「かがやきだより かなざわ」No.95(令和7年4月15日発行)にそのときの様子が掲載されています。

区シ連では、その作品をもとに、2種類のロゴマークを作成しました。

一つは区シ連の配布物などに使うものです。機関誌「かがやきだより かなざわ」の表紙を飾ることになります。

もう一つは、イベントの際の旗や幟に使うものです。理事会ではこちらのロゴの入った幟が



スポーツ大会の幟を紹介する森川さんと菊地さん

紹介されました。

森川会長からです。「このスポーツ大会の幟、10本も作ってしまいました。各支部の大会などでもどんどん使ってください。

色々な行事で使えるロールアップバナーの作成も進めています。各委員会でもロゴマーク入りの旗や幟をつくりませんか。ぜひご相談ください」

理事会では、そのほか、11月の会長研修会や区シ連主催の麻雀大会などについて、審議されました。会長研修会は金沢公会堂の多目的室を使って行われます。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

社会福祉法人 若竹大寿会
特別養護老人ホーム **わかたけ富岡**
横浜市金沢区 富岡東2-1-5 ☎045-776-1230
横浜市富岡東地域ケアプラザ
横浜市金沢区 富岡東4-13-3 ☎045-776-2030

地域のかかりつけ老健
能見台パトリア
長期入所 短期入所 デイケア 訪問リハビリ
横浜市金沢区 能見台東10-1 ☎045-790-5733

介護ネット プラザ
来店が困難な方はケアマネジャー、福祉用具専門相談員が訪問致します。
居宅介護支援(介護の相談) ☎784-1271 介護保険認定の申請代行いたします
福祉用具販売・レンタル 住宅改修 ☎784-1265 杖の替えゴムひとつでも金沢区内配送無料
営業時間：9時～17時(日曜・祝日定休) 横浜市金沢区泥亀 2-7-3 区役所そば

社会福祉法人 湖星会
特別養護老人ホーム **ラスール金沢文庫**
横浜市金沢区大川2-10
☎045-786-8880

24時間緊急対応 緩和ケア リハビリ対応
特定非営利活動法人 さかえ会
たなごころ訪問看護ステーション
横浜市金沢区能見台通34-4 いづみビル1F
TEL.045-790-5668

ダリア訪問看護ステーション能見台
●病状・障害の観察 ●医療的措置の実施、相談指導 ●日常生活の支援 ●服薬管理 ●リハビリステーションの実施と相談 ●療養生活指導 ●かかりつけ医師・サービス事業者との連絡・調整 ●家族等の支援 ●無料評価訪問 など
営業時間 平日 9時～17時 休日 土・日・祝
横浜市金沢区富岡東 6-15-6
LIFE DESIGN TEL.045-784-7411
株式会社 ライフデザイン 介護保険事業所番号 1460890236

新任会長研修会

会長の心構えを再確認

7月22日(火)、いきいきセンター金沢3階の会議室で、令和7年度新任単位クラブ会長研修会が開催されました。新任会長は18人、うち16人参加でした。役員は全員出席です。

シニアクラブの沿革や金沢区のシニアクラブの概要などの講義のあと、自由討議でシニアクラブの目的や会長の心構えなど再確認しました。

金沢区シニアクラブ連合会のホームページへのアクセス方法

スマートフォンやタブレット、パソコンから金沢区シニア連の活動の様子や最新の情報を知ることができます。

下記のURL、またはQRコードからアクセスできます。



<https://kanazawakushiren.p-kit.com/>

令和7年度の新会長

- | | |
|--------------|-------|
| 椿ヶ丘楽友会 | 黒川 ツヨ |
| ダイヤモンドクラブ | 西川 幸男 |
| 富岡せせらぎ会 | 田中 稲生 |
| 能見台三丁目緑寿会 | 松澤 博隆 |
| 柴そよかせ会 | 宮崎 教壽 |
| コミュニティ9 | 森田 綾子 |
| 並木2丁目コスモス10 | 米山 昌子 |
| 笑寿会 | 齋田 信行 |
| 洲崎晴嵐会 | 蒲 晃一 |
| 高谷シニアクラブ九十九会 | 西城戸 剛 |
| 和田山シニアクラブ | 金森 信子 |
| 高舟台松寿会 | 黒川 孝一 |
| 湘南六浦福和会 | 梅村 晃 |
| 坂本南寿会 | 河村 素雄 |
| 夏山仲よし会 | 益子巳之次 |
| ニューライフクラブ | 山田 幸弘 |
| あけぼの会 | 小林 正幸 |
| ぼたんの会 | 豊田 和子 |

シニア連のページ

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

口腔外科の専門医が診察

かまりや歯科医院

一般歯科・口腔外科・インプラント

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

【休診日】 火曜日・土曜午後・日曜日・祝日

横浜市金沢区釜利谷東6-5-9

TEL 045-782-2980

とも歯科クリニック

金沢文庫

診療科目：歯科、口腔外科、小児歯科、矯正歯科

平日/9:00~13:00 14:30~18:30
土曜/9:00~13:00 14:30~18:00
休診/日曜・祝日

最終受付は診療終了時間の30分前

金沢区釜利谷東2-14-13

TEL 045-349-3613

保険調剤 **清水薬局**

営業時間

平日	8:30~19:30
土曜日	8:30~17:30
日・祝日	8:30~12:30

横浜市金沢区釜利谷東 2-21-22

TEL.045-784-7176
FAX.045-701-0225

医療法人社団 泉翠会
金沢病院

横浜市金沢区泥亀 2-8-3 ☎045-781-2611

内科、糖尿病内科、脳神経外科・脳神経内科
整形外科、眼科、外科、リハビリテーション科

医療・介護の総合相談窓口

金沢病院地域連携部

TEL 045-781-2628

株式会社 泥亀薬局

☎045-370-8855

横浜市金沢区泥亀2-8-18 第一奥富ビル101

医療法人社団

所耳鼻咽喉科医院

金沢区六浦南 2-9-14

☎045-788-3387

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



令和7年度金沢区シニア連予定表(7年11月~8年1月) <令和7年9月25日現在>				
	10月	11月	12月	1月
理事会・役員会	7日(火) 役員会 28日(火) 理事会	4日(火) 役員会	2日(火) 役員会	6日(火) 役員会 20日(火) 委員長会議・理事会
単位クラブ会長連絡会		13日(木) 単位クラブ会長研修会		
IT委員会	23日(木) 委員会	27日(木) 委員会	25日(木) 委員会	29日(木) 委員会
ことぶき大学委員会	21日(火) ことぶき大学講座	21日(金) 委員会		
機関誌委員会	15日(水) 97号発行 24日(金) 委員会	28日(金) 委員会	12日(金) 委員会 19日(金) 委員会	15日(木) 98号発行 23日(金) 委員会
友愛活動委員会			23日(火) 委員会	
囲碁・将棋委員会		原稿の締切	17日(水) 委員会	14日(水) 委員会
スポーツ委員会	グラウンド・ゴルフ	2日(木) 秋季①大会 9日(木) 同予備日 16日(木) 秋季②大会 23日(木) 同予備日		演芸の集い 日時: 11月18日(火)12時から 会場: 金沢区公会堂 演目: 民謡・コーラス・詩吟・木遣り・舞踊・新舞踊・フラダンス・ウクレレ・三味線・ギター・尺八演奏など
	ペタンク	30日(木) 大会	6日(木) 予備日	
歩こう会委員会	10日(金) 委員会 17日(金) 歩こう会 24日(金) 予備日 31日(金) 委員会	14日(金) 下見		
演芸の集い委員会	20日(月) 委員会	18日(火) 演芸の集い	16日(火) 委員会	
趣味の作品展委員会	10月29日(水)~11月3日(月) 趣味の作品展		5日(金) 委員会	
松葉の会			3日(水) 委員会	
旅行委員会			17日(水) 日帰り旅行	

(注) 12月27日(土)~1月4日(日) 事務所冬期休業

(注) 活性化委員会、シニア大学委員会、世代交流委員会は10月から1月までの間、行事などの予定はありません

第53回趣味の作品展

今年は、10月29日から、土日もオープン

主催 金沢区シニアクラブ連合会

後援 横浜市晴嵐かなざわ

期間 2025年10月29日(水)~11月3日(月)

午前9時~午後4時(ただし、初日は午後2時から、最終日は午後1時まで)

会場 老人福祉センター横浜市晴嵐かなざわ

金沢区泥亀1丁目21番5号 いきいき

センター金沢3階(区役所から徒歩5分)

作品 書道・絵画・手芸・工芸・写真・俳句・短歌・川柳

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

横浜市水道局 **KSS** 指定工事店

株式会社 **金子産商湘南**

水漏れ・配管の詰まり

お任せ下さい。

横浜市金沢区東朝比奈3-16-2

TEL 045-781-5707



 危険物専門の保税蔵置場業務
(消防法第四類引火性液体類)

平和産業運輸株式会社

横浜市金沢区幸浦2-8-18

TEL 045-785-0131

内装仕上工事業

株式会社 **フジ・カーペット**

横浜市金沢区福浦2-14-18

TEL.045-790-2434(代)

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



シニア大学を終えて 富岡シーサイドコーポマキ会 宮川 康子



学びが多いシニア大学

今回は 17 人の受講者生徒で開講しました。講師＝先生と呼ばさせていただきます。

初回は森川先生で建国史～政治、経済に最後は投資の話まで知識の幅の広さと豊富なことに引き込まれました。

2回目の授業は「腰痛のストレッチ」鈴木先生、抜群のユーモアを混ぜた指導に2時間はアツという間に過ぎてしまいます。

3回目はなんと！富岡八幡宮の宮司佐野先生です。「金沢区の土地の歴史」源頼朝によって建てられた富岡八幡宮は 800年の歴史があり、先生は 27 代目の宮司さんです。なぜかありがたい気分になりました。

4回目は警察署（笹木先生）消防署（岩崎先生、青木先生）の「高齢者の日常に起こる危険」でした。どちらも「かがやきだより」のページで大変お世話になっており

ますが、直接目の前で話を伺う機会はそう多くありません。この機会だからこそ高齢者の事故および事件に巻き込まれないよう真剣に聞きました。

7月7日に関内ホールで中村丁次先生の共通講座、会場満席で1時間半におよぶ「健康と寿命・栄養と食事」の聞きごたえのあるお話でした。

最終日は3班に分かれてのグループワーク、受講した感想をまとめたの発表でした！生徒の平均年齢は70歳以上かと思います。

「シニア大学」で実に有意義な時間を共有し、暑さも苦にならず全員卒業証書をいただき「来年も元気でいたらまた会いましょう」で終わりました。

委員会の皆さまありがとうございました。



先生の話真剣に聞きます



お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

「色弱とカラーユニバーサルデザイン(CUD)」

8月19日(火)、谷津坂会館で、東部地区社協主催の講演会「色弱とカラーユニバーサルデザイン(CUD)」が開催されました。講師は杉山隆幸さん。杉山さんは、堀口にお住いで「かがやきだより かなざわ」の読者です。

参加者は約30人、シルバー世代が大半でした。

杉山さんのお話です。

「色弱とは多数派である一般色覚者と色の見え方が異なることです。日本人の色弱者の割合は男性で20人に1人、女性で500人に1人、世界の色弱者は2億人を超えます」

「色弱は異常や障害ではなく、感覚の多様性の1つです」

「カラーユニバーサルデザイン(CUD)は、まず“みんなに分かりやすい色使いをすること”です。色見え方には個人差があり、誰もが自分と同じ色に見えるとは限りません」

「CUDは色覚少数派の為の特殊な配色ではありません。誰にとっても、ということが大切です」

参加者からの声です。

「学校で検査の本を持ってきて、クイズを解くようにどうやったら読めるかをした世代です。正しく理解すること、それが、色々

な人に広がっていくことが大切だと感じました。ケアプラザ、地区社協等の方々もいらっしゃいましたので心強く感じました」

「講演の途中で、色弱模擬フィルターで多様な見え方を体験しました。模擬でも体験することで理解が深まったと思います」

「シニアクラブ機関誌づくりをやっています。編集、印刷をお願いしている会社に相談して、編集プロセスにCUDのチェックの手順を組み込みたいと思います。この会社はシニア関係の機関誌の大手ですので、他への波及効果もあるかと思っています」

「多様性を認め合うより良い地域・社会づくりを目指すお話でした」

杉山さんは、「ACAP消費者問題に関する『わたしの提言』」で、2023年の最優秀賞の「内閣府特命担当大臣賞」を受賞されました。「わたしの提言『色弱者が消費生活を送る上で改善を促す際のポイント』について」でホームページを検索すると、論文がご覧になります。



色弱模擬フィルターで模擬体験
右が講師の杉山隆幸さん

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

ジュニアサマー金沢 シニアと子どもたちの楽しい交流

8月23日(土)、「ジュニアサマー金沢」が開催されました。

金沢区青少年指導員協議会主催の「ジュニアサマー金沢」は、毎年夏休みにあわせて開催されている恒例行事です。むかしは「ジュニアサマーキャンプ」と言っていました。キャンプがなくなって、「ジュニアサマー」に。市内で唯一の自然海岸「野島公園」で磯遊び、磯の生物を観察します。

当日は朝から晴天、海も穏やか、絶好の磯遊び日和です。でも、危険な暑さで、野外活動は中止に。昨年に続いて、屋内プログラムに変更となりました。

参加者は子ども23人、大人37人、そのうち青少年指導員は30人。ほとんどがシニア世代です。

午前はカラードラッグを使ったコミュニ

ケーションゲーム「わいわいブロック」。グループ対抗のボードゲームです。大人が多いので、6グループのうち大人だけのグループが2つ。そして、1位はなんと、大人だけのグループでした。シニアの底力です。

午後は子どもたちで「割りばしてっぼう」を作りました。これもシニアの出番です。お父さん、お母さん世代には難しかったようです。そして、できたてっぼうを使ったあて大会を実施しました。チーム対抗で、人数の少ないチームにはシニアの助太刀。

子どもたちのたくさんの笑顔に触れ、シニアにとっても楽しい一日となりました。

青少年指導員、75歳までですが、永遠の75歳がたくさんいるようです。



笑顔あふれる、世代を超えたふれあいのひと時

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難 | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| <input type="checkbox"/> 15分以上連続して歩き続けられない | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない | |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

戦後80年ウズベキスタンを訪ねて 堀口長寿会 杉山 喜子

2025年8月にウズベキスタンを訪ねました。「ウズベキスタンに旅行する」と話すと「どこにあるのですか?」と聞き返されます。

中央アジアに位置し北はカザフスタン、南はアフガニスタンと接しています。約44万8千㎡の領土に3520万人が住んでおり、治安がとても良い国です。歴史的にはシルクロードの要衝として栄え、美しいイスラム建築や壮大な遺跡が多く残っています。親切な優しい国民性で親日国です。

私の旅の目的は「青の都」サマルカンドと首



ナヴォイ劇場

都タシケントにあるナヴォイ劇場、そして日本人墓地の墓参りです。ナヴォイ劇場は旧ソ連に戦後抑留された日本人が協力して建築した建物です。1966年の大地震の時、街は壊滅状態でしたがナヴォイ劇場は無事でした。

捕虜としての強制労働は苦しく十分な食事も与えられず、お風呂もまともに入れませんでした。勤勉な日本人は良く働いたそうです。

その功績を称えられ、劇場の側面にはロシア語、日本語、英語、ウズベク語の4か国語で書かれたウズベキスタンからの感謝の意を示す大きなプレートが掲げられています。日本人として大変嬉しく誇れることです。また、日本人墓地はウズベキスタンの国が整備してくれたものです。墓守をする人は3代に渡り日本人墓地を守ってくれています。戦後80年、8月15日に私は墓参りができ、お線香を手向けることができました。先人たちに感謝しつつ祈ることができ、旅の目的を達成しました。私の亡き父もシベリアに抑留され帰還しましたので、他人事とは思えませんでした。「平和」の大切さを再確認した旅になりました。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

相続税申告・確定申告・税務相談等

木村税理士事務所

税理士 木村 昭夫

横浜市金沢区泥亀1-7-21

TEL.045-783-0575

FAX.045-786-5080

送風機のメンテナンスファクトリー



ヨコソウマシニカル 株式会社
YOKOSO MACHINICAL CO.,LTD.

大型・特殊等・送風機/ファンのメンテナンス

横浜市金沢区鳥浜町3番地20

TEL 045-355-0871

見直そう
わが家の **屋根と外壁**

確かな経験と実績・責任施工の職人集団

飯塚板金

横浜市金沢区朝比奈町 542

☎045-349-9168

<https://yaneya3.com>

**健康
コラム**

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておくこと
より適切な処方に
役立ちますよ。



しあわせの窓

金沢区役所地域振興課 地域力推進担当係長 富岡 幸世

「地域で実現！金沢子どもの夢プロジェクト」、アイデアコンテストが8月6日に金沢公会堂の会議室で開かれました。応募した子どもたち7組が自分たちのやりたい活動をプレゼンしました。今回は7組すべてが区の補助事業に選定されました。

皆さまの身近な場所で子どもたちの活動がスタートします。シニアの皆さんからも、応援をお願いします。大人からの声かけは、子どもたちを元気づけます！



子どもたちのプレゼンの様子

子どもたちの活動がスタート！頑張っている姿にエールを

10月18日(土)、金沢まつりいきいきフェスタには2組が出展します。【Happy company】は食品ロスやごみ問題に関するゲームブースで、世代を超えた交流の場をつくります。【にゃんころだん】の「いしろうづくりワークショップ」では、誰でも作った衣装を着てイベントに参加できます。地域イベントの運営の面白さも伝えます。

11月1日(土)、中部でつながるふれあいマルシェには、【こどもマルシェ】が自分たちで工夫して手作りしたものを売るお店を出します。

11月16日(日)、金沢東部地区葉っぱいフェスタで、【葉っぱいにししば】が缶バッジのワークショップや金沢区ご当地かるた「カナかる」大会を実施します。多世代が楽しめます。

11月23日(祝・日)、小柴自然公園で、【シークレットベース横浜キッズ】が、金沢区にまつわる謎解きウォークラリーとコスプレコンテストをします。

2月15日(日)、長浜ホールで、【RCアイネクライネ音楽隊♪】がミニコンサートを開き、演奏を通して音と笑顔を届けます。

また、2月には、能見台中央公園で、【SK+(えすけーぷらす)】が子ども100人の「逃走中 in 能見台」を実施します。他の学校の生徒と交流し、災害や困ったときに助け合うまちをつくります。

⇒「地域で実現！金沢子どもの夢プロジェクト」の詳細は、ネットで「金沢区 夢プロ」を検索



審査では鈴木正徳さんが温かいコメント

審査員の中に鈴木正徳さんがいらっしゃいました。シニアクラブ金沢町白寿会の鈴木さんです。鈴木さんは金沢区社会福祉協議会で会長を務められています。編集部で鈴木さんにお話を伺いました。

「区の担当者から初めて話を聞いたとき、いいことやるな、と思いましたよ。子どもたちが地域で何かをやってみる。それを金沢区と大人たちが応援する。主体は子どもたちです」「大人のサポーターがつくことになっています。サポーターはシニア世代もいます。シニアと子どもたちの接点を増やすことにもつながると思います」

「シニアクラブも世代間交流、多世代交流を意識した活動が大切だと思います。金沢町内会ではシニアと子どものボッチャを月2回やっています。少年消防クラブなんていう活動も世代交流の場です。夏祭り、こども神輿をみんなで盛り上げています」



金沢警察署からのお知らせ

◇防犯情報

特殊詐欺被害の状況

令和7年7月末の被害状況

- (1) 被害届受理件数 **51件**
被害総額 **約3億500万円**
- (2) 被害手口内訳
- | | |
|-------------|-----|
| オレオレ詐欺 | 16件 |
| 還付金詐欺 | 13件 |
| 預貯金詐欺 | 5件 |
| 架空料金請求詐欺 | 13件 |
| キャッシュカード詐欺盗 | 0件 |
| 融資保証金詐欺 | 3件 |
| その他 | 1件 |

○固定電話にだけでなく、携帯電話に特殊詐欺の電話が掛かってくるケースが増えています。
+（プラス）から始まる国際電話に注意してください。固定電話への国際電話からの着信を停止させることもできます。金沢警察署までご相談ください。

【警察署を騙った詐欺の電話に注意】

警察官を騙った詐欺の電話が非常に多くかかってきています。

犯人は、警察を騙り、「あなたに犯罪の嫌疑がかかっている。すぐに出頭してほしい。出頭できなければ、テレビ通話で取調べを行う」などと言って、偽の警察手帳や、偽の逮捕状を示して、あたかも自分が逮捕されるかのように騙します。さらに、犯人は逮捕を免れるには、全財産を調べる必要がある等と言い、現金をだまし取る手口となっています。

○警察からの電話でも、すぐに信用しないでください。

○警察は、逮捕する際に事前の通知はしません。また、テレビ電話での取調べは行いません。

警察からの電話であっても、電話をかけてきている者の警察署名等を聞いた上、一度、電話を切って、自分で調べたその警察署へ確認の電話をすることが重要です。

もし、聞いた警察署の電話番号がわからないときや判断に困ったときなどは、金沢警察署にこんな電話があったと連絡をいただいても構いません。気軽にご相談ください。



【SNS型投資・ロマンス詐欺に注意】

SNS型投資・ロマンス詐欺とは、対面することなく、SNS上でのやり取りを重ねるなどして関係を深め信用させ、金銭等を騙し取る手口です。

連絡を重ねていても、実際に会ったことのない人からのお金の話（投資や結婚資金等）には注意してください。

SNSでお金の話が出たら、家族、警察に相談しましょう。

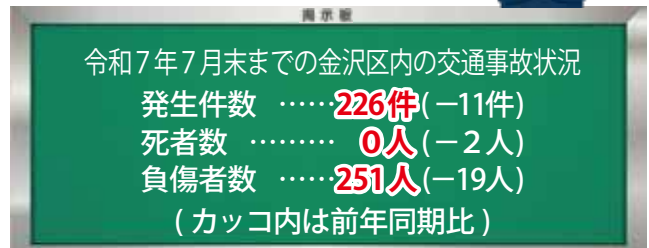
【金沢警察署電話番号】

045-782-0110



◆交通安全情報

【交通事故の状況】



【最近の傾向】

7月中、金沢区の人身事故発生件数は前年に比べ減少しました。

7月末まで、金沢区内の人身事故発生の発生が多かった地域は、釜利谷東、富岡東、六浦地区でした。

○令和7年8月4日から、免許更新は予約制になりました。

神奈川県公安委員会から発送された「更新連絡書（はがき）」が届いたら、WEB予約または電話予約をお願いします。

○オートバイの交通事故が増加しています。

安全運転をお願いします。

【交通安全スローガン】

自転車も のれば車の なかまいり

金沢警察署 生活安全課 交通課



金沢消防署だより



こんろ火災対策

していますか？

令和7年上半期、横浜市で発生した172件の住宅火災のうち、42件がこんろ火災です。

こんろ火災を防ぐには！

こんろから目を離さない

センサー付きこんろの使用

温度センサー付きバーナー

こんろ周りはきれいにする

着衣着火に注意！

重度のやけどや死亡事故につながる可能性があります。



調理するときはゆったりとした服や袖が広がった服を着ないようにしましょう。

こんろの奥に調理道具や調味料を置かないようにしましょう。

鍋等のそこから炎がはみ出さないよう適切な火力に調節しましょう。

金沢消防署 総務・予防課 予防係 ☎ **781-0119** (代)

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

シーサイドホール
優しい**家族葬**
地域密着の地元業者
サンワプラス株式会社
0120-49-4138 金沢区瀬戸 3-11

京急メモリアル
年中無休 24時間受付
金沢文庫斎場
0120-594-180
地域の皆様のニーズに応え、安心と信頼を
自信をもってご提供します。

思いをカタチに
句集
TEL 03-5718-3900
ニチコミ

「ねたきいゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう
- 病気の早期発見と予防につとめよう
- 事故防止に心がけよう
- メリハリのある毎日を送ろう
- 1日1回は外に出よう
- 友達や仲間をつくろう
- 社会活動をすすめよう
- 家族の協力で自立につとめよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

曼殊沙華稻刈り済みし田のあぜに

ひとむら燃えて夕風の吹く

竹田 力

バイク止め道を譲りし若者は

爽やかな風残して去りぬ

中田 芳余ひさよ

一本の薔薇に誘はれ行く道を

変へて通りぬ花の散るまで

古畑 路子



小春日の続きし師走の大掃除

北窓開けて書架に風入れ

藤田 見丈

昨年せんねんは短い秋でした。暦は冬ですが暖かい日差しに恵まれ家事整理に励んでいます。埃まみれの本棚を何年ぶりで磨きホツとしました。



詩

『遊び心』

和田山シニテクラブ 竹原 逸子

衣類のリメイクやリフォームは

遊び心の始まり

遊び心がフル回転する

マイワールドの始まり

洋裁力の無さは

失敗を恐れぬ

いい加減さがカバーする

いつもより大胆に動くハサミ

いつもより軽やかなミシンの音

直線的な和服地からは

曲線的な洋服へ

懐かしい洋服地からは

体型・流行をとり入れて

動きやすい洋服へ

そして

意外性をもって仕上がる

再生の服たち

リメイクやリフォームへの

アイディアには

遊び心が隠れている

『秋の気配』

シーサイドコーポヨマキ会 宮川 康子

夏の日の太陽は

まるで怒っているかの様に照りつける

乾いたタオルでさえ肌に痛い

それでも赤トンボを見た

桜の葉は散るのが一番早いという

夜の波のように静かに

山裾から衣を

被せるように静かにやって来る

秋の気配は……



文芸欄

文芸

俳句

八景ハイム白鷗会

幸あれと御輿くべりの幼子に 渡会恵美子

今朝もまた無事めざめたり熱帯夜 岡田 一雄

メロン狩る丁の形に曇つけて ○中野 潤一

母の日やいましめの言胸にしむ 馬場 節子

おはやうと九十歳夏の老夫婦 大越 忠毅

関ヶ谷句会

受診待つ椅子の固さや扇風機 ○瓜谷 悠子

寄り道の居酒屋の灯やつくつくし 酒井 純子

茉莉花の花垣ほると零れをり 高橋 敬子

特売の市に外せりサングラス 長井 恵子

軽々と懸垂する子天高し 西尾 恵美



かたぶき俳句会

喪に帰るのみのふるさと薄紅葉 中村 時子

伸びていく飛行機雲や秋高し 堀切あや子

打つ手なしそれが現実鳥威し 渡部 雄蕉

文月や「かしこ」と結ぶ古切手 太宰きょう子

採れたての秋を並べて道の駅 林 弘棋

介護費の言む齢やこぼれ萩 ○前沢 五郎

デジタル化迷路に入りてそぞろ寒 白井 春

足音のきのふとちがふ今朝の秋 土師あき子

秋風や髪すく指の指輪あと 辻山 潜

秋天へ一直線の飛行雲 藤原 ヒサ

峠こえて古都に至れば風は秋 川田 和

短歌

かもめ短歌会

弁当箱もちて桑の実摘みし森 氏家 敬子

削り均され稲田広がる 砥井 功

スーパーのレジの先頭モタモタと

スマホ決済慣れない様子 島田 達巳

梅雨晴れに井上靖「敦煌」を

リュックに入れてシルクロードへ 鈴木さとゑ

草茂る谷の川辺に蛇苺の 杉山 隆幸

火花に見紛ふ赤き実の見ゆ

神無月毎朝なやむ服選び ○杉山 喜子

妻は半袖ぼくは長袖

みちのくの朝露出ずる露天風呂 ラジオより「今度いつ帰る」と歌流れ 平 香代子

○は代表者

★かがやまギャラリー★

迫力ある滝の写真

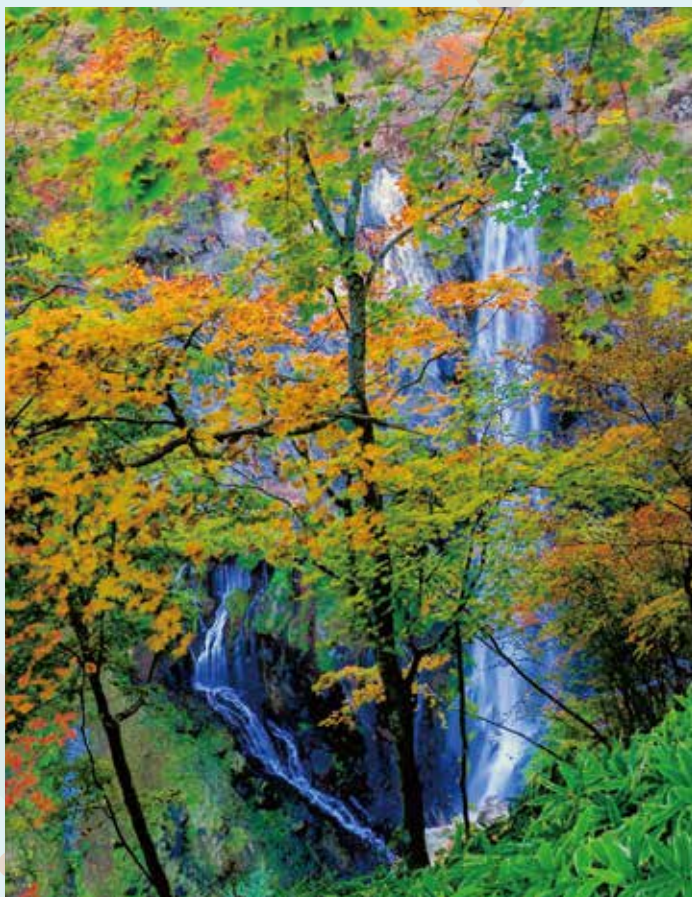
関ヶ谷クラブ徳岡さんの作品

輝く紅葉と水しぶきを上げて流れ落ちる滝。そんな一瞬を切り取った日光市周辺の滝の写真3点を投稿します。

華巖の滝は迫力に魅せられ、5回ほど訪れています。いつもはエレベーターで観瀑台へ降り、そこから滝を撮影します。ある時、観瀑台から地上に戻ると、林越しに滝を撮影している人がいました。覗いてみるといつもと違って紅葉と滝が一体となった景色が目に入り、思わずシャッターを切りました。

湯滝では紅葉に加え白樺の鮮やかな白い幹が強烈的な印象になりました。霧降の滝は高さ75mを誇る名瀑です。

写真歴は約20年で、主に風景と花をテーマに写真撮影をしています。相棒はオリンパスE-M1。(関ヶ谷クラブ 徳岡 正彦)



華巖の滝



霧降の滝



湯滝

機関誌編集委員会名簿

支部名	クラブ名	氏名	
富岡第二	シーサイドコーポヨマキ会	宮川 康子	※
並木	柴そよかせ会	土井 巖	※
		前田伊津子	※
金沢東部	西柴団地福寿会	林 秀明	○
六浦西	大道高砂会	水内 利博	◎
六浦西	湘南六浦福和会	村田 秀雄	○
釜利谷第一	阿王ヶ台シニアクラブ	岡 浩子	※
釜利谷第二	関ヶ谷クラブ	三上 典彦	※
区シ連副会長 機関誌委員会担当役員		沖川 正澄	—
株式会社ニチコミ		尾前 正樹	—
		兼山野々香	—

※機関誌委員会委員 ◎同委員長 ○同副委員長

編集後記

2025年度の夏は記録的な暑さ。毎日が熱中症対策。水田が乾燥してひび割れが発生し、稲が枯れるという暑さであった。

そのため、家に閉じこもってしまう。そんな中、会報誌に原稿を送ってくれる。感謝である。気温が30℃を割ったとき、酪農の牛・鶏が夏バテを克服し、牛乳や卵を産みだした話題が。2025年は大阪で日本国際博覧会が開催。横浜では27年3月に国際園芸博覧会(花博)が開催される。気候変動が激しいときに、植物や自然との向き合いが、この横浜から発信するという。

原稿募集

かがやきだよりへの投稿・寄稿をお待ちしております。

会員のページ: テーマは自由(政治・宗教を除く)写真や挿絵などを含め600字以内。

クラブの活動紹介: 地域での活躍の様子。自治会・町内会や社協、学校などの連携など写真を添えてお願いします。(連絡いただければ機関誌委員が取材に伺います)

かがやきギャラリー: 紙(誌)上作品展です。作品は実物やその写真などで、対象はなんでも結構です。いずれもお名前、所属支部・クラブ名と連絡先電話番号を必ず添えてください。

宛先

〒236-0021
金沢区泥亀1丁目21番5号いきいきセンター金沢内
金沢区シニアクラブ連合会事務局
TEL・FAX 045(784)5121

短歌投稿募集

短歌をたしなんでいらっしゃる皆様、かもめ短歌会で短歌を発表しませんか? 投稿は偶数月の20日締め、歌会は奇数月の第2火曜日に開催します。投稿された方も歌会に出席できます。

俳句投稿募集

俳句に込めた皆様の想いをお届けします。関ヶ谷クラブ句会へ、関ヶ谷クラブ句会の準会員作品として、ぜひご紹介したいと思えます。ご投稿の際は短歌(一首)や俳句(一句)に名前、住所、電話番号を添えて区シ連事務局の宛先へご投稿ください。

~ 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…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を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
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

湘南六浦福和会の活動

地域の子どもたちと交流

・紙飛行機の作成と飛ばし方の指導

地域の子どもの参加により、六浦南小学校の体育館で「紙飛行機飛ばし大会」を開催。

初めて折る紙飛行機と、上手に遠くに飛ばす方法も指導し、楽しく、シニアと子どもたちとの交流の場にふさわしいイベントです。



世代を超えて一緒に夢中に

・七輪を使って火起こし、お餅を焼き、きな粉餅・あんこ餅を楽しむ

地元の小学校から授業の一環で、1年前に苗を植え、育て、収穫した大豆からきな粉を作りました。

子どもたち発案で、七輪



心と体が温まる交流



一緒に作って一緒に味わう

を使って、お餅を焼くことになりました。先生も初めて目にした七輪、シニアの応援で、焼いたきな粉餅を食べ楽しんでもらいました。

・通学時の見守り活動

友愛活動では、事故なく元気に通学できるようにと、3年前から12人の役員が、月曜日から金曜日の登校日に、スクールゾーン内の5カ所の交差点で見守ります。子どもたちから「おはようございます」と大きな声で、我々も元気をもらえます。

登校日は毎日見守り活動を行っています。1年間での活動回数は200日に及びます。



子どもを見守る温かな眼差し

・和太鼓グループ（竜の鼓会・白妙囃子）

子どもとシニアが揃って和太鼓・祭り囃子の練習に励んでいます。発表会は南区内の公会堂や地域の地区センター・公会堂と地元祭礼に参加し、祭りを盛り立てる役を担っております。昨年は「敬老芸能大会」や「フェスティバル」にも参加し好評を得ています。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

医療法人 中村会

○整形外科 ○リウマチ科 **大型Pあり**
○リハビリテーション科 ○スポーツ外来

中村整形外科

〒236-0042 横浜市金沢区釜利谷東2-20-9

☎ **045-783-2855**

診察時間

	A M	P M
平日	9:00~12:00	3:00~7:00
土	9:00~12:00	3:00~5:00
日・祝日	9:00~12:00	

理学治療時間

下記の時間いつでも受けられます

平日	午前8:00~午後7:00
土	午前8:00~午後5:00
日・祝日	8:30~12:00

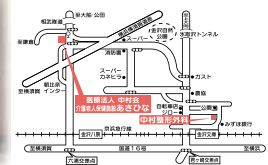
往診あり 日・祝日以外毎日気軽にお申し出下さい

当院は、院長以下5名の常勤医により毎日診療しています
<http://www.nakamuraseikeigeka.or.jp>

介護老人保健施設あさひな



(金沢区朝比奈インターそば)



ただ今入所・通所のお申し込み受付中です

入所サービス 152人
短期入所サービス(ショートステイ)
デイケア(通所リハビリテーション) 45人
訪問リハビリテーション

☎ **045-788-1133**

〒236-0034 横浜市金沢区朝比奈町107 <http://www.rouken-asahina.jp>