



かなざわ

世代を超えて集う 夏山町内会



子どもも踊りを披露



夏山町内会は、昭和45年に発足し、昨年創立55周年を迎えました。現在、会員数は1150世帯ですが、65歳以上が約60%を占め高齢化が進む一方、住み替え等で子育て世代も少しずつ増えています。

毎年住民30組がそれぞれ「組会」を開催。防犯・防災・環境問題などの情報を交換しています。全ての組会が終了後、疑問への回答や対策法などをまとめた「組会報告書」を全世帯に配布、住民が情報共有することで、“住みやすい安心安全な街づくり”の一助としています。

新しい住民の皆さまにも町内会への加入を促進し、親しんでいただくため、毎年11月に一大イベント「夏山フェスタ」を開催しています。写真のように各グループが活動し好評を得ています。

(夏山町内会 会長 福本 利子)

目次

区長・会長スペシャル対談	2～3
シニア連のページ	4～5
会員のページ	6～7
金沢警察署だより	8

金沢消防署だより	9
かがやきギャラリー	10～11
文芸〈短歌・俳句・詩〉	12～15
クラブのページ	16

区長・会長スペシャル対談

シニアと子どもで
元気な金沢

横浜市金沢区長 齋藤真美奈
金沢区シニアクラブ連合会会長 太田 益子



終始和やかな対談となりました

太田会長（以下太田）：本日はありがとうございます。このたび金沢区シニア連の会長になりました太田でございます。

齋藤区長（以下齋藤）：ご就任、おめでとうございます。女性の会長は初めてと伺いましたが。

太田：ええ、金沢区のシニア連、63年の歴史を持っています。会長は、私で14代目になりますが、初めての女性会長です。でも、シニアクラブの会員は女性が約6割、男性の1.5倍なんです。

齋藤：女性6対男性4ですか。金沢区で100歳以上になれる方の女性と男性の割合は、おおそ8対2です。女性の皆さんがとてもお元気に長生きされています。

太田：元気ですが、長寿って、いろいろ大変でもあるんです。助け合いが必要なんです。男性は助けてもらうのが下手です。友愛活動はシニア連の柱の一つですが、経験豊富な女性の出番です。

●70代への世代交代

齋藤：会長として、やってみたいこと、抱負を聞かせてください。

太田：世代交代を実現したいです。スタッフの世代交代です。

齋藤：スタッフって、シニアクラブの活動を支えている方、役員の方ですね。

太田：そうです。区シ連の役員などは、仕事をリタイヤした人が多かったんです。それが、80代、90代です。仲間内同士でやっている

のは気楽でいいんですが。それだと、若い人が入ってきません。

齋藤：かつて、60歳、65歳で定年でしたが、今は70代も現役世代、お仕事を持っている。地域活動に入るタイミングが10年遅くなっている、ということですね。

太田：70代でクラブに入っても、すでに趣味とかたくさんお持ちですので、なかなか活動に参加してくれません。

齋藤：自分の趣味のコミュニティがある方は、それで構わないかもしれませんが。ただ、地域とのつながりということでは、シニアクラブの活動って、大事ですよ。

●カラオケと麻雀

齋藤：今年、公会堂で開催されたシニア連のカラオケ大会、私も覗かせていただきました。皆さん、お上手ですね。観客席の仲間の応援もすごくて、皆さん、地域と繋がっていると感じました。

太田：ええ、カラオケすごい人気です。立派なカラオケ機器を持つ町内会もあります。平日の昼間など、シニアクラブの活動、カラオケ体操などにも使っています。あと、麻雀もクラブの定番行事になっています。もちろん賭け事はなく、飲酒や喫煙もありませんので、安心して楽しめます。

齋藤：麻雀はゲームでちょっとやってみただけで、卓を囲んだことはありません。昔の学生さんやサラリーマンのイメージです。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています



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

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

医療法人社団 景翠会
金沢病院グループ

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、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

太田：うちのクラブ、3卓あるんですが、いつも12人中10人は女性です。点数を数えるのに数人の男性は必要ですが。

齋藤：頭も使うし、指先も使う、高齢者の健康スポーツですね。

太田：今は子どもたちにも人気があります。高校生の大会も開かれています。昨年から、区シ連の麻雀大会を始めたんですが、子どもとシニアの交流戦なども開催したいと思っています。

●金沢子どもの夢プロジェクト

太田：昨年11月の、金沢東部社協の多世代交流イベント「葉っぱいフェスタ」が、「金沢子どもの夢プロジェクト」の舞台となりました。中学生による「カナかる！」※1大会、楽しかったです。「金沢子どもの夢プロジェクト」への思いをお聞かせください。

齋藤：自治体として、地域の課題や提案を子どもたちから意見を聞いて事業に生かす、ということとは割とありますが、実際に子どもたち自身がやってみる、それを区役所や地域で支援するというのが金沢子どもの夢プロジェクトなんです。自分たちでやるという経験は、とても大事です。子どもたちの生きる力を信じてチャレンジしてもらいたいというのが一つです。

この事業のもう一つのねらいは、地域の課題に目を向けてもらい、将来の地域活動の担い手になってもらいたい、ということです。取り組みの中で、地域で活動している大人たちとも繋がっていきます。子どもたちが主体となって、いろんな方を巻き込んで、夢を実現する。このことが、地域活動の担い手づくり、人づくりにつながります。

そうして子どもを主体に据えた活動が地域で展開するきっかけになることを願っています。

太田：シニアクラブでも、多世代交流を意識して活動を進めていますが、これからは、子どもたちが主役となり、一緒に活動をつくっていくという考え方を大切にしていきたいと思いま

す。今年の葉っぱいフェスタでは中学生による「カナかる！」大会に加え、学童保育の子どもたちとシニアクラブでけん玉とツツケン※2をご披露したいと考えています。

●楽しくなければクラブじゃない

齋藤：楽しみです。「楽しくなければクラブじゃない」という言葉を大切にされていますね。

太田：はい。グラウンド・ゴルフやペタンク、歩こう会、趣味の作品展、シニア大学、演芸の集いなど、多くの活動を行っています。歩こう会や友愛活動など、行政との連携から生まれた取り組みも数多くあります。

「カナかる！」のような取り組みを通して、金沢区への愛着も深まり、子どもからシニアまで一緒に楽しむことができます。子どもとシニアの協働、区との連携を進めたいですね。

齋藤：金沢区長杯とか作って、子どもとシニアでトーナメントしたり（笑）。

●しあわせ育む金沢を一緒につくる

太田：もう一つ、楽しいだけではクラブではない。地域への貢献もシニアクラブの大切な活動の柱として続けていきたいと考えています。通学路の子どもを見守りとかを地道に続けている方がいます。クラブとしても連携、応援したいと考えています。

齋藤：地域にとって、シニアの皆さんの経験やネットワーク、そして地道な活動は大変貴重です。「しあわせ育む金沢」を一緒につくっていきましょう。

太田：シニアならではの力を生かしながら、楽しく頑張っていきます。本日はありがとうございました。

（令和8年8月27日、区長室にて）

※1) **カナかる!**：金沢区の歴史や自然などの自慢ネタを詰め込んだ地元有志によるご当地かるた。観光協会などで1600円にて販売。

※2) **ツツケン**：シンプルけん玉。筒けん。糸がなく、筒と玉だけで楽しむ。子どもに人気。

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

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

保険
調剤

清水薬局

営業時間

平日	8:30～13:30	14:30～19:30
土曜日	8:30～13:30	14:30～17:30
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

新任会長研修会

クラブの大切さを再確認

7月21日(火) いきいきセンター金沢で新任会長研修会が開催されました。クラブの運営や財務などについての役員による講義のあと、自由討議でクラブの大切さを再確認しました。

新任会長は次の方々です。

令和8年度の新会長

椿ヶ丘楽友会	黒川 悦明
能見台五丁目万年青会	山本 正一
コミュニティ9	山田 順子
晩晴会	藤又 康
堀口長寿会	大山 貞三
谷津染井クラブ	小田切光一
金沢町白寿会	宮永 房子
マリンシニアクラブ	丸山 正樹
高谷シニアクラブ九十九会	山田 進
月抜八千代会	松岡 隼二
釜利谷親和会	芳垣 昇策
夏山仲よし会	高橋 憲正

※令和7年7月から会長になられた方

理事会報告 第2回理事会

麻雀大会を11月25日に開催

8月25日(火)、いきいきセンター金沢で令和8年度第2回理事会が開催されました。今回から各委員会の委員長が出席し、各委員会の取り組みを報告しました。

今年度新設された麻雀委員会からは、11月25日に西柴地域ケアプラザで、麻雀大会を開催するという報告がありました。

麻雀大会は昨年度に第1回を開催し、大好評でした。その様子は99号で紹介しています。

麻雀大会の開催案内や理事会の報告などは、区シ連のホームページでご覧になれます。



昨年の様子

真剣勝負

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/>

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

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

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

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



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

令和8年度 金沢区シニア連予定表(8年10月～9年1月)《令和8年9月18日現在》

	10月	11月	12月	1月
理事会・役員会	6日(火) 役員会 20日(火) 理事会	10日(火) 役員会	1日(火) 役員会	5日(火) 役員会 19日(火) 委員長会議・理事会
単位クラブ会長連絡会	2日(金) 会長連絡会	20日(金) 単位クラブ会長 研修会		
麻雀委員会		25日(水) 麻雀大会		
IT委員会	委員会 1回	委員会 1回	委員会 1回	委員会 1回
機関誌委員会	15日(木) 101号発行 23日(金) 委員会	27日(金) 委員会	11日(金) 委員会 18日(金) 委員会	15日(金) 102号発行 22日(金) 委員会
友愛活動委員会	次号 102号の原稿締切 投稿お待ちしております		3日(木) 研修会	14日(木) 委員会
囲碁・将棋委員会			16日(水) 委員会	13日(水) 委員会
スポーツ委員会	グラウンド・ゴルフ	1日(木) 秋季①大会 8日(木) 予備日 15日(木) 秋季②大会 22日(木) 予備日	26日(木) 委員会	
	ペタンク	29日(木) 大会	5日(木) 予備日	
歩こう会委員会	9日(金) 委員会 14日(水) 歩こう会 21日(水) 予備日	11日(水) 委員会 25日(水) 下見		
演芸の集い委員会	13日(火) 委員会	17日(火) 演芸の集い	14日(月) 委員会	
趣味の作品展委員会		11月1日(日)～11月5日(木) 趣味の作品展	4日(金) 委員会	
松葉の会委員会			2日(水) 委員会	
旅行委員会			16日(水) ミステリーツアー	

演芸の集い

日時：11月17日(火) 12時から

会場：金沢公会堂

 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

(注) 12月26日(土)～1月4日(月) 事務所冬期休業

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

第54回趣味の作品展

今年は、11月1日(日)から

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 2026年11月1日(日)～11月5日(木)

 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

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

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)

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

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。


よく噛んで、歯を大切に!

ヴァイオリンとピアノのコンサートを終えて ぼたんの会 豊田 和子

台風の影響で6月3日(水)から7月6日(月)に急遽変更になりましたが、今回松葉の会(女性部委員会)主催でコンサートを開催いたしました。

会場は金沢公会堂多目的室、演奏者はヴァイオリン：伊藤美紀氏、ピアノ：古谷敬子氏。タイスの瞑想曲に始まり、貴重なお話を交えながら耳慣れた曲を数多く演奏してくださいました。

トロイメライなどのピアノソロ演奏、また参加者全員で夏の思い出「浜辺の歌」などの懐かしい曲を歌ったり、楽しい午後のひとときを過ごすことができました。素晴らしい演奏に感激！ 皆さんとてもよい表情で会場から出てこられました。

音楽は人を心豊かな気持ちにさせてくれます。時々声を出して歌うこともよいですね。素敵なプログラムを演奏してくださいましたお二人、そして大勢の来場者の皆さま、事務局の方々ご協力ありがとうございました。企画担当者として厚くお礼申し上げます。



機関誌委員会卒業にあたって

柴そよかせ会 土井 巖

前号 No.100 の編集をもって、機関誌委員を卒業した柴そよかせ会の土井でございます。

この業務についたのは平成26年7月発行のNo.52の時です。その前々回号は区シニア連の創立50周年を飾ったNo.50でした。

当時は広告取りと取材、原稿作成、割付編集を委員会が行っていました。さらに、No.52は、発行が年2回から4回となったタイミングでした。仕事量は膨大で多くの時間をかけて、10人の委員と事務局でこなしていました。達成感があったものの各委員は個人的には大きな犠牲を払っていました。

この体制は令和2年7月のNo.76まで続きました。この状況を変えたのは当時の区シニア連の会長・阿部さんで、広告取りも含め、編集や印刷など全体を会社に任せて、委員会は編集企画や取材、原稿作成に専念することとなりま

した。

さらに、受託会社が印刷、配送などに要する経費を含め、広告収入で賄うことを可能とし、紙面のカラー化も実現しました。写真やイラストが生き生きとしたものとなって、読むより見て情報を得られます。これで普通のシニア連の広報誌に生まれ変わることができたのです。その枠組みの中で、区シニア連創立60周年を、記念誌・No.89号で飾ることもできました。

並行してIT委員会が誕生し、今ではホームページにもその成果が表れて、会員がいち早く情報を入手できるカンフル剤となってきています。会員の皆さま、大事なのは現状を改善する意識で各委員会は頑張ってくれております。単位クラブもシニア連もますます機能を磨いて、私たちのシニアライフを応援してくれることを期待してください。



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用

- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

絵手紙で広がる交流の輪 西柴団地福寿会 岸本 秀子

ママさん卓球を始めて、50代になった頃年をとって動けなくなったらと考え、絵手紙教室の【下手でいい、下手がいい】の心強い合言葉に引き寄せられて始めた絵手紙も二十数年になります。

毎年、年末になるとその年に描いた大小の絵手紙を来年用の月決めカレンダーや、からくりカレンダーにして作っています。

描き始めてから、銀行の方とのお話の中でお誘いを受けて、銀行に展示させていただくようになり、郵便局にも作品を飾らせていただいて、それを見た方からのお声がけで教室が始まりました。教室では各自のカレンダーを作っていて、玄関に飾られたり、作品展に出展したり、また家族や友人に差し上げて喜ばれているようです。

絵手紙のコツは、実物をよく見て、葉書にはみ出すほどに大きく描くと迫力や躍動感が出て観察力や描写力が養われます。彩色のときには濃淡をつけ、光って見えるところは塗らない工夫をすると立体感が出ます。



上手に描こうと意識したものよりヘタでも飾らないものの方が味わい深い絵手紙になります。季節の花や野菜・果物・魚・静物・暮らしの中で見つけた物など画材はたくさんあります。

絵の他に、お相手の頬が緩むお言葉、元気が出てやる気を起こすお言葉を添え、落款を押します。今は介護施設の方々にも楽しんでいただいています。

老若男女筆と紙があれば誰にでもできる絵手紙ですので、皆さんも楽しみながら始めて【かがやきだより かなざわ】に作品を投稿して発表してみませんか。お待ちしております。

原稿募集

100文字のつづき

写真や絵でもOK!

次号のテーマ

花博

会員の皆さん、感じたこと、思うこと、気づいたことを100字でつづやいてみませんか。写真や絵でもOKです。各号テーマを設けます。

1月号は「花博」です。来年3月19日から半年間、横浜・上瀬谷で国際園芸博覧会が開催されます。ブランドコピーは「地球と。咲きに行こう。」、英語ではBloom of Futureだそうです。いろいろつづやけそうですね。

あなたの声をお待ちしています!

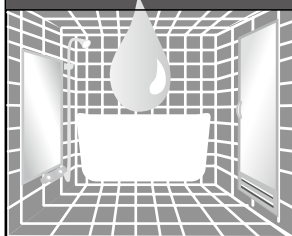
投稿先 区シ連事務局

お名前、所属クラブ、連絡先を添えてご投稿ください。

お気軽にどうぞ!

ご注意を! 冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋



金沢警察署だより

出かける前に、安心を!



金沢区内では、高齢者の行方不明事案が増加しています。特に、認知症や認知症の疑いのある方の行方不明が多くなっています。

事前にご家庭で下記のような対策を実施していただくことにより、早期発見の可能性が高くなります。

ご家族が行方不明になった場合には、直ぐに警察にご連絡ください。



室内用防犯カメラ (玄関・リビング・寝室等)

家を出た時間や服装が記録される
遠隔で在宅状況が見られる



ドアベルの設置

玄関を出るときに気付ける
センサー型は別室にいても受信可



記名・GPS・ 紛失防止タグ

名前・電話番号から早期に連絡
靴等に紛失防止タグやGPSを入れる



SOS ネットワーク

区役所に登録する
協力機関も通常業務の範囲で検索

金沢警察署 生活安全課

☎ 045-782-0110



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。

- | | |
|--|---|
| ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない |
| ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難 | ☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない | ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| ☐ 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。

金沢消防署だより

地域ぐるみで放火🔥を防ごう!



ほう か か さい
放火火災
ぞう か ちゅう
増加中!!

かなざわくない
金沢区内では、放火火災（疑いを含む）が発生しています。
ほう か わたし
放火は私たちの暮らしや大切な財産を脅かす大変危険な行為です。
ひ が い ふせ
被害を防ぐため、地域ぐるみで放火対策に取り組みましょう。



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
より適切な処方に
役立ちますよ。



★かがやきギャラリー★

関ヶ谷絵手紙の会の作品

関ヶ谷絵手紙の会は関ヶ谷クラブ会員を中心メンバーとして、絵手紙描きを楽しむグループです。2009年に発足した当初はただ描くことを楽しむ会でしたが、技術の向上も必要という意見が出て、2010年以来毎月1回、岸本秀子先生（7ページ参照）の指導を受けるようになりました。

先生の優しくも厳しいご指導で、メンバーの技術はずいぶん向上したと自負しています。毎月の作品は釜利谷西郵便局内に展示し、来局するお客様に楽しんでいただいています。

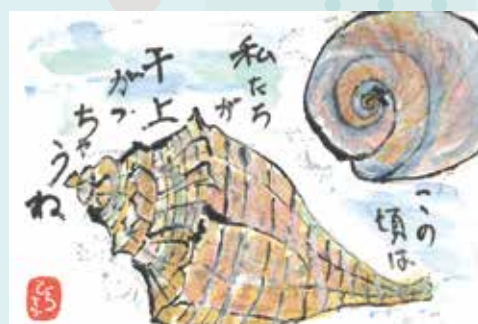
お近くにお越しの際は、ぜひご覧になってください。



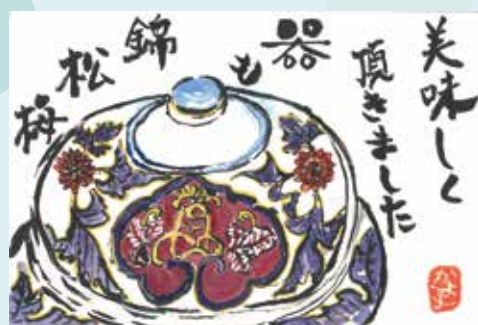
谷 美知子さん



鈴木 榮子さん



中島 弘子さん



木村加代子さん



飯塚 信之さん



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。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



三上 典彦さん



横井 恵子さん



信夫眞理子さん



山下美智子さん



鬼頭 好子さん



田村 好子さん



田淵 節子さん



梁島麻美子さん

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	柴ぞよかせ会	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	◎
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	※
—	はたんの会	杉山 喜子	※
六浦西	湘南六浦福和会	村田 秀雄	※
区シ連	機関誌委員会担当役員	尾前 正樹	—
株式会社ニチコミ		兼山野々香	—

※機関誌委員会委員 ◎同委員長 ○同副委員長

編集にあたり

2026年の夏は異常な暑さだと思ったら、海水温暖で、台風が例年より多く発生、特に台風25号が南関東一帯に大雨・線状降水帯で隣の鎌倉や横須賀・三浦で暴れまわった。

そんな中、今回は『シニアと子供で元気な金沢』と銘打ち、行政の金沢区長とシニアクラブの連合会会長とのビッグ対談を掲載。「しあわせ育む金沢を一緒につくる」では区域にとって、シニアの皆さんの経験やネットワーク、そして地道な活動は大変貴重です。「しあわせ育む金沢」を一緒につくっていきましょと語り合っている。今後の金沢の流れを示唆していると思うのだが。

(水内)

うの花の咲き誇る見れば夏は来ぬ

盛夏を思う五月中旬

碓井 功

川の面に水の波紋が三つ四つ

雨かと思えばアメンボウなり

島田 達巳

ウズベキスタンにて

シベリアに抑留されし義父^{ちち}思い

線香手向ける日本人墓地

杉山 隆幸

霜月は年に一度の診察日

吾の主治医は美男子なりき

○杉山 喜子

この家を継ぎくるる子のあらむらむと

思いつつ庭の草を抜きをり

鈴木さとゑ

爽やかに香り立ちこめ梅仕事

氷砂糖のキラリ光りて

平 香代子

鬼瓦鬼の口から四つ五つ

すずめの子の鳴く精いっばいに

竹田 力

使わずに掩^{えんたい}壕^{こう}の跡ありき

梅雨空の下ぶらんこ揺れて

中田 芳余^{ふさよ}

上りゆくりフトに揺れて初夏^{はつなつ}の

風を受けつつ高原に行く

古畑 路子

山並みと通る人柄見つめてる

登山道のスミレ生き方清し^{すが}

森田 玲子

令和七年度第26回

横浜金沢俳句・短歌ポスト

NPO法人横浜金沢文化協会賞受賞作

公園で園児が突然手を開き

吾にどんぐり贈り物だと

杉山 喜子

実行委員会賞受賞作

水仙の花に近づきかをり嗅ぐ

小学生は代る代るに

竹田 力



また今日も同じ失敗繰り返す

九十六の電動車乗り

藤田 見丈

右足変形性関節炎で要支援（一）歩行に難渋。地区のケアプラザの支援を受けながら頑張っています。

被災地の高校球児応援す

若き力をもらい元気に

ぼたんの会 本沢志津子



とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積します

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください



TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

文芸欄

俳句

関ヶ谷クラブ句会

荷を置きて鍵を探せり秋の夜

○瓜谷 悠子

稲妻の走る静寂^{しじま}や仕舞風呂

酒井 純子

流鏝馬の放たれし矢や秋気澄む

杉本 春美

秋麗^{あきひる}ネイルに盛らる金と銀

高橋 敬子

一途てふ遠きことばや秋の蝶

長井 恵子

黙々と植物園の冬支度

西尾 恵美



木漏日の光をつなぎ秋の蝶

中村 時子

八景ハイム白鷗会

夏の湾青き平潟船響く

大越 忠毅

夏祭誰にもサイズ合ふ法被

中野 潤一

晩春の夕日のあとの一番星

山本 高子

玉川上水に想ひをはせて桜桃忌

○渡会恵美子

かたぶき俳句会

底知れぬ空の青さや雲の峰

江本 啓子

分け入りて光の海となる芒

土師あき子

遠近^{おちち}に熊鈴鳴りて夏の山

辻山 潜

木洩れ日の下にしばらく風とある

藤原 ヒサ

新涼といふ北からの文届く

○前沢 五郎

思ふこと言葉にならず秋立ちぬ

堀切あや子

朝の陽に風と擦れ合う夏帽子

白井 春

あじさいに引かれ訪ねる明月院

貝田 誠作

野分去る生家を閉じる門の鍵

渡邊 雄蕉

人類の罪を刻みて原爆忌

林 弘棋

短歌

かもめ短歌会

杉枯葉踏みしめ歩く道暗し

ときに冷えたる風吹き通る

氏家 敬子

○は代表者



「ねたきゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩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

『夏のフィナーレ』

シーサイドコーポヨマキ会 宮川 康子

あれほど忙しく世話しなく

若者のコンサートのように盛り上がり

蝉時雨の出番を終え

私の散歩道に裏返しで休んでいる

「歌い切ったかい？」

起き上がれない蝉を手の平にのせて

そっと木の根まで運んであげる

四年から五年は土の中

やっと世に出て十日間の命

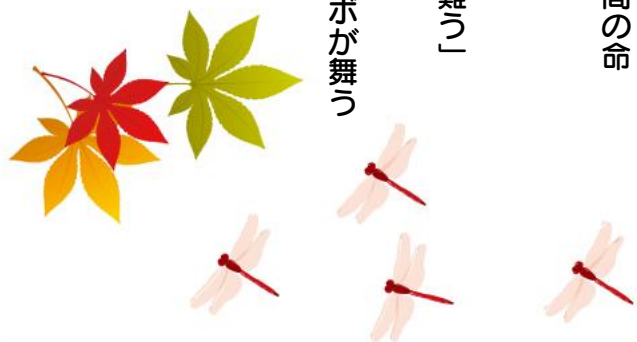
「おつかれさま

また逢おうね 有難う」

空を見上げれば

「交替だよ」と赤トンボが舞う

夏の終わりに……



短歌投稿募集

短歌をたしなんでいらつしやる皆さま、
かもめ短歌会で短歌を発表しませんか？

引き続きかもめ短歌会のご協力をいただき、発表の場を充実していきたいと思っております。添削や選歌はかもめ短歌会の歌会の席で行います。投稿された方も歌会に出席できます。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。短歌（一首）にお名前、ご住所、電話番号を添えてご投稿ください。

〒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「短歌」係

TEL・FAX：045（784）5121

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～

『かがやきだより かなざわ』で、皆さまの俳句を発表しませんか？

17文字に込められた皆さまの想いを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います。

ご投稿の際は俳句（一句）に名前、住所、電話番号を添えて下記の宛先へご投稿ください。お気軽に投稿をお待ちしております。

〒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

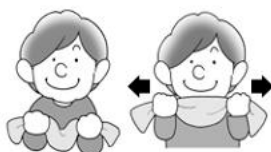
金沢区シニアクラブ連合会事務局「俳句」係
TEL・FAX：045（784）5121

※多くご投稿をいただいた場合は掲載が次号に持ち越される場合があります。ご了承ください。

- ① 手首を使ってタオルをまわしましょう（左に8回、右に8回、右手、左手）



- ② 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう（8回）



- ③ 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕上に伸ばしましょう（4回）



- ④ 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう（8回）



- ⑤ 背中を洗う感じで上下に引きましょう



- ⑥ タオルを使って体を前後に曲げましょう



- ⑦ 腰をひねる運動

左へ続けて2回、
右へ続けて2回。
これを2回繰り返す



身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。（肩こりなどの予防にも役立ちます）

前に4時間
後に4時間
4回繰り返す

文芸欄

詩

『セピア化された恋心』

和田山シニアクラブ 竹原 逸子

案ずる妻に

うるさがる夫

一喝してスッキリの夫に

モヤモヤが残る妻

つまらない言い合い…なのか

その夜の夢には決まって

初恋の君が現れる

セピア色の世界で

二人で会話している

慰められている気分だが

とても胸苦しい

僕にもう少し勇気が

あったなら

わたしにも…

セピア色になっても

恋は恋か

夢の中での恋の言葉



『感謝の日』

ぼたんの会 杉山 喜子

五年前、強風にあおられて

傘が空へ飛んでいった

次の瞬間、私の身体も

地面に叩きつけられ

死ぬかもしれないと思った

その時ふと気づいた

今までの感謝の気持ちを

夫に伝えていないことに

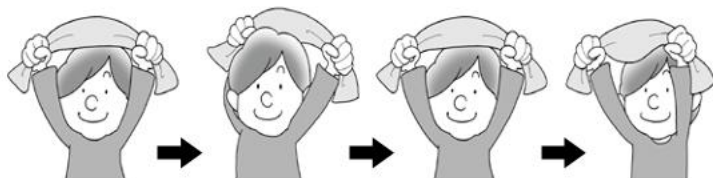
それから私は

毎月一日を夫への

感謝の日と決めた



- 8 タオルを使って肩をまわしましょう（左へ続けて2回、右へ続けて2回）



- 9 タオルしぼり（タオルを両手で持ってねじりましょう）



- 10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう（左5回、右5回）



明るく、楽しく
いきいきと♪

タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!

夏山仲よし会の活動 仲間とつながる場所

夏山仲よし会の会員は現在 91 名、平均年齢は 84・7 歳です。月1回開催する定例会の活動がその中心となっており、出席者は平均 45 名くらいです。老人会としては元気に活動している方ではないかと思っております。

定例会の内容は、毎月お誕生の方・米寿の方のお祝い、各種の講演会、町内合唱団（メンネル夏山（男性）・夏山エコー（女性））観賞会、カラオケ大会出場者による披露会、暑気払いと忘年会、ボッチャ体験会、仲よし懇話会（おしゃべりタイム）、ビンゴ大会等を実施してきましたが、これからメンバーの皆さまの居場所づくりとして、来て楽しかった、また来てみたいと言ってもらえるよう企画の幅を広げていきたいと思っております。

仲よし会の中の組織としてグラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ペタンク等のスポーツ部と室内文化部としての健康マージャン、カラオケ同好会の

各部が仲良く元気に活動しています。そして仲よし会に関する動き、あるいは

情報提供などは月報「夏山仲よし会だより」により皆さまにお知らせしているところです。

最後にペタンク部の活躍を報告しておきます。金沢地区を代表して夏山A・B2チームが横浜市でのペタンク大会に臨みましたが、この両チームがともに決勝まで勝ち進み、優勝・準優勝という劇的な結果を得ました。そしてAチームは今年11月7日（土）開催のねんりんピック埼玉大会（全国大会）へ出場することになりました。全国大会は初めての出場ですが、大いなる活躍を願っております。（夏山仲よし会 会長 高橋 憲正）



春の歩こう会【里山ガーデン】



ボッチャ体験会



グラウンド・ゴルフ練習風景



健康マージャン



カラオケ同好会

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
○リハビリテーション科 ○スポーツ外来

大型Pあり

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

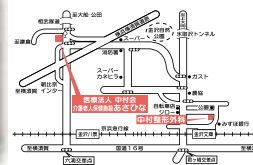
下記の時間いつでも受けられます	
平日	午前8:00~午後7:00
土	午前8:00~午後5:00
日・祝日	8:30~12:00

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>