



かがやきだより No.97

令和7年10月15日発行

かなざわ

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

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
能見台パートリア
 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達無料
 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
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

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、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



ニチコミ
nichicom

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		原稿の締切	23日(火) 委員会	
囲碁・将棋委員会			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		
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  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



シニア大学を終えて 富岡シーサイドコーポヨマキ会 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。色の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、論文がご覧になれます。



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。

午前はカラーブロックを使ったコミュニ

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。

- | | |
|--|---|
| ☐ 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。

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。



ナヴォイ劇場

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

ヨコソマシンニカル 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
とより適切な処方に
役立ちますよ。

