

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

区シ連ロゴマーク案
応募待ってるよ！
4ページへ

オオツノヒツジのオスとモミジバフウ

【金沢動物園】オオツノヒツジは北アメリカ西部とメキシコ北部の山岳地帯や崖地、標高の高い見晴らしのきく岩に生息しています。主に秋から冬の繁殖期に見られる「角突き」とよばれる行動は、互いの角をぶつけ合い力比べをするもので、主にオスが行います。「ゴツンゴツン」と園内に響く音はお客様が何事かと振り返るほどです。（写真提供：金沢動物園）



季節の花 シロバナマンジュシャゲ

目

次

シニア連のページ	2～5
特集 消防署インタビュー	6
金沢消防署だより	7
しあわせの窓	8

金沢警察署からのお知らせ	9
文芸〈俳句・短歌・詩〉	10～13
趣味の作品展委員会から	14
ホッとスペース	16

理事会 報告



第1回理事会

IT化、 シニア連ロゴマーク募集開始！

6月26日(水)、いきいきセンター金沢3階会議室にて、令和6年度第1回理事会が開催されました。

1 会長あいさつ

時節柄、体には気を付けて活動していただきたい。

2 報告事項

役員より担当委員会の活動の現状や課題について報告があり、そのあと、会員数の減少、クラブの解散の原因と対策について、質疑応答ありました。

3 審議事項

①区シ連シンボルの会員からの募集について

森川会長より、提案。会員から区シ連のシンボルを募集することとなりました。

②R6年度会長研修会の日程・会費について

森川会長より、提案。11月16日(土)に参加費9,000円で開催することとなりました。

みが例年に比べ少ない状況です。会員の方への参加の呼びかけをお願いします。

2 報告事項

役員より担当委員会の活動の現状、イベントの開催や準備の状況について報告がありました。

・IT委員会では、HP運営だけでなく、区シ連事務局業務のIT化を推進する予定です。

・市老連からの依頼で、例年単位クラブに9月度単位クラブ活動報告の提出を求めてきましたが、今年度は市老連で実施しないため、今年度は提出を求めないこととします。

3 審議事項

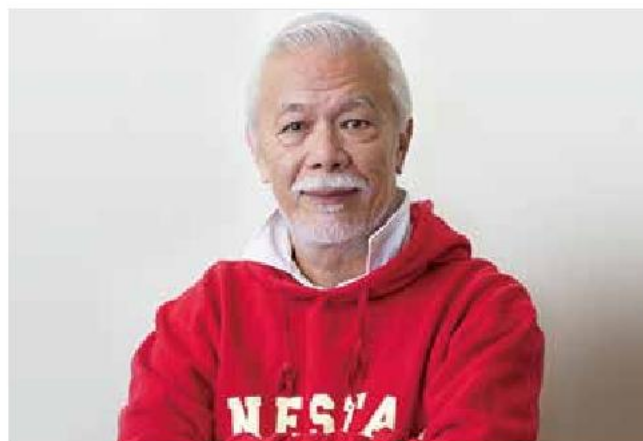
①R6年度会長研修会について

11月16日(土)、マイク真木氏のライブ&トークショーを行うこととなりました。

マイク真木と楽しい時をすごそう

会場：テクノタワーホテル

時間：15時～16時30分



第2回理事会

8月27日(水)、いきいきセンター金沢3階会議室にて、令和6年度第2回理事会が開催されました。

1 会長あいさつ

暑さの影響もあり、イベントへの参加申し込

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています



医療法人社団 晃生会
吉田整形外科

TEL 045-775-1002

住所：金沢区能見台 2-20-2

URL：https://yoshida-seikeigeka.co.jp

自宅でリハビリをして、自分に自信をつけてみませんか!!

最近よくつまづくようになった、ふらつきがあるため外出が不安になったなど、在宅生活に不安を抱いている方のために、可能な限り自立した生活を営んで頂けるよう一人ひとりに合わせた『ご自宅で整形外科水準のリハビリ』をご提供させていただきます。

ケアプランからリハビリまで私達にお任せください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00～12:30	○	○	○	○	○	○	※3
15:00～19:00	○	○	※1	○	○	※2	休診

※1 水曜日午後は初診のみの診察となります
リハビリは通常通り診療しております。
※2 土曜日午後は、14:00～17:00となります。
※3 日曜日はリハビリのみであり、診察はございません。
※4 祝・祭日は休診日となります。



②金沢区シ連ロゴマーク募集について

森川会長より提案、総員の賛成で募集を行うこととなりました。(詳細は4ページ「金沢区シニア連のロゴマークを募集します。」をご覧ください。

委員長会議報告

秋の講座やイベント 開催決定

7月9日(火)、いきいきセンター金沢3階会議室で委員長会議が開催され、令和6年度の委員会活動計画が報告されました。

今年度シニア大学講座は、7月24日(水)の閉校式をもって終了しました。

実施予定のことぶき大学講座は、10月18日(金)14時から龍華寺住職による講演で開催されます。

また、10月3日(木)から順次、秋のスポーツ大会が開始され、秋の歩こう会「神奈川宿を歩こう」は10月16日(水)に実施予定です。

さらに、松葉の会では9月25日(水)に金沢警察署の協力を得て、特殊詐欺についての講演が行われます。旅行委員会では、12月にミステリーツアーを実施予定です。

第52回趣味の作品展は10月22日(火)から28日(月)まで開催予定であり、演芸の集いは11月20日(水)12時より、横浜市金沢公会堂で開催される予定です。

新任会長研修会

クラブ発展に向け自由討議

7月23日(火)、いきいきセンター金沢3階会議室にて、令和6年度新任単位クラブ会長研修会が開催されました。

シニアクラブの沿革や金沢区シニアクラブの概要などの講座のあと、自由討議でシニアクラブの目的や会長の心構えを再確認しました。

令和6年度の新会長

椿ヶ丘楽友会	黒川 ツヨ
つくも会	桜田 正男
能見台通白寿会	齋藤 充央
柴そよかぜ会	土井 巖
コミュニティ9	磯部 妙子
片吹白梅会	白井 治代
寿令会	瀧本 吉明
平潟友愛会	市川 博己
パークシティOMクラブ	鈴木 芳次
瀬ヶ崎西部長寿会	榎原 健治
川寿会	渡邊 重夫
高舟台松寿会	池辺 隆
阿王ヶ台シニアクラブ	木下 建
夏山仲よし会	片岡 弘之

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

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

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

すみなす

地域の誰もが明るく豊かに!
社会福祉法人 すみなす会

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

金沢区釜利谷南2-8-1
☎045-788-2901

毎年、各区老人クラブ連合会の多くの皆様にご利用いただいております!

*みなとみらい線「みなとみらい駅」より徒歩4分
*横浜駅東口徒歩15分(東口からの無料送迎車運行)

受付時間
7:30~14:30
月曜日~金曜日
土曜日(隔週)

横浜リーフみなとみらい健診クリニック

☎045-651-1572(予約専用) 横浜市西区みなとみらい4-6-5
リーフみなとみらい11階

金沢区シニア連のロゴマークを募集します

金沢区のシニア連でロゴマークをつくることになりました。
広く会員の方々に公募し、応募作品のなかから選定することとしています。

ロゴマーク選定委員は太田副会長、野口副会長です。

お二人にロゴマーク制定の趣旨や公募のねらいなどについて聞きました。

——機関誌の表紙の左上の、月にカモメのような丸いマーク、区シ連のシンボルマークだと思っていました。

太田 あれは区のシンボルマークです。区シ連のマークはありません。月ではなくて、波です。波間をカモメが飛んでいるイメージです。

野口 今回、選定するのは、ロゴマークです。シンボルだけでは、どこのシンボルなのかわかりません。シンボルに文字を組み合わせて、どこのものかわかるようにしたものです。これは横浜市老連のロゴマークです。



太田 ねらいは、広く区民の皆さんに「シニアクラブの存在を知っていただく」こと、認知度向上です。シンボルと組み合わせることで、イメージを持ってもらう、刷新すること、メンバーの一体感を醸成することにつながります。

——ロゴマークって、プロがつくっても大変そうです。それを公募で!!

野口 公募です。自分たちの活動のシンボルとなるようなマークをベースに作ってもらいたいと考えました。応募資格は、区シ連のシニアクラブの会員です。ご家族、お子さんやお孫さんも応募できます。手伝って貰っても構いません。

太田 ロゴマークは区シ連の広報活動、機関紙、パンフレットなどの紙メディアおよびウェブサ

イトなど活動のさまざまな場面で使います。歩こう会の旗、スポーツ大会ののぼり、そうですね。イベントの際のスタッフジャケットなどにも使いたいですね。

野口 そのために、縦バージョン、横バージョンなど、採用作品には若干のデザイン修正を依頼する場合があります。著作権や応募の方法、募集期間などについては、ホームページに応募要領を掲載しています。しっかり読んで、間違いのないよう、そして、ぜひ楽しんで応募してください。

——賞金などもあるんですね。

太田 採用されたロゴデザインに対して3万円です。そのほかに、奨励賞5千円を2点差し上げます。デザイナーのクレジットは、採用作品のウェブサイトへの発表時のみ表記して、それ以降は表記しないものとします。

金沢区シニアクラブ連合会のホームページ

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6年度金沢区シニア連予定表（6年11月～7年1月） <令和6年9月19日現在>

		10月	11月	12月	1月
理事会・役員会		8日(火) 役員会 29日(火) 理事会	5日(火) 役員会	3日(火) 役員会	7日(火) 役員会 21日(火) 委員長会議・理事会
単位クラブ会長連絡会			16日(土) 単位クラブ会長研修会		
IT委員会		31日(木) 委員会	28日(木) 委員会	26日(木) 委員会	30日(木) 委員会
活性化委員会		1日(火) 委員会			
シニア大学委員会					
ことぶき大学委員会		18日(金) ことぶき大学講座			
機関誌委員会		15日(火) 93号発行 24日(木) 委員会	28日(木) 委員会	12日(木) 委員会(初校) 19日(木) 委員会(2校)	15日(火) 94号発行 23日(木) 委員会
友愛活動委員会			原稿の締切	5日(木) 研修会	
囲碁・将棋委員会				18日(水) 委員会	16日(水) 委員会
スポーツ委員会	グラウンド・ゴルフ	3日(木) 秋季①大会 10日(木) 同予備日 17日(木) 秋季②大会 24日(木) 同予備日			
	ペタンク	31日(木) 大会	7日(木) 予備日	金沢区演芸の集い 日時：11月20日(水) 13時開場 13時30分開演 会場：金沢区公会堂 演目：コーラス・民舞・フラダンス・和太鼓・ハーモニカなど	
歩こう会委員会		8日(火) 委員会 16日(水) 歩こう会 23日(水) 予備日 30日(水) 委員会	13日(水) 下見		
演芸の集い委員会			20日(水) 演芸の集い		
世代交流委員会		クリーンゴミ作戦(未定)			
松葉の会(女性部委員会)				4日(水) 委員会	
旅行委員会				18日(水) ミステリーツアー	
趣味の作品展委員会		22日(火)～28日(月) 趣味の作品展	26日(土)は休館日のため作品展もお休みです	6日(金) 委員会	

(注) 12月28日(木)～1月4日(木) 事務所冬期休業

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

診療時間
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

金沢区益利谷東2-14-13
TEL 045-349-3613

おいかわアイクリニック

	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～12:30	●	●	/	手術	●	●
午後 15:00～18:00	●	●	/	●	●	/

【休診日】水曜・土曜午後・日曜・祝日

横浜市金沢区能見台通12-6
☎ 045-374-4774

金沢八景
あらかわ歯科クリニック
☎045-349-5515

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	-	●	●
14:30～19:00	●	●	●	-	●	★

★14:30～18:00【休診】木・日・祝

☆当面の間、10:00～の診療となります

横浜市金沢区瀬戸 19-14 金沢八景金井ビル1-B

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

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

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、眼科、外科、リハビリテーション科

福浦健診クリニック ☎045-786-9724
介護老人保健施設 こもれび ☎045-782-5611
介護老人保健施設 ふるさと ☎045-788-8911
けいすいケアセンター(在宅介護) ☎045-780-6511
かなざわ、逗子、湘南、北久里浜

シニア連のページ



酷暑と向き合う

昔はエアコンなんかなかった。昔は猛暑日もなかった

前号の金沢消防署だよりでは、「屋内でも熱中症に注意しましょう!」と題して、「エアコン、扇風機を使おう」「寝る前にも水分補給を!」と教えていただきました。記事の中では、区内で熱中症にて搬送された90人のうち、半数を超える48人が高齢者、そのうち、6割が屋内で発生ということでした。

今年は酷暑の中で、どうだったのか、9月6日(金)に金沢消防署で岩崎成彦さんと松村淳司さんにお話を伺い、熱中症対策や救急車の出場状況などを教えてもらいました。

今年の熱中症の発生件数は、まだ、9月のはじめですので、全体の数字はまだ出ていませんが、横浜市内では昨年より増えていることは確かです。まだまだ暑い日が続きますので、皆さんには、水分補給などの熱中症対策に気をつけていただきたいです。

高齢者の方とお話していると心配になることがあります。「昔はエアコンなんかなかった」「暑くないですよ。適温ですよ」「エアコンは使っ

ていません」など、おっしゃる方が結構います。高齢になると暑さ、寒さなど温度に対する感覚が鈍くなってきます。暑くないと感じていても、室内は30度を超える高温になっていて、気がつかないうち熱中症になってしまったということもありますので、リビングや寝室に温度計や寒暖計を置いて、室温が快適かどうかをチェックすることも大切です。

参考として横浜では今年7月に10日、8月に12日猛暑日でした。10年前、2014年の猛暑日は一年で1日でした。熱帯夜は今年の7月、8月で50日です。毎日が熱帯夜です。

金沢消防署にある救急車は5台です。夏場と冬場の救急要請が多くなる時期は6台体制で救急出場に備えています。出場件数は市全体で、昨年25万件、搬送人員は20万人です。搬送人員の56%が高齢者ですが、うち36%が軽症の方です。救急車は地域の限られた医療資源ですので、一刻を争うときに使ってください。熱中症では意識障害や痙攣、冷や汗を伴うような強い吐き気などの症状があったら呼んでください。

また、判断に迷ったら、横浜市救急相談センター(電話機の#を押して7119とうつとつながります)に電話して相談してください。

何よりいちばん大事なのは日ごろの健康管理です。よく食べて、よく寝て、体操などで体を動かすことも大切です。

そのほか、部屋の清掃整理をしておくこと転倒予防にもつながります。





金沢消防署だより



大切な命を守るため

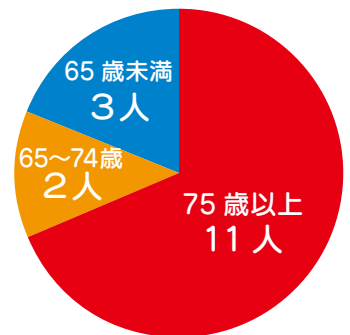
住宅用火災警報器を 設置、交換、点検！

令和6年上半期、横浜市内において、火災による死者数が過去10年で最も多く、そのうち全員が住宅火災でお亡くなりになっています。また、住宅用火災警報器の設置なし（設置不明含む）の火災や設置されていたが電池切れのため作動しなかった火災で亡くなった方が、多数を占めました。火災から大切な命を守るため、住宅用火災警報器を設置、交換、点検をしてください。

住警器を 設置、交換

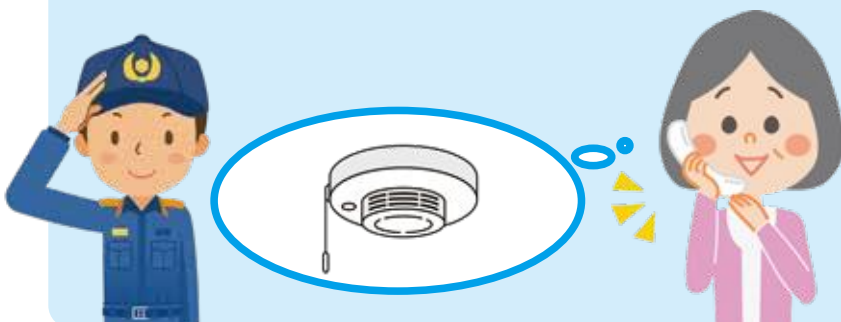
定期的に 点検

年代別の 死者数



住宅用火災警報器の取り付けが困難な高齢者や障害者の方には、消防職員が取り付けをお手伝いしますので、ご希望の方は、金沢消防署にご相談ください。

令和6年の火災による死者の8割が65歳以上の高齢者です。



金沢消防署
総務・予防課 予防係

☎ 781-0119 (代)

しあわせの窓

金沢区役所 高齢・障害支援課
高齢者支援担当係長 牧野 みず江

金沢区では、認知症の方を日頃から見守り、認知症により行方不明になる方の早期発見や安全確保のため、地域の関係者や関係機関でネットワークをつくり、認知症の方とご家族が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

金沢区 認知症高齢者等 SOSネットワーク

認知症になったご家族がいる方へ

「最近、帰り道がわからないことがある」「自宅に戻ってこれなくなったらどうしよう…」
などのご不安を抱えてはいませんか。

もしものために
金沢区 認知症高齢者等 SOSネットワークへの登録をしませんか？

事前に登録をしておくことで認知症の方が行方不明になった際、発見協力機関が通常業務の範囲内で行方不明者の発見に協力します。

SOSネットワークご利用の流れ

- 1 家族等が区役所かお住まいの地域の地域包括支援センターに事前登録の手続きをします。
- 2 登録した方が、万が一が一行方不明になったときは、家族等から金沢警察署に連絡します。
- 3 警察が区役所に連絡し、区役所から協力機関に発見協力の依頼をします。
- 4 協力機関が行方不明者を見つけた場合、金沢警察署に連絡します。

SOSネットワークご利用の流れ

- 1 家族等が区役所かお住まいの地域の地域包括支援センターに事前登録の手続きをします。
- 2 登録した方が、万が一が一行方不明になったときは、家族等から金沢警察署に連絡します。
- 3 警察が区役所に連絡し、区役所から協力機関に発見協力の依頼をします。
- 4 協力機関が行方不明者を見つけた場合、金沢警察署に連絡します。

〈SOSネットワークのイメージ〉



【お問い合わせ先】

金沢区役所高齢・障害支援課 **電話 045-788-7777 FAX045-786-8872**
区内地域ケアプラザ WEB [金沢区地域ケアプラザ](#) 🔍 検索



金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

小谷医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	／	●	●	▲
15:00~18:30	●	●	●	／	●	●	／

▲9:00~11:30 休診日：木曜・祝日

横浜市金沢区能見台3-7-7
☎ 045-773-5551
URL <https://kotani-iin.jp>

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

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



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

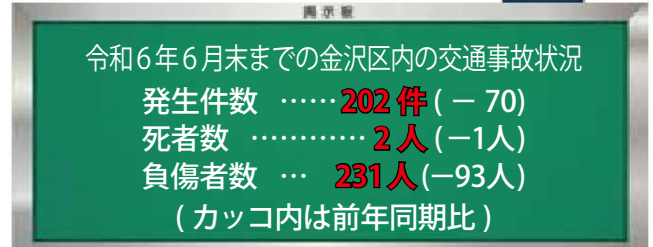
令和6年6月末の被害状況

- (1) 被害届受理件数 **26件**
 被害総額 **約3,200万円**
- (2) 被害手口内訳
- オレオレ詐欺 **5件**
 - 還付金詐欺 **5件**
 - 預貯金詐欺 **12件**
 - 架空料金請求詐欺 **3件**
 - キャッシュカード詐欺盗 **1件**



◆交通安全情報

交通事故の状況



金沢署管内では、高齢者が関係する事故が多く発生しています。

【インターネットバンキングを利用した詐欺に注意】

警察官等を名乗る者から電話があり、「犯人の家からあなた名義の通帳やキャッシュカードが見つかった。あなたへの逮捕状が出ている。」などと告げ、さらに「あなたの全財産を調べる必要がある。」などと騙り、被害者にインターネット銀行の口座を開設させ、その口座に預金を移動させて引き出すというものです。

捜査機関が口座開設を依頼することは絶対にありません。騙されないようにしましょう！

【自転車には鍵をかけて！】

令和6年6月末までに、金沢警察署管内で発生した自転車盗は、95件で昨年の同時期よりも5件減少していますが、盗まれた自転車の約7割は鍵をかけていない状態でした。

自転車を駐輪する際は、必ず鍵をかけましょう。

【安全・安心まちづくり旬間のお知らせ】

毎年10月11日から20日までは、「安全・安心まちづくり旬間」です。皆様が、安全で安心して暮らせる地域社会の実現に向けて、気運を高めるための様々な取組を推進して参りますので、御理解・御協力をお願いいたします。



【運転を続けるシニアの皆様へ】

加齢に伴い、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。



運転に不安を感じたらまず相談

安全運転相談ダイヤル

#8080 (シャープハレバレ) にお電話ください。

金沢警察署
生活安全課 交通課

045-782-0110

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

予防中心とした健康なお口づくりのお手伝いを致します

むつうぶ
ペルーガ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日: 日曜・祝日 水曜不定休(休診の場合あり)

横浜市金沢区六浦1-14-12
 金沢八景国際コミュニティプラザ203
☎045-349-3335

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

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

能見台つぼみ会

冷涼のマスクを買って凌ぐ夏

木村 昭子

ホーム吹く風心地良き遠花火

武田可乃子

水遊び親子鴉の屋下がり

○中村 猛次

風通るこころ昼寝の指定席

村田 恵子

入道雲頭上に抱き吼える富士

森川 年一



かたぶき俳句会

秋暑し俣夫の背中や古都の風

辻山 潜

米を研ぐ手に新涼の水走る

土師あきこ

偉大なるもくもく迫る入道雲

藤原 ヒサ

百日紅けだるき日に色を添え

江本 啓子

宇宙への夢をひろげる星まつり

○前沢 五郎

みちのくの棚田へ降りる月の脚

堀切あやこ

銀河行く冥土の列車はまだ土星

渡邊 雄蕉

プレイバック稲穂波立休耕田

太宰きょうこ

秋立つや風にうなづく庭の花

林 弘棋

墨すりて料紙に向う良夜かな

白井 春

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

有限会社 大木建材店

金沢区東朝比奈 2-21

TEL:045-370-7120



◆造園・植栽 ◆建物清掃管理
◆公園管理 ◆廃棄物収集運搬

横浜市金沢区柴町 391-7

☎045-785-3525

海の公園
野島公園 BBQ場の
金沢自然公園 予約は→
こども自然公園



釣情報 推薦船宿

乗合・仕立

野毛屋釣船店

横浜市金沢区柳町7-5

京浜急行金沢八景駅下車徒歩5分

☎045-781-5964

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

松尾歯科医院

受付時間 AM9:30~12:30
PM2:00~ 6:00

休診日 木・日・祝祭日

横浜市金沢区泥亀1-18-12 坂本ビル 2F

TEL・FAX 045-786-1410

文芸

文芸欄

俳句

関ヶ谷クラブ句会

独り居の戸締り早し鉦叩

瓜谷 悠子

柔らかに日と香を溜めて稲架襖

酒井 純子

今様の禰宜の髪形風さやか

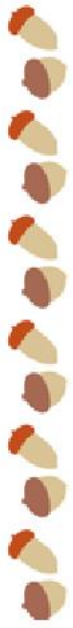
高橋 敬子

秋深む介護の日々の懐かしく

西尾 恵美

藁塚に山狭の日の薄くあり

長井 恵子



心地よき沈黙ありて夏の寺

中村 時子

八景ハイム白鷗会

暑き日の近江上布の肌触り

渡会恵美子

今朝もまた無事目覚めたり熱帯夜

岡田 一雄

指先を痛めてしやぶる花は薔薇

内山 仁き

名優の名前出てこず梅雨じめり

○中野 潤一

あの日から七十九年原爆忌

馬場 節子

梅雨時に曾孫産まれて白寿願ふ

大越 忠毅

夕餉決まる徳用袋ナス煮浸し

中澤 元子

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています


 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

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)

相続 遺言 登記
 司法書士・行政書士
真進法務総合事務所
 代表 伊丹 真也
 横浜市金沢区泥亀2-1-11 ニューシャルム金沢文庫101
 TEL 045-349-3957

清水歯科医院

	月	火	水	木	金	土
AM9:30~PM12:00	○	○	○	△	○	○
PM2:00~PM 5:00	○	○	○	△	○	○
PM6:00~PM 8:00	○	△	○	△	○	△

 木・日・祝日 休診
 金沢区洲崎町17-23
 TEL 045-783-8388


株式会社 警備保障サンガード
 警備のアルバイト募集中です
 シニアの方が沢山活躍中です
 金沢区洲崎町1番9号
 TEL 045-785-5077
<http://www.sunguard.co.jp>

文芸

詩

『秋の匂い』

シーサイドコーポヨマキ会 宮川 康子

秋の陽をいっばいに浴びて

乾いた洗濯物を取り込む

そのタオルに顔を埋めると

清々しくやさしい秋の匂いがする

変わらない日々の生活に

何気ないこの幸せ感

畳み終えた洗濯物がお知えてくれる



短歌投稿募集

短歌をたしなんでいらつしやる皆様、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えます。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、皆様の俳句を発表しませんか？

17文字に込められた皆様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。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

相続・遺言 借地借家 離婚
相続トラブル 交通事故 一般民事

金沢文庫法律事務所

神奈川県弁護士会所属 弁護士 平島 慶子

横浜市金沢区町屋町10-5 ライフモリ9号館201

☎045-781-6066

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

ヨク ヨイサンワ 金沢区瀬戸 3-11

☎0120-49-4138

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。

油断大敵

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

文芸

文芸欄

短歌

かもめ短歌会

日は落ちて御岳の宿坊やどより覗き見し

煌めく街は異界の如し

氏家 敬子

近く寄り顔たしかめて声かける

卒業以来友との再会

碓井 功

堅きドア押し出づればバルコニー

海が迫れる外浦の宿

島田 達巳

頂きし額紫陽花を食卓に

いつもと違う朝が始まる

○杉山 喜子

夜道行きほのかな香して足止める

見やれば白き橘の花

平 香代子

文芸

○は代表者

うな松にならびて待ちし甲斐のあり

重じゅうぶのふた取りそして山椒

竹田 力

越後なる庄屋屋敷の広くして

馬屋も同じ屋根の下なり

古畑 路子



理由わけもなく涙の止まらぬ時ありて

老いゆくことの不安がつり

貝澤 初江

買物はリハビリなりと主治医説く

巢籠りがちの吾を戒め

藤田 見丈

右膝変形性関節炎治療中。九十四歳。主治医は手術を拒む私に手厚い治療を続けて下さり、痛みは殆ど良くなりました。折に触れ温かいご指導を頂き心から感謝しています。買物はリハビリと心得ています。



「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
土産

大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和6年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



趣味の作品展 今年は10月22日(火)～28日(月)

※休館日26日(土)

趣味の作品展、 無理をしないから50年続いています。

趣味の作品展委員会が9月6日(金)に開催されました。

委員会の後、委員長の千葉さんと担当副会長の太田さんに、委員会の活動について、お話を伺いました。



9月6日趣味の作品展委員会の様子

——趣味の作品展、今年が52回目と伺いました。

1973年からです。「お年寄りの幸せを高める趣味の作品展」と言いました。今につながる区シ連の行事のなかで最も古いもののひとつで、「お年寄りの幸せを高めるつどい」(演芸の集い)と一緒に金沢公会堂を会場に開催していました。

今は、11月の初旬にいきいきセンターの三階のオープンスペースを活用して開催しています。毎年、160点の作品で、分野は手芸、工芸、絵画、俳句・短歌・川柳、書道、写真と多岐にわたります。絵手紙もあります。

——会場の設営や運営は、大変ですね

私たちは大変なことはしません。無理をしないから50年続きました。前は途中展示替えを

行って、2週間ほど実施していました。今は、展示替えなしの1週間。そのため1人1点までとし、絵画や写真などは大きさに制限を設けました。

工芸品などはいきいきセンターの備品のキャビネットの上などに置いて、絵画や写真などは壁面を利用して展示します。公会堂ではパネルや展示台の設置が必要でした。

それでも、踏み台を使つての作業などが出てきます。外部化など大げさなものではありませんが、若い人の応援をもらったりしています。自分たちだけでやろうとしないということも大事です。会長や役員にも仕事を割り振ってあります。

一方で委員会のメンバーは、会期中、2人ずつ、必ず会場に張り付くようにしています。皆さんの感想やご意見を運営に反映させるためです。昨年から、会議室も借りて展示するようにしました。手芸などを見やすくというご意見を踏まえたものです。

今年は10月22日から28日です。楽しいですよ。是非、いきいきセンター3階に足を運んでください。



趣味の作品展委員会の担当副会長太田さん(左)と委員長千葉さん(右)

機関誌編集委員会名簿

※機関誌委員会委員 ◎同委員長 ○同副委員長

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	—

編集後記

2024年の夏、歴史的な熱中症対策で日中の外出はできるだけ控えることが大切との呼びかけが連続出っばなし、挙句に8月の後半には、のろのろ台風による『線状降水帯』という言葉が定着。日本のいたるところで、次々に発生する雨雲（積乱雲）が列をなして、数時間にわたって同じ場所に停滞して強い雨を降らす様子をテレビで見ていると、外出も控えてしまう。散歩もできず足腰が弱くなったとの声をよく聞く。今回の93号の紙面の中に【昔はエアコンなんかなかった。昔は猛暑日もなかった】のタイトルの記事がある。本当に何も無かった！我々の年代では三種の神器（白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫）など便利な世の中を作ってきたが、地球温暖化の原因も作ってきたか？そんな中で救急車をタクシー代わりで使用している人もいると聞く。無料だった救急車も有料に検討するとの話も出てきたとのことだ！（水内）

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。

私の宝とお孫さん訪問 は交互に掲載、お孫さん訪問は写真と簡単な添え書きをおねがいします。

私の宝 は作品の写真か実物と添え書きで由来や思いなどをお願いします。

かがやきギャラリー は、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

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう！

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、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



ホツとスペース

かもめ短歌会

一般投稿者からの嬉しい手紙

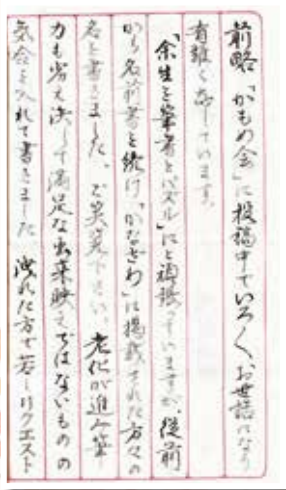
かもめ短歌会代表 杉山 喜子

6月中旬、シニアクラブ事務局より「短歌一般投稿者の藤田見丈様より杉山さん宛に手紙が届いています」と連絡がありました。わざわざ「いきいきセンター」まで届けに来てくれたそうです。かもめ短歌会の一般投稿は2022年7月より「かがやきだよりかなざわ」で短歌募集を始めました。初めて投稿してくださったのが藤田様でした。

手紙を開封すると毛筆で書かれた文章と短歌会の会員の名前を1人ずつ、字体を変えて3種書

かれている紙も同封されてきました。94歳とは思えぬほど達筆で丁寧に書かれており、真面目なお人柄が伝わる書でした。短歌は勉強中とのことですが、いくつになっても初めてのことに挑戦する姿と行動力には感動いたしました。私ももう少し頑張れるかと元気をもらいました。

皆様も年齢にとらわれず、新しいことに挑戦して人生を楽しんでください。そして皆様の短歌への応募と入会をお待ちしています。



嬉しいお手紙



心が込められた毛筆の書

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

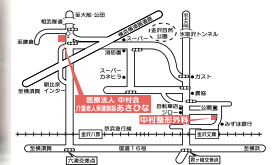
平日	午前8:00~午後7:00
土	午前8:00~午後5:00
日・祝日	8:30~12:00

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>