

はなみずき 第78号

港北区老人クラブ連合会

発行/港北区老人クラブ連合会 発行人/田坂 昌穂
 発行日/令和8年1月1日 事務局/港北区大豆戸町13-1 港北区社会福祉協議会内 ☎ 547-6506



「丸窓の秋」鎌倉・明月院 撮影：新羽四季の会鈴木正信さん

もくじ

区長あいさつ.....	P 2	事業報告.....	P 7
事業報告.....	P 3	活動 フォトギャラリー	P 8~10
【地区だより】		第11回シニアの祭典について	P 11
菊名地区/大倉山地区/城郷地区/新吉田地区/ あすなろ地区/高田地区	P 4~6	港北区老連俳句教室/編集後記.....	P 12



区長あいさつ



皆様が地域で元気に過ごせるまち 「ふるさと港北」を目指して

港北区長 竹下 幸紀

新年あけましておめでとうございませう。港北区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には日頃から、活気にあふれ、人や地域がつながる「ふるさと港北」のまちづくりにご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

昨年は、様々なイベントが開催され、多くの方が楽しまれたことと思います。カラオケ大会では、参加者の熱唱が会場を包み、シルバード芸能大会では、ピアノ演奏や踊り等が披露され、会場全体が一体となり、大いに盛り上がりました。また、グラウンドゴルフ大会やベタンク大会では、白熱したプレーが展開されるなど、多くの方が楽しまれたことと思います。こうしたイベントを通じて、皆様のご活躍され、地域の活気につながることを、大変うれしく思います。

さて、港北区では「ひとつとプラン港北」第4期計画を踏まえて、皆様がいっつも地域で元気に活動的に過ごせるよう、様々な取り組みを行ってまいりました。その一環として、世代を超えて一緒に楽しくフレイル予防に取り組むことができよう、横浜F・マリノスの協力を得て、

「港北MMダンス」の動画を作成しました。タオルを使った体操で、健康促進と地域の方々の交流促進に寄与するものとして、区民の皆様にご好評をいただいております。地域の活動等に取り入れていただき、広く楽しんでいただければ幸いです。

令和8年度からは第5期計画が始まります。区民の皆様からいただいた様々なご意見等を踏まえ、引き続き皆様が地域の中で安心・安全に暮らせるまちづくりに取り組んでまいりますので、よろしくお願ひします。

横浜市で令和9年3月19日から始まる「国際園芸博覧会 GREEN EXPO 2027」まで、あと1年余りとなりました。「幸せを創る明日の風景」をテーマとして、多くの企業・団体の出展や参加が見込まれております。

横浜から世界に情報発信する機会として、皆様のご協力やご理解を賜りたく、よろしくお願ひします。

結びとなりますが、会員の皆様のご活躍とご健勝、並びに港北区老人クラブ連合会のみましますのご発展を祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

私たちは港北区老連の活動を応援しています

事業報告

理事長表彰

荣誉ある表彰

11月14日(金)ミズキホールにて開催された第44回かがやきクラブ横浜大会において次の方々が表彰されました。

◇横浜市長表彰(クラブ会長15年)

岩本 千歳 (日吉第二親和会)

多田 十郎 (大曽根福寿会)

浅見 清志 (末広会)

◇横浜市老人クラブ連合会理事長表彰

(クラブ会長10年)

齊藤 安雄(日吉本町第二親和会)

牧元 久子 (竹の子会)

木本 健(師岡町第五わかば会)

滝 久雄(大倉山西町今から会)

◇同理事長感謝(クラブ会長5年)

横山 磯港 (康楽会)

石渡小夜子 (網島第一寿会)

森田 正昭 (篠原長寿長楽会)

花岡 正敏(大倉山空輪の会みなみ)

山本比呂志 (虹の会)

◇市老連優良クラブ表彰

網島東町喜楽会

◇2024年度会員加入促進等区別表彰

樽町寿会

堀崎町内会老人クラブ

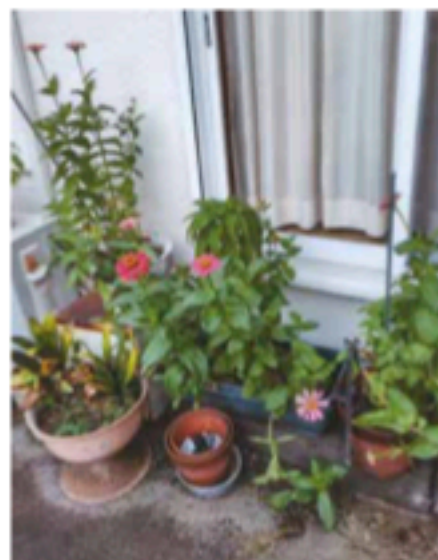
◇令和7年度活動賞(全国老人クラブ連合会)

新吉田おもと会



表彰されたみなさま

タネだんご作り
花と笑顔を育てよう



土とたねに触れて笑顔に

7月10日社会福祉会館において女性部主催の講演会を開催しました。この日は熱中症警戒アラートが発令されましたが、参加人数は32名の多きことになりました。

今回のご指導はグリーンフィンガーズの方々にお願いしました。

6グループに分かれ、大きなプラスチックの桶に赤玉土とけと土(葎、真菰など水辺植物が水底

長期にわたって蓄積した泥炭化した粘土状の土)を7対3程度の割合で混ぜ合わせます。そこに水を加え、粘土のようにこねます。子どもの頃のどろんこ遊びを思い出し、楽しくなりました。

金柑くらいの大きさに土をまとめ、中心に肥料を埋め込み、周囲に種をつけて出来上がりです。

参加者は持ち帰り、家の庭やプランターに植え込みました。そして2か月、今ではきれいに咲き誇っています。

(女性部 部長 井上 禮子 記)

私たちは港北区老連の活動を応援しています

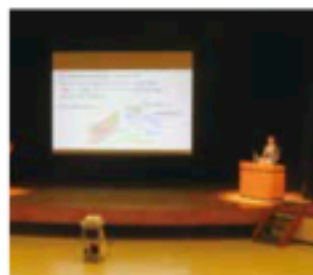
講演会

いつかくる

大災害に備えて

11月13日(木)、公会堂ホールにおいて「明日くるかもしれない大地震に備えて」の演題のもと講演

演会を開催しました。港北区総務部総務課の森崎危機管理・地域防災担当係長のお話は、緊急の課題である関東大震災に備える心構えから、現実的な対応策などを列挙された、参考になるお話でした。



災害への備えを考える

ノルディックウォーキング・ハイキング

風の中の遊覧歩行



風情のある素敵なウォーキング

10月9日(木)岸根公園に10時集合。曇天で風がやや強い日でしたが、配布されたマップを手に、各自自由に歩き始めました。児童たちの賑やかな声であいさつを受けながら、平坦なコースを楽しく歩きました。花の瑞穂期でちよつと淋しくもありましたが、金木犀が咲きはじめていました。風が強くなり、樹木のざわめきが高くなり、風の又三郎でも現れそうな風情も楽しく感じました。

出発地点に戻り、参加賞の飴玉を頂き解散しました。



たくさんの参加者と笑顔で歩きました

カラオケ大会

歌がつなぐ心の輪

9月19日(金)、港北公会堂にて恒例のカラオケ大会が開催されました。

第1部の自由に歌おう部門に19名、第2部の審査部門に42名の合



名曲の数々に拍手喝采

計61名の参加者でした。審査は自動採点方式が採用され、以下の方々が入賞されました。



優勝 百瀬 清美(中央・湖岡町第五わかば会)
準優勝 白方美智子(右:宮前第一恵比寿会)
3位 葉原 典子(左:網島寿令会)

私たちは港北区老連の活動を応援しています

地区だより

菊名地区

新横浜の友愛活動

新横浜シニアフレンズ 星屋 洋子

10〜15階建てマンションが林立する新横浜では、戸建て住宅がありません。会員同士で安否確認するためには外に出てきてもらい声掛けするのが一番なのですが、どうしたらコンタクトがとれるかなと考え、気負わなくても参加でき

る公園清掃を呼びかけ、お互いの状況を確認し合う友愛活動を始めました。そして、次なる催しとして発足したのが「うたの会」です。上手く歌うためではなく、外に出掛けて人と会い楽しくおしゃべりすることが目的の集りです。気軽な集りに賛同してくださる方々のおかげで、当初は1度だけの企画から3か月に1度、隔月へと頻度を増やし、とうとう開催10回を数えました。ピアノ伴奏での歌の合間には皆さんの経験豊かな話題で盛り上がり、おしゃべりが途切れません。民生委員の催しを通して

シニアフレンズ会員以外の方をお誘いし、うたの会からシニアフレンズに加入してくださった方もいらっしゃるようです。



大倉山地区

フレイルの今を生きる

神明シニアクラブ 加藤 広子

平均健康寿命は70代半ばだという。私はまさにその年代である。亡くなったり体調を崩したりしている同級生がちらほら出はじめています。高齢になると筋肉量が減少したり細胞が老化したりで体中の機能が低下し虚脱化する。病気がかりやすくなり、転んでケガをすることが増える。できたことができなくなったり、行動範囲が狭くなったりする。これをフレイル

というらしいが、年をとれば誰でもなるので万人向けの予防、改善が重要だ。好きな運動、趣味があればいいのか？ 何をどうしたらいいのか？ 考えねばならない。さて、月1回のシニア活動はフレイル世代にとつてうってつけのものではないかと思う。第一に内容がフレイル対策に終始している。場所も町会の会館なので近く、おまけにタダである。全員がフレイルなので身の丈に合った付き合いができる。特別な能力はいらず、広く浅い活動内容は気楽に楽しめる。ゲームをしたり、歌ったり、グラウンド・ゴルフをしたり

……。今年度から配られる菓子が少し豪華になったのも嬉しい。一人でも多くのフレイル世代に参加していただき、元気に天寿を全うしてもらいたいものだ。



私たちは港北区老連の活動を応援しています

城郷地区

婦人部に感謝

大堀長命会 佐川 晃司



世帯数50、部員61名。毎月編集会議にてその月の地区の行事と区老連の行事旅行など会報「おおほり」を作成し、毎月定例会の8日に発表しています。グラウンド・ゴルフ、卓球の練習日時、またその月の誕生日の方を発表し記

念の花束を贈呈しています。7月の定例会では婦人部の提案で囲碁クラブが誕生。現在七段の先生にお願いをして、推理力・思考力を身に着けるよう励んでいます。また、定例会に来られなかった家庭には婦人部によって会報を配ってもらっています。今年も婦人部のおかげで2名の入会者がありました。

これから仲良く晴れ晴れと人生を勝利してまいります。



新吉田地区

シニアクラブの活動

新吉田新生クラブ 山路 一寿



私は約10年ほど前に当時の会長さんより、小学生の朝の通学時の見守り(交差点での交通整理)を依頼されたことがきっかけで、新生クラブとの関わりが始まりました。現在も週1回ですが、毎週見守りを行っています。

通学時の生徒と顔を合わせるたびに「おはようございます。いつてらっしゃい」と声を掛けていますが、「おはようございます。いつてきます」と大きな声で元気に返事をする子や、小さな声で言う子、黙って行ってしまおう子などいろいろ

ろです。それでも子どもたちはみんな可愛いです。

現在は、新生クラブの副会長を務めておりますが、今年度は新会長のもとで会員の参加率向上を図るべくアンケート調査を実施しました。

高齢化に伴い、参加したい行事があっても会館までの距離を徒歩で行くことができない。との意見があり、交通手段(タクシーや会員の車利用)を検討しております。また、年間行事の見直しや、新生クラブ主催のバス旅行も実施すべく検討中です。

今後は大勢の会員が参加して楽しい時間を過ごせるようなシニアクラブを目指してまいります。



私たちは港北区老連の活動を応援しています

あすなろ地区 デイサービス

弥生会 藤永喜代子

ヒザの手術をしてデイサービスへ行くようになり1年半。私のお世話になっている「スマイル新横浜」は15名ほどの小さな施設です。朝のあいさつから始まり、ラジオ体操、お風呂となります。私はまだお風呂に入ったことがありません。自宅でなんとか入れるし、なによりもこの年になっても少し恥ずかしいのです。車イスの友達が

言いました。「恥ずかしいもなに私はこちらへ来ないとお風呂に入れないのヨ」と。私ははっとしました。お風呂から出ると、職員さんがドライヤーで髪を乾かしてくれます。ありがたいなあと思いがら見えています。何十年ぶりのぬり絵、まちがいがしがし、やってみれば結構楽しく、壁に貼りだしてもらえれば嬉しいです。いろんな人が来ています。ああいう風に年をとりたいたいと思う人も、そうでない人も。でも、それぞれの人生があつて頑張ってきたのだなど思つて、仲良く楽しく過ごしてい

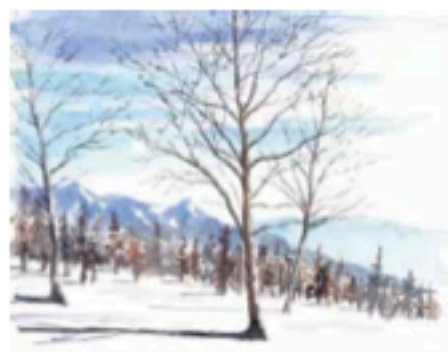
ます。トランプをしようヨと、今日も笑顔で友達が手を振っています。



高田地区

米寿を迎えて

喜楽会 佐々木澄子



齢を重ね昨年の秋88歳を迎え、息子家族から米寿のお祝いにと八ヶ岳で2泊3日の旅に誘われました。初日はガラス張りの音楽堂でバイオリニスト千住真理子さんのコンサートを拝聴。加えて彼女と2人だけの記念撮影。これは生涯の宝物です。翌日は名物ほうとうの「小作」さんへ出向き、1時間の待ち時間の間に裏庭で栗の木を見ました。「謎の窓開けて貌見す栗三つ」を詠み記念に句軸に仕立てました。時を同じくして30年前に勤めていた会社の後輩からお祝いの席をいただき、本当に幸せでした。

孫娘は紙粘土細工に日々頑張る、6月に第2回目の個展、17歳のHARUKA展を関西で開催し盛会でした。最近脚が弱ってきましたが、今日まで元気に過ごさせてくれた両親に感謝しつつ、余生を平穏に送りたいと思っています。



私たちは港北区老連の活動を応援しています

横浜シニア大学

日時：6月5日(木)～
7月17日(木)
場所：港北公会堂
参加者：21名



活動

フोटギャラリー

友愛活動員委嘱式・研修会

日時：6月20日(金)
場所：港北公会堂
参加者：224名



カラオケ大会

日時：9月19日(金)
場所：港北公会堂
参加者：61名



私たちは港北区老連の活動を応援しています



体力測定

日時：9月25日(木)
場所：城郷地区センター

ペタンク大会

日時：10月23日(木)
場所：新横浜駅前公園少年野球場
参加者：21チーム 62名
優勝：高田Aチーム(高田おもと会)



ことぶき趣味の作品展

日時：11月12日(水)～13日(木)
場所：港北公会堂
出品数：175点



私たちは港北区老連の活動を応援しています

事業報告

区老連親善日帰りバス旅行

自然と味覚に癒されて



区老連主催の日帰りバス旅行が9月10日に開催されました。参加人数は260名、バス7台を連ねる大盛況となりました。

厳しかった猛暑もようやく去りそうな気配で、窓外は秋めく景色で、社内は楽しい会話が始まりました。各地区から発車したバ



大粒のシャインマスカットに感動

「紅玉園」は甲州市勝沼町で桃、ぶどうを手広く手掛ける果実農家です。バス駐車場は8台駐車可能なところ、私たちが7台を占め、裏のぶどう畑に向かいました。今が盛りのシャインマス

途中、道の駅富士吉田で農産物のお買い物を楽しみました。初秋の風景を楽しみながら車窓から御坂峠を抜け、昼食会場のフルーツパークに到着しました。季節料理の山菜茸蒸籠ご膳をいただき、目的地のぶどう狩りへ向かいました。

スは東名高速道路から途中海老名に休憩ののち、山中湖畔の花の都公園につきました。ここでは、黄花草コスモスが満開で花畑を散策しました。まだ日差しは強く、一同ソフトクリームをいただきました。ここではお土産のトウモロコシ2本をいただきました。特産の「湖夏姫」という銘柄で、粒が大きく強い甘みが自慢の品種です。



7台のバスでにぎやかに実施

カットがたわわに実っています。ここでは収穫したぶどうが取り放題、食べ放題です。一同充分に満足いくまで味わいました。この部落には別名「葡萄酒」と呼ばれる古刹大善寺があります。関東最古の国宝木造建築物がありますが、今回はコースには含まれていませんので、寺院の景を遠望するだけでした。

最後の見学は、ワイン製造販売の「シャトー勝沼」です。新酒の試飲やお土産を買い込みました。土産袋は十分に重くなりました。勝沼インターから、中央道経由でたっぷり暗くなった港北区に戻り、三々五々解散しました。

私たちは港北区老連の活動を応援しています

◇スポンサーへの御礼◇

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまへ厚く御礼申し上げます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

老人クラブの活動が楽しくなる!

予定

第11回 シニアの祭典

2日間
開催!

開催日時 2026年 2月20日(金)
2月21日(土)

11時～16時

会場 横浜新都市ホール(横浜そごう9階)
& 横浜そごう入口前 新都市プラザ

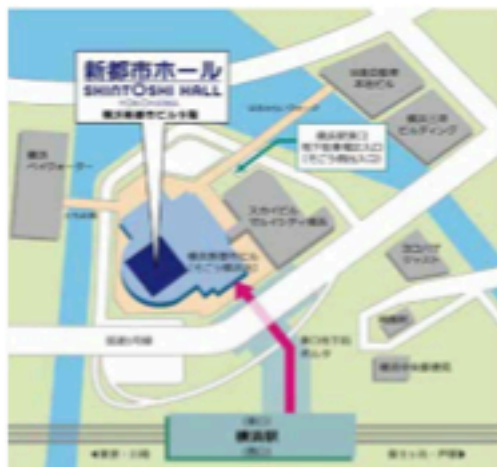
お孫さん、ご家族と...
ご近所のお友達と
一緒に

- ★ どなたでも参加できます!
- ★ 参加費は無料・申込不要

老人クラブのための
スポーツ・文化活動体験紹介

〈会場地図：横浜駅東口3分〉

※内容については変更する場合があります

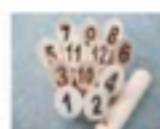


ポッチャの体験

キャプテンわん
ゆず屋・(公財)横浜スポーツ協会



eスポーツ体験



モルックの体験



折り紙・ぬりえ講座



貧血チェック

スマホなんでも相談

シニア大学

区老(シ)連活動紹介等

主催:



ISCA
横浜市老人クラブ連合会
Yokohama Senior Club Association

共催: 横浜市健康福祉局 (予定)

その他、楽しい体験が盛りだくさん!

私たちは港北区老連の活動を応援しています

港北区老連俳句教室

(偶数月開催)

大栗の先ずは人気の渋皮煮

日吉 白鳥千代子

どんぐりの転ぶ坂道登り行く

日吉 福田 仁子

吾亦紅母と遊びし里の径

日吉 加藤 君子

秋晴や語らふ友の声弾む

綱島 奥瀬 順子

水源の道志の森の涼しさや

師岡 澤本 眞次

試歩再開白露のおく草を踏む

城郷 小山 保子

写るもの写らざるもの川の秋

新羽 田中 一男

ハロウインの南瓜割貫く技競う

高田 佐々木澄子

柿日和庭に笑顔の老夫婦

高田 門田 孝子

選者吟

秋日和傘開き墓前を去る男

山本三樹夫

俳句教室・書道教室ともに隔月開催
参加者募集中! 詳細は事務局まで

◇編集後記◇

明けましておめでとうございます。平素は区老連の各種行事にご参加をいただき誠にありがとうございます。昨年は、孟夏を避けるため各行事の実施が矢継ぎばやになつたきらいがあります。それらを鑑み、今年度はより楽しい行事の企画をしておりますので、お楽しみください。

表紙の写真はいかがでしょうか? 「ことぶき趣味の作品展」に出展された作品です。丸窓の向こうには明るい未来が開いています。

◆編集委員

田中 一男 (新羽)	大屋 春樹 (師岡)
滝 久雄 (大倉山)	古川 宏 (篠原)
宮浦 巨周 (城郷)	佐川 晃司 (城郷)
森田 正昭 (篠原)	横溝 孝雄 (新吉田)
青木あけみ (日吉)	穴原 伸子 (あすな)
大貫 正男 (綱島)	森田 量子 (高田)
工藤多美恵 (菊枝)	田中 義國 (大倉山)

港北区老人クラブ連合会
会員募集!!

港北区老人クラブ連合会へのお問い合わせは右記まで。
お電話番号のおかけ間違いが頻発しています。
番号をお間違いのないようお願い申し上げます。



547-6506



私たちは港北区老連の活動を応援しています