



ゆめほととぎす

(題字揮毫 水無瀬 数男)

第11号

編集協力・印刷
(株)博報社
本社：大阪市平野区喜連西4-6-69
☎06-6797-0212
関東支社：厚木市恩名1-17-28
☎046-294-1211

発行：ゆめクラブ逗子(逗子市老人クラブ連合会) 発行人：丸林 桂一
〒249-0003 逗子市池子4丁目1012 逗子市高齢者センター内 ☎046-872-0732

てよい

ふれあい

福祉の輪

第17回 ふれあい祭り

去る九月十二日(土)、高齢者センターを会場に恒例のふれあい祭り十七回が催されました。

当日は雨模様が悪化される中、開会前より多くの会員が詰めかけ、臨時バスが着く度にどっと人が増え、食券売り場には早くも行列が出来る有様です。

残念な事にセレモニーが始まる頃には小雨がポツポツと落ちてきて戸外での実施は無理と判断され、会場をデイサービスセンターに移して定刻より始められました。

小林事務局長の司会で丸林会長代行の開会宣言、続いて平井市長の挨拶の後、湘南保育園児の輪踊りで和やかな雰囲気になりました。あちらこちらで再会を喜ぶ声も聞かれ、賑やかにイベントも始まりました。

二階の読書室は早くも囲碁対局の人々で一杯、大広間は演芸大会で歌踊り等大盛り上がりです。シルバール作展は、書・絵画・写真・手芸品等種類も多く人が絶えません。ゆつくりと眺めた後は茶室でホッと一息

をつく姿も見られました。

一方、一階では相変わらず食券売り場の混雑の他は体操、昔遊び、人権相談、骨密度測定など地味な催しに人影も少ない寂しい感じがしました。雨が上がった中庭では焼き鳥、豚汁、焼きそばの売店も大忙しですが、天候のせいかシューズ売り場とお菓子売り場はちょっと暇な様子でした。

十一時からはロビーで、逗子中の生徒さんも手伝いに参加してビンゴ大会が始まりました。人の群れがどっと動き午前七時午後二十人の盛況だった由。数字が読み上げられるたび元気な「ビンゴ」の声が飛んでいました。こんな感じで楽しい一日も午後三時には終了、片付けの人達だけが残りました。

平井市長の「ふれあい祭りに参加すると毎年パワーを買って私も元気になります」という言葉が印象に残りました。参加の皆さん、担当者の皆さんお疲れさまでした。また来年も楽しみましょうね!! (吉田)

今号の 写真 久木大池

池のまわりには小道が整備され、素敵な散歩路となっています。四季には自然の営みを感じられます。特に秋の紅葉が見ものですし、春には桜、夏は木々の緑にむせかえりますが、池の水面を吹き流れる微風に安堵します。

ほとりにお休みヶ所があり、そこから眺めた池には大きな鯉が見られ、また小魚も散見され、そして鴨が4、5羽静かに泳いでいる様子が一体となっている様は心が和みます。

(野城)



子どもたちの可愛いダンス



みんなで! にぎにぎ体操



ふれあい祭りプログラム紹介

☆☆☆☆☆プログラム☆☆☆☆☆

- 10:00 オープニング セレモニー 正面玄関北駐車場
【雨天の場合: デイサービスセンター】
実行委員長 挨拶
挨拶 市長
- 10:15 飾り 湘南保育園 園児
踊り 湘南保育園 園児
- 10:30 各イベント開始 (イベントの場所は、案内図をご覧ください)
- ☆ 模擬店: 「もやい」お菓子販売 (中庭)
飲み物 (中庭)
とん汁 (中庭)
焼き鳥 (中庭)
焼きそば (中庭)
串団子 (1階ロビー)
資源再利用(小物作り) (1階 研修室)
ふれあいランチ・笹倉うどん (食堂)
- ☆ 催し物: ふれあい工作コーナー (1階 工作室)
体脂肪測定・骨密度測定 (1階健康相談室)
人権問題相談 (生活相談室)
輪投げ等 (北駐車場)雨天1階ホール)
お茶室 (2階 茶室)
演奏大会 (2階 大広間)
社交ダンス (1階機能回復訓練室)
シルバー作品展 (2階 スポーツ倶楽部)
囲碁・将棋 (2階 読書室 畳部分)
- 10:45 みんなの体操 (ニギニギ体操) (1階体力づくり教室))
- 11:00 第1回 ビンゴゲーム (北側駐車場)
- 14:00 第2回 ビンゴゲーム (北側駐車場)
- 15:00 ふれあい祭り 終了 アナウンス

平成21年度 第17回

ふれあい祭り

プログラム
PROGRAM

日時:平成21年9月12日(土)
午前10時
場所:返子市高齢者センター

であい

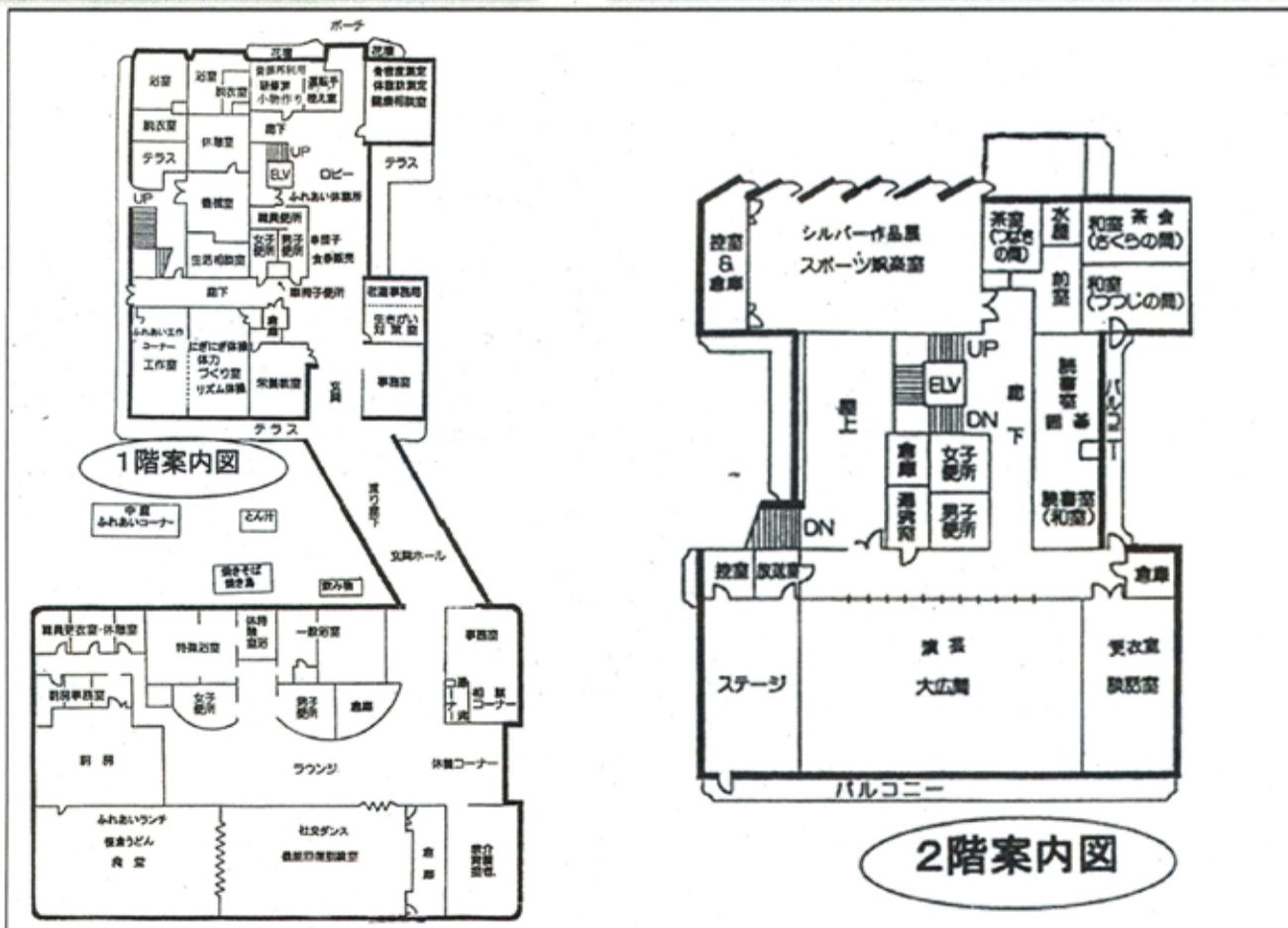


ふれあい福祉の輪



返子市老人クラブ連合会

大きな大きな
福祉の輪



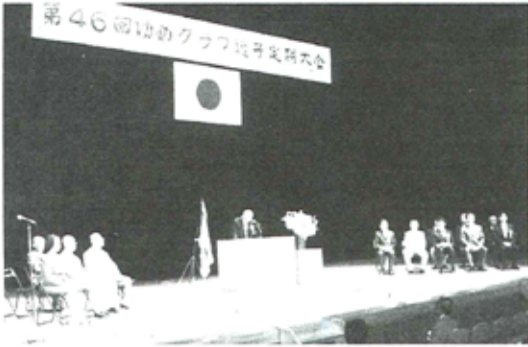
どの会場も満員御礼!!

第46回ゆめクラブ逗子 (市老連) 定期大会

去る五月二十二日(金)午後一時より、文化プラザなぎさホールにて第四十六回ゆめクラブ定期大会が開かれました。市長、市議会議員、地元選出の林、浅尾両国会議員はじめ来賓多数の出席を得て定刻に始まりました。

会長、市長挨拶の後、活動が模範的な五クラブ、特に功労のあった二人、さらに永年会員として活動された方々十六人に対して壇上に一人一人表彰されました。その後受賞者を代表して皆本昭南台クラブ会長の謝辞と来賓からのお祝いが述べられ、会員の万歳三唱で閉会が宣言されました。

十分間の休憩の後、ラジオ体操でお楽しみの集いが始まりました。民謡、舞踊、フラダンス、輪踊り等いずれも色とりどりの衣装で仲良く楽しく披露され、無事すべての行事は終了しました。(吉田)



▲会長あいさつ



▼役員一同

平成21年度功労者「クラブ役員永年勤続」(役員勤続5年以上)

役職	クラブ名	氏名
副会長	逗子第5永寿会	近藤 恭造
〃	沼間第2クラブ	小澤 本雄
〃	池子第2長生会	中村 芳江
〃	池子第5長生会	鈴木 保正
監事	下桜山第2長寿会	石渡 保雄
〃	下桜山葉桜白寿会	上野 宣子
理事(班長)	逗子第4永寿会	早野 順子
〃	沼間第2クラブ	大塚 美恵子
〃	沼間中央クラブ	松浦 ひさ子
〃	沼間興人熟年会	小木 曾邦子
〃	沼間興人熟年会	岩城 英治
〃	池子第6長生会	高橋 俊子
〃	池子第7長生会	岩佐 力行
〃	久木第1長寿会	赤松 里美
〃	小坪第8長生会	金子 照子

平成21年度模範クラブ(会員加入促進功労)

クラブ名	代表者
新宿第2白寿会	会長 澤野 マサ子
上桜山第1クラブ	会長 野尻 清子
沼間南台クラブ	会長 皆本 昭
池子第7長生会	会長 服部 昌
久木第2長寿会	会長 和田 和子

平成21年度クラブ功労者(特別功労表彰)

クラブ名	代表者
沼間宮下クラブ	会長 水無瀬 数男
新宿第2白寿会	会長 澤野 マサ子

受賞された皆様
おめでとうございます



受賞者の皆様

第2部 お楽しみの集い 司会 皆本昭(市老連顧問)

種目	演目	氏名	所属クラブ
	ラジオ体操	長野体操教室受講者	
民謡舞踊	米 節	永塚けさ子・柴田富久子・藤野 文子	五月会(久木永寿会)
フラダンス	千の風になって	斎藤 悦子・栗山 久子・寺西 恵美 山口ツル子・金井ふみじ・田中 慶子 松井 晶子・高橋 治子・澤野マサ子	ゆめクラブサークル
輪踊り	花火音頭	二宮かつこ・佐藤マサエ・星野 君子 武藤美恵子・門居 敏子・近藤 君子 佐藤 幸子・桐ヶ谷文子・吉田未恵子 半沢 枝	喜央会(池子長生会)
民謡舞踊	深谷上杉節 (埼玉県民謡)	八巻千鶴子・清 陽子・佐々木清子 清原 土子・長谷川好子・府川 和子 宮城喜美江・牛尾 倍子・桐ヶ谷幸子 山下 恭子・岩上 照子	沼間地区おどりの会
民謡舞踊	おわら踊り	中島のり子・吉村 雪子・山路千恵子 城田 光子・東海林迪子・中川ヒロ子 村川 清子・深沢 律子・加藤 厚子 荻原 金子・鬼原 陽子・坂田美千子	逗子ハイランド長寿会



優雅なフラダンス



息の合ったおわら踊り

ゆめクラブ逗子の動き

平成 21 年度 シルバードライバー研修

毎年逗子市及び逗子警察署交通課の協力で横須賀ドライビングスクールで、高齢者の交通事故防止運動の一環として運転実技研修が行われています。



今年も六月八日に行われ十四名が参加しました。特に高齢者に多い、判断・運動反射の遅れから事故につながる状況を改善するために運転実技研修の中では、直線距離八十メートルで、発進と同時に時速四十キロ

に加速し、三つの異なった状況判断で急ブレーキを掛け、いかに早く(短距離)停車出来るかの実技検証テストを受けました。結果は、どの会員も芳しくなく自分の運転能力(状況反射・対応能力・体力)の後退を皆が実感しました。

毎回参加者が少ないのが残念ですが、是非、日頃運転している人は年一回の研修を受けて、今後運転する折にはこの現実を意識して安全運転を心掛けましょう。

(丸林 桂一)



バイク実技講習会

バイクの実技講習会が十月二十八日(月)京急バス駐車場に参加者十四名(内女性一名)、白バイ隊員一名、警察官四名、市県職員一名、保守店員二名の計二十四名で開催されました。

まず、車両点検で「ふた・と・燃料」のチェックを日



常することが大切と説明されました。

「ぶ」はブレーキ
「た」はタイヤ
「と」は灯火
「燃料」はガソリン

その後、正しい乗車姿勢と服装で頭・肩・肘・腰・膝・足の正しい姿勢で乗車する指導を受けました。服装は、長スボン・プロテクター・ヘルメットのあと紐・グローブ・履物を注意する。

さらに、実技講習では、急ブレーキでどのくらいの距離で停止できるか、発車の際、後方確認、また、希望者には一本橋走行を実施しました。一本橋を走行中に落ちてしまう人は、乗車姿勢が後ろすぎると前がふらつき安定しなくなってしまう。目線が近すぎてもバランスが取れないので、なるべく遠くを見るようにすると安定します。

講習会は、正しいバイクの運転を身につけてもらうと行われ、白バイ隊員の熱心な指導で高齢者の交通事故防止につながることを思います。

(体育部)

ゆめクラブ主催「健康づくり ゲートボール・ペタンク 初心者実技講習会



平成二十一年七月二十一日(火)、ゆめクラブ主催の健康づくり実践教室に伴うゲートボールとペタンクの初心者実技講習会を開催しました。朝から曇りがちの天候で八時ごろから雨がポツリポツリと降り出し危ぶまれた天候でしたが、参加者が二十五名になり、雨も小雨で途中曇りがちの天候と判断し講習会を行いました。

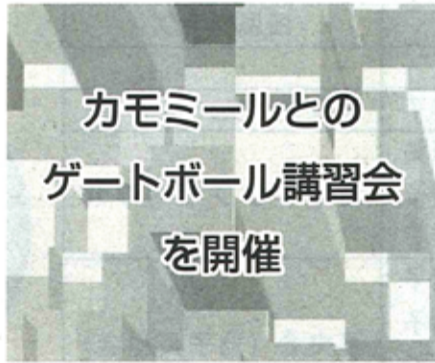
まず、開催の趣旨を説明したあと、会長の挨拶に続いて、ゆめクラブ逗子盛年部の山下さん新田さんによる準備体操「みんなの体操」を行った後、実技講習会を

実施しました。

ゲートボールの指導員は、日本ゲートボール連合公認審判員一級の高林さん、桜井さんと三級審判員の西さん、小林さんと丸林さん。ペタンクは、丸林さんと高橋竹子さん等の説明を受けました。

日頃ゲートボールとペタンクを行ったことのない初心者が熱心に講習を受けました。

これから、ゲートボールとペタンクに一人でも多くの参加者が増えることを願っています。(体育部)



カモミールとの ゲートボール講習会 を開催

十月二十五日十三時から、障がい者の方々と同講習会を桜山ゲートボール場で開催しました。天気は

秋晴れで汗ばむ気温の中、七名の方を招き市老連会員十六名計二十三名でコート二コート設置しました。

ゲートボールの基本ルールを日本ゲートボール連合一級公式審判員の高林さんが説明された後、各四組に別れ競技を行いました。競技に参加された七名の方々には、真剣なまなざしでゲートやゴールポストを狙い、ボールの打撃音を響かせ懸命に競技を行い、汗を流して終始頑張っておられました。

市内に居住する障がい者が健康の増進につとめるとともに相互の親睦と情報交換を図り、積極的に社会参加を促進することを目的に今回開催することができました。

競技終了後、また皆さんと次回のゲートボール競技ができることを約束して解散しました。また、今回事故もなく無事終了することができ、関係者一同次回の開催に向け努力していきま

(体育部)

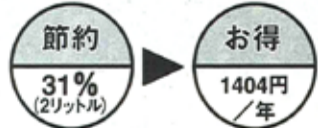
ちょっと役立つ☆

豆コラム

お湯を沸かすときは
湯沸かし器とガスの併用で



2リットルのお湯を沸かすとき、水から沸かすとガス代は3.8円、湯沸かし器で60度に暖めたら1.1円お得



体育部だより

体育部 村井 隆明

第一回 ペタンク大会

平成二十一年七月九日(日) 第一運動公園で第一回ペタンク大会を開催しました。



前日までは雨の予報でしたが、朝から秋晴れで暑いくらいの天候に恵まれ選手一同元気にプレーを楽しみました。

まず、会長代行の丸林さんの挨拶の後、盛年部の根本さんによる「みんなの体操」のあと競技に入り、各二試合と優勝決定と三位決定戦を行いました。

当日の朝、久木チームから突如キャンセルの連絡が入り急遽混成チームを構成し、六チームのリーグ戦で行いました。参加人数三十五名、大変盛り上がった競技ができました。

〈試合結果〉

優勝 桜山A
準優勝 小坪
三位 桜山B

第一回 グラウンド・ゴルフ大会

日時：平成二十一年五月十五日(金)

場所：第一運動公園自由広場

☆競技方法は、日本グラウンドゴルフ協会ルールによる

※試合結果は下記表の通りです。

第二回 ゲートボール大会

平成二十一年度第二回ゲートボール大会が九月八日(火)桜山ゲートボール場で開催されました。

台風十二号の接近のため

第1回グラウンドゴルフ大会 組み合わせ表並びに成績表

組	氏名	性別	1R	2R	TOTAL	組	氏名	性別	1R	2R	TOTAL
1H 1 組	◇柴山 春光	男	23	24	47	2H 2 組	◇野城 満	男	19	12	31
	島田 良子	女	24	24	48		日沢 勝巳	男	27	24	51
	福本 モト	女	18	21	39		市村 清	男	26	22	48
	木藤 稔	男	20	24	44		島田 充子	女	19	20	39
3H 3 組	◇菊池 三郎	男	23	27	50	4H 4 組	◇小錦 春重	男	23	21	44
	野口紀代子	女	26	23	49		鈴木 清	男	21	21	42
	安川 静	女	23	21	44		羽田 勲	男	24	16	40
	赤間 勝博	男	23	21	44		三浦富美子	女	26	22	48
5H 5 組	◇高橋 竹子	女	24	20	44	6H 6 組	◇村井 隆明	男	24	25	49
	中川 元八	男	23	24	47		遊佐 美子	女	23	28	51
	加藤 頼子	女	19	22	41		国友 道男	男	30	33	63
	佐藤 清	男	21	20	41		青木ケサノ	女	20	22	42
7H 7 組	◇関山 武雄	男	22	26	48						
	菊池イツ子	女	23	27	50						
	上田 芳雄	男	14	23	37						
	中井 薫	女	23	25	48						

順位	氏名	得点
1	野城 満	31
2	上田 芳雄	37
3	福本 モト	39
4	島田 充子	39
5	羽田 勲	40
6	加藤 頼子	41
7	佐藤 清	41
8	青木ケサノ	42
9	鈴木 清	42
10	小錦 春重	44
11	高橋 竹子	44
12	赤間 勝博	44
13	木藤 稔	44
14	安川 静	44
15	伊藤 昂	47
16	中川 元八	47
17	柴山 春光	47
18	関山 武雄	48
19	市村 清	48
20	島田 良子	48
21	中井 薫	48
22	三浦富美子	48
23	村井 隆明	49
24	野口紀代子	49
25	菊池 三郎	50
26	菊池イツ子	50
27	日沢 勝巳	51
28	遊佐 美子	51
29	国友 道男	68

みなさんお疲れさまでした



特集 あの時あの一言が...

この席をどうぞ

池子第七長生会

佐藤 満

高齢者運転免許証交付の日、朝から緊張していた事もあって気持ち落ち着きません。

朝食後電車に乗り教習所に向かう途中、電車の中は小学校五年生の生徒さん達で満員です。みんな楽しそうに話しがはずんでいる中に一人の男の子から、「おじさん、ここに座ってください」と言われました。私は、「君は仲間と一緒にのだからおじさんは大丈夫だよ」と話しましたが強引に座らされてしまいました。結局降りるまで座り続け、私の方が先に降りたので「ありがとうございます」と言って別れました。



私は子どもにも席を譲られた事が初めてだったので少し戸惑いましたがそ

の後は何か嬉しく感じほのぼのしました。

幸せな事に運転講習も無事に終わり帰宅して家族全員に話した所、「よかったね」と言われまして。人生一期一会みんなで明るい世の中にお互い頑張りましょう。

推敲

服部 昌

木枯らしが吹き、落ち葉の季節になると自然に私の頭に浮かぶ情景があります。

落ち葉は、すべをも知らず、歳とりぬ。女学校三年生の時のことです。国語の時間に金子先生は、私たちに目を閉じさせて、何回かこの句を詠みあげ「この句から頭に浮かぶ風景を描いてください」と言われました。

クラスメート四十五名の描いた情景は、絹地の着流し、袖なし羽織で桐下駄、手には竹箒、社会では相応に高い地位であったが、最近第一線を引い

た初老の男性で、庭に立ち落ちてくる木の葉を眺めているというのがほとんどの一致した情景でした。



すると先生は、「ではこの句を変えてみてください。例えば、落ち葉は、すべも知らずにとかさすべさえ知らずにとかさ」と。

私たちは一生懸命に考えて、方法も知らずにとかさすべも知らずにとかさ、色々な意見が出ました。

再び先生は、「皆さんの変えた句からどのような情景が浮びましたか。どのように心に訴えてきましたか」と聞かれました。がやがやと各人が印象やら文言を変えた時に心に受ける強さなどを答えました。

最後に先生は、「たった一字の違いで感じ方が違ってくる日本語を大切に使いましょう。このように考える事を推敲と言います」と教えて下さいました。

味方百人敵百人

吉田 綾子

この時から私は言葉を大事に使うように心しています。

この言葉はもう五十年も前の話である。

我が家は戦後南方から引き揚げ、父の実家福島県で開拓部落に入植した。それからの二十年は文字通り極貧の生活であった。そんな訳だから私も中卒後技術を身につけようと看護の道を選んだ。その養成所での話である。

私自身は若気の至りか、周囲への配慮も欠け、自分では気付かなかったが、あちこちでトラブルメーカーになっていたらしい。見かねて当時教務主任だった高田先生が私を呼び、「世の中はいろんな人がいる。お前を悪く言う人も良く言う人もいる。真に味方百人、敵百人だ。自分の考えた事を全部言わずに三割位に止めおけば味方が増えるよ」と。

しかし、小学生時代いじ

められていた私は「自分の思っている事は言葉にしなければ相手には伝わらない」と考えていたので、自分流を変えようつもりはなく、その後の四十数年の公務員生活でもやはり思った事を全部吐き出し、注意される度に「味方百人、敵百人」とつぶやいた過してきた。

実感としては「味方百人、敵三百人」と思っている。なぜなら人はほめる事よりもけなす事が楽で、かつ声高になつてしまつてあげほめる事を多くしようと心がけている私である。

健康のハテナ?

足の衰えが老化につながるわけ

「老化は足から」とよく言われますが、足の衰えと老化にはどんな関係があるのでしょうか?

人間は立っていることや歩くことで自然と心臓を鍛えています。足の機能が衰えると必然的に立ったり歩いたりといった運動が少なくなり、運動量の低下によって心臓が弱くなったり、血液の量や成分が変化したり脳の動きが鈍くなったりします。

また、椅子に座ったり横になったりといった足を使わない生活は、脳が十分な刺激を得られないため、脳から足へ指令がスムーズに伝わらないといった、脳の老化が始まるというわけです。

日頃から軽いウォーキングをしたり、積極的に外出する用事を作ったりと、活動的な生活を心がけることが若々しさを保つ秘訣のようです。

特集「あの時あの一言が…」はいかがだったでしょうか? 次回は「私の学生時代」をテーマに特集をお届けする予定です。皆さん、奮って投稿ください。



ゆめひるば

★会員投稿
コーナー

「未病」に気付き 病気を防ぐ

返子第二永寿会・湘南気功クラブ会長

三縄 忠義

一、未病とは病気と言いつ程ではないけれど放っておけばやがて病気になる状態の事です。いわゆる身体に不調を感じている人であり、手足の冷えや疲れがたまる、胃腸が弱い、食欲がないなどです。

二、未病の芽を摘み取る「予防医学」が世界的に注目され、私たち高齢者がいかにいつまでも元気で余生を楽しく過ごすかが個人的にも社会にとっても重要な課題といえましょう。

東洋医学では、自然治癒力を高め体を癒す事、これは以前にも申し上げたと思いますが生活習慣の改善や食養生(バランスのとれた食事)、心の持ちよりの改善(前向き希望と生き甲斐を持つ事)などです。



三、健康を維持してゆく上で注意すべき点は、早期発見、早期治療を目指して定期的に検査、検診をし、もし気になる症状があった時は主治医や専門医に相談してみる事です。

繰り返して言えば、食生活を改善し、ストレス解消に努め、運動を学び実践毎日楽しく希望を持って生活してゆく事が大切だと思います。

友愛チーム 活動について

上桜山友愛第二チーム
小貫 シズ子

返子市には二十九の友愛チームがあり各地で活動しています。

私が活動員として委託を受けてから早二十一年になるうとしています。この間に



訪問先の対象者の方も何人かお亡くなりになり、私と二人一組で訪問活動をしてきた方や代表者として活動しておられた方もお亡くなりになり、その後を私が引き継ぎ現在に至っています。

対象は一人暮らしや老夫婦、或いは家族と同居していても日中一人になる方々です。

私は四軒を順に月一回または二回ほどチーム員二名で訪問先のお宅へ前日電話し、ご都合を確認してから訪問しています。

活動の内容は主に話し相手、お体の具合や天候の事、昔話など出来るだけ聞き上手になるように心掛けています。たまに土産としてお菓子やティッシュペーパーなどを持参しています。ひと時を過ごして次の訪問を約束してお暇しますが、元気な顔を来月もまたお目にかかれればと願っています。

これからも元気で友愛活動を続けていけるように日々努力してゆきたいと思っています。

湯島つれづれ

返子第二永寿会

鈴木 宏子

泉鏡花の「湯島の白梅」で有名な天神様に一度お参りしたいと長年思っていた所、息子夫婦と行くことになりました。

参道まで白梅の香が風に送られる中、人混みにもまれながら本殿に進みました。受験期も重なり苦しい時の神頼みで絵馬がひしめき重なり、さぞかし天神様も

苦笑なさっていることでしょう。

湯島天神は、雄略天皇の創建で天の神力男命(あまのたじからのおのみこと)が祀られ、後に大田道灌が創建し徳川家康が藤原道真を文道の太祖として追祀し綱吉時代に昌平坂に移され今日に至りました。老朽化した社殿を平成七年に総檜に再建された由、美しい社殿でした。

祭事は筆の感謝祭長流包丁式祭、小唄頭影祭と粋な祭りがあるようです。

天神様は文京区中央に鎮座されていますが、廻



りが高層ビルの連立でも違和感があり残念でした。池のほとりに泉鏡花の立派な筆塚があり里見淳、久保田万太郎、岩田藤七建立と記してありました。

泉鏡花は加賀の金沢で生まれて父は彫金師清次さん、母は能楽師の娘鈴さんでした。彼が九歳の

折、母が亡くなり母への憧れの念が強く、やがて信仰への結びがついた様です。

鏡花の師は有名な尾崎紅葉先生で、彼が神楽坂の芸者に熱中していた頃、先生が激怒されて「俺を捨てるのか奥を捨てるのか」と迫られたそうです。芸者すずは好みの素敵な方で、彼は母の面影をすずさんの中に感じ惹かれたのでしよう。

返子には静養のため、奥様と度々岩殿寺に参られ、一時期は逗留して執筆活動もなさっています。鏡花の池や句碑で有名です。

私の健康法

返子ハイランド長寿会

関山 武雄



私は最近目が悪く、耳が遠く、体が重く頭の中は冬景色のような感じがしています。ですから体の老化がこれ以上進まないように毎日の運動、食事などに気をつけて努力をしています。

まず朝起きて最初にすることは、部屋の窓を開いて新鮮な空気を入れ替えるすると同時に自分

の体にも新鮮な空気を胸一杯に吸い込んで一日の活力の源泉としてそれからその日の活動に取り組むのです。

次にラジオ体操をします。そして自分に合ったスポーツを週三回行っていきます。それはグラウンド・ゴルフで火曜・木曜・土曜です。このスポーツは自分の体力に合わせて楽しめ、人

との会話もでき色々な面で楽しむことができるスポーツです。

これに参加して自分の健康維持に努めているところですよ。

その他の日は、自分でいろんな所を歩いたりして出来るだけ体を動かす運動を取り入れるように考えて日常生活を有意義に過ごすようにしております。





上栴山第一クラブ 高橋 一代

が楽しそうに遊んでいました。また、賞品にシャボン玉が配られ子ども達は大喜びでした。

七時頃より盆踊りが始まり、踊りの近藤師匠を先頭に参加者がどんどん増えて二重の輪が出来、今年も大人から子どもまで華やかな浴衣姿が多く目立ちました。



去る八月十五日に上栴山地区老連の役員会が行われ、第三十六回目の盆踊りをどのようにするか、少ない予算の中でどのように楽しんで頂けるか等意見を合した。

当日は、五時より子どもたちの遊び道具、竹馬・ブーメラン・竹トンボ・ダーツなどが並べられ、それぞれ

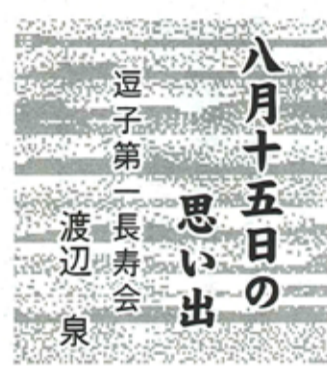


昔私は返子海岸の水彩画を観た事がある。作者は、望月省三(一八九一〜一九五四) 日展無審査の方でこの絵から判断するに七十〜七十五年前の景色ではないかと考えられる。大きな岩があり、その近辺には小さな岩が描かれている。想うに、田越川の汽水域には葦が生い茂りそこに

ど頂き、引き続き盆踊りが再開されました。

カキ氷担当の会員達は汗だくの忙しさでしたが、和やかで明るい笑顔が会場をうすめ、最後まで楽しめました。

九時に最後の副会長の挨拶でお開きとなり、参加者はにこやかに満足そうな雰囲気で行かれました。



八月が来ると、どうしても終戦の事を思い出す。私も

八時に子ども達のピンコ大会があり全員にキラキラ点滅する玩具が渡った後、会長の挨拶、来賓の祝辞など

八時に子ども達のピンコ大会があり全員にキラキラ点滅する玩具が渡った後、会長の挨拶、来賓の祝辞など

が産卵にやってきたとのニュースがありました。海を愛する人達が率先して産み落とされた卵を外から守り抜き、子亀が無事大海に帰って行ったとの話は心温まるものです。いずれの日にか再び親亀が返子海岸に帰る(四年後?) してくる事でしょう。

近年、返子の浜に海亀



は十七歳の多感な学生でしたが、大変なショックを受けました。



一、大日本帝国はどうなるのだろうか

神州不滅と言われたわが国は、鬼畜米英の属国にされてしまうのだろうか。国破れて山河あり、というが、わが国はどうなってしまうのだろうか。玉音放送を聞いて戦争に敗れた事は分かったが、将来の事は全く分からず、不安が重くのしかかるのであった。

二、学校はどうなるのか

戦争の激化に伴い旧制の中学校は四年で卒業となり、軍の学校に入ったり、軍需工場に動員されたりした。大学や専門学校に進んだ者も勤労動員や軍需訓練を強制され学業に力を注ぐ事は出来なかった。戦争が終わっても学校生活はどうなるのか不安や焦りで気持ち落ち着かなかった。

三、朝鮮半島の日本人はどうなるのか

私の父は、大正時代に国策にそって大陸に移住したため、私は韓国のソウルで生まれ旧制の中学校を卒業

するまでは現地地で過ごした。

八月十六日には、民族独立、日本人追放を主張する民族運動がソウルの街で展開された。十一月になって私たちは不安を抱えながら玄界灘を越えて祖国日本へ引き揚げた。

四、ショックを乗り越えて

難民状態で引き揚げてきた私たちは、住居や仕事や学校の事を何とか解決しながら今日まで無事に過ごしてきたが、四人の息子を抱えて苦労を掛けた両親はすでに天国へ召されている。日本での生活の再建は大抵ではなかったであろう。

昭和二十年八月十五日は、私をはじめ多くの日本人の人生に大きな影響を及ぼした日である。

庭と私と犬と夫

返子ハイランド長寿会
菱沼 浩子

ものはずみで体育系の私と結婚してしまった主人の好みは、ほっそりとした色白の大和撫子型の女性なので、この季節、日ごと黒く日焼けし遅くなってゆく妻に絶望し、なるべく

私を見ないようにはしています。確かに白いうなじの色っぽい人

に、「あなただけが頼りなの」なんて言われたら、男性は老いも若きも大ハッスルだと思えます。が、実用的には、よろよろした時になんか支えてくれる腕も足も太い私のような頑丈型がお勧めです。

我が家には、元ホームレスの雄の小型犬がいて、夫婦喧嘩の愚痴の聞き役を務めています。「あのメタボ爺いには本当に我が儘なんだから」と言えば夫は、「雌犬には気をつけろ。年をとると女は怖いぞー、



鬼婆あに变身するからな」と言ってお聞かせています。その為かこの犬は雌犬恐怖症で、散歩中に元気な雌犬が寄ってくると必死で逃げます。

一昨年、連れ合いが体を壊してから私の生活は一変し、ほとんど在宅暮らしとなりました。年をとればお互い空気のような存在とは言え、一日中部屋で顔を突き合わせているのも大変です。そこで私はEM堆肥を使って野菜作りを始めました。

今年もトマトや胡瓜、茄子などの夏野菜やブルーベリー、レモンが豊作で、私の狭い庭も爽やかな実りの秋を迎えようとしています。

「ハイランド出前寄席」を

開催レポート

逗子ハイランド長寿会 田中 衛

五月三十一日(日)午後、緑に囲まれた逗子ハイランド自治会館の大会議室において「逗子駅前寄席世話人会」の協力により「ハイランド出前寄席」が開催されました。

当自治会でプロの落語家出演のイベントが行われた事がなかったため、三月の初めから準備を始めました。会場の広さからまず入

場者の椅子や高座の配置を決め、九十人から百人が入場可能な事がわかりました。

自治会館の組織を利用してハイランド住民に「ハイランド出前寄席開催のお知らせ」を回覧することも、自治会の同好会にも協力してもらい、五月二十五日には入場券が完売できました。

当日の午前中に高座や椅子の配置を完了させ本番を待ちました。

午後の部前半は桂才紫(二二目)による「狸」と隅田川馬石師匠(真打)による「蛇のし」が演じられました。後半は桂才紫による「看板のピン」と隅田川馬石師匠による「厩火事」でした。

入場者は百人を超え、テレビやビデオで見るのと違って生の高座は迫力があり、大いに笑いを誘い大変好評でした。



予知能力を信じますか

会生 長生 第三木 子 け さ 永 塚

○第一話

七十年前のお話です。私の父は単身赴任のため家族と離れて住んでいました。一月の寒い日の夕方、帽子からマント、トランクまで茶色のダンディな姿で帰ってきて「あんな会社は嫌になったからやめてきた」と言い、夕食を済ませ横になって大酩をかきたし

た父が酩をやめた時は息をしてみてください。

○第二話

昭和四十五年頃、主人の友人が長いストライキで首になりチンピラになってしまいました。二、三年くらい音信不通でしたが、ある日突然背広姿で帰宅し「明日から一生懸命働きます」と挨拶して、翌日出動し夕方クレームの下敷きになり亡くなりました。

○第三話

ある日の夕方、くったりした母にお医者さんが「臨終です」と言われました。その時どうしても死んでいらないと思えない私は、家族と足元に座っていました。次の日の正午近く「けさ子、

お腹が減ったよ」との声に、ん？ とみなで顔を見合わせました。母は生き返ったのです。それから七年余朗らかに生きて九十三歳で亡くなりました。

十五時間も脳に酸素がいかない状態では生きられないのでしょうか。そういう場合は数日前「綺麗なお花畑があるなあ」と言っていました。それは、テレビで見た丹波哲郎さんの世界です。

○第四話

私の友人のご主人はお酒が好きで夕方には毎日飲んだいたそうですが、ある日「ああ俺は幸せだなあ。これが長く続けば良いなあ」と言って咳を三回した後、おとなしく

なったので見たら息を止めていなかったそうです。

見聞きした四つの事柄を思うにつけ、もしかしたら人には靈感とか、昔から言われている虫の知らせなるものがあるのではないかと思うようになりました。

皆様はいかがお思われますでしょうか。



昨年が紫式部の「源氏物語」が記されてから千年を迎え、京都を中心に各種のイベントが催されていたので、市老連でも秋の研修旅行に「比叡山延暦寺」から紫式部ゆかりの「石山寺」を訪ね、チョッピリ千年前を堪能した。

NHKが千年前の傑作、瀬戸内寂聴の「源氏物語の男君達」と題し八話にわたって放映されたものを題材に、池子月例会の教養講座の一環として数回に分けて放映した。人を愛する喜び、悩みはいつの時代でも変わっていないんだなあと感じました。

昭和二十六年に谷崎源氏が刊行された古典辞典片手に読み耽った事。また、著者瀬戸内寂聴の古典の旅「源氏物語」を読んだのを思い出し、漠然と京都や敦賀をはじめ琵琶湖周辺至る所源氏物語の舞台の地を旅していたんだと改めて当時のパンフレットを読み返して感じました。

さらにある書店に立ち寄ったところ日本人の原点ともいえる古事記・万葉集といった古典ものがずらりと並んでいて、古典ブームなのかとうなずきながら、根っからの物好き心が湧き「万葉集」を買い求め、

日にちを掛けて目を通していきうちに面白い記事にあたった。その万葉集に大伴家持がやせた人を笑う歌がある。

石麻呂に 我物申す 夏夜よしと言う物ぞ 鯉とり喫せ

(もしもし石麻呂さん、私はあなたに物申したい。貴方のように夏夜せした方に



は良いそうですから鯉をとって召し上げ)

夏やせに鯉が効くという暮らしの知恵は、万葉の時代からあったのだと感心し、今も日本の食習慣は「土用の丑の日鯉」が続いています。

また現代に通じるものとして「双六」がある。双六は室内遊戯の一つでインドに始まり欧州、アジアに伝

わったものと言われおり大陸から日本に伝わり奈良時代からすでに行われていたという。万葉集には「双六の賽」とあり、枕草子・源氏物語にも双六の遊びが見え大人の賭け事として流行、万葉の時代から賭博の甚だしいものとして度々禁止令が出されたとも記されている。



万葉集十六には、さいころの目を詠んだ歌があるという。

一二の目 のみにはあらず五六三 四さへありけり 双六の頭

(一の目、二の目だけではない。五の目、六の目、それに三の目、四の目もあつたわい。双六の賽ころには、古典を細解していると、現代とのつながりを彷彿とさせる面白さを垣間見ることが出来た。

【参考文献】 図説・地図とあらすじでわかる万葉集 坂本勝監修 (青春出版社)

文芸欄



墜落雑感

水無瀬 数男

私は、昭和二十三年十一月に電力会社に就職し、一般家庭等に電力供給業務を行う営業所に配置されました。戦争中の航空無線や戦後一時身を寄せたラジオ商等は電気を扱う一部門でしたが、再就職は同じ電気でも全

く異部門の電力関係です。中途採用者で電気の性質は一応知っている経歴のためか教育研修等を省かれ、いきなり保守作業の一員としてベテラン三名の仲間に入りました。昔堅気の先輩に「仕事は盗んで覚えるもの」と教えられ、先輩のお伴をしつつ「見よう見まね」の作業研修の日々を送りました。

入社して約四ヶ月経った頃、新事業所の建設のためその周辺家屋の電力引き込み線の改修工事を行うことになり、先輩と一緒に現場に到着しました。当時は高所作業用の梯子等はほとんど現場調達で、一番若い私が現場周辺の家屋から借用に歩きました。

改修工事も進み、私が屋根に上がって行った作業も終わり梯子に乗り移ろうとした時、梯子に足を掛けた時までは記憶してはいますが、約二、五メートルの高さからコンクリートの道路へと墜落したので



落下直後顔を打ち脳震盪で気を失い、その後は「極彩色の庭園の上をフワフワ飛んでいる経験した事のない心地よさ」に浸っていました。

「極彩色の幻想」については、多分に「こじつけ」と思われるかもしれませんが、私が今まで接した亡くなった人の顔は均しく穏やかであり、この事は死が直前に迫った人の多くは、短い時間と思いますが「苦しみが消え、何らかの心地よい状態が訪れている」ためではないでしょうか。私が見た幻想は、死を一步手前までいった得難い体験を私にもたらしたと思

俳句

夜濯よすそぎや党か人が迷ひつつ

逗子第四永寿会 今井 恵子

老いてなほ祭り太鼓に血が騒ぐ

逗子第四永寿会 北見伊久子

一学び一忘れ行く我身かな

逗子第四永寿会 岩崎 菊枝

あめんぼう雲の流る、池の面

逗子第五永寿会 青野 美代

夢をもち遺る気満々年ぢや無し

逗子第三永寿会 近藤とめ子

砂浜で夏の思い出逗子花火

逗子第二永寿会 鈴木志津子

大雨に乱れ打ちする夏祭り

逗子第二永寿会 山下 君代

サッカーで一喜一憂振廻され

逗子第二永寿会 鈴木 宏子

稲荷様鴉か奴油揚狙ひ撃ち

逗子第二永寿会 鈴木 宏子

短歌

年老いてしみじみ思ふ眼の病

片眼欲しいと手を合す

子に云はれ百才までと悩みしが

生きたくも無し死にたくも無し

逗子第一長寿会 平野 元子

不揃いの野菜に香る老の母

食の文化を娘はそのまゝに

レジ袋一枚分のエコをして

店の棚より苺もとめる

逗子第二永寿会 石渡 綾子

さざ波に打ち上げられし桜貝

悲しき調べ波の間に間に

逗子第一長寿会 田中 久子

右左大きく揺れる帆柱を

見あぐる港沖見る老婆

逗子第二永寿会 山下 君代

八十路坂我歳月を返りみつ

千々の憶いも流れのまゝに

逗子第二永寿会 鈴木 宏子



ゆめクラブスポーツ大会

十月二十一日(水)、快晴の中
返子アリーナ(体育館)へ向
かう。十時開会だというの
に、九時半には二階の座席は
ほぼ会員で埋まってしまっ
ている。

で体をほぐし、十時二十分よ
り競技が開始された。



みんなで体をほぐしましょう

定刻少し前、小林事務局長
の司会で開会式が始まる。丸
林会長代行が急遽欠席との事
で、芦川副会長の挨拶、市長
の挨拶と続き、森川競技委員
長の「ケガをしないように」
との注意の後、佐野幸子(沼
間宮下クラブ)会員の選手宣
誓、続いて「みんなの体操」



市長あいさつ

最初のスプーン競技には、
市長と来賓の近藤県会議員も
飛び入り参加されたが、年齢
を考えてか後ろ向きにという
ハンデを自らつけて走り、結
局入賞はされず和やかな雰
囲気作りに一役買った。参加
人数は一番多くて約百三十人
程。

二つ目のピン立ては、八人
並んで椅子に腰かけ、足で挟
んで立てていたピンを立てる
というのだが、けっこうコツ
が要り、早い人と遅い人に差



しっかり噛めるかな? 「歯を大切に」

が出た。これも百人近く参加
した。
三つ目のボール運びは、バ
ドミントンラケットにボール
を乗せて走る。速く走ろう
と焦るとボールをこぼして
しまったりする人もいて、
これも百人近く参加。



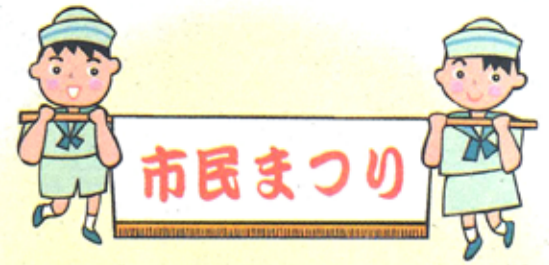
大熱狂の「玉入れ」

いかもしれないが、「楽しかつ
た」の声も意外に多く、かつ
座席にいる人達も参加できる
等の工夫をして継続できれば
良いのではないかと思った。
やはり百人近くの参加者があ
り、競技は順調すぎる程に進
行し、食後の返子音頭とフラ
ダンスを昼食前に変更して
踊ってもらう。
そんな訳で午後の開始は
十二時半からと早まり、「歯
を大切に」はパンならぬせん
べい食い競争である。これも
五十人以上が参加して楽しん
でいた。
この後からは団体競技で、
まずボール送り。十五人一
組になって、頭の上と股の下
を交互にボールを送り、後ろ



男女対抗! 「綱引き」

の人が前に回り一巡すれば勝
ちというものだが、慣れてい
る人が多い所はスムーズに巡
る。合計十三組も出場する。
次の玉入れには「参加賞に
余裕があるので皆さん参加し
て下さい」と呼びかけ、三十
人位ずつ赤白に分かれて二
回、結果は一勝一敗であった。
最後の種目は男女に分かれ
て綱引き。数の上で二倍以上
の女性が二勝して、男性陣の
ため息を誘った。
一時二十分、全種目ケガも
なく終了し、村井体育部長の
挨拶で幕を閉じた。来年は
もっと楽しいものにしませう。
(吉田)



去る十月十八日(日)会場の池子第一運動公園は、九時前より開店の準備に大忙しで、早くも気の早い買い物が目当ての品を探して物色中でした。

きそばの良い匂いが鼻を刺激する。十時、本部席前にてファンファーレと太鼓の音が響き、開会セレモニーが始まる。まつり実行委員長と市長の挨拶に続き、米海軍横須賀基地池子支所長・ワトソン少佐と「長い肩書きの異色のスピーチがありました。」

その後、ぞろぞろと人の群は動き、行き交うにも前から来る人を選けて歩く程の混雑ぶりとなる。ゆめクラブのバザーは昨年と場所が違い、踏切側入口の傍、赤い電車の近くであるが、皆さんからの寄贈品が多くてとてもテント一つでは足りない感じで、衣類等が山積みされていて残念な気がしましたが、午後には販売員の努力で半分以上が売れていて安心しました。

グラウンドでは体育部の方々が市体育協会と協力して、ペタンクとゲートボールの指導をしていましたが、お客さんは親子連れが多く、尋ねると皆さん「面白かった」との感想。惜しむらくは、もう少し目立つような工夫が欲しい気がしました。大きなビニール遊具の中からは、子供達のキャーキャーという元気な声も聞こえてきた隣のメインステージでは、久木中学校のプラスバンドの演奏の後、二人組のライブがありました。お客はまばらなまま昼を迎えました。

十二時からは会員と返子インストラクター協会のリーダーが舞台の上で並び、いよいよにぎぎ体操が始まりました。近くにいた人達ににぎぎ棒を配り、リーダーの説明を加えてYMCAの歌に合わせて体操です。皆さん真剣に手足を動かしてお

られたので感想を聞くと、「思ったより手足に効くんですね」とか「棒の中には何が入っているんですか」「どこへ行ったら教えてもらえませんか」等、様々な答えでした。ついでにゆめクラブの宣伝もしちゃいました。来年もぜひ参加して楽しいまつりにしましょう！

その後芝生でのフォークダンスや舞台上でのダンスが続き、一時半からは返子音頭と炭鉱節の輪踊りが披露され、ゆめクラブの協力プログラムは無事終わりました。



一方駐車場では、警察や消防・水道局・消費生活センター・保健福祉事務所等、地味なブースが並んでいる中、人目をひいたのはパトカーと献血車で、関心の深さが伺えました。広場は相変わらずの人の波で、完売御礼があるかと思えば値下げ販売もあり、悲喜こももです。

最後に本部に人出を尋ねると、「ほぼ例年並み、約六万人」ということでした。市民の数より多いとは驚きです。(吉田)

◆ スポンサー各位へ御礼 ◆
「ゆめほととぎす」発行に際し、ご協賛いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。
本紙は会員相互の交流と生きがい向上に、さらに内容の充実に励んでまいります。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。
ゆめクラブ返子

■ 編集後記
◆ 今回は初めて投稿のテーマを決めて募集しましたが、なかなか応募がなく気をもみましたが、何とかまとまりました。
◆ これにこりずに次回も「私の学生時代」として募集したいと思います。
◆ 文章が苦手という方は住所・氏名・電話番号を書いて、センターにある投稿箱に入れて下さっても結構です。取材に伺いますので、よろしく。
◆ 「ゆめほととぎす」は皆様の広報紙です。一緒に楽しく作りましょう。

広報部長	野城 満
編集長	服部 昌
校正担当	鈴木 宏子
文芸欄担当	吉田 綾子
取材担当	