



新宿 浪子不動園地の
竜舌蘭の花
30~50年に1度咲く花が
今年咲きました。

例年実施しております「老人クラブ社会奉仕の日」統一活動(運動)が今年も以下のような要領で実施されます。

1. 統一実施日
9月20日(水)を中心
に前後1週間に実施して
下さい。

この活動は、敬老の
日に対する感謝を表
すものであるとともに、
全老連が全国三大
運動(健康を進める運
動、在宅福祉を支える
友愛運動、「社会奉仕
の日」)一齊奉仕活動の
一つとして位置づけて
いるものです。

例年実施しております「老人クラブ社会奉仕の日」統一活動(運動)が今年も以下のような要領で実施されます。

地域に役立とう 奉仕活動統一運動 「老人クラブ社会奉仕の日」

また、クラブが地域の中で大いに役立っていることを内外に示すよい機会でもあります。

ブルーのポロシャツで活動して下さい。

① 公共施設の清掃、美化、緑化、補修
② 老人クラブ会員による技能、知識等の地域還元
③ 友愛訪問活動の実施
④ 青少年健全育成、交通事故防止などの環境浄化
⑤ 環境にやさしい活動

● 模擬店 (場所 中庭・廊下)
① フラフープフルート
② 木彫り
③ 园芸
④ 書道
⑤ 絵画
⑥ 写真
● 作品展 (場所 娯楽室)
① 写真
② 絵画
③ 書道
④ 写真
⑤ 輪踊り・日舞
⑥ 三味線等 6団体
⑦ 抽選会 (要未病センター受験者)

● 手品教室
① 帽子子ファッショントレーニング
② クラフトアート制作
③ フラフープアレンジメント
④ フラフープアレンジメント
⑤ フラフープアレンジメント
⑥ フラフープアレンジメント
⑦ フラフープアレンジメント

お庭の草刈 等お手伝いいたします。

社員 登録常時募集中。
ご相談ください。

シニアが元気に活躍～

(株)パブリックサービス

046-873-3500

**バスや電車もいいけど
“やっぱりバイク”だよね**

<http://www.yamakami-motors.com/>

有限会社 山上輸業

〒249-0006 神奈川県逗子市逗子4-3-1

046(871)2912(代)

ズシップ 平成29年 盛夏号

ズシップ連合会は、前身の逗子市老人クラブ連合会の現在の名称で、ズシップとは、ズシ・フレンドシップ及びズシ・パートナーシップの造語です。

発行: 特定非営利活動法人 ズシップ連合会 発行人: 田中 義勇 電話 046-872-0732
〒249-0003 逗子市池子4丁目1012 逗子市高齢者センター内 ホームページ <http://zuship.jp>

第32号

印刷: ART PRO
〒247-0004
横浜市栄区柏陽11-2
www.artpro.yokohama

! テーマは 防災と健康 !

ふれあい祭りを楽しもう

9/16

平成29年度の高齢者センターふれあい祭りは、テーマに「防災」と「健康」を挙げています。「防災」では三浦半島の活断層の講演を、「健康」では未病センターを体験し、「コグーサイズ」に取り組みます。

未病センター



未病センターとは健康新命の延伸と生活の質の向上を目指して、逗子市が市内に2か所開設しました。

「握力計」で握力を測定しましょう。握力は腕の筋肉量を反映します。

この際、自分の体の状態をチェックして見てはいかがでしょう。握力は腕の筋肉量を反映します。

「コグーサイズの目的は、運動で体の健康を促すとともに、脳の活動を活性化させる機会を増やし、認知症の発症を遅らせることです。これの課題ではあります。

「コグーサイズの目的は、運動で体の健康を促すとともに、脳の活動を活性化させる機会を増やし、認知症の発症を遅らせることです。これの課題ではあります。

プログラム

日程
平成29年9月16日
(土) 午前10時~午後3時
● 絆: 地域の絆
① 講演「三浦半島の活断層」(場所: 大広間)

で一緒に「コグーサイズ」を「1時間」とに)(場所: 体力つくり室)
「コグーサイズ」5回
● 体験 未病センター(場所: 談話室)
② 体验 未病センター(場所: 談話室)

で、試行錯誤しながら樂しませんでいただからこそを期待しています。

課題がうまくできる
ことが少ないことを意味
します。課題に慣れ始
めたら、どんどんと創意
工夫によって内容を変
えて下さい。「課題を考
えること」も大事な課題
です。

講師 逗子市防災課主査
浅見 茂雄 氏
(講演内容)
断層の位置・活動状況
発生時の避難措置

皮フ科・形成外科・美容皮フ科
内科・特定健診・人間ドック・予防接種・訪問看護(24時間対応)

山本メディカルセンター



= 皆さんの健康と、安心した在宅生活を支えます =
在宅生活の不自由をお助けする「訪問看護ステーション」は
看護師24時間体制です。いつでもお気軽にご相談ください。
逗子市桜山3-16-1
046-872-0009(代表) 046-887-0219(訪問看護)

下期の主な行事

下期の主な行事		地域・催し名	日 時	会 場	雨天の場合 予備日等
寄 席	11月22日(水)	山の根体育祭	9月23日(土) 10:00~	第1運動公園 自由広場	予備日 9月24日(日)
逗子文化プラザさざなみホール	11月9日(木)	小坪地区体育祭	10月1日(日) 10:00~	小坪小学校	予備日 10月8日(日)
三浦半島老人クラブ連合会の グラウンドゴルフ大会	10月31日(火)	池子健康まつり	10月7日(土) 9:30~	池子小学校	雨天の場合 体育館
鎌倉市生涯学習センター（鎌倉キララ）	10月15日(日)	久木スポーツ大会	10月8日(日) 9:30~	久木小学校	雨天の場合、 体育館
カヲオケ交流会	9月20日(水)	東逗子地区体育祭	10月8日(日) 9:30~	沼間小学校	雨天の場合、 体育館
鎌倉市生涯学習センター（鎌倉キララ）	第一運動公園	逗子ふれあい運動会	10月21日(土) 9:30~	逗子小学校	予備日 10月22日(日)
三浦半島老人クラブ連合会の グラウンドゴルフ大会	10月15日(日)	第3回グラウンドゴルフ講習会			

参加申し込み

ズシップ

運動会

今年のズシップ主催の運動会は春に移し、6月9日(金)逗子アリーナで行われました。競技開始に当たり、田中義勇理事長が次のように挨拶しました。

ズシップは何故元気が年間計画を実行していられるからで、この元気を政策に活かしていきたいのです。

(一)来席の市長に会釈して一)、この度は高齢者センター大広間の豊を新しく換えて頂き御礼申し上げます。

II出場者一同拍手II
「あいうえお」言葉で
あ：あわてずに
い：いそがずに
う：うつくしい姿で
え：えがおを続け
お：おちついで競技しましよう。



「鬼に金棒」
強いしぐえにも、さらに
つよい条件が加わること
をいう。
「犬も歩けば棒に当る」
じつとしておればなん
でもないのに、なまじつ
か何かしたり、でしゃぱつ
たりするから、災いにあ
うのだとうこと。
「猫に小判」
値打ちのわからないも
のに宝物を与えて、あ
りがたがられないばかり

のカードを一枚拾い上げ、上と下を合わせあつた者同士がゴールするというものの、これら各組は、「ことわぎで、「いろはかるた(江戸・上方・京都が混同)」で使われていますが、最近の会話では、「これらは、使われていよいよで、参加者も、特に下を取り上げた者が戸惑つたようです。

馬の耳に	猿に	猫に	犬も歩けば	鬼に
る杭は				
↓	↓	↓	↓	↓
打たれる	念仏	木から落ちる	小判に当る	金棒に當る

新採用競技 かるた合わせゲーム 「じとわざ」解説

桜川地区フミリ-運動会 5月21日(日) 第一運動公園自由広場

上・下桜山ブロック の会員が参加、前号に掲載しました。

新宿体育祭 6月18日(日) 開成学園グラウンド

新宿ブロック の会員が参加しました。



アベック競争は老・若に分かれ
駆け出し、カード合わせし仲良くゴール。カードには野菜でした。

7月以前に行われた地区運動会・体育祭



東逗子眼科

逗子市沼間1-4-6
電話 046-870-3103

休診日 / 水曜(手術日)・日曜日・祝日

※土曜日の午後の診療は(3:00~5:00)
までです



整形外科・リハビリテーション科

医療法人海星会

東逗子整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	予約制	●	●	13:30 まで	休
15:00~18:30	●	●	予約制	●	●	休	休

ブロックだより

これからも自宅で生活を続けるために「明るい健康生活の管理について、自助努力でどこまで続けられるか？」と「これまで医療と介護でサポートしてもらえるか？」安全と安心を手に入れたい方々向けのお話を聞いて頂ければと次企画しました。

健康管理講座を次のように行いました。

日時 7月8日(土)
時間 14:00～15:30
場所 沼間フリーティーセンター構堂
題目 「高齢医師の体験から」（気楽な懇談方式）
司会は宮下クラブ府川和子さんによる挨拶で始めました。ブロック長の挨拶では、開催に遅ぎ続けるまでの経緯として、私は医療の方を知らないので、

「健康管理」講演を終えて

沼間

会場 大谷戸会館AB多目的会議室
講師 湘南記念小坪クリニック 田嶋 博雄 医師
講演の趣旨は「住み慣れた地域で安心して暮らせるか」として、自分らしく

一、加齢に伴う衰えを医療や介護によって、在宅生活を送れるか
二、一人暮らしでも大丈夫か？家族の対応はどうしたらよいか。
等のお話をして頂きました。

又、講演の後は質疑応答及び懇談として受講した皆様から曰頃感じていること例えは腰痛、高血圧などの不安なことを話して頂き、先生から医療の立場からお答えして頂きました。

「高齢者医療と介護」についての講演会開催

小坪



三好院長

三好邦雄（みよしこにお）院長のプロフィールを以下のようになります。
一般社団法人「逗葉医師会」理事



なお、主催は、ズシップ小坪ブロック（一、四、七、八長生会）、協賛支援は、西部地域包括センター並びに湘南記念小坪クリニック居宅介護支援部でした。
上野一誠記

参加状況は、当初の予想に反して54名の方々がご参加下さいまして、企画している次第です。なお、参加者の質問の中に更に認知症予防についての話を聞きたいとの意見がありました。

講演に入り、三好邦雄院長より「高齢医師の体験から」気楽な懇談方式で行いますので色々な話題を出して下さい。医学だけに限らずざつくばらんな話を期待します、といふことで進められました。質問者は4名でした。（内容については省略します）三好院長は懇切丁寧に受け答えをして頂き温厚な人柄で感銘を受けました。当時は猛暑でしたので足を心配したのですが、参加者は47名でした。皆さん元気に来て頂き熱心に耳を傾けていました。1時間30分の講演で、私は成功であったと思いました。

今年も7月22日（土）暑い日、賑やかに行われました。かき氷、「ロッケ」になり、焼きそば、おかし、おもちゃの店と並んで、射的ゲームを行いました。

看板も手作りで作られています。格好良く子どもたちを引きつけた。会が主催して7月末の土曜日夕方亀ヶ岡公園祭りが行われた。格好良く子どもたちを引きつけた。

ゲーム店 亀ヶ岡公園祭り 開店にて



コンパニオンアニマルケア
葉山どうぶつ病院
〒240-0112 神奈川県葉山町堀内 639
TEL.046-875-1199
【休診】木・日・祭日の午後

ハイランド循環 坂上バス停前
磯見整形外科医院
院長 磯見 順
（診療科目）
整形外科・リハビリテーション科・放射線科
受付時間：AM9:00～11:30
PM3:00～ 6:00
(土曜午後 休診)
休診日：水曜・日曜・祝日
《各種保険取扱》 ☎046-872-0558

保険調剤 処方せん受付
ケンコー薬局 逗子市逗子4-3-20 ☎(046) 873-7440
ケンコー薬局桜山店 逗子市桜山2-10-13 ☎(046) 872-5511

サークル

和菓子作り

和菓子作りの楽しさ

今年で2年目になります。昨年は講師を招いて開催し和菓子作りを体験しました。

本年は会員の皆様で当番を決め、材料を買い求め和菓子作りを楽しんでおります。

洋菓子よりカロリーは低めです。小豆(あん)を使用したものが多く、口に入れるとホットします。会員数は、10名程ですが、次々と作る品を決めるのも楽しみです。



↑いちご大福



↑菜の花饅頭

↓三色おはぎ



なぎさ句会

平成29年7月27日例会の作品 一人一句

湯上りや手に馴染みたる奈良团扇
草を刈る音と匂ひの真中なる
蝉の声夜になつても耳にあり
滴りを集めて羊齒の大きなる
朝雲仏にかなふ花を剪る
河嶋さと子

今井恵子 加藤実 仲西千晶 井上美恵子 棚部久子 石渡晶子 三橋嘉四郎 三橋貞子 永塚けい子 薬袋洋子 丁寧に嘘つく総理油照 十八に戻る語らひところ天 長崎外海 夏霧のたちまち包む美術館 冷麦を豊かな水に放しけり 檜皮屋根花苔映ゆる法師の湯 やつとこさ鰯三枚に下ろしけり

会員の一人ひとりが得意なものがいれば披露して教え合う様にしています。アイデア・興味のある方は是非入会していただきたいです。毎月第2水曜日9時30分から高齢者センターで行っています。栄養教室で行っています。山下記

119番 救急車来て!! 救急車出場状況 熱中症に気をつけよ

消防本部より

救急車の出場件数
(平成28年度)

熱中症での出場

この時期、熱中症が原因の出場が増えます。

平成28年中は、熱中症(疑いも含む。)での出場が16件ありました。

市民の約19人に1人が救急隊によつて搬送されました。

搬送人員は、3,089人で前年より41人増加し、

上位を占めているものは、急病2,033人、一般

が救急隊によつて搬送されました。

市民の約19人に1人が救急隊によつて搬送されました。

搬送人員は、3,089人で前年より41人増加し、

上位を占めているものは、急病2,033人、一般

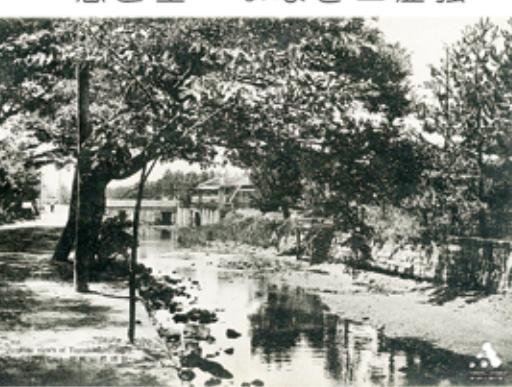
が救急隊によつて搬送されました。

市民の約19人に1人が救急隊によつて搬送されました。

搬送人員は、3,089人で前年より41人増加し、

上位を占めているものは、急病2,033人、一般

が救急隊によつて搬送されました。



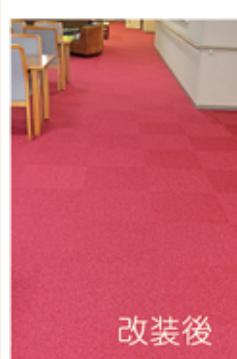
左下に「田越橋の絶景」と記されています。

高齢者センター 床 改装なる

ズシップ会員が活動の拠点としている逗子市高齢者センターも永年の使用で痛みでいました。5月28日、大広間の畳(84.5畳)が新しく入れ替えられました。7月16日~24日までかけて床が敷き替えられました。



改装前



改装後

逗子の今昔

田越橋

新逗子駅南口近くの三叉路より桜山トンネルへ向かう途中で田越川に架かる橋・田越橋を、1940年(昭和15年)に上流

より撮影した写真を入手し、今どのようになつてゐるか?と桜山ア丁目に

出かけました。

まず入手した昔のもの

を見ましょう。

満75歳以上の方の搬送は4名ありました。満75歳以上の方の搬送は4名ありました。中等症2名、軽症2名で

程度をみると、軽症15

96人(52%)、中等症13

10人(42%)、重症153人

(5%)、死亡30人(1%)

と、軽症者が半数以上

を占め、高い比率となつ

ています。

一方65歳以上の搬送

人員2,078人のうち、入

院治療を必要とする中

症以上の方は、1,160

人(56%)となつていま

す。

7月は熱中症予防強化月間でした。熱中症

の予防には、「水分補給」

が大切です!喉の乾き

を感じる前に、こまめな

水分補給を行いましょ

う!特に、高齢者の方は、

暑さを感じにくく、室

内でも熱中症になるこ

ともあるので十分注意

しましよう!

社会福祉法人 地域福祉協会

特別養護老人ホーム 逗子ホーム

せせらぎ

逗子市池子3丁目789番地

☎046-873-2501(代)

<http://www.zushi-seseragi.jp/>

昔の逗子の写真を探しています。

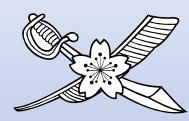
アルバム等のご提供、お話しを伺える方

逗子開成中学校・高等学校

担当:片山まで

ご連絡下さい。

電話 046(871)2062



健康体操教室

~お気軽にご相談下さい。~

ハピウェル Well-being**腰痛** **膝痛** **猫背****体力不足** **体重減** **お腹まわり** **高血圧**

逗子1-5-4 マクドナルド横 128ビル3階

TEL 046-873-7750

社会福祉法人 湘南愛心会 特別養護老人ホーム 逗子 杜の郷

併設事業:障害者就労支援事業所 居宅介護支援事業所

入所:100床
(エレベーター50床 徒歩型多床室50床)

短期入所:20床

逗子市沼間1-23-1

(JR 横須賀線 東逗子駅 徒歩7分)

TEL:046-870-6800 FAX:046-870-6805



