

かがやきだより横浜

発行日：2021年10月15日 発行人：鳥田 次雄
 発行所：公益財団法人横浜市老人クラブ連合会 〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1
 ☎045-433-1256 <https://yokorouren.com>
 制作・印刷：ツルミ印刷株式会社 ☎045-508-6686 <http://www.tsurumi-p.co.jp>

囲碁大会 2021.4.26.



港南区・ウィリング横浜 (12F)

将棋大会 2021.5.7.



港南区・ウィリング横浜 (5F)

2021年度 かがやきクラブ横浜大会

(兼・ねんりんピック岐阜 2021 予選会)

グラウンド・ゴルフ大会 2021.5.19.



金沢区・長浜公園多目的運動広場

ゲートボール大会 2021.6.3.



保土ヶ谷区・保土ヶ谷公園運動広場

ペタンク大会 2021.5.12.



都筑区・葛が谷公園多目的運動広場

※ねんりんピック岐阜 2021 は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止となりました。

身近な場所で、生活に必要な知識を習得
「横浜シニア大学」
2021年度
講座報告

今年度の横浜シニア大学は、新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じ、また受講生の募集人数を例年の2分1に縮小して実施しました。そのため、抽選により受講生を決定した区が多くありました。

合同開講式を皮切りに、高齢者の健康、福祉の視点から生活に密着した一般知識を学ぶ共通講座6講座と、老人クラブ活動の概要をはじめ、楽しく学べる教養講座や地域性のある講座などを学ぶ各区の自主講座2講座、合計8講座のカリキュラムで開催しました。

横浜の開港の歴史

〜中華街はなぜ横浜にあるのか〜

5月27日関内ホール大ホールで開講式を行いました。当

合同開講式

日は雨の中319人の受講生の出席のもと、横浜ユーラシア文化館副館長の伊藤泉美氏にご講演いただきました。



伊藤泉美氏

開港と外国人居留地

のちに中華街となる場所は、開港当初は横浜新田という田畑でした。開港に伴って造成され、外国人居留地となりました。この地区には中国人だけが住んでいたわけではなく、最初にこの場所で商売を始めたのは、欧米人でした。

中国人の横浜進出

なぜ中国人は横浜に来たのか。香港、上海の開港が日本より20年ほど早かったため、

中国人商人は、輸出者である欧米人と生産者である日本人の貿易活動において仲介の役割を担う「買弁」として不可欠な存在となりました。また、居留民の衣食住を支える存在ともなり、洋服づくりなど新しい技術を日本に伝えました。

中華街の形成と発展

本町通りには貿易商や新聞社、旧横浜新田の一角にはパン屋などの生活用品のお店が集まり、中国人のお店が増えていきました。横浜新田の形（水路）を残したまま造られたため、地図では中華街の道は斜めになっているように見えますが、方位からすると斜めではありません。整備したのは日本の幕府であり、中国人が風水思想に基づき造ったという事実はありません。

震災と戦災からの復興

1923年の関東大震災、

1945年の横浜大空襲から復興し、徐々に現在の中華街となりました。「親仁善隣（仁に親しみ、隣に善くする）」は、中華街の店舗や住民が大切にしてきた合言葉です。民族や国籍を超えて、この街を故郷として愛する多様な人々がいること、それが国際都市横浜の証しであり、中華街はその象徴なのです。



共通講座

**コロナに負けない！
フレイル予防対策・
ウォーキング**

コロナ禍で、外出自粛などによる高齢者のフレイル（筋力や心身の活力が低下し健康と要介護の中間にあたる状態）

が問題となっています。フレイルは、早期に対処することで、健康状態を改善し、要介護状態になる可能性を減らすことができます。姿勢は筋肉などの働き・状態によって決定されます。自分の運動機能の現状を把握し、正しい姿勢を安定したウォーキングを実践していくことで、コロナに負けない健康な体をつくっていくことを学びました。



食生活による健康づくり ～免疫力を上げる食事・ 栄養とは～

新型コロナウイルス感染症対策の一つと言われている「免疫力」。免疫の抵抗力は、食事、運動、睡眠やストレスにより影響を受けることが知られています。免疫力を維持する食生活とは、①1日3食バランスの良い食事②たんぱく質をしっかりとる③野菜やきのこ類から食物繊維・ビタミン・ミネラルをとる④腸内環境を整えることです。食生活を整え、低栄養を予防し、免疫力を維持することの重要性をこの講座で学びました。



お薬との 上手な付き合い方

高齢になると肝臓や腎臓などの機能が低下し、薬が強く効きすぎたり、副作用が現れたりすることがあります。また、高齢者は、複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいる場合が見られます。薬が効く仕組みや、薬と食べ物との相互作用、副作用を防ぐための薬の飲み方など、安全な薬の使い方について学びました。

かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師を持つことで、薬についての効き目、飲み合わせ、困ったことなどを相談することができます。

高齢者に必要な法律知識

遺言は、被相続人の最終意思を実現するものですが、これにより相続をめぐる紛争を事前に防止することができるといふメリットもあります。また、家族の在り方が多様化する中で、遺言が果たす役割はますます重要になってきています。この講座では、相続の基礎知識と、2019年から段階的に施行されている

る、民法の大幅に改正された内容について学びました。



もうだまされない！ 賢い消費者に なるために

訪問販売（不意打ち性のある勧誘）等で契約をしてしまった場合、消費者が冷静になって考えて再考できるように、一定期間であれば無条件解約できるクーリング・オフという制度があります。その制度について、また、オレオレ詐欺や悪質商法などの被害にあわないための防止策や、消費生活総合センターに多く寄せられる消費者被害と相談内容とその対策について、紙芝居やクイズを通して楽しく学びました。

高齢者に多い事故とその 予防、防火・防災・減災

消防署救急隊員から、高齢者に起きやすい事故とその予

防対策や、住宅火災を防ぐためのポイント、救急車の適正利用について学びました。



自主講座

自主講座は18区老人（シニア・シルバー）クラブがそれぞれ主体的に企画した講座です。今回はその中から2講座を紹介いたします。

戸塚歴史探訪

日本橋から数えて5番目の宿場町である戸塚宿は、開港の翌年には、日本の風物、住民の暮らしがりに好奇心を持った外国人が姿を見せていました。その様子や宿場付替計画など、目まぐるしく変わった幕末から明治初期の戸塚の歴史を当時の日記から学びました。戸塚歴史の会の有馬さんの臨場感あふれるお話は、実際にその時代にいるかのように感じました。

脳トレそろばん

日本のそろばんの歴史は室町時代後期に中国から伝来したことから始まります。現在100か国以上で普及しており、約2,300万人が学習しているそうです。講座では伝来時使用していた天2算盤を用いて学びました。このそろばんは、計算方法がバラエティに富んでおり、高齢者の認知症予防ツールとしても人気があります。



次回受講希望の皆さんへ

「横浜シニア大学」は、毎年4月に受講生の募集をしています。まだ受講されていない皆さん、来年4月のお申し込みをお待ちしています。

各区情報

青葉区

いつまで続く、コロナ禍



青葉区老人クラブ連合会 会長 池上 啓二

新型コロナ、8月には全国の感染者数が二万五千人超となり一日としては過去最多の二ユースが入ってきました。

昨年の1月より、コロナ感染者が発生し、私たちの区は勿論のこと、単位クラブの活動も抑えてきました。

総会は、2年連続書面表決を行い、82クラブの会長さんとの顔合わせはできませんでした。「新任クラブ会長研修会」は時期をずらして行うことができませんでした。



昨年度のいきいき芸能大会



昨年度の俳句の集い

今年度は、時期を年度の間や後半にずらして計画していますが、「いきいき芸能大会」「シニア社交ダンスの集い」の会場である青葉公会堂、スポーツセンターの工事のため、中止としました。

「俳句の集い」は、はがきでの選句で行いました。

密を避けるということで、「いきいき芸能大会」は、無観客として行いましたが、「シニア社交ダンスの集い」は密で行うということから中止し、「会長一泊研修会」、「施設見学会」、「友愛研修会」も中止し、寂しい結果となりました。

今年度は、時期を年度の間や後半にずらして計画していますが、「いきいき芸能大会」「シニア社交ダンスの集い」の会場である青葉公会堂、スポーツセンターの工事のため、中止としました。

また新しい企画をしました。それはシニアスポーツの講習会と歴史散歩で、広報紙「あおば」に掲載しています。

今までは、広報紙は広報誌でした。32ページの投稿文の厚い物でした。それを、情報紙といたしました。青葉区に30年、40年と住んでいます、なかなか地域を散策されてこなかったののではないかと、市老連の広報紙の「かがやきさんぽ道」を真似て、第1号は「市ヶ尾さんぽ道」と銘打って区総合庁舎を振り出しに、歴史の会の数本隆さん監修のもと、編集委員が原稿作成しました。区内の史跡等を案内して、会員の皆さんがこの史跡を散策されることにより、健康で長生きしていただけたらと思っています。

最後にになりましたが、青葉区は、今年度の役員としてオンラインピック何とかトリオでなく、人間的にも素晴らしい金原香仔子さんに副会長を受けただけです。

老人会には女性の会員が多く女性の意見が大事です、この方の今までの経験等を生かしていただけたらと思います。

創設九十五周年記念

かつねつ祭り

梶方志功西伯 絵 血進呈

10月 18月 ~ 22 金

5日間開催します 日頃のご愛顧 有り難うございます

かつねつの老舗 勝烈庵

※コロナウイルス感染状況や社会情勢等により変更する場合がございます

横浜 ハーバーワールド

Reborn 復活 20th Thanks! 横浜ハーバー ありあけ

ありあけハーバーは今年で復活20周年!

ありあけ本館ハーバーズムーン本店 045-210-9778
 横浜市中区日本大通 36 シティタワー横浜 1F <https://harbour-world.jp/>
 [営業時間] 10:00~20:00 (カフェ 10:00~18:00 LO 17:00)

老人クラブリーダー育成講座

魅力ある活動を展開する

リーダーを育成

「若手リーダー養成講座」の名称で平成19年から始まった講座です。今年度から名称を「老人クラブリーダー育成講座」と改め、実施します。

老人クラブが、地域社会を支える組織として一層の力を発揮し、魅力ある活動を展開するためには、クラブの担い手の確保が必要であり、後継者の育成や発掘が急務となっています。

次代を担うリーダーとして必要な基本的知識を習得し、区老（シ）連や地域、単位老人クラブ活動に取り組んでいただく人材の育成を図る講座です。受講対象者は、単位老人ク

講座内容紹介

- 全老連からみる 老人クラブの現状と課題
- 老人クラブを広報するための記者の視点からの話
- ウォークラリー
- ノルディックウォーク
- NPO法人の活動
- 単位老人クラブ会長の事例発表とグループ討議 (上記を含め、全 13 講座)



2020年度の講座の様子 新型コロナウイルス対策をとり、開講しました。



2020年度の講座の様子 屋外で実施する講座があります。

ラブの会長、又は、今後、会長として実践的なリーダーとして活動できる人を各区老（シ）連会長から推薦していただきます。毎年、30人ほどが受講し、これまでの修了者は565人。区老（シ）連会長や役員をはじめ各区のリーダーを担っている方がいます。

横浜市老人クラブ連合会の皆様へ



横浜に誕生して30年

おかげ様でリストグループは、創立30周年を迎えました。

購入 | 売却 | 賃貸

あなたのお家の相談係 お気軽にご相談ください

リストインターナショナルリアルティ(株)

神奈川県内に6店舗 詳しくはこちら



通話料無料 平日 9:00-17:00

0800-800-2427

Each office is Independently Owned and Operated.



BOTTLERS JAPAN INC.



私たちにとって、地域社会はかけがえのないパートナーです。



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 <コカ・コーラ指定会社>

Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。 https://www.ccbji.co.jp/

かがやきクラブ横浜 特別講演会

「自分の可能性を求めて」

参加無料

事前申込制

2021年

日時

12月14日 火

午後1時30分から
3時30分まで

会場

横浜市市民文化会館
関内ホール 大ホール

(横浜市中区住吉町4-42-1)

対象

60歳以上の横浜市民

募集人数

300人(座席指定)

※応募者多数の場合は抽選。
11月30日(火)に結果を発送します。

応募期間

10月15日(金)～11月15日(月) 必着

応募方法

往復はがきにてご応募ください。
(1枚で2人まで可)

往信裏面に参加者全員の住所、氏名、年齢、TEL、
老人クラブ加入の有無をご記入ください。
(消せるボールペンの使用不可)
※車いす席、手話希望の場合はその旨記載ください。

講師

パラリンピック水泳選手
成田 真由美氏

プロフィール

東京2020パラリンピック女子50m
背泳ぎ(運動機能障害S5)6位入賞。
1996年アトランタ大会から通算6回
出場。15個の金メダルを獲得。圧倒的
な強さから「水の女王」と呼ばれる。

往復はがき記入例

<p>郵便往復はがき 〒221-0063 往信 横浜市老人クラブ 特別講演会宛 2011</p>	<p>(返信はがき裏面) 白紙 ※結果を印刷 しますので、 記入しないで ください</p>	<p>郵便往復はがき 〒〇〇〇-〇〇〇〇 返信 横浜市〇〇区〇〇町 〇〇番地 様 ※ご自宅の住所 及び氏名を記入</p>	<p>(往信はがき裏面) 参加者全員の (2人まで) 住所 氏名 年齢 TEL 老人クラブ加入の有無</p>
--	---	--	---

※新型コロナウイルスの
感染症拡大防止策を講
じての開催となります。
また、感染拡大状況に
よっては中止となる場
合があります。



【主催・問合せ先】公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会
TEL 045-433-1256(平日9:00～17:00) FAX 045-433-1257

【共催】横浜市健康福祉局

「市老連活性化プロジェクト」を設置 会員の加入促進策と減少防止策を検討

横浜市老連の会員数は、2001年度の127,006人をピークに毎年減少を続け、2021年度には10万人を割り込んでしまいました。

また、市内60歳以上人口に占める割合は、表1のとおり昭和50年代には40%を超えていましたが、2021年度では8.6%とピーク時の5分の1に減ってきています。

社会が豊かになるとともに、高齢者の価値観や活動も多様化し、人間関係の希薄化も相まって、老人クラブへ加入する人も減ってきています。

直近の5年間で見ると、表2のとおり加入者が約3万人強を数えています。退会者が5万人を超え、全体の会員数が減少する結果となっています。

この状況を打破し、会員の加入促進及び減少防止

を図っていくため、今回、「市老連活性化プロジェクト」を設置し、現在抱えている問題点や課題を探り、対応策を講じていくことにいたしました。

プロジェクトメンバーは、表2のとおり18区の老人（シニア・シルバー）クラブ連合会から代表を選んでいただき、検討を進めていきます。

老人クラブは、地域を基盤とした高齢者の自主的な組織として、仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、高齢者の知識や経験を生かして地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。

老人クラブの良さを知っていただき、今後の市老連の活性化に向けて検討をしていくに当たり、会員の皆さんの声もお寄せください。

表1 市内60歳以上の人口に占める会員割合

年度	クラブ数	会員数(人)	60歳以上人口(人)	割合(%)
1965 (昭和40)	535	36,369	121,983	29.8
1980 (昭和55)	1,525	106,332	250,962	42.4
2001 (平成13)	1,851	127,006	699,511	18.2
2018 (平成30)	1,628	110,783	1,098,925	10.1
2021 (令和3)	1,503	97,531	1,132,977	8.6

表2 新規加入者数と退会者数の状況 単位：人

年度	会員数	前年比	加入者数	退会者数
2017 (平成29)	112,890	-1,504	8,197	9,701
2018 (平成30)	110,783	-2,107	8,054	10,161
2019 (令和元)	107,973	-2,810	7,324	10,134
2020 (令和2)	103,818	-4,155	6,081	10,236
2021 (令和3)	97,531	-6,287	4,287	10,574

表3 プロジェクトメンバー

氏名	役職
烏田 次雄	市老連理事長
阿部 紀慶	市老連副理事長
塩田 良英	市老連副理事長
奥田 能史	市老連副理事長
長谷川和男	鶴見区老連会員活動推進委員会委員長
野中 彪	神奈川区シ連副会長
青木 昭弘	西区シ連副会長
丹羽 博利	中区老連会長
伊藤 静枝	南区老連女性部長
武馬 雅憲	港南区シ連副会長
松野 忍	保土ヶ谷区老連会長
阿部 幹夫	旭区老連スポーツ部副部長
服部 元彦	磯子区老連副会長
森川 年一	金沢区シ連副会長
田坂 昌穂	港北区老連副会長
鈴木 啓	緑区老連理事
原 成光	青葉区老連副会長
桑原 正盈	都筑区老連会長
高濱 照彦	戸塚区老連副会長
雨宮 利次	栄区シ連会長
金子 公紀	泉区シ連会長代行
阿久津 修	瀬谷区シ連副会長

横浜市健康福祉局からのお知らせ

認知症を正しく
理解しよう

軽度認知障害 (MCI)を知っていますか

軽度認知障害 (MCI) とは、もの忘れは多いが日常生活への影響はほとんどなく、自立生活が可能な段階のことです。軽度認知障害 (MCI) の人のうち年間 10 ~ 15% が認知症に移行するといわれています。国では 65 歳以上の高齢者のおよそ 4 人に 1 人が認知症及び軽度認知障害 (MCI) になると推計しています。軽度認知障害 (MCI) の段階で対処すれば、認知症への移行を遅らせたり、状態を維持できる可能性があるため、早めに気づき、認知機能低下予防の生活習慣を実践することが大切です。

令和3年度もの忘れ検診が始まりました！

【対象】 認知症の診断を受けていない
65 歳以上の横浜市在住の人

【実施期間】 令和4年3月31日まで

【費用】 無料

※ただし、認知症の疑いがあり、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料です。

【実施医療機関】 市内医療機関 168 か所
(事業開始時)

※実施医療機関は年度途中で追加・削除されることがあります。
詳しくは横浜市ウェブサイトや区役所・地域包括支援センター（地域ケアプラザ）などで配布しているチラシを確認してください。

横浜市 令和3年度もの忘れ検診



認知症の人を介護している人へ
突然 行方不明になってしまったも
これで安心！見守りシール



横浜市では認知症の人が屋外で道に迷ってしまった際、持ち物や衣類に貼ってある見守りシール（二次元コード）をもとに、速やかに介護者へお

知らせできるシステム
を運用しています。
〔24 時間対応・無料〕



発見者がシールの二次元コードをスマートフォンなどの携帯端末で読み取り、表示された電話番号（コールセンター）へ電話すると、コールセンターを通じて介護者へ連絡がはいらいます。

※事前に「認知症高齢者等 SOS ネットワーク」への登録などが必要です。詳細は居住区の区役所までお問合せください。

相談窓口 各区役所高齢・障害支援課

鶴見区	510-1775	金沢区	788-7777
神奈川区	411-7110	港北区	540-2327
西区	320-8410	緑区	930-2311
中区	224-8167	青葉区	978-2449
南区	341-1139	都筑区	948-2306
港南区	847-8418	戸塚区	866-8439
保土ヶ谷区	334-6328	栄区	894-8415
旭区	954-6125	泉区	800-2434
磯子区	750-2418	瀬谷区	367-5713

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）

居住地ごとに担当がわかれているため、不明な場合は、居住区の区役所高齢・障害支援課へお問合せください。

横浜市 地域包括支援センター一覧



問合せ先

横浜市健康福祉局高齢在宅支援課

☎ 045-671-4129

fax 045-550-3612

神奈川県からのお願い

基本的な感染防止対策 M・A・S・K(マスク)と飲食時の新マナー「マスク飲食」を徹底しましょう。

- 変異株による感染が主流となり、特に感染力が強いと言われるデルタ株の感染が増えています。
- 感染増加の原因は人流の増加とデルタ株です。救えるいのちを救うため、人との接触の削減にご協力をお願いします。人混みは危険です。混雑するレジャーや買物を控えてください。
- 外食をする際は、昼夜を問わず、短時間にいただき、「マスク飲食」の徹底をお願いします。
- ワクチン接種後も「マスク飲食」のご協力をお願いします。

マスク飲食の徹底 = **食事中も会話をするときは必ずマスクを徹底!**



- 1 片方の耳ひも部分を持ち、耳から**マスク**を外して飲食
- 2 会話をするときには、再び**マスク**を着用

短時間の食事の場合このような形態もOK!



M 適切な**マスク**着用

A アルコール等で消毒

S アクリル板等でしゃべり接触は**ショートタイム**

K **距離と換気** 特に換気を徹底してください!

感染防止対策シミュレーション
「飲食時の飛沫が見える化!」動画▶

神奈川 コロナ マスク飲食 検索

<https://www.youtube.com/watch?v=GqA23quWgWg>



新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

0570-056774 平日 9:00~17:00

045-285-0536 「音声案内」が流れたら
4[その他]を選択してください。



MEMOIRE GROUP メモワールグループ



メモワールグループは横浜市老人クラブ連合会「人生100年時代のシニアライフ」オフィシャルパートナーです

～介護～

- ◆相談例
「おススメ介護施設の紹介」
「一から介護を教えてください」



～葬儀～

- ◆相談例
「家族葬の予算は?」
「コロナ禍の葬儀って?」
「無宗教葬の注意点は?」



～相続～

- ◆相談例
「遺言の書き方は?」
「相続税の対策を教えてください」



～お墓～

- ◆相談例
「お墓のお値段を知りたい」
「散骨(樹木葬)について」
「今どきの仏壇情報」



生活総合支援
～気軽にご相談下さい～

株式会社メモワール
<https://www.memoire-group.jp/>
横浜市南区高砂町2-24

問合せ先: 045-261-2500
(受付時間 平日9時~17時)

ご連絡の際は「横浜市老人クラブの会員」とお伝え下さい。

総合担当のかすやです。
相談無料ですのでお気軽に
問合せ下さい♪



◆テーマ◆

私の
元気のもと①

良きにはからえ

緑区 加藤 純子

昔から体が弱く、活発なこととはできずにいました。元気ではない。悪い解釈してばかりいたら悲劇の主人公になってしまう。何があっても良い方に解釈するのがコツです。「世の中は桜の下の相撲かな」

ひっくり返った方が青空と桜を見ることができるといふことわざです。負けることが多かった私は共感です。

今はコロナで外出しづらい。おもに主人が花を植えるのと友達が笑顔で挨拶してくださる。私も元気になれる。これを続けていたら喜寿という嬉しいレッテルを貼られることになりました。

子どもたちの

登校の見守り

青葉区 柏村 茂

「はあ、これが80歳の体だな」

目がかすむ、腰が痛い、速く歩けない、耳が遠くなる。米寿を迎える私の体は、至る所で悲鳴をあげています。ご多聞にもれず、高齢化の実感が生活の中で感じられるのです。

が、それを押しのけるようにしているのは十年來取り組んできた、まちの小学校に通う子どもたちの見守り活動です。仲間と、いつ始めるともなく始めたこの活動。もう習慣化して生活の中に定着しました。お世話しているつもりが、逆にエネルギーをもらって今日があります。元気の源となっています。

グラウンド・ゴルフ

に出会った私

鶴見区 山田 敏子

数十年前、保健活動推進員であった頃、自分の体力に少

し自信がなくなっていた時に出会ったグラウンド・ゴルフに興味をわき、始めたのがきっかけでした。

現在も老人クラブでゲームを楽しんでいます。月・水・金の朝から二十数名にて4ゲームを楽しく過ごしています。

和気あいあいと雨が降った時は中止なのでがっかりです。次回を待ち遠しくしています。毎回ゲームを通し、話したり笑ったりで一人である時間とは違い、いきいきと楽しんでいきます。これが元気のもとであり、身体にとても良いことだと心より信じている日々です。これを長く続けられるように頑張っています。

気ままにゆっくり

保土ヶ谷区 原 正子

コロナ禍の時期で、誰もが注意をしていると思います。

今は普段より家時間が長いので、片付け、手を付けずにいた所も整理し、お茶時間も多く取り、熱中症予防にも気

を付け、本を読みながら寝てしまったり、気ままに時間を過ごしたり、最高のひとときを過ごしております。

でも何ととっても人との出合い、お喋り、言葉を交わすことも笑顔になれ、気持ち豊かになり、元気になれます。

一日のうちで必ず外へ散歩、そのついでにお買い物も楽しんできます。食後、町内一人暮らしの方の見守りもしています。自分の健康になっています。

元気の元をつくる

緑区 林 和子

2年半前の脳梗塞以来、気持ちに元に戻りません。日々の生活に多少の不自由はありますが、何とかなっています。ただ、元気になりません。

昨日、今日と日々衰えることの実感に、気持ちの流れています。「かがやき」紙上の鎌田先生の講演録「がんばらないけど」「あきらめない」を読んで私はハッと気がきました。「頑張ろう」と思いながら「諦めている」ことに。

認知症について

思っていること

戸塚区 実崎 誠一

今日を保ち、明日に繋げたいのに、3年前に戻りたいという思いが強く、諦めることで心を静めています。そうではないのです。先生は、元気の元は今日、今からだと教えてくださいました。

現在、日本は世界に先駆けて「超高齢社会」に突入し、それと同時に認知症および軽度認知障害の人（合わせて800万人）も多くなっております。今後ますます身の回りにこういった人が多くなっております。

そこでそういう人にどう向き合っていいたら良いか、また、自分が認知症にならないためにどういうことに気を付けたら良いかを学びたくて、今回「認知症介助士」の資格取得に通信講座で挑戦しました。

まずテキスト、参考書が何冊か送られてきて、その後テスト問題集が送られ、その中には表面的な理解だけでは答

私は、夜9時過ぎに寝ている。女房には「子どもでも9時には寝ないよ」と言われる。眠いものは眠いのである。だから朝5時前には起きている。起きると韓国時代劇を観るか本を読んでいる。とても静かである。

私は、毎日熱い緑茶を飲む。女房の分も用意する。暑い夏も同様である。体にとって冷たいものばかりは良くない。熱いものをゆっくり飲むのが良い。緑茶は、ガンを防ぐと聞いた。真意は分からない。信じて継続するのがいいので

**毎日の
熱い緑茶一杯から**

青葉区 八木 一龍

えられない難問も含まれています。そして最後に検定試験があり、これに80点以上で合格です。

久しぶりに学生時代に帰った気持ちで好きなテレビも見ずに熱中し、爽やかな気分で一時期を過ごしました。どうやら「私の元気のもと」は、新しい目標に向かって挑戦することにあるようです。

仲間と楽しむ

磯子区 佐藤 孝子

元気のもととは歌うこと。毎週月曜夜7時、こころのうた、混声合唱団のフォレストに合わせて歌っている。懐かしい浜辺の歌、花、紅葉などは低音部を歌いハーモニーを楽しんでいる。中学、高校も合唱部だったから昔覚えた節は80

はないか。これが一番。

歳を過ぎてても歌える。フォレストは演歌、オペラの「アリア」から「勝手にしやがれ」までレパートリーが広い。知らない曲も多いけれど、何回か聞くと歌えるようになる。今はコロナ禍で老人会のカラオケくらぶもお休みで寂しい。みんな元気がしら。また一緒に歌える日がいつか来ると信じて、♪待つわ、いつまでも待つわ……。

次号に続きます

神奈川県民のための

火災共済

～組合員の皆様が火災等にあつたとき、互いに助け合う制度です～

火災 **水漏れ** **盗難に伴う破壊** 等

手頃な掛金で備えませんか？

■例えば700万円の保障で

マンション等 耐火専用住宅	年間掛金 2,800円
木造・準耐火等 非耐火専用住宅	5,600円

※新規ご加入の際は、出資金100円をお預かりします。

0120-073-203

横浜市民共済生活協同組合 〈中区日本大通58 日本大通ビル8階〉
* 広告内容は概要のため、詳細はお問い合わせください。

●すでにご加入いただいている組合員様へ●
損害共済金等の請求手続きのご説明なども承っておりますので、ご連絡ください。

新橋演舞場12月公演『舟木一夫特別公演』市老連さま限定！特別優待のご案内



御三家として人気を博し、来年で芸能生活60周年を迎え今もなお第一線で輝き続ける舟木一夫が魅了する舞台をお楽しみ下さい！

『舟木一夫特別公演』

一、「壬生義士伝」
原作：浅田次郎 演出：金子良次 脚色：齋藤雅文
出演：舟木一夫、高橋恵子、田村亮、田口守、山口馬木也
生きるために戦えー 愛しきものたちのために斬り続けた男がいた。

二、シアターコンサート
思い出に残る名曲・大ヒット曲を中心に、劇場ならではのステージをお贈りします。

この度は幕末を舞台にした浅田次郎の歴史小説『壬生義士伝』と舟木一夫のコンサートと一緒に楽しめる『舟木一夫特別公演』を市老連会員様に優待案内いたします。この機会に是非お申し込みください！

特別優待対象日程 全て昼の部(11:00開演) ※各日10名様限定
12月6日(月)、8日(水)、14日(火)、15日(水)、17日(金)

※上記の日程のみが対象となります。※定数に達し次第終了となります。

優待価格(税込) 一等席 **8,000円** 通常13000円

受付期間：11月1日(月)10時～11月10日(水)18時

<受付電話番号> **0570-08-9944**

CNプレイガイド Cコード：122247 ※自動音声対応になります。

※Cコードを入力後、音声ガイダンスに従ってお申し込みください。申込後の変更・取消はできません。※席はお任せになります。
※チケット代と別にシステム手数料(¥220)と発券手数料(¥110)がかかります。
※代金の支払い、チケットの受け取りはコンビニ店頭(全国のセブンイレブン、ファミリーマート)となります。

※新橋演舞場では感染防止対策を実施しています！
ご来場の際は、①マスクの着用②入場時の検温、消毒③場内の食事禁止など、ご協力をお願いいたします。

新橋演舞場

〒104-0061東京都中央区銀座6-18-2
<最寄り駅>地下鉄浅草線・日比谷線「東銀座駅」大江戸線「築地市場」下車

かがやき サロン

昭和時代クイズ

(1950年代から1960年代)

ヒント 便利なもの

今号クイズの答えは11ページ下にあります。

Q1 1950年代には「白黒テレビ」「洗濯機」「冷蔵庫」が「三種の神器」と呼ばれていましたが、1960年代に「3C」と呼ばれたものは、「カラーテレビ」「クーラー」ともう一つは何でしょうか？



Q2 1950年代から輸入が始まり、1960年代には国産化が進んだことで国内に広まっていったインスタント製品は何でしょうか？



～コンビニ食材でひと工夫～

牛すき煮入り卵焼き

管理栄養士 ^{おえ}麻植有希子



- 【材料】(2人分)**
- 卵…………… 2個
 - 牛乳…………… 50ml
 - 牛すき煮(冷凍)
…………… 1/2パック
 - サラダ油…………… 適量



- 【作り方】**
- ①牛すき煮を表示通り温め、小さめに切る
 - ②ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜ合わせる
 - ③卵焼き用のフライパンを熱して油を薄くしき、玉子焼きをつくる

○ 1人分の栄養価
エネルギー 173kcal
たんぱく質 10.4g



POINT

- 牛すき煮を使って、調味料なしでもしっかり味がつきます
- ひじきの煮物も海藻や大豆が入っているおすすめ！

◇スポンサーへの御礼

本誌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。なにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大が続くなか、外出自粛生活を余儀なくされていますが、日々お元気にお過ごしのことと思います。新型コロナウイルス感染拡大の収束を願いつつ、皆様に機関紙174号をお届けいたします。

今号はシニア大学の講座報告・各区情報・読者のページ・老人クラブリーダー育成講座紹介・市老連活性化プロジェクトの設置などの有意義な情報が盛りだくさんです。よりよい紙面を作るために会員の皆様からのご意見・ご要望を宜しくお願いいたします。

(三浦記)

かがやきだより横浜 編集委員

瀬谷区	泉区	栄区	戸塚区	都筑区	青葉区	緑区	港北区	金沢区	磯子区	保土ヶ谷区	港南区	中区	神奈川区	鶴見区	旭区	西区	南区
田口	谷	増	佐	小	池	野	西	土	吉	小	淡	大	秋	村	三	河	布
計	武	正	秀	克	啓	末	武	幸	久	仲	保	大	秋	村	三	河	布
介	夫	邦	夫	行	二	男	人	治	雄	勝	泰	久	元	山	浦	村	澤