

横須賀市老連だより

# はま HAMAYU ゆう

Vol.  
37

発行: **はまゆうクラブよこすか**

(横須賀市老人クラブ連合会)

横須賀市本町2-1(横須賀市立総合福祉会館3階)

TEL/FAX: 046-821-1317

発行人/加藤 春樹

編集協力・印刷: (株)博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

TEL: 046-280-6001



令和7年初日の出 由比ヶ浜

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています




# 新春に寄せて

はまゆうクラブよこすか 会長 加藤 春樹

明けましておめでとございませう。一年のはじめ、見るものすべてがめでたく改まって感じられます。ご家族お揃いで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

お正月の風景も変わって、私たちが子どものころのような情景は少なくなりました。凧あげ、羽根つき、独楽回し、かると取りなど、子どもの遊びの景色も変わりました。門松、初荷、日本髪と和装など、町の様相も変化、少し寂しく思われます。その中で初詣は根強く、私たち日本人の習慣となっているようです。家族そろって一年の安全と幸せを祈願する、そんな光景は健在です。  
正月の子供になってみたきかな(一茶)  
元旦の袴脱ぎ捨て遊びけり

(河東碧梧桐)

お年玉、美味しいおせちなど、子どもの頃の楽しい正月の想い出は尽きません。家族そろっての初詣では、「早く遊びたいのに初詣に行くの」「でも屋台で何か買ってもらえそう」なんて思ったものでした。

歳を重ねて正月に思うことは、「一日

一日を大切に過ごすこと」「家族が無事に一年過ごせますように」ですね。  
目出度さもちう位なりおらが春(一茶)  
生きることやうやく楽し老いの春

(富安風生)

また、干支で運勢を占うのは変わらぬ習わしでしょうか。今年の干支は「丙午」です。「丙」は生命のエネルギー、太陽の明るさを意味するようです。「午」は古来より人間とともに生きてきた動物で、足が駿やく、独立心が旺盛で、人を助ける存在でした。今年一年が勢いとエネルギーに満ちた年でありますよう祈りたいと思います。

時代が変わっても、人々が尊敬ある暮らしを望む中で、普遍的な価値観は、家族や仲間と楽しく安全・安心に暮らせることです。新春に当たり、横須賀市の高齢者の誰もが、安全・安心に暮らせ、「ちゅう位でも楽しい老いの春」を過ごせるよう祈念しています。

私たち誰もが楽しく幸せに感じてもらえるのは、地域社会やそこで暮らす人々との「つながり」だと思えます。

キーワードは双方方向の「参加」です。微力ですが、はまゆうクラブよこすかの行事を通して、高齢者の皆さんに楽しんでいただけるような企画を開催していきます。また、地区の行事、地域の老人クラブの行事など、地区活動の活性化にも積極的に支援をしてまいりたいと思います。

はまゆうクラブよこすかの行事への参加が、「人と人の顔の見える関係づくり」の一助となり、すべての高齢者一人一人が楽しく健康で、有意義な一日一日にしていただければ、私たち役員一同の喜びとするところです。

誰もが年齢に縛られず、多様な生き方を選択しつつ、出会いとふれあいを大切にして、お互いを気にかけて、支え合える、輝いた存在と地域でありたいと思います。

「だれも一人にしない街よこすか」  
「健やかに出会いふれあい笑顔で支える人生二〇〇年」

今年が、皆様とご家族にとって健康で幸多い年になりますよう祈念して、新年の挨拶といたします。

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 新任役員を紹介



眞田勉尋  
旅行部長



船山道敏  
下町地区幹事



佐々木恭子  
女性部副部長・  
事務局次長



高橋邦清  
事務局次長



富樫 進  
事務局次長



岡田卓三  
監査役

## 支部長及びクラブ会長変更

地区名	クラブ名	新支部長及び会長	旧支部長及び会長
浦賀	二葉二丁目若葉会	折原 孝子	服部 寿郎

## 令和7年度県老連理事長表彰

地区名	会長名	クラブ名
久里浜	篠崎 隆	吉井吉寿会
浦賀	三澤富美子	浦上台2丁目睦会
大津	岡田 卓三	池田団地喜楽会



\*会長として7年以上在籍し、老人クラブの育成、指導に努力したクラブ

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 令和8年度 部門別事業計画(予定)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
市老連		総会13(月) 横三協議会27(水)				横三協議会24(木)
理事会	1(水)、22(水)		3(水)	6(水)		2(水)
総務会	10(金)	22(金)	26(金)		21(金)	18(金)
文化 教養部			ふれあい フェスティバル	カラオケ・ 演芸大会24(金)		麻雀大会
保健 体育部		ゴルフ大会 21(木) 会長杯 ポッチャ大会 28(木)	市長杯GG5(金) 健康体操講座 15(月)			健康体操講座 17(水)
福祉部				研修会22(水)		
女性部						研修会9(水)
広報部				はまゆう38号		
旅行部			バス旅行			

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市老連			横三協議会7(月)	新春の集い15(金)		横三協議会8(月)
理事会	1(水)	4(水)	2(水)	6(水)	3(水)	1(月)
総務会	23(金)	20(金)	18(金)	22(金)	19(金)	19(金)
文教部		文化作品展示会 17(火)・18(水)			研修会24(水)	
保体部	ゴルフ7(水) 歩こう14(水)	健康体操講座 10(火) 市長杯 ポッチャ大会 27(金)		健康体操講座 18(月)		健康体操講座 16(火)
福祉部	共同募金		研修会9(水)		研修会15(月)	
女性部					研修会18(木)	
広報部				はまゆう39号		
旅行部		バス旅行				

全項目あくまでも予定で変更もあります。

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# ゆめクラブ大学

令和7年11月11日、18日  
(於)神奈川県立保健福祉大学講堂



福祉大学  
学長 村上朋美

大学方針「人に寄り添う」  
ヒューマンサービスについての紹介

## 生きることと食べることの関係

味とおいしさのひみつ  
＜味覚調査＞

おいしいって  
なんだろう？

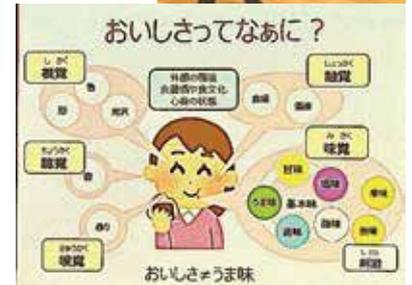
5 基本味は、食べ物の信号

- ・甘味(砂糖・チョコレート) → エネルギーのもと
- ・塩味(塩) → ミネラル成分
- ・酸味(酢、レモン) → 腐ったもの、未熟
- ・苦味(コーヒー、ゴーヤ) → 毒が含まれているかも？
- ・うま味(だし) → たんぱく質のシグナル

※他の味の組み合わせで複雑な味を作り出す



管理栄養士  
鈴木志保子



## 世界が注目！ 認知症／横須賀市の取り組み

## 共生社会／社会参加の場をつくる！

認知症カフェ“タンポポ”汐入動画で紹介



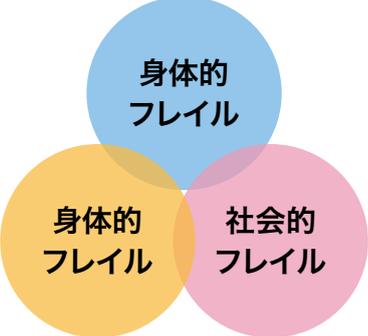
人間総合課  
教授 石原美和



## 健康長寿に向けたフレイル対策



健康 フレイル 要介護



社会的フレイルに該当した高齢者は、身体的フレイルを発生するリスクが**3.9倍**

Activity is the best  
Medicine!



理学療法学専攻  
平瀬達哉(長崎出身)

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 保健体育部行事報告(1)

## ☆健康体操講座

今年度から健康体操講座は、開催場所を市老連事務所の福社会館、追浜、北下浦、西及び久里浜地区の5か所にしました。

### ①第1回 6月23日(月) 13:30~15:00 総合福社会館5階ホール 19クラブ、57名が参加

講話は、バランスの良い食事とオーラルフレイルの予防について、健康増進課に講師をお願いしました。

体操は、市老連としては2回目ですが、ヨガを行いました。

### ②第2回 9月17日(木) 13:30~15:15 追浜コミセン北館 17クラブ、65名が参加

健康体操講座は講話と体操の2本立てでしたが、この講座は講話と体操を一本化して行われました。内容は、介護になる理由とその症状、そして対策の体操です。講師は、ビーアウェイクの久野秀隆代表取締役をお願いしました。

### ③第3回 11月11日(火) 13:30~15:30 北下浦コミセン集会室 27名が参加

この地域は市老連に加入している老人クラブがないため、地域の個人参加が13名でした。講座の内容は、追浜と同じく久野講師をお願いしました。



第1回総合福社会館



第2回追浜コミセン



第3回北下浦コミセン



久野秀隆講師

## ☆第39回歩こう会

### 10月10日(金) 10:00~11:30 22クラブ、130名が参加

京急久里浜駅から「くりはま花の国」の冒険ランドを目指しました。秋晴れの花の国は、看板に「コスモスは11月が見ごろ」とありましたが、冒険ランド付近ではちらほらと咲いていました。式典では、関係者のあいさつに続き、専門家の指導による身体の筋肉をほぐすストレッチを行い、歩き疲れた筋肉をやさしくほぐしてくれました。次いで全員参加の写真を撮り、さらにジャンケン大会を行いました。初代ジャンケンチャンピオンは、久里浜台寿会の参加者でした。



歩こう会!

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

## 保健体育部行事報告(2)

### ☆ポッチャ大会

#### ・第6回会長杯ポッチャ大会

5月30日(金) 13:00~16:00 総合福祉会館5階・7階 21クラブ(35チーム)、146名が参加

市老連ルールを理解してもらうため、事前に審判研修会を行いました。8コートに分かれた35チームが、3試合を行い、各コートの第1位のチームが準決勝、決勝へ進みました。会長杯は、シニアサークル安針台が手にしました。準決勝、決勝はレベルの高い試合で、観客の応援も盛り上がりました。



#### ・第4回市長杯ポッチャ大会

11月28日(金) 12:00~16:00 21クラブ(35チーム)、149名が参加

市老連会長のあいさつの後、市長のメッセージ、前回の優勝クラブ・久里浜台寿会のトロフィー返還、ラジオ体操が行われました。5クラブの総当たり戦を行い、第1位のクラブが2エンドの準決勝、決勝へ進みました。

市長杯は堀越七丁目梅友会が手にしました。



### ☆グラウンド・ゴルフ大会

#### ・第9回市長杯

6月6日(金) 7:30~15:00 神明第2公園 25クラブ、148名が参加

上地市長があいさつに来られ、大会を盛り上げてくれました。大会は穏やかな日の下で行われ、参加者は日頃の練習の成果を発揮しつつ、プレーを楽しんだことと思います。大会結果、は女子が原田喜久江さん(八幡くすのき会)、男子が赤沼袈裟寿さん(ハイランド丁目2偕楽クラブ)の優勝となりました。この大会の上位、男女それぞれ20名が横三大会に出場できます。

#### ・第24回横須賀・三浦ブロックスポーツ大会(Gゴルフ)

10月27日(月) 8:00~ 横須賀リーフスタジアム

大会は、三浦、葉山、逗子、鎌倉、横須賀の老連から100名、横須賀市からは37名が参加しました。女性優勝は蛭田ミヤ子さん(シニアクラブベリー)、準優勝は野口美佐子さん(山科クラブ)、男性準優勝は山本勝美さん(衣笠シニアクラブ)でした。



私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 文化教養部行事報告(1)

## カラオケ・演芸発表大会

7月29日(火)開催 (於:総合福祉会館)



22クラブ・60演目に、総勢135名の参加者がありました。日頃鍛えた技を歌や踊りに遺憾なく発揮されました。今年度は会場を音楽室に変更の影響もあり、素晴らしい音響効果とともに、観客者も一体感にあふれ、「歌いやすく、聞きやすい」との意見も多々あり、会場の皆さんも大いに盛り上がり、大盛況裏に、終了することができました。

初の試みとして、安針台シニアサークル(鈴木 法子さん)指導のもと、盆踊りを開催しました。よこすか音頭、炭坑節等を、会場の皆さんが<見よう見まね>ながら、会場周辺を輪になって踊る姿はとても好印象でした。

横須賀市老人クラブ連合会【愛称:はまゆうクラブよこすか】の一大イベントとし今後も開催していきたいと思ひます。今後も会員の皆さま方のご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 文化教養部行事報告(2)

## 文化作品展示会

11月18日(火)～19日(水)開催 (於:総合福祉会館)



14クラブ・61名にて、写真、書道、陶芸、絵画、手芸品及び甲冑等約260点の皆さまの趣味を生かした多彩な出展により開催できました。特に甲冑による着せ替えに人気が集まり、盛況でした。

今年度より、開催日程を従来の3日間から2日間に変更しました。来場者数(鑑賞者数)の心配がありましたが、2日間で161人の来場者があり、それぞれの作品に感嘆されていました。

ちなみに、昨年度は3日間にて196人でした。



私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 旅行部行事報告

## 令和7年度第2回目の日帰りバス旅行記

12月2日、今年度の第2回目のバス旅行を実施しました。まず、参加者全員が「あー、昨日でよかった」と感じる翌日の寒さです。参加人数は春より2名増えて、総勢261名がバス6台に分かれて、7時過ぎに各所を出発しました。

今回は「さくらトラベル」さんの企画で「甲州名所めぐり」と題して甲斐善光寺や武田神社などを訪ねました。号車によっては立ち寄り先が前後しますが、「シャトー勝沼」でワインの試飲と買い物、「里の駅」でおいしい昼食をいただき、食後の運動を兼ねてお



米のすくい取り、野菜の詰め放題に挑戦しました。

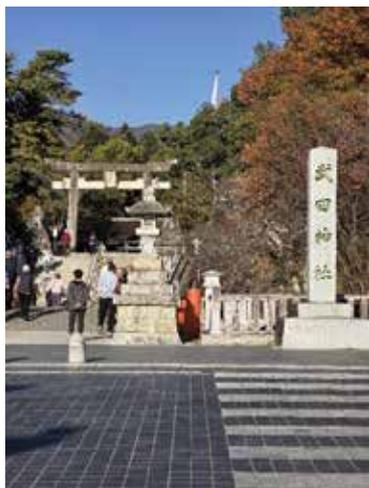
「甲斐善光寺」では、号車ごとに本堂をバックに集合写真を撮った後「お戒壇巡り」真つ暗闇の中、壁伝いに回廊をめぐる善光寺如来との縁を結ぶ

儀式を体験しました。

あと、武田信玄公を祀る「武田神社」を訪ね、それぞれ思いの願いを込めて参拝しました。

予定した観光先、訪問先を無事に終わった後、バス6台は相前後して帰路につきました。途中、東名高速道路の横浜・町田インター手前で多少の渋滞がありました。午後6時前後に各号車の連絡員から無事故で参加者全員の帰着の報告がありました。

(記岡田)



### 武田節

甲斐の山々 陽に映えて  
われ出陣に うれいなし  
おのおの馬は 飼いたるや  
妻子につつが あらざるや  
あらざるや

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 福祉部行事報告

実施日：7月23日(水)

参加者：男性18名、女性28名、合計46名

## <講演内容>

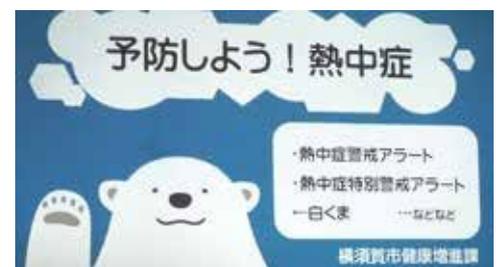
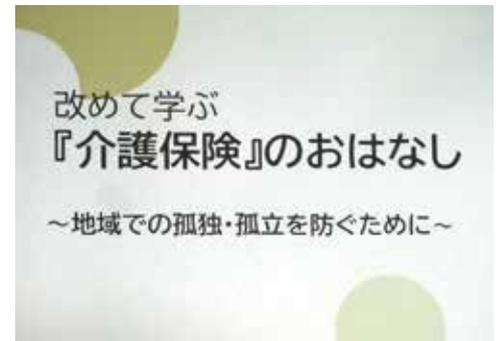
### ①改めて学ぶ介護保険

介護が必要になる前にしておきたいこと

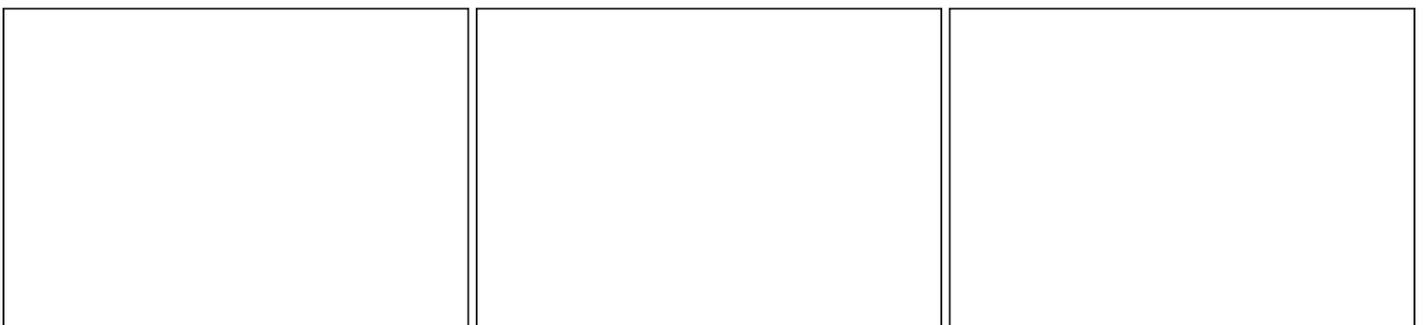
- ・講師：横須賀市民生局福祉こども課、福祉総務課職員、清家係長

### ②予防しよう熱中症、気をつけよう隠れ脱水症

- ・講師：横須賀市民生局健康部、健康増進課職員



私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 女性部研修会報告(1)

令和7年度第1回女性部研修会

令和7年9月10日(水)

## 「腸活セミナー」腸の勉強して人生100年時代を元気に!

(株)ウィズ・アス鈴木肇様に講師をお願いしました。腸を元気にして腸内環境を整えて健康寿命を延ばす短鎖脂肪酸の話でした。短鎖脂肪酸とは?

主に大腸内の腸内細菌が食物繊維などを分解して作り出す、腸内を酸性に保ち悪玉菌の増殖を抑える善玉菌がオリゴ糖をエサにしてできる代謝物のことで、短鎖脂肪酸により一免疫・腸内環境・脂質改善・便通・糖尿・代謝・口臭・肝機能・骨粗鬆症などに良いと裏付け

されています。NHKテレビでも放送されているそうです。

日頃の食事でも乳酸菌飲料・納豆・漬物・味噌・水溶性食物繊維・アボカド・オクラ・山芋・ごぼう・海藻類・昆布・里芋・イヌリンを含む食品をとるようにすれば、代謝物として短鎖脂肪酸が作られます。サプリメントとして腸活ドリンク「魔法のTANSA409」があります。お土産でいただきました。



私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

## 女性部研修会報告(2)

令和7年度第2回女性部研修会

令和7年11月26日(水)

### 「折り紙教室」開催

11月26日(水)開催の女性部研修会「折り紙教室」にはたくさんの方にご参加いただきありがとうございます。

折り紙教室は、ふれあいフェスティバルや文化作品展示会の時も開催し、多くの皆さんに楽しんでいただいております。折り紙は手先や頭を使いフレイル予防の一助になればと思い、今回女性部でも折り紙教室を開催しました。

当日は27名の参加があり、思うようにできないところは皆さんで教え合っ、和やかなひと時でした。講師役の役員は事前に2回程練習をしましたが、初めは苦戦したところもあったようです。

これからも、折に触れて折り紙教室ができれば良いかと思っておりますので、その時は、皆さん誘い合っっのご参加をお待ちしております。



私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 単位クラブの紹介

## 馬堀団地桜寿会

会長 亀井 保幸

### <活動紹介>

馬堀台団地のある桜が丘は、馬堀海岸駅より徒歩15分ほどで、富士山と東京湾が眺望できる小高い丘の街です。桜寿会は会則によると約50年の歴史があります。

370所帯の団地で、桜寿会員数は33名、平均年齢は85歳。

### <活動報告>

今年度より、横須賀市および大津社会福祉協議会の方針でもある「居場所づくり」(サロン活動)、「支え合い活動」(友愛活動)を活動基本としています。

### <活動内容>

①桜寿サロン(毎週水曜日:体操・カラオケ・ボッチャ(ボウリング)映画鑑賞・ゲートボール・eスポーツ(任天堂ゲームでボウリング・ゴルフ・魚釣り等))

②日本間サロン(毎週金曜日:編み物(認知症マフ作りは大好評、大津包括倉元CSさんの提案により会員の指導で活動、男子もチャレンジ)、その他、ユーチューブ・オセロ・トランプ・おしゃべり等。別室では麻雀(80歳の方もチャレンジ))

\*認知症マフとは、認知症患者の不安を軽減、安心感を持ってもらうためのニット製品



### 特別行事

①認知症予防教室(4月)

講師: 太陽の家二番館 遠藤崇晃氏

②本当に幸せな老後の講座(6月)

講師: 大津地域包括センター 鈴木礼氏

③元気にいきいき血管講座・健康測定

講師: 明治安田三浦営業所 新館真由子氏

③夏季ラジオ体操・  
みんなの体操を桜寿  
会主催で実施



緑のなかでの「皆のラジオ体操」



敬老祝う会・前期誕生日会

④他の行事として会員対象に総会・誕生日会(前期・後期)・お花見等年4回程食事会

⑤特別行事 年3~4回、外部講師による講演会と年1回の健康測定を実施しています。

最後に、食事会・講演会等は参加率がいいのですが、日常活動の各サロンの参加率が悪く課題となっています。

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 文芸 俳句・川柳

## 川柳

ハイランド3丁目悠遊くらぶ川柳会

あなたさえ威張らなければ平和なの

山田 鞠

マスク越し挨拶交わし?誰だっけ

高橋 鉄男

合着無用夏と冬物あればいい

磯崎 順子

「おむすび」と「あんぱん」もいい朝ドラマ

井浦美千代

協会は大横綱をいびりだす

川窪 義寛

米騒動新大臣に「あっぱれ」贈る

磯崎 民生

惜しまれてミスター野球よ永遠に逝く

佐々木 稔

古が四つなぜか気になる備蓄米

岡 禎子

スーパーで小銭が溜まるセルフレジ

貝田 暁世

早い夏今年は来ない雨蛙

大澤 道子

梅雨はどこ?お天気姉さん困り顔

岡村 昌子

食べ比べ古米古古米味同じ

野見山輝之

孤独とも生涯友のひとり酒

橋本 鎮雄

物価高値札確認立ち眩み

平井 信次

七転び八起あつたね赤沢さん

山岸 静子

政治家は嘘が上手の世渡りだ

山田 三郎

イラン核マッチポンプが見え透いて

細貝 一

ふるさとの香りをのせて宅急便

松本 百代

孫が来たムズイ取説スマホ塾

丸山 善治

## 俳句

シニアサークル安針台 ゆたか

ソーダ水ガラスの靴の深緑

朝顔の蔓の内なる美容院

下駄履きし中高時代雲の峰

平和寿山会 岡野美奈子

猫じゃらし別れの朝も振り向かず

夏休み遊び声なく谷戸は黙

いわし雲君逝きし事人づてに

老木をゆさゆさゆすり嵐来る

シニアサークル安針台 眞策

雛鶏へ裸電球寒の明け

有りますと鶯餅や括弧付

一湾の大石小石雁供養

まほろばや温き御飯に蜆汁

雪蟲の交尾済んだか海荒るる

豊之坪豊生会 矢口 一江

幾年を母をささえて五目飯

豊之坪豊生会 飯島 高子

京の旅平等院の鳳凰堂

白無垢にネモヒラロード美しき

鎌友会 比留間加代

神輿長の真赤なたすきうねりけり

大樟の虚ろを見上ぐ秋の蛇

非聖の浸かりし出湯秋深し

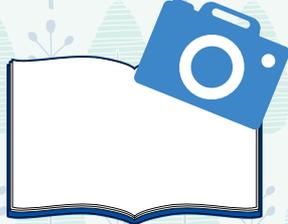
鈴虫や生家の土間の飼育箱

星月夜大川上る屋形船

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# ア フ ル オ ト バ ト ム



Sky Lanternの夕べ  
平和中央公園 (9月23日)



しょうぶ園 (6月9日)



ヴェルニー公園【春のローズデー】(5月24日)

## ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**【横須賀市老人クラブ連合会】**

私たちは横須賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています
