



南区シンボルマーク

区老連 みなみ

第 69 号 令和 6 年 8 月 15 日 (2024)

発行/かがやきクラブみなみ(南区老連) 発行人/松村 光雄 事務局住所/〒 232-0006 横浜市南区南太田 2-32-1 南寿荘内 ☎ 713-8566
制作・印刷/株式会社ニチコミ ☎ 03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>



みんなの Good Shot

十二橋周辺のあやめ



潮来の伊太郎像

千葉と茨城県の県境の利根川流域にある、十二橋（千葉県）周辺ではあやめの色とりどりの花の群落が見られる。公園内にはご当地ソングで、数十年前にヒットした流行歌の「潮来の伊太郎」と「潮来花嫁さん」のモニュメントがあり、懐かしく思う。

江戸時代に利根川の流路変更後水運が発達し、江戸へ荷物を運ぶ拠点となり、利根川流域にはいくつもの船着き場があつて、それぞれが栄えた。

周辺部には鹿島神宮（茨城）、香取神宮、伊能忠敬記念館（千葉）があり、潮来から車で、約 30 分程度で行くことができる。

(写真・文 氏名 相馬 誠司)



会長あいさつ

生活に喜びと活力を

南区老人クラブ連合会 会長 松村 光雄

皆さま方にはご清祥のこととお慶び申し上げます。

私たちは南区老人クラブ連合会は、会員一人ひとりの豊かな経験と知恵が集い、互いに刺激を受けながら学び合う素晴らしい場です。日々の生活に彩りを加え、新たな発見と友情を育むことで、私たちの心は常に若々しく保たれます。

私たちの老人クラブ連合会は、多様な活動を通じて会員の皆さまがそれぞれの趣味や興味を深めることができるよう努めております。

文化的な講演会から健康に関するワークショップ、楽しいレクリエーションにいたるまで、充実したプログラムを提供することで、皆さまの生活に喜びと活力をもたらすことを目指しています。

また、私たちは地域社会における積極的な役割も担っております。地域のイベントへの参加やボランティア活動を通じて、世代間交流を促進し社会貢献にも力を入れています。このような活動が、私たち自身の生活を豊かにするだけでなく、地域コ

ミュニティに対しても肯定的な影響を与えていることを信じています。これからも南区老人クラブ連合会は、皆さまのクラブが安心して過ごせる場所であり続けるよう支援してまいります。皆さまからのご意見やご提案を大歓迎いたしますので、どうぞお気軽にお寄せください。ともに支え合い、ともに成長し続ける私たちのクラブが、これからも皆さまの人生にとって価値あるものとなりますよう願っております。

区長あいさつ

自分らしい高齢期の暮らしを

南区長 高澤 和義

南区老人クラブ連合会の皆様には、ますます御清栄のことと

お喜び申し上げます。また、日頃から南区政への御理解・御協

力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴連合会は、今年で創設60周年を迎えられ、長きにわたり、多彩な活動や事業を通じて、高齢者の仲間づくり、生きがいや健康づくりに取り組まれるとともに、社会活動、さらには見守

私たちは南区老連の活動を応援しています

整形外科(一般・スポーツ整形)/リハビリテーション科
医療法人社団 光生会 **中村整形外科**
院長: 中村 光孝

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	／	●	●	●	／
14:30~18:00	●	●	／	●	●	／	／

休診日: 日曜・祝日・水曜・土曜午後
南区通町 3-53-2 ☎045(713)7101

一般眼科・小児眼科
横浜井土ヶ谷アイクリニック
白内障・緑内障日帰り手術対応

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00(～12:45)	○	休	○	○	○	○
15:00~18:00(～17:45)	○	休	○	○	○	休

●星に手術をする場合は午前診療12:00まで(受付終了11:45)
休診日: 火曜・土曜午後・日曜
☎045-325-7188
横浜市南区井土ヶ谷中町158 アクロスキューブ井土ヶ谷3F

鳥山医院
内科・循環器・消化器・呼吸器

診療時間	月水金	9時~12時45分	3時~6時
	火木	9時~12時45分	3時~7時
	土	9時~12時	

《休診: 日曜、祭日、土曜午後》【火・木: 午後6時45分受付終了】
蒔田駅徒歩1分 鎌倉街道沿い
Tel 714-1913

ぐみようじ泌尿器科
☎045-326-6212

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-

【休診】水午後・土午後・日・祝
横浜市南区弘明寺町 137-6
弘明寺かんのん通り商店街 スーパー横濱屋前

医療法人社団 青世会
きたがわ内科クリニック
内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:30	●	●	●	※	●	○	／
PM 3:00~6:00	●	●	●	※	●	／	／

○土曜 9:00~14:00 ※訪問診療
☎045-741-2158 横浜市南区井土ヶ谷中町 129-6
http://kitagawa-naika.com

みらい在宅クリニック
訪問診療、往診について
お気軽にご相談ください

横浜市南区浦町 2-22 ベイシティーコート横浜 102
浦町郵便局裏 http://mirai.biz/
TEL 045-326-6992

り・支えあい活動に御尽力いた
だいております。その活動は、
絆をばぐみ、互いに支え合う
地域づくりには大きな役割を果た
しておられます。この場をお借
りいたしまして、改めて感謝申
し上げます。

南区は、区政運営方針で、『地
域の皆さまとともにつくる
「あったかい 南区」』を掲げて
おります。「自分らしい高齢期

の暮らし」の実現を目指し、「高
齢者・障害者地域包括ケア推進
事業」として、地域づくりにお
力添えいただいている皆様や関
係団体と連携し、介護予防の普
及啓発や介護予防サポーター養
成と支援、ひとり暮らし高齢者
の定期訪問等の地域ささえあい
推進事業などの取組を進めてお
ります。

これからも、歳を重ねても一

人ひとりが住み慣れた地域で自
分らしく暮らせるまちを目指し
精励してまいりますので、引き
続き御支援・御協力をお願い申
し上げます。

結びになりますが、南区老人
クラブ連合会の益々の御発展
と、皆様方の御健勝を祈念いた
します。

事業報告

2024年定期総会

人生百歳を目指せ!!

2024年定期総会が5月15
日にフォーラム南太田で開催さ
れました。当日は63名の出席、
委任状出席32名で総会は成立し
議事に入りました。

はじめに松村会長のあいさつ
があり、2023年度事業報告、
2023年度収支決算報告、202
4年度事業計画案、202
4年度収支予算案などの審議が
行われました。これらはいずれ

も問題なく賛成多数で承認可決
されました。

その後、新理事2名の交代を
含め、出席した役員全員の紹介
がありました。松村会長からは、
今後も老人会活動の活性化に取
り組むため、世代間交流のイベ
ントなどを増やして、会員の皆
さまが楽しめるようにやってい
きたいとお言葉があり、無事に
終了しました。



私たちは南区老連の活動を応援しています

まえざわ内科クリニック
内科・循環器内科・糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(9:00~12:30)	○	○	○	○	○	☆	△
午後(15:00~18:00)	○	○	○	○	○	○	△

○:診療 ☆:9:00~13:00 △:休診

横浜市南区吉野町3-7-17 横浜ベイクリウス4階
☎045-325-8170

眼科・循環器内科・内科
www.eye-heart-clinic.com

弘明寺アイハートクリニック

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
眼科	9:30~12:30	●	●	●	△	●	●
	14:30~18:00	○	○	○	○	○	○
内科	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ※内科は、予約優先となります。
南区六ツ川1-50 (京急弘明寺駅より徒歩1分) **☎731-5650**

下田医院

診療科目 内科・消化器科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	在 宅 診 療	○	○	△
午後 16:00~18:30	○	○	○	△	△	△	△

受付時間は診療の15分前で終了
南区大岡 2-15-29 TEL.045 (731) 3577

由利泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:00~18:00	●	●	休	●	●	休	診

TEL.045-713-6311
横浜市南区井土ヶ谷下町 213 第二江洋ビル 4 階

弘明寺 清水眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△

月曜午後5時前のみ外来診療はございません 休診日:水曜・土曜午後・日曜・祝日
木曜は代診の医師の診察になります
南区六ツ川11-70-9 **☎045-720-3360**

清水医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日:水曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
南区六ツ川11-99-1 **☎045-742-3350**

内科・消化器内科・肛門外科・外科
医療法人社団 賢真会

六ツ川内科消化器内科クリニック

胃・大腸内視鏡検査 訪問診療 オンライン診療

☎045-334-7520

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	-	●	●	-

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
横浜市南区六ツ川 1-39 小河ビル 1 階

2024年度 事業計画

1	主管部門	行事名	予定日	内容	備考
各部行事	事業部	社交ダンス教室	24.4.11～ 24.10.10～	第90期教室（受講者数32名） 第91期教室	南センター
		第49回南区文化祭	24.11.2～4	南区趣味の作品展	南区役所多目的ホール
		シルバー社交ダンスパーティー	24.10.31	会員相互の親睦を深める	南センター体育室
		健康麻雀大会	24.6.10	指先と頭脳を鍛える	浦舟地域ケアプラザ 多目的ホール
	文化厚生部	カラオケ・芸能まつり	24.10.2	カラオケ・民謡・和洋舞踊・詩吟・楽器演奏	南公会堂
		第58回囲碁・将棋大会	25.2.12	囲碁・将棋各3クラスに分け対戦	南センター
	保健運動部	体操教室	24.4.10～ 24.10.9～	前期18回（受講者数190名） 後期18回	5教室 5教室
		ペタンク大会	24.9.11	1チーム3人～4人編成によるトーナメント戦	大岡公園
		グラウンド・ゴルフ大会	24.10.16	96名参加者募集（2ラウンド）	大岡公園
		ゲートボール大会	24.11.13	1チーム6人～8人編成によるリーグ戦・決勝戦トーナメント	南センター ゲートボール場
	広報部	広報誌	24.8.15	69号「区老連みなみ」発行（6,000部）	
			25.1.15	70号「区老連みなみ」発行（6,000部）	
	女性部	ノルディック体験会	24.5.22	ノルディックウォーキング	桜木町→横浜中華街
		ふまねっと体験会	24.6.12	ふまねっと	南センター体育室
		合同研修会	24.10.30	デジタル講座（友愛活動部と合同）	フォーラム南太田
		生け花教室	24.12.27	お正月用の生け花	南センター余暇・趣味コーナー
		南区主催みなみ桜まつり	25.3	民謡流し参加	蒔田公園
	友愛活動部	合同研修会	24.10.30	デジタル講座（女性部と合同）	フォーラム南太田
2	主管部門	行事名	予定日	内容	備考
各種研修会	区老連	会員研修	24.6.3	茨城方面 日帰り研修旅行	日帰り
		南区老連創立60周年記念式典	24.7.24	1部 講演会 生きがいのあるシニアライフ 講師 川口 整	南公会堂
		新任単位クラブ会長研修	24.8.28	2部 表彰式 新会長の心得について 他	南センター
		会員研修	24.10.11	栃木方面	日帰り
		会長研修	25.1.14	講演会 テーマ未定	ローズホテル横浜
		理事研修	25.2.24、25	行先未定	1泊2日（予定）
		友愛活動員研修	25.3.3	行先未定	日帰り

私たちは南区老連の活動を応援しています

入れ歯でお困りの方、ご相談ください

ハツ橋歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～12:30	●	●	●	／	●	●	／
14:00～18:30	●	／	●	／	●	▲	／

【土曜は17:00まで】 休診：火曜午後・水曜・日曜・祝日
横浜市南区新川町 4-25
TEL:045-261-3558

清水ヶ丘セツルメント診療所

内科 / 呼吸器内科 / 循環器内科 / 消化器内科 / 皮膚科

	月	火	水	木	金*	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～16:45	▲	●	●	-	●	-

▲15:00～16:45
※夜診（17:30～19:00）第2・4金曜日あり
横浜市保土ヶ谷区岩井町 222-1
TEL:045-712-3521

島田内小科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	休	●	●	●	休
15:00～18:00	●	休	休	●	休	休	休

休診日・・・水曜日・日曜日・祝日 予防接種 随時受付
乳児健診 火曜13:00(要予約)
横浜市南区井土ヶ谷下町 40-2
TEL:045-731-4895

オオトウ歯科医院

横浜市南区六ツ川 3-76-3 横浜パークタウンi棟
☎(045)741-6481

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:30	●	●	●	-	●	●
14:00～18:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木・日・祝

ふたば整形外科

診療科目 整形外科・リハビリテーション

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:30	○	○	○	×	○	○	×
午後2:30～6:00	○	○	○	×	○	×	×

【休診日】木曜日・日曜日・祝日
南区二葉町1-1-30 ☎045-260-0211
デイケアふたばの隣りにあります

横浜みなと眼科

診療時間

9:00～12:30	月・火・水・木・金・土
15:00～18:30	月・水・金
15:00～18:30	手術日 / 火・木

※休診日 / 日曜・祝日
横浜市南区浦舟町 4-47-2 メディカルコートマリス3階
横浜市営地下鉄 阪東橋 駅徒歩4分
TEL:045-243-1313

2024年度 南区老人クラブ連合会会計収入・支出予算書

収入合計	20,030,326
支出合計	20,030,236
差引残額	0

◇収入の部

(単位：円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引増減	摘 要 (主な内訳)
1 会費等収入	11,235,000	7,962,000	3,273,000	
2 市老連補助金	5,560,123	5,474,270	85,853	横浜市からの補助金
3 区老連事業助成金	100,000	0	100,000	周年事業助成金
4 周年事業積立金	1,000,000	0	1,000,000	周年事業積立金
5 雑収入	130,000	150,000	-20,000	折込媒体使用料・預金利息等
6 預り金収入	10,000	8,000	2,000	雇用保険料
7 繰越金	1,995,203	1,788,365	206,838	
収入合計	20,030,326	15,382,635	4,647,691	

◇支出の部

(単位：円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引増減	摘 要 (主な内訳)
1 横浜シニア大学運営費	30,000	30,000	0	運営委員報酬金・事務費等
2 友愛活動推進費	1,686,000	1,707,000	-21,000	助成費・研修会等事務費
3 女性委員会活動費	300,000	300,000	0	ふまねっと・研修会・生け花教室・みなみ桜まつり
4 区老連職員雇用費	3,085,000	3,045,000	40,000	給与・賞与・通勤手当・雇用保険料
5 区老連事務事業費	13,815,220	9,430,880	4,384,340	区老連事務事業費、区老連事業助成金、その他会費等の収入を財源とする事業
6 周年事業積立金	100,000	100,000	0	積立預金
7 予備費	1,014,106	769,755	244,351	
支出合計	20,030,326	15,382,635	4,647,691	

私たちは南区老連の活動を応援しています

ケアマネジャー／ホームヘルパー

 ケアシップ
 事業所番号 1470402445
 ☎045-315-4215
 横浜市南区前里町 3-55 フロムファースト 1F
 株式会社 SHIP

障がい者地域活動ホーム
 NPO法人 るんと
 南福祉ホーム むつみ
 横浜市南区別所 1-15-22
 TEL.045-721-3171

私たちは、ご利用者の「したいこと」に応えたい。
 そのためには、「あたりまえ」の生活を
 支援していくことが大切だと考えます。
 そのような想いを共有したスタッフと
 永田山王台での「暮らし」をつくっていきます。
 特別養護老人ホーム
 けいあいの郷 山王台
 横浜市南区永田山王台 39 番 1号
 TEL:045-716-0580

ヘルパーステーション
 とみいはうす
 居宅介護支援 ケアoffice 翔
 横浜市南区六ッ川2丁目123-13
 サウスMYビル2階
 ☎045-315-6112

社会福祉法人 若竹大寿会

 介護老人福祉施設
 わかたけ南
 わかたけ
 若竹大寿会は、職員一丸となって人を幸せにします。
 人が大切にされる世の中を創ります。
 横浜市南区山谷 115-5
 TEL 045-315-4155
 FAX 045-315-4775

おかげさまで 65 周年

 永田町だるま薬局
 横浜市南区永田北 2-54-26
 TEL:045-741-4069

役員・理事名簿

地区名	役職名	氏名
中村	会長・理事(兼)	松村 光雄
堀ノ内・睦	副会長・理事(兼)	大竹多喜男
別所	副会長・理事(兼)	深澤 幸子
お三の宮	理 事	井上 善雄
太田		高橋 明彦
太田		斉藤千代乃
寿東部		浅野 正毅
蒔田		鈴木 誠
井土ヶ谷		☆矢島孝一郎
南永田山王台		久保木敬子
北永田		☆大浦 靖子
六ツ川		岩田 皖司
六ツ川大池		伊東 晃
六ツ川大池		松田 明夫
本大岡		長田三代子
大岡		森 恭子
中村		監 事
太田	能條 紀子	
別所	事業部長	島 初美
大岡	文化厚生部長	野村 克義
別所	保健運動部長	福井 豊彦
北永田	広報部長	布澤 審一
中村	女性部長	伊藤 静枝
太田	友愛活動部長	遠藤 勝己

☆は新任

新任役員紹介

理事



井土ヶ谷地区

理事 矢島孝一郎

南区老連の新理事になって!!

長年にわたり単位クラブ「井土ヶ谷上一長生会」の会長として、クラブの先頭に立ってご活躍いただいた武川勝久会長が令和6年3月31日をもって退任されました。副会長を務めておりました私が、会長の推薦を受け、また会員の皆さまにもご賛同

いただき、令和6年4月1日付にて「井土ヶ谷上一長生会」の会長に就任いたしました。

そして前任者を引き継ぎ、南区老人クラブ連合会の仕事に携わることとなりました。理事会ならびに広報部会には、南区老連の皆さまのご理解により令和5年度よりオブザーバーとして参加させていただいております。理事オブザーバーとしては2024年1月17日にローズホテル横浜にて開催された2024年度新年会長研修会、2月20〜21日に伊豆で行われた南区老連理事研修会に出席し、広報部員オブザーバーとしては2023年9月5日に市民ホールにおきまして、南区老連主催により

実施された、カラオケ芸能大会の写真撮影係として活動させていただきました。

妻やご近所の皆さんに「楽しい旅行にも行けるよ!」と誘われて気軽に参加した老人会に、これほど深くかかわるようになるとは夢にも思いませんでした。まだまだ不慣れではありますが、生来の何事にも突っ込んでいきたいくなる性格を曲げることなく、そのまま伸ばして「明るく! 楽しく! 爽やかに!」をモットーに、これからも南区老人クラブ連合会活動に励んでいきたいと思っています。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

理事



北永田地区

理事 大浦 靖子

次につながる仕事を

このたび、右も左も分からない私が、理事という大任を引き継ぐことに大変戸惑いしましたが、私にも何か地域とのつながりの中でお手伝いできることがあるかもしれないと思いい、引き受けることにしました。次につながる仕事ができるよう頑張ります。



春の日帰り研修旅行

潮来あやめまつりと道の駅いたこ

6月3日、天候はまずまずで区老連主催のバス旅行「潮来あやめまつりと道の駅いたこ」がバス5台、参加者約200人で挙行された。

区内各地から、首都高～湾岸～東関道と移動し、途中、大黒、酒々井サービスエリアで休憩しながら一路潮来へ。

昼食は潮来ホテルで食し、デザートのにごりメロン1/2カットは、食べ応えがあり、皆笑顔が広がった。食後、あやめまつりはホテル前がまつりの会場となってい

て、あやめ畑には色とりどりの花が今盛りと咲き誇り目を楽しませてくれる。

まつり会場の中央付近には数十年前のヒット曲「潮来の伊太郎」「潮来花嫁さん」のモニュメントがあり、懐かしく思わず口遊んでいるものもいた。

あやめまつり会場をあとにして、次の目的地の「愛友酒造」で、日本酒の試飲を

行い、最後の目的地「道の駅いたこ」へ。地場産品のお買い物、メロン、野菜、干し芋等、お土産を買い、レジには長い行列ができていた。

道の駅を最後に、帰路につく。17時前後に無事に帰宅し、楽しい一日が終わった。

あやめまつりは、数年前に1度見に来たが、この時と比較すると今回は花の勢いが弱く、草丈、葉色、花の大きさ等、全体的に弱々しい。異常気象の影響か、手入れ不足か不明であるが残念であった。



潮来ホテル前には色とりどりのあやめ



みんなであやめを鑑賞

南区老連活動報告

私たちは南区老連の活動を応援しています

社会福祉法人 風の遊育舎

よこはま風の遊育園
 横浜市南区六ツ川 2-68-18
TEL 045-715-5226
FAX 045-715-5242

社会福祉法人 たすけあいゆい
横浜市睦地域ケアプラザ
 横浜市南区睦町1-31-1
TEL 045-730-5151 FAX 045-711-0012
 ・地域包括支援センター・地域活動交流事業
 ・生活支援体制整備事業
 ・介護予防支援事業、居宅介護支援事業
 ※在宅での介護について、ご相談を随時受けております。
 お気軽にご相談下さい。

社会福祉法人 秀峰会
横浜市中村地域ケアプラザ
 ・地域活動・交流事業 ・居宅介護支援事業
 ・地域包括支援センター ・通所介護事業
 ・生活支援体制整備事業
 高齢者、子ども、障がいのある方等、
 誰もが安心して暮らせるよう福祉・保健活動を
 総合的に支援し、提供する施設です。
 南区中村町2-120-3
TEL 045-260-5100 FAX 045-260-5102

社会福祉法人 豊会
六ツ川みどり保育園
 〒232-0066 南区六ツ川3-77-7
TEL 045-713-2161
 URL <https://www.mutsukawa-midori.com>
六ツ川みどりアフタースクール
 〒232-0066 南区六ツ川11-788-4
TEL 045-741-0100


**在宅介護は
お任せください!**
ケアステーションすみれ
ホームヘルプサービス すみれ
 横浜市南区榎町 2-78-1 TEL:045-721-2885
ケアプラン作成 すみれ
 横浜市南区宿町 2-53 秋本ビル 2F TEL:045-711-5858

訪問介護サービス 思いやり
 ●訪問介護●障害者総合支援
 ●横浜市訪問型生活援助サービス
思いやり ペットCARE
 ●ペットシッター●ペットの介護
 (株)星の砂 横浜市南区六ツ川 1-286-5
TEL:045-714-1701
携帯:090-6004-1701

新年会長研修会

水道局の災害対策

新年会長研修会が1月17日にローズホテル横浜で開催されました。研修会のテーマは「大震災時の危機管理」について。横浜市水道局中村水道事務所、小出誠課長の講演を受けました。特に上水道の断水を想定して災害時給水場所マップの周知や飲料水の備蓄の目安は、1人3日分で9リットル以上を常備することなど大変ため



新年会長懇親会受付の様子

になる講話でした。その後、懇親を兼ねて飲食会に入りました。福引もあり、各テーブルとも盛り上がり楽しいひと時を過ごしました。

になる講話でした。

その後、懇親を兼ねて飲食会に入りました。福引もあり、各テーブルとも盛り上がり楽しいひと時を過ごしました。



小出誠課長の講演

友愛活動員研修旅行

友愛活動日帰り研修会に参加して



ハウスの中でいちご狩り



大満足の一日に

友愛活動員研修旅行が、3月4日に行われました。栃木方面へイチゴ狩り、あしかがフラワーパークに行ってみました。コロナ禍を無事乗り越えた友愛活動員のパワーをイチゴ狩りで見せていただきました。南区友愛ブラボー！

私たちは南区老連の活動を応援しています

相続・贈与など税金について
お気軽にご相談ください

大内浩一税理士事務所

横浜市南区井土ヶ谷下町 41-10
AKビル 301号室

☎045-712-1741

やすらぎ保育園

横浜市認可保育園

横浜市南区万世町 2-38-16

TEL:045-251-1027

FAX:045-315-5188

南白ゆり幼稚園

やる気・元気・根気の子

南区六ッ川 3丁目4-23

TEL 045-711-2903

FAX 045-711-2902

電気設備工事 / 空調工事 / 通信設備工事
写真・動画撮影 / 映像企画制作 / 各種イベント企画制作

株式会社 横浜ライテック

横浜市南区前里町4-92-1

TEL.045-231-3484(代)

関東陸運局長指定民間車検場
損害保険代理店

有限会社 三陽自動車工業

横浜市南区井土ヶ谷下町 3-2

TEL 045-711-1303

FAX 045-711-1304

E-mail sanyoujidousya@gmail.com

永田台ゴルフ

	月	火	水	木	金	土	日・祝
OPEN	9:00	日の出から営業					
CLOSE	22:00	22:30	22:00	22:30	22:00		

横浜市南区永田台3-12

☎045-741-5621

www.nagatadai.jp

理事研修旅行

若者の『引きこもり』

2月20日～21日1泊、伊豆長岡へと向かいました。今年度の研修内容の課題は、引きこもりについて考える研修で、会議室にてビデオを見ました。

高齢者には認知症についての話題が多い中、若者の引きこもりに心悩んでいる家族の話でした。DVDをみて感じたこと、昔は引きこもりの人、いたのかな？現代の世の中になって、多く聞くようになったと思います。人間関係の難しさ、デジタル化の今、ますます人との付き合い方が難しくなっていると思います。1度引きこもると、その人の心をひらくにはどうしていいのか家族や友達は



懇親と学びを兼ねて



研修を終えて笑顔で集う参加者

悩む。良かれと思っても、その人には長いトンネルから抜け出せない。何かのきっかけはそれがわからない、誰でも自分はダメな人間と1度や2度落ち込むことはある。それを如何に乗り越えられるか、本人と家族の葛藤の日々、結局人間関係が大事です。

人は些細な喜びがあると頑張れる。考えさせられる研修でした。その後、理事会ではあまり話し合う機会もない、理事、部長たちも和気あいあいとしたひと時をたのしみました。

私たちは南区老連の活動を応援しています

新築・増改築・外構工事

株式会社 **榎本建設**

横浜市南区庚台26-7

TEL 045-231-2061
FAX 045-243-2531

まごころリフォーム

神奈川県知事許可(般2)第31505号

大坪工業株式会社

増改築・塗装・介護保険の住宅改修工事 他

横浜市南区永田南2-12-12

TEL 045-715-1719
☎ 0120-600-450

一般土木 宅造 舗装

快晴建設株式会社

横浜市指名業者 市業者コード0040116

横浜市南区永田山王台39-20
グリーンハイツ105号

☎ 045-341-4778



・土木事業 ・水道施設工事
・とび、土工事業 ・管工事 ・舗装工事
建設業許可番号 神奈川県知事許可(特-3) 第49771号

株式会社 **栄企業**

横浜市南区永田北3-32-6 サカエビル2階

TEL: 045-715-6801

建築・土木一式 総合建設業

富士工業株式会社

代表取締役 小山田 勉

☎ 045-714-4311

南区宿町2-50 宿町共同ビル2階

随時 技術者を募集しています

安心・安全な水の供給。
私達が「美味しい水」を
お届けします。



株式会社 **漸進**

横浜市上下水道指定工事店
給排水衛生設備施工設計

横浜市南区西中町2-36

☎ 045-325-8355

女性部ノルディックウォーキング

中華街でお腹も満たして

5月22日、天候もよく女性部ノルディックウォーキング決行。参加者21名で桜木町駅前に集合、ポールは区老連より借り、旅行社アルファーツアーズさんが車で運んでくれた。今回はスカイキャビンと中華街でランチの企画。

まず並んで、スカイキャビンに4、5人ずつ乗車。空は青く下を見ると海。なんと、気持ちのいい光景でした。初めての方もいて、ご機嫌優雅に浸っていると到着。もう少し距離が延びるといいのに！ワールドポーターズ前にて降り、まず、体操。手首、足首と入念に。いよいよ自分の背丈

に合ったポールを選び、しばらく歩く練習、慣れてきたら出発。赤レンガ倉庫を横目に中華街へと黙々と歩く。

お待ちかねの中華街にてランチ、福満園グループで食べ放題。お腹もすいたので皆さん次から次へと注文していました。アルコールを頼んでいるグループもいて、小宴会が始まりました。お腹いっぱい食べて、ご機嫌楽しいウォーキングでした。次回は何処へ行こうかな、男性たちの参加お待ちしております。いつも女性部企画に大勢の参加感謝申し上げます。



天候も良く気分上々



中華街の善隣門

私たちは南区老連の活動を応援しています

「家族と親しい友人」だけで行う
あたたかくて、幸せなお葬式



☎ 0120-53-0853
<https://www.famitomoso.com>

葬祭会館

こころさいえん
心斎苑 縁えにし

創業110年以上 株式会社フタバ <http://www.futava.co.jp>
横浜市南区井土ヶ谷下町 36-1
ナムナムのクニ
☎ 0120-7676-92

有限会社 潮工業

横浜市南区中村町3-208-28
☎ 045-261-0955

墓地及び石碑工事一式
石材文字彫刻
毛筆・揮毫一般

(株)花塚石材店

横浜市西区元久保町1-2
電話 045(231)0808
FAX 045(231)3394

(株)宮田葬具店

24時間受付
創業110余年の信頼と実績

◎葬儀事前相談(無料)

◎葬儀全般

横浜市南区庚台27(ドンjon商店街中央)

TEL 045(231)5479

家族葬専用式場

セベル

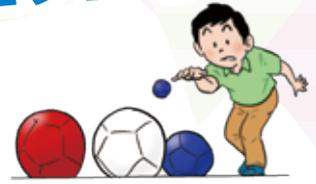
横浜市南区中里 1-9-25

☎ 0120-594-393

24時間相談受付



ボッチャ人気上昇中!



ボッチャ体験会実施目前

今回は「ボッチャ」普及に対するアンケートにご協力をいただきありがとうございました。“試してみたい”など賛成の声が多数でしたので、ボッチャ道具4セットとハーフコート(3m×5m)1面を購入しました。

今後、南区老連では会場の確保ができ次第、体験会や講習会を進めていく予定です。

地区や単位クラブでの体験会など開催希望があれば、事務局にお問い合わせください。

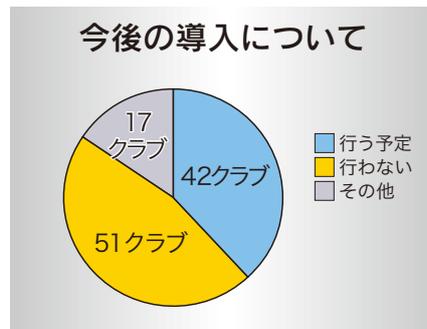
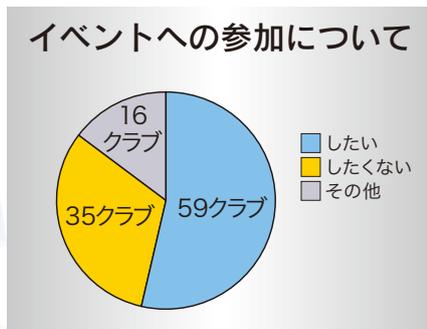
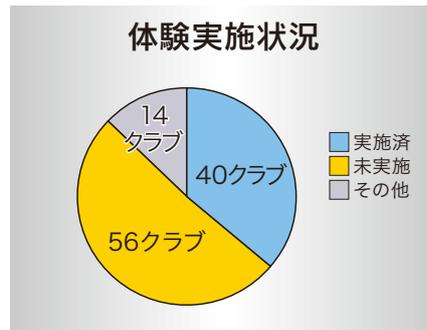
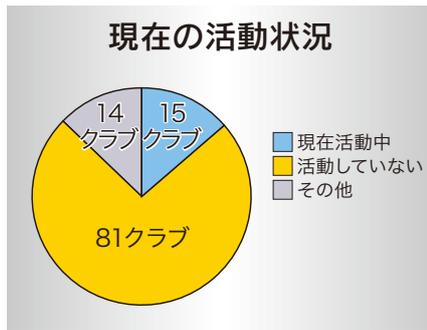
世代問わず楽しめる

近年では障害の有無に関わらず、老若男女誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

区内でも小学生や高校生と交流会を行った単位クラブもあり、パラリンピックの競技種目でもありますので、ますます盛んになっていくことでしょう。

皆さまも「ボッチャ」を楽しんでみませんか?
(南区老人クラブ連合会 会長 松村 光雄)

2023年度ボッチャ普及状況(クラブ数アンケート)



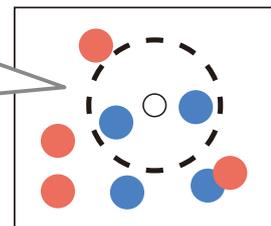
ボッチャとは?.....

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



味方チームのボールが相手チームの一番近いボールよりも、いくつジャックボールに近いかを数える。



この場合、ジャックボールに一番近い玉は青なので、青チームの勝利。(青2対赤0)



釣り上げた

スズキを放流

太田地区 ニニコニコ会

吉田 彰

人型デザインの橋「一本橋」のたもとでスズキを釣り上げた瞬間に出会った。

大岡川は、吉田新田開発によって生まれた運河で、この辺りの水は塩水のためときどきエイやボラなどの海水魚があがってくる。弘明寺辺りで淡水に切り替わるそう。冬はヒラメ、春の真鯛、夏のスズキ」と言われるスズキは、成長とともに名前がセイゴ・フッコ・スズキと変わる様が、武士が出世する際に名前を改名する慣習に似ているので江戸時代の頃から出世魚と呼ばれている。スズキは古来より親しまれ、古事記、万葉集、平家物語にも登場している。

万葉集・柿本人麻呂の歌、「荒栲あらかたえの藤江の浦に鱸釣る海人とか見らむ旅行く我れを」

「スズキを釣っている私を人が見たら漁師だと思われるでしょう。か。旅をしている私のことを。」



釣り上げたスズキ

脳の老化と性格

南永田山王台地区 山友会

相原 文字

老いと脳の話というタイトルの中で、もり脳神経外科院長の森達郎先生は、「老化に対してネガティブに思っている人ほど老化しやすく、老いは楽しいとポジティブに考える人の方が脳は元気で、認知症になりにくい因子、老化を抑える性格的な要因を持つている。よく笑う、きちんとしている、社交的、樂觀的、小さなことで幸せを感じる

ことができる人」とある。

「楽観的」なのは、小さいころから自分で分かっていた。「よく笑う」のは、他人に言われてそんなに笑っていたかしらと自分では分からなかった。「きちんとしている」のは、金銭にルーズな人、あげた物、貰った物、貸した物、借りた物の区別を知らない生き方をする人が大嫌いだ。

40代の頃、このような本を読んだことがあると思出し探した。おもいっきりテレビの松原英多先生は「性格と脳の老化には深い関係があることが分かっている。端的に言うると老化しやすい性格というものがある。具体的には頑固、強情、短気、わがままが老化しやすい四天王です。しかし、性格はそう簡単には変えられないのでまずは自分の性格に気づき、固定観念を捨て新しいことに挑戦する柔軟なおっしゃっている。

読んだとたん「あーこれ私のことじゃん」と声を上げた。「楽観的」なのは、小さいころから自分で分かっていた。「よく笑う」のは、他人に言われてそんなに笑っていたかしらと自分では分からなかった。「きちんとしている」のは、金銭にルーズな人、あげた物、貰った物、貸した物、借りた物の区別を知らない生き方をする人が大嫌いだ。

私たちは南区老連の活動を応援しています

浄土宗 吉上山 光明寺
横浜市南区庚台66(久保山霊堂前)
☎045-231-5875

臨濟宗 円覚寺派 天池庵 久保山 圓覚寺
横浜市南区伏見町15
☎045-231-4907

高野山真言宗 普門院
横浜市南区別所4-7-1
☎045-741-7365

日蓮宗 鬼子母神 西中山 常照寺
☎045(731)4366
横浜市南区南太田 1-24-41

高野山真言宗 松吟山 大光寺
横浜市南区南太田 2-7-21
☎045(714)2477

臨濟宗圓覚寺派 永田山 寶林寺
横浜市南区永田北 1-6-9
☎045(714)3470
FAX 045(711)9340

朝鮮と日本

中村地区 平楽寿楽会

朴 貞花

◆朝鮮の文字と日本の文字

町内会の親睦会

男が「お前、知ってるか？

漢字は中国から来たのだ」

「わに」を辞書で紐解くと

百済の王仁が「論語」と

「千字文」を伝えたという

漢字の草書から平仮名

漢字の一部から片仮名

百字近い文字に連携はない

漢字に訓読み多い日本語

「海」は30種以上

音読みだけの朝鮮語

簡単に覚えられる文字

創成の人と年代明白な文字は

「ハンゲル」が世界で唯一

知識の革命と

世界の言語学者の絶賛

世界記録文化遺産に

文字のない国での採用も

基礎の母音6個。子音9個

左右、上下に組み合わせ

(1万1172字に)

漢字と多種多様な発音を表示

朝鮮は歴史的に一番長く

地理的に一番近い外国

学校で学ぶ外国語は「英語」

「朝鮮語」は学ばない

◆一番近い隣国、朝鮮と日本

「寿楽会」の親睦会で

名を名乗らず、顔を見せず、

女は叫んだ

「中国と朝鮮の事はしゃべる

な」

チマを先にチョゴリを後に纏う

「チマ・チョゴリ」と朝鮮語

着る物なので「着物」と日本語

西洋からの衣服を「洋服」

大和の衣服と「和服」

韓国も「韓服」とも

漢字の音読みは、一音の朝鮮

音読み一音と多種多様な

訓読みをする日本

海の音読みは「カイ」

訓読みは、30個以上

人名にも多種多様に使う

武士道を誇り

お上に従い続けた人々

外国人は排斥する――

まずは、隣人、隣国と

仲良くすることから

世界は一つになり

仲良くなれると思う

健康と病氣

本大岡地区 中島3・4高砂会

山本順三郎

今考えると昨年90歳になるま

で大きな怪我也も病氣もせず、

家族をはじめ多くの人々に「元

気ですね」と言われてきた。振

り返ってみても自分でもよく過

ごしてきたなど感心する。特に

平成22年に妻が乳がんで亡く

なつてからは毎日本体温、体重、

血圧を計ることを基本にしてき

た。60歳定年後には、地元町内

の役職をはじめ趣味や運動とい

ろいろやってきた。それだけ体

が動いていたのだ。

ところが90歳過ぎた頃より体

に異変が起こった。なんとなく

お腹が太ってきた。反対に食欲



ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。



がなくなり、何を食べてもうまくない、体重も減ってきた。

4月1日、咳とともに何色と言えない「痰」が出てきた。びっくりして早速救急車を呼んで幸いに通院している。けいゆう病院に入院して採血し、検査した結果「大腸ガン」と診断された。

5月10日、手術をする。苦しかったが1週間食事なし、その後重湯三分粥、五分粥となっていた結果、お腹が太ったのではなく腸の中に要は「ガス」や「へどろ」たるものが溜まっていたので取り除いた。無事に5月末退院できた。

この文章を読んで私はまだ大丈夫だと思われた方も、一度自分を振り返って健康状態をチェックしてみてください。健康なときは外に出て景色を楽しんだり、時にはうまいものも食べられる。病気になるたら毎日病院のベッドで過ごす生活だ。どっちが良いか考えてみよう。

(病室にて記す)



50年目の子の言葉

南永田山王台地区 山友会

相原 文子

今年(令和6年)2月の頃だった。息子(次男)が「このうちに生まれてこのうちで育って50年、何にもいいことはなかった。子どもの時からズーツと。子どもの頃も何にも楽しいこともなかった」と急に言い出した。子どももわかっていたのかと私はギクリとした。

横浜へ来る前はふるさと長崎県で、7家族で市場の仕事をしていた。しかし市場が崩され、スーパーが建つことになり、全員職を失った。1家族がひと足先に横浜で住まいを借り、東京で仕事に就いていた。後に続けと6家族も横浜へ来た。

南区から伊勢佐木方面へ歩き右側のバス通りを横切ると右手に小高い丘が見え、お寺の奥の方に塗装屋があった。来てくれと言ったので見習いに行くと言った。横浜で部屋を借り住み始めると、すぐにおじいさん(主人の父)が来た。横浜では競馬で馬が走るが、九州では競艇と言ってボートが番号旗を立てて走る。おじいさんの近所に仲間2人がいて3

人でボートに行く。

主人は5男1女の兄弟だったが、稼ぎ手は長兄と主人だけ。昭和35年頃長兄は月給20万円で、居候を入れて12人の生活費を出していた。

うちはおじいさんのボート資金づくりをする役目だった。うちで資金が貯まると九州へ帰り、しばらくするとまた来る。

すぐに熊本から次兄が来た。この次兄が、一番タチが悪い。奥さんは近所の実家に行くので来ない。次兄が子ども2人を連れて3人で来る。お金を持っていたことがない。毎回帰りの汽车租赁を持たせていた。

おじいさんは3時になると、1人で出かける。その後、次兄が子を連れて3人で出かける。伊勢佐木のパチンコ屋で主人の仕事帰りを待っていた。

大人3人、子ども2人の5人、デパートの食堂や伊勢佐木の店で毎晩夕食を済ませてタクシーで帰宅。代金は全部主人持ち。うちの子2人にお土産ぐらい買ってあげればいいのに、買ってこない。毎晩私と3人、私は残り物がいろいろあるので、もったいないから食べていた。子分だけ作って3人で食べていた。

主人はその後東京のゼネコン系の仕事をする会社で学び、後に自分で

始めたが、親兄弟の世話は続いた。

マンションを井土ヶ谷と山王台に買っていたが、税金が足りなくなり取られそうになった。

九州から来た仲間の1人が不動産屋になっていたので、税金の不足分を2人の子が支払って買い取るよう勧められ、2人の子が不足分(税金)を支払い買い取った。

今思うのは、人の世話ばかりで終わった人生だったと考えさせられる。毎晩3人で夕食を食べていた頃は、次男は4、5歳ぐらいだったがわかっていたのであろうと考えさせられる。しかし子はタメになるなあと思っている。



文芸

短歌

戦禍の国にも母の日のありや遠き空
平和の国のわれの幸せ

われと同じ誕生日の人あらむ彼の国の
戦禍の中でいかに生きるや

誕生祝届きし花に鮮かな
青と黄のありウクライナ想う

蒔田地区 東蒔田第一町内会老人会
みのり会 中村 静枝

俳句

夢叶い孫の喜び桜鯛
一本の老いた松の木みどり摘み

ピカピカのカバン歩くや新入生
甲子園あつき声援春が来た

花祭り祖父と詣でしお釈迦様
五月晴れ横浜の港は人の波

北永田地区 親寿会 河井ミユキ

詩

「来た道行く道」

子供おこるな
来た道や
年寄り笑うな
行く道よ
昔の人は言ひました
互いに道を
ゆづり合い
腹八部目が
りそうとか
百歳人生
楽しもう

蒔田地区 東蒔クラブ 岩松 ゆき



編集後記

8月発行の区老連みなみをお届けします。今号は定期総会が開催されましたので、総会で決議されました年度収支予算、年度事業計画をメインに載せてあります。と同時に、新理事の方々を紹介しました。今年はコロナの規制がなくなりまして、活動の活性化が期待される所です。ただ、活動の報告については、私の個人的な理由で動くことができませんでした。お許しください。引き続きいつもと同じく投稿記事の随筆・文芸の内容になっています。お楽しみいただければ幸いです。
このたび、福盛さんが編集委員に新たに加わりました。よろしくお願いたします。
これからも、皆様有意義な情報をお届けできますように編集委員一同努力いたします。
皆様からの感想、ご意見をお待ちしています。会員皆様のご意見、作品などについてはいつでも受け付けておりますので事務局まで送付していただければありがたいです。よろしくお願いたします。
(布澤記)

原稿募集

区老連みなみ69号の発行につきましてご支援ご協力ありがとうございました。次回70号は令和7年1月号です。

〆切は6年10月15日です。

投稿は区老連原稿用紙3枚以内にとまとめてください。原稿には筆者の住所・氏名・クラブ名・電話番号記入のこと。

原稿の採用は編集委員にご一任願います。原稿は返却いたしませんのでご了承ください。紙面の都合で削除・補筆・保留の場合もありますので、ご承知おきください。

原稿用紙は区老連事務所、各単位クラブ会長さんが用意しております。投稿は下記あてにお願いいたします。

投稿先 南区老人クラブ連合会事務局
〒232-0006
南区南太田2-32-1 南寿荘内
TEL・FAX 713-8566

広報部員名簿

- 太田 小峯 康盟
- 寿東部 〇浅野 正毅
- 中村 〇伊藤 静枝
- 蒔田 佐藤 和夫
- 堀ノ内・睦 坂本 紀夫
- 井土ヶ谷 矢島孝一郎
- 北永田 〇布澤 審一
- 六ッ川 岩田 皖司
- 六ッ川大池 ☆福盛 光子
- 本大岡 山本順三郎
- 大岡 森 恭子
- 別所 相馬 誠司
- 〇は部長 〇は副部長 ☆は新任

おくやみ

長年にわたり広報部長を務められた布澤審一氏が令和6年7月にご逝去されました。謹んでお悔み申し上げます。

各部紹介

広報部



絆を大切に情報発信

広報部副部長 浅野 正毅



広報 区老連みなみ

南区老人クラブ連合会の広報部は「区老連みなみ」を年間2回発刊するため、各地区から選抜された12名の部員で構成され、編集活動を行っています。

夏号は8月15日発刊(6000部)、冬号は1月1日発刊(6000部)を目標に、適時に編集会議を開催しています。

区老連の各部会の皆さまが、活発に躍動する姿を現地で取材し記事や写真にすることも多々あり、広報部の大きな楽しみです。また随筆や文芸部門では、人生感、趣味、家族愛などを表現したすばらしい作品が数多く投稿されています。

今後とも発刊日に間に合うよう広報部員一丸となつて活動してまいります。



広報部の皆さん

スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、ご協賛下さいましたスポンサー各位に対し、厚くお礼申し上げます。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。

私たちは南区老連の活動を応援しています

三上耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	/	●	●	●
午後 2:30~ 6:00	●	●	/	●	●	~13:00

休診日/日曜日・祝日・水曜日・土曜日午後
横浜市南区南太田1-4-32
TEL 045(722)3341

自分らしく、横濱を楽しむ幸せ。

入居者 募集中

介護付有料老人ホーム
サニーステージ
横濱吉野町

横浜市南区新川町5-28-2
TEL 0120-25-4632

創業明治17年
旅館 松島
料理処 松風苑

「来年(2024年)4月28日(日) 横濱にぎわい座にて「旅館松島140周年 祝いの会」決定」

南区蒔田町863番地
電話 045-731-2720
ホームページ <http://www.r-matsushima.jp>

さいとう整形外科クリニック

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	休診	9:00~12:00	休診	
14:30~18:00	○	○	○	休診	休診	休診	

休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後
TEL 045-243-2217
南区日枝町3-91-2

公益財団法人 明徳会
清水ヶ丘病院 一般内科

受付時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	○	○	○	○	○
13:00~16:00	○	○	○	/	

夜間診療: 火曜 18:00~20:00
【休診日: 土曜、日曜、祝日】
南区清水ヶ丘17番地
TEL 045-231-6714

一 内科・消化器科・呼吸器科・循環器科 一
医療法人 よなみね内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~午後 1:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~午後 6:00	○	○	○	○	○	/

休診日...日曜・祝日・土曜午後
院長 医学博士 与那嶺 宏 医学博士 与那嶺 美樹
※毎週水曜日は美樹医師はお休みです。
土曜日は美樹医師は検査のみの受付です。
受付は終了時間の30分前
横浜市南区共進町1-3-4 森ビル1F
TEL .045-720-6008