緑友会だより

発　行
緑園南・北緑友会
南）会長　根本　暉
北）会長
　　深山美江子
編集責任者
　　大沼　敏章
Tel　045-811-1580

新年に寄せて「松ボックリ」

南緑友会副会長　長場　正夫

門松の緑にのぞく　松ボックリ
いずれの里より　いたりしものぞ

明けましておめでとうございます。皆様にはご健やかな心と身体で初日の出を迎えられた事と思います。突然ですが貴方は今年の歩き初めをどこでしましたか？　私は自然公園をウオーキングしました。誰もが知っているし、一度は必ず歩いた公園、森の公園らしくいくつもの楽しさがころがっています。松の木の丘からころげ落ちた松ボックリ。リスがかくし忘れたドングリがころころ。昨年は強い風がよく森をゆらしました。そんな時、朝行くとぎんなんがあちらこちらに。春にはほのかに香る梅の花に酔い、季節が変わる頃散り際のみごとな桜に感動し、秋には いちょうの葉が路いっぱいに黄金色の絨毯を敷き詰め、歩く人の足を痛めないように気を使ってくれる。足を止めて池に目をやると愛らしい子鴨達が親鴨の後を追って一列になって行く様子に思わず微笑んでしまう。

ウオーキングは楽しさと同時に健康をもたらします。あらゆる運動の基本です。四百万年以上前に私達の祖先が二本足で歩き始めた時から始まっています。歩く事は足腰がきたえられて老化を防ぐと共に、脳にも刺激が伝わって活発に働きます。歩くという事はそういった意味で「生きること」そのものと言っても過言ではないでしょう。歩くのには何の特殊な道具も設備もいらないし、技術も性別も体格もかも、さらに経験もいりません。歩く事はあまりにも日常的な行為であるため、スポーツという意識の無い方も多いと思いますが、簡単な運動であるにも関わらず筋肉も心肺も同時に鍛えられます。

誰でも人との繋がりを失った事で「生きづらさ」を抱えることがあります。人との繋がりを求める事が自分の弱さのように感じて一歩を踏み出せない事があります。そうした時、ありのままで居られる機会や場所がある事で生きる自信をとり戻す事が出来ます。

そんなことはそれでいいのです。そしてウオーキングはその中で一番健康的で楽しいサークルです。春のお花見や夏の海辺でのバーベキューなどの自由参加の行事があります。「歩こう」「歩いて健康になろう」今からでも始められるスポーツです。資方も参加しませんか？

緑友会とは

希望の年でありますように（記事）

明けましておめでとうございます。会員皆様にはますますお元気に新年をお迎えのこととお喜び申しあげます。昨年は未曾有の東日本大震災とその影響による福島第一原発の事故による放射性物質の拡散、台風一二号・一五号の豪雨災害、自然災害に見舞われた年となってしまいました。経済面でも欧州連合（EU）の経済危機による史上最高の円高で国内輸出関連企業が打撃を受け景気上昇は期待出来ず、行き詰まり状態の政治と暗いニュースの連続でありました。今年こそ干支にちなみ登龍の勢いで希望ある年になればと願うばかりです。

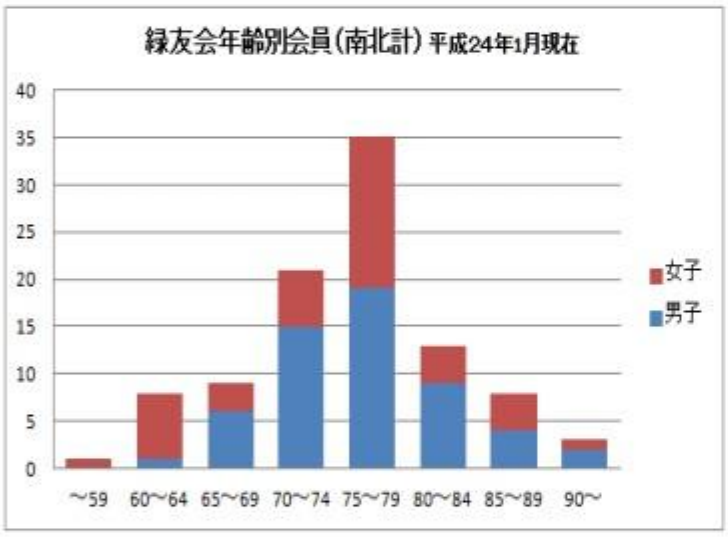
社会保障と税の一体改革で消費税増税の問題が浮上しています。我々高齢者にとっては年金減額は勿論のこと、消費税の増額も直接生活に影響を受けるので避けて欲しいが今後の推移が高齢者にも良い方向に進むことを願いつつ、健康第一に明るく楽しい毎日を心がけましょう。

高齢者ってどの位いるの？（記事）

ところで私達のまわりに高齢者はどれくらいいるのだろうか？　全国および横浜市、緑園地区のデータを収集してみました結果下表の通りです。総務省発表のデータが若干古いため、それに合わせて横浜市以下も同期にさして概略として把握してください。

緑園地区でも六十五歳以上の方が約二千三百人、住民の十五％で七人に一人の割合で高齢者がいることになります。当地区にはシニアクラブは緑友会と東花会の二団体があり、両会員合わせても二百名弱です。入会資格を保有する対象者の一割にも満たりませんが一人でも多く生きがいのある生活をを送っていただくために、緑友会の魅力ある活動を充実し、入会を薦め仲間になっていただくことが私達の役目ではないだろうか。

ご参考に、緑友会の本年一月現在の在籍数は、南緑友会五十名、北緑友会四十八名、計九八名。左記の南北合計の年齢別会員のグラフをご覧ください。



摘　要	総　数	男	女
総務省人口統計（平成22年10月1日現在）			
全国　総人口	12,806万人	6,236万人	6,570万人
（内　65～74歳）	（1,528）	（　720）	（　808）
（　75歳以上）	（1,430）	（　545）	（　885）
65歳以上　計	2,958万人	1,265万人	1,693万人
	（23.1%）	（20.3%）	（25.8%）
横浜市の高齢者人口（平成22年9月30日現在）			
総人口	3,702,537人		
（内 65 ～ 74歳）	（408,869）		
（　75歳 ～ ）	（318,878）		
65歳以上　計	727,747人		
	（19.7%）		
緑園地区の高齢者数（平成22年9月30日現在）			
（参考　泉区総人口）	（157,146人）	（77,985人）	（79,161人）
緑園地区総人口	14,927人	（　7,145人）	（　7,782人）
65歳 以上	2,265人		
緑園地区65歳以上の割合	（15.2%）		

私達の仲間を増やすための一考察

緑園南緑友会　会長　根本　暉

緑友会も発足以来二十三年経過し、高齢化の進行と相俟って、クラブの存続と役員の問題等を考慮すれば、若いエネルギーの投入が不可欠と考えられます。

団塊世代の参入が、今後期待出来ることを踏まえ、これらを視野に入れた活動計画を積極的に進める必要があります。

横浜市老連が、会員を対象に行ったアンケート結果の中に、会員増強のためのヒントがあると思われますので、以下少し長くなりますが御紹介致します。

『クラブに入りたくない理由ははっきりしている』

市老連が実施したアンケートの中から、「入らない」人の理由に絞って抜き出してみると次のようになりました。

①まだ若い　②もう高齢なので　③特典がない　④会費を払いたくない　⑤加入しても出席出来ない　⑥ほかに交流の場がある　⑦仕事や家事で忙しい　⑧健康上の理由　⑨男性の趣味活動らが少ない　⑩どうやって手続きをしたいか分からない　⑪どうやらが良いか分からない

ここに並んでいる様々な理由をみると、「入らない」理由はもともとこんなものだ、とお互いに知っていたのではないでしょうか。どこで調査をして改めて入らない人に理由を聞いても、出て来る答えは、まあこんなものでしょう。

あとはこれらの「入らない」理由をひっくり返せるような対策を、こちらの側でとれるかどうかに懸っていると言えるでしょう。

「まだ若い」と「もう高齢」は裏腹のようですが、それぞれ「確かな理由」であるといえましょう。それでは「まだ若い」と言う人に「いや、若い人もちゃんと入っているよ！」と言える根拠が必要です。「もう高齢」と言う人に「いや、高齢でも参加出来る活動がある」と反論出来る様なクラブの体制を作っておかなければなりません。

①若い人も入れるクラブに！
②高齢でも参加出来るクラブに！
③何らかの特典づくりを！
④会費を払う価値のある活動を！
⑤健康、時間的な都合を配慮した活動を！
⑥それ以上に魅力ある活動を！
⑦忙しい人でも参加できる活動を！
⑧病気の人でも参加出来る活動を！
⑨活動内容を増やす！
⑩手続きの方法を簡単に！

『入らない理由』をひっくり返すには、以上の様なそれぞれの対策が必要です。しかしこれらは全て容易に実行出来るものではありません。今年もこの『あきらかな理由』をいつも頭に入れながら、皆様と一緒に仲間づくりに努めたいと考えております。

緑友会の活動

【地域活動とボランティア】

○居場所作りに応援参加
小学生の児童に居場所を提供する活動として、地区の青少年指導委員、および体育指導委員の主催する「居場所作り」に、毎月応援参加し、子供たちとのふれあいに貢献しております。

○緑園夏祭りに　模擬店出店・踊で参加

○緑園ふれあい祭りに模擬店出店参加

夏祭り模擬店

ふれあい祭り

新入会員紹介（昨年六月以降）
野地和子さん（南　一・九・二二）
佐藤昭光さん（南　二・五・一七）
豊倉　昭さん（南　西・五）
白杉民江さん（北　六・一八・二）
橋本恵美子さん（北　七・一八・六）

【緑友会の行事】（六月以降を抜粋）

○日帰りバス旅行
六月一七日
（山梨県・さくらんぼ狩り）
八月二四日
（山梨県・ぶどう狩り）

○区老連　カラオケ大会に参加
八月二六日楠田好男さん（南）出場
泉区老人クラブ連合会会長賞を受賞

⇦ 次ページへ続く

さくらんぼ狩り

ぶどう狩り

熱唱の楠田さん

○ギター弾き語り
十月一六日　懐メロ鑑賞と合唱

ギターで懐メロの合唱

○誕生会＆緑友会夏祭り
六月一九日　誕生会
九月一八日　誕生会・夏祭り
一二月一八日　誕生会

誕生会・夏祭り（余興）

会員のページ

我が家の猫

北緑友会　太田　輝子

我が家には年老いたメスの猫が、私達の家族の一員として暮らしています。孫が只今二十八歳ですが、かえりみると確か幼稚園に入園した頃かと思いなる。緑園の駅前の木の上で降りられなくなって「降ろして！」と思ったニャアニャアと可哀想と思いたいなくて孫が連れて来て家で飼う事になったニャアニャアと言う事で普通の色の猫が合わない顔をしてグレーと銀色の毛色でもない、グレーと白色の様で胸のあたりは白色なんだ名前は「ニャアー」としました。現在も元気で遊んだりニャアとないても便でもちゃもちゃ食べます。食べ物は絶対に魚類が致しますアニャアと決まった猫用の砂箱があっても食べます。せん猫用の「ポリポリ」です。でも生きていますから時には外にも出たい時もあるらしいのでその時は「ニャアー」とないて外に出たいらしいアニャアー」とないていますので、何分でもでも年老いていますが、戸を開けてやるもせず帰って来ます。と「済みません」という事かも、「ニャア」と言います、いや鳴くのです。

「い事もう随分前の事ですが、一晩帰らなかっては腰の辺りまで元気で生きは病気の時は一週間やっては歩けないらしく、その他に「しまして家中で心配しました。心無い人達は私達家族院入りしました。先ずリーダー犬が我々に近付いて来ます。群れの流れを作り出して一番好きです。それは家族のいつまで頑張ってくれるが、止まったときの前足は居ありません。現在孫は家に居ますが、孫が帰宅して自分の腹の上に読んで大変でいのすまして本を置いて帰る時はまた仕方ないと思います。孫は、孫も時は、孫もようなはみます。「く、「ニャアー」を置いて行くのが可哀想ですが猫元気な元人情をたくさんの孫でいるようなペロペロなめたりしなが：だけでで気でとなでもすまして置いて足そしてい：「けでそでもすまして許でしてペロペロなめたりしなが：だけでで気でとなでもすまして置いて足そ