

# 緑友会だより

発行責任者  
 緑園南・北緑友会  
 南)会長 根本 暉  
 北)会長 神 美温  
 編集責任者  
 大沼 敬章  
 Tel 045-811-1580



明るい楽しい緑友会が  
 待っています

北緑友会会長 神 美温



四月二十七日平成二十六年度南・北緑友会総会が開催され、出席会員皆様のご協力とご理解を得て、司会をご担当いただいた石塚様、議長の大役をお引き受けいただいた薄井様の真摯なご挨拶、理事進行により提案された各議案が滞りなく可決されましたこと、執行部の一員として厚く御礼申し上げます。

本緑友会も南北あわせて会員数が二十五万四月現在92名でありましたが、二十六年三月末では95名となりました。いろいろ出入りはあったものの僅かではありますが増員となりましたことは大変喜ばしいことと存じます。会員皆様の増員に向けての熱意とご努力の結果と存じます。一方、一年に10名程度の方が退会されております。

わが国の高齢化について横浜市の人口動態推計調査によりますと、2010年では65歳以上の高齢者は20.1%であったものが2035年には30.4%と高齢化が進み10人の内3人は65歳以上になると推計しております。

更に神奈川県の場合、一人暮らしの65歳以上の高齢者は2035年には2010年にくらべて81%の増加になると国立社会保障人口問題研究所が推計しております。このような時代の変化を見事に受け、我々老人クラブの存在意義が益々大きくなっていくと思っております。地域社会へのより多面的な係わりを含め時代の変化への更なる対応が課題のひとつになると思っております。課題といえは当会の活動をより活性化

化するためにも会員増強という不変のテーマへの対応です。

根本会長が「緑友会だより一月号」で口コミによる会員勧誘の大切さとその効果について述べておられますが、口コミによる人から人への勧誘は誘う人と誘われる人との相互の信頼関係がベースとなり、あの人の誘いなら心安心感も倍加され入会しやすくなるのではないかと思います。これからも口コミ勧誘を皆で実践してまいります。

なお、年齢の比較的に若い方の参加は、若い人特有の物の考え方や、現代的な価値観が会の運営に付加されることで、会のマンネリ化も防げ、同じような若い新しい方々の入会の刺激にもなり、会の活性化にも資することになるのかと思っております。新しい方々の入会の動機のひとつとして、緑友会が如何に楽しい会であるかということが大変重要なポイントとなり、この楽しさが人を惹きつけるのだと思っております。この会の楽しさを非会員の方々に如何に知らしめるか。我々会員の友愛の基となっている各クラブについて各クラブが大変楽しいクラブであるという観点で各クラブ代表者が「緑友会だより」に実態紹介をしていただくことが大切と存じます。この案は、大沼副会長が再三提案されているのですが是非実現したいと存じます。

また、我々の街は住んでおられる方の出入りという移動が可也激しく、新しくこの地に越されてきた人達は近隣のふれあいをどうしたらよいか迷われることだと思っております。このような方々に緑友会の各種友愛クラブの楽しさはお友達作りの手助けに大いに役立つことと存じます。

これからも今以上に会員皆で楽しい会作りを励みましょ。その為にも皆様が健康であることが何よりも大切です。体調にはくれぐれもご留意ください。是非一日一日楽しくお元気にしてお過ごしください。緑友会の会員であ

るこの喜びと感謝の念を持っていつもお互い笑顔でお会いしたいと存じます。

## 新年度人事 (敬称略)

### 新年度役員

- 南緑友会
- 会長 根本 暉 (重任)
  - 副会長 吉沢 逸男 (重任)
  - 副会長 大沼 敬章 (重任)
  - 副会長 桂 正洋 (重任)
  - 副会長 大澤 治子 (重任)
  - 副会長 長谷川 幹夫 (重任)
  - 副会長 佐々木 康二 (重任)
  - 幹事 (〇は班)
  - ① 山本 晃嘉 ② 兼吉沢 逸男
  - ③ 今村 芳子 ④ 兼桂 正洋
  - ⑤ 川口 英子
- 北緑友会
- 会長 神 美温 (重任)
  - 副会長 稲葉 清孝 (重任)
  - 副会長 山口 俊一 (重任)
  - 副会長 大野 恵美子 (重任)
  - 副会長 稲村 春吉 (重任)
  - 副会長 川口 美江子 (重任)
  - 幹事 (〇は班)
  - ① 石塚 佳浩 ①-2 兼川口 美江子
  - ② 田島 夕子 ③ 藤田 勝雄
  - ④ 兼稲村 春吉 ⑤ 村山 傳吉

## 会員の異動 (敬称略)

- 早坂 勇 (南緑友会)
- 大川 壽 (南緑友会)
- 大川 敏美 (南緑友会)
- 土屋 睦子 (南緑友会)
- 国井 百合 (南緑友会)
- 佐治 修 (北緑友会)
- 森川 正史 (北緑友会)

## 新入会員紹介 (二月以降)

- 池谷 清 (南緑友会)
- 田中 和生 (南緑友会)
- 末永 章 (南緑友会)
- 田中 勉 (南緑友会)
- 植松 幸恵 (南緑友会)
- 高屋 美恵子 (南緑友会)
- 高屋 数一 (南緑友会)
- 坂本 将夫 (南緑友会)
- 田辺 直子 (南緑友会)
- 田辺 直子 (南緑友会)
- 高屋 数一 (南緑友会)
- 高屋 美恵子 (南緑友会)
- 植松 幸恵 (南緑友会)
- 田中 勉 (南緑友会)
- 末永 章 (南緑友会)
- 田中 和生 (南緑友会)
- 池谷 清 (南緑友会)

## 左記の方が退会されました

在会中はお世話になりました。ご健康をお祈り申し上げます。

上原 浩平 (南緑友会)  
 田中 金治 (北緑友会)

## 緑友会の主な活動 (二月〜四月)

【地域交流・ボランティア】  
 ○緑園地域賀詞交換会参加  
 一月十一日  
 地域各団体役員との交流を深め、活動的な緑友会をアピールできました。



○緑園地区老人クラブ連合会主催の  
 ノルディックウォーク講習会に参加  
 三月一日  
 日常使われない筋肉をストレッチして、健康増進を図る有意義な講習会でした。



【緑友会の行事】  
 ○成田山初詣 (日帰り旅行)  
 一月十七日  
 毎年恒例のバス旅行に会員20名参加、

「良い年でありませうように」との祈願が叶うことでしょう。天候にも恵まれ今回も楽しい雰囲気での旅行でした。  
 成田山新勝寺本堂で  
 ホテル日航成田での  
 昼食バイキング



## ○新年会 一月十九日

余興のカラオケ



## ○誕生会 (一月〜三月誕生月の方を祝う) 三月十六日

南緑友会誕生月の方)

北緑友会誕生月の方)





会員のページ



○二十六年定期総会 四月二十七日  
神会長の巻頭記事にありますように、  
全ての議案が滞りなく可決されました。



○花見 四月 五日(於・七丁目公園)  
前日の泉区老人クラブ連合会主催のウォーキング(緑園都市駅〜大池公園)が雨天の予報で中止になった。当日ウォーキング終了後に予定していた緑友会の花見を翌日に延長して実施しました。途中にわか雨であわてた一面もありましたが、その後天候に恵まれ楽しい花見ができました。

「これから」

南緑友会 明日香(あすか)  
(本人の希望によりペンネーム)



その方は楚々とした素敵な高齢者です。たまたまお会いして、言葉を交わす時の眼差しは、温かく穏やかな人柄が滲み出ています。別れた後もその雰囲気私に私を和ませてくれます。朝は五時過ぎには起床されるそうです。(そのその七時頃に起きてくる私は恥ずかしくなります。)その後、ラジオ体操、ウォーキングをして、季節の移ろいを感じながら大自然から鏡気をもらっている様に見えます。そうして、お出かけの時は足取り軽く、楽しそうに歩いて行かれます。

今日を素直に受け止めながら、大切に毎日を送りながらいる様子が目に浮かんできます。私はそんな憧れの方に少しでも近づけるよう「きょういく」と「きょうよう」と心のなかで呟いてみます。以前、新聞で「年を取ったら「きょういく」と「きょうよう」が大切である」と言う記事を読んだことがありますが、「きょういく」とは今日行く、「きょうよう」とは今日用、つまり、今日行く所がある、今日用事がある、と言う意味で、家にこもりがちになる高齢者にとって、心身共に元気で暮らす為に大事なことなのでしょう。特に行く所も用事もない時には、自分で作ってみれば良いと思います。友人とのお茶やお喋りを楽しんだり、花の名所を訪ねたり、部屋の模様替えなども気分転換になるでしょう。そんな風に日々過ごしていると、身体も頭も使います。私も、早や認知症予備軍。今日行く、今日用を心掛けて、これから悠々と生きていきたいと思うこの頃です。

健康に老いるために

「かわせみウォーキングの会」へのお誘い

南緑友会 北村 節子

日本は、世界一の長寿国になりました。その一方で、健康を保ち続けられるか?といった不安を抱く高齢者が多くなっています。寝たきりにならないためや介護を必要としないためにも、心身の衰えを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。

私達の身体は、自身で守らなくてはなりません。身近なところで難なく始められるウォーキングは気軽に身体を動かせる運動として人気ですが、歩き方を工夫することでより健康的に続けることができます。深い呼吸でパランスを整えることが出来るウォーキングです。深い呼吸とは四秒かけて鼻から息を吸い、八秒で口から息を吐くことで、自律神経を整える運動の仕方です。

緑友会クラブ活動の「かわせみウォーキングの会」に毎日参加しています。七丁目公園でラジオ体操後大池公園をウォーキング。野鳥の鳴き声や草花で四季のうつろいを楽しみながら、仲間といっしょに絆を深めていきます。○住人の顔が覚えられ、○仲間の安否も確認出来る。多くの方が気軽に参加されることを願っています。

編集後記

今回は投稿がなく会員のページが空白になるかと心配しましたが、ご無理をお願いして素晴らしい内容のご投稿をいただきました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。○「きょういく」「きょうよう」については、「仕事」「会社」から「社会」という不連続な生活に悩んでいる男性にはびつたりの提言とお守りから解放された方、あるいは最近越えられて来た地域の方、あるいは最近おられる方が会員の皆様の近隣におられる方、是非緑友会へお誘いいただき、クラブ活動やボランティア活動を通じて、仲間作りと、地域社会との接点にしたいだけだと思っております。

俳句同好会  
初心者歓迎!  
感動や思いを17文字の  
缶詰にしませんか?  
毎月第1日曜日  
午前 10:00 ~ 11:30  
場所: 緑園クラブハウス  
会費: 月 200円  
連絡先 馬場 813-7284

野外で楽しみながら  
健康増進を図りませんか?  
グラウンドゴルフ  
緑園GG会  
皆さんの参加を待っています  
会費 1,500円/年  
毎週 月曜日 金曜日  
午前9:00~11:00  
緑園東公園(消防署前のグラウンド)  
連絡先 稲村 813-8001

かわせみウォーキングの会  
公園でラジオ体操終了後大池公園を一周  
朝早く小池やリスと会話しませんか?  
無理なくスローライフを満喫しましょう。  
皆さんのおいでをお待ちしております。  
毎日実施 ただし、雨天中止  
場所 緑園7丁目公園  
時間  
夏(6~9月)午前5:30集合  
その他(10~5月)午前6:30集合  
連絡先 川尻 814-6411

緑友会クラブ活動紹介  
仲間と一緒に  
「心と身体の健康」を  
楽しみながら  
増進しましょう

カラオケ  
アビ一会  
和気あいあいの  
仲良しグループです  
毎週水曜日 午後1:00より  
クラブハウス 会費 1,000円/月  
連絡先 佐々木 813-3824

カラオケ  
ロック  
(ROC=ロック愛好会)  
楽しみ合いながら楽しく唄っています。  
月1回: 第2水曜日  
午後 1:00 より  
会費 1回 1,000円(お茶付)  
5丁目 ボイスにて  
連絡先 長谷川 812-6987

麻雀クラブ  
会員募集  
楽しく遊ぶ  
健康麻雀です  
連絡先 川口 813-1407

ひまわり  
(卓球クラブ)  
老化予防に最適  
転倒予防に瞬発力も養えます  
一緒に楽しみませんか?  
月1回 第4水曜日  
午後 3:00 より  
会費1回 100円(自費のみ)  
緑園地域交流センター  
連絡先 山内 814-3832