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 大野恵美子
編集責任者
大沼　敦章
Tel 045-811-1580

『今年も健康長寿を目指しましょう』

南緑友会会長　根本　暉

明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
平素は、緑友会の活動に深いご理解とご協力を賜り誠に有難うございます。
本年も引き続きご支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。
総務省が発表した、昨年９月１５日時点での推計人口によりますと、総人口に占める６５歳以上の割合が２８％を超える超高齢社会となっており、長生きする人は確実に増えています。
１００歳超の高齢者は、１９６３年には、１５３人だったものが、昨年は６９，７８５人で、２０年後には３０万人に増えると予測されています。
少子高齢化を前提に、これからの健康戦略は新たな医療の方向性を見つけねばならず、病院から在宅医療への流れは止められない。
健康寿命（男性約７０歳、女性７４歳）と平均寿命（男性約７９歳、女性約８６歳）の差を如何に縮めるかの問題。健康寿命から平均寿命まで、病とか障害を持ちながら人生の最後を子供とか社会の世話にならざるを得ず、この差を縮める必要があります。
反面、介護を担う側は、核家族や少子化により減少する一方で、深刻な状況となりつつあります。家族や社会が老後の面倒を見てくれるとは期待してはならず、豊かな老後を送るには、元気なうちにしっかり自分で準備をする必要があります。
介護の担い手不足は、介護職員が１００万人不足する予測があり、外国人に期待して受け入れるか否か議論が分かれるところです。今回の入管法の改正（外国人労働者の在留資格の見直し）が注目されるところです。
健康の概念を「病気でないこと」と思いがちですが、「心身の状態に応じて生活の質が最大限に確保された状態」、つまり毎日の生活を楽しめる様な社会が何時も変らない理想の世の中です。
年を取ったら「きょういく」と、「きょうよう」が大切であると言われています。「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、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のようです。
特に行く所もない時には、自分で作ってみることです。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、老化のスピードが緩やかになりそうです。
以上

『健康で楽しいこれからの人生を』

北緑友会会長　大野恵美子

新年明けましておめでとうございます。
皆様には、健やかな新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
昨年は異常気象による西日本集中豪雨の発生、また大阪北部地震、北海道地震と災害の多い一年でした。今年こそはあってほしいと願っています。
昨今日本では高齢化が進んでいることはご承知のとおりです。老いとともに視力や聴覚と同様に嗅覚も衰えてきます。他人に気づかれにくく本人が気がついてない場合があるそうですので、気をつけて早く治療するのが重要です。また、認知症の発症率も高まってまいります。
横浜市では一昨年より認知症サポーター養成講座を実施しています。私もその講座を受講して、予防法、認知症の方との接し方、など聞いて来ました。
ご参考にその予防法を紹介しますと、人との出合い、会話が大事なのです。
〇〇一日に30人くらいの人と会話する。
〇〇10人以上の人と出会う。
〇〇声を出すこと、家にひきこもらないことに気をつけて少しでも予防できればと思っています。
緑友会にはカラオケ、麻雀、グラウンドゴルフ、太極拳、卓球、ウオーキングなどのサークルがありますので、シニア仲間とのつながりを強め、健康でいきいきと暮らせるよう活動していきたいと思っていますので、皆様もサークルを積極的に活用して心身ともに健康な毎日をお過ごしください。
元気だと思っていても身体は正直に老いていきます。自分の身体を過信しないで、無理をせず今年も皆様のご協力のもと楽しく生きがいのあるシニアクラブになるよう頑張っていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。
以上

【会員の異動】（敬称略　〇は班）

〔新入会員紹介〕（五月以降）
〇島村　和子（南緑友会②）
〇青木　照江（南緑友会①）
〇松本和歌子（南緑友会③）
〇麻生　吉政（南緑友会②）
〇神野　行雄（北緑友会①）
〇神野　芳子（北緑友会①）
よろしくお願いいたします。

〔退会者〕
北井　基仁（南緑友会③）
（九月　逝去されました。
ご冥福をお祈りいたします。）
以上

緑友会の主な活動（五月以降）

〇『六月の誕生会』

六月十七日
定例会・誕生会の前に「腰痛を元から断つ」のビデオセミナーを開催。
近年腰痛を発症している会員もいることから、この講座を取り入れました。
四～六月誕生日到来の方をみんなでお祝いする誕生会。
お祝い対象者には最高齢の稲村春吉さん（九五歳）が奥様とお揃いでお祝いされました。
余興にカラオケは定番になり楽しく賑やかな会となりました。

挨拶される稲村さんご夫妻

〇こども『避難所体験』応援参加

七月二十一日
緑園青少年居場所作り協議会が主催する地区内小学生を対象の「**居場所作り**」に、地区シ連が応援と異世代間交流を目的に年４回参加しており、その一つが"**避難所宿泊体験**"です。但し昨年夏は酷暑に見舞われ安全を期して宿泊は取りやめましたが、その他は例年通り行われました。緑友会の応援は、夕食（カレー）の下ごしらえと、

ゲストの皆さん

緑友会のきれいどころ

〇『緑園地域ふれあいフェスティバル』を協賛

六月二十四日
恒例になっている緑園地区社協議会（＝地区社協）主催の「緑園地域ふれあいフェスティバル」に、緑園地区シニアクラブ連合会（＝地区シ連）が協賛。準備から運営までの全般に参加・活躍しました。
地元はもとより緑友会から22名、近隣地区からも多くの参加があり、今回も120余のステージと大盛況になりました。

お祝いの対象者
南緑友会（十二名）　北緑友会（十一名）

〇『緑園夏祭り』関係

八月四日
恒例の緑園連合自治会主催「**緑園夏祭り**」が開催され、地区シ連は「**模擬店出店**」と、櫓での「**盆踊りの模範演技**」で協力。模擬店のメニューはフランクフルト、鳥のから揚げ、綿菓子と、ビール、ウーロンハイ、お茶などの飲み物です。盛況で早々に完売になりましたが、綿菓子だけは子どもたちの人気が凄く、途中材料を買い足して閉店間際まで販売を延長しました

開店前の準備

盆踊りの稽古

後は夏祭りに備え子供たちに"**盆踊り**"**の指導**を実施。積極的な子供たちの参加に感心しました。

好調な売れ行き

櫓での模範演技

⇦ 次ページへ続く

○『流しそうめん』に応援参加

八月二十五日

居場所作りの「流しそうめん」に緑友会が応援参加。下準備から運営までを応援して子供たちとの異世代交流を図り、お互いに楽しみました。

そうめんの下ごしらえ

流しそうめんは人数が多いため複数班に分かれて実施しました。

流しそうめんの様子

○『泉区シニア連演芸大会』に参加

九月十二日

泉区シニアクラブ連合会主催の「泉区シニア連演芸&カラオケ大会」に参加しました。演芸大会には昨年に続き緑友会のきれいどころ5人の「緑友会フラワーブルー」がダンスで参加。ダンスでは、他の単位クラブのフラダンスがほとんどの中、動きの早いモダンダンスで「悲しみを終わらせて」がひと際目立ち絶大な好評をいただきました。

カラオケ大会には、南緑友会の村上建治さんが参加され熱唱しましたが年々出場者のレベルが高まり惜しくも僅少の差で入賞を逃しました。

熱唱の村上さん

○『九月の誕生会』

九月十六日

定例会の後、7～9月誕生日の方をお祝いする誕生会を開催しました。

お祝いの対象者
南緑友会（九名）　北緑友会（七名）

○『月見だんご作り』に応援参加

九月二十二日

「子どもの居場所作り」の一環の「月見だんご作り」に緑友会が下ごしらえ等に応援参加。

月見だんご由来の寸劇

○『緑園福祉ふれあい祭り』に出店

十月二十八日

緑友会は地区社協主催の**ふれあい祭り**に地区シ連のメンバーとして、フランクフルト、綿菓子、飲み物の出店で参加しました。

○『緑園室内ゲーム大会』を協賛

十一月七日

緑友会は地区社協主催・地区シ連協賛の**第八回室内ゲーム大会**の企画から運営まで一貫して活躍しました。

○『芸能祭』を開催

十一月二十五日

緑友会は地区シ連主催の**第四回芸能祭**の企画から運営まで一貫して活躍しました。六月の地区社協主催のふれあいフェスティバルで、出場希望者が多く、総合的な時間に制限があるため出場をお断りしていた人へ、新たな機会を与える目的で開催したのが始まりでした。今回も六月のフェスティバルに劣らず108ステージの盛況となりました。

○『十二月の誕生会』

十二月十六日

定例会・誕生会の前にロコモティブ・シンドローム（運動機能障害）を予防する「ハマトレ」体操のビデオセミナーを開催。定例会の後、十～十二月誕生日の方をお祝いする誕生会を開催しました。

以上

○『ケーキ作り』に応援参加

（写真は省略します。）

十二月十五日

「子どもの居場所作り」の一環であるケーキ作りに参加。

下ごしらえ　子どもたちのケーキ作り

お祝い対象者

北緑友会14名

南緑友会9名

ビデオセミナー

ご注意を　隣町の新橋町で、年末に高齢者を狙った窃盗事件が発生しました。要約すると、被害者は高齢の女性。銀行のATMで預金を引き出し、キャッシュカードをリックの外ポケットに入れ、バスを利用して帰宅した。後日、預金口座から二百万円引き出されていたことと、カードがない事が判明した。空巣に入られた事もなく、警察に事情を説明したところ警察では「ATMを操作する時、暗証番号を入力していたのを犯人は後から脇から覗き見していて帰宅途中を付けられ、バスの中でリックのポケットからカードを盗られたのではないか」との推測だそうです。皆さんくれぐれもご注意ください。　以上

太極拳友の会

ゆっくり体操で筋力強化
バランス感覚を増強する太極拳で
心も身体も芯から癒しストレスも解消！！
初心者大歓迎

毎月：第２・４日曜日
午後 4:00～
会費：1,500円／月
場所：緑園地域交流センター
連絡先　吉沢 811-7278

ひまわり
（卓球クラブ）

老化予防に最適
転倒予防にも瞬発力を養えます
一緒に楽しみませんか？

月2回　第2・第4水曜日
午後　3：00より
会費1回100円（会場費のみ）
緑園地域交流センター
連絡先 高橋 813-1269

カワセミ ウォーキングの会

公園でラジオ体操後大池公園を一周
朝早く小鳥やリスと会話しませんか？

無理なくスローライフを楽しみましょう
毎日実施　ただし、雨天中止
場所：7丁目公園
集合時間：6～9月　午前 5:30
10～5月　午前 6:30
連絡先　北村 812-5429

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（元防衛グラウンド）
連絡先 小林 814-3357

緑友会のクラブ活動紹介

仲間と一緒に楽しみながら
「心と身体の健康」を
増進しましょう

カラオケ カサブランカ

回ましたり、回まされたり
楽しく唄っています
月2回：第1月曜　第3土曜日
午後 1:00 より
会費：1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先　齋藤　363-0441

カラオケ アイビー会

和気あいあいの
仲良しグループです
毎月　第2・第4木曜日
午後 1:00 より
会費　1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先　大沼 811-1580

カラオケ ROC（緑園音楽クラブ）

認知症予防に新曲へ挑戦
月1回：第2水曜日
午後 1:00 より
会費：1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先 長谷川 812-6987

食べ歩き 桃園の会

いろいろなお店を巡り食事を楽しみながら会員との親交を深めています

この店にこんなメニューが！
新しい発見もあります

奇数月と12月の第4木曜日
午後 6時より
主に緑園の飲食店
会費　実費
連絡先 川口(美)813-1244

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(美)813-1407