

# 緑友会だより

## 『南緑友会・北緑友会の 合流を祝して』

緑友会副会長 神野芳子

2026年4月26日(日)に開催された2026年度緑友会定期総会におきまして  
全ての議案につき原案通り承認賜りましたことをご報告申し上げます

「陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、南緑友会と北緑友会は、将来にわたる持続的な活動と会員同士の交流深化を目指し、合流し新たな一歩を踏み出すこととなりました。これからは一つの大きな家族として、新しい仲間達との出会いを楽しんでいきましょう。

人数が増えることで、趣味の幅が広がり、新しい行事が企画できたりと、楽しみも2倍、3倍になると確信しております。

「一人でなければ早く着けるが、みんなで行けば遠くまで行ける」という言葉があります。私たちが、手を取り合い、ゆっくりと、しかし確実に、楽しく豊かな地域生活を築いていきましょう。どうぞよろしくお願いたします！」

今回の合流により、これまで以上に多彩な活動が展開できることとなりました。頭を使いながら和気あいあいと楽しむ『健康マージャン』、心身ともにリフレッシュできる『カラオケ』、そして私達が暮らす街を美しく保つ『さわやかクリーン活動』など、静と動、そして地域貢献を組み合わせた充実のラインナップを目指します。

「一人よりも二人、二組よりも全員で」。新しい仲間と共に、趣味を深め、健康を維持し、何よりも



発行責任者  
緑園緑友会  
会長 成田 俊人  
編集責任者  
神野 芳子  
Tel045-812-6372

「今日も楽しかった」と思える時間を創っていきましょう。まずは気軽に顔を合わせてみてください。皆様の笑顔にお会いできるのを楽しみにしています。」

これまで両クラブが築き上げてきた良き伝統を継承しつつ、一つになることで生まれる『新しい力』を活かし、これまでにない活気ある楽しいクラブを目指してまいります。合流直後は何かと慣れない点もあるかと存じますが、会員の皆様は主役となり、笑顔あふれる場を共に創り上げていければ幸いです。今後とも、変わらぬご協力とご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。」

## 『入院生活中に考えたこと』

緑友会監査 根本 暉

昨年10月から12月までの3か月間、私は、「膿胸」(胸膜に囲まれた空間に膿が溜まる重篤な疾患)と診断されて、県立病院に入院しました。

入院初期の頃は、高熱、激しい胸痛、呼吸困難を引き起こし、一時は主治医の先生に見放されるほど危険な状態だったそうです(当人は全く記憶がありませんでしたが、後日聞かされた話では、私の葬式をどうするか、と家族で真面目に相談したほど深刻な状態だったらしいです)。奇跡的に、九死に一生を得たあとも、1ヶ月くらいは、口からの水分摂取は厳禁で、点滴のみで生きなければならぬ大変苦しいものでした。この間、身体を殆ど動かさなかつたため、体重は入院前と比べ10kgほど減りました。

入院生活は、何もする事がなく、超退屈なものです。筋肉が萎縮した状態では、歩くことは勿論、まともに立ち上がることも出来ず、ベッドに横たわっているしかありません。医学用語に「廃用性萎縮」というのがあり、主に整形外科の領域で使われている言葉です。腕、大腿、下腿、

あるいは股関節などを骨折したとき、関節が炎症を起こしたとき、治療のためギブスを巻いて患部を固定します。すると、1ヶ月ぐらいいで巻かれた部分の脚がかなり細くなつてきます。一般には下腿骨折でも完全に治るまで2か月ぐらいいかかりますから、折れたところは治つても、その間、筋肉を使っていなかったために、以前からは信じられないほど細い脚になつてしまします。これを専門的には「廃用性萎縮」と呼んでいます。このように、筋肉は日常的に使っていないと確実に萎縮します。私の場合も、ほぼ全身の筋肉がこの廃用性萎縮状態でした。萎縮した筋肉を再生させるには、退院後も専門機関でのリハビリテーションを、根気よく、継続して行うしかありません。

ベッドの中でも出来ることは、生まれてからの少年時代、学生時代、そして社会人になって、今日に至る88年間の我が人生を思い出して、各時代に出会った数え切れない沢山の人の名前とお顔を一人一人思い出すことでした。今まで思い出せなかつた方々の名前と顔が、走馬灯のように浮かんで来て、懐かしいやら嬉しいやら、不思議な気持ちになりました。



話は変わりますが「起こるはずのないことを無駄に心配すること」や「取り越し苦労」を意味する「杞憂」と言う言葉があります(古代中国の「杞」の国の人々が、「天が崩れ落ちてくるのではないかと心配して眠れなくなつた」という故事が由来)。私は、退屈なベッドの中で色々妄想している中、「太陽の寿命は残りどれくらいなのか」が物凄く不安になりました。森羅万象、太陽の恩恵なしでは存在し得ません。地球も、人類も、その他全ての動植物も太陽のお蔭で絶滅せずに生きています。私は、退院後すぐに「太陽の寿命」について、ネットで検索しました。そして以下の事が分かりました。

【太陽の寿命は約100億年で、現在は約46億歳、残り寿命はおおよそ50億年と考えられています】太陽の現在の状態は、誕生から約46億年が経過しており、核融合によって水素をヘリウムに変換し続ける主

## 『新任挨拶』

緑友会会長 成田 俊人

系列星の段階にあります。水素を燃料にして光と熱を放出しており、誕生時よりも明るさは約30%増加しています。この段階では、膨張と重力による収縮の力がバランスしており、安定した輝きを保っています。



四月より緑友会の会長になりました成田俊人です。緑園の歴史を調べますと、昭和六十二年に緑園自治会が発足し、その翌年に緑寿会(最初は緑友会ではなく緑寿会)が発生しました。その後人口が増え、平成三年に緑園自治会は一丁目七丁目自治会に分割され、連合自治会が発足しました。緑友会も会員数の増加に伴い、平成十二年に南北緑友会に分割されました。平成十四年には東花会も発足しております。最近が高齢者の人口は増えていますが、緑友会の会員は減少傾向で、今年度より南北緑友会は統合して緑園緑友会とすることになりました。同時に、会長として南緑友会を率いてこられました根本さんと北緑友会の薄井さんは勇退され、非力ながら私が後を継ぐこととなりました。根本さんは二十数年にわたつて、南緑友会を率いて来られたと聞いております。薄井さんとは縁があり、十二年前に七丁目自治会の会長職を薄井さんより引き継いでおります。私が緑友会に入会したのは昨年の三月です。十一年間続けた七丁目自治会会長職を引退し、それを契機に入会しました。そのため緑友会の活動内容はあまり理解しておりません。少しづつ覚えていきますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。以上を持ちまして新任の挨拶とさせていただきます。

## 『新体制がスタート』しました

【新任役員】(以下敬称略)

- 会長 成田 俊人
- 副会長 神野 芳子
- 総務 川口 美江子
- 総務 大野 恵美子
- 会計 兼 神野 芳子
- 監査 兼 根本 暉

## 【新班長】

- は班
- 1班 小林 誠七
- 2班 中村 きよ子
- 3班 川口 英子
- 4班 兼 神野 芳子
- 5班 兼 香月 尹則
- 6班 兼 杉 吉郎
- 7班 兼 大野 恵美子
- 8班 兼 大野 恵美子

## 【役員退任】

- 会長 薄井 純夫 (北緑友会)
  - 会計 桂 正洋 (南緑友会)
  - 監査 長谷川幹夫 (南緑友会)
  - 監査 下山 隆 (北緑友会)
- 退任された方々には在任中のご活躍に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 会員の異動(四月以降)

### 【新入会員紹介】

- 高野 宏子 (緑友会 5班)
  - 牧尾 アツ子 (緑友会 3班)
  - 小原 一四 (緑友会 3班)
  - 小島 一翁 (緑友会 1班)
  - 小島 秀子 (緑友会 1班)
- 宜しくお願いたします

### 【退会された方】(敬称略○内は班)

- 村井 光治 (南緑友会③)
- 前平 幸男 (北緑友会②)
- 高橋 翠 (北緑友会②)

三月三十一日をもって退会されました。退会された方々には在会中大変お世話になりました。ご健康に留意されお幸せにお過ごしください。

### 令和八年度 南・北緑友会定期総会開催

2026年度 南・北緑友会定期総会次第 及び  
2026年度緑園緑友会定期総会次第

日時： 2026年4月26日(日) 十時

場所： 緑園クラブハウス

1. 開会のことば
2. 会長挨拶
3. 議長選出
4. 報告及び議案の審議
- ① 2025年度事業・活動報告
- ② 2025年度決算報告(会計監査報告を含む)
- ③ 緑園南緑友会及び緑園北緑友会を統合する件
- ④ 緑園緑友会会則制定の件
- ⑤ 2026年度役員選出及び班長の指名
- ⑥ 2026年度事業・活動計画(案)
- ⑦ 2026年度収支予算(特別積立金の廃止を含む)(案)
5. 議長解任
6. 新会長挨拶及び2026年度新役員・班長紹介

四月二十六日 2026年度緑園南・北緑友会定期総会・緑園緑友会が行われました。

南緑友会会計桂 正洋氏の司会で進められ、同時に同氏の開会のことばの後、会長挨拶を南・北緑友会を代表して南緑友会会長 根本 暉氏が行いました。

議事進行は議長に南緑友会4班の豊倉昭氏が選出され、名議長の進行の基、報告・審議共に順調に推移し全て原案通り承認可決されました。神野副会長より新役員及び新班長紹介が行われ新体制が発足しました。

新年度の会長挨拶は緑園緑友会を代表して緑園緑友会会長成田俊人氏が行い、総務大野恵美子氏の閉会宣言で終了しました。総会終了後は新生緑友会のスタートを祝い、出席者には赤飯が配られました。

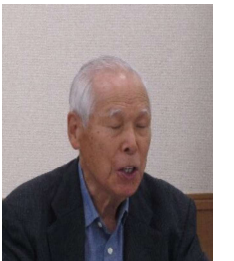
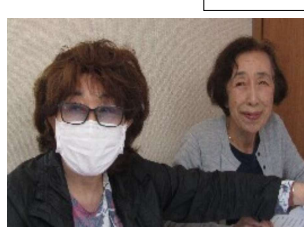
会長挨拶の南緑友会  
会長根本氏



総司会及び会計資料に  
基き説明をする  
南緑友会会計桂氏



議長 豊倉 昭氏  
総務 大野恵美子氏  
総務 川口美江子氏



熱心に議案審議中の総会風景

### 緑友会の主な活動(二月以降)

○一月十八日 定例会  
「インフルエンザ感染」が猛威をふるっていることから感染予防方法等の説明と会員には回覧形式の資料で注意を呼びかけました。

○一月十一日 さわやかクリーン運動  
クラブハウス花壇植栽の手入れ及びクラブハウス周辺道路の清掃を行いました。(以下活動内容は省略)

○二月十五日 定例会  
今年度も新型コロナウイルスとインフルエンザの感染に悩まされたが、翌年度活動方針の概略審議を行った。

○二月八日 さわやかクリーン運動の  
会  
○三月二十二日 定例会及び誕生会の  
定例会後に三月誕生月の方々の祝  
賀会は、「インフルエンザ」の新型コロ  
ナウイルスの感染が懸念されるため集  
団の活動を必要最小限にして開催した。  
誕生月祝賀該当者には素敵なコメント  
のバースデイカードとお祝いの赤飯が配  
られ、その他出席者には楽しい抽選会を  
行った。

### 誕生会(一月〜三月)

南緑友会誕生祝賀該  
当者6名内最長寿者  
93才

北緑友会誕生祝賀該  
当者12名内最長寿者  
92才



### 健康維持の為の生活習慣とは

健康維持(けんこういじ)のために、日常生活に取り入れやすい習慣をいくつかご紹介いたします。

心身のバランスを整えるためには、「食事・運動・睡眠」の3つの柱が重要です。

1. 食生活の工夫  
「まごわやさしい」を意識する(豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、をバランスよく摂ることです。

よく噛んで食べる…満腹中枢を刺激し、消化を助けます。

水分補給 一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯の水をこまめに飲むのが理想的です。

2. 適度な運動  
1日プラス千歩 今の生活にあと10分から15分のウォーキングを追加するだ

けで効果があります。ストレッツチ お風呂上がりや寝る前に体をほぐすと、血行が良くなり自律神経が整います。

「ながら」運動 歯磨き中にスクワットをしたり、階段を使うなど、日常の動作に組み込むのが継続のコツです。

3. 良質な睡眠  
リズムを整える土日もできるだけ平日と同じ時間に起きることで、体内時計が狂いにくくなります。

寝る前のスマホを控えるブルーライトは睡眠を促す「メラトニン」の分泌を妨げてしまいます。

4. 心のケア  
深呼吸 ストレスを感じた時、意識的に深く息を吐くだけでもリラックス効果がありません。

趣味の時間1日のうち数分でも、自分大切に。無理をして一度に全てを始める必要はありません。「これなら明日からできそう」と思うものを1つ選んで、まずは1週間続けてみるのはいかがでしょうか?

### 編集後記

定期総会も今年度は、いよいよ新生緑友会活動が始動します。緑友会だよりも皆さんの協力のもとに35号の発行を迎えました。これもひとえに会員の皆様のご協力があった賜物と考へております。今後とも緑友会だよりへの投稿・愛読をよろしくお願いいたします。

以上

### 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

### 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(消防署跡グラウンド)  
連絡先 小林 814-3357

### 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!



3、6、9、及び12月の  
第4金曜日  
午後 6時より  
主に緑園の飲食店  
会費 実費  
連絡先 下山 811-9861

### カラオケ カサブランカ



励ましたり、励まされたり  
楽しく唄っています

毎月：第2日曜  
午後 1:00より  
会費：1回 1,200円(お茶付)  
場所：5丁目 ボイス  
連絡先 斎藤090-5207-4545

### 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 813-1560

### 向日葵 (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

実施日 毎日 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 豊倉 812-6242