

令和4年(2022年)7月

発行/鶴見区老人クラブ連合会

クラブ数 115 総会員数 7,365名

【男性:2,562名 女性:4,803名】(令和4年4月1日現在)

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央4-37-37

リオベルデ鶴声2F 鶴見区社会福祉協議会内

TEL045-505-5581 FAX045-505-3003

発行人/日向 邦夫

編集協力・印刷:(株)博報社関東本社

厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001

悠 悠

第43号



老 人 ク ラ ブ



鶴 見 区



連 合 会 の



も よ お し

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ウエイズグループ協力工場
(有)根本自動車钣金塗装

钣金・塗装 へこみ すり傷 キズ その他
中古部品の使用で安く仕上げます(代車無料)
ご予算に合わせたお見積り(ご相談下さい)

フレーム修整機完備 **ブース完備**

横浜市鶴見区駒岡2-15-9
☎(045)572-3440

 **曹洞宗大本山總持寺**

令和6年 太祖瑩山禪師700回大遠忌

 正中2年(1325)に亡くなられた
總持寺の開祖である瑩山紹瑾大
和尚のご遺徳を讃える大法要

〒230-8686 横浜市鶴見区鶴見2-1-1
☎(045)581-6021(総受付)

總持寺 検索

愛の心を持って、積極的に行動できる人に。

聖ヨゼフ学園小学校は、
国際バカロレアPYP(初等
教育プログラム)認定校です。
(日本の小学校として第1号)

聖ヨゼフ学園中学・高等学校は、
2020年度より男女共学校と
なりました。

 **聖ヨゼフ学園**
小・中・高等学校
鶴見区東寺尾北台11-1
☎(045)581-8808

JR鶴見駅東口・京急鶴見駅より徒歩3分

遺言 相続 後見 財産管理

法律相談 初回 5,500円(税込)

つるみ法律事務所

弁護士 沢井 功雄(神奈川県弁護士会)

鶴見区鶴見中央一丁目26番5号 駐車場有
☎(045)717-9681

歯 科

ヨコヤマデンタルクリニック

 **入れ歯専門医による
ぴったり入れ歯!!**

鶴見区下末吉4-26-1 **駐車場有**
☎(045)585-1182

 **消化を助ける
パイナップル**

たんぱく質分解酵素「プロメライン」が含まれており、食後に食べるとたんぱく質の消化を助けてくれます。また、胃腸の炎症を鎮め、腸内の腐敗物を分解する作用などもあり、消化器系障害にも効果があるそうです。



就任のごあいさつ

鶴見区老人クラブ連合会会長 日向邦夫

会員の皆さまには、日頃鶴見区老人クラブ連合会の事業に関し、ご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、鶴見区老人クラブ連合会会長に就任しました日向邦夫でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

残念なことに昨年は新型コロナウイルス感染拡大によって、やむなく多くの事業規模縮小や中止・延期になってしまいました。まだまだ収束のめどが立っていませんが、勿論そんな中で老人クラブの存在が薄まったわけではあり

ません。高齢者が人口の3人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ会員はもとより、地域

全ての高齢者を視野に入れた活動にしたいと思えます。活動するにあたっては関係

団体等にご協力をいただき連携し、「健康づくり」「仲間づくり」「支え合い」「社会奉

仕」などに力を入れてまいります。新年度は、引き続き多分野にわたっての行動を行います。

鶴見区老連では会員の減少や会員の高齢化、役職の担い手不足などの問題を抱えております。魅力ある老人クラブにしていくなために、この状況の問題点を探り、対応策を講じる必要があります。

今年度は鶴見区老連60周年の節目でもあります。これを機に新しき事業にチャレンジを考えております。例えば

友愛活動委員による、みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」に応募し、足掛かりになればと思

います。会員の一人ひとりが健康でやりがいを持って活動できるように取り組んでまいりたいと思えます。どうか皆さ

まのお力添えのほど、よろしくお願いいたします。

4月に鶴見区長に着任いたしました渋谷治雄でございます。



区長あいさつ

鶴見区長 渋谷 治雄

鶴見区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症に留意しながら、さまざまな活動を通じて、鶴見区の高齢者の健康づくり

や地域の活性化に多大な貢献を賜りありがとうございます。

私は常々「チーム力」を大事にしています。会員の皆さまお一人おひとり、多くの経験とその経験に基づいた豊富な知識をお持ちだ

と思います。それらの相互作用により、プラスアルファのより豊かな力と魅力を

発揮している皆さま方の活動は、まさに「チーム力」の

体現であると思えます。地域を支える担い手として、

これからもぜひ力を発揮していただきたいと思います。

また、その活動は健康維持や生きがい、心の豊かさにつながるものであり、このコロナ禍であっても、感染症対策に配慮しながら、知恵

と工夫でぜひ継続していただき、ご自身がいきいきと暮らしていただくことを願っています。

横浜市では「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる2025年に向けて、住まい、介護、医療、

生活支援、介護予防が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めていきます。

私も皆さまとともに、「チーム鶴見」として、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、「いつまでも住み続けたいまち・鶴見」を目標に区政を進めていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ししとうで夏を乗り切る



唐辛子の辛味成分として有名な**カプサイシン**は、ししとうにも含まれています。この成分には食欲増進や疲労回復効果が期待できます。また血行促進効果があるため、冷え性の緩和にもおすすめです。基本ししとうには粘膜を傷めるほどのカプサイシンは含まれていないため、安心して食べられます。

社会福祉法人 神奈川労働福祉協会

矢向保育園

保育目標

- 友だちとのびのび遊べる子
- 自分で考え行動できる子
- こころもからだもすこやかな子

開所時間

- 平日 7:00~20:00
- 土曜日 7:00~18:30
- 日曜・祝日 7:30~18:30

鶴見区矢向5-12-24 ☎583-2525



横浜ケミカル(株)

高圧ガス製造・販売

横浜市鶴見区元宮2-4-55
☎(045)571-3541

令和4・5年度役員

氏名	役職	担当部会	地区名
日向 邦夫	理事・会長	健康づくり部会	鶴見中央地区
◎小室 正吾	理事・副会長	総務部会長	会長推薦
◎桑島 昭雄	理事・副会長	文化活動部会	豊岡地区
海老塚光宏	理事・会計		会長推薦
菅野 劭	理事・会計		会長推薦
川本 敏	常務理事	女性部会・事務局長	会長推薦
鈴木 勝夫	理事	健康づくり部会長	会長推薦
◎山崎 栄子	理事	女性部会長	会長推薦
◎安藤 嘉昭	理事	文化活動部会長	会長推薦
◎金子 武彦	理事		矢向地区
鈴木 利彦	理事	総務部会	市場地区
◎斎藤 年江	理事	文化活動部会	市場第二地区
◎瀧ノ上光政	理事		潮田中央地区
高橋 健次	理事	健康づくり部会	潮田東部地区
原口 一男	理事		潮見橋地区
平川 松雄	理事	総務部会	潮田西部地区
平林 節子	理事		小野町地区
高松 英郎	理事	総務部会	生麦第一地区
◎長谷川和男	理事	総務部会	生麦第二地区
馬場 嶽雄	理事	文化活動部会	寺尾地区
◎近嵐 清衛	理事		寺尾第二地区
小山 英雄	理事	健康づくり部会	駒岡地区
古賀 恭之	理事		上末吉地区
◎小幡 光男	理事		下末吉地区
◎高橋 博之	監事		鶴見区社会福祉協議会事務局長
石田 英雄	監事	総務部会	岸谷第二親友クラブ会長
◎烏田 次雄	相談役		前区老連会長
◎田中 正昭	相談役		前区老連副会長

◎は新理事・監事・相談役

令和4年度

鶴見区老人クラブ 連合会総会開催

令和4年度鶴見区老人クラブ連合会の定時総会は6月15日に鶴見公会堂を予定しておりましたが、今年は6月より鶴見公会堂が改修工事のため使用できなくなり、総会は3年連続の書面による表決となりました。まず「書面表決書」を総会構成員である、当区老連加盟の単位クラブ会長115名に送付し、審議、表決していただき、その採決の結果は第1号議案から第6号議案まで全ての議案につき、過半数の賛成表決をもって可決されました。

上程議案「第1号議案 令和3年度事業報告」「第2号議案 令和3年度収入・支出決算報告 監査報告」「第3号議案 令和4年度事業計画(案)」「第4号議案 令和4年度収入・支出予算(案)」「第5号議案 規約改定(案)」「第6号議案 役員改選(案)」

以上6議案上程、書面表決結果は、次表のとおりです。

議案区分	●	✕	棄権	計
第1号議案	115	0	0	115
第2号議案	115	0	0	115
第3号議案	115	0	0	115
第4号議案	115	0	0	115
第5号議案	115	0	0	115
第6号議案	115	0	0	115

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

NPO法人 鶴見区民地域活動協会
寺尾センター
老人福祉センター横浜市鶴寿荘
横浜市寺尾地区センター
趣味を楽しむ輝きライフ
楽しい仲間や趣味づくりができる日帰り施設です。
横浜市鶴見区馬場4-39-1(三ツ池口交差点そば)
☎(045)584-2581 FAX584-2583

社会福祉法人 横浜鶴声会
特別養護老人ホーム やまゆりホーム
鶴見区獅子ヶ谷2-15-18 ☎(045)583-1833
横浜市駒岡地域ケアプラザ
鶴見区駒岡4-28-5 ☎(045)570-6601
えみ保育園(認可保育園)
鶴見区獅子ヶ谷3-4-32 ☎(045)570-3090
事業内容
〈介護保険〉
●介護老人福祉施設 ●通所介護
●短期入所生活介護(ショートステイ)
●居宅介護支援事業(ケアマネ事業)
※保育園以外の事業となります。
〈横浜市委託事業〉
●地域包括支援センター
●地域活動交流
●施設入浴サービス

夏の旬でパワーチャージ
夏の畑からは体に嬉しい野菜や果物が続々収穫されます
ぶどう(葡萄)
最大の成分は豊富なポリフェノールです。
ポリフェノールは抗酸化の作用を持っています。活性酸素などによる老化防止、発ガン抑制の効果があります。


令和4年度新任・退任役員あいさつ

副会長就任

桑島 昭雄



この度、鶴見区老連副会長を若輩ながら務めさせていただくことになりました桑島昭雄でございます。

この要職をお受けし責任の重大さを痛感し日々不安で一杯ですが皆さんのお力を借り精一杯頑張りたいと思います。

また現状新型コロナ禍から2年ほどになり、皆さんの努力と工夫でようやく小規模ながら老人クラブの活動が再開されてきました。

以前のように活動できるまでもうしばらく必要ですが、今現在老人クラブとして何が必要で何ができるか、お知恵を借り一緒に考えていきたいと思っていますので、今後ともご協力ご指導のほど、お願い申し上げます。

副会長、総務部会長就任

小室 正吾



令和3年10月、別所寿クラブ会長に就任しました小室正吾でございます。よろしくお願いいたします。

この度、鶴見区老連副会長、総務部会長を務めさせていただくことになり、責任の重さを痛感しております。

人生100年の長寿社会を迎えた今日、高齢者相互の助け合いと支え合う社会づくりの構築が喫緊の課題であります。

これからのクラブ活動や社会活動を担う高齢者には、先達の「健康年齢が左右する」を肝に銘じて老人クラブ運営を推進していきたいと思っています。会員皆さまのご指導ご支援をお願い申し上げます。

最後に皆さまがたのご健勝ご活躍を祈念いたしまして就任のごあいさつとさせていただきます。

文化活動部会長就任

安藤 嘉昭



この度、文化活動部会長に就任しました安藤嘉昭です、宜しくお願いいたします。今まで委員として、そこそこの年数を経て参りましたが、各イベントの隔々まで承知しているわけではありません。皆さまの多大なるご協力が必要です。

コロナ禍が長引く中、活動自体が縮小、疑問視される傾向にありますが、感染対策を講じながら、行事を消化して行く為の工夫をしていきたい所存です。

コロナ禍以前の生活には戻れないとか、言われておりますが、是非、些細な楽しみは、残したいものです。

女性部会長就任

山崎 栄子



女性部会長に就任いたしました山崎栄子です、宜しくお願いいたします。

男性役員の中で高齢の女性が一人不安に思います。残された人生の中で、どれだけのことができるのかと思いますが、身が引き締まる思いです。女性の皆さま方の知恵をお借りしながら活動していければ幸いです。

また、女性委員会では女性リーダー研修会の企画をしております。コロナ禍の中でむずかしいことは多々ありますが、どうぞ皆さまのご理解、ご協力のもと精一杯頑張りますので、宜しくお力添えの程お願いいたします。

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

睡眠に役立つレタス



芯に多く含まれる、レタスの苦み成分ラクチコピクリンは、鎮静作用や睡眠作用のある成分です。眠りを誘うはたらきがあるため、熟睡できない、寝付きが悪い方などにおすすめです。

社会福祉法人横浜市社会福祉協議会 横浜市寺尾地域ケアプラザ

地域の皆様が住み慣れた場所で安心・安全に暮らせるまちづくりを応援する施設です。

- 【横浜市委託事業】
- 地域活動・交流事業
- 地域包括支援センター
- 生活支援体制整備事業

- 【介護保険事業】
- 居宅介護支援・介護予防支援
- 通所介護・介護予防通所介護

横浜市鶴見区東寺尾6-37-14(響橋近く)
TEL(045)585-5566 FAX585-5737

社会福祉法人 若竹大寿会

特別養護老人ホーム わかたけ鶴見

鶴見区矢向1-4-20 ☎(045)642-7500

横浜市東寺尾地域ケアプラザ

鶴見区東寺尾1-12-3 ☎(045)584-0129

介護保険事業

介護老人施設、ショートステイ
通所介護事業(一般型・認知症型)
居宅介護支援(ケアマネ)事業

横浜市委託事業

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

会長退任

烏田 次雄



老人クラブが目指すこと

平成26年6月の総会に於いてご推挙いただいてから8年間、当連合会の会長職を務めさせていただきました。

改めて在任期間中を顧みますと、就任した平成26年度から「全国100万人会員増強運動」が始まり、区老連内に「活性化委員会」を立ち上げ、より一層の効果を狙いとして「会員増強推進委員会」を設置、且つ、各クラブに様々な協力要請などさせていただきます。

会員減少に歯止めをかけるべく、現在も委員会活動が活発に展開されているのを見るにつけ、その努力に感謝しています。この会員減少問題は全国的な

傾向ではありますが、この負の遺産を課題として残してしまったことは、唯一大きな心残りです。

老人クラブも、過渡期を迎えたと言われて久しいですが、この高齢社会の中で、どのような役割を果たし、担うべきか。

老人クラブの目指すものは、老人クラブの創設の原点である、仲間と共に「支え合い活動」のすそ野を広げ「老後の充実を図ること」「健康寿命を延ばすこと」「地域社会へ貢献すること」です。

私達は、時には立ち止まって、この原点を確認し合い、活動に励んでまいりたいものです。皆さまのご健闘をお祈りします。

副会長退任

田中 正昭



私のような、浅学非才のものが、難波会長の下で1年、烏田会長の下で4年、副会長を歴任し、その間、大過なく務めさせていただきましたことは、ひとえに会員諸氏のご理解、ご協力のおかげと、ありがたく感謝しております。

これからの老人クラブの役割は、高齢化の進行により、ますます重要になります。高齢者同志の支えあい、助けあいが必要になり、認知症の進行等もあり、老人クラブに対する期待が、現在以上に高まり、高齢者の自助努力もなしには考えられなくなります。

これからも老人クラブの三大テーマ「健康・友愛・奉仕」実現のため、努力をしてください。目的実現のため、ますますの活躍を期待し、退任のあいさつといたします。

令和4年度

新任単位クラブ会長

地区名	クラブ名	会長名
矢向	矢向三丁目双葉会	武井 徳範
市場	いきいきクラブ「絆」	大河内弘之
市場第二	元宮高砂会	扇谷 愛子
鶴見中央	中町高砂クラブ	伊藤 治江
潮田中央	栄寿会	滑川 一布
	向井町一・二丁目松寿会	荒井 克巳
	潮田二丁目長生会	瀧ノ上光政
潮田東部	汐入町三丁目長生会	竹島 和子
	仲三老友会	浅見 仁信
	大東町寿永会	小林 一之
	寛政・安善百寿会	小野寺満知子

地区名	クラブ名	会長名
生麦第二	住宅地あけぼの会	山本 和男
	青葉会	三浦 正
豊岡	諏訪坂寿会	川田加喜男
	豊寿会	高松 靖郎
寺尾	東台ことぶき会	渡邊 榮一
	別所寿クラブ	小室 正吾
寺尾第二	双葉会	鈴木 仁
上末吉	上末吉五丁目要会	阿部 安義
下末吉	本町かがやき敬友会	栗原 勝美
	下末吉三島町敬友会	小幡 光男

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科
糖尿病内科
循環器内科

飯山医院

院長 荒井 慶子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲
午後3:00~6:00	●	●	●	●	●	/

休診日 日曜・祝日、土曜午後 ▲…午前8:30~12:00

横浜市鶴見区東寺尾5-3-12

☎(045)582-9755

内科・小児科・皮膚科

村上医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後1:00~6:00	●	●	●	●	●	/

休診日 土曜午後・日曜・祝日

鶴見区市場東中町10-25 熊野神社まうら

☎(045)501-7727

桃で
エネルギーチャージ!

桃には砂糖よりも甘みを強く感じる果糖が多く含まれています。吸収されやすい糖で、速やかにエネルギーに変わります。疲労回復を早める効果があるので、運動の前後にも向いています。水分が多いため、熱中症予防にもなります。



会長研修会開催される

暖かな3月17日(木)「会長研修会」が鶴見公会堂で、川本事務局長の司会により開催されました。烏田会長が「全国的に老人人口が増えているのに、老人クラブの会員数は増えていない、むしろ減少している」と挨拶されました。

横浜市老人クラブ連合会事務局の金子晴由次長の「超高齢社会と今後の老人クラブの活動について」と題して、講義が開始されました。

高齢化社会という言葉が使い始められた1985年の横浜市の高齢者は7.1%、208,816人でした。高齢社会2001年、超高齢社会2013年から、そして超々高齢社会2065年35.6%、1,076,508人が予想されます。横浜市の前期高齢者(65歳～74歳)と後期高齢者(75歳

以上)で、後期高齢者の増加割合が多いのは、健康志向や医学の進歩によるものです。ひとり暮らしの高齢者の増加が今後さらに予想され、老人クラブや友愛活動がますます求められる所以です。孤立や閉じこもりで、人との交流がなくなることにより、歩行能力の低下・認知症の発症等で死亡率が2倍超に上昇します。自粛よりも社会参加が必要です。人との交流による脳の活性化や運動機能の活用により、高血圧・糖尿病・認知症・要介護・死亡等のリスク軽減の効果が期待できます。死亡・転居は、回避することはできません。脱退・退会については、対処により、回避できます。今後の取り組み方により、会員の減少をくい止め、増加に転換することも可能です。高齢者の多様化する活動やニーズに応えるのは

簡単ではありません。しかし、日常生活圏の中に仲間がいます。誕生会等の行事やラジオ体操等の同好会の多様な取り組みが行われ、多くの人とのふれあい交流があり、高齢になっても、いつまでも仲間とのつながりが持てます。
(編集委員 石田 英雄)

横浜市	前期高齢者	後期高齢者
1950年(昭和25年)	25,615人 (2.7%)	6,967人 (0.7%)
2018年(平成30年)	455,926人 (12.2%)	445,709人 (11.9%)
2021年(令和3年)	445,416人 (11.9%)	483,034人 (12.9%)
2065年(令和47年)	373,442人 (12.4%)	703,066人 (23.3%)

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

恵愛内科クリニック
訪問診療可(在宅療養支援診療所)

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	木 曜
午後 1:45~3:00	●	●	●	●	●	●	日 曜
午後 3:00~5:00	●	●	●	●	●	●	祝 日

●: 外来診療 ●: 訪問診療
鶴見区駒岡3-18-5 1F (駐車場あり(1台))
☎(045)834-7339

宮川医院 内科 循環器内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
午前 9:00~11:45	●	●	●	●	●	●	土 曜 午後
午後 3:30~6:15	●	●	●	●	●	●	木 曜
	●	●	●	●	●	●	日 曜・祝 日

※受付は診療開始の15分前からです **各種保険取扱**
鶴見区北寺尾6-7-19
☎(045)585-5505

ほしの泌尿器科
日本泌尿器科学会認定専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
15:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日
※お電話にて診療予約を受け付けます
鶴見区豊岡町22-15 JR鶴見駅西口下車徒歩5分
☎(045)489-3705
<http://www.hoshino-hinyoukika.com/>