

わかやぎ

創刊号

日二五・十二

「わかやぎ」発行によせて

わかやぎ会

会長 養田 和

この度「わかやぎ」を発行することになりました。

今後わかやぎ会の諸活動について、いろいろと紹介してまいりたいと考えております。

これを機会に皆様には、わかやぎ会のことについてご理解を深めて頂き、ご入会に繋げて頂ければと願っております。

わかやぎ会の概要

○ 第一わかやぎ会

片瀬山一・二丁目

○ 第二わかやぎ会

四丁目 五丁目

○ 第三わかやぎ会

三丁目

○ 連合わかやぎ会

第一・二・三を
合わせたもの

ポレポレ会

歩け歩け 旅行

各種サークル

うたごえ・囲碁・

えしごとボラランテ

イア

グラントゴルフ

茶道松風会

社交ダンス・PCクラブ

ヨガはちすの会

宝生流謡曲（休会中）

天国へ行ってみたいな 日帰り

イベント（行事）

観桜会・夕涼み会

紅葉狩り・年忘れお楽しみ

会・工場見学

文化教養

講演会・映画鑑賞会など

友愛活動

施設友愛活動・訪問友愛活

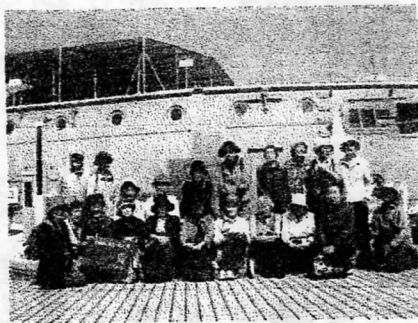
動・サロン活動

わかやぎ会の活動

数ある藤沢市の老人会の中で、わかやぎ会は多種多様な趣味のサークル、歩け歩けや旅行のポレポレ会、各種の講演会や映画会を催すグループ、花見や年忘れ会などを行うグループ、諸種の福祉活動を行う友愛チームなど、幅広い活動を行っていることで他から羨まれている老人会組織です。
本年度中に既に行い、あるいは今後予定されている

る活動をみると

1. ポレポレ会は初めは歩け歩け運動が主体でしたが、今では貸切りバス利用の旅行などが多く、横須賀の猿島、大井松田ハーブ園、酒水の滝、昭和記念公園などにしています。



戦艦三笠の前にて

2. イベント（行事）グループは、春の観桜会、夏の夕涼み会、秋の紅葉狩り、暮れの年忘れお楽しみ会など

3. 各種の趣味のサークル

は現在 うたごえ 囲碁 社交ダンス 茶道 グランドゴルフ パソコン ヨガ えしごと ボランティア 謡曲(休会中)等9つのサークルがありますが、近くゴルフ マージャン カラオケ 吹き矢のサークルを立ち上げる予定です。また、俳句、川柳のサークルも計画中です。



4丁目夕涼み会盆踊り風景

4. 文化教養グループは自治会と協賛して誰でも自由に参加できる会と

5.

しました。講演会 「他人ごとでない相続税」「振り込め詐欺に気をつけて」「ペットの災害」「介護保険の上手な使い方」など 映画や落語鑑賞会 越路吹雪 綾小路きみまろ 三遊亭円生 ひまわり 駅馬車 崖の上のポニョ など 友愛活動には施設活動と訪問活動の2つがあります。施設活動は鶴生園(特養老人ホーム)に出向いて雑用のお手伝いをしたり、ぬり絵やヨガの指導をします。訪問活動は地域内の在宅見守りの必要な高齢者を訪ねて、話し相手や相談相手になります。また訪問活動の一種にサロン活動があります。80歳以上の高齢者とお弁当やお菓子をつまみながら談話いたします。

各サークルの案内

9つあるサークルの中から今回は4つのサークルをご案内しました。

- ダンスサークルコスモス 毎週火曜日 17時~19時(月3回) 片瀬山市民の家2F 会議室 会員1名 会費随時徴収 社交ダンスとおしゃべり 楽しく健康的な運動で体力作り ダンスを通じてのコミュニケーション 新規会員募集中 初心者歓迎
- 連絡 西田(25) 1455
- P.Cクラブ(パソコン) 第2 第4 月曜日 13時~15時 片瀬山市民の家2F 会議室 毎回13~14名出席
- 会費 1回 500円 WORD EXCEL を中心とし INTERNET は今後の課題
- 連絡 筑摩(28) 7893
- ヨガ はちすの会 月4回 毎週火曜日 10時~12時 片瀬山市民の家
- 2F 会議室 会員14名 会費月 1,000円 盆暮れ 2,000円 持参品 床運動のため バスタオル マット等
- 指導者 福沢里香 気功も取り入れて高齢者にもムリがないようにしています。終わった後は体も軽く気持ちもスッキリですよ。
- 連絡 大石(25) 4161
- 囲碁サークル 月4回 毎週土曜日 13時~15時 片瀬山市民の家12F 会議室 会員30名(女性1名) 会費半年 1,000円 初心者から1段まで相手に不自由はありません。これから碁を始めようとする方も女性の方も大歓迎です。
- 連絡 上繁(26) 5634

新しく次の4つのサークルを立ちあげます。みんなとても楽しい友ができますよ ○「マージャンを始めよう」会へのお誘い

あれは山小屋に長逗留していたときのことでした。お隣の92歳のお婆さんがひよこひよこやつてきて「マージャンをしませんか？メンバーが一人足りないのです。」このお婆さん本当に「マージャンが出来るのかな」といぶかりながらもおっとり刀。

少し手を落とさなければの思いはたちまち吹き飛びました。立て膝を立ててリーチ、ロンとすさまじい迫力。きれいに負かされました。きけば一週間に5日はマージャンとか。手指の運動、相手の手の読み、マージャンはボケ防止の特効薬とか。お婆さんは96歳でポックリ亡くなりました。近く初心者のためのマージャンサークルを立ち上げます。96歳まで元気で過ごしポックリをご希望の方のご参加をお待ちしています。申込 宮内(27) 6188

○カラオケクラブが復活します。

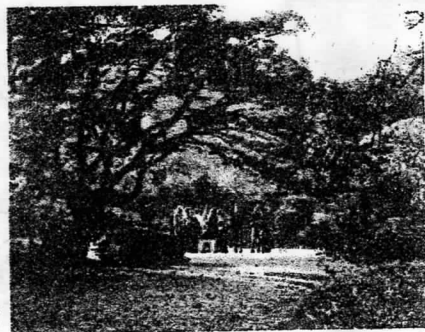
全国老人会、好評人気No.1はカラオケクラブです。上手、下手。年齢、性別、経験全く関係なし。

歌謡曲、演歌、シャンソン、カンツオーネ、何でもあり。会場は藤沢駅付近のカラオケルームです。思い切り声を出すのは健康上もとても良いとか。申込 宇田川(25) 3445

○ゴルフクラブ

「ゴルフをやりたいけど近くに同行者がいない、車の相乗りで一緒に行ける人がいない」という方が案外多いのではないのでしょうか。わかやぎ会も高齢化が進んでいますので、技を競い合うというより「参加することに意義がある」というオンラインピック精神を第一とするゴルフ愛好の皆さんの参加をお待ちしています。

申込 養田(24) 0790



紅葉の園義六

○「スポーツ吹き矢を始めませんか？」誰でも、いつでも、手軽に楽しめる安全で健康なスポーツで「背筋を伸ばして息を吸い ゆっくり細く長く息を吐く」息を吸いながら筒を的に向け、筒をくわえて、一、二、三のタイムリングでローソクの火を消すように一気に吐くこの呼吸法で自然に腹式呼吸が身につきます。矢が命中した時の爽快感や適度な精神の集中が健康に良いとされています。誰でもか、ハートを射るのは得意だけど、25cmの的を射るの

は難しいなど言う人は！。この機会に是非ご参加下さい。

申込 宇田川(25) 3445

助手席の妻は昔の

上司星ふ

「わかやぎ会に入って良かった。」皆さんの声

片瀬山に住んで8年前に娘一家のところに行ってまいりました。「年を重ねてから住まいを変えるのは」と友人達に心配されながら。でもお陰様でわかやぎ会、ポレポレ会にお誘いいただき、成田山の初詣、富岡製糸場へのバス旅行、またスイングの会と折にふれ参加させていただいております。

2ヶ月に一度の花水木会の集いでは、おいしいお弁当をいただきながら、健康のお話や防犯のこと等々、

二時間余りがあつという間に過ぎて行きます。元気でまたお会いしましょうと次の集いを楽しみに解散いたします。

お買い物にちよつと出かけても、ご挨拶する顔が見えたりと。思い切つて当地にまいりましたこと、富士山を眺めて深呼吸する幸せを感謝しつつ過ごしております。中田孝子さん

3年前の7月、近所の方に誘われて茶道松風会のお茶会に伺いました。先生、社中の皆様の心温まるおもてなしに、久しぶりのお茶をおいしく頂きました。

若かりし頃少々学んでいたこともあり、思い出しながら出来るるかしらと思ひ即仲間入りさせて頂きました。

四季折々の行事に合わせたお道具組、お茶のお菓子、

そして先生のお話で、皆和気あいあい、楽しくお稽古させて頂いております。

月一回立札でありますので、長寿の元のお茶一服を頂き、こちらからも健康で続けていけたらと思っております。丸山徳子さん

「足裏を意識してじんわりと床を踏みます。」

福沢先生の言葉と動きにしたがつて始まるヨガ教室。はちすの会は、今日まで27年続いているとのこと、先生と先輩たちの努力と心意気に敬服するのみです。全身の筋肉を使いながら、緊張と弛緩を織り交ぜての2時間、日頃使わない筋肉の存在に気づかされ、一つの動作に意味があることを学びます。皆が年を重ねても長く続けられるのは、苦手のポーズがあつても「競争ではないからムリをしないように」体相応に

先生が工夫して下さいいてるからでしょう。これからも良き仲間とともに自分の体の声を聞きながら、怠けずに続けたいと願っております。はちすの会 K. Mさん

ボランテアに参加して現在月一回鶴生園のボランテア活動に参加しております。作業をとおして学ぶことも多く、微力ながら貢献できる喜びに感謝しております。年を重ね社会参加の場が少なくなっていく中で、自己実現の場を広げ、自らの啓発にも繋いでいくたらと願っております。金子燕子さん

恋かなど 思っていたら

不整脈



大宮鉄道博物館

編集後記

暗中模索のうちに“わかやぎ”第一号を産み落としました。

片瀬山のできるだけ多くの方々にわかやぎ会をよく知っていただき、出来れば皆さんに楽しい私どもの会にお誘いしたいのが目的です。あちこち出てくる川柳は、全国有料老人ホーム協会編集のシルバール川柳から借用したものです。

題字は前会長高野正美氏
事務局（宮内27-6188）