

かがやきだより横浜



発行日:2025年1月15日 発行人:奥田 能史
発行所:公益財団法人横浜市老人クラブ連合会 〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1
☎045-433-1256 <https://yokorouren.com>
制作・印刷:株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 <http://www.nichicom.com>



鳥取県 大山(伯耆富士)



かがやきさんぽ道 電車博物館めぐり



鳥取県 砂丘



ねんりんピック はばたけ鳥取2024 報告

(詳細は12~13ページ)



グラウンド・ゴルフ発祥の地で躍動

新年のごあいさつ



公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 理事長 奥田 能史

老人クラブ「未設置地域」の解消に向けた取り組みを重点的に進めていきたいと思います！

18区老人（シニア・シルバー）クラブ連合会の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

老人クラブでは、長年にわたり「健康」、「友愛」、「奉仕」の3つの活動を「全国三大運動」と位置付け取り組んでいます。

その思いは今も引き継がれ、地域の関係団体の皆さまとも協働して、地域共生社会の実現に向

け高齢者の生きがいづくり、健康づくりなど多様な活動を進めています。

しかし残念ながら、コロナ禍の影響を引きずってクラブ数、会員数ともに依然、減少傾向です。

そうした中、今年度の市老連活性化プロジェクトでは、老人クラブがない地域（未設置地域）の会員加入希望者の受け皿となる、広域老人クラブ

の設置、ボッチャ等の新しいシニアスポーツの普及、区老シ連ごとのホームページの開設などに取り組んでいます。

特に、老人クラブ「未設置地域」の解消に向けた取り組みを重点的に進めるため、昨年7月、横浜市町内会連合会や各区の町内会連合会に協力依頼を行いました。引き続き各地域の関係者の皆さま

まとの調整等にご協力願います。

結びになります。会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。ともに、18区老（シ）連のますますのご発展をお祈りいたします。



第43回かがやきクラブ横浜大会

18区老（シ）連から491人が参加し、188人、34団体が表彰されました



2024年11月8日横浜市鶴見区民文化センター

の参加を得て盛大に開催されました。

ターサルビアホールにおいて、第43回かがやきクラブ横浜大会が491人

第1部では、奥田能史理事長のあいさつに始まり、アトラクションとして

横浜市民広間演奏会による記念演奏が行われました。

第2部の「式典」では、山中竹春市長の共催者あいさつ後に、8部門の受賞者代表の方々に対して、山中市長、及び奥田理事

長から直接、賞状等をお渡ししました。その後、丹羽博利氏から受賞者代表あいさつをいただき、ともに、鈴木太郎市議長、馬場勝己横浜市町内会連合会会長からのご祝辞をいただき、林弘一副理

私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》

事長の閉会のあいさつで滞りなく閉幕しました。



- 市長表彰（老人クラブ会長在職15年以上） 24人
- 理事長特別感謝（市老連役員退任者） 7人
- 理事長表彰（同会長在職10年以上） 59人
- 理事長感謝（同会長在職5年以上） 98人
- 市老連優良クラブ表彰（参考となる取り組み・効果的な取り組みを実施） 17クラブ

受賞者の皆さまの功績に対し、深く敬意を表するとともに、心から感謝申し上げます。



【演奏された楽曲】

- 2023年度会員加入促進特別表彰（新規加入会員10%以上達成クラブ加入率上位） 12クラブ
 - 全老連令和6年度活動賞（他の範となる取り組みを実施） 1連合会本部会・3クラブ
 - 内閣府社会参加活動章 1団体
- 1 紅葉
 - 2 オペラ「蝶々夫人」よりある晴れた日に
 - 3 慕情
 - 4 ビートルズメドレー イエスタデイ
 - 5 ハンガリー舞曲 第5番 A列車で行こう
 - 6 星に願いを
 - 7 上を向いて歩こう
 - 8 東京ブギウギ
 - 9 ハイ・ジュード



横浜市市民広間演奏会 昭和42年、市庁舎を訪れる人々に上質な音楽を提供するため、音楽家の故・佐藤美子氏の呼びかけで、市庁舎ロビー（市民広間）で演奏会を開いたのが始まりです。

当初は、市民文化復興の一環として市の事業として行われていましたが、現在は、にぎわいスポーツ文化局の支援を受けながら、音楽家の自主運営で活動しています。

横浜市役所ロビーでの市民広間演奏会を中心とした演奏活動を行うほか、会員自身の自己研鑽と横浜の音楽文化に寄与するため、さまざまな活動の場を広げています。横浜市の最高顕彰である第67回（2018年度）横浜文化賞を受賞されました。

■ 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ■

**第53回全国老人クラブ大会
2024年度会長・副会長研修会 開催報告**

2024年11月20・21
日の両日にわたり、全国

老人クラブ連合会、神奈川県老人クラブ連合会、川崎市老人クラブ連合会の主催による第53回全国老人クラブ大会が、神奈川県民ホール大ホールにて開催されました。

今回、開催地が横浜市内であるため、会長・副会長研修会を兼ねて、69人の各区老（シ）連会長・副会長にご参加いただきました。

〇メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

健康寿命

・健康寿命をのぼし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
・仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

地域づくり

・他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
・元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。



活動発表



「おしゃれして集う みんなの にこここデイ」の取組みについて



第53回全国老人クラブ大会要覧P15より

〇第1日 活動発表

結城勝彦川崎市老人クラブ連合会理事長の開会挨拶に続き、コーディネーターの齊藤ゆか神奈川大教授の進行・まとめによる「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」をテーマとした、3つの活動発表がありました。

①「おしゃれして集う

みんなの「にこここデイ」
神奈川県藤沢市柄沢北部喜楽会副会長 大野 美紀

「おしゃれして集うみんなの「にこここデイ」は、歩いて集える範囲で、一人暮らしや高齢者世帯のみの方を対象に「何でも話せる語らいの場」、「食を共にしてのやすらぎの場」として「にこここ」がひろがる等の「ほっと

■ 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ■

スペース」を提供する「居場所づくり」であるとの紹介がありました。原則として毎月25日9時〜14時に開催しており、ポイントとして非日常性の演出があるようです。

②「もとき健康道場」で話・輪・和」

川崎市川崎区元木1・2丁目町内会老人会「百々世会」会員 飯島 元和

ウォーキング&ティータイム、ストレッチ教室、グラウンド・ゴルフ、マージャン教室、スマホ教室を開催している他、「もときよろず相談応援隊」や「もとき食堂」といった友愛事業についても町内会と連携して実施しているとの報告がありました。「百々世会」の役割としては、

○高齢者の親睦
○町内会活動、行事への参加

○会員 及び 友愛チームで、町内会館に来られない方々に配達をしているとのこと。

No.	名称	時間	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
1	いきいき百歳体操(DVD)	30分	○	○	○	○	○
2	みんなで歌おう	15分	○	○	○	○	○
3	かみかみ体操	15分	○		○		○
4	クニちゃん体操	30分		○		○	
5	家でもやろう体操	15分	○				
6	ゲーム	30分			○		
7	体力測定	30分			○		
8	北サロン(自由参加)	30分	○	○	○	○	○
9	講座	90分	毎月 第1日曜日 午後				
10	「健康で老いる」講座	90分	2~3回/年				
11	記事 連載	--	毎月 月報で連載				

第53回全国老人クラブ大会要覧P28より



第53回全国老人クラブ大会要覧P22より

③「いきいき百歳体操と北サロンの取り組み」
「健康で老いる」ための地域共生社会の実現、奈良県生駒市鹿ノ台北桜美会会長 川村 喜紀
この間取り組んだ、いきいき百歳体操、健康マージャン、誕生会、クニちゃんサロンなど8種

北桜美会は、約10年前、会員増強運動をスタートし、楽しい行事を増やすことにより、会員数が、2014年の44人から5年間で5倍の216人になったそうです。

類の行事を定着させたとのこと。

○第2日 講演・式典
まず、アトラクションとしてコン・アミーゴス(ビッグバンド)による8曲のジャズ演奏が繰り広げられました。



コン・アミーゴス(ビッグバンド)

続いて、中村丁次神奈川県立保健福祉大学名誉

|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||

優良老人クラブ連合会
表彰では、奥田能史神
川区シニアクラブ連合会



その後、式典に入り、
安藤正義神奈川県老人ク
ラブ連合会理事長及び村
木厚子全国老人クラブ連
合会会長のごあいさつ等
に続いて表彰式がありま
した。



学長から「健康寿命の延
伸と栄養・食事」について、
高齢者向けの栄養学に関
する講演がありました。

会長が48団体の代表受賞
者となりました。

○育成功労表彰

都筑区老連会長

桑原 正盈氏

○女性リーダー育成功労
表彰

前女性委員会委員長

泉 智恵氏(磯子区)

○優良老人クラブ表彰
弥生会(港北区)

○優良老人クラブ連合会
表彰

神奈川区シ連連合会

○永年勤続表彰
磯子区シ連

中村 君江氏

受賞者の皆さま、おめ
でとございます。



会長・副会長研修会

||| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 |||

神奈川県警察からのお知らせ!

**不審な電話
は詐欺だけじゃない!?**

**強盗事件
に注意**



電話で
「家にお金いくら置いてある?」
「いつ家にいる?」
などの質問には答えない。

※ 犯人グループは、事前に下見したり、自宅に電話を掛けて、強盗に入る対象の家を探しています。



対策のポイント

- 在宅時でも、戸締まりを徹底しましょう。
- 来訪者は、インターフォンなどで、必ず確認しましょう。
- 自宅に多額の現金を保管しないようにしましょう。
- 窓には防犯フィルムや補助錠を付けたり、
庭にセンサーライトや防犯カメラを設置しましょう。
- 迷惑電話防止機能付電話機を設置しましょう。

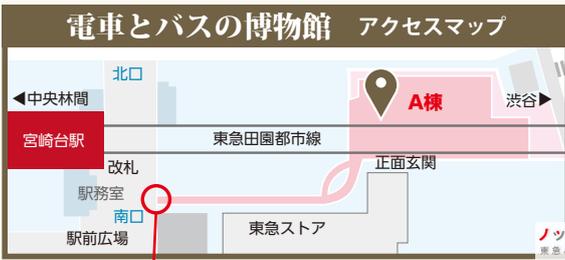
不審な電話がかかってきたり、不審者・不審車両を発見したら、警察に通報をお願いします。

お孫さんと一緒に、どうぞ!

かがやきさんぽ道

電車博物館めぐり〜体験型で大人も楽しい!〜

今回は、電車・バス・鉄道に触れ、子どもから大人まで心くすべられる「さんぽ道」をご案内します。



体験型展示
で大人も
楽しい!



電車とバスの博物館



東急電車・バス・鉄道のキャラクター
のるるん



- 行き方**
- 横浜駅**
地下鉄ブルーライン
敬老バスで0円
 - あざみ野駅**
東急田園都市線
160円
 - 宮崎台駅**

スタート

ご利用案内

開館時間：10時～16時30分（最終入館16時）
 休館日：毎週木曜（木曜祝日の場合は翌日）、
 年末年始（12月29日～1月3日）
 入館料：大人（高校生以上）200円

パノラマシアター

<模型電車ショータイム>

- ◆東急の一日
- ◆東急で活躍する車両たち
- ◆東急の名車たち

<ショートムービー>

- ◆電車を動かす仕事
- ◆運行を支える仕事

※上映時間は約10分

東急ヒストリーパノラマシアター

東急電鉄の歴史をパネルや映像で紹介しています。



臨場感あるジオラマ

バス運転シミュレーター

バス運転手気分が味わえます。



ゲーム感覚でリアルな操作体験



当時の姿そのままに

||| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 |||

割引情報

“東急ストアからのお知らせ”
「電車とバスの博物館」
 ご来館のお客様**限定割引!**

当日の入館券ご提示で

おいしいおにぎりや
 サンドイッチがたくさん
 あるよ、
 かいにきてね♡

お弁当・お寿司・おにぎり・サンドイッチ
10%引

※東急ストア宮崎台店限定のサービスです。
 ※種別き価格からの割引です。※割引商品は除外です。

「電車とバスの博物館」
 ご来館のお客様**割引!**

※各店舗宮崎台店限定のサービスです。

当日のチケットをご提示で

おスナードーナツ
 ドーナツ
 5個お買い上げで
1個プレゼント!

タリーズコーヒー
 セット
 パンケーキを贈って
**パンアイス
 プレゼント!**

おみやげ&お楽しみ
 チケット5枚
半額

リトモーマイド
**お会計から
 20円引き!**

東急ストア 宮崎台店

ジオラマ・シミュレーター



HOゲージの模型
電車を運転して
みよう。



8090系運転シミュレーター

実写の映像、実録の音を再現した本格型運転シミュレーターです。



速度や勾配などのデータを確認



リアルな運転台



懐かしの電車(玉電の前で休憩できる)

田園都市線や東横
線など好きな区間
を運転できます!



運転する気分を味わえる

|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||



京急ミュージアム KEIKYU MUSEUM

本物を見て、触れて、楽しむがコンセプト



ご利用案内
 休館日：毎週火曜（火曜祝日の場合は翌日）、
 年末年始および臨時休館日
 開館時間：1日3回入れ替え制
 1回目 10時～11時30分
 2回目 12時30分～14時
 3回目 15時～16時30分
 入館料：無料



なじみの
電車を深掘り



ラインジオラマ運転体験 (有料100円)



沿線風景を再現した、長さ約12メートルサイズの巨大ジオラマに京急電車の鉄道模型（HOゲージ）が走ります。実写映像の運転シミュレーターを体験できます。

第19回日本鉄道特別賞を受賞!!

京急ミュージアムは、2020年11月20日（金）、鉄道の日実行委員会の日本鉄道賞表彰選考委員会による日本鉄道賞の「手づくりミュージアムが地域と鉄道会社を元気にする」特別賞を受賞しました。



マイ車両工場(有料1000円)

オリジナルデザイン車両の工作体験ができます。



人気のマイ車両工場

屋外展示

京急電車をモチーフにしたキューブ型のイスがあります。



電車型ベンチで一旦ひと休み

ゴール
横浜駅



電車をモチーフにした展示を楽しんでね!

ミュージアムの見どころ



線路の幅 東急電鉄も「1067ミリ」です。対して、京急電鉄や新幹線は、世界的な標準サイズ「標準軌」である「1435ミリ」です。1067ミリより幅が広いので「広軌」と呼ぶこともあるようです。



記念写真が撮れる自販機



京急切符



|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||



第36回全国健康福祉祭とっとり大会

ねんりんピックはばたけ鳥取2024

咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花

令和6年10月19日(土)~22日(火)

横浜市の選手団は 24 種目、総勢 162 人の選手・監督・引率者が参加しました。市老連主催の予選会を勝ち抜いた5種目（ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、囲碁・将棋）の選手が出場。日頃から鍛えた力と技を存分に発揮しました。

ペタンク



洋光台光友クラブ (磯子区)



正確な一投を狙う

ゲートボール



夏刈場あやめ会 (泉区)



みなみ (南区)



戸塚倉田 (戸塚区)

|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||

グラウンド・ゴルフ



倉嶋亀男さん(栄)、
宮下孝さん(瀬谷)、
長谷川隆さん(緑)、
山本満州男さん(鶴見)、
北村哲郎さん(保土ケ谷)



ホール目前に勝負の一打



熱い駆け引きが
繰り広げられた

個人戦・ブロック準優勝
小野博之さん



将棋

将棋交流大会



澁岡浩二さん(戸塚)、小山文夫さん(港北)、
小野博之さん(緑)

優秀賞 砂川満さん 3勝1敗
優秀賞 森駿也さん 3勝1敗

囲碁



緊張の一手



森駿也さん(泉)、砂川満さん(港北)、
安室伸子さん(戸塚)

|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||

◆テーマ◆ 私の推し活

「おっかけ写楽」

港北区 田中 一男

昭和四十年代の写楽ブームに啓発され、東洲斎写楽を追いかけてきた。謎の浮世絵師と呼ばれ、永らく別人説を各界の著名人が発表して来た。曰く応挙、北斎、一九、京伝、蔦屋重三郎等である。ようやく最近になって阿波藩のお抱え能役者「斎藤十郎兵衛」説が強まり、反対説がないまま、ほぼ十郎兵衛説が定着した。

その間、新たな写楽の真筆肉筆扇面画がギリシャのゴルフ島で発見されたというニュースには心底驚いた。里帰り展覧会には三度足を運んだ。色彩も美しく残り、役者も版画作品に似通う。紛れもない写楽の肉筆であ

あった。

これからも肉筆、版画を問わず、新発見の出現を待ち望んでいる。

新年からのNHK大河ドラマの主役は蔦屋重三郎という。なれば当然、写楽も登場しよう。いかに写楽を描くのだろうか、今から楽しみに待っている。



「横浜DeNAベイスターズファンです」

西区 林 公枝

横浜DeNAベイスターズが日本一になり乾杯しました。横浜大洋ホエールズ時代からのファンです。

最近では若手が活躍して

います。浜の番長だった三浦監督、4年目にしての快挙です。最近では「西区民祭り」や「優勝パレード」でエールを送りました。盛況で、熱気の中で元気をもらいました。

応援は楽しみで、勝利すれば喜びを感じ会話の種となり話が弾みます。(負けた時は沈黙です。勝負だから仕方がないと割り切っています。) 生さがいの源泉です。

ひ孫(7か月)が横浜DeNAベイスターズのユニフォームを着ている写真が送られてきました。

ひ孫の成長と横浜DeNAベイスターズの連続優勝を願っています。

「昔の思い出」

戸塚区 長谷川正雄

二十代の頃、歌手の伊東ゆかりさんの大ファンになりました。ある日、都内でコンサートが行われることを知り、初めて観に行きました。有楽町

の新設ビルの地下にあった小劇場で、良い雰囲気でのミニコンサートでした。その後、年に何回か開催されましたが、毎回「今日、誕生日の人」を舞台に上げるイベントがありました。

何回目かのコンサートがたまたま私の誕生日で、勇んで出掛けました。ところがその日に限ってそのイベントが無かったです。舞台上がって・・・の夢が破れ、寂しく家に帰った思い出が今も鮮明によみがえります(笑)。



|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》 ||

かがやきだより横浜 編集委員

- ◎は第187号編集委員
- ◎西川 河村 正雄
- ◎神奈川 秋元 治
- ◎緑 橋川 茂子
- ◎鶴見 荒井 康夫
- ◎中 佐野 明男
- ◎南 矢島孝一郎
- ◎港南 淡路 伸勝
- ◎保土ヶ谷 高崎 能紀
- ◎旭 二ノ宮 哲夫
- ◎磯子 吉澤 幸治
- ◎金沢 水内 利博
- ◎港北 田中 一男
- ◎青葉 池上 啓二
- ◎都筑 小島 克行
- ◎戸塚 長谷川 正雄
- ◎栄 生越 勝榮
- ◎泉 八木 芳夫
- ◎瀬谷 田口 計介

yrouren@maple.ocn.ne.jp

〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1 横浜市老人クラブ連合会 編集係

送り先

【応募にあたって】
書式は自由。封書・メールなんでも可。250字以内。氏名・住所・電話番号・所属クラブ名を明記の上お送りください。
※紙幅の都合上、掲載可否、原稿の添削については、編集委員会にご任下さい。

締切 4月30日

テーマ 『昭和100年に想うこと』

読者のページ 投稿募集

かがやきだより横浜

全老連からのお知らせ

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険で

安心補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしたときの保険です。

24時間型

活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせたときの保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

資料請求 お問い合わせ先



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休) 13:00から17:00まで

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。
2024年2月作成 23TC-008004

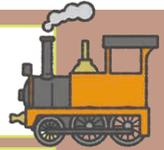
私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています 《北部版》

かがやき
サロン

鉄道クイズ

Q1 鉄道が開業したのはいつでしょう?
①1772年 ②1872年 ③1972年

Q2 150年前に日本で初めての鉄道が新橋～横浜間で開業しましたが、当時の横浜駅は現在の横浜駅とは異なります。さて、当時の横浜駅は現在の何駅でしょうか?
①鶴見 ②桜木町 ③戸塚



答えはP15下にあります。



～寒い時にはくねぎ一品>を添えて身体を温めましょう～

ねぎのサラダ

栄養士・薬膳料理研究家
和田 俊子



栄養価
(1人分当たり)

エネルギー 101kcal
たんぱく質 1.7g
塩分 0.6g



- 【材料】(2人分)
- ねぎ・・・・・・・・ 2～3本
 - 水・・・・・・・・ 1カップ
 - A チキンコンソメ・・ 1/4個
 - 白ワイン・・ 1/4カップ
 - 酢・・・・・・・・ 大さじ1
 - 塩・・・・ 小さじ 1/4
 - B こしょう・・・・ 少々
 - 辛子・・・・ 小さじ 1
 - サラダ油・・ 大さじ1～2
 - 赤パプリカ・・・・ 1/8個
 - パセリみじん切り・・ 適量

- 【作り方】
- ①ねぎは白い部分のみ、4cm長さに切る。
 - ②鍋にねぎとAを入れ落し蓋をして煮る。沸騰したら、ごく弱火にしてコトコト30分位煮る。
 - ③パプリカは粗みじん切りにする。
 - ④Bを合わせてドレッシングを作り、③を混ぜる。
 - ⑤ねぎを器に盛り、ドレッシングをかけ、みじんパセリを散らす。

編集後記

明けましておめでとうございます。
いっぺい。

巳年(へび年)は「探求心と情熱を表す年」と言われています。いろいろな情報と案内を発信していきますので役立ててください。

「かがやきさんぽ道」を散策し電車・バス・鉄道に触れてみましょう。子ども時代にタイムスリップし、運転体験したり懐かしい車両の座席で昔話したりと楽しいひとときを過ごしてください。皆さんの投稿・意見などお寄せください。編集員一同お待ちしております。

今年もよろしくお願ひします。(記 河村)

◆スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまへ厚く御礼申し上げます。なにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

|| 私たちはかがやきクラブ横浜の活動を応援しています《北部版》 ||