

# かがやきだより横浜

発行日：2024年10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：ツルミ印刷株式会社 ☎045-508-6686 <http://www.tsurumi-p.co.jp>

## コニカミノルタ プラネタリアYOKOHAMA リアルな映像体験を



2024年度  
「横浜シニア大学」  
講座報告Ⅱ

HAPPY  
FALL



# 老人クラブ未設置地域の解消を重点に 取り組みを進めていきます

公益財団法人横浜市老人クラブ連合会 理事長 **奥田 能史**



6月の理事会において皆さまのご承認をいただき、引き続き理事長の職を務めること

となりました。責任の重さを改めて認識しています。近年、クラブの解散等による会員数の減少になかなか歯止めがかけられない状況下です。今年度は、老人クラブ未設置地域の解消を重点に「市老連活性化プロジェクト」の取

り組みを進めていきます。7月12日開催の市連会を皮切りに、各区区連会でも、未設置地域の解消について協力依頼をさせていただきました。区役所や地域とも連携しながら調整を進めてまいります。微力ではありますが、これまで以上にかがやきクラブ横浜の発展を目指し、全力を尽くしてまいります。会員の皆さま方のご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。

## 関東甲信越静老人クラブリーダー研修会

6月27日、28日に関東甲信越静老人クラブリーダー研修会（山梨県山梨市）が開催されました。近年、少子・高齢化が顕著に進み、地域の絆づくりを担う老人クラブ活動の一層の充実が求められている中で、高齢社会における活力ある地域づくりに向けた1日目の「講演」を中心にご報告します。

### 講演

#### 「人生100年時代 〜キーワードはウェルビーイング〜」

独立行政法人女性教育会館 理事長 萩原 なつ子氏

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」SDGs（エ



萩原 なつ子氏

の三つ目の目標に「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進すること」としています。この「健康」について、WHO憲章で「肉体的にも精神的にもそして社会的にも、そのすべてが満たされた状態にあること」と定義されていますが、

## かがやきクラブ横浜新役員が 選出されました

理事長には奥田会長が再任され、新たに副理事長に戸塚区老連の林会長、南区老連の松村会長の2人が選出されました。

理事長	奥田 能史	監 事	竹前 大
副理事長	林 弘一		小林 靖子
常務理事	松村 光雄	評 議 員	日向 邦夫
理 事	名倉 直		梅山 胖
	齊藤 章		坂本 税
	武馬 雅憲		田坂 昌穂
	保要 民子		平井 充子
	和田 榮一		桑原 正盈
	森川 年一		湯瀬 洋子
	池上 啓二		水野 榮子
	伊藤 静枝		松清 武夫
	永田 麗子		河合 哲
	高橋 寛		原田 正俊
	田口 政一		相原 誠



かつれつのお舗 **勝 烈庵**

馬車道総本店 横浜市中区常盤町5-58-2 Tel.045(681)4411

---



**馬車道十番館**



〒231-0014 横浜市中区常盤町5-67 Tel.045(651)2621

その一つでも欠けると生きづらさを感じて「孤立」「孤独」になってしまうことがあります。



●誰もが豊かに暮らせるウェルビーイングな地域社会

そうならないための「健康」であり、「ウェルビーイングな状態（良くあること）」が良い状態にあること（「）であることが大事です。具体的には、「日々の生活が快適」「人と心地よくながっている」「不安がない。安全、安心で脅かされていない」「人の役に立っている」「守られていると思う」などの状態をさします。ただ、この状態になるためには、一人で達成できるわけではありません。

同じ地域の住民の協力がなくては成り立ちません。同じ地域に住んでいても関係を築きにくく、不安や課題を感じ

ながら言葉にできずにいる人たちがいます。その人たちの声になりづらい困りごとをキャッチし、さまざまな人たちとともに取り組む、いわゆる「共助（互助）」と「連携」の取り組みがますます必要となつていきます。困りごとに応えるのは行政であったり社協であったり町内会や民生委員であったりしますが、そのつながりをつくる役割を担うのが老人クラブの出番です。

●地域共生社会のカギはゆるやかなネットワークキング（つながり）

地域の困りごと、課題解決のコツは、困っている人が「助けて」と言えるかどうか。大事なことです。援助を求める力を「求援力」といいます。また、「お手伝いしましょうか？」という言葉に素直に「はい、お願いします。」と援助を受ける力、これを「受援力」と言いますが、人に頼る力を高めてください。

すべての人に居場所と出番がある社会。みんなが人に役立つ喜びを大切に社会をめぐらす必要があります。こうした考え方が「人生100年

時代」といわれる中で大切です。皆さまの日々の活動に役立てただけならと思いません。

2日目は、表彰式が行われました。横浜市老連からは3名が表彰されました。

関東申信越静ブロック 連絡協議会会長表彰

- ◆役員在職期間4年以上
  - 中区老人クラブ連合会 前会長 丹羽 博利氏
- ◆磯子区シニアクラブ連合会 会長 坂本 税氏



- ◆職員在職期間7年以上
  - 横浜市老人クラブ連合会 事業課主任主事 高井 亜天氏



表替・はり替が **安い!!**

特別激安

大工工事 水廻り お任せください!

当社は職人がお伺い致します。

かがやきだより横浜を見た!

と、お電話ください!

※表示価格はすべて税込価格です。

有効期限: 2024年12月末

**ふすま**

はり替(1枚) 新鳥の子紙使用 **1,200円より**

高級糸入り紙 **2,000円より**

障子はり替 **2,000円より**

網戸はり替 **2,000円より**

人気 **ふすま新調 9,000円より**

※紙・処分費別途

**たたみ**

特価品 **3,500円より**

国産品 **4,500円より**

ウラ返し **2,200円より**

朝引き取り、夕方配達いたします。(状況により)

最新調 **8,000円より**

床・ゴザ・縁込 ※処分費別途 ※ヘリなし畳も別途ございます。

クロス壁紙 **60,000円より**

1部屋6帖

お問い合わせ・お申し込み受付は下記フリーダイヤル・携帯TEL専用ダイヤルまで

0120-666-025

携帯TEL 080-7408-7200  
専用ダイヤル 080-3519-5634

お支払いにはクレジットカードがご利用いただけます

VISA, Mastercard, American Express, JCB

神奈川県横浜市鶴見区駒岡3-18-24  
TEL 045-582-0181 FAX 045-582-5368  
http://www.takara-home.com

アルバイト・パート・職人さん募集中!!



人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識を習得

# 2024年度「横浜シニア大学」講座報告Ⅱ

## 合同共通講座②③ 7月17日 関内ホール大ホール

今年度のシニア大学は「健康」をテーマに、全区の受講生が一堂に会して学ぶ合同共通講座3講座(①は5月22日開催、②③は7月17日開催)と、各区の特色を生かした自主企画講座を組み合わせ、全5〜8講座を開催しました。

### 合同共通講座② 「健康×生命科学」

## 「なぜヒトだけが老いるのか」

### 高齢化社会のシニアの価値について生物学的に考える

講師：東京大学定量生命科学研究所 教授

小林 武彦氏

### 生物はなぜ死ぬのか？

38億年以上前、最初に生命のタネとして登場したRNAは、自分で自分を複製できる「自己複製能」を持っていました。また、自分で自分の結びつきを切る、他のRNAとつながる、部分的に結びついて複雑な構造をとるなど「自己編集能」もある。

そのRNAの中で「変化」が起こり複製能力の高いもの



小林 武彦氏

減を繰り返しながら進化してきたのです。

私たちは命のたすきを次の世代につなぎ、新たな変化を生み出すために死ぬのです。

### ヒトの老いの意味とはなにか？

老いは、ヒト特有の生理現象です。一般的に、他の生物は人間のような長い老化の間はなく、ほとんどの場合、生殖可能期間が終わると寿命が尽きて死んでしまいます。例えば、人間と猿の遺伝子は1・5%しか違わないが、メスのチンパンジーやゴリラは死ぬまで生理があるから子どもを産めるし、オスも生涯現役。ヒトと猿の違いは、猿人から枝分かれし、突然変異に

「生命のタネ」ができあがった。さまざまな偶然が重なって地球に誕生し、多様化や絶

よって体毛を失ったところにあるのです。体毛があつて母親にしがみついて移動できるチンパンジーやゴリラと異なり、ヒトの赤ちゃんは手間がかかる。おばあちゃん・おじいちゃんが元気で長生きの家庭は安心して子どもを育てられるから、より多くの子孫を残すことができる。だからヒトは長生きに進化したという「長寿化おばあちゃん仮説」があります。

また、おじいちゃんのような年配者は集団の中での調整や利害関係のつじつまを合わせる、という役割を担っています。知識や経験が豊富で、

私欲が少ない人がいることで集団は栄えたのです。

文明が高度になるとますます先人の知識が必要となります。ヒト長寿化の正のスパイラルになります。老いていく人が必要となるのです。老いとは、社会貢献のために獲得されたヒトだけの特徴なのです。

### 老年的超越を目指して

老年的超越はスウェーデンの社会学者、ラルス・トルンスタムが1989年に提唱した概念です。

85歳を超えると、自己肯定感が強くポジティブなメンタリティーに変わっていく。他人に対する感謝が強くなる。つまり、利他的になるということですね。それが高齢者の心理特性になっています。人はいずれ死ぬわけですから、死を恐れない状態で、私はもういつ死んでもいいという幸福感に満ちた心境になるまで頑張る。そこまで長生きすることが重要だと思っんです。

シニアが元気でないと若者も元気になれません。皆さんには健康に注意して、いつまでも元気で長生きしていただきたいと思ひます。

### 老年的超越とは

- 十分に生きた満足感と幸福感
- いつ死んでも悔いはない
- 死に対する恐怖の消失
- 利己から利他へ、さらに公共へ、そして最終的に自然との一体感

講演会スライド

## 合同共通講座③

## 「健康×スポーツ科学」

## 「自分と身体との向き合い方」

学んで、気づいて、行動する

シニア世代の運動による健康づくり・介護予防

講師：順天堂大学名誉教授 武井 正子氏

運動器について理解していますか？

「運動器」とは、身体

の大切な仕組みの一つです。例えば、肺や気管など呼吸にかかわる部位を総称して「呼吸器」と呼びますね。胃や腸など消化にかかわる部位は「消化器」、心臓や血管は「循環器」です。同様に「運動器」とは、身体運動にかかわる筋肉、骨、関節、神経などの総称で、互いに連携し、身体を動かしたり、支えたりしています。「運動器」は、自分の意思で動かすことができますので、動かしていないと機能が低下し、動けなくなってしまう。座っている時間が長すぎてもいいませんか？ 全身を曲げたり伸ばしたり、バランスよく動かしていますか？ スウエーデンでの調査の結果、要介護の原因に大きく関わっているのが、関節疾患や

骨折など運動器の機能低下や障害であることがわかりました。  
**意識して、からだをバランスよく動かしていますか？**  
 コロナ禍の外出自粛に伴う運動不足で、特に高齢者に体力低下の傾向がみられました。身体を動かさず、安静状態が続くと、次のような状況になりやすいと報告されています。

① 筋肉は、一日に約1〜1.5%減少する。  
 ② 骨量が減少し、骨粗しょう症が進行する。  
 ③ 関節の動きが悪くなる。関節周辺の軟骨に変形が起きる。  
 ④ 心肺機能が低下し、起立性低血圧になりやすい。消化機能も低下する。  
 ⑤ 下肢からの環流が滞り、静脈血栓症（エコノミークラス症候群）になりやすい。  
 また、外出せず、人との交

流が少なくなると、認知機能も低下してしまいます。  
**運動の基礎知識**  
 自分のからだを知る。  
 大切なのは「気づき」  
 からだには、たくさん関節があり、筋肉が収縮して関節・骨を動かします。これを「運動」といいます。脳・神経系が動きの大きさ、速さ、方向などをコントロールし、見事な連携プレイでさまざまな動き、例えば、かかとを上げる、つま先を上げる、膝を伸ばす、片足で立つなどの動きを可能にしています。身体を動かさないでいると、連携プレイがうまくできなくなり、ちょっとした段差でも転んでしまいます。大切なのは、すり足で歩いていないか、膝が曲がっていないか、背中が丸くなっていないかなど自分の体に気づくことです。また、身体を効率よく動かすには、体内に酸素を取り入れる必要



武井 正子氏

があります。運動すると、脈拍数や呼吸数が増えますね。運動を継続すると、呼吸循環器系の機能を向上させることができます。両手を上げて呼吸筋（肋間筋）を意識して深呼吸しましょう。肩関節、肩甲骨、鎖骨も連携して動いていることに気づきましょう。深呼吸をしない日が続くと、呼吸筋が固くなり、いつの間にか肺活量が半減し、すぐ息切れしてしまいます。  
**いきいきクラブ体操**は、老人クラブでは、会員の「寝たきりゼロ」を目指して、平成元年から運動による健康づくりに取り組み、平成5年からは、高齢期の健康づくり、転倒予防を目的に「いきいきクラブ体操」の全国普及に取



受講生の様子

り組んできました。椅子に座つての体操、立つて行う体操のそれぞれの動きを通して自分の体に気づきながら体操すると脳が活性化し、身体と心の健康づくりに効果的です。「動きを通しての気づき」を英語で Awareness Through Movement (ATM) といいます。

効果を上げるためのキーワードは、「継続」です。継続するためには、一人よりも二人、そして仲間と一緒に会話を楽しみながら体操をしましょう。さらにさまざまなことに気づくようになり、脳が活性化し、フレイル予防の効果も期待できます。

いきいきクラブ体操

七つの体操からなる老人クラブのオリジナル体操。高齢者が特に低下しやすい下肢の筋力やバランス能力を改善し、転倒予防を目指すとともに、日常生活動作能力の低下を予防するのに役立ちます。（体操デザイン：順天堂大学名誉教授 武井正子氏）





現在の上映作品 **イタリア星空散歩**

イタリアの美しい星と風景に癒される—  
**いざ、星空散歩へ!**

歴史ある街並みや美しい田園風景が広がるイタリア。ギリシャ神話から連なるローマ神話や、『天文学の父』と呼ばれるガリレオ・ガリレイを生み出すなど、星との繋がりが深い国でもあります。本作ではそんなイタリアの美しい星と風景に癒され、現代の私たちに繋がりのある神話から星々を読み解きます。

イタリアの首都ローマから地方へも足を運び、とっておきの星をみられる場所にもお連れします。プラネタリウムからイタリアへ星空散歩に出かけましょう!

ナレーション：津田 健次郎  
(声優・俳優)



← 作品の詳細はこちら

**こんな人におすすめ**

- ・旅行がしたい!
- ・リフレッシュがしたい!
- ・イタリアが好き or 行ってみたい!

**鑑賞引換券をペア5組にプレゼント!**

ハガキ、またはメールに氏名・住所・電話番号・所属クラブ名を明記の上お送りください。  
〈送り先〉〒221-0063 横浜市内神奈川区立町20-1  
横浜市老人クラブ連合会 プラネタリウム招待券プレゼント係  
メール:yrouren@maple.ocn.ne.jp  
〈締め切り〉12月13日(金)  
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

**施設情報**



**各駅からのアクセス**

- 「横浜駅」から
- ・JR線、東急東横線、京急本線 徒歩6分
  - ・相鉄線 徒歩9分
  - ・横浜市営地下鉄ブルーライン 徒歩10分
  - ・横浜ポルタ G出口 徒歩3分
- みなとみらい線「新高島駅」から徒歩1分



※季節により変更する場合がありますため、ご来館前にホームページでご確認ください。

**料金 (指定席・入替制)**

一般シート：大人 (中学生以上) 1,600円/人  
プラネットシート：1シート 4,200円  
※小学生以上2名まで利用できるシートです。

**チケット購入方法**

チケットカウンターで当日券の購入が可能 (平日 10時30分から/土日祝日 10時から)。公式ホームページで事前購入もできます。

**お問い合わせ**

コニカミノルタ プラネタリアYOKOHAMA  
西区高島町一丁目2番5号 横濱ゲートタワー 2F  
☎045-264-4592  
(受付時間 10時~19時) [プラネタリア横浜 検索](#)



手前のクッションが置いてあるスペースがプラネットシート。足を伸ばしてシートに寝転ぶと、まるで広大な宇宙に溶け込むような感覚に。



併設されたカフェでは、星や宇宙をテーマにしたドリンク・フードを楽しむことができます。味覚でも宇宙を楽しんでみては。  
※購入品はドーム内でも飲食可



◀館内入り口



- 右から時計回り
- ・ノンアルコールカクテル (ジュピター)
  - ・ブループラネットアイスクリーム
  - ・ギャラクシードーナツ

最近夜空を見上げる機会はありませんか? 横浜駅から歩いて数分... 2022年3月にオープンしたプラネタリアYOKOHAMAは、一般的なプロジェクターによる投影方式とは異なる、日本初のLEDドームでリアルな映像体験ができます。現在上映中の「イタリア星空散歩」で、いつもと違った特別な散歩はいかがでしょう。

かがやきさんぽ道「施設見学」

**コニカミノルタ プラネタリアYOKOHAMA**





主催: 明治安田生命保険相互会社 協力: 河出書房新社監修・読売新聞社

かがやきクラブ横浜会員のみなさまへ



## 第5回 明治安田大人の塗り絵コンクールのお知らせ

応募期間 2024年9月26日(木)～2025年1月15日(水)

### 第5回 明治安田生命大人の塗り絵コンクール

#### 「かがやきクラブ横浜会員」限定コンクールのお知らせ

前回のかがやきクラブ横浜のみなさま限定の「大人の塗り絵コンクール」にご応募いただき、誠にありがとうございました。大変ご好評のため、今年度も開催をさせていただきます。

理事長賞ほか計30名さまに素敵な賞品を進呈いたしますので、ふるってご応募ください。

ご応募にあたっては、専用の応募申込書に必要事項を記入の上、塗り絵作品とともにご提出をお願いいたします。専用の「応募申込書」と指定の「塗り絵用紙」は、各区老(シ)連及び市老連に配架いたします。応募先についても同様に各区老(シ)連及び市老連で受け付けいたします。



#### ■かがやきクラブ横浜限定「大人の塗り絵コンクール」

<前回の理事長賞と副理事長賞>

とても素敵な塗り絵のご応募誠にありがとうございました。

【理事長賞】



「こま」  
旭区 小野寺様

【副理事長賞】



「清水寺」  
旭区 小峯様

【副理事長賞】



「柿」  
神奈川区 竹山様

【副理事長賞】



「ヒレンジャク」  
旭区 正藤様

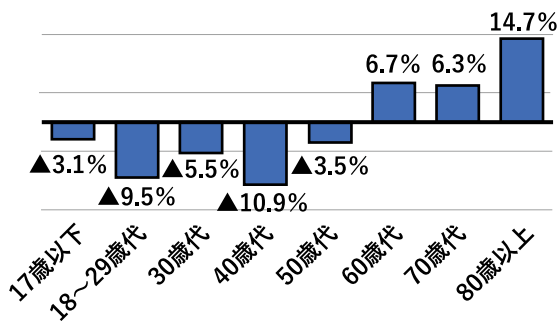
60歳代以上の  
相談増加

# 点検商法のトラブルにご注意を！！

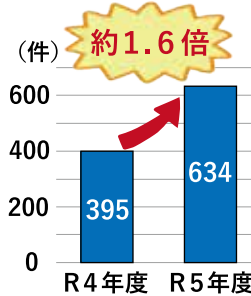
令和5年度に当センターに寄せられた相談件数は15,004件でした。

60歳代以上の相談が増加しており、特に「給湯器や屋根工事などの点検商法トラブル」の相談が、80歳以上の方から多く寄せられています。

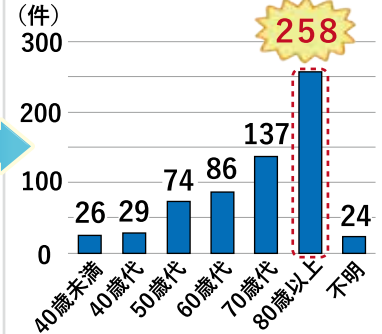
R5年度 年代別相談件数増減率(前年度)



点検商法の  
相談が増加！



点検商法では  
80歳以上が突出！



## センターからのアドバイス

- 突然訪問してきた業者には、安易に点検させないようにしましょう。
  - 「近所で工事をしている」「無料で点検」などの勧誘トークに気をつけましょう。
  - 契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフ※ができる場合もあります。
  - 少しでも不安を感じたら、すぐに身近にいる方や当センターへ相談しましょう。
- ※クーリング・オフとは、訪問販売等で不意に勧誘を受け契約してしまったとき、冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば無条件で解除できる制度です。



横浜市消費生活総合センター ☎045-845-6666



KIMONO REMAKE

日本ヴォーグ社のきものリメイクサービス

70周年を迎え、新しく開始いたしました。

あなたがお持ちの素敵な  
着物で洋服をお仕立ていたします。

まずは資料請求を。無料でカタログをお届けします。

■ お電話でのご請求

■ Webでのご請求

☎ 0120-789-351

受付時間 9:00～17:00 (日・祝日を除く)

株式会社日本ヴォーグ社 受注センター カタログ請求係



※お申し込みの際は「横浜市老人クラブ連合会広告」をご覧の旨をお伝えください。カタログ定価の10%引きにてご提供いたします。





読者のページ

### ◆テーマ◆ 親からの言葉 (教え)

#### 受けた恩義を忘れず

神奈川県 三枝 正三

私の両親はすでに他界して  
いますが、生前父は「与えた  
情けは忘れても受けた恩は  
石に刻んだように忘れるな  
よ」と口癖に諭すのです。亡  
き父の気持ちは自然と身に付  
き、たとえば友人が仕事や人  
間関係で苦しみ、相談を受け  
れば親身になって時間をいと  
わずに対応してきました。ま  
た、私の公私を問わずお世話  
になった方に対しては常にコ  
ミュニケーションを取りつつ  
その方が入院したと聞けば必  
ずお見舞いに訪れて励まし  
たり、あるいは訃報を知れば心  
から感謝の気持ちを込めてご  
冥福をお祈りしてくるので  
す。

#### お天道さまが見ているよ!

青葉区 石井紀世子

母方祖母の口癖でした。良  
いことにつけ、そうでない時  
でも、頑張っつてしっかりや  
りなさい、お天道さまが見て  
いるよと。つらい仕事、誰も見  
向きもしないようなこと等々  
にも。

3人の子たちと夢中で過  
し、それぞれの道に巣立つの  
を見届け、連れ合いも送って、  
80の壁を越え、人生の最終章  
を一人邁進中で、あれこれ体  
を動かせるのも、この言葉の  
おかげかな。これからはでき  
ないことの方が多くなるかも  
しれないけれど、ゆっくり一  
つ一つこなせたらと思ってい  
ます。

#### 母親の忠言

鶴見区 安藤 嘉昭

若いころ、よく言われたも  
のだ。「お前は酒をよく飲む



から、絶対に車を運転するな」と。健康診断で会社の診療所の先生から「Y・GTP (ガンマGTP) が300を超えた。禁酒せよ」と、よく言われたものです。定年後、関連会社へ行ったとき、若い社員から「行きたい所があったら、言ってください。いつでも車で案内しますよ」と言われ、若者の時間を潰すのは忍びないとしたのが57歳の時。以降毎日車での仕事。日中はほとんど飲めなくなりました。Y・GTPも正常値以下となり、現在も健康に飲めております。今でも昼間飲まない生活が普通になりました。

#### 江戸仕草

磯子区 川端 英一



亡き母は娘時代(大正時代)、東京・港区の下町に住んでおりましたが、結婚後、京都へ移り住みました。子どもどものころ、母から色々なマナーを教わり、その中の一

## 火災共済

未来をつくる、神奈川県民のための

- 組合員の皆さまが火災等にあつたとき、互いに助け合う制度です -

火災

落雷

盗難に伴う破壊

等

手頃な掛金で備える保障!

■ 例えば 1,000万円の保障で

年間掛金

マンション等  
耐火専用住宅 4,000円

木造・準耐火等  
非耐火専用住宅 8,000円

※新規ご加入の際は、出資金100円をお預かりします。  
※広告内容は概要のため、詳細はお問い合わせください。



詳しい保障内容や掛金等、お問合せは

横浜市民共済生活協同組合  
中区日本大通58 日本大通ビル8階

0120-073-203

受付時間/月~金 午前9時~午後5時 (祝日・年末年始を除く)

資料請求は  
こちらから!



## 横濱ハーバー

港・ヨコハマの船をイメージした  
贅沢なマロンケーキ。



本店にはカフェスペースが隣接しており、  
焼きたてハーバーもお楽しみいただけます。

ハーバーズムーン本店

住所 横浜市中区日本大通 36

シティタワー横濱 1F

電話 045-210-9778

https://harbour-world.jp/



お客様相談室 受付 期間

0120-421-900

9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

(クイズの答え) Q2: ①雲に覆われているから(木星は、3000kmもの厚さのアンモニアの雲に覆われています。そして、約10時間で1回転というかなり速いスピードで自転しています。それによって風が発生し、風が吹く方向に雲が並ぶため、しま模様ができ上がります)



つに「細い道で前から来る大人とぶつかったら、こちらからすぐに謝りなさい」という少し変わったマナーがありました。

70歳を過ぎて、初めて東京・中央区佃島界隈を観光した時、案内人からこの辺りで昔、公衆マナー（江戸仕草）があり、足を踏まれても相手を責めるだけでなく、自分の足の置き場も悪かったとか（迂闊）あやまりが行われていたことを教わりました。

母の少し変わった教えは、人口密度が高い東京で、トラブルを避ける「うかつあやまり」のようなものであることが分かり納得しました。

**親からの言葉**

鶴見区 松島 紀子

高校を卒業して、就職のために実家を出る前に父に言われたこと。

質素倹約に努め、たとえば、明日宮中に参内せよとなっても困らないように、春夏秋冬の式服（紋服）を準備すること。税金を納めることに誇りを持つこと、の2点でした。

夫が亡くなり29年経ちますが、81歳になった今も清掃員として働き、子どもたちに負担をかけず、後期高齢者医療保険は3割負担、住民税、所得税も現役並みで式服だけは、年齢に応じて用意してきました。和服は日本の文化でもあります。

- ・世間話、噂等、聞いても耳は容れ物にしておくように
- ・百聞は一見にしかず
- ・井の中の蛙、大海を知らず
- ・半紙にも、裏がある
- ・知ったかぶりは、するな
- ・年寄り笑うな、自分の行く道だもの
- ・若者笑うな、自分の来た道だもの
- ・無理が通れば、道理引つ込む
- ・三つ子の魂、百返も



**親からの言葉**

人生の道しるべ

青葉区 小林 左奈恵

あの「な」とあの「ね」は一字違いでも、「ね」を使うように

- ・挨拶は、先に言つように
- ・一億円も、一円から（お金の大切さ）
- ・話をする時、相手の目を見るように

**読者のページ**

**『好きな作家』**

188号テーマ

締切2025年1月31日

〔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。

※紙面の都合上、掲載可否、原稿の添削については、編集委員会にご一任ください。

**送り先**

〒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  
yrouen@maple.ocn.ne.jp

**新橋演舞場2025年 1月『初春歌舞伎公演』優待観劇のご案内**

海老蔵から團十郎への襲名披露でこれまで2年かけて全国を行脚してきた十三代目市川團十郎が新橋演舞場で初春歌舞伎公演を行います！ 團十郎自らの新解釈による新しい忠臣蔵です！ 年の初めに歌舞伎を観るのは縁起のいい習慣ですのでこの機会に皆さまお楽しみください！



市川團十郎



<b>1月対象日程</b> ※昼の部(12:00)、夜の部(16:00) 各日10名様迄	
3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)、7日(火)	
9日(木)、10日(金)、11日(土)、15日(水)、16日(木)	
<small>※上記の日程のみが対象となります。※定数に達し次第終了となります。※通し狂言となり昼の部と夜の部で内容が異なります。</small>	
<b>ご優待価格(税込)</b>	なんと半額！ 1等席 <b>7,500円</b>
一般価格 15,000円のところ	
<b>申込受付期間：2024年10月18日(金)10時～11月30日(土)18時まで</b>	
<b>受付電話番号</b>	<b>0570-08-9920</b>
(CNプレイガイド)	Cコード：110-355 ※自動音声対応になります。
	<small>※Cコードを入力後、音声ガイダンスに従ってお申し込みください。※申込後の変更・取消はできません。※代金の支払い、チケットの受け取りはコンビニ店頭(セブンイレブン、ファミリーマート)となります。※チケットの受け取りが出来るのは、12月9日(月)からとなります。入金したコンビニでお受け取りください。※左のQRコードに携帯電話のカメラをかざして読み取り、携帯電話からもお申込みいただけます。</small>

☆☆ **2025年新春歌舞伎公演** ☆☆

市川團十郎 主演

松竹創業130周年 屋夜通し狂言

**双仮名手本三升** (ならべがきまねてみます)

裏表忠臣蔵(うらおもてちゅうしんげら)

【昼の部12:00】大序より六段目まで

【夜の部16:00】七段目より十一段目まで

<受付に関するお問い合わせ>0570-08-9999(10時～18時)

<最寄り駅> 地下鉄浅草・日比谷線「東銀座」 大江戸線「築地市場」 下車

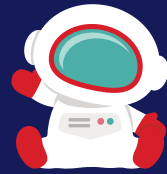


(クイズの答え) Q1：①ケレス（「小惑星」とは、その名の通り小さな星のことです。形もかなり歪なものが多く、選択肢の中にあつた「イトカワ」はピーナッツに似た形をしています。ケレスが発見されたのは1801年のことであり、同じようなサイズの星が大量に見つかったことで「小惑星」という分類が作られました）



# かがやき サロン

## 惑星クイズ



**Q1** 世界で初めて発見された「小惑星」の名前はなんですか？

- ① ケレス
- ② リュウグウ
- ③ イトカワ

**Q2** 木星にしま模様があるのはなぜでしょうか？

- ① 雲に覆われているから
- ② 木星の空気には色がついているから
- ③ 植物が密集している地帯だから

答えは10・11ページ下にあります。



### やさしい甘さのさつまいも さつまいもと豚肉の炒め煮

栄養士・薬膳料理研究家 和田 俊子

**【材料】(2人分)**

- さつまいも…………… 小1本 (200g)
- 豚肩ロース薄切り肉…………… 150g
- はす…………… 50g
- 舞茸…………… 1/2パック
- いんげん…………… 2～3本
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- A** 水…………… 大さじ3
- 酒・みりん・しょうゆ…………… 各大さじ1

\*きのこは何でもよいです



**POINT**

旬のさつまいもときのこを使って秋の味覚を楽しむ一品です。さつまいもは食物繊維たっぷり。腸内環境を整えて食欲の秋を楽しみましょう。

**【作り方】**

- ①さつまいもは洗い皮ごと長めの乱切りにし、水にさらし水けをきる。
- ②豚肉は一口大に切り、はすは5mm程度の厚さの半月またはいちょう切りにし、水にさらす。
- ③舞茸は食べやすく切り、いんげんは色よくゆで1cm程度の長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、中火でさつまいもの表面が少し透き通るまで炒める。
- ⑤④にサラダ油大さじ1/2とはす・豚肉・舞茸を加えて、豚肉の色が変わるまで炒め、**A**を加え汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ⑥器に盛りいんげんを散らす。



○栄養価 (およそ1人分当たり)

エネルギー 402kcal / たんぱく質 16.0g / 塩分 1.3g

◇スポンサーへの御礼

本誌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。

かがやきだより横浜 編集委員

◎ 瀬谷区 田口 計介	◎ 泉区 八木 芳夫	◎ 栄区 生越 勝榮	◎ 戸塚区 児玉 文雄	◎ 都筑区 小島 克行	◎ 青葉区 池上 啓二	◎ 港北区 田中 一男	◎ 金沢区 水内 利博	◎ 磯子区 吉澤 幸治	◎ 旭区 二ノ宮 哲夫	◎ 保土ヶ谷区 高崎 能紀	◎ 港南区 淡路 伸勝	◎ 南区 矢島 孝一郎	◎ 中区 佐野 明男	◎ 鶴見区 荒井 康夫	◎ 緑区 橋川 茂子	◎ 神奈川区 秋元 治	◎ 西区 河村 正雄
-------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

数十年前のプラネタリウムは、星を線でつなぎ四季の星座を説明していた記憶があります。(橋川記)

編集後記

「コニカミノルタプラネタリウムアYOKOHAMAに行ってきました。作品はいくつかありますが今回は「イタリア星空散歩」。オーブニングは取材日が夏だったので花火(春は桜、秋はハロウィン、冬はクリスマス)。ドームいっぱい広がる色と音、迫力満点です。首都ローマの重厚な街並みから地方への美しい田園風景。あかりがないと星の輝きが際立ちます。ゆっくりとしたナレーションに癒されました。