



## 鎌倉市老人クラブ連合会

発行人： 奴田不二夫  
編集人： 原田 光  
門田 京蔵・伊藤 実  
赤井 明郎

〒248-8686 鎌倉市御成町18-10  
鎌倉市老人クラブ連合会(通称・みらいふる鎌倉)  
☎(0467)61-3930

## 第70号

印刷・編集協力 (株)博報社 大阪本社 / 広告制作 (株)博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎(046)280-6001

## めざそう!『健康寿命日本一』

「地域」からの健康づくりは老人クラブ活動の原点

国勢調査をもとに調べた都道府県別の平均寿命は、男女とも長野県が最長(男性80.88歳 女性87.18歳)で、神奈川県は男性は全国5位の80.25歳で、女性は全国15位の86.63歳でした。今年、神奈川県・黒岩知事は「いのち全開宣言」の中で、「いのち輝く神奈川、の実現のために『健康寿命日本一』を掲げ、2019年までに県民の健康寿命を男女1歳ずつ延ばし日本一になることを目標に掲げました。そのために、食とともに重要な要素は、「地域」からの健康づくりであることとあり、まさに老人クラブ活動の原点と合致しています。

みらいふる鎌倉も知事の提言に呼応し、「地域」からの健康づくりに力を入れ、『健康寿命日本一』に向けて活動を展開していきます。

4月30日午後2時から鎌倉生涯学習センターホールにて、平成25年鎌倉市老人クラブ連合会総会が開催されました。



開会のことば、奴田会長のあいさつ(詳細は別途掲載)に続き、資格審査ののち総会が成立したことが伝えられました。議事では、深沢地区の寺嶋幸

子氏を議長に、議案第1号 平成24年度事業報告、収支決算、活動基金報告等が審議され拍手をもって承認されました。続いて議案第2号 平成25年度事業計画、予算についても満場の拍手で承認され、議案第三号 会長・監事の選出についても奴田会長の再任を決定、副会長4名は夫々奴田会長が選任し続投が決定しました。監事には江藤健夫氏と石川延弥氏が就任となり全ての議案が終了しました。議長退任、閉会のことばで総会は終了。満場の拍手とともに、みらいふる鎌倉は心新たに、新年度のスタートを切りました。

第二部は神奈川県警音楽隊による美空ひばりメドレー・坂本

平成25年 鎌倉市老人クラブ連合会総会を開催  
新年度事業・予算決まり、創立50周年に向けてスタート



冬美メドレー・聖者の行進などの華麗な演奏が繰り広げられ、しばし懐かしさに浸り、歌を口ずさみながら英気を養いました。



みらいふる鎌倉  
会長 奴田不二夫

創立50周年記念祭・プレ事業の推進と健康寿命日本一をめざして

大久保前会長のあとを継ぎ、会長に就任して以来3年、その間、皆様のご協力のもと東日本大震災被災地への救援募金や、5000人会員をめざす加入促進活動、また各種の健康づくり事業や交流事業等に取り組んで参りました。そして今年、来たる創立50周年記念祭に向けてプレ事業を推進して参ります。そのためには何より『健康』が第一です。神奈川県・黒岩知事が提唱する『健康寿命日本一』を掲げ、文字通り、明るい未来の光あふれる『みらいふる鎌倉』をめざします。

鎌倉市の人口 177,895人 高齢化率(65歳以上)全市 28.55% 鎌倉市老連会員数 3,618人 地区別 鎌倉地区 1,189人(32.8%)、腰越地区 528人(14.5%)、深沢地区 688人(19%)、大船地区 654人(18%)、玉縄地区 559人(15.4%) 平成25年4月現在 ◎数字は住民基本台帳をもとにしています

★鎌倉市老連ホームページアドレス <http://www.miraifuru-kamakura.com> ★メールアドレス [info@miraifuru-kamakura.com](mailto:info@miraifuru-kamakura.com)

## みらいふる鎌倉 地区長・新部長紹介

深沢地区長  
千葉 忠夫

『老人クラブの行事に参加するのが楽しい』  
深沢地区 12 クラブ 700 名の会員はそんなクラブを目指して頑張っている。

活動の視点は①会員相互の親睦②健康の増進③教養の向上④社会貢献におき、いろんな事業を実施している。みらいふる鎌倉深沢地区は、個別クラブの活動のために何ができるかを念頭に事業を行っている。特に近年は地域の安全・安心が実感できるよう地区の社会福祉協議会・連合町内会や関係団体と連携し多面的な事業を行っている。個々のクラブが地域から評価されるようになれば、自然と社会的な地位が向上し、老人クラブ本来の役割が果たせるようになる。みらいふる鎌倉も力をつけた個々のクラブの総合力としての社会貢献ができるよう、個別クラブのサポート体制の強化と推進をお願いしたい。

鎌倉第三地区長  
中井 滋

鎌倉に住んで 40 年、鎌倉都民から鎌倉住民へ。10 年前に現役を離れ、地元で馴染もうと東京からロータリークラブを鎌倉に移し、地元の NPO に入会。ここで市の協働事業「自主防犯フォーラム」に参画、数多くの自治会・老人クラブとの交流ができました。これを契機に老人クラブに入会、今年第三地区長を木村氏から委譲され、ご指導をいただいております。

第三地区は伊藤副会長、前吉田地区長、小原厚生部長、高橋副地区長のサポートを得てスタートします。今日、老人クラブを取り巻く環境は厳しいものがあります。地域での共助が困難な時こそ老人クラブの真価が問われますが、助け合いの心と楽しい居場所となるよう努力する所存です。

鎌倉第一地区長  
関島 満

鎌倉第一地区は駅をはさんで東口、西口にあり、東口は二階堂白寿会、二階堂第二白寿会、二階堂第三白寿会、十二所ちとせ会、十二所第二ちとせ会、浄明寺寿会、浄明寺長寿会、雪ノ下寿会。西口は末広シルバークラブ、扇が谷福寿会、中央和光会の 11 クラブからなり、会員 500 名弱が活躍している。

1. 寺院神社の散策、法話

1. グラウンドゴルフ

1. バス旅行

環境の良さは長寿の薬

梅の花かすかにただようアベノミクス

大船第一地区長  
荒明 武男

私は、このたび何も分からないまま大船第一地区の地区長を仰せつかりました、岩瀬第一春秋会の荒明武男です。自分なりに精いっぱい努力いたしますが、どうぞ皆様方のご指導も賜りたいと存じます。

平成 25 年度の抱負につきましては、みらいふる鎌倉創立 50 周年を来年に迎える記念の年です。記念すべきこの年に地区長になりましたことは大変光栄であります。

事務局からの伝達事項、書類の配布などについては、急いで皆様方のところに早く正確に伝えて参ります。会員の皆様のご期待に沿うよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

腰越地区長  
内田 昭三

私たちの地区には現在 8 単位クラブがあり、`楽しく、おもしろく、をモットーとして活動をすすめています。

会員の中心は後期高齢者といわれる年代ですので、あまり難しいことを言わず、`老人クラブに入ってよかった、と会員の皆さんに実感していただけるようなクラブづくりを心掛けています。

平成 28 年には、この地域に新しい老人センターが誕生する予定ですので、これまでは人数が入らずあきらめていたような事業が今後はできるようになるかと思えます。新しいセンターの誕生に大きな期待を寄せています。

鎌倉第二地区長  
内田 一男

私が鎌倉第二地区の地区長を引き継いだのは昨年 9 月でした。平成 25 年度も続けて携わることになり、早速、地区会長会議を開き、事業計画の方針として「会員皆さんが元気で楽しく気軽に参加できる」活動項目を策定し、推進することを決めました。

①地域公共施設等の奉仕活動②講座・講演の教養活動③地域学区内の子どもとの交流活動④歩こう会で健康活動等、これらの内容日程は流動的だが事業は例年実施したいと思っている。

あたかも連合会（みらいふる鎌倉）は来年迎える創立 50 周年記念祭のためのプレ事業を今年度実施の時を迎え、この推進には連合会と会員が一つにならなければ完成できない。よって地区長として、事業が重複しないよう調整し、各会長と協力し会員がプレ事業に参加できる体制を整えることが大切だと思っております。



**総務部****総務の仕事**

部長 立川 光造



このたび、総務部長に任じられました立川と申します。大船第二地区小袋谷第一亀甲会に所属しております。歳は今年二月に喜寿を迎えました。

ご承知のように総務部は「年次総会」「功労者の集い」「新年賀詞交歓会」等の行事関係と、会の「会計業務」全般を司る業務、これに加えて種々雑多な作業を担当している所です。昨年度は私を含めて五名の副部長が業務を分担して、それぞれの業務を消化してまいりました。また、昨年度は部長職が不在で沖田副会長が総務部長を兼務されておりました。そのような状況の中で、私は役員会・定例会で司会進行役をやって参りましたが慣れないこととて幾多の不便がありました。

そんな自分が部長職をお受けしましたのは、何時までも空席にしておいては、いずれは役員さんや単位クラブ会長さんにご迷惑をお掛けすることになりかねない、と考えたからです。

いずれにいたしましても、私なりに努力をいたしますので、ご指導・ご鞭撻をお願い申し上げます。

**勢年部****輝こう `新シニア、**

部長 掛札 寛治



「みらいふる鎌倉」が、来年50周年を迎えようとする今、勢年部を担当することになり責任を感じるとともに、皆様のお役にたつよう努めますのでよろしくお願いいたします。

日本人の平均寿命は年々延びて男性が79・44歳、女性が85・90歳(平成23年厚労省調べ)になり、100歳以上のシニアは51,376人(女性が44,842人で87%)で、今後も増え続けることでしょう。今からちょうど50年前の昭和38年(1963年)には153人しかいなかったことを思えば時代を感じますね。

健康長寿に対する身体運動の解明、食文化の発展、医薬品の進歩や医療技術の高度な恩恵によって、自己努力と合わせて誰でも100歳以上へと、健康で長寿を楽しめる時代になりました。1911年10月生まれの日野原重明氏は現在101・5歳になられ、“常に新しい事にチャレンジを”と唱えておりますね、フェイスブック(Facebook)を今年から始めておられます。

勢年部は、“青年”をイメージして(“やまもも”前号を参照)創られた部。60歳~90歳を“勢年・新シニア”(第2の人生)、90歳~120歳を“シニア”(第3の人生)と区分けし、特に“勢年、新シニア”の方々は家に閉じこもらずに、外に出て社会活動や奉仕活動、趣味やスポーツ、旅行や地域散策など等に積極的に参加して、動きましょう…。

体が思うように動いて気力も十分、チャレンジ精神旺盛という“勢年・新シニア”は自己の健康気配りもしますが、体力が弱いと思い込み、何をするのも億劫という方は家に閉じこもりテレビを見たり、新聞を読んだりして時間を費やしていますね。家にばかりいると他人と話す機会が減り、ついには知力・体力ともに弱っていきます。

勢年部は各地区から1名が選任されて構成されています。「みらいふる鎌倉」のイベント企画や積極的な活動しますので、皆様の協力をお願いいたします。

**女性部****`笑顔、で一所懸命に**

部長 赤井 慶子



このたび女性部長を仰せつかりました赤井でございます。何分にも浅学菲才な若輩でございますので、前女性部長の相澤様のように参りませんが、女性

部がこれまですすめてこられました福祉活動等の`活動の灯、を絶やすことなく、少しでも前進することができるように、そして女性部の活動が口コミで広がり、少しでも会員の増加につながるように、一所懸命に『笑顔』で務めさせていただく所存でございます。女性部の皆様をはじめ役員の皆様、会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。



大船第二地区長

石井 公夫

大船第二地区は現在6単位クラブで構成されています。単一クラブ活動としては社会地域活動、教養健康活動とさまざまなもので盛り上がっています。本年2月には恒例となっている小学生との交流を行いました。1年生2年生との昔遊び、給食を生徒といただき、午後は3年生の落語発表会と楽しみました。

さて、当地区内での交流としましては、①グラウンドゴルフの練習および大会②会長さんで編成している友愛チーム、特に敬老の日および歳末にはお菓子を持ち在宅訪問、その他福祉施設等での研修です。

今後は地区内会員交流が可能な催しを一つでもこれに参加を呼び合い、当地域およびクラブの充実、発展にそして会員の増強に資したいと思ってます。



玉縄地区長

加藤 好雄

玉縄地区は11のクラブがあり、毎月第3火曜日に玉縄地区長会議を開催し、行事の確認と促進・連絡連携の強化を図っています。

特に親睦バス旅行は、年4回実施、好評で地区の絆になっています。また、年2回の地区グラウンドゴルフ大会には、日頃の練習の成果を競っています。

特報として、地区会「鎌倉ロジューマン親和会」とグループが、高齢者が気楽に集まって共助のもと、ふれあいを通じて生きがい仲間づくりの輪を広げることを目的に、「ロジューマンいきいきカフェ」を開店しました。古角会長が店長を務められます。ご活躍をお祈り致します。他に、新しいクラブが生まれる予定です。

来年は「みらいふる鎌倉」は50周年を迎えます。決意をもって迎えたいと思います。玉縄地区も頑張ります。

平成25年度  
第49回 老人大学寿講座

— 教養センター夏期講座共催 —

開催日：7月9日(火)～12日(金)の4日間

場 所：鎌倉生涯学習センター（きらら鎌倉）

主 催：鎌倉市老人クラブ連合会（みらいふる鎌倉）  
社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会

日	内 容
7月9日(火)	◎開講式 9:30～9:40 時間／9:40～11:30 演題／大介護時代を生きる－長生きを心から喜べる社会へ－ 講師／樋口 恵子（評論家）
7月10日(水)	時間／9:30～11:30 演題／私の野球人生 講師：若田部健一（野球解説者）
7月11日(木)	時間／9:30～11:30 演題／歴史に学び、歴史に遊ぶ 講師：渡邊あゆみ（NHK アナウンサー）
7月12日(金)	時間／9:30～11:10 演題／妻として、女優として 大島 渚との日々 講師／小山 明子（女優＆エッセイスト） ◎閉講式 11:10～

平成 25 年度 みらいふる鎌倉（鎌倉市老人クラブ連合会）事業計画

月	日	市老連事業・会議	担当部会	県老連関係、横・三浦ブロック、栄区事業
4	30(火)	市老連総会		
5	20(月) 20(月)～ 30(木) (月間)	機関紙「やまもも」第70号発行 春季研修旅行 グラウンドゴルフ大会 友愛チーム訪問	教養部 厚生部 スポーツ部 女性部	横須賀・三浦ブロック老連連絡協議会 ／8(水)
6	1(土)～ 14(金)～ 17(月)～18(火)	ダンス講習会(～7/6(土))5回 社協 健康マージャン入門講座 千葉ロマンの森(栄区共催事業)	厚生部  スポーツ部	関東ブロック大会(千葉県) ／4(木)～5(金) 横須賀・三浦ブロック老連 新任単位老人 クラブリーダー研修会(鎌倉市)／21(金)
7	9(火)～12(金) 31(水)	第49回老人大学寿講座(きらら鎌倉) スーパーバナジウム富士杯 グラウンドゴルフ大会	教養部 スポーツ部	
8	27(火)～30(金)	創立50周年記念祭ブレ事業・バス旅行		栄区シニアクラブ連合会との共催事業 カラオケ大会(栄区公会堂)23(金)
9	1(日) 24(火)～	福祉バザー 秋季研修旅行(静岡市老人クラブ 連合会との交流)	女性部 厚生部	横須賀・三浦ブロック老連 友愛 チーム研修会(三浦市)／13(金)
10	10(木)	創立50周年記念祭ブレ事業 みらいふる鎌倉・鎌倉銭湯寄席		全国老連大会(岩手県)／1(火)～2(水) 栄区福祉大会／11(金) 栄区シニアクラブ連合会との共催事業 グラウンドゴルフ大会(笹田公園広場) ／24(木)
11	8(金)～ 10(日) 13(水) 25(月)	高齢者の趣味の作品展 (JR鎌倉駅地下道) いきいき健康マージャン大会 功労者のつどい・芸能祭 機関紙「やまもも」第71号発行	厚生部  総務・厚生部 教養部	横須賀・三浦ブロック老連 グラウンドゴルフ大会(逗子市) ／6(水)(予備日:7(木))
12	14(日) 20(金)	ダンスパーティー(きらら深沢) 年末慰問	厚生部 女性部	
1	9(木)	新年賀詞交歓会(鎌倉パークホテル)	総務部	
2	(月間)	加入促進運動／1(土)～	総務部	

# 荣区通信

# 人生百歳の時代に

知恵のネットワーク（仮称）を構築して、  
仲間を増やし、楽しい元気な長寿時代を

ある秋の日、千葉のグラウンド・ゴルフ場で鎌倉と横浜栄区の「老々男女」が大勢つとい、仲良く芝生の上の球を追いかけて楽しんでいました。これは平成19年から始まった「みらいふる鎌倉」と「栄区シニアクラブ連合会」との合同GG大会で、汗を流した後、冷たいものを一杯、そしてカラオケへと展開したことは言うまでもありません。

日本は2012年に、100歳以上の長寿の人が5万人になりました。私たちは人生百歳の時代を迎えつつあるのだと思います。そしてこの時代には、未知の、越えなければならぬ数々の問題があります。中でも「社

会が介護を担う時代”、皆で支え合う時代”に対応することが望まれています。これまでは”看取り3月（みつき）”と言われただように、介護は短期間のことなので家族が担っていました。長寿の方が増加する時代では社会で担っていくことが必要になっています。

そして高齢者自身も、その責務として健康の保持増進に努めなければなりません。介護予防に効果的なのはクラブ活動に参加すること、老人クラブはそのために高齢者に「居場所と出場所」を用意しています。これまでの老人クラブは「居場所」だけを用意すればこと足れりとしたきらいがありましたが、これからは多様化する高齢者、この未知の集団”の期待に応えられるように地域を超えた”活動の連携、知恵の連携”によって、老人クラブを魅力的なものにします。また、リーダーの若返りも必要です。同時に、会長を務められていた先輩諸兄による”知恵のネットワーク（仮称）”を構築して、仲間を増やし、楽しい元気な”長寿時代”を作りたいと思います。





## 「西鎌倉子供囲碁教室」の紹介

西鎌倉福寿会

会長 羽鳥 光男

西鎌倉福寿会には趣味を同じくする者同士の集まりの様々な「同好会」があります。複数の会に加入している人もあり、現在延べ90名が参加して仲間と楽しんでいます(会員107名)。

同好会の一つに「囲碁同好会」(通称西月会、30名)があり、毎週月曜日午後に対局を楽しんでおりますが、「西月会」の指導者・近藤奎五氏が中心になり有志が子供会に働きかけ、平成14年に「西鎌倉子供囲碁教室」(以下、子供教室)を開設しました。

子供教室は毎週土曜日午後、西鎌倉自治会館で開かれ、近藤氏が中心になり、他の西月会のメンバー、囲碁愛好家有志、生徒の保護者が協力して指導・運営に

当たっております。現在、幼稚園年長から中学生までの30余名が上級、中級、初級と3クラスに分かれて勉強しています。「夏休み子供教室」をはじめ、入門教室、体験教室なども随時催しております。

大人30余名が参加して、西鎌倉子供教室発足10周年の記念大会を開催しました。強い子21人が大人との真剣勝負を繰り広げるなど、盛大で楽しい大会になりました。記念大会の様子はタウンニュースでも報道されました。



現在、湘南地区の子供たちが参加する、「市長杯争奪」西鎌倉子供囲碁大会」が毎年開催されており、本年も3月3日(日)に円覚寺大方丈・書院で、第5回大会が行われました(実行委員長は当会の近藤奎五氏)。

第1回大会は平成21年2月に西鎌倉自治会館で、西鎌倉子供教室他、市内の子供教室の生徒が参加して開催されました。鎌倉市長、西鎌倉小学校長や、市内の囲碁関係者多数が列席され、鎌倉ケーブルテレビでも報道されました。第2回大会からは、近隣市町からも参加するオープン大会になり、規模もだんだん大きくなってあります。

第3回以降は、天下に知られた「鎌倉十番碁」の舞台となった「円覚寺」で開催され、有名なお寺でのユ

ニークな囲碁大会として、全国的にも知られるようになってきました。小町の鎌倉囲碁倶楽部の関係者とともに、西鎌倉教室の生徒の保護者と、西月会のメンバーが大会運営の中心となっております。

## 成田山新勝寺初詣

雪ノ下寿会

会長 都筑 健一

早朝、第一地区を中心とする一行46名は若宮大路をのぞむ鎌倉駅前より定刻に出発。晴天の予報を受けて、朝靄を衝いて滑川から海沿いに首都高速に乗り、東京丸の内駅舎へー新装となつた早朝の駅舎を見学、次いで夢の島、熱帯植物園へ。ユニークな人口の自然木が立ちふさがる「夢の島ラン展」、大温室はまさに百花繚乱、花よりもキレイな女性たちは我を忘れて感嘆。「これは何の花なの?」「私は大好きよ」「アナタに似てるわね」「迷子になっちゃイヤヨ」などと、我が家の花園のごとく楽しいおしゃべりの後、第五福竜丸へ。

江東区夢の島公園内、昭和29年3月1日、マーシャル諸島ビキニ環礁でアメリカの水爆実験による被害を受けた(展示の趣旨より)。58年の歳月を経て復元されて、当時の面影が陳列さ

れていました。記録を読み、船体をなでながらかつての雄姿と日本漁船を操る日本人漁師の積極性を想像していました。太平洋の荒波を越えて地球の裏側を航海するところ、海の男の本領であり、まさに生きた教訓とも申すべき船体でした。船首近くに墨書きで「第五福竜丸は生きているー新藤兼人」の鮮やかな文面がこれを象徴していました。

大本山成田山新勝寺参詣、昭和43年建立、大本堂は当山で最も重要な御護摩祈禱を行う中心道場で、不動明王を中心に四大天王、平成大曼荼羅が奉安されています。境内には江戸時代に建立された重要文化財五棟をはじめ、現代建築の粹を凝らした堂塔伽藍が居並び。

この大本堂を拝観し、心身ともに開運厄除け祈願を行います。行い、御縁起を胸に刻み境内伽藍を一巡して帰途に付きましました。





## 玉縄地区の活動促進の 取り組みについて

玉縄地区長

加藤 好雄

玉縄地区の12のクラブは会員相互の親睦と友愛を深め生きがいと健康づくりを促進し、社会活動・スポーツ・レクリエーション・加入促進に取り組んでおります。

特に会員相互の親睦と連携を図るために、地区会発足より研修・見学バス旅行を受益者負担で年4回、楽しく実施しています。

昨年8月には、世界一の「東京スカイツリー」見学と桂歌丸の演芸観覧を90名参加で行い、大変喜ばれました。会員の要望で行程を決めています。



す。

春秋開催している「玉縄地区グラウンドゴルフ大会」も12回を迎えて参加者も増え腕を上げていますが、地区内にグラウンドがなく城廻寿会の協力により運営しています。

地区健康体操の取り組みには「玉縄すこやかセンター」のご好意により「いきいき健康体操サークル」を7年前に作り、地区内の会員が毎月第2・第4土曜日の2回開催し、年間360名が参加しています。伏尾先生の参加会員の体調に合わせた指導で楽しく健康増進に励んでいます。

単位クラブでは体操・歩こう会・趣味の集い・ゴルフ・カラオケ・防犯児童見守り・友愛活動・清掃活動・仲間づくりなどを行っています。

地区会は玉縄自治町内会・玉縄地区社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会・包括支援センターとの連携を深めて老人クラブの仲間づくりを進めています。

昨年玉縄地域では、地域で暮らす人々がお互いに助け合える「玉縄地域ネットワーク」を立ち上げました。地区会も参画をして地域での見守り、声かけ、災害時の助けあいに連携し協力します。玉縄地区の会長は1月に開催されます「玉縄地域新春のつどい」に参加し「地域の絆・玉縄の底力」を合言葉に活動を行っています。

## 姉妹提携市老連からの便り

みらいふる鎌倉のみなさんお元気ですか



from 足利市

「元氣アップ☆いす体操」で元氣な絆をひろげています

平成20年度に友好を記念して植樹しました桜もぐんと背が伸び、月日の長さを感じる今日この頃、みらいふる鎌倉の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じ上げます。

さて、足利市老人クラブ連合会北郷地区赤松クラブが、平成24年度全国老人クラブ連合会「活動賞」健康づくり部門を受賞いたしました。新興住宅地にあるため顔なじみが少なく、活動も活発ではなかった同クラブですが、足利市が作成した介護予防のための元氣アップ体操教室をはじめたところ好評を博し、受講をきっかけに老人クラブに入会してくださる方も増え、健康と友愛の輪が広がったことが受賞につながりました。

この流れを広めたいと考え、昨年11月の女性部研修会において、『元氣アップ☆いす体操』の体験を行いました。文字通り、いすに座ったまま美空ひばりや坂本九などの昔懐かしい音楽に合わせて体操ができることが特徴です。はじめはぎこちなさもありましたが、青空の下、次第にリズムよく動けるようになり、歌も口ずさみながら、心も体も楽しく体操することができました。今後もち



のようなふれあいの場を増やし、元氣な絆が増えていくよう活動していきたいと考えております。

また、平成26年度には、全国健康福祉祭ねりんピックが栃木県で開催されます。その時期にはぜひ、栃木県、また足利市に足をお運びください。

みらいふる鎌倉創立50周年  
記念祭プレ事業を応援して  
います



## from 萩市

## 桜をご縁に

植樹したヤマザクラを、交流のシンボルとして大切に育てます

日本海と指月山が臨める風光明媚な陶芸の村公園展望台に姉妹都市の



記念として、平成22年5月6日に玉縄桜と鎌倉市の木ヤマザクラを一緒に植樹しました。若木ではありますが、今年も花を咲かせました。

指月山は、毛利家が関ヶ原の戦いに敗れ、1604年に萩城を築城したところですが、1874年、天守閣、矢倉などの建物が全て解体され、現在は石垣と堀の一部が昔の姿をとどめているのですが、この辺りは指月公園になっており、600本ものソメイヨシノとミドリヨシノが咲き誇る桜の名所としても市民に親しまれています。

萩市出身で下田市に暮らしております。

れた方が250本もの河津桜の苗木を萩市に寄贈され、道の駅「萩しーまーと」に160本が植樹されました。今年は3月7日に満開となりました。この時期、しる魚と真ふぐが美味しく、笠山椿群生林の花も見どころです。萩しーまーとの河津桜は、萩の早春の風物詩になることでしょう。

1912年、米国の首都ワシントンに日本から日米友好親善のシンボルとして桜が寄贈され、ポストマツク河畔の桜並木は有名になりました。ソメイヨシノより早咲きの玉縄桜と、里山が迫る鎌倉の街からはどこからでも見られ、鎌倉で一番多いヤマザクラを、鎌倉市と萩市のご縁を結ぶシンボルとして、大事に育てていきたいものです。

(萩市老人クラブ連合会

会長 藤谷 芳久)

## from 上田市

## 元気で楽しい毎日を目指して

みらいふる鎌倉の皆さんとともに

長野県は、国内でトップの長寿県となりました。

私たち老連では、長生きだけではなく、その毎日を元気で楽しいものにするよう、以前から、「生きがいと健康づくり推進事業」に取り組んでおります。

この事業は、転倒予防・介護予防を主眼として行う「シルバースポーツ教室」。日頃厨房とはあまり縁がない男性会員を対象にした「男性料理教室」「脳の活性化を目的とした」パソコン教室」の3事業で構成されております。

スポーツ教室は、足腰鍛練のために簡単にできる体操やダンス、少し頭を使うゲーム等を行います。

料理教室は、減塩の大切さを学ぶと共に、自ら調理することで、食事に関心を持ってもらう目的で行います。(それぞれ延べで300名近い参加者があります)。

パソコン教室は、前期、後期各20回行い、自前の年賀状やカレンダー、家計簿等が作れるようになるまで指導します。

会員以外にも門戸を広げているせいか、年間延べでおよそ150名が

学んでいます。

各教室は、健康づくりと共に、仲間づくりも大切な要素となっていることは言うまでもありません。また、当日は、大いに笑い、さらに一人暮らしで話す機会の少ない会員も多いため、休憩時などにはできるだけ雑談してもらうようにしております。

鎌倉市の皆様もそれぞれ健康には十分注意されていらっしゃると思います。お互いに長い人生を元気で楽しく過ごしましょう。



## 鎌倉市老人クラブ連合会創立50周年記念祭プレ事業「バス旅行」

日程 平成25年8月27日～30日  
(日帰り)

※各地区の日程は決まっています。

旅行先 山梨方面

◎旅行の募集案内については5月末に、各単位老人クラブ会長宅に郵送します。



## おわびと訂正

前号「やまもも」第69号4ページに掲載いたしました「表紙の写真 東慶寺」の文面上から9行目に誤りがありました。

◆訂正前 この寺の住持は五世用堂尼は後鳥羽天皇の皇女

◆訂正後 この寺の住持は五世用堂尼は後醍醐天皇の皇女

東慶寺の関係各位をはじめ皆様にご迷惑をおかけいたしましたことを謹んでお詫び申し上げます。

(みらいふる鎌倉 教養部)



## 投稿のひろば

### 稲村が崎界限

稲穂会 本阿弥光敬

稲村が崎は元弘3年、新田義貞が鎌倉攻めの時、黄金造りの太刀を海に投げ入れ「潮を万里の外に

造ったという。先日、岡山から刀匠が砂鉄を探りに来たので同行した。白装束に着替え、磁石で砂浜をかき回すと瞬く間に袋いっぱい

の砂鉄が採れた。年に一度、刀鍛冶の伝統を守るために稲村が崎の砂鉄を使い日本刀を造るという。

公園からの眺めは素晴らしく、水平線に沈む夕日は絵のように美しい。富士山を背景に相模湾に浮かぶ江ノ島、晴れた日は大島、伊豆半島、三浦半島まで一望でき、

### 教育の功罪

親寿会会長 佐々木俊文

私の世代は、昭和ひとけたの最後の年齢である。昭和16年、第2次大戦開戦の年、小学校は国民学校となり、その1年生に入学。終戦後の昭和22年、学制改革により、新制中学第1回生となり、新制高校も、実質的な第1回生となる。

まさに、戦前戦後の激変する教育制度の中に立たされたことになる。

戦中は「小国民」と呼ばれ、将来はいかに御国のために尽くすか、命を捧げるが、一方で、皇国を

真白き富士の根 仰ぎ見るも 緑の江の島  
帰らぬ十二の 今 雄々しき霊に  
捧げまつる 胸と心

ボートは沈みぬ 千尋の海原  
風も波も 小さき腕に  
力もつきはて 呼ぶ名は父母  
恨は深し 七里ガ浜辺

## 鎌倉市老人クラブ連合会創立 50 周年記念祭プレ事業 (福祉・健康祭り)

### みらいふる鎌倉 鎌倉銭湯寄席

日時 2013年10月10日(木)  
13時 開場  
13時30分 開演  
場所 鎌倉生涯学習センター (きらら鎌倉)  
(鎌倉駅前)  
内容 健康講話(健康体操)・落語会  
出演 三遊亭小遊三師匠ほか  
問合せ先 鎌倉市老人クラブ連合会  
創立50周年記念祭プレ事業実行委員会  
委員長 鈴木 義雄  
( ☎ 0467-44-9324 )  
※ 募集についての詳細は、後日お伝えいたします。

会員以外の方もご参加いただけます！

信じ、鬼畜米英に明け暮れた。軍国少年の育成が、国の教育であり、現在の北朝鮮の姿と重なって見えるようだ。

私は、東京押上で生まれ育った。昭和18年頃より、戦局は悪化、街も住宅の強制撤去も始まり、学童の疎開が始まった。私は昭和19年、両親の郷里である宮城県に縁故疎開した。

母の実家が18代続く神主であり、私の叔父であるその家に世話になった。温かく迎え入れられ、恵まれていたが、多くの疎開者の苦労は並大抵のものではなかった。特に、集団疎開で地方に行った仲間

の生活は大変だったようだ。昭和20年3月10日の東京大空襲では、たまたま帰宅していた多くの同級生が犠牲になった。この空襲は、東京の下町を焼き尽くし、

罰なき市民が犠牲になった。私の自宅も灰燼と化し、奇跡的に、両親と勤労動員されていたすぐ上の姉と兄の4人が、焼けただれた姿で私の疎開先へたどりついた。あの日のことは、今でも忘れられない。

当時の指導者たちが始めた戦争により、300万人を超える日本人の犠牲者に、国は一体どんな償

いをしてきたのか、未だに割り切れない思いを持つ者は私だけではないだろう。

戦前、小国民であつた私たちは、歴代124代の天皇名や、教育勅語、軍人勅諭、開戦勅諭などを丸暗記させられ、今でも覚えている。戦後、国を挙げてアメリカ民主主義を標榜し、全ての人が、反省もなく、平和主義・人道主義を声高らかに叫ぶ姿に、戦前の教育と戦後の教育を最も強く受けた私たちの世代は、国の教育について深く考えさせられる。

戦後の新制中学入学とともに、発布された新憲法の前文から十一章一〇三条まで全て暗記し、後の大学法学部の憲法の授業が楽だったのも記憶に残る。

私たちの世代は、日本における過去100年間の教育を深く反省し、次代の人々に、本当に良いものを残す義務がある。

日本も歴史上始めて、人口減少の時代に入った。50年後には、人口が6000万人台になってしまうという人もいる。さらに世界で最も早く超高齢社会を迎えた。今こそ、お互いに助け合い、我欲を捨て、人のために生きる教育が求められるのではなからうか。

#### ◇俳句 七里ヶ浜句会

阿部 弥生  
叱られてうつむく髪に花吹雪  
加野 遥  
春めくや鏡に向きて背を伸ばし  
下條 怡生  
東慶寺大松墓に四葩穂  
(東京五輪バレー監督)  
佐々木和子  
こんにやくは黒きがうまし若楓

#### 敦賀 笑子

術後の目すべて明るく春の色  
松原 薫  
筍の生きる勢い土を割る  
松本 規夫  
春光を受けて漁船の帰港時  
棟渡登志子  
ミモザ満ち流るる雲や遊歩道  
米澤せつ子  
日永かな光る棚田の幾何模様

みらいふる鎌倉創立50周年  
記念祭プレ事業を応援して  
います



# 私の大正・昭和史(戦前・戦中・戦後)

子どもたちの明るい未来を願って 次世代に語り継ぐ想い

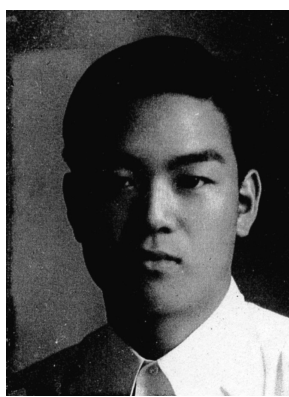
## 私は生きていた

### 「米機グラマン」による機銃掃射を受けて

新風台悠々会 泉 卓

第2次世界大戦が始まったのは、私が小学校6年生の時でした。昭和16年12月8日の午後3時「全員校庭に集合!」の合図が全校に伝わりました。数センチ積もった雪が解けかかった私たちは、靴の底から伝わる冷たさを足踏みしながら我慢して、何が始まるのか先生たちが出てくるのを待っていました。台に上がった校長先生から「日本は今日、アメリカと戦争をはじめました」と聞いた時、私たちは一斉に「わー!」と喚声を上げました。腕をさすりながら顔を見合わせ口々に「わしらはやるぞー」と興奮しました。

年が明けて4月、私は20キロ離れた隣の県立中学校(旧制)に入学しました。戦争は次第に激しくなり、2年生の2学期から学徒動員令により軍需工場で生産の一端を担うこととなったのです。列



18歳・真面目な時代の筆者



中学2年時、舞台劇「春吉物語」を演じた仲間達と先生方。筆者は後列左側から2番目。

員されたのです。初めて身近にみる瀬戸内海、沿岸数キロにわたる広大な造船所の機械と物と多くの人の動きに、田舎中学生の私は圧倒され工場ショックを覚えしました。

で操作できるようになったのは、しばらく後のことでした。慣れにくる仕事は面白く、図面に従って精密な測定機器を使って作業ができるのが楽しくなりました。工場内の様子が分かるにつれて、鉄不足を痛感させられました。学帽の徽章から服のボタンまで、供出させられた理由もここではつきりしました。1万トン級の油輪送船の鋼板がわずか8ミリで、ベテラン工員の一人は「これではすぐ沈没する」と言っていたのが耳に残っています。

他部門では、セメント船も造られていました。最も嚴重だったのは、工場内を特別に遮蔽して特殊潜航艇(人間魚雷)が造られていたことです。武装した憲兵が定期的に巡回し、目を光らせていて怖い感じでした。私たちの仕事は破損した船舶の部品作りが中心でしたが、ベテラン工員が召集され次第に高度の技術を必要とする図面にしばしば悩まされたものです。

3年生の終わり頃から4年生にかけて、戦況不利を象徴するかのよう、空襲警報のサイレンが時を問わず鳴り渡るようになってきました。敵機襲来・爆弾投下による工場の一部破損や人身の被害が聞こえることもありました。海への爆弾投下や撃墜された敵機が黒煙と共に海中へ消えていくときの大きな水柱が壮観でした。防空壕に避難し身震いしながらも、我を

忘れて顔を出しそれらを盗み見ていました。

空襲は短時間で警報解除になることがほとんどでしたが、その後がまた面白く一騒ぎとなるのです。静かになった後、海面には圧死した大きな魚が浮かぶので、工員の中には釣のついた長い竹竿でそれを取り上げ、夕飯のおかずを持ち帰る人たちがいたことです。

学生寮では各学年から一人ずつ寮監教師の補助生徒が選ばれ、郵便物の集配・仕分けや病気・負傷で休んでいる人たちの夕食の世話、日誌の記入、寮周辺の清掃など担当します。私は3年生後半になつてこの役を受けることになりました。工場の作業と違って汚汚れない仕事ですが間違ひは許されません。食事も普通食と病人食

を区別し、伝票と照合しながら受け取り各部屋へ運ぶのです。昼食の配達は毎日11時半過ぎに馬車で来ます。昼間の寮周辺は静まり返っています。砂利道で車輪が軋みひづめの音が聞こえると、いつもと同じように伝票を持って弁当を受け取りに出るのです。

この日は私一人が運搬のおじさんと応対をしていました。その時です、空襲を知らせるサイレンと同時に敵機グラマンが丘の向こうから突然現れ、急降下しながら私たちへ向かって来るように見えました。おじさんと私はとっさに「危ない!」と叫び、水のない側溝へ身を伏せました。と同時に、道路の中央にパツパツパツと機銃掃射による土煙が上がりました。幸い馬にも弁当にも弾はあたりま

せんでした。敵も慌てて撃ったのでしよう、私たちは命拾いをしたのです。何事もなかったように平然と立っている馬と肝を冷やした人間との全く相反する一面面でした。

飛び去ったグラマン機を見上げながら私は服の土を払いました。一瞬の出来事でした。「危なかったな」の一言を残して馬車は次の寮へ向かいました。

年が移って4年生の8月6日、広島に原子爆弾が投下されました。翌日の新聞は一斉に大きな見出しで、「広島に新型爆弾投下」を報じていました。あれから67年、あの記憶は今もって非常に鮮明です。私は生きていたのです。

## ◆表紙の写真 慧雲山常栄寺

日蓮宗  
創建 慶長11年(1606年)  
開山日詔上人、開基日祐法尼、本山妙本寺、  
〈ぼたもち寺のいわれ〉

日蓮聖人は『立正安国』を主張してやまなかつたので幾多の迫害をうけた。文永8年(1271)9月12日、龍の口の刑場に引かれて行く途中、この地に住んでいた棧敷の尼が聖人に胡麻のぼた餅を捧げたという美談物語がある。

日蓮聖人は仏天の加護奇跡により処刑を免れたので、毎年9月12日の御法難会には片瀬龍口寺の祖師像に当寺からぼた餅を捧げ、また参詣者にはご難除けぼた餅の供養接待がある。普段は静かな寺も、このときは終日多くの人で賑わう。

### 〈棧敷の尼〉

源頼朝は由比ガ浜における千羽鶴の放鳥を遠望するためこの地の山上に棧敷(展望台)をつくったが、後にぼた餅供養の尼がこの麓に住んでいたので棧敷の尼とよばれた。尼は將軍宗尊親王の近臣の妻であり、夫婦で日蓮聖人に深く帰依、日蓮聖人は尼宛の手紙の中で法華経信仰の厚かったことを褒め称えている。尼は88歳の高齢で示寂、法名の妙常日栄より当寺の名称はとられている。夫妻の墓は境内にあり、また棧敷大明神として勧請されている。

こじんまりとした境内だが、レンギョウ、ジンジャー、シャガ、萩など草花がいっぱいに植えられ、訪れる人の心を癒してくれる。また塚本柳斎の、ぼた餅寺の故事にちなんで詠った“これやこの法難の祖師に萩のもちささげし尼が住みにしところ”の歌碑が立てられていて、風情を添えている。(A) (常栄寺の縁起参照)



棧敷の尼尊像。後年、棧敷大明神と尊崇せられ当寺に祭られている



# やまもも川柳

本阿弥光敬 選

## 宿題「そっくり」

上町屋 前山てる子  
相似形母娘を例にする教師  
そっくりと言われ相手が気にかかる

城廻 和田 雅子  
父息子一目で分かる相似形  
そっくりさん今は何でも芸になる

浄明寺 北條 乃  
診察と自分の思いドンピシャリ  
ミライフル個々の仕草は皆同じ

白扇会 村尾巳代子  
早い時期造花のバラが見事咲き  
そっくりさん化粧落とせば違う顔

上町屋ゆとり会 沼上 賢一  
発泡酒ビールに惑うビール党  
そっくりに自画像描いて気にいらず

白扇会 大谷 直吉  
時の人そっくりさんの難の市  
亡き妻にそっくり追えば夢が覚め

植木 加藤 隼浩  
偽物とそっくりに似て値がさがり  
そっくりと云われ存在価値あがる

羽鳥みつお  
この道はいつか来た道こわい道  
ぶれないで耳かさないで身をやつし

白扇会 寺嶋 幸子  
相槌も容姿そっくり母娘  
唾を飲むランチの見本蠟細工

小町 安藤千代子  
そっくりで迷惑してる子も親も

長谷 原 俊子  
老いの程母に似てきた顔の皺  
血縁がそつと顔出す文字にまで

城廻 宇野 えみ  
信じてたお宝鑑定に破れ  
笑い方怒り方まで祖母に似る

極楽寺橋会 山下ヨシ枝  
野良猫と思えばたぬき月夜道  
同じもの買って親子で笑いこけ

城廻 大原 武夫  
名画家へ地道に模写で歩み出し  
オレオレがそっくり持つていく善意

珀桜会 原田ダルマ  
性格もそっくり似てるいい息子

## 自由吟（雑詠）

上町屋 前山てる子  
ビタミン剤よりもよく効く大笑い

城廻 和田 雅子  
では又ね便利に使ってそれつきり  
年重ねあれこれそれで日を暮らす

白扇会 村尾巳代子  
貸し切り車飲んで笑って初詣で

上町屋ゆとり会 沼上 賢一  
鎌倉を世界に示す遺産  
皆してグランドゴルフ競いあう

白扇会 大谷 直吉  
I P S 理解しないが賞祝う

白扇会 寺嶋 幸子  
誕生会成功させて広がる輪  
寒い日は百合を飾って気合入れ

長谷 原 俊子  
三猿ではさまぬ知恵もある円満  
鬼はそと豆まくだけで出ない鬼

城廻 宇野 えみ  
鈍感力生まれた時から持つている  
お料理がだんだん餌に変わり果て

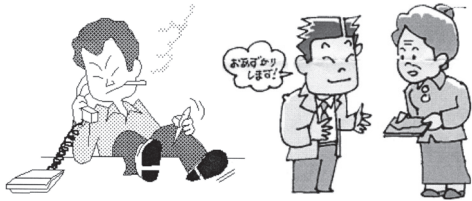
## 鎌倉警察署からのお知らせ

### 現金を受け取りに来る オレオレ詐欺に注意！

オレオレ詐欺は、犯人が息子さんやお孫さんのふりをして電話をかけてきて、「電車内にカバンを忘れた。カバンの中に集金の小切手が入っていて、今日中にお金が必要なんだ」「副業で失敗して、会社のお金を使い込んだ」などと困った状況を話して、お金を騙し取るやりくちです。

- 犯人は、お金を
- 被害者に銀行や郵便局などの金融機関の窓口や ATM 機で振込ませる
- 会社の同僚のふりをして被害者の家に取りに来るものです。

昨年、鎌倉警察署管内でのオレオレ詐欺被害の発生は 8 件で、被害額合計が 1,870 万円でした。お金を被害者の家などに受け取りに来るのが 8 件中 7 件でした。



### オレオレ詐欺被害に 遭わないための注意事項

- 携帯電話番号が変わったという電話はオレオレ詐欺です。必ず家族に相談したり、変わる前の息子さんの電話番号に電話をして確認して下さい。
  - 電話で「お金を振り込んで」「お金を同僚が取りに行く」はオレオレ詐欺です。
- 現金を振り込んだり渡したりする前に、警察に相談して下さい。

今年も、振り込め詐欺の犯人から、あやしい電話が鎌倉警察署管内にかかってきていますので、あやしい電話がありましたら警察署に連絡して下さい。

鎌倉警察署 0467-23-0110  
大船警察署 0467-46-0110

極楽寺橋会 山下ヨシ枝  
グランドの玉縄桜また逢える  
夏みかんリスとカラスが持ち帰り

城廻 大原 武夫  
あの国に願う論語の読み直し  
ソバすする音に震えるエイリアン

珀桜会 原田ダルマ  
人情の機微薄れては街老いる  
生き甲斐を心に秘めて閑がない

## 講評

「そっくり」とは広辞苑によると「非常によく似ているさま」とあります。この課題のとなえ方に色々と苦慮されたのではないでしようか。入選された句は様々なニュアンスでいずれも、そっくりを上手に消化していました。俊子さん「血縁がそつと顔出す文字にまで」。幸子さん「唾を飲むランチの見本蠟細工」。巳代子さん「そっくりさん化粧落とせば違う顔」。着想の良さに感服しました。

## 次回の川柳募集

### 一、宿題「癖」 （例句）

私にも無くて七癖あるらしい 恭風  
お互いに癖知り尽くし良い夫婦 健二  
抱き癖をつけて実家の母帰る すみ  
自分では分かっているも直らない 隆  
口癖はもったいないの戦中派 光敬

### 二、自由吟（雑詠）

毎日の生活や身の回りの出来事を自由自在にユーモアの切り口で詠んでください。  
三、はがきに各 3 句以内（住所・氏名・所属クラブ・年齢）ご記入ください。発表は 71 号に記載致します。  
※締切 25 年 8 月 20 日  
送り先 教養部事務局 原田 光  
（鎌倉市笛田 4-11-5）

## 自由投句

山ノ内梅鶯会 山下カヨ子（89 歳）  
安売に長蛇の列も苦にならず  
満開の桜と雪山越後旅

みらいふる鎌倉創立 50 周年  
記念祭プロジェクト  
事業を応援して  
います



## 高齢者サービスのご案内

### 高齢者割引乗車証等の購入費を助成します。

鎌倉市では、市内を運行するバス会社が販売する高齢者向けバス乗車証（江ノ電バス「オレンジワンコインバス」、神奈中バス「かなちゃん手形」、京急バス「ふれあいバス」）、また各社で販売するバス回数券（対象は 3,000 円）及び、江ノ島電鉄「おでかけ電車回数券」、湘南モノレール「はやかご全線有効回数券」が販売する高齢者向け回数券のいずれか一つを購入する際に、お一人様につき年 1 回、購入代金から 2,000 円を差し引いた金額で購入できます。

事業の概要は、次のとおりです。

●対象となる方 平成 25 年 5 月 1 日現在、75 歳以上でかつ鎌倉市内に住所を有する方。対象となる方には、市から 5 月末日までに葉書（サイズ）で「助成券」をお送りします。なお、5 月 2 日以降、75 歳になられる方については翌年度の対象となります。

●購入できる期間 平成 25 年 6 月 1 日から平成 25 年 12 月 31 日まで。一部の乗車証および回数券については、販売日・有効期限等の指定がありますので、ご注意ください。平成 26 年 1 月からの利用開始分（神奈中バス「かなちゃん手形」、京急バス「ふれあいバス」、湘南モノレール全線有効回数券）については、平成 25 年 12 月末日に購入してください。

●助成額 お一人様 年 1 回に限り 2,000 円分の助成

●利用条件等 購入した乗車証及び回数券は、本人以外の使用および他人に貸与または譲渡・払戻し・返品はできませんので、よく確認して購入してください。購入時に必要な助成券の紛失には、十分ご注意ください。

鎌倉市役所 高齢者いきいき課 いきいき福祉担当（61）3930（直通）

●販売場所及び問い合わせ先

会社名	販売場所	問合せ先
江ノ電バス	◎鎌倉インフォメーション ◎大船案内所 ◎湘南営業所（町屋橋） ◎鎌倉営業所（平島）	（本社） 0466(24)2714
神奈中バス	◎大船駅西口サービスセンター ◎大船駅東口サービスセンター	0467(43)5698 045(891)3843
京急バス	◎鎌倉営業所（鎌倉女学院横） ◎鎌倉駅前販売 ◎大船案内所 （JR大船駅階段下1階ルミネ出入口並び） ※すべて即日渡し	（鎌倉営業所） 0467(23)2553 （鎌倉駅前案内所） 0467(22)4740 （大船案内所） 0467(48)5163
☆バス回数券は上記の各販売所でお買い求めください。		
江ノ電電車	◎江ノ島電鉄の次の駅 鎌倉・長谷・極楽寺・稲村ヶ崎・七里ヶ浜・腰越	（本社） 0466(24)2713
湘南モノレール	◎湘南モノレール大船駅定期券窓口	0467(45)0135

●助成対象となるバス乗車証、バス回数券及び江ノ電電車、湘南モノレールの概要

会社名	乗車証名称	利用運賃等	券種と助成前の額	購入時に必要なもの
江ノ電バス	オレンジワンコインバス	運賃(1乗車毎に) 現金100円 *空港バス・定期遊覧・ 高速バスを除く	3ヵ月(3,000円) 6ヵ月(5,000円) (随時販売)	◎助成券 ◎本人確認書類 (免許証・保険証等)
神奈中バス	かなちゃん手形	運賃(1乗車毎に) 現金100円 *空港バス・高速バス・ 深夜急行バス等を除く	3ヵ月(3,000円) 6ヵ月(5,000円) 1年(9,000円) (販売日・有効期限日が 決まっています)※1	◎助成券 ◎本人確認書類 (免許証・保険証等) ◎顔写真 (脱帽・1年以内・25mm×25mm) ◎本人のみ購入可能
京急バス	ふれあいバス	運賃(1乗車毎に) 支払いなし *空港バス・高速バス・ 深夜急行バス等を除く	3ヵ月(12,000円) 6ヵ月(20,000円) (6ヵ月券は販売日・有 効期限日が決まってい ます)※2	◎助成券 ◎本人確認書類 (免許証・保険証等) ◎顔写真 (脱帽・6ヵ月以内・24mm×30mm)
各バス会社が販売する バス回数券(紙)		回数券による支払い (バス回数券は共通で はありません)	3,000円券のみ対象 (3,000円のセット券を 含む)	◎助成券 ◎本人確認書類 (顔写真・免許証・保険証等)
江ノ電電車	おでかけ電車回数券	回数券(紙)による 支払い	5,000円(随時販売) (回数券の有効期限 は、購入日から平成26 年5月31日まで)	◎助成券 ◎本人確認書類 (免許証・保険証等)
湘南モノレール	はやかごモノレール全線有効回数券	回数券による支払い (回数券は20枚、有効期 間は購入日から6ヵ月間)	全線有効回数券… 3,000円 発売期間は、平成25 年6月1日～平成25年 12月31日まで	◎助成券 ◎本人確認書類 (保険証・免許証等)

※1【神 奈 中】3ヵ月券、6ヵ月券、1年券とも利用開始日は7月1日、10月1日、1月1日です。7月分は、6月21日から8月末まで、10月分は、9月10日から11月末まで、1月分は、12月21日から同月の31日まで、購入できます。なお同会社の券は、利用開始日を待たず購入日から使用できます。1月からの利用開始日分については12月中に購入してください。

※2【京 急】3ヵ月券は随時購入できます。6ヵ月券の利用開始日は7月1日、1月1日で、利用開始日の1ヵ月前から購入できます。1月からの分は12月中に購入してください。



就任のごあいさつ

高齢者いきいき課

課 長 小宮 純

このたび、高齢者いきいき課に参りました小宮です。私は昭和61年に鎌倉市役所に採用されまして、最初に配属されたのが社会福祉課。そこで5年間ケースワーカーを経験しました。その後は税金関係の仕事が長く、福祉事務所とはご無

沙汰だったのですが、20数年ぶりに戻ってきました。当時はまだ介護保険制度もなく、高齢者を取り巻く環境も今ほど複雑でなかったように記憶しております。鎌倉市はご承知のとおり高齢者の割合が高く、直近の統計では65歳以上の占め

る割合が全体の28.55%と神奈川県下でも第3番目の超高齢社会と聞いております。そのような状況の中、高齢者の皆さまが日々健康に、いきいきと暮らしていける社会をつくることの重要性がますます高まってきていると思います。寝たきりにならない、孤独にならない、心を寂しくさせない、そういった介護予防の観点からも、みらいふる鎌倉の日々の活動は非常に意義のあるものだと思っております。その活動に対し、行政としてどのように

関わり、協同していけるのかを皆さまと一緒に考えていきたいと思っております。どうかよろしくお願い致します。

最後に私事で恐縮ですが、私はいわゆる秘湯と呼ばれる温泉が好きで、時々旅行することがあります。高齢者Ⅱ温泉と決めつけているわけではありませんが、温泉好きの方、何か良い情報がありましたら教えてください。ただけならと思います。

## 健康マージャン入門講座

6月14日～8月16日の第一金曜日除く金曜日8回。鎌倉商工会館隣り末広自治会館。午前10時～12時で定員20人で先着順。対象は市内在住60歳以上。

受講料8回9000円（教材費1000円含む）講師はNPO法人健康麻将全国会認定講師。車での来場不可。

・・・・・・・・・・

●お申し込み／往復はがきで催し名、住所、氏名、年齢、電話番号、を明記し6月7日(必着)までに、NPO法人健康麻将全国会(〒141-0031 東京都品川区西五反田2-4-2東海ビル2階)へ  
●お問い合わせ／同会事務局 03-3495-1877



## 祇園山ハイキングコースと

### その周辺を歩く



裏の山を祇園山といい、ハイキングコースの名前になっている。

社殿の横の石段から、ジグザグに山道を登り山頂から少し南に進むと、見晴台があり、鎌倉の海と市街地を展望できる絶好のスポットである。天気の良い日には富士山が遠望できる。

山頂に戻り、ここから北へ尾根道を歩く。桜や椿の花木が迎えてくれる。ふもとに常陸の豪族佐竹氏の屋敷があったことからこのあたりは佐竹山と呼ばれている。椎の木、タブの木などが生い茂って樹木のトンネルをくぐっている雰囲気である。

しばらく進むと樹林の隙間に妙本寺の祖師堂の瓦の小屋根が見え、アップダウンを繰り返しながら進むと見晴台 950m、腹切やぐら 850m と書かれた標柱があり、ここがコースのほぼ中間点のようである。左に細い下りの道があり、墓地の横を通って祖師堂の脇に出る。

尾根道を上ったり下ったりしながら進み、右側の小高いところから北の方に目を凝らすと山の中腹に小さく八幡宮

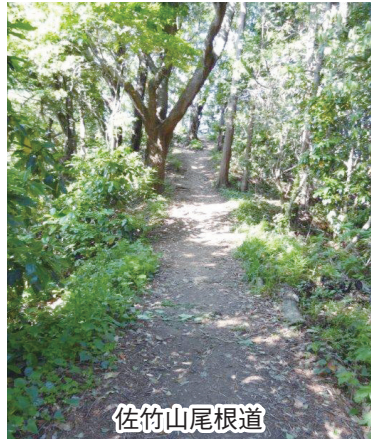
の朱の社殿が見える。このあたりは左の葛西ヶ谷と右の山王ヶ谷を結ぶトンネルの上で、山越えの古道の跡が残っている。

さらに尾根道を行くと右側に大御堂ヶ谷の人家が見えてくる。ここは頼朝の創建した勝長寿院のあった谷戸で、この辺は屏風山といわれている。さらに進むと正面に標柱

がやぐら 50m、見晴台 1・2km となっており、コースの終点近くになってきたことが分かる。坂道を左に折れて下りたところに、右の崖下に大きな口を開けている高時腹切やぐらがある。堂内は張り詰めた空気が漂い厳肅な気分になる。卒塔婆が多く上げられている。中に先祖が北条氏だったとの俳優・高倉健のものが

あり目をひく。やぐらより一段低くなったところが北条氏の菩提寺東勝寺跡である。フェンスに囲まれた空き地に草が青々と生い茂っており、この谷戸の発掘調査により格式を誇る仏教寺院の遺構が確認されている。

さらに下るとアーチ型構造が美しい東勝寺橋がある。橋のたもとには青砥藤綱旧蹟の石碑が東勝寺橋の説明板とともに建っている。



佐竹山尾根道

少し先の右に曲がる細い道を行き、宝戒寺橋を渡った先に紅葉山やぐらがある。この地域は北条執権邸跡で、やぐらも北条氏ゆかりのものといわれているが、現在は防護の庇と

## 編集後記

▼「やまもも」70号の発行にあたり  
みらいふる鎌倉会員の皆さま、お元気で活躍のこととお慶び申し上げます。  
平成25年度を迎え、「やまもも」も、みらいふる鎌倉とともに新たな変革の一步を踏み出したところで。より身近でありながらも鎌倉らしい品格をもつて、紙面の充実に研鑽努力してまいります▼落語会、老人大学寿講座、バス旅行など創立50周年記念祭ブレ事業も多数企画されています。参加を呼びかけ、創立50周年に向けて盛り上げて参りましょう。（原田）

## 原稿募集（投稿規定）

◎自由題とします。  
皆さんの忌憚のない心の叫び・生き方などの率直なご投稿を期待しております。『私の大正・昭和史』への投稿もOKです。600～800字程度。写真などは1～2枚まで。  
◎送り先：鎌倉市役所高齢者いきいき課内みらいふる鎌倉事務局まで（鎌倉市御成町18-10）  
◎締切：平成25年8月20日  
◎紙面割りの都合で、原稿の採用、内容の一部修正等についてはご一任願います。原稿等は返却いたしませんのでご了承ください。

## ◆ご協賛各位へ御礼◆

「やまもも」発行に際しご協賛いただきました各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員相互の交流と生きがい向上に、さらに内容の充実に励んでまいります。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。  
鎌倉市老人クラブ連合会（みらいふる鎌倉）

扉が設けられ、内部を見ることができない。  
道に戻って途中から右に折れ、小町大路に出て、左に10分ほど行くと、もと来た大巧寺の入口で、鎌倉駅まではすぐである。

約1時間半のコースであるが、これだけ市街地に近い所に緑豊かな自然が残されているのは貴重なことで、保全の必要性を強く感じた。（赤井）