

みらいふる鎌倉 会員広報紙

かまくら

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



発行

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

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



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、資格審査のう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。そして今年は、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。



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
みらいふる鎌倉会長 奴田不二夫



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。

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

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、地元に馴染もうと
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ぬまま大船第一
地区的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
であります。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。会員の皆さんのご期待に沿うよ
う頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ申し
あげます。



**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、これまで入数
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います。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「会員皆さんのがんばりで楽しく
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、総務部長に任せられました立川と申します。大船第二地区小袋谷第一亜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手際がありました。

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伸びて男性が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”と唱えており、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”(第三の人生)と区分けし、特に“勢年・新シニア”の方々は家に閉じこもりらずに、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使っています。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をしますので、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ろしくには参りませんが、女性部がこれまですすめてこられた福祉活動等の“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、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、給食を生徒といたつき、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「鎌倉ロジュマン親和会」とグループが、高齢者が気軽に集まって共助のもと、ふれあいを通じて生きがいと仲間づくりの輪を広げることを目的に、「ロジュマンいきいき力フェ」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 みらいふる鎌倉
第49回 創立50周年記念祭プレ事業
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・三ブロック、栄区事業
4	30(火)	市老連総会		
5	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) スーパーバナジューム富士杯 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周年記念祭プレ事業・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周年記念祭プレ事業 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(笛田公園広場) ／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、千葉のケラウンド・ゴルフ場で鎌倉と横浜栄区の“老々男女”が大勢つどい、仲良し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年から始まつた「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歳以上の長寿の人のが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

参加すること、老人クラブはそのために高齢者“居場所と出場所”を用意しています。“これまでは老人クラブは“居場所だけを用意すれば”ことなく、の老人クラブは“居場所だけを用意すれば”ことなく、知の集団”の期待に応じ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なります。また、リーダーの若返りも必要です。同時に、会長を務められた先輩諸兄による“知識のネットワーク（仮称）”を構築して、仲間を増し、楽しい元気な“長寿時代”を作りたいと思います。

予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

西鎌倉福寿会には趣味を同じくする者同士の集まります。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あります(会員107名)。

同好会の1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したが、「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。

棋力の向上も著しく、2段を始め有段者を輩出しており、文部科学大臣杯小学校囲碁団体戦(全国から64校)の神奈川県代表として2年連続で出場しました。昨年12月には、北原西鎌倉自治会長はじめ大勢の関係者列席のもと、子供33名、



「西鎌倉子供囲碁教室」の紹介

西鎌倉福寿会
会長 羽鳥 光男



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。記念大会の模様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―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回大会が開催されました。第3回以降は、天下に知られる「鎌倉十番碁」の舞台となつた「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りました。小町の鎌倉碁倅楽部の関係者とともに、西鎌倉教室の生徒の保護者と、西月会のメンバーガが大会運営の中心となっています。

成田山新勝寺初詣

雪ノ下寿会
会長 都筑 健一

二ークな囲碁大会として、船体をなでながらかつての雄姿と日本漁船を操る日本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見せていました。

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

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ぶ。

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した。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ぶ。



れていきました。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見せていました。

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

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ぶ。

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した。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ぶ。

れていきました。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見せていました。

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

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ぶ。

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した。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ぶ。

れていきました。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見せていました。

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

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ぶ。

れていきました。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見せていました。

玉縄地区の活動促進の

取り組みについて

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・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「東京マラソン」に参加しました。



で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
おります。

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

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。

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。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

「元気アップ☆いす体操」で元気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「健勝の」こと存じ上げま
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つた同クラブですが、足利市が作成した介護予防のための元気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いく方も増え、健康と友愛の輪が広がつたことが受賞につながりました。

単位クラブでは体操・歩く会・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。

単位クラブでは体操・歩く会・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

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、『元気アップ☆いす体操』の体験を行いました。文字通り、いすに座つ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

のようないふれあいの場を増やし、元気な絆が増えていくよう活動していくたいと考えております。

また、平成26年度には、全国健康福祉祭ねん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
記念祭ブレ事業を応援して
います

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。

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。

from 上田市



萩市出身で下田市に暮りしております。萩市ではあります。若木ではあります。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年に萩城を築城しましたところです。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だけですが、この辺りは指月公園になつておおり、600本ものソメイヨシノとミドリコ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。

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。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年に萩城を築城しましたところです。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だけですが、この辺りは指月公園になつておおり、600本ものソメイヨシノとミドリコ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。

桜を縁に 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

from 萩市

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、しろ魚と真ふぐが美味しい、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、ポストマッケ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ほ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「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)

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ことだと思います。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訂正いたします。

(みらいふる鎌倉 教養部)

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 鎌倉錢湯祭席

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!

◇俳句 七里ヶ浜句会	
叱られてうつむく髪に花吹雪	阿部 弥生
春めくや鏡に向きて背を伸ばし	加野 遥
東慶寺大松墓に四葩越	(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	日永かな光る棚田の幾何模様
ミモザ満ち流るる雲や遊歩道	米澤せつ子
術後の目すべて明るく春の色	敦賀 笑子
箇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

稲村が崎界隈

稲穂会 本阿弥光敬

稻村が崎は元弘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「潮を万里の外に退け道を三軍の陣に開かし給え」と竜神に祈ると潮が引き鎌倉への道が現れ北条を倒すことが出来た。工ピソードは別にして、実際は浜辺の地形や潮の満ち干を調べ尽くした名将だったのかも知れません。

文献を紐解くと諸説がありますが、極楽寺の切り通しが出来るまで稻村が崎公園の下を廻っていく道が唯一の交通路で、潮が満ちると鎌倉へ入れなかつたという。

浜辺の砂は鉄分を多く含み黒く、鎌倉時代からこの砂鉄で日本刀を

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稻村が崎の砂鉄を使い日本刀を造るといつ。

公園からの眺めは素晴らしい。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、夕方ともなると大勢のカメラマンで賑わう。一角に明治43年1月、七里ガ浜沖で逗子開成中学の生徒12名の乗つたボートが遭難し、その遭難慰靈碑がある。兄弟が寄り添うように立つブロンズ像が江ノ島、遠く富士の嶺へ向いて建つてある。台座には哀愁漂う名曲、角錠子作詞「真白き富士の根」の歌詞が刻んである。

私の実家が18代続く神主であり、私の叔父であるその家に世話をになつた。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つた。特に、集団疎開で地方に行つた仲間の生活は大変だつたようだ。

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つた。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つた。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の犠牲者に、国は一体どんな償い。

投稿のひろば

眞白き富士の根 緑の江の島
 仰ぎ見るも 今は涙
 帰らぬ十二の 雄々しき靈に
 捧げまつる 胸と心

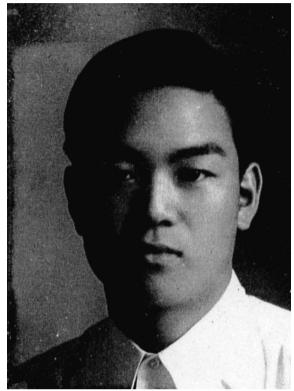
私は、東京押上で生まれ育つた。昭和18年頃より、戦局は悪化、街も住宅の強制撤去も始まり、学童の疎開が始まつた。私は昭和19年、両親の郷里である宮城県に疎開した。

戦前、小国民であった私たちは、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開いた。

私は、東京押上で生まれ育つた。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、学童の疎開が始まつた。私は昭和19年、両親の郷里である宮城県に疎開した。

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。

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



18歳・眞面目な時代の筆者

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キロ離れた隣町の県立中学校（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つたのです。列

私は生きていた

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

「米機グラマン」による機銃掃射を受けて

新風台悠久會 泉 皇

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「わーー」と喚声
を上げました。腕をさすりながら
顔を見合せ口々に「わしらはや
るぞー」と興奮しました。



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。

貢されたのです。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ヨックを覚えました。

他部門では、セメント船も造っていました。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）が造られていました。武装した憲兵が定期的に巡回し、目を光さ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に、空襲警報のサイレンが時を問わず鳴り渡るようになつてきました。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。海へ飛行機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壯観でした。防空壕に避難し身震いしながらも、我を

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。慣れてくると仕事は面白く、図面に従つて精密な測定機器を使って作業ができるのが楽になりました。

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ました。1万トン級の油輸送船の鋼釘がわずか8ミリで、べ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。

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
なってこの役を受けることになりました。
工場の作業と違つて油活
れのない仕事ですが間違いは許さ
れません。食事も普通食と病人食

です。空襲を知らせるサイレンが、同時に敵機グラマンが丘の向こうから突然現れ、「急降」としながら走りたちへ向かって来るように見えました。おじさんと私はどしゃく「きない！」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りませんでした。

寮へ向かいました。年が移つて4年生の8月6日広島に原子爆弾が投下されました。翌日の新聞は一齊に大きな目出しで、「広島に新型爆弾投下を報じていました。あれから6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。

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。静かになつた後、海面には庄死した大きな魚が浮かぶので、工具の中には鈎のついた長い竿等それを取り上げ、夕飯のおかずを持ち帰る人たちがいたことです。

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1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ある。

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

せんでした。敵も慌てて撃つたのです。何事もなかつたように立派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場面でした。

◆表紙の写真 豊雲山常楽寺

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

山妙本寺、
（ほたまき寺のいわれ）

日蓮聖人は『立正安國』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桟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1祖師像に当寺からぼた餅を捧げ、供養接待がある。普段は静かな寺わう。

〈桟敷の尼〉

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桟敷（展望台）をつくったが、後にはた餅供養の尼がこの麓に住んでいたので桟敷の尼とよばれた。尼は将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、また桟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、棧敷大明塔と尊崇せられ当寺に祭られていく。

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月末迄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 ○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。		
江ノ電車	○江ノ島電鉄の次の駅 鎌倉・長谷・極楽寺・稻村ヶ崎・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ヶ月(3,000円) 6ヶ月(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ヶ月(3,000円) 6ヶ月(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ヶ月(12,000円) 6ヶ月(20,000円) (6ヶ月券は販売日・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ヶ月以内・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ヶ月間)	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ヶ月券、6ヶ月券、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ヶ月券は随時購入できます。6ヶ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ヶ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。

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、福祉事務所とは無

沙汰だったのですが、20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つたの統計では65歳以上の占め

鎌倉市はご承知のとおり高齢者の割合が高く、直近のように記憶しております。鎌倉市は、いきいきと暮らしていける社会をつくること

の観点からも、みらいふるの重要な性がますます高まります。たまりにならない、孤独にならない、心を寂しくさせない、そういう介護予防

鎌倉の日々の活動は非常に意義のあるものだと認識しております。その活動に対し、行政としてどのように



課長 小宮 純
高齢者いきいき課

就任のごあいさつ

超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

関わり、協同していけるのかを皆さんと一緒に考えてみたいと思いますので、どうかよろしくお願ひ致します。

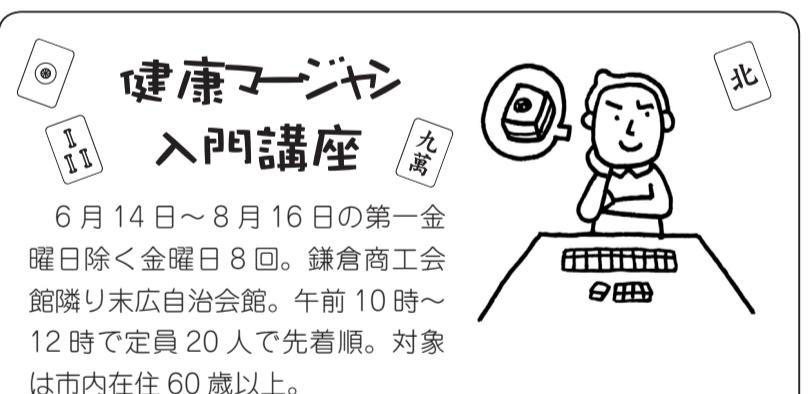
最後に私事で恐縮ですが、私はいわゆる秘湯と呼ばれる温泉が好きで、時々旅行することがあります。旅行するときりにならない、孤独にならない、心を寂しくさせない、温泉好きの方、何か良い情報がありましたら教えていただけたらと思います。

6月14日～8月16日の第一金曜日除く金曜日8回。鎌倉商工会館隣り未広自治会館。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

鎌倉散歩



富士遠望・見晴台からの展望

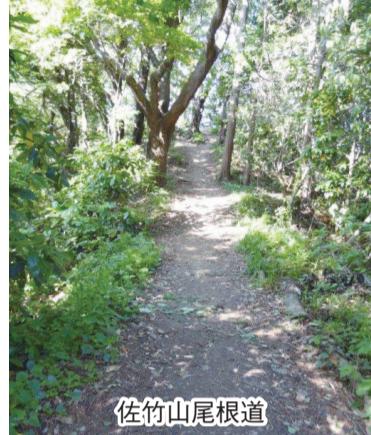
裏の山を祇園山といい、ハイキングコースの名前になっている。社殿の横の石段から、ジグザグに山道を登り山顶から少し南に進むと、見晴台があり、鎌倉の海と市街地を展望できる絶好のスポットである。天気の良い日には富士山が遠望できる。

三方を山に囲まれた鎌倉には、いくつかのハイキングコースがあり、駅から最も手近な所にあるのが祇園山ハイキングコースである。尾根道は古道と重なっているところが多く、歴史に想像を巡らす楽しみもある。

このコースは、大町の八雲神社の裏手から東勝寺跡まで南北に延びる2キロに満たない短いコースで、八雲神社から東勝寺跡に向かって歩くこととする。

出発は鎌倉駅東口。駅前の若宮大路交差点を渡ると安産祈願の大巧寺がある。四季折々の花が楽しめる境内を抜け、小町大路を右へ、本覚寺の仁王門をすぎて夷堂橋を渡りY字路を左へ進むと、日蓮宗の本山、妙本寺の総門がある。横の路地に入つてしまふと左側に「ぼたもち寺」として親しまれている常栄寺がある。こじんまりとした併まいが魅力的である。

常栄寺の少し先が八雲神社で、地元では祇園天王、祇園社と呼ばれ親しまれている。



佐竹山尾根道

このコースは、大町の八雲神社の裏手から東勝寺跡まで南北に延びる2キロに満たない短いコースで、八雲神社から東勝寺跡に向かって歩くこととする。

出発は鎌倉駅東口。駅前の若宮大路交差点を渡ると安産祈願の大巧寺がある。四季折々の花が楽しめる境内を抜け、小町大路を右へ、本覚寺の仁王門をすぎて夷堂橋を渡りY字路を左へ進むと、日蓮宗の本山、妙本寺の総門がある。横の路地に入つてしまふと左側に「ぼたもち寺」として親しまれている常栄寺がある。こじんまりとした併まいが魅力的である。

常栄寺の少し先が八雲神社で、地元では祇園天王、祇園社と呼ばれ親しまれている。

三方を山に囲まれた鎌倉には、いくつかのハイキングコースがあり、駅から最も手近な所にあるのが祇園山ハイキングコースである。尾根道は古道と重なっているところが多く、歴史に想像を巡らす楽しみもある。

このコースは、大町の八雲神社の裏手から東勝寺跡まで南北に延びる2キロに満たない短いコースで、八雲神社から東勝寺跡に向かって歩くこととする。

北へ尾根道を歩く。桜や椿の大木が迎えてくれる。ふもとに常陸の豪族佐竹氏の屋敷があつ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大屋根が見え、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、これがコースのほぼ中間点のようにある。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。

尾根道を上つたり下つたりしながら進み、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祠があり、墓地の横を通り抜けて、小町大路を出て、左に10分ほど歩くと、もと来た大巧寺の入口で、鎌倉駅まではすぐである。

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

編集後記

原稿募集（投稿規定）

◎自由題とします。
皆さんのがんばりの心

さま、お元気でご活躍のこととお慶び申しあげます。
平成25年度を迎えた、「やまもも」も、みらいふる鎌倉とともに新たな変革の一歩を踏み出したところであります。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。

▼落語会など創立50周年記念祭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）

◎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。

◎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。

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）

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）

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）

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）



◆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）

