

# やまもも

題字の「やまもも」は温暖な海岸域によく育つ常緑樹。千年に及ぶ古木も珍しくないとされ、その青々と力強い樹勢にあやかって命名された。

## 第83号

2018年2月23日発行

発行

みらいふる鎌倉  
(鎌倉市老人クラブ連合会)  
発行人: 沖田俊昭 編集長: 高木克明  
☎0467-61-3930  
http://www.miraifuru-kamakura.com/  
制作協力: タウンニュース社

みらいふる鎌倉

鎌倉市老人クラブ連合会が旧来イメージを刷新するため、2007年に全国公募によって決めた名称。造語の「みらいふる」には「明るい未来の光が降り注ぐ」という思いが込められている。2017年10月に会の正式名称になった。70クラス約3500人(2017.4.1現在)。

みらいふる鎌倉情報チャンネル

鎌倉 元気のスズメ!

J:COM湘南(11ch)で放映中

3月の放映予定  
月曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
火曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
水曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
木曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
金曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
土曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
日曜 7:30~12:30~15:15~20:10~  
※特番等の際は休止となる場合があります

写真「東慶寺 スイゼン」阿部成子さん撮影

## 楽しく歩いて健康増進

タニタヘルスリンクと連携 活動量計を活用

みらいふる鎌倉は2018年度から、「みらい元気アッププロジェクト」と銘打って取り組みを始めます。その中心となるのが、タニタヘルスリンクと連携した企画。タニタの活動量計を用いて会員の外出支援を図ることが主なわけで、役員20人は昨年から試験的に使用を開始しています。

会員の健康寿命の延伸を目的とした「みらい元気アッププロジェクト」。その第1弾として、健康総合企業「タニタ」のグループ企業・タニタヘルスリンクとの連携企画がこの春、本格的にスタートします。

この取り組みでは、まずタニタの活動量計(7.85cm×4cmほどのコンパクトな機器)がみらいふる会員に特別価格で販売されます。首から下げるなどして1日持ち歩くと、どのくらい歩いたのかを計測。体操や家事など、身体を動かしたことになる消費カロリーも計測・記録します。

更にデータは30日分蓄積することが可能で、コンビニエンスストア「ローソン」「ミニストップ」の店頭端末「Loppi」にかざすとインターネット上の専用ホームページで、所定のデータを確認できます。

また鎌倉市が3月から行う事業「かまくらヘルシーポイント」とも連携するため、歩いた分だけ貯まったポイントで、景品への応募が可能になります(詳細は2面へ)。

### 「成果見えやる気」

今回のプロジェクトに先立ち、役員など20人は昨年10月からこの活動量計の使用を開始しました。それぞれの生活にどのような変化があったのか、使用した感想を聞きました。

「目覚めたらすぐに首から下げている」という小袋谷第一亀甲会の立川光造さん(81)は、「1日頃から行っている体操やウォーキングの成果が端末に記録されていくのが楽しい」といいます。以前、入院を伴う病気をしてから意識的に身体を動かすようになったという立川さんは「1日6千歩が目標。自分の足で歩き続けられるように頑張ろう」という気持ちになっていました。自分の健康は自分で管理しないといけないですから」と語ります。

極楽寺山百合会の長雄寿子さん(75)は「改めて運動に取り組むようになった訳ではありませんが、活動量計を手にしたことで『今日はもう少し歩かなきゃいけない』と日々生活のなかで意識するようになりました」といい、1日平均5千から6千歩は歩いているそうです。

雪ノ下寿会の金子良夫さん(84)も「テニスをやると8千歩、駅まで往復すると4700歩。普段から運動はしている方だけれど、より一層やる気が出ますね」と笑顔をみせます。

試験運用中に転送されたデータのなかには、1カ月の平均歩数が1万歩を超える会員も。今回の試験運用で活動量計を試した会員らは、歩数の増加につながっているようです。

タニタヘルスリンクの力丸昌弘さんは「ご自身の歩数だけでなく、全国平均と比べることもできるので、日頃の運動の指針にしても使えたら」と話しています。



コンビニエンスストア「ローソン」「ミニストップ」内にある端末「Loppi」に活動量計をかざすことでデータを転送。専用のインターネットサイト「からだカルテ」で自身の身体の状態を確認することができます

年金で暮らせる  
低額で安心 軽費老人ホーム  
社会福祉法人  
**鎌倉静養館**  
全室個室、食事がおいしいと評判です  
鎌倉市稲村ガ崎3-13-53  
☎(0467)22-3245

司法書士法人  
**グリーンウイング**  
遺言書の作成・検認・執行  
お気軽にご相談ください。  
鎌倉駅東口 鎌倉市小町1-4-17 三九ビル2階  
徒歩2分 ☎(0467)38-7511  
受付時間 平日10:00~17:00 司法書士 池田忠広

鎌倉病院 特別講演会  
「生活習慣病と動脈硬化」 「腰椎疾患による神経症状と姿勢異常」  
講師: 内科 金澤明彦副院長 講師: 整形外科 三松興道院長  
日時: 4月8日(日) 10:00~11:30(9:30受付開始)  
会場: 鎌倉生涯学習センターホール(入場無料 | 先着280名着席可能)  
問い合わせは 一般財団法人 鎌倉病院  
☎0467-22-5500 鎌倉病院

**ドクターゴン鎌倉診療所**  
外科・内科  
内視鏡専門 胃・大腸内視鏡検査  
鎌倉市笛田4-25-2 アスクレピオン鎌倉B-1 日曜・祝日休診  
☎0467-32-5230

心も身体も“ほっと”あたたまる  
**鎌倉の銭湯に行こう!**

お湯に浸かれば血行促進、大きなお風呂に入ることでリラックスもできて心身ともに健康になります。

銭湯名	清水湯	ひばり湯	栗田湯	野田の湯	常楽湯
住所・電話番号	材木座1-10-24 22-4697	大船1-13-7 46-5324	岩瀬1-5-23 46-4669	台3-11-21 43-0126	台2-4-7 46-4224
営業時間	15時~21時	平日13時~23時 土日10時30分~23時	14時30分~21時30分	14時30分~23時	15時~22時30分
休日	月・水・金 祝祭日は営業	毎週水曜日 毎月第3水・木は連休	毎週火曜日	毎週火曜日	毎週金曜日

料金: 大人(12歳以上) ¥470  
中人(6歳以上12歳未満) ¥200  
小人(6歳未満未就学児) ¥100

使い古したソファ、キレイにしませんか?

本物は長く使えます。部分張替 色落ち補修 専門店へお任せを **Marukawa Kamakura**

あと10年は使えます。 ↓ こちらのソファ 本革全張替だと30万円程度かかるところ 部分張替...3万5千円+ 全体の色落ち補修...4万円 **7万5千円**

キズ補修・染め直し料金一例(税別)  
ソファの染め直し・部分張り替え...4万円~  
ダイニングチェア(布・革など)張替...7,500~15,000円  
※サイズや劣化状況、素材により価格は変動、クリーニングのみも対応  
ソファ・大型家具 出張見積り無料

業者の方も大歓迎 **「まる革 鎌倉」**  
URL: kawa-marukawa.com 鎌倉市津602-72 火曜定休 10:00~18:00  
見積り等外出していることが多いので来店の際は電話での予約をお願いします  
☎0467-38-1939



みらい元気アッププロジェクト

# 「会員特価」で活動量計を販売

申し込み締切は3月31日

## 5月19日説明会

タニタヘルスリンクと連携した、「みらい元気アッププロジェクト」。みらいふる鎌倉では現在、会員を対象に参加を呼び掛けています。

プロジェクトは①活動量計を身に付けてウォーキング②歩数データをローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」でアップロード③専用サイトで個々のデータを確認、という流れになります。

使用する活動量計は、みらいふる会員を対象に税込3,500円（通常税込5,940円）の特別価格で販売。申し込み受付は3月31日（土）までです。

### 市ポイント事業に参画

またみらいふる鎌倉は市の事業「かまくらヘルシーポイント」（3月15日スタート）に参画します。活動量計で計測した歩数

申し込みの方法は、所属する単位クラブの会長から配布される専用用紙に必要な事項を記入のうえ、各会長に提出を。

申し込み後は5月19日（土）に市福祉センターで開かれる初回説明会への参加が必須となります。そこで、活動量計の初期設定と手渡し、使用方法の説明が行われます。

プロジェクトに参加すると、活動量計の使用方法的説明会やタニタが主催するウォーキング講座などを利用することが出来ます。

### 市ポイント事業に参画

またみらいふる鎌倉は市の事業「かまくらヘルシーポイント」（3月15日スタート）に参画します。活動量計で計測した歩数

や市が指定した健診の受診等で手に入れられるポイントを、「鎌倉シャツ」などの地元名産品といった景品を入手できる抽選への応募が可能になります。

### J・COMでもPR中

J・COM湘南（11ch）で放映中の、同会の情報番組「鎌倉 元気のススメ」で、3月から「みらい元気アッププロジェクト」を紹介する予定です。

番組では、実際に活動量計を使用している様子や、使い方の解説を事前にチェックできます。石渡好行会長代行は「番組を見て参加を検討してもらえれば、ウォーキングを始めるきっかけになって欲しい」と話しています。

## 「元気に未来、歩んでいきたい」

新年賀詞交歓会

みらいふる鎌倉は1月10日、新年賀詞交歓会を鎌倉プリンスホテルで開催しました。

各地区の単位クラブの会長に加え、松尾崇市長をはじめとした来賓など約80人が出席。会長代行の石渡好



挨拶する石渡会長代行

行さんが、2018年度に取り組み「みらい元気アッププロジェクト」について触れながら「タニタヘルスリンクの活動量計の活用や、終活セミナーの実施など、我々高齢者が健康で元気に未来を歩んでいけるよう、多くの方と連携できれば」と挨拶しました。



会員らによるマジックや踊りなども披露されました

## 終活は人生という物語の「後書き」

専門家を招いて講座開催

「みらいふる終活講座」が12月13日、市福祉センターで開催されました。これは鎌倉市との連携事業で、逗子市で葬祭場を営む（株）誠行社の大村英二さんが講師を務めました。

終活士という資格を持つ



エンディングノートを熱心に眺める参加者（上）と講師の大村さん

大村さんは「終活」というと死への準備というイメージが強いが、人生という名のストーリーの「後書き」を作ると考え、前向きな気持ちで取り組んでもらえたら」と挨拶。「亡くなる場合だけでなく、急な病気やけがにより、意思の疎通が困難になることもある。自分が思った人生のストーリーを完成させるためにも終



活は重要」として、今話題の「エンディングノート」の使い方を紹介し「自分のプロフィールやお墓、お葬式の希望などをコンパクトにまとめることができるのでぜひ活用を」と呼びかけました。

最後に大村さんは「お葬式なら葬祭業者、相続や後見制度なら弁護士や司法書士、資産のことなら保険会社や証券会社など、専門家に相談して終活を進めてほしい」と話しました。

石渡好行会長代行は「いつ『その時』が来てもいいように準備してほしい」と話しました。みらいふるは今年度、各地域での出前講座を順次開催するほか、エンディングノートの配布も7月から行う予定です。

住まいのリフォーム 小さな工事から増改築・新築まで

**㈱サン・ハウス鎌倉**

お家リフォームで快適な生活を手に入れませんか？

渡邊 智治社長

ハウスクリーニング スタッフ募集

登録制でスケジュール調整しやすい！ 家計に+αしたい人にお勧め！

詳細はお電話を ☎0120-46-8728

鎌倉市小袋谷2-14-5

鎌倉彫教室

**鎌 陽 洞**

☎0467-22-5550

鎌倉市御成町11-29

鎌倉はんこ はんこといんさつの専門店

KAMAKURA HANKO

鎌倉駅西口 第二駐輪場前 ☎0467-37-9297

**芋川耳鼻咽喉科**

耳鼻咽喉科・アレルギー科

補聴器相談うけたまわります

鎌倉駅東口 徒歩1分

※駅より診療室までバリアフリーです

☎(0467) 24-7273

本尊左剣不動明王 真言宗 小動山（こゆるぎさん）

**浄泉寺**

鎌倉市腰越2-10-7

☎(0467) 31-5577

心をつなぐお葬式

古都鎌倉でのご葬儀は 株式会社 誠行社

鎌倉市、逗子市、葉山町のご葬儀は誠行社へ。火葬場内で葬儀ができます。

葬儀のご用命は、株式会社 誠行社へ。 ☎0120-889-552 逗子市小坪7-1216

**フラワーショップやざき**

鎌倉市梶原1-20-7

TEL0467-43-0213

FAX0467-47-3487

HP: http://www.flower-yazaki.com/

Mail: info@flower-yazaki.com

お花に関する相談は当店へ

みらいふる鎌倉 会員の方は このチラシ持参で 10%オフ

当店：スーパー

横浜トヨペット ホンダ プリモ

鎌倉大仏

**「仕分コンシェルジュ」** フリーダイヤル ☎0120-787-441 (受付 平日 9:00~17:00)

どこから手をつけていいのかわからなくて、自宅の整理がなかなか進まないとお悩みではありませんか？

「仕分コンシェルジュ」は、専門家が大切な物と、不要な物を仕分けして整理整頓や買取のアイデアを提供、スッキリとした暮らしをご提案致します。 ☎お問い合わせは無料です。お見積りも無料です

一般社団法人 なのはなシニアサポート 〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見 2-9-1 WTC 千葉富士見ビル 4階 TEL.043-306-5847 FAX.043-306-5848



# みらいふる活動報告

～交流事業やイベント参加～



楽しくすいとん作り

みらいふる鎌倉は1月26日、材木座幼稚園で、恒例の三世代交流会を開催しました。

## 幼稚園で三世代交流会

すいとん作りで文化伝承

世代を超えた交流を通じて、子どもたちに伝統文化を継承しようと始まったこの催し。同園の園児たち約90人は、みらいふる鎌倉の会員たちや保護者らと協力しながら、すいとん作りを楽しみました。

会員が小麦粉をこね、園



マジックを披露する石渡会長代行

また、この日はみらいふる鎌倉の石渡好行会長代行がマジックショーを披露しました。キャンディーが描かれた絵本の中から、本物の飴を取り出して見せるなど、園児たちは歓声を上げていました。

「みんな、だんだん上手にできるようになった。面白い体験ができました」と話していた。

児に手渡すと、子どもたちは「おいしくなれ」と願いを込めて次々と丸めていきました。園庭に並べた釜3台で茹で上げると、みんな一緒に昼食タイム。園児たちは「美味しかった」と笑顔で食べていました。



真剣な眼差しで投球

## 83人が熱戦繰り広げる

ボウリング大会

昨年11月24日、第6回ボウリング大会が湘南ボウルで開かれました。会員83人が熱戦を繰り広げました。男子は岩壁武洋さん、女子は大越きよ子さんが優勝しました。



「拭き掃除に役立てたい」と鎌倉静養館

## 女性部が古い布寄贈

福祉施設に年末慰問

12月8日、女性部は市内4カ所の高齢者福祉施設に古い布を寄付しました。由比が浜の特養鎌倉静養館の担当者は「拭き掃除が多く、使い捨ての布は重宝するのありがたい」と話しています。

## 踊りを通じて交流深める

ダンスパーティーに70人



みらいふる鎌倉の厚生部が主催する「ふれあいダンスパーティー」が12月9日、深沢学習センターホールで開催されました。これは、ダンス講習会の受講生らに日頃の練習の成果を披露してもらうとともに、会員同士の交流を深めようと企画されているもので20回目。当日は約70人が参加し、ワルツやタンゴ、ルンバ、チャチャチャなどを踊っていました。

日頃の練習の成果を披露しました

みらいふる

# 告知板

### 春期研修旅行

5月9日(水)から11日(金)まで春期研修旅行が行われます。行先は世界遺産・熊野古道。参加費49800円です。申し込みは新中央ツリースト ☎045・805・1173 上坂さんへ。4月15日締切。

### 振り込め詐欺防止講話

振り込め詐欺被害の防止講話が2月28日(水)、教養センター1で開かれます。午後2時から3時まで。

### みらいふる鎌倉への入会や問い合わせは地区長へ

<b>鎌倉第一地区</b> 二階堂、十二所、浄明寺、御成町、扇方谷、雪ノ下、由比が浜	地区長 武井正雄 ☎22-0547
<b>鎌倉第二地区</b> 極楽寺、福村方崎、七里が浜、坂ノ下、長谷	地区長 長雄寿子 ☎22-4151
<b>鎌倉第三地区</b> 大町、材木座	地区長 小原英雄 ☎24-1969
<b>腰越地区</b> 腰越、津、西鎌倉	地区長 内田昭三 ☎32-4900
<b>深沢地区</b> 常盤、手広、苗田、山崎、寺分、上町屋、梶原	地区長 寺嶋幸子 ☎44-5757
<b>大船第一地区</b> 岩瀬、今泉、今泉台、大船	地区長 横川喜一 ☎44-4396
<b>大船第二地区</b> 小袋谷、台、山ノ内	地区長 岡田修 ☎45-5436
<b>玉縄地区</b> 玉縄、岡本、榎木、城廻、関谷	地区長 鈴木義雄 ☎44-9324

※上記地域に該当しない場合の問合せは ☎45-0437(赤井慶子さん)へ

鎌倉警察署生活安全課長が最近の手法などについて

て説明します。問合せは ☎0467・61・3930 市高齢者いきいき課へ。

### フレイル予防講演会

7月10日(火)、きらら鎌倉で東京大学の飯島勝矢教授によるフレイル予防の講演会が行われます。

## 元気のススメ 情報板

第8回



ひじきの豆腐ハンバーグ

### 材料(2人分)

豆腐 ..... 150g      長ねぎ ..... 1/2 本  
はんぺん ..... 50g      片栗粉 ..... 大さじ 1  
ひじき ..... 60g      砂糖 ..... 小さじ 2  
鶏ひき肉 ..... 200g      塩 ..... 小さじ 1  
海老 ..... 80g  
たれ ..... ポン酢・豆板醤・ごま油を適量合わせる

### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み水切りを、ひじきは水気をしっかりと取り除き、刻む。海老は粗みじん、長ねぎはみじん切りに。
- ②はんぺんをつぶす。
- ③長ねぎに片栗粉をまぶし、ひじきを除いた全てを一緒に練る。
- ④ひじきを混ぜ合わせ、4つの小判型にする。
- ⑤フライパンに油を薄くしき、両面をこんがり焼く。
- ⑥器にたれをしき、焼きあがった⑤を入れ、大根おろしを盛り、小ねぎを散らす。

レシピ提供：矢野ふき子さん

### 入れ歯の扱いについて



寝る時に入れ歯を外して寝る方もいれば、入れ歯を入れて寝る方もいらっしゃいます。これは、寝るときに歯を食いしばって残存歯に負担がかかる方は入れて寝る事を勧めますが、そうでない場合は粘膜を休める意味で義歯を外して寝て頂く訳です。いずれにせよ、残存歯のある方は、寝る前にしっかりと歯を磨きましょう。

ミキプラザ歯科医院  
田中直人 院長

鎌倉市梶原4-1-6助川ビル203  
☎0467-47-5818

未購入・初心者の方が対象

## J:COMでスマホ・タブレットに挑戦!

3/9(金)・30(金)に少人数制教室を開催



モバイル・タブレット未購入の人には、端末の貸し出しも

### J:COMの タブレット・モバイル教室

操作しながら学べるから分かりやすい!  
初心者のための教室です

1回2時間    参加無料    要予約

問い合わせ J:COMカスタマーセンター

☎0120-914-000    9:00~18:00    年中無休

※発信番号を非通知に設定されている場合は0120の前に「186」をつけてお電話ください

### 3月の開催予定

会場: ㈱ジェイコム湘南 鎌倉局  
鎌倉市大船6-3-53(JR大船駅より徒歩15分)  
【モバイル教室】3/9(金)10:30~    定員 5人  
【タブレット教室】3/9(金)14:30~

### こちらも開催受付中! J:COM×auコラボ

会場: auショップ大船店2階  
鎌倉市大船1-8-13(JR大船駅徒歩1分)  
【モバイル教室】3/30(金)10:00~    定員 10人  
【タブレット教室】3/30(金)14:00~

午後「タブレット教室」には、端末をまだ買っていない人も、貸し出し端末で参加。基本的な扱いのほかに、様々な機能を追加できるアプリケーションの取得に挑戦しました。乗り換え案内や地図の呼び出しを皆で一緒に試し、個々の疑問笑顔で話しています。

「子どもや孫からLINEで連絡を取りたいと言われたので」受講を決めたという、梶原から参加した75歳の女性は「分からないところがあっても、少人数なので質問しやすいのが良かった。もっと使いこなせるよう、次も受講したい」と笑顔で話しています。

J:COMの「モバイル教室」と「タブレット教室」が2月16日に、鎌倉商工会議所で開かれました。「モバイル教室」では、受講生が普段から使用しているスマートフォンを持ち寄り、講師から詳しい使用方法のレクチャーを受けました。



少人数制で質問しやすいのが魅力



