

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。

健康長寿のための『3つの柱』

フレイル対策の3つの柱!



人は加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が虚弱になっていきます。この状態を「フレイル」といいますが、それを避けるために「毎日、体を動かしましょう」「よく噛んでバランスのよい食事をしましょう」と言われると「そんなことは分かっているよ」と言いたくなります。「でも、本当に毎日続いても適切な対応をすること

「フレイル」を「存じ」でしょうか。虚弱を表す「Frailty」をもとにした言葉で、健康と要介護の中間の時期を指します。その仕組みを知り、日々の生活を通じて予防することで介護を受けなくて済むように、いま全国でさまざまな取り組みが行われ、注目を集めています。みらいふる鎌倉は7月10日、この考え方を提唱している東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授を招いた教養講座「なぜ老いる?ならば上手に老いるには―まちぐるみで取り組む『フレイル予防』」を開催しました。

東大・飯島教授講演 「人とのつながりが長生きに貢献」

まちぐるみで「フレイル予防」

「指輪つかテスト」を行う参加者(上)講演には松尾崇市長も参加し熱心に耳を傾けました(左下)、「ぜひ鎌倉でもフレイル予防を」と飯島教授



で、さまざまな機能を取り戻せる可逆性があります」と強調。対策として「栄養(食・口腔機能)」「身体活動(動く)」「社会参加(趣味活動・ボランティア・就労・地域デビュー)」を3つの柱に挙げます(表)。

身体的な衰えだけでなく、人と関わるのが少なくなる社会的側面、うつ病や認知機能の低下といった

した。長生きに最も貢献するのは人とのつながりだと飯島教授は見ています。

講座の後半では、フレイル状態の簡易チェックが紹介されました。その一つが「指輪つかテスト」です。これは指で「輪つか」を作り、ふくらみを囲んだ時に隙間ができるかどうかで、要介護の入口とも言われる「サルコペニア(筋肉減少症)」の危険度が分かるというもの。筋肉のボリューム感を見るテストです。

簡易チェックも

また「栄養」「口腔」「運動」「社会性」の4部門11の質問に答えるだけで、危険度が分かる「イレブンチェック」も行われました。

さらに、市民が「フレイル予防サポーター」となると、地域ぐるみで行われている各地の取り組みも紹介されました。飯島教授は集いの場に一人でも多くの人が参加して、フレイルチェックに取り組んでもらうことが大切だと強調。継続してやって、みんなに気づきを与えてもらいたいと思います。

市も様々な事業

鎌倉市もフレイル予防の取り組みとして、みらいふるや自治・町内会の集まりに保健師などが出向き、健康をテーマにしたミニ講座や体力測定を行っている。詳細は市民健康課☎0467・61・3976へ。

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 徒歩2分
鎌倉市小町1-4-17 三九ビル2階
☎(0467)38-7511
受付時間 平日10:00~17:00 司法書士 池田忠広

歯医者さんに行くことが困難な方へ
「訪問歯科診療」行います

問い合わせ ☎0467・38・8970(連携室)

鎌倉市歯科医師会
鎌倉市台2-8-11(在宅福祉サービスセンター)
休日急患・障害者歯科診療は☎47・8119

8月25日 鶴岡八幡宮で開催
鎌倉骨董祭
事務局 骨董R
☎0467(23)6172

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

スマート火葬17円(税込)
海洋葬・樹木葬プランもご用意

株式会社SKS(鎌倉ファミリーグループ)
〒247-0061 神奈川県鎌倉市台2-6-9
365日24時間 ☎0120-889-594
お電話受付いたします 葬儀SKS 検索

あなたの町の葬儀式場
株式会社
鎌倉ファミリー
鎌倉ファミリーホール 大船斎場
大船駅笠間口 西友先 台 富士スーパー正面
☎0120-445-442

漢方相談 承り中
回生堂大町薬局
〒248-0007 鎌倉市大町2-9-13
☎0467・23・1234
☎0467・23・1235

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

バス旅。安心。快適。
江ノ電バス藤沢 ☎0466-55-1003 江ノ電

江ノ電バスは「貸切バス事業者安全性評価認定制度」の最高ランク「三ツ星認定会社」です。

安心・安全と快適生活をお届けしたい...
河野商事株式会社
本社 045-802-1139
県央支店 046-238-5400
LP ガス供給・販売、家庭用・業務用電力販売、住宅機器、リフォーム
暮らしのお困りごと、光熱費の削減、解決いたします。

2018年3月31日をもって、富士山の天然水「スーパーバナジウム富士」の取扱いを終了いたしました。お客様に多大なご迷惑をおかけしましたこと、心よりお詫言申し上げます。



坂ノ下海岸で三世代交流事業 地曳網や魚の勉強会を実施

みらいふる鎌倉や鎌倉漁業協同組合などによる共催事業「第7回三世代交流in坂ノ下」が10月20日(土)坂ノ下海岸で開かれます。これは子どもとその保護者、高齢者との世代間交流を目的に毎年行われている。当日は海岸清掃、ラジオ体操、鎌倉漁業協同組合による魚の勉強会、つみれ汁・やきいもの振る舞い、地曳網に加え、ゲーム大会やポップコーン作りも行う予定です。

午前9時から受付、9時30分開演。午後2時頃まで。定員は先着350人で事前申し込みは不要。参加費は子ども無料、大人(高校生以上)500円。雨天の場合は、27日(土)に延期。海岸で動きやすい服装で飲み物・昼食など持参のうえ来場を。詳細は☎0467・23・1359掛札さんへ。

福祉バザー

みらいふる鎌倉女性部主催で9月2日(日)午前10時から、市福祉センター2階で、手作り品やタオル・石鹸類が並びます。

詳細は☎0467・45・0437赤井さんへ。

秋期研修旅行

9月24日(月・祝)と25日(火)の1泊2日で、中央アルプス千畳敷カールでの「絶景中散歩」を楽しむ。木曽路の宿場町「奈良井宿」、昼神温泉を巡ります。旅行代金は2万8800円(みらいふる会員価格)。申込みは8月31日(金)までに各単位クラブ会長へ。詳細は新中央ツーリスト☎045・805・1173へ。

鎌倉銭湯寄席

鎌倉市公衆浴場業生活衛

ファッショショ

みらいふる鎌倉と栄区シ

告知板

生同業組合主催、みらいふる鎌倉協力の「第15回鎌倉銭湯寄席」が10月9日(火)、鎌倉芸術館小ホールで開催されます。開演は午後0時30分、開演は1時。三遊亭小遊三さんらが出演。木戸銭は2千円で全席自由。詳細は下記広告を参照のこと。

ニアクラブ連合会との交流ファッショショが10月23日(火)、鎌倉芸術館小ホールで開催されます。開演は午後1時。

現在、一般からのモデル5名を募集しています。プロによるメイクやウィッグで大変身。希望者には写真撮影も。男性モデルも大歓迎です。

詳細は☎0467・45・0437赤井さんへ。

健康マージャン大会

第9回市長杯争奪いきいき健康麻将大会が11月11日(日)、市福祉センターで開催されます。

「賭けない、飲まない、吸わない」を合言葉に、大会参加者100名を募集します。参加費2000円。みらいふる鎌倉会員の募集締め切りは8月17日(金)、一般の方は10月から募集開始。詳細は10月にタウンニュース及び鎌倉朝日で周知(多数の場合は抽選)。

芸能祭

11月16日(金)、鎌倉生涯学習センターで、午前11時30分開演。入場無料。会員らが歌や踊りなど、日ごろの練習の成果をステージで発表します。

カラオケ大会

みらいふる鎌倉とスシッパ連合会との合同カラオケ大会が11月27日(火)、逗子文化プラザなぎさホールで開催されます。午前9時45分から。両連合会から25人ずつが出場し、自慢の歌声を披露

元気のススメ情報板

第10回

熱中症予防

猛暑の日が続いております。私がおすすめする熱中症対策は、朝1粒の梅干しと水分補給にハトムギ茶です。ご自分に合った対策をして、厳しい夏を元気に乗り切りましょう。ただ、普段服用しているお薬がある方は、注意が必要な場合もありますので医師、薬剤師にご確認下さい。

回生堂 大町薬局
松村夕起子さん
鎌倉市大町2-9-13 ☎0467-23-1234

冷製かぼちゃのポタージュ

レシピ提供：矢野ふき子さん

材料(2人分)
かぼちゃ・・・120g(卵2個ぶんぐらい) 牛乳・・・100cc
塩・・・小さじ1/3 砂糖、こしょう・・・適量
水・・・50cc

作り方
①かぼちゃの皮をむき、小さめの一口大に切り、底の広めの器に入れ、水50ccを入れ、塩を小さじ1/3ふり、ラップをして電子レンジ(600w)に3分かける。
②熱いうちにフォークで丁寧につぶす。(滑らかなポタージュにしたい場合はこす)
③出来上がったかぼちゃのペーストを冷まし、牛乳を少しずつ加える。
④甘みが少なければ、砂糖を少量加えると、かぼちゃの味が引き立つ。必ずこしょうをふる。

かぼちゃはカロテン、カリウム、ビタミン類を多く含みます。カロテンは脂溶性なので、牛乳など脂質と一緒に摂ると吸収率が上がります。

からだ測定会

アイパッドを使用して事務処理力や個性(性格判断)の測定をしませんか。10月5日(金)、鎌倉武道館で。対象は鎌倉市在住の55歳以上の人(夫婦で参加の場合どちらか一方が55歳以上可)。

受付時間は①午前10時②午前11時③午後1時④午後2時⑤午後3時⑥午後4時。各回15人程度、受付から終了まで約1時間。

参加無料、予約制(先着順)。申し込みは9月3日(月)以降に☎0467・31・7533またはshouai@kamakura-geneki.netセカンドライフかまくら(生涯現役促進地域連携)市市民健康課へ。

元気アップ教室

鎌倉市では65歳以上の市民を対象に、「元気アップ教室」(通所型サービス)を開催しています。トレーニングマシンを使用するものとプールでの水中ウォーキングを主体としたものがあり、専門家の指導のもと短期間、集中的に運動に取り組めます。

日程等、詳細に関する問い合わせは近くの地域包括支援センターまたは☎0467・61・3976鎌倉市市民健康課へ。

みらいふる鎌倉への入会や問い合わせは地区長へ

地区	地区長	連絡先
鎌倉第一地区 二階堂、十二所、浄明寺、御成町、鷹が谷、雪ノ下、由比ガ浜	地区長 武井正雄	☎22-0547
鎌倉第二地区 極楽寺、稲村ガ崎、七里ガ浜、坂ノ下、長谷	地区長 長雄寿子	☎22-4151
鎌倉第三地区 大町、材木座	地区長 小原英雄	☎24-1969
腰越地区 腰越、津、西鎌倉	地区長 池田隆明	☎31-5160
深沢地区 常盤、手広、苗田、山崎、寺分、上町屋、梶原	地区長 高島進一	☎32-1445
大船第一地区 岩瀬、今泉、今泉台、大船	地区長 横川喜一	☎44-4396
大船第二地区 小袋谷、台、山ノ内	地区長 岡田修	☎45-5436
玉縄地区 玉縄、岡本、植木、城廻、関谷	地区長 鈴木義雄	☎44-9324

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

本門佛立宗

顕証寺

鎌倉市七里ガ浜1-5-21
☎0467-31-6441

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

医療法人社団健生会

柳川クリニック

消化器内科(胃、大腸内視鏡検査)・胃腸内科・循環器内科・呼吸器内科・内科
TEL 0467(33)0857 予約優先制
住 鎌倉市西鎌倉1-18-3
時 9:00~12:00 16:00~19:00
木・土・日は午前のみの診療
休 第1・4・5日曜日、祝祭日
土・日も診療
URL <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

第15回 鎌倉銭湯寄席

人生100年時代よりよみ入を送るには一笑いからー

お求めはお早目に!

平成30年10月9日(火)
鎌倉芸術館小ホール

【開場】12:30 【開演】13:00
【料金】2,000円 全席自由
【出演】落語：三遊亭小遊三 桂歌助 三遊亭遊七
色物：マグナム小林
【後援】鎌倉市・鎌倉市社会福祉協議会
【協力】みらいふる鎌倉 鎌倉に震災銭湯をつくる会・栄区シニアクラブ連合会・NPO法人逗子葉山鎌倉駅前寄席

■チケット取扱い
島森書店、たらの書房、アニール大船ルミネウイング店
鎌倉芸術館、市内各公衆浴場
■問い合わせ ☎0467・46・5324ひばり湯

三遊亭 小遊三

桂歌助

マグナム小林

大船まつり

実行委員会

みらいふる鎌倉 秋期研修旅行

“秋を先取り” 絶景の標高2600m中央アルプス 千畳敷カールと昼神温泉
平成30年9月24日(月)~25日(火) 1泊2日 28,800円

旅のことならお任せ下さい!国内旅行から海外旅行まで取り扱っています。
神奈川県知事登録2-788号 総合旅行業務取扱管理者 田中 俊之

(株)新中央ツーリスト

☎045-805-1173
〒245-0014 横浜市区中田南2-1-30 鎌倉市担当:上坂(うさか) 健

「教養講座」盛大に

多彩なテーマで800人参加

第54回みらいふる鎌倉教養講座が7月10日から13日までの4日間、鎌倉生涯学習センターで開催されました。



「のどピコ体操」に取り組む参加者(上)吉田さん(右下)と一龍斎さん

の。4日間でのべ800人が参加しました。初日はトップ記事でも紹介した「フレイル予防」の取り組みについて、飯島勝矢教授が講演しました。

2日目はヴォイスチャーのたかまきやすし&東京ベルズによる「歌う、もう一つの効果」声帯を鍛えて肺炎予防。誤嚥を防ぐために歌うことを通じて声帯を鍛えることの大切さ。そのために有効な「のどピコ体操」などを紹介しました。

3日目は、建築史が専門の横浜国立大学名誉教授・吉田鋼市さんが「鎌倉の三

歳の若きでこの世を去った女流作家・樋口一葉の生涯について語りました。「一葉」という名前の由来や、作家としてデビューした当時の心境、恋愛模様などを、時に迫真の演技で時に笑いを交えながら伝え、観客を魅了しました。また、自己紹介の際には声優として「宇宙戦艦ヤマト」の森雪役、「シティハ

ンター」の野上冴子役としても活躍した経験から、それぞれの役柄の声で当時のセリフを披露。来場者に声の出し方を指導する場面もあり、会場は大いに盛り上がりしました。

「やまもも」発行にご協力ください

編集ボランティア募集
みらいふる鎌倉は、広報紙「やまもも」編集を手伝って下さるボランティアを募集しています。

問い合わせ・応募は、教養部長・編集長の柏木 0467・45・2607へ。
写真作品募集
題字バックに使用する写真作品を募集します。

社交ダンスで交流

21回目となる「ふれあいダンスパーティー」が7月14日、深沢学習センターホールで開催されました。みらいふる鎌倉のダンス



音楽に乗りダンスを楽しむみらいふる会員

サークルやダンス講習会の受講者を中心に、約80人が参加。華やかな衣装を身にまとい、タンゴ、チャチャチャ、ワルツなどを踊り、交流を深めました。

同サークルの代表を務める竹村三子さんは「健康のため、毎月練習しています。パーティーにたくさんの方が参加してくれて嬉しい限り。これからも楽しくダンスを続けていきたい」と笑顔で話していました。

今回のダンスパーティーは12月8日(土)、深沢学習センターホールで開催します。午後1時から。問い合わせは0467・32・3555竹村さんへ。

エンディングノートを配布

市と協働で会員3500人に

自らの人生を振り返るとともに、自分に関する情報やもしもの時の要望、希望をまとめるのに役立つ「エンディングノート」。

みらいふる鎌倉では今年度、鎌倉市が作成したエンディングノート6000部

のうち、3500部を会員に配布しました。この事業について、柏木浩志教養部長が市高齢者いきいき課の菊池隆課長に聞きました。

全6章で構成



菊池課長(左)からノートを受け取る柏木部長

「エンディングノート」は全18ページ。第1章「わたしのこと」では、名前や生年月日、住所、本籍などの基本的な情報から誕生時、青春時代、学歴、職歴をメモするだけで、自分の人生を振り返るとともに、現在の健康状態やかかりつけ医院なども記入することができるようになっています。

続く第2章は「もしもの時は」。病気になる際に告知や延命治療、終末医療、臓器提供を希望するのかなど、また介護が必要となった場合はお願いしたい人や介護を受けた場所についても記すことができるようになっています。

第3章「エンディング」では、葬儀やお墓の希望、遺言書作成の有無について、第4章「大切な人たち」では、家族構成とともに、家族や友人へのメッセージを遺すこともできます。

第5章では不動産や預貯金、生命保険、年金といった「財産について」、最後となる第6章では、高齢者に関する鎌倉市の相談窓口や、地域包括支援センターなどを一覧として掲載しています。

自分らしい最期とは
ではなぜ鎌倉市がエンディングノートを作ることになったのでしょうか。その理由を菊池課長は「以前は親族や近所の人たちとのつながりがあり、本人が最期を迎えたときには遺された人たちが協力して、葬儀を含めた様々な対応がされていました。しかし、寿命が長くなったこと

で、いざ人生の幕引きをしようとしても頼りにしてきただきようないや子どもが高齢になっていたり、近所付き合いがなくなっていたりと、自身の最期を誰かに執行行つてもらうことが難しくなっています。『人生100年』と言われる時代に、最後まで自分らしく安心して生き抜くためにエンディングノートを活用してもらえたら』と呼びかけます。

話を聞いた柏木部長は「自分がどのような最期を迎えたいか、普段はなかなか考えられないものですが、エンディングノートをきっかけにこれまでの歩みを振り返るとともに、今後をどのように生きたいかを考えたいと思います」と話していました。

エンディングノートについての詳細は市高齢者いきいき課0467・61・3809へ。

セレモニーホールときわ

大切な人との最後のひとときを心おきなくお過ごしいただけます

1日1組限定 プライベートセレモニー

鎌倉市常磐946-3(市役所通り) 古都 ときわ

0120-76-1507

株式会社 新生葬祭

鎌倉の家具、ソファ、革修理なら 革 Marukawa Kamakura

おばあちゃんのソファ、とっても座り心地がいいね

- その他
- ジャケット
- かばん
- 北欧家具

思い入れのある家具を修理して使い続ける。車と同じように家具もメンテナンスをすれば一生モノとして、世代を超えて世界に1つだけの家具となると「まる革」は考えています。

キズ補修・染め直し料金一例(税別)

ソファの擦れ傷補修(全体)・部分張替...4万円~
ダイニングチェア(布・革など)張替え...7千500円~1万5千円
ソファ・大型家具出張見積り無料!

まずはお電話を

0467-38-1939

kawa-marukawa.com

鎌倉市津602-72 水曜定休 10:00-18:00

安齊工務店

大工さん(見習い可)募集中

0467-25-0422 鎌倉市坂ノ下2-19

信頼と安心、地域密着の家づくり

鎌倉病院

一般財団法人

ペインクリニック 診療はじめました

痛みでお困りの方は一度ご相談下さい
平日(月~金)のみ ※完全予約制

診療科目 整形外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科
外来受付 月曜~土曜
休診 日曜・祝祭日・年末年始
皮膚科:申し込みありますが、現在休診中です。

診療時間 9:00~12:00、14:00~17:00
(受付時間 8:00~11:30 13:00~16:30)

鎌倉市長谷3-1-8(鎌倉大仏前)
0467-22-5500
http://kamakurahospital.or.jp

各種保険取扱い
初診 急患随時受付

鎌倉防犯協会

鎌倉市由比が浜2-11-26 鎌倉警察署内

0467(25)7080

安全・安心まちづくり

鎌倉大町歯科

KAMAKURA OMACHI DENTAL

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
[各種保険取扱/初診 急患随時受付]

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:30	●	●	●	-	●	※	-	-

※17:00まで

鎌倉市大町 4-1-7

0467-81-4488

http://www.kamakura.dental/

訪問診療受付中

園児と遊び楽しく交流

岩瀬平島春秋会を中心に

「小さい子たちと遊ぶの つたなあ」。そんな声かたは何年ぶりかしら。楽しかくさん聞こえました。



鎌倉女子大学幼稚園で開催された「みらいふるデー」の様子。伊藤さんのピアノ演奏に合わせて歌う子どもたち

7月6日、地元の岩瀬平島春秋会を中心に、大船第一地区とみらいふる鎌倉勢年部が力を合わせて、鎌倉女子大学幼稚園(森本壽子部長、園児192人)との交流の場を立ち上げました。その名も「みらいふるデー」(幼稚園側の命名)です。みらいふる側からは25人が参加しました。

午前10時から約1時間、折り紙・お手玉・けん玉・紙飛行機・紙鉄砲・コマ返し・積み木などのグループに分かれて、子どもたちと一緒に遊びます。コマが回り、紙飛行機が飛ぶと、子どもたちから大きな歓声が上がりました。

昼食後は、みらいふる側の催しの時間です。石渡好行さん(副会長)の手品

掛札寛治さん(勢年部長)の琴演奏、92歳の伊藤仁さん(元小坂小学校長)のピアノ伴奏による季節の童謡・唱歌の合唱と続き、子どもたちは大喜びでした。

この催しは、森本部長が材木座幼稚園での「ミニ3世代交流」に接して感銘を受け、みらいふる側に提唱したもので、「鎌倉女子大学幼稚園でも年に1回は敬老参観の日があります。最近3世代同居の家が少なく、お年寄りや地域の人と接する機会がありません。地域の方たちと自然に触れ合う場があれば、園児たちの将来にも役立つでしょう」と話していました。

大船第一地区の横川喜一地区長も「子どもたちからエネルギをもらいました。私たちが教えられることも多いようです」と答えていました。

次回は秋に催すこととして、散会しました。

鎌倉防犯協会 協力 振り込め詐欺撲滅! パズル

パズル製作 葛いちえ だまされないde かきくけこ 検索

1	2	3	4	5
A				
	6			7
8		9	10	
11	12			13
14			15	16
		17		
				F

解答 A B C D E F

タテのカギ

②振り込み詐欺撲滅、いつするの?〇〇でしょ!
③地震や台風は天災、振り込め詐欺は?
④犯人が持ちかける〇〇〇話に御用心。
⑤どんなときもあわてず、あせらず、〇〇ない心で。
⑧電話で話して〇〇〇〇と思ったら、すぐに家族や警察に相談。
⑩詐欺被害は甚大。〇〇〇〇の額では済まされないことも。
⑫組織・団体の代表者の職名。犯人グループの芝居に登場するかも?!
⑬みなさんを犯罪から守るのは警察の〇〇〇〇です。
⑮〇〇転び八起。

ヨコのカギ

①自分は〇〇〇〇〇〇〇と考えていらっしゃる方が多いようです。
⑥「〇〇がー」を想定し、家族で話し合えよう。
⑦めったにないこと。例えば、振り込んでしまったお金が全額戻ってくるなど。
⑨犯人の巧妙な〇〇〇〇のテクニックに負けないで!
⑪「母さん助けて!今日中に〇〇〇〇ができないと会社をクビに…」
⑭「弁護士が行くからお金を渡して」などの〇〇には絶対従わないこと。
⑮銀行のATM。犯人は〇〇〇〇後方から暗証番号をのぞいているかもしれない?
⑰「金額が〇〇〇〇から、もう一度振り込んで」は常套句。

プレゼント

全国共通お食事券ジェフグルメカード 2,000円分 5組10名様

応募方法

■ハガキ 問題の解答と上記項目を明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、解答、紙面の感想を記入のうえ、〒251-0021 藤沢市鵜沼神5の13の19第3森谷ビル2階タウンニュース鎌倉編集室「やまももクロスワード」係まで。

■Eメール 問題の解答と上記項目を明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、解答、紙面の感想を記入のうえ、〒251-0021 藤沢市鵜沼神5の13の19第3森谷ビル2階タウンニュース鎌倉編集室「やまももクロスワード」係まで。

前回の答え:しゅうかつ

募集

→俳句と川柳(各3句まで、俳句が川柳を明記)
→1面の題字背景に使用できる鎌倉らしい写真

応募者は氏名、住所、電話番号、年齢を明記のうえ、
●〒251-0021 藤沢市鵜沼神5-13-19
●0466-55-4888
●kamakura@townnews.co.jp
タウンニュース鎌倉編集室「やまもも」係へ!

次回の発行は11月です

編集後記

大坂北部地震・西日本豪雨と続いた後、日本列島は35度を超える猛暑が続きました。

最近の梅雨は、昔のようなく、1時間雨量が50〜100ミリの大雨型が特徴です。温暖化による異常気象なので、予想外の地に大きな被害をもたらします。

自治体は早く確実な気象情報を伝えるべきですが、住民も状況の把握と迅速な避難を心がける必要があります。

編集長 柏木浩志

やまもも俳句&川柳

俳句 星野椿 選

大山を下りて名代の冷奴 岡本 小柳日矢満(84歳)

托鉢の読経に和して蟬の声 西鎌倉 長谷川正子(74歳)

亡き母に私逢いたい懺悔録 寺分 市田恵子(87歳)

老いらくのデート仲良く墓参り 植木 渡邊邦昌(75歳)

改札口開くはずもなし診察券 大町 星野谷光夫(81歳)

講評: 一句目は鎌倉五山の建長寺や円覚寺では托鉢も修行の一つ。読経の声に蟬の音が和していくように感じたとのこと。2句目は豆腐が有名な大山ですが登山の後に老舗の冷奴とは素敵です。3句目は鶴岡八幡宮の源平池の蓮は有名ですが、穏やかにという上句がいいですね。

講評: 市田さん、幾つになっても亡き母に逢って懺悔したい気持ちは良くと分かります。渡邊さん、たまには温泉旅行も楽しいですよ。星野谷さん、Suicaやポイントカードなどで財布は一杯、私も間違えることもあります。

鎌倉五條

夏の限定大特価メニュー 8月31日まで

※8月13日〜16日は漁港休業のため、提供できません
※ネタは仕入れによって変わります

朝どれ地魚10貫握り 1,850円(税別)

片瀬や小田原から仕入れた新鮮な地魚はどれも絶品。

どちらもランチならサラダ・焼・お新香・デザートが付いてよりお得!

松花堂弁当「雅」 1,850円(税別)

ご飯・焼き物・揚げ物・煮物・酢の物・前菜の6点が一度に楽しめます。

※写真はイメージです

鎌倉五條 0467-31-9477

(住) 七里ヶ浜東3の1の36 不定休

(平日) 午前11時30分〜午後2時、5時〜9時
(土・日・祝) 午前11時30分〜午後3時、5時〜9時

七里ヶ浜駅からは15分おきに出発する循環バスが便利です。駅前から約2分の停留所「七里ヶ浜駅のpromナード前」でお降りください。帰りも同停留所から乗り、駅まで約10分です。

若年性認知症「ほっとサロン」

2カ月に1回開催中

(一社) かまくら認知症 ネットワークは、若年性認知症の人とその家族・関係者を対象に「若年性認知症 ほっとサロン」を定期的に開催しています。

会場では同じ境遇の同士が、お茶を飲みながら互いに近況を報告したりおしゃべりしたりしながら、100円が必要。

「参加した後はみんなちよつり元氣になって帰っていきます。『ほっと』と息つきにお出かけ下さい」と主催者。希望者は事務局 ☎0467・47・6685へ申し込みを。電話での相談は ☎090・7810・4033 稲田さんへ。

今後の開催予定
9月16日(日) 14:30〜16:30
11月18日(日) 14:30〜16:30

「仕分サポートサービス」

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?

「仕分サポートサービス」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