

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87号

2019年2月22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:大村貞雄 編集長:柏木浩志
☎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
倉市老人クラブ連合会が旧来イメージを
するため、2007年に全国公募によって決
名称。造語の「みらいふる」には「明るい未
光が降り注ぐ」という思いが込められて
2017年10月に会の正式名称になった
クラブ約3500人(2018.4.1現在)

みらいふる鎌倉情報チャンネル
鎌倉 元気のススメ!
J:COM湘南(11ch)で放映中
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 9:10～/12:15～/15:15～/20:10～
日曜 9:10～/12:15～/15:15～/20:10～

写真「淨智寺 桜に雪」
久保田隆彦さん撮影



93歳と91歳のお二人も加わって『紅の舟歌』などの踊りを披露

は、2014年度から健康・友愛・奉仕活動の一つとして、仲間づくり・健康づくり・他クラブとの交流・会員増を目的とした出前サロン「楽業会」を、年4回開催しています。内容は健康体操（包括支援センターに依頼）・井戸端会議・趣味の発表・舞踊体操・ビンゴゲームなどです。

日本人の平均寿命が伸びて、「人生100年時代」と言われるようになりました。社会の第一線から離れて30～40年も生きていかなければなりません。いま、その期間をどう過ごすかが問われています。健康で意欲・気力を持ち続け、社会との関わりも絶やさないでいたいものです。そのためには積極的に外に出て行き、仲間との交流を深めていく必要があります。老人クラブはそのための場です。みらいふる鎌倉が進めてる企画の中、女性部が主催している「楽楽会」とのクラブが参加しているサロン活動を取り上げました。

午後1時30分に開会。赤井慶子副会長(女性部担当)の挨拶に続いて、大船第一地区の横川喜一地区長と大船第二地区の岡田修地区長が挨拶に立ち、それぞれの地区の活動状況を紹介しました。

続いて出席者全員が自己紹介。生まれ育ちや戦争体験、今の生きがいや趣味の話が披露され、会場は一気に盛り上がりました。海外旅行を60回も経験した人が「世界3大瀑布を制覇しました。カナダでオーロラを見たのが強く印象

現在、みらいふる鎌倉
9つの老人クラブで「サン活動」を行っています。
このクラブには、みらいふる鎌倉から年間助成金を
出していて健康体操やレッスン、エクursion、カラオケ、
囲碁、将棋、マージャンなど活動はさまざまです。
同じような活動は自治

担当：口のいへななくの会
の「介護予防・日常生活
援総合事業に係る住民主
サービス補助金」、市民
康課（☎61・397
の「鎌倉市地域介護予防
動支援事業補助金」があります。3つの制度には助
金額、対象要件、活動要
に違いがあります。

自治会（町内会）の集会所などを利用した「サロン活動」は、高齢者が気軽に立ち寄り、楽しく過ごせる場として、閉じこもり防止や生きがいづくりに役立つています。

（町内会）単位でも行わ
ており、市の高齢者自動
動助成制度も、高齢者い
いき課（いきいき福祉課）
（☎61-3930）の「
いきいきサークル事業」、
高齢者いきいき課（介護保

か強んでいましたが、
フリーータイムでは、高橋
和子さん（戸ヶ崎第一白寿
会会長）が見事なマジック
を披露、拍手を浴びました。
『紅の舟歌』『真室川音頭』
の踊りには、93歳・91歳の
おふたりも輪に加わっていました。
年明け後の「楽楽会」
2月8日(金)に午後1時30分
から鎌倉市福祉センター1階
の第1・第2会議室で
かれました。

「いつもグラウンドゴルフを楽しんでいます」「健康マージャンでいろんな人と知り合いました」と元気な声が上ります。出身地も地元ばかりでなく東北から四国までさまざまでしたが、同じ市や町の出身と分かった人も何組かいて、それをきっかけに話して、手になつたり、一緒に芸をしたりしています。たべく皆さんには外出してほしい、お友だちをつくほしいと思います。よそクラブの人とも仲よくなつてください。会員の皆さんは、体の関係で遠方は理だけれど近くの会場を出られるという方や、会近くの会員以外の方も誂

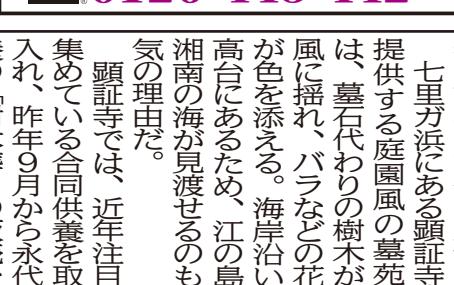
笑顔いつぱい「楽楽会」

締めくくりは「ジン」「ゲム。番号が読み上げられたらびに「リーチ！」「ジゴ！」の声が響き、会場最後まで明るい笑い声にまられました。

海と街、デュアルなくらしを支えます
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
鎌倉市稻村ガ崎3-13-53
0467-22-2245

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。

スマート火葬 17万円~(税込)



湘南の“特等席”に眠る 鎌倉・顯證寺の樹木葬

「フレイル予防」を新年度活動の柱に

大村会長、松尾市長と一致

みらいふる鎌倉の大村真雄会長ら幹部役員は、松尾市長と昨年12月、今年1月の2回にわたって懇談し、新年度の活動の柱として「フレイル（虚弱）予防」に取り組むことで一致しました。今後は、市が行う既存または新規の事業に、みらいふる鎌倉の会員がスタッフとして参加する、鎌倉市独自のシステム作りを目指します。



フレイル予防の取り組みで一致した大村会長(左)と松尾市長



筋肉量のチェックを体験する石渡副会長

松尾市長は「昨年5月、大村会長とお会いした際、会員の皆さんのが健健康で生きがいのある人生を送るため、様々な事業を行うと伺いました。特に鎌倉市のエンドィングノートの会員への配布と終活事業への取り組みには、ありがたく思っています。飯島教授のフレイル予防の講演は、私も実際に聴きましたが、これらの鎌倉にとつても、非常に

重要な取り組みになる、

と感じました」と、みらい

ふるの活動を評価。

「市では、昨年度から65歳以上の方を対象とした体力測定会を行っており、筋力やバランス、歩行能力を

判定して、指導員が運動な

どのアドバイスをしていま

す。また、単位老人クラブ

や自治会町内会などの集ま

りに保健師や理学療法士が

出向いて、健康に関する講

演を行っています。飯島教

授のフレ

イル予防の講演は、私も実

際には、ありがたく思つ

ています。飯島教授のフレ

イル予防の講演は、私も実

