

# 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。

## 笑顔いっぱい「楽楽会」

### 9クラブが地域でサロン活動

日本人の平均寿命が延びて、「人生100年時代」と言われるようになり、また、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らぬ。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いる企画の中で、女性部が主催している「楽楽会」と9クラブが参加しているサロン活動を取り上げました。

みらいふる鎌倉女性部は、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「楽楽会」を、年4、

5回、市の公共施設・老人施設などに出向いて開催しています。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・舞踊体験・ビンゴゲームなどで、



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

年末に入った12月3日(月)には、大船学習センター第1集会所で33人が参加して開催されました。男性の姿も見られます。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・疎開体験、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しました。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に残っています」と話せば、「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」と元気な声が上がります。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が弾んでいました。フリータイムでは、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歳のふたりも輪に加わっていました。

### 自主活動助成市に3つの制度

自治会(町内会)の集会所などを利用した「サロンの活動」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っています。現在、みらいふる鎌倉の9つの老人クラブで「サロン活動」を行っています。この9クラブには、みらいふる鎌倉から年間助成金を出して健康体操やレクリエーション、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会

海と街、デュアルな暮らしを支えます  
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 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

あなたの街の葬儀式場  
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  
大船駅西口 西友先 台 富士スーパー正面  
☎0120-445-442

**スマート火葬17万円**(税込)  
株式会社SKS(鎌倉ファミリーグループ)  
海洋葬・樹木葬プランもご用意  
365日24時間 お電話受付いたします  
☎0120-889-594 葬儀SKS 検索



樹木葬式永代供養墓  
**凜** RIN 2霊納骨 永代使用料 44万円より  
**輝** KAGAYAKI 4霊納骨 永代使用料 66万円より  
**集** TSUDOI 1霊納骨 永代使用料 33万円より  
※上記永代使用料以外に、彫刻・プレート料、管理料、納骨料がかかります。

湘南の「特等席」に眠る  
鎌倉・顕証寺の樹木葬  
「鎌倉の海のそばで、その供養の墓を考えている」として明るい雰囲気の中で、将来を見据えて見学に来る眠りたい。そんな風に、人も多いという。思い描いていた私の理想の墓、宗教不問。江ノ電「七里」駅から徒歩3分という語るのは樹木葬の墓地見学の好立地で、随時説明・見学に訪れた70代の男性だ。学も受付中。墓苑には2霊納骨の「凜」、4霊納骨の「輝」の2タイプの樹木葬は、墓石代わりの樹木が潮風の揺れ、バラなどの花々が色を添える。海岸沿いの「集」もある。問い合わせは左記へ。  
■七里万浜顕証寺墓苑  
☎0120-240-500  
顕証寺では、近年注目を集めている合同供養を取り入れ、昨年9月から永代供養の「樹木葬」の販売を開始した。「海やサーフィンが好きだったという故人のご家族や、景観の良い墓地をお探しの方に好評です」と信清住職。「家族に負担をかけたくないのに、永代

集めていた合同供養を取り入れ、昨年9月から永代供養の「樹木葬」の販売を開始した。「海やサーフィンが好きだったという故人のご家族や、景観の良い墓地をお探しの方に好評です」と信清住職。「家族に負担をかけたくないのに、永代

集めていた合同供養を取り入れ、昨年9月から永代供養の「樹木葬」の販売を開始した。「海やサーフィンが好きだったという故人のご家族や、景観の良い墓地をお探しの方に好評です」と信清住職。「家族に負担をかけたくないのに、永代



# 「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貞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。

松尾市長は「昨年5月、大村会長とお会いした際、会員の皆さんが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。特に鎌倉市のエンデ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、これからの鎌倉にとっても、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

座を開いています。新年度は体力測定会に歯科衛生士による口腔機能のチェックを組み合わせた内容を検討しています」

「フレイル予防」とは銘打っていませんが、結果として同様の取り組みだと感じています。こうした新しい取り組みに、みらいふるの皆さんの協力を頂けたら、と思います」と積極的な姿勢を示しました。

大村会長も「行政が展開していくフレイル予防の一翼を、我々のような地域で活動する団体が担っていくことは可能ではないか、と考えています。この活動を具体的なものにしていこうと、新年度の最も重要な活動になると思います」と述べ、「フレイル予防について、両方で引き続き検討していき、お互いに協力しながら、具体的な取り組みを進めていきたいと思います」と一致しました。

## 逗子・茅ヶ崎両市の フレイル予防を視察

みらいふる鎌倉の大村会長ら主要役員は、12月に逗子市、1月に茅ヶ崎市のフレイルチェック活動を視察しました。

どちらも、一般公募で集まり研修を受けたサポーター10～15人が、地域の受講者約30人に対するフレイルチェックを進めました。

まず、市の担当職員がいさづいて「フレイルとは虚弱の意味で、筋肉が減少するのが原因。健康な状態から介護に移る中間をフレイルの時期と言います。その時期のどの段階にいるかを、健康長寿の3つの柱である栄養・運動・社会参加



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



浄蓮の滝の前で

## 女性部 冬の親睦日帰り旅行

### 癒やしと感動の1日

#### 食と景色に大満足

12月19日、2回目となる「冬の親睦日帰り旅行」が行われました。

日頃の忙しい生活から解放され、会員との交流と自然に触れることで健康を取り戻すことを目的とした事業で、新会員勧誘も兼ねています。今回は初物の江間のいちご狩り、宮ヶ瀬クリスマスイルミネーションに行ってきました。

バス5台206名と大勢の方が参加してくださいました。温室でのいちご狩りでは、寒い冬とはいえ口に入りきらないほどに粒が大きい物した後、宮ヶ瀬へ。沼津の海産物土産屋で買

きく実っており、すぐにお腹がいっぱいになってしまいました。

次に向かった浄蓮の滝では昼食の和食膳をいただきます。先ほどこちを食べたのに、皆さん「別腹」と言いながら満足されている様子でした。食後の散策では、マイナスイオンいっぱいの滝のわきび煙や川の流るれに癒され、さらに満足その場所には伊豆の踊子の歌の碑があり、昔懐かしい思いがよぎりました。

沼津の海産物土産屋で買ったお土産を、山本美枝子下なきさ会・山本美枝子

## すいとん作りで笑顔

### 材木座幼稚園で世代間交流

三世交代交流事業の1つ「すいとんパーティー」が1月31日、材木座幼稚園で今年も開催され、園児や父母、みらいふる鎌倉の会員など約150人が参加しました。

5つの教室に分かれ、会員が「先生」となり、野菜を切ったり、すいとんを作

ったりしながら子どもたちと交流しました。写真。会員がすいとんを練る手元を「粘土みたい」「おもしろい」と興味深そうにのぞき込む子どもたち。園庭で火を焚き、グツグツとすいとんを煮込む間には恒例のマジックショーが。最後に皆で温かいすいとん汁を味わいました。「子どもたちに元気をもらい、楽しい時間を過ごせました」と会員は話していました。

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2-8-1「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

**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

**鎌倉はんこ**

KAMAKURA HANKO

かまくら推奨品

0467-37-9297

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

**会員・大募集**

仕事を通じて仲間になりませんか!

入会説明会 3/13(水)・4/10(水)

午前9時30分・深沢学習センター第2集会室

公益社団法人鎌倉市シルバー人材センター

☎0467(38)1881 鎌倉市シルバー 検索

安心・安全と快適生活をお届けしたい...

**河野商事株式会社**

KOHNO GAS

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。

☎045-802-1139

**「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

心も身体も“ほっと”あたたまる

**鎌倉の銭湯に行こう!**

お湯に浸かって血行促進、リラックス効果で心身健康に

**「高齢者入浴助成券」今年度分は3月31日まで!**

鎌倉市が65歳以上の市民を対象に交付している「高齢者入浴助成券」。今年度分が利用できるのは3月31日までとなります。

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
定休日	月・水・金曜 祝祭日は営業	水曜 毎月第3水・木は連休	火曜	火曜・月1回月曜 駐車場が「タイムズ24」に。 1時間無料券適用	金曜
デイ銭湯	火曜	月・金曜	水・木曜	月・金曜	火・木曜



# 告知板

## きらら鎌倉休館で文化祭などを中止

鎌倉生涯学習センター（きらら鎌倉）は昨年12月28日全館休館しました。当初はホールと音楽室を今年7月から休館して、耐震改修工事をする予定でしたが、耐震強度不足が判ったため予定を前倒したものです。利用再開は早くても来年夏ごろになる見通しです。このため、みらいふる鎌倉は生涯学習センターで予定していた①第2回みらいふる鎌倉寄席（1月25日）②第1回みらいふる鎌倉文化祭（2月21日・24日）を中止にしました。また2月2日に予定していた、終活セミナー・パートIIの若宮正子さんの講演会「人生100年時代を自分らしく生きる」は6月15日（土）に延期し、鎌倉市福祉センターで開催します。

## 春期研修旅行

みらいふる鎌倉春期研修旅行が5月12日（日）から14日（火）まで、2泊3日の日程で行われます。南三陸・三陸鉄道南リアス線で陸前高田市と復興商店街を訪問し、太平洋を望む南三陸温泉と三陸浪板海岸で宿泊するプランで代金は4万9000円。問い合わせは各単位クラブ会長または新中央ツーリスト ☎045・805・1173 上坂さんへ。

## 鎌倉の桜を楽しむ

みらいふる鎌倉スポーツ部は4月15日（月）、第14回歩こう会「鎌倉の桜を楽しむ」を開催します。鎌倉駅東口の横浜銀行前、午前9時30分集合。9時45分出発、コースは本興寺→日本橋名所百選碑→段葛→八幡宮→弁財天→八幡宮馬場→川喜多邸前→海蔵寺→化粧坂→源氏山（昼食）→寿福寺→鎌倉駅西口（解散）です。定員30名。申し込みは3月末日までに各単位クラブ会長を経て地区長へ。雨具・水などは各自持参ください。みらいふる鎌倉の傷害保険があります。問い合わせは担当の中井さん ☎0467・23・6862 へ。

## ボウリング大会

みらいふる鎌倉スポーツ部は5月10日（金）、湘南ボウル（鎌倉市常盤）で第8回ボウリング大会を開催します。午後1時集合、1時20分開始。申し込みは3月13日（水）までに各クラブ会長に。問い合わせ ☎0467・44・2017 秋元または ☎0467・45・4308 角田 へ。

## 写真作品募集

「やまもも」の題字バックに掲載する写真を募集しています。プリントまたはJPEGデータで〒251-0021 藤沢市鵜沼神明5の13の19 第3森谷ビル2階、✉ nakura@townnews.co.jp タウンニュース鎌倉編集室「やまもも写真」係へ。

## 新入会員募集中

みらいふる鎌倉では、新会員を募集しています。対象は60歳以上の男女。みらいふる全体で企画運営する講演会、二世交代交流会、バス旅行などの催しのほか、地区ごとの事業、単位クラブなどの自主的・自発的な活動が1年を通して開催されています。また様々な趣味グループやボランティアなどを通じて仲間同士で楽しく豊かな交流の場となっています。詳細は右の各地区長に問い合わせください。

## 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、扇ガ谷、雪ノ下、由比ガ浜	地区長 武井正雄 ☎22-0547
<b>鎌倉第二地区</b> 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
<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 池田隆明 ☎31-5160
<b>深沢地区</b> 常盤、手広、苗田、山崎、寺分、上町屋、梶原	地区長 高島進一 ☎32-1445
<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、榑木、城廻、関谷	地区長 鈴木義雄 ☎44-9324

## AIスピーカーで暮らし便利に

### 会員が市の実証実験に参加

「オッケーグーグル、おはよう」。ロジューマン親和会会長の古角利喜さん（86）が小さなスピーカーに話しかけると「おはようございます利喜さん。今日」

の鎌倉市の気温は8度。天気は晴れです」と返ってきた。答えているのは人工知能を搭載し、声だけで操作ができるスマート（AI）スピーカー。古角さんは昨年10月から使っています。きっかけは鎌倉市と株式会社スタート（本社東京都）が共同で、シニア世代を対象に実施している実証実験。市がみらいふる会員を中心に呼びかけ、古角さんをはじめ約60人が参加しました。実際の生活に使って課題の検証などにつなげるのが目的です。

「最初は少し恥ずかしかった」という古角さんですが、今では落語を楽しんだり歌の練習をしたりと活用中。「ラジオ体操をかけて呼びかければ音楽が流れるので、いつでも体操ができます」と笑顔を見せます。また町内会の副会長や福祉事業を行うNPOの理事長も務めており、会計など数字のチェックをすることも多いという古角さん。そんな時もAIスピーカーが活躍します。「数字を読み上げるだけでちゃんと計算してくれます。電卓やスマートフォンでも計算はできるけれど、どうしても押し間違えることもあるので便利です」と、今ではなくてはならない存在になっているそうです。

鎌倉市は「今後も最新のテクノロジーを一人ひとりに寄り添う形で活用し、シニア世代の利便性向上や引きこもり解消などに役立てたい」と話しています。



「スピーカーに数字を読み上げるだけで計算してくれます」と古角さん

■みらいふる鎌倉広報紙「やまもも」No.87 Y3

## 第12回 元気のススメ情報板



大根とツナの煮物 レシピ提供：矢野ふき子さん

### 女性のライフステージと骨粗鬆症予防

女性の各年代では以下のポイントに気を付けて骨粗鬆症を予防しましょう。

- 10代：骨の貯金をする。無理なダイエットはしない。
- 20代：妊娠授乳中のカルシウム摂取。タバコは吸わない。
- 30代：適度な運動習慣、摂取、不規則な生活をしない。
- 40代：骨密度の検査を受ける。生活習慣病にも注意。
- 50代：閉経に配慮。カルシウム、ビタミンD、日光浴。
- 60代：自分の体力を過信しない。生活習慣の見直し。
- 70代以降：転倒予防。住環境の整備。骨折しないこと。

鎌倉病院 泉 清高 名誉院長  
鎌倉市長谷3-1-8 ☎0467-22-5500

創業90年の信用 **高価買取** 生前整理、身の回りの品々の整理などご相談ください。

金・銀・プラチナ・宝石・時計・茶道具・鉄瓶・カメラ 他

一般社団法人 全国質屋ブランド品協会認定店

**鎌倉市民質屋**  
☎0467-44-6300  
kamakura-pawn.com | 鎌倉市民質屋 | 検索

バスターミナル 西反 徒歩約4分

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**

ハカストーリーミングスタッフ募集

- ・登録制なので好きな時間に働ける
- ・20～70代の女性スタッフが活躍中

詳細は ☎0120-46-8728

堀明子 個展 **心の陽だまり展**

3月5日（火）～18日（日） 10:00～17:00

楽しい水彩画・アクリル画・油彩画がいっぱい

「いわし」「ヤマトリ」「だんご」「七里ヶ浜」「江の電と御霊神社」「稲村ヶ崎」

〒248-0006 鎌倉市小町1-5-27 カトレヤビル2F  
JR鎌倉駅東口 徒歩1分  
☎0467-23-2530

一般財団法人 **鎌倉病院**

**最新鋭「骨密度測定装置」導入**

50歳前後で、骨密度は急速に低下すると言われています。骨密度の低下は骨折の原因ともなります。気になる方は、早めの検査で骨の健康を把握しましょう！

痛みもなく、短時間で、被ばく量も少なく検査できます。お気軽に医師にご相談下さい。

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

自宅に収納しきれないものは **トランクルーム マミー**

24時間 365日 利用可能

監視カメラ 空調完備 ALSOK警備

駐車スペース 台車あり

**利用者募集中!**  
月々7,800円～  
更新料なし手数料なし

●JR大船駅東口より車で約6分 ●JR北鎌倉駅より車で約5分  
●湘南モノレール富士見駅より徒歩5分

問 あなたの街の不動産屋さんマミー  
住 鎌倉市台4-3-13 営 10:00～17:00 休 水・祝日  
☎ 0467-46-3311 トランクルーム マミー 検索

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

メガネスーパー **メガネと補聴器の出張訪問サービス**

ご自宅 入居施設 集会所 病院 など全国どこでもお伺いいたします!!

☎0120-755-890

24時間365日 受付中

※出張費がかかります。地域によって料金が異なります。

ご予約時「やまももを見た」とお伝えいただければ、通常価格より **10% OFF!!**

※他の割引との併用はできません。※特定商品やサービスは割引対象外となります。※有効期限：2019年8月31日（土）入力コード：9-0026



# 初詣を控え、神社清掃

## 社会貢献を進める岡本高砂会

歳も押し詰まった12月22日、岡本の鎮守「岡本神明神社」では、地元の人々やクラブ岡本高砂会(角田眞会長)の十数人が、境内の樹木伐採・草刈り・清掃に汗を流していました。冷え込む中、長時間の作業となるので、薪を割って暖を取る用意もします。新年には地元の人たちを中心に初詣客が多く、気持ちよく参拝で



清掃活動に参加した会員

きょうに心を込めて迎える準備をしているのです。岡本神明神社の創立起源は不明ですが、五穀豊穡と住民の安寧の社として崇敬されてきました。近くには灌漑用溜池の「谷戸池」があり、今は住宅地ですが、戦後の耕地改造までは有力な農作地帯だったことを裏付けています。

同会は1963年に発足。市内最古参の老人クラブでしたが一時休止し、2014年4月に再発足しました。会員数は93人(昨年5月現在)。いろいろな活動の中でも、2つの社会貢献活動が特色です。

一つは岡本神明神社の清掃作業で、年末年始と4月17日の例大祭前後には、かなりの労力が必要です。会

員だけでなく町内の方たちも手伝っています。石段の下部分、鳥居の左右の石碑周辺は毎月清掃しますが、特に草の茂る5月から7月は大変です。1月14日はどんど焼き、2月3日は節分祭で、子どもたちの楽しみにしています。

もう一つの柱は、玉縄児童公園の花壇整備です。年2回、春と秋に花の植え替えをしています。季節によって花を選びながら、土曜日の午前中に植え替えをします。夏は毎日が勝負です。少し手抜きをすると、姿が変わってしまいます。秋植えは、寒さに向かうため植え方に注意しています。

角田会長は「真心を込めることの大切さ、会員相互のよい関係が育まれます。何よりも花と土に対する知識が生まれ、家庭での話題も多くなり、次回の花植えが楽しみです」と語っていました。

# やまもも俳句&川柳

俳句 星野椿 選

初恋の人 逝き哀し年の暮

鎌倉山 森信寿(84歳)

初夢や宙翔け夫と再会す

岡本 高橋節子(88歳)

小正月八十路の友もイヤリング

山崎 篠田つみ(80歳)

川柳 本阿弥光敬 選

寒風に樂しげに舞うレジ袋

笛田 山崎裕造(88歳)

譲られし席嬉しくもちと悲し

鎌倉山 森信寿(84歳)

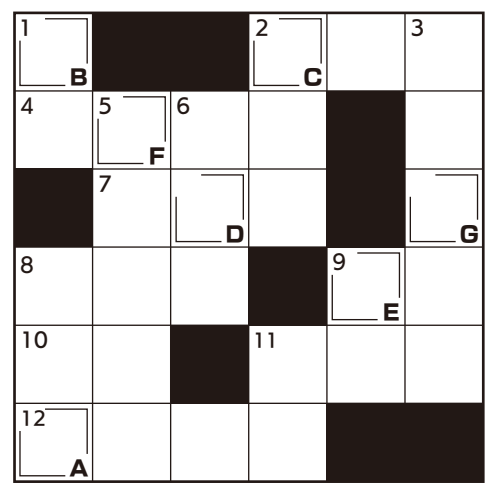
卒寿過ぎ母子で加入老人会

上町屋 齊田金子(91歳)

講評：1句目は作者の切なる思いが込められていて、初恋の人の姿を思い浮かべられます。2句目は素晴らしい初夢でした。夢というのはなかなか会いたい人が出てきてくれないものです。3句目、今は百歳時代ですから、八十路といってもまだまだお若くてイヤリングが似合うと思えます。これからも若々しくいきましょ。

講評：1句目のレジ袋が寒風に舞う。春風に心がおどります。2句目は席を譲られると少し悲しい。それでも譲ってくれる気持ちは嬉しいものです。3句目はみらいふる鎌倉へ母子で加入されたとのこと。いろいろな催しがあつて楽しいですね。句の一部、添削しました。

# 懸賞つき クロスワードパズル



解答  
A  
B  
C  
D  
E  
F  
G

## タテのカギ

- ①貴重なこと。生の状態のことも指します。
- ②今年は何年?猪突猛進なあの干支の年です。
- ③教え諭す言葉。失敗を〇〇〇〇〇に…。
- ④ボールを転がしピンを倒す競技。鎌倉の選手も大活躍。
- ⑤重い反対。足取りが〇〇〇。
- ⑥大豆からできた白い食べ物。
- ⑦休息時間。レジャー。
- ⑧借りたお金にプラスして渡すもの。

## ヨコのカギ

- ②気にかかること。健康を〇〇〇〇して生活する。
- ④「森のパター」とも呼ばれる果物。
- ⑦〇〇〇〇塗の器。かぶれを引き起こす植物。
- ⑧神社の入り口にある門。
- ⑨ほいと思うこと。食〇〇旺盛。
- ⑩巡り合わせ。福引で特賞が当たるなんて〇〇がいい!
- ⑪病気になること。インフルエンザ〇〇〇者が続出。
- ⑫ふぐの刺身のこと。てっさともいいます。

## プレゼント

**鎌倉・江の島・湘南 アシベゴマちゃんサイダー**

3本セット 5名様

鎌倉ビール醸造株式会社

鎌倉市大町5-9-29

搾りたてレモン果汁の爽やかな香りときりつとした酸味が心地よい果汁入りサイダー。湘南地域限定販売の漫画・少年アシベとのコラボサイダーも。

**応募方法**

■ハガキ  
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 藤沢市鶴沼神明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、kamakura@townnews.co.jpまで。締め切り/3月22日(金)消印有効。賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。(個人情報保護法に基づき、賞品の発送以外には使用しません)

前回の答え: センジヨウジキ

# 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 藤沢市鶴沼神明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5月です

## 編集後記

「平成」最後の年は、カララ天気によるインフルエンザ流行、火災の多発、そして女児虐待死、統計不正で始まり、暗いスタートです。

元気をくれたのは、テニスの大坂なおみ選手でした。4大会の連続優勝とアジア初の世界ランク1位をあっさり達成してしまいました。クロッとした表情に大物ぶりがうかがえます。

5月から始まる新時代には、この明るさがほしいものです。

編集長 柏木浩志

# J・COM 湘南(鎌倉局)が解説③ ジェイコムなら4K視聴も楽々

前回紹介したジェイコムの「4K放送に関する調査(2018年10~11月実施)」では、「見てみたい」と思っている人が約7割と関心が高いことが分かった。一方で、よく聞かれるのが「準備の仕方が分からない」という声。今回は視聴準備について、4K番組を放送中の㈱ジェイコム湘南(鎌倉局)の中浜さんに話を聞いた。

## 対応テレビは最低限必要

と別の新しい放送波(左旋円偏波)も使われているため、従来のものだけでは足りないという。

テレビには、4K対応チューナーが内蔵されたものと、そうでないものがある。

## 視聴準備が簡単な理由

図1のようにこのほかに「持っている対応テレビはチューナーを内蔵していないけれど、すでにBS・CS用のチューナーがあるから、新しく用意しなくてもいい」と思う人もいます。これまでもBS・110度CSの放送波(右旋円偏波)の加入です」と中浜さん。

図2のようにテレビ局が対応

図1 <4K放送視聴に必要な設備>

図2 <4K放送視聴方法イメージ>



J・COMで視聴可能な4K放送

BS放送での4K放送: NHK BS4K, BS朝日 4K, BS-TBS 4K, BSテレ東 4K, BSフジ 4K, BS日テレ 4K\*

CS放送での4K放送: ケーブル4K, J SPORTS1~4, ショップチャンネル4K, 4K QVC, ザ・シネマ4K

\*1 2019年9月開始予定