

# 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。

## 鎌倉らしさのフレイル予防 市と協働事業 6月スタート

### まず理解と周知徹底図る

みらいふる鎌倉と鎌倉市が協働で行う「フレイル予防事業」が、6月から本格的にスタートすることになりました。4月15日午後、市役所庁議室で開かれた松尾市長・内海健康福祉部長・市幹部と大村会長・石渡副会長らみらいふる鎌倉役員との話し合いで、合意に達したものです。

「フレイル」とは、虚弱を表す「Frailty」をもとにした言葉で、健康と要介護の中間を指します。高齢者が要介護状態になるのを防ぎ、いつまでも元気に、いきいきと暮らせるようにするのが「フレイル予防」であり、市とみらいふる鎌倉は、この共通の

目標を実現するために、協力を進めたいと考えています。今年度は「フレイル」について理解し、予防を意識するように周知徹底を図ります。まず6月12日(水)に予定されている「みらいふる鎌倉定例会」で、役員と各クラブ会長を対象に研修会

を実施。保健師・理学療法士が講師となり「フレイル」の簡易チェック方法(指輪つかテスト、イレブン・チエック)や、フレイル予防につながる市の「介護予防」事業について学びます。

さらに、夏過ぎごろからは、みらいふるの8地区ごとに、今年度中に各1回は研修会を開きます。実施時期・会場・方法などは、各地区と相談したうえで進めていきます。

内容は6月定例会と同様ですが、各クラブから希望があれば、ステップアップ講座として実践編を行うことも可能です。

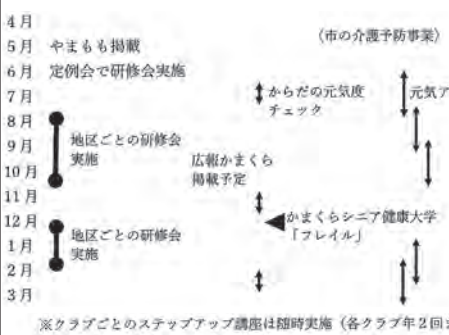
また、みらいふる側はフレイル予防を効果的に推進するためのリーダーを募集していくことも、課題として進めていきます。

今回の話し合いでは、市の窓口を高齢者いきいき課介護保険担当、みらいふる側は石渡副会長とし、実務レベルで定期的に会合を開いて、継続的に取り組んでいくこととしました。「フレイル」とその予防について、みらいふる側は広報紙「やまもも」で継続して掲載するとともに市の広報にも対応をお願いしました。

分りにくい「フレイル予防」という言葉も、鎌倉らしいネーミングにしたいという意見も出て、検討することになりました。

フレイルに関する問い合わせは☎0467・23・3000内線2623市高齢者いきいき課へ。

#### 「フレイル予防」協働事業のスケジュール



とも可能です。鎌倉市の「介護予防」事業には「かまくらシニア健康大学」65歳以上の「からだの元気度チェック」「元氣アップ教室」などがあり、そちらへの参加をお誘いすることが出来ます。クラブ単位でかなりの人数であれば、理学療法士による転倒予防や、自宅でやれる運動などの実技指導を入れることも考えられます。

また、歯科衛生士によるオールフレイル講座や口の周りの体操、保健師が入ったの握力や階段片足立ちなどの詳細チェックコースも取り入れる予定です。

来年度以降については、研修の移行を見ながら、ステップアップ講座との組み合わせをどういう形で実践していくか、両者で相談していく予定です。

また、みらいふる側はフレイル予防を効果的に推進するためのリーダーを募集していくことも、課題として進めていきます。

今回の話し合いでは、市の窓口を高齢者いきいき課介護保険担当、みらいふる側は石渡副会長とし、実務レベルで定期的に会合を開いて、継続的に取り組んでいくこととしました。「フレイル」とその予防について、みらいふる側は広報紙「やまもも」で継続して掲載するとともに市の広報にも対応をお願いしました。

分りにくい「フレイル予防」という言葉も、鎌倉らしいネーミングにしたいという意見も出て、検討することになりました。

フレイルに関する問い合わせは☎0467・23・3000内線2623市高齢者いきいき課へ。

しっかりと連携・継続を松尾市長の話 フレイル予防を、みらいふるの皆さんと協力して進めることで、話し合いができたことを、とてもうれしく、また頼もしく思っております。

高齢者の方々が長く、いきいきと生活してもらうことが、人生100年時代と言われる中で重要です。

単発で終わらず継続する仕組みづくりを、一緒にしっかり考えていきたいと思っています。

両方の知恵を結集 鎌倉らしさ出そう 大村貞雄会長の話 みらいふる鎌倉は、積極的にフレイル予防に取り組んで健康人口を増やし、高齢者の医療費の削減などにも波及させていくことをめざします。この活動を、市の「総合計画」にも入れてほしいとお願いました。

われわれも使命と目標をもって提言し、効果的な町づくりに努めたい。両方の知恵を結集して鎌倉らしさを出していきたいです。

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

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

法人・所得・相続・贈与・税務申告相談  
**大西会計事務所**  
所長税理士 大西 久子  
事務所 鎌倉市御成町2番4号  
☎(0467)22-1208(代)  
FAX(0467)24-6359

食とこころとからだを支える  
**たるいさんちのデイサービス**  
在宅プランのご相談は  
NPO法人かまくら在宅生活相談センター  
☎西かま 0467-38-1215

住みなれたご自宅での生活をお手伝い  
鎌倉居宅介護 支援事業所 ☎24-4199  
鎌倉ヘルパー ステーション ☎24-8422  
鎌倉訪問看護 ステーション ☎24-4877  
**鎌倉市医師会 訪問居宅支援センター**  
鎌倉市材木座3-5-35

**鎌倉はんこ**  
かまくら推奨品  
0467-37-9297

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  
大船駅空閑口 西友先 台 富士スーパー正面  
☎0120-445-442

**小さいお葬式17万円~**(税込)  
鎌倉ファミリーグループ  
株式会社SKS スマート火葬  
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

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム  
**ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀** 入居時自立  
~将来の安心を手に入れ、愉しく優雅に住まう~  
元気なときに介護に「備えて」住み替えるからこそ、安心につつまれたアクティブライフを満喫  
■主な入居資格: 満65歳以上、身の回りのことが出来る健康状態の方  
■入居一時金: 2,077万円~  
■総戸数: 156戸  
※入居一時金の費用は、居室の面積や入居時の年齢によって異なります  
■お問合せ・見学お申し込み  
神奈川県住宅供給公社  
0120-428-660 (平日9時~17時)  
所在地: 横須賀市西逸見町1-38  
JR横須賀線「横須賀」駅または京浜東北線「逸見」駅より徒歩5分

**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**



# 「組織活性化も重点に」

## 2019年総会で大村会長

みらいふる鎌倉の2019年総会が4月27日、鎌倉市福祉センターで開かれ、今年度予算と事業計画(別表に主な内容)などが原案通り可決承認されました。冒頭、挨拶した大村貞雄会長は「今年は創立55周年の節目に当たります。鎌倉市政が80周年です。みらいふる鎌倉は一人三脚の形で市と一緒に活動を進めていきます」と述べ、今年度の大きな課題として「一つはフレイル予防の活動です。行政と手を携えながら、各地域で話題を巻き起こし、多くの仲間と一緒に取り組んでいくことを期待しています。もう一つは、みらいふるの組織をよりよく、もっと活発にできるようにしたいと考えています。そのために、皆さんの知恵を借りながら、活性化を目指して特別委員会を設置します。各地域が特性を生かして、お互いに競い合いながら活動を進めていくことを、心から願っております」と万説しました。



「市と二人三脚で」と大村会長

また、新しい地区長として、深沢地区の大島定太郎さん(常盤ぎらく会会長)、大船第二地区の高橋和子さん(戸ヶ崎第一白寿会会長)、玉縄地区の高澤正義さん(岡本玉寿会会長)、新しい部長として、総務部長に野村有子さん(笛田東芝柏校会会長)、女性部長に井上則子さん(草十町長寿会)の就任が、拍手で了承されました。

### 新しい地区長



深沢地区 大島定太郎さん



大船第二地区 高橋和子さん



玉縄地区 高澤正義さん



総務部 野村有子さん



女性部 井上則子さん

### 新しい部長

4月1日、「鎌倉市共生社会の実現を目指す条例」が施行されました。性別・年齢・障害の有無・職業・家庭環境・国籍・文化的背景などの違いにかかわらず、すべての人がお互いの人格・個性・生き方を尊重し合い、共に支え合える「共生社会」の実現をめざそう、というのが条例の趣旨です。

## 共生社会へ市条例施行

条例では、「多様性の尊重」「支え合い」「社会参画の機会確保」という3つの基本理念のもとに、共生社会についての意識形成や社会基盤の整備、推進体制の構築、災害への対応などの施策を進めるため、職員の



真剣な表情でボールを投げる男性(上)とハイタッチで喜び合う会員たち



男子優勝は岩壁武洋さん、女子優勝は田中洋子さん。第8回ボウリング大会が5月10日、湘南ボウルで開催され、会員83人が参加しました。当日は市高齢者いきいき

第8回ボウリング大会が5月10日、湘南ボウルで開催され、会員83人が参加しました。当日は市高齢者いきいき

姿も見られました。男子の部では岩壁武洋さんが2ゲームトータル354で、女子の部では田中洋子さんが327のスコアで、それぞれ優勝に輝きました。今回初参加の石田瑞枝さんは「昔を思い出しながらみんなで喜びを共有できて楽しい」と話していました。



## 内田課長が着任

### 鎌倉市高齢者いきいき課

みらいふる鎌倉との窓口として、以下は内田課長である鎌倉市高齢者いきいき課に内田章子課長が着任しました。コメントです。

市民の皆様が健康で元気に生活できますようこれからも手を携えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

くフレイル予防は、地域の団体と市とで協働で取り組んでいくという全国でも珍しいものです。鎌倉らしい取り組みとなりますよう、協力していきたいと思っています。

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 南浜会

鈴木病院

訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ

人間ドック・各種健診ご相談ください

☎0467-31-7651

鎌倉市腰越1-1-1

江ノ電「鎌倉高校前駅」徒歩3分

鎌倉駅より徒歩5分 鎌倉市島が谷1-8-9【鎌工会館302号】

司法書士 藤井浩一事務所

相続・遺言 不動産登記

遺言書作成・遺言執行 相続・贈与他

裁判手続き 商業・法人登記

訴訟他各種申立て 会社設立・増資等

☎0467-61-3166 ☎61-3167

ホームページもご覧下さい▶司法書士 藤井浩一▶ 検索

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

問い合わせは☎0467-38-8970(連携室)

鎌倉市歯科医師会

鎌倉市台2-8-1「台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

21110987654321

5cm

鎌倉病院

井方編集長

校正中

住まいのリフォーム

小さな工事から増改築・新築まで

(株)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

募集

男女正社員(要普通免許)

ハウスクリーニングスタッフ

詳細はお電話を ☎0120-46-8728

鎌倉市小袋谷2-14-5

すでに510会場で開催し、大好評!! (出張型)

無料 脳トレーニング体験講座

タブレットを使った脳トレ体験講座をあなたのクラブで開催してみませんか?

なのはな光 フリーダイヤル 0120-331-206

お申し込みお問い合わせは

タブレットは人数分お持ちします

一般社団法人なのはなシニアサポート 千葉市中央区富士見2-9-13WTC 千葉富士見ビル4階

NPO法人45 楽しく社交ダンス体験・講習会

月曜日 10:00~11:00

水曜日 10:00~11:00

日曜日 11:00~12:00

初めての方も大歓迎!

会費 500円~1,000円

問い合わせ ☎090-6707-9335(林)



みらいふる

# 告知板

## 第55回教養講座

9月26・27日、芸術館で

恒例の「みらいふる教養講座」を9月に鎌倉芸術館集会室で開催します。生涯学習センターの閉館などの事情から、今年はみらいふる単独の講座とします。

■9月26日(木)客船クルーズの楽しさ／講師は飛鳥初代船長・稲垣孟(たけし)さん

■9月27日(金)「初秋ライブ」二胡とギター・尺八の世界へ／講師は「二人音」(塚選し)ます。

### 「終活セミナー」II

「人生100年時代を自分らしく生きる」と題して、6月15日(土)午後1時30分(開場午後1時)から午後4時まで、鎌倉市福祉センターで開催します。演題は次の通り。

①「変化するライフスタイルに合わせたスッキリした生き方(日本整理収納協会認定講師の有澤裕さん)」

②人生100年時代を創造的に生きる(iPhoneアプリ最年長開発者の若宮正子さん)

みらいふる鎌倉会員の申し込み(90人)を受付中。

金澤翔子さん講演会

「ダウン症の天才書家」として知られる金澤翔子さん



金澤翔子さん・泰子さん母娘

### 女性会長の会発足

みらいふる鎌倉の単位ク

んと母・泰子さんによる座上揮毫と講演会を10月に開催します。

ラブ女性会長の集い「すみれ会」が発足しました。3月13日のみらいふる定例会の際に、出席した女性会長の合意ができたもので、毎回の定例会を会合の日と定め、親睦をメインにして、楽しいひと時を過ごすというものです。

### 献品募集

女性部(井上則子部長)では、9月1日(日)に市福祉センターで開催される「福祉バザー」への献品(せつけん、タオル類)を募集しています。詳細は赤井さん☎0467・45・0437へ。

### 新人会員募集中

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、三世代交流会、バス旅行などの催しのほか、地区ごとの事業、単

### みらいふる鎌倉への入会や問い合わせは地区長へ

鎌倉第一地区	地区長 武井正雄 ☎22-0547
二階堂、十二所、浄明寺、御成町、扇ガ谷、雪ノ下、由比ガ浜	
鎌倉第二地区	地区長 長雄寿子 ☎22-4151
極楽寺、稲村ガ崎、七里ガ浜、坂ノ下、長谷	
鎌倉第三地区	地区長 小原英雄 ☎24-1969
大町、材木座	
腰越地区	地区長 池田隆明 ☎31-5160
腰越、津、西鎌倉	
深沢地区	地区長 大島定太郎 ☎44-5847
常盤、手広、笛田、山崎、寺分、上町屋、梶原	
大船第一地区	地区長 横川喜一 ☎44-4396
岩瀬、今泉、今泉台、大船	
大船第二地区	地区長 高橋和子 ☎46-7223
小袋谷、台、山ノ内	
玉縄地区	地区長 高澤正義 ☎44-5628
玉縄、岡本、植木、城廻、関谷	

## 名残の桜を楽しむ

### 第14回「歩こう会」

4月15日、スポーツ部主催の第14回「歩こう会」が行われ、二十余人が参加し

ました。今回は、鎌倉の桜を求めて「日本桜名所百選」の碑がある若宮大路から、

桜の種類が多い鶴岡八幡宮や扇ガ谷の花の寺をめぐる、源氏山までのコースを歩きました。

ソメイヨシノは既に葉桜になり始めていましたが、静桜や八重桜は見頃でした。海蔵寺では、カイドウやシャクナゲが花を添えてくれました。本覚寺のシダレザクラ、大巧寺のカンヒザクラ、八幡宮に河津桜・大島桜・実朝桜、英勝寺には淡墨桜など、いろんな桜の花見ができました。

### 鎌倉には、地元育ちの玉縄桜、八重の普賢象、日蓮の杖が根付いたと言われる妙法桜、樹齢数百年の台峯の大蛇桜、広町の稚児桜などもあります。

今回は雨上がりの好天で、化粧坂は滑りやすいところもありましたが、転んだ人もなく、鎌倉の桜を楽しむことができました。(大町黄金会・木幡雅一)



源氏山公園で笑顔を見せる参加者の皆さん

## 情報板

第13回



### 豚しゃぶときゅうり、新玉ねぎのゴマだれうどん

レシピ提供：矢野ふき子さん

#### 材料(2人分)

- \*冷やし茹でうどん.....2人分
- \*豚肉の薄切り.....150g
- \*きゅうり.....1本
- \*ゴマだれ(酢・出汁しょう油を大さじ1と1/2、砂糖と練りごまを大さじ2)
- \*新玉ねぎ.....1/2個
- \*小ねぎ.....適量

#### 作り方

- ①リットルの水を沸騰させ、小さじ1と1/2の塩を入れる。塩が溶けたら弱火にして、豚肉の薄切りを半量ずつ入れ、火を通す。肉の色が変わったらざるにあげ、乾燥を防ぐためにラップでゆるく覆い、粗熱を取る。
- ②ゴマだれの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③きゅうりと新玉ねぎを薄切りにして、塩5gをふり、絞って水分を取り除く。
- ④小ねぎを小口切りにする。
- ⑤皿に茹でうどんを盛り、湯がいた豚肉、キュウリと新玉ねぎをのせ、食べる直前にゴマだれをまわしかけ、小ねぎを散らす。お好みで七味唐辛子を振る。

### 誤飲性肺炎について



加齢による、口腔、頸部の筋力低下に伴う誤飲性肺炎の発症が近年話題となっております。頸部の筋力を鍛える治療方法があり、誤飲性肺炎による致命的な肺炎の予防が可能なが最近わかってまいりました。「あれっ、最近、むせるな」という方はぜひお近くの耳鼻科へどうぞ。

芋川耳鼻咽喉科クリニック  
芋川英紀 院長

鎌倉市小町2-10-1 3階 ☎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

臨済宗 円覚寺派

## 金寶山 浄智寺

鎌倉市山ノ内1402

☎(0467)22-3943

東京都に認定された合理的な耐震工法です

特許庁登録済

サイシンエイ工法

検索

www.sse-taishin.jp

新しい発想でつくる耐震力

一般的工法の半値で安心と安全を

工事は外から方式でお留守でもOK

簡易診断・概算見積 無料

伝統と工夫で明日の住まいづくりをめざす

耐震改修事業 設計・施工事業登録第651号

株式会社 齋藤工務店 ☎045-803-3113

23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
12.3cm	10.2cm					7cm	5cm															

まる革  
磯谷さん  
校正中

公衆浴場組合  
井方編集長  
校正中



# 地域ぐるみで桜愛護

## 岩瀬春秋会、砂押川を美化

久々に満開を迎えた「砂押川沿いさくら祭り」が3月31日に開催され、多くの花見客で賑わいました。この催しは、岩瀬地域の人々を中心にみんなでお



満開の桜の下に集った地域の皆さん

花見を楽しみ、1キロ近い桜並木の保全活動を周知PRしようと、砂押川プロムナード桜愛護会(丸岡昭雄会長)が岩瀬町内会の協賛を受けて進めているもの

で、今年で11回目になります。最近、周辺地域の方たちも大勢訪れるようになり、心と交流の場となっています。

「さくら祭り」では、愛護会と岩瀬町内会・婦人会などと地域ぐるみで、会場の岩瀬こい公園でのお花見席、豚汁と焼き鳥の屋台、愛護活動の展示パネルが設けられ、希望者による花苗の植栽、整骨院の健康講座なども行われました。祭りの終了後は、みんなで川沿いの清掃を行いました。

平成15年(2003年)、撮影所跡地に鎌倉女子大学の大船キャンパスが開設されたのに伴い、隣接する砂押川にプロムナードが整備されました。その時に老木の養生とともに、桜もソメイヨシノ、八重桜のほか、ヤマザクラ、カンヒザクラ、玉縄桜などが植えられて、1カ月半という長い期間、

桜の花を楽しむことができました。

桜愛護会の丸岡会長や、愛護活動の展示パネルを担当している小澤こう氏は、

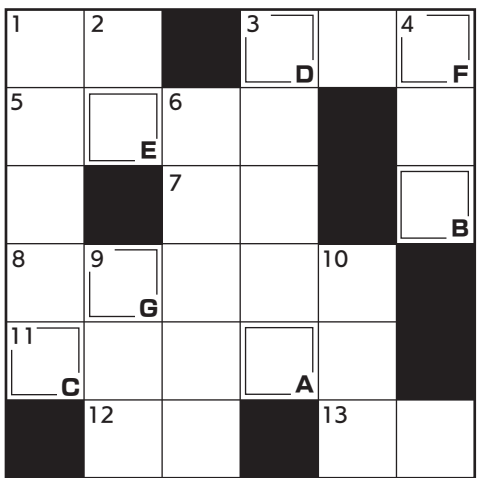
地元の老人クラブ「岩瀬第三春秋会」の会員であり、月2回、プロムナードの清掃や花壇整備にも力を入れています。

「さくら祭り」では、愛護会と岩瀬町内会・婦人会などと地域ぐるみで、会場の岩瀬こい公園でのお花見席、豚汁と焼き鳥の屋台、愛護活動の展示パネルが設けられ、希望者による花苗の植栽、整骨院の健康講座なども行われました。祭りの終了後は、みんなで川沿いの清掃を行いました。

丸岡会長は「砂押川プロムナードが憩いの場として皆さんに『層愛され、これまで以上に花見の名所として親しまれるようにしていきたい』と意気込んでいます。

満開の桜の下に集った地域の皆さん

# 懸賞つき クロスワードパズル



解答  
A B C D E F B C G E  
※B C D Eは2回使います

## タテのカギ

- ①液体が気体になること。〇〇熱。
- ③昔の言葉ではまつりごと。選挙で選ぶのは〇〇〇家。
- ⑤本の形に整えること。論文に表紙をつけ〇〇〇〇する。
- ⑦木を平らに切ったもの。〇〇についた仕事ぶり。
- ⑧労働時間を調整できる〇〇〇〇〇タイム制。
- ⑩大麦からつくる酒。朝ドラでも注目されました。
- ⑫+は足す、×はかける、では÷は?
- ⑬その道の専門家の略称。本職。対義語はアマチュア。

## ヨコのカギ

- ①夏と冬で風向きが変わる。モンスーンとも。
- ②行為に対する価値や効果。頑張った〇〇があった。
- ③服を洗う機械。ドラム式も増えました。
- ④言葉の表記・意味などをまとめた書籍。辞典とも。
- ⑥競技などで使う笛。審判が〇〇〇〇〇を吹く。
- ⑨現在の元号。大正・昭和・平成・〇〇〇。
- ⑩洋風の汁物。暑い季節は冷製〇〇〇がおススメ。

## プレゼント

### 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5-13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/6月10日(月)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。(個人情報保護法は賞品の発送以外には使用しません)

前回の答え:フレイルヨボウ

## レストラン「ル・トリアノン」

### ペアランチbuffet券 1組2名様



鎌倉プリンスホテル 鎌倉市七里ガ浜東1-2-18 (七里ヶ浜駅徒歩8分) ☎0467-32-1111 <https://www.princehotels.co.jp/kamakura/>

# 募集

- 俳句と川柳(各3句まで、俳句か川柳を明記)
  - 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!
- 次の発行は8月です

## 編集後記

「令和」の新しい時代がスタートしました。国書である『万葉集』から取った新元号には、日本の伝統を重視しようとする姿勢が感じられますが、平和で豊かな暮らしを築いていくのは国民であることとを、これまで以上に意識しなければならぬでしょう。

戦争の惨禍をくぐり抜け、平和と民主主義の日本を築いてきた私たちは、いま、これを次の世代に確かに手渡していきたいと思っています。

編集長 柏木浩志

## 新規開院

# 指圧で根本治療

うえき長生指圧治療院

手のひらや指による施術。サージ・ストレッチ・運動で身体を回復させる「うえき長生指圧治療院」がこの分1500円。曲がっている背骨・骨盤を矯正する。門倉義之院長は、これまで整形外科のリハビリセンターや整骨院で数多くの治療に携わってきました。そのうち、保険適用の訪問マッサージも行うつもりです。(1回3400円)。

「令和」の新しい時代がスタートしました。国書である『万葉集』から取った新元号には、日本の伝統を重視しようとする姿勢が感じられますが、平和で豊かな暮らしを築いていくのは国民であることとを、これまで以上に意識しなければならぬでしょう。

戦争の惨禍をくぐり抜け、平和と民主主義の日本を築いてきた私たちは、いま、これを次の世代に確かに手渡していきたいと思っています。

編集長 柏木浩志

## うえき長生指圧治療院

完全予約制 ☎090-7016-5818

● 植木231-17 (神奈中バス「公会堂前」近く) ● 小型車1台 ● 休 日・祝 日 ● <https://uekishiatsu.jimdofree.com>

23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
12.3cm 10.2cm 7cm 5cm

みらいふる

## 本門佛立宗 証寺

(鎌倉市七里ガ浜1-5-21)

第四回 佛立大学講座「仏教と水」

5月26日(日)午前10時から  
10時~ 合同御講  
11時~ 杉田秀雄氏の講義  
12時~ 昼食  
13時~ 福岡日雙師の講義  
14時~ カズBANDのライブ  
15時~ 食事・歓談

参加無料。カレー・ビール・飲み物など、ご用意します。※お車でのご来場はお控えください

お申し込み ☎0467-31-6441 または ☎080-5693-7907(秦)へ

## 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	●	●	●	●	●	●	●	●

☎水曜午前:訪問診療 ※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

## セレモニーホールときわ

株式会社 新生葬祭

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

鎌倉市常盤946-3(市役所通り) 古都 ときわ 検索

☎0120-76-1507

