

2019年11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

写真:「フラワーセンター コスモス」瀧村共子さん

題字は書家・  
金澤翔子さん

## 題字を変更しました

今から、題字を『やまふる鎌倉』は、鎌倉市老人クラブ連合会が旧来のイメージを刷新するため、2に変更しました。「みらい

て決めた名称で、「みらいふる」には「明るい未来が降り注ぐ」という思いが込められています。

当初は愛称として使われてきましたが、2017年



書き上げた力強い書を前に、笑顔の翔子さん

大村真雄会長の挨拶、出張中の松尾崇鎌倉市長からメッセージ、石渡好行副会長の「フレイル予防」の話の後、金澤翔子さんの揮

ロアを設け、残る350座席ほぼ全席が参加者で埋まりました。

## 母が語る「独り暮らし5年」

## 金澤翔子さん、力強い揮毫

## みらいふる鎌倉創立55周年



翔子は知的障害を持つ

います。皆さんが『魂の

書』と言つてくださいま

すが、その比類のない優しさ

ます。

翔子は、彼女の元気はつら

いです。彼女の元気はつら

て余りある感覚性を持つ

います。皆さんが『魂の

書』と言つてくださいま

すが、その比類のない優しさ

ます。

翔子は、彼女の元気はつら

て余りある感覚性を持つ

フレイル予防に高い関心

## 深沢・腰越を重点地区に

みらいふる鎌倉は今年度、「フレイル予防」の取り組みを鎌倉市と協働で進めています。



握力を計測する参加者＝腰越なごやかセンター

7月から10月にかけて、8つの地区で講習会を開催。延べ500人が参加しました。

各会場では理学療法士など講師の先生から「元気ではないが、介護を受けるほどではない状態で、栄養や口腔の状態を保てば健康な状態に戻ることが可能」などフレイルの概念について説明を受けました。また、両手の人差し指と親指でふくらはぎの一番太いところに輪っかを作り、筋肉の量を測る「指輪っかテスト」

## 避けられぬ能力の衰え 免許返納の時機決断を

最近、高齢者による交通事故の多発が話題になっています。みらいふる鎌倉・大船警察署などの協

は、市民安全課や県警、大船警察署などの協力をもと、3回にわたりて交通安全についての講習会を開いてきました。

講演のほか、団議に交通運転の行動や姿勢、動作を組み合わせた「トラビック」写真、自動車・自転車運転テストなどが行われました。参考になつたいくつかの指摘を紹介します。

▽自動車免許返納のタイミングは体力や集中力の衰えを意識し、自分がいつ運転を卒業できるか、家族と相談しながら、自分でタイミングを決めておく。

▽ドライブレコーダーの使い方を心がけたい。運転した時は、慌てずにすぐ念に安全確認をする。

▽踏み違え防止・踏み間違った時は、慌てずにすぐか、落ち着いて確実な操作を心がけたい。

みらいふる鎌倉の活動を長年支えてきた人を表彰する「功労者のつどい」が11月8日、市福祉センターで開催されました。今年は10年在職功労会長として極楽寺山百合会の長雄壽子会長、大町八雲会の小原英雄会長をはじめ、一般功労会員として48人が表彰されました。大村貞雄会長は「皆さん地域で続けてきた仲間づくりこそがみらいふるの原点。ぜひそれを鎌倉市全体に広げてほしい」とエール

## 長雄会長ら54人を表彰 令和元年度「功労者のつどい」

11月3日に行われた鎌倉市制80周年記念式典で、奴田不一夫さん（末広シルバークラブ会長）、内田一男さん（極楽寺山百合会会長）が、単位クラブ会長を15年以上務め地域福祉の向上に貢献したとして、市政功労者表彰を受けました。おめでとうございます。

## 市政功労者として表彰 奴田不一夫さん、内田一男さん

をはじめとしたセルフチェックの方法、実際に予防につながる効果的な運動などについて学びました。事業を担当する石渡副会長が「各地区での講習を終え、かなりの反響があつたため、今年度後半には特に深沢・腰越地区を重点にフレイル予防サポート養成講座を開催し、来年度以降は各単位クラブでの自主的講習会実施を目指していく」と抱負を述べられました。世代交流やバス旅行などの活動はまさにフレイル予防そのものです。多くの皆さんは「前向きな意見を聞かせてください」と話しています。

した。

石渡副会長は「フレイル予防には適度な運動と栄養の摂取に加えて、社会参加が大切とされています。それが大切な意味では、みらいふる鎌倉が普段行つてゐる事業を担当する石渡副会長が「各地区での講習を終え、かなりの反響があつたため、今年度後半には特に深沢・腰越地区を重点にフレイル予防サポート養成講座を開催し、来年度以降は各単位クラブでの自主的講習会実施を目指していく」と抱負を述べられました。世代交流やバス旅行などの活動はまさにフレイル予防そのものです。多くの皆さんは「前向きな意見を聞かせてください」と話しています。

## 秋晴れの下、二世代交流

清掃で「プラごみゼロ」に協力

みらいふる鎌倉や鎌倉漁業協同組合の共催で「第8回三世代交流事業in坂ノ下」が10月26日、坂ノ下海岸で開催されました。

また今回、2年前から

「鈴虫交流」が始まった千葉県成田市高齢者クラブ連

合会の会員15人が、初めて

当日はみらいふる会員約70人や親子連れ250人が参加。ラジオ体操で体をほぐした後、「プラごみゼロ宣言」をしている鎌倉市の取り組みに賛同して、会員約80人が海岸の清掃を行いました。台風の影響もあって、多くのプラスチックごみを拾いました。

お待ちかねの地曳網は波が高く開催が危ぶまれまし

たが無事に行われ、会員ど

子どもたちが一緒になって網を引き揚げました。

イワシやクロダイなどがたくさん網にかかり、その

網を引き揚げました。

い」と感心しきり。

実行副委員長の掛札寛治さんは「8回目を迎えて、晴らしい。ぜひ参考にした

か、こうした取り組みは素

れ合う機会が少なくなるな

い」と感心しきり。

実行副委員長の掛札寛治さんは「8回目を迎えて、晴らしい。ぜひ参考にした

か、こうした取り組みは素

れ合う機会が少くなるな

い」と感心しきり。



**鎌倉駅より徒歩5分 鎌倉市扇ガ谷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** FAX 61-3167

ホームページもご覧下さい▶ 司法書士 藤井浩一 検索

**食とこころとからだを支える  
たるいさんの  
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

**本尊左剣不動明王  
真言宗 小動山(こゆるぎさん)**

**淨泉寺**

鎌倉市腰越2-10-7

(0467) 31-5577

**臨済宗 円覚寺派  
金寶山 淨智寺**

鎌倉市山ノ内1402

(0467) 22-3943

**自宅に収納しきれないものは  
トランクルーム マミーへ**

- 24時間 365日 利用可能
- 監視カメラ
- 空調完備
- ALOSK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
- 湘南モレール富士見町駅より徒歩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

**一般財団法人 鎌倉病院**

**消化器内科  
内視鏡検査(胃カメラ)**

**木曜日・隔週土曜日 実施中**

内科症状でお困りの方は、一度、当院医師にご相談下さい。

※健診ほか随時受付中

2019年12月と2020年1月から外来医師担当が一部変更になります。(※詳しくはお問合せ下さい。)

鎌倉市長谷3-1-8 (鎌倉大仏前)

0467-22-5500

http://kamakurahospital.or.jp

**本門佛立宗  
顕 証 寺**

鎌倉市七里ガ浜1-5-21 (0467) 31-6441

海を望む“特等席”に眠る…  
永代供養の樹木葬

お問い合わせは 0120-240-500へ

**座ったままでウォーキングはじめませんか  
「足ふみ健幸ライフ」**

1日5分で歩行不足を補います!

お問い合わせ 電話 03-5375-5090

株式会社豊受(ホウジュ) 〒173-0004 東京都板橋区板橋2-54-3-1205

**みらいふる鎌倉  
会員募集中**

詳細は 0467-45-0437  
赤井慶子副会長へ

**ユラユラするだけで  
ウォーキング同様の歩行運動**



