

健康・友愛・奉仕

みらいふる

翔子

題字は書家
金澤翔子さん

創立60周年記念号

第 103 号

2024年11月発行

発行 みらいふる鎌倉
(鎌倉市老人クラブ連合会)

発行人 森田 和夫

編集長 石井 英明

TEL 0467-23-1075

(鎌倉市社会福祉協議会 総務企画係)

<http://mirairuru-kamakura.com/>

編集協力・印刷 (株)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲 1-8-39 TEL 046-280-6001 (代)



浄智寺

撮影：原田寛

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

「みらいふる鎌倉」創



「みらいふる鎌倉」は、昭和39年9月に「鎌倉市老人クラブ連合会」として誕生し、今年は還暦！去る11月14日(木)午後鎌倉市生涯学習センター「きらら鎌倉」ホールに、松尾崇鎌倉市長ほかご来賓や多数の会員・市民の皆様をお迎えして、めでたく創立60周年大会を開催した。

第一部は式典。奴田不二夫大会実行委員長の開会のことばと森田会長の式辞に続き、森田会長から単位クラブ永年在職会長に功労表彰状と、これまで様々な形で会の運営に協力下さった事業会社代表の皆様には感謝状が送られた。その後松尾市長ほか3名のご来賓の祝辞、関連5団体代表の紹介で式典は幕を閉じた。

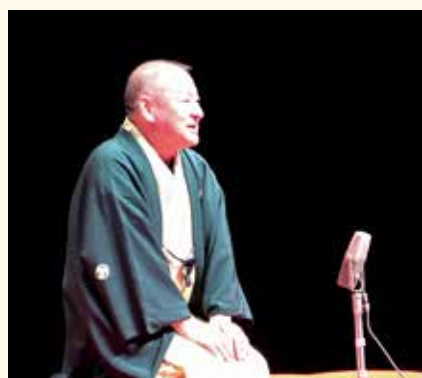
第二部は鎌倉市の鷺尾礼弁健康福祉部長の「生きがいと健康づくり」～みらいふる鎌倉に期待すること～と題する記念講演。会場の高齢



者の皆さんは真剣に耳を傾けて聞き入っていた。

そして第三部は賑やかに楽しく、真打の桂歌助師匠一門を迎えての記念落語会。まずは師匠歌助に入門して僅か3年目の桂れん児さんの「与太郎噺」。前座ながらも元気よくなかなかの腕前(口前?)で会場を沸かせた。

入れ替わって高座には歌助師匠の一席目の噺。流石に師匠歌丸に昭和60年(1985年)に入門以来40年近くの豊かな芸歴で、“お花・半七の馴れ初め噺”「小網町半七」を披露して観客を魅了した。



中入り後、先ず音曲師の小梅美ゆ紀さん(別名井上美紀竜、小唄井上流師範)の粋な三味線に乗せての俗曲の名調子。唄いの後は情緒たっぷりの日本舞踊を披露して高座を降りた。

さてメは歌助師匠が再登場！天涯孤独の若者が、これまた子ども無しの老夫婦が営む屋台のラーメン屋で無銭飲食し、それが縁で養子になるという人情噺。流れる汗を拭きながらの熱演に会場からは割れんばかりの拍手！そして3人の演者揃って再登場のご挨拶に、改めて温かい拍手が送られ、立川光造副実行委員長の閉会挨拶で創立60周年大会はめでたくお開きとなった。(編集長 石井英明)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

立60周年大会開催

表彰と感謝状授与の皆様

(敬称略)

表彰

10年在職功労会長 2名

雪ノ下寿会	金子 良夫
小袋谷第二亀甲会	赤井 慶子

5年在職功労会長 6名

末広シルバークラブ	伊藤 卓爾
名越楽實会	大窪 瑞磨
腰越第三たのしみ会	清水 俊光
上町屋ゆとり会	内海 征二
岩瀬第一春秋会	宗田 正和
鎌倉ロジュマン親和会	野田憲二郎

感謝状授与

(事業社 10社 五十音順)

株式会社イトメン
 神奈川県住宅供給公社
 株式会社鎌倉ハム富岡商会
 株式会社ケア21
 株式会社新中央ツーリスト
 株式会社誠行社
 株式会社ニチリョク
 株式会社豊受
 株式会社博報社関東本社
 老恋ジャー委員会



カメラのトラブルで表彰状、感謝状をお受け取りの皆様の集合写真を掲載できなかったことをお詫びします。(編集長)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

第3回「元気・鎌倉教養講座」開催



令和6年10月4日(金)、みらいふる鎌倉と鎌倉市社会福祉協議会の共催による、第3回「元気・鎌倉教養講座」が「きらら鎌倉ホール」で満員の聴衆を前に開催された。



開会式後の第1部は、永年ポルトガルとの交流に汗を流された地元の出版社、「株かまくら春秋社」の伊藤玄二郎代表による、「天正遣欧少年使節団とその周辺」と題する講演。

九州のキリシタン大名、大友宗麟等3名の大名の名代として、伊東マンショ等4名の僅か10～16歳の少年使節団が、ローマに向けて長崎港を出発したのが織田信長の時代の1580年初頭。海路マカオ、マラッカ、ゴア、喜望峰を経てポルトガルのリスボンに到着したのは4年半後の1584年8月、翌年遂にバチカンでローマ教皇に拝謁した。



一行の日本帰還は1587年に豊臣秀吉が出した「伴天連追放令」の影響で、途中マカオに永らく足留めとなり、出発から8年半後の1590年7月。



帰国後はそれぞれが追放令により数奇な運命を辿ることになった史実を中心に、伊藤氏は日本とポルトガルとの440年間に亘る様々な交流を熱く語られた。

なお伊藤氏は自身永年に亘りポルトガルとの交流に努められ、日本から同国に渡った屏風の破れた下張りの修復、エヴォラ大聖堂のパイプオルガンの修復などにも貢献され、「命ある限り両国の橋渡しになる!」との言葉を実践なさっている話には、一同強い感銘を受けた。

第2部は第1回から恒例の、鎌倉交響楽団有志「鎌響チェンバーオーケストラ」による、バッハの「ブランデンブルク協奏曲」の熱演。多くの来場者から「来年も是非!」の声も聞かれ、大きな拍手のうちに幕を閉じた。

なお、当日会場で頂いた赤い羽根共同募金は、19,913円にのぼった。



(実行委員長・教養部長 石井英明)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

令和6年度「みらいふる鎌倉」加盟老人クラブ会長名簿（○印は地区長）

（令和6年10月1日現在）

地区		単位クラブ名	会長名	電話番号	地区		単位クラブ名	会長名	電話番号
鎌倉第一 (6)	1	十二所第一ちとせ会	大木 利徳	0467-22-7966	深沢 (10)	26	手広喜楽会	石井 和行	0467-32-2640
	2	十二所第二ちとせ会	金井 勝政	0467-24-1166		27	笛田東芝珀櫻会	薄永 礼子	0467-31-5519
	3	浄明寺長寿会	荒井 正	0467-24-0551		28	寺分楓会	早川 鉄郎	0467-47-3783
	4	末広シルバークラブ	伊藤 卓爾	0467-24-6350		29	大平山丸山白扇会	毛利 良男	0467-45-2575
	5	雪ノ下寿会	西山 弘	0467-25-5283		30	山崎第一あかね会	林 幸子	0467-43-4033
	6	中央和光会	○武井 正雄	0467-67-0426		31	上町屋ゆとり会	内海 征二	0467-46-5739
鎌倉第二 (7)	7	極楽寺山百合会	長雄 寿子	0467-22-4151		32	琵琶苑シニアクラブ 「プラチナα」	佐々木紀一	0467-31-6172
	8	極楽寺橘会	沼上 春美	0467-22-4169		33	深沢Boys & Girlsクラブ	徳増 明美	0467-32-5039
	9	極楽寺若葉会	南 幸次	090-7901-8622		34	ブルースカイ	石井嬉末世	0467-31-8074
	10	七里ガ浜さつき会	○郡司 順子	0467-31-8556		35	常盤きらく会	青木 一夫	0467-31-2720
	11	七里ガ浜ふよう会	五十嵐昭次	0467-31-5955	大船第一 (6)	36	岩瀬第一春秋会	宗田 正和	080-6622-3394
	12	七里ガ浜さくら会	山下すみ子	0467-32-1325		37	岩瀬第二春秋会	—	—
鎌倉第三 (5)	13	坂ノ下なぎさ会	山本美枝子	0467-22-8858		38	岩瀬第三春秋会	桜井洋二郎	0467-47-0020
	14	大町八雲会	小原 英雄	0467-24-1969		39	岩瀬・平島春秋会	○岩田 勝夫	0467-48-3531
	15	大町米町クラブ	高橋 宣夫	090-9849-4616		40	北鎌倉檜会	塩瀬 康雄	0467-44-8344
	16	大町黄金会	井上 裕二	0467-40-5216		41	いずみ会	木戸 國夫	0467-46-5256
	17	名越きらく会	石井 徹	080-5410-4968	大船第二 (5)	42	小袋谷第一亀甲会	石井 公夫	0467-44-2551
	18	名越楽賓会	○大窪 瑞麿	0467-25-5950		43	小袋谷第二亀甲会	○赤井 慶子	0467-45-0437
腰越 (7)	19	腰越第一たのしみ会	筒井 節子	0467-67-6210		44	戸ヶ崎第一白寿会	高橋 和子	0467-46-7223
	20	中原クラブ	椎野 幸一	0467-31-3356		45	富士見町長寿会	平井 雅明	090-7000-3549
	21	腰越第三たのしみ会	清水 俊光	0467-32-4078		46	いちば陽輝会	岡田 修	0467-45-5436
	22	腰越第四たのしみ会	磯田眞智子	0467-31-4567	玉縄 (3)	47	岡本高砂会	吉田 愛一	0467-44-7894
	23	腰越・津いきいきクラブ	原山 正征	0467-32-0674		48	鎌倉ロジュマン親和会	○野田憲二郎	0467-46-4737
	24	西鎌倉福寿会	森崎 勝喜	0467-31-3349		49	城廻寿会	青木 昭美	0467-43-2887
	25	西鎌倉山親寿会	○池田 隆明	0467-31-5160					

- (注) 1. この名簿は当会の広報目的と、当会会員でない方が当会クラブに入会を希望される場合の参考に供するために掲載するものです。個人情報関係で、会長名・電話番号掲載に同意頂けなかった欄は、それらを省略してあります。
2. 深沢地区長は森田和夫会長が兼務します。(電話番号:0467-32-1580)
3. 上記以外の情報をお知りになりたい方は、編集長(下記)にお問い合わせ下さい。
石井英明(携帯:090-1613-4486 アドレス:eimei.1413@docomo.ne.jp)



私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

「みらいふる鎌倉」(鎌倉市老人クラブ連合会) 60年のあゆみ (後編:平成16年～令和6年)

年	月	主な関連事項
平成16	5	創立40周年事業(材木座海岸清掃)
	10	創立40周年事業(養老孟司氏講演) 市長杯争奪グラウンドゴルフ大会
	11	芸能大会 16団体が出演
17	7	第41回「老人大学寿講座」鎌倉国宝館 館長三浦勝男氏講演(レイ・ウェル鎌倉)
	11	鎌倉駅地下道ギャラリー展示
18	4	春期研修旅行(しまなみ海道)
	12	第1回「鎌倉市・足利市老人クラブ連合会 姉妹都市交流研修会」 (足利市で大久保会長ら22名が出席)
19	5	第2回「鎌倉市・足利市老人クラブ連合会 姉妹都市交流研修会」(鎌倉市で)
	11	会の愛称を「みらいふる鎌倉」に変更し シンボルマークも制定
20	7	サマーフェスティバル PRソング披露
	12	ダンスパーティー 350名が参加
21	5	上田市との姉妹都市締結30周年記念式典
	10	栄区シニアクラブ連合会と芸能大会
	11	45周年大会(日野原重明氏の講演)
22	5	姉妹都市萩市老人クラブ連合会と研修会
	11	第39回全国老人クラブ大会で 優良老人クラブ表彰を受賞
23	3	東日本大震災被災者への募金 広報紙「やまもも」を増刊 「私の大正昭和史」を発刊
24	5	市長杯争奪グラウンドゴルフ大会
	10	市長杯争奪健康マージャン大会
25	7	第49回「老人大学寿講座」 女優小山明子さんの講演
	10	創立50周年プレ大会(銭湯寄席)
26	10	創立50周年大会(春風亭小朝独演会)
	11	創立50周年大会 (小菅正夫前旭山動物園園長の講演)
27	10	ズシッブ連合会との第1回「カラオケ交流会」
	11	第2回「ボウリング大会」

年	月	主な関連事項
28	5	女性部初企画のバス旅行
	6	姉妹都市・萩市老連が鎌倉来訪
29	7	「タニタ食堂」セミナーに80名参加
	10	会の正式名称が「みらいふる鎌倉」に
30	5	エンディングノートを会員3,500名に配布
	7	「フレイル予防講座」
令和元年	1	すいとんパーティー(三世代交流事業)
	10	創立55周年大会(ダウン症の書家 金澤翔子 さんの揮毫と母 泰子さんの講演)
	11	広報誌が「やまもも」から「みらいふる」に 題字は金澤翔子さん
2	7	「フレイル健康体操」が完成
	10	「みらいふる鎌倉Tシャツ」作成
	11	第1回「スマートフォン教室」
3	4	研修旅行(国営ひたち海浜公園)
	6	鎌倉彫体験教室
	8	フレイル予防講演会(きらら鎌倉)
	11	2年ぶりに芸能祭開催 17団体が出演
4	5	市長杯争奪グラウンドゴルフ大会
	7	千葉県成田市との鈴虫交流
	10	第9回「三世代交流事業in坂ノ下」 第1回「元気・鎌倉教養講座」
	11	「ねんりんピックかながわ2022」に参加
5	3	栄区シニアクラブ連合会との共催で 交流ファッションショー開催
	5	広報誌「みらいふる」100号発行
	6	創立プレ60周年大会(鎌倉芸術館)
	10	第2回「元気・鎌倉教養講座」
6	4	令和6年度定例総会 森田和夫氏が新会長に就任
	10	第3回「元気・鎌倉教養講座」
	11	創立60周年大会(きらら鎌倉)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

「みらいふる鎌倉」トピックス

1.「みらいふる鎌倉」事務所住所の変更

当会の事務所住所がこれまで鎌倉市役所から、令和6年10月1日付けで、右記に変更されました。

〒248-0012
鎌倉市御成町20-21
鎌倉市社会福祉協議会
(電話番号：0467-23-1075)

2.極楽寺若葉会 内田一男会長、ご逝去

20年間もの長い間、極楽寺若葉会（鎌倉第二地区）会長として種々ご尽力下さった内田一男氏が、令和6年6月17日、93歳でお亡くなりになりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

後任の会長には南幸次氏が就任なさいました(5ページ参照)。

3.「ボッチャをしよう！」

パリでのパラリンピックで日本チームが優勝し、日本でのボッチャ熱に火が付いたようです。

当会は今年度を「ボッチャ元年」と唱って、各地区や単位クラブのボッチャへの取組みを応援しています。詳しくは森崎副会長（電話080-5645-3138）にご相談・お問い合わせ下さい。

【直近の日程・会場(カフェを併設)】

令和7年1月11日(土) 福祉センター第1・第2会議室
午後1時30分～3時30分

〃 1月20日(月) 深沢学習センター第6集会室
午後2時～4時

活 動 報 告

総務部

「鎌倉ボッチャカフェ」

「みらいふる鎌倉」は60周年記念事業として、令和6年4月から「鎌倉ボッチャカフェ」を開始しました。年齢・性別・体力・体格差に関係なく世代を超えて、室内で誰とでも声を掛け合い、プレーを楽しめるのがボッチャ(※)です。ルールもわかりやすく、どこを狙うか戦略を練りながらボールを投げるので、知的活動の促進にもつながり、身体的負荷も少なく「高齢者スポーツの新定番！」です。出番待ちの方も好プレーを観戦し、思わずワッツと歓声を上げて盛り上がり、会話も弾みます。

写真のお三方は初参加にもかかわらず見事、グループ優勝を遂げられました。うれしそうな笑顔が素敵です。



次回は以下の日程で、プレーとカフェでくつろいで頂けます。

○日時：令和7年1月11日(土)午後1時30分～3時30分

○場所：鎌倉市福祉センター第1・第2会議室

参加希望の方は他の会場・日程もご紹介できますので、所属する単位クラブの会長、または地区長にお問合せください。

※ボッチャとは紅組と青組に分かれてボールを投げ、ジャックという白いボールにどれだけ近づけたかを得点で競うゲームです。

(副会長・事務局長 萩原小夜)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

春の日帰りバス旅行

今回は初めての試みとして8地区の単位クラブが3つのブロックに分かれ、それぞれ令和6年5月20日、21日、22日に同じ場所へのバス旅行を行った。おかげ



で、従来のように市内全域を回って会員を乗車させるという手間が省略され、時間的に余裕のある旅行となった。参加者は3日間で合計220名。



鎌倉を出発し、東京湾アクアラインの「海ほたる」で休憩後、灯籠坂大師の切通しトンネル（弘法



大師ゆかりの地）へ。見上げるような切通しトンネルを抜け、急で狭い石段を登り、弘法大師ゆかりの東善寺に参拝。次に道の駅・保田小学校で買い物。廃校となった小学校を資料室、食堂、土産物屋にリニューアルした施設で、とても珍しい風景だった。

昼食は保田漁港直営の「ばんや」で。刺身御膳に舌鼓を打った。保田漁港には釣り客の姿がチラホラ。小さな鯖などを釣り上げていた。休憩後は道の駅とみうら枇杷倶楽部へ直行。房総枇杷6個を試食、買い物を楽しんだ。売店では枇杷が1個300円！

帰路はまだ午後4時だったため道路は閑散。来た道をそのまま戻り、鎌倉には午後5時に到着し、それぞれが帰宅の途に。
(会長 森田和夫)

ソーセージ作り体験会

「みらいふる鎌倉」女性部企画の「ソーセージ作り体験会」が令和6年7月8日、22日の両日、市内岩瀬の「鎌倉ハム富岡商会」で行われました。22日の参加者は男性2名、女性18名の計20名。作業室で4名ずつ5班に分かれ、ソーセージ作りの開始。



まず、肉だね作り。ボールに入った豚ひき肉に香辛料を混ぜ込みます。手早くしっかりと捏ねるのがコツ。時間は3～5分。完成した肉だねを小銃に似たスタッファーという用具の“銃身”部分に詰め込み、用具の先端部分にソーセージの皮になる羊腸を装着します。スタッファーの引き金を引き、羊腸の中に肉だねを押し出していきますが、これがなかなかの大仕事。途中で羊腸が破れたり、太さが細かったり太かったり。「なかなかうまくいかないわ」、「疲れちゃった」と参加者からはため息も。

それでもスタッフさんの手助けで、なんとかソーセージらしきものに。この間、約1時間。15分ほどの湯せんを経て自作のソーセージが参加者の許に。参加者からは「大変な作業でしたが、楽しかった。自分で作ったソーセージを味わうのが楽しみ」（池田隆明副会長）、「力仕事で疲れましたが、楽しい時間が過ごせました」（国兼令子さん／笹田東芝柏桜会）の声が。小6の孫娘さんと参加した浅井美恵子さん（山崎第一あかね会）も「こんな機会はめったにないので、参加してよかったです。孫にも夏休みのいい思い出になったと思います」と満足気。



参加者の皆さん、お持ち帰りになった自作のソーセージのお味は如何でしたか？猛暑の一日、楽しい体験にお付き合いいただいた「鎌倉ハム富岡商会」のスタッフの皆様、ありがとうございました。

(編集委員 鈴木正誼)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

令和6年 秋の長野路一泊バス旅行

10月10日～11日、総勢71名で圏央道から中央道を抜け、先ず長野県安曇野大王わさび農場の訪問から始まりました。そこでは《わさび》たっぷりの昼食を頂きました。

その後、諏訪湖周辺に4ヶ所のお宮を持つ神社、そのうちの一つ諏訪大社 下社・秋宮を参拝。7年に一度の諏訪大社最大の神事「式年造営御柱大祭」は有名です。鳥居の前で記念の集合写真を撮りました。



その日の宿泊先は標高1,450メートル白樺湖畔にある池の平リ

ゾートホテル。温泉で疲れを癒やし、食卓を埋め尽くす食事で満腹、おしゃべりタイムも欠かせません。

翌日は標高1,771メートルの北八ヶ岳山麓駅から定員101人のロープウェイに乗り、一気に標高2,237メートルの山頂駅へと高低差466メートルを僅か7分で上り迫力満点、広がるパノラマは絶景でした。出発時は標高が高いところへ行くので寒いからと防寒具を用意しましたが、二日間の晴天により汗ばむほどの好天に恵まれました。

優しい皆様との楽しい時間はあっという間に過ぎました。またご一緒にしましょうね！（副会長 萩原小夜）



第10回 「三世代交流事業 in 坂ノ下」

令和6年10月26日(土)、坂ノ下海岸で、第10回「三世代交流事業 in 坂ノ下」が開催されました。午前9時、市内6カ所の幼稚園、保育園の児童、保護者、高齢者など280人以上が集合。来賓の松尾崇鎌倉市長の挨拶のあと、実行委員長の掛札寛治「みらいふる鎌倉」勢年部部長が開会宣言。創立60周年記念と銘打つだけあって、ポッチャ、的当てゲーム、くじ引き、魚釣りゲームと今回は盛沢山。特設ステージでは「坂ノ下なぎさ会」会員のウクレレ演奏をバックに山本美枝子



会長がフラダンスを披露。大きな拍手を浴びていました。

午前10時、メイン・イベントの地曳網引き上げが始まり、子どもたちばかりではなく大人たちのボルテージも上がる一方。「何が獲れた?」、「大漁だ!」。網の周りに歓声が飛び交います。網の中には大量のアジ。カマス、スズキ、イナダ、ハモ、



コノシロ、アカザエビが。漁師さんによる「お魚教室」のあとは、水揚げした魚のお裾分け。思わぬお土産に参加者はみな大満足の三世代交流でした。

(編集委員 鈴木正誼)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

紫の貴美

鎌倉ロジマン親和会 戸田 康一

「コンチは六月でおじやる。初花に推薦するぞ『紫』を」

今年のNHKの大河ドラマも放映されだしてから半年が経過した。作品は『源氏物語』の作者紫式部を主人公とした作品だが、5月26日(日)の放映は清少納言が枕草子の著述にかかるシーンだった。

『枕草子』にも紫は頻繁に登場してくる。枕草子の書き出しは、『春はあけぼの。やうやうしろくなり行く山ぎは、すこしあかりて、むらさきだちたる雲のほそくたなびきたる』という名文句から始まる。

「ムムッ、『…むらさきだちたる雲…』だとッ。紫式部といい、

紫がエラク絡みついてくるな」と、ワタシの脳細胞を刺激する。
「フムフム、『紫』って草があるんだ。汝は『背丈は低いけど、根性はしっかり朱色をこえた紫色にまでなって根付く』ってか。そしてその根っこから高貴色だった紫色の染料を採取していたんだ。花は？…今ごろから咲くんだ。花の色が白っていうのが残念だな」

紫色は清少納言が『紫雲を拝めてラッキー』と語っているように、珍重されてきたが、古代ヨーロッパでも愛好されていた。特にローマ人はことのほか尊び、権威と豪華のシンボルだった。彼らは紫の染料を地中海で捕れるシリアツブリガイなどから採取していた。…貝1個から採取される量は微量で、1.2グラムを採るのに1万個も必要とした。

「ワタシも紫と名のつくものは好きだな。紫雲丹でしょ。ムール貝はムラサキガイって言わなかったっけ？…♪ズルッ、ゴクン#…ヨダレ殿お控え召され」

飛鳥への想い

山崎第一あかね会 鈴木美恵子

「倭は国のまほろば たたなづく青垣

山籠れる倭し うるはし」

日本武尊が詠んだ望郷の歌に心ひかれ、早春の大和路へ。77歳、三泊四日のひとり旅。ザックリとプランを立て、あとは足の向くまま気の向くままの旅だ。

まずは飛鳥に向かう。近鉄飛鳥駅から天武・持統天皇陵、亀石を経て、甘檜丘へ。蘇我蝦夷・入鹿親子の邸宅があったと伝わる甘檜丘から大和三山を眺めることが、私の長年の夢であった。大和盆地にポツカリと浮かぶ小島のように畝傍山、

耳成山、香久山が、遠くには二上山を望むことができた。

早春の飛鳥は冬枯れた田畑が広がるだけで、人っ子ひとり見当たらない。道標のようなものもない。



板蓋宮跡



石舞台古墳

マップを広げて途方に暮れていると、散歩中だという地元の男性おふたりが、道案内を買って出てくれた。水落遺跡、蘇我入鹿首塚、飛鳥寺、板蓋宮、石舞台古墳、橘寺、菖蒲池古墳と健脚のおふたりに引っ張られ、効率よく史跡を巡ることができた。

この地中に眠る、小さな小さな都から日本という“国”らしきものが生まれたのかと思うと、すべてのものに対し愛おしさのようなものが込み上げてきた。

明日香村は地区によっては土地の売買は禁止され、住宅の規模や形態、屋根の意匠にまで厳しい規制が及んでいるという。しかし、この地に住み、この地を愛する村人の皆さんたちによって、この穏やかな風景はこの先、何十年も何百年も守り続けられていくのであろう。

倭は国のまほろば一私にとって、夢のまほろばであった。

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

文芸

俳句

山崎第一あかね会 篠田つつみ

花咲きて在り処の分かる山ざくら
新緑や全土覆いて平和なり
軒越えし孫の記念樹ハナミズキ
一株のゴーヤに託す夢多し
緑陰に憩い卒寿の長談義

城廻寿会 山田 次郎

二人連れ美人林のぶな芽吹く
能登地震古巣を探すつばめかな

鎌倉ロジユマン親和会

宮の灯に人集ひたり涼新た
新涼の朝一番の写経かな
全力のバット空振り夏果てぬ
野仏を光の包む彼岸かな
句の旅へ急がず逝きませ花は葉に
新涼や平和希ひて五輪果つ
万緑や組つ解つ園児行く
葡萄狩りほぼ丸くして食へ競う

石井 英明
古角 利喜
小林いづみ
藤本 克子
高橋 節子
小柳久美子
荒川 佳也
鳩 千 種

川柳

中原クラブ 中村 隆治

夏瘦せは待つてましたと太鼓腹
外人も浴衣姿で盆踊り
夏休み孫に算数テストされ
顔のシワ消しても消すな脳のシワ
ゴミ出しの専門職でボケ防止

都々逸

坂ノ下なぎさ会 濱田 親一

満開の桜花バラバラ下での午餐
前の奥方散らし寿司
ふた抱え染井吉野の花降る昼に
お隣夫婦と赤ワイン
怪しいな人の心を宗教救う
戦争する時忘れる怪

イスラエル・シリア・ヨルダン・エジプト・イラン

やはり宗教難しい

国会議員組み操え夢に

いやあ頭はもう選挙

「涙は心の汗だ」とズバリ

うまくごまかしまあいか

短歌

手広喜楽会 石井 和行(岳深)

今年また背戸に芽吹ける路を煮る
なぜか出せない亡き妻の味
押入れの奥に積まれたるアルバムの
整理進まず想い出詰まれば
箱根路を駆ける若者肩掛けの
汗の染みたるタスキ眩しき

手広喜楽会 内海貴代久

新年明けし鎌倉宮に詣ずとき
河津のさくら満ち満ちて咲く
かまくらの五山第一建長寺
節分豆まきカツポレ踊り

夕間暮ばんぼり灯す巫女数人
その手の蠟燭しかりと映す

鎌倉宮 河津桜

建長寺 節分豆まき
奉納かつぽれ踊り



私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

鎌倉第一地区



令和6年6月25日、鎌倉第一地区主催の日帰りバス旅行が行われました。昨年同様、群馬県沼田市にある「原田農園」でのさくらんぼ狩りです。沼田は遠いとのことで敬遠される方もあり、参加者も33名とやや少なめでしたが、今回は渋滞もなく快適なバスの旅を楽しむことができました。参加者が少人数のおかげもあってか、「大人数ではなかなか行けない」(上坂添乗員)といわれる「登利平」での鳥めし重御膳の昼食、「道の駅・玉村宿」での買い物を満喫することができました。なお、日帰りバス旅行の最長距離は、今回が“新記録”とのこと。

令和6年6月25日、鎌倉第一地区主催の日帰りバス旅行が行われました。昨年同様、群馬県沼田市にある「原田農園」でのさくらんぼ狩りです。沼田は遠いとのことで敬遠される方もあり、参加者も33名とやや少なめでしたが、今回は渋滞もなく快適なバスの旅を楽しむことができました。参加者が少人数のおかげもあってか、「大人数ではなかなか行けない」(上坂添乗員)といわれる「登利平」での鳥めし重御膳の昼食、「道の駅・玉村宿」での買い物を満喫することができました。なお、日帰りバス旅行の最長距離は、今回が“新記録”とのこと。

バス旅行の楽しみは、まずは気軽に旅ができること。バスの中での会話と飲食(梅酒が人気)が楽しめること、食べ放題への挑戦、お昼ご飯への期待感と、色々ありますが、買い物もそのひとつ。道の駅(午前中の買い物がベスト)はもちろんのこと、「上里カンターレ」での買い物は今回も大人気。自宅近くで下車できる利点もあってか、参加者の皆さんはお土産の重さを気にせずに買い物に励んでいらっしゃいました。

お陰様で事故もなく、乗車時刻に遅れる参加者もなく、無事にバス旅行を終えることができました。次回のバス旅行も楽しみです。参加者の皆さん、お疲れ様でした。

(浄明寺長寿会会長 荒井 正)



腰越地区

令和6年6月28日、「腰越なごやかセンター」の腰越地区サロンで、特別講演「私のエベレスト人生」が開催されました。講師の荒山孝郎氏は現在88歳。西鎌倉山親寿会の会員ですが、2006年に70歳7カ月と13日でエベレスト登頂に成功、それまでプロスキーヤーの三浦雄一郎氏が持っていた“世界最高齢登頂記録”を3日間上回る新記録を打ち立てたことで知られる世界的登山家です。



現役時代は大手鉄鋼メーカーに所属、その後、独立ISO審査機関勤務のかたわら、日本の山歩きから始め、50歳代以降は海外の高峰に挑戦。60～70歳代にはマッターホルン、モンブランなど、アルプスの4000m級峰に挑戦。



さらに、マッキンリー、アコンカグア、ヴィンソン・マシフ(南極)等々、5000m級峰から8000m級峰の世界7大陸最高峰を、世界最高年齢で踏破したことで知られています。荒山氏がこれまでの登山で経験された驚異的な山の自然を熱心に語る姿に、会員の皆さんは聞きほれていました。そして、高齢になってもまだまだ元気に近郊の山々をハイキングしているというお話に勇気と希望をいただきました。

(腰越地区長 池田隆明)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

鎌倉 第二地区

七里ガ浜さつき会

「みんなで未来につなぐ七里の夏祭り」をキャッチフレーズに、令和6年7月17、18日の両日、夏祭りが開催されました。七里ガ浜自治会が主催するイベントで、すべてが手作りです。スタッフもこの地域で暮らす住民たちです。



子どもたちにとっても、夏休みのいい思い出になるような、楽しく素晴らしい夏祭りでした。「七里ガ浜さつき会」では、ウクレレ・チームとハーモニカ・チームが活動していますが、今回の夏祭りには両チームが舞台出演。詰めかけた観客の皆さんから、大きな声援と温かい拍手をいただきました。両チームともメンバーの年齢構成は70～90歳代。毎週、楽しく練習に励んでいます。

この歳でウクレレに出会ったことは夢のようです。これからもレッスンを頑張ります。

(会長 郡司順子)

鎌倉 第三地区

名越楽寶会

コーヒーは我々に馴染みの深い日常の飲物です。コーヒーはどこからきたのかなども知りたくなり、当会では令和6年6月22日に町内の大宝寺でUCCコーヒープロフェッショナル認定者の佐藤修二さんにお話をいただき、美味しいコーヒーとお菓子の相性を楽しめました。



コーヒーの味の違いはなぜできる?(生産国や栽培品種や加工処置による違い)、コーヒーは果物なのか?どこからきたのか?(エチオピア、イスラム諸国、ヨーロッパ、南北アメリカ大陸などが



ら)。日本には長崎の出島に入ってきたのが最初。目薬にもなるなど、興味深いお話もうかがえました。

ドリップ三段式でのコーヒーの淹れ方はスタートの湯温は95℃で①まず、20ccで20秒ほど蒸らす。②その後、80cc投湯。③上から1/3ほど減ったら2弾目を40cc注ぐ。④20cc投湯して完成!

会場には22名の会員が集まり、自分たちで美味しいコーヒーを淹れられるよう勉強しました。

(会長 大窪瑞麿)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

深沢地区

琵琶苑シニアクラブ「プラチナα」

当会は、笛田5丁目にある琵琶苑住宅の自治会（世帯数220）に所属し、会員数は75名（57世帯）。以下に活動概要を紹介します。



琵琶苑自治会館：秋の懇親会

- 自治会活動支援として、毎年3月下旬～4月初旬に近くの公園で花見会を開催。テーブルや椅子を並べて老若男女で歓談します。コロナ禍前までは大鍋で豚汁の炊き出しをしていました。秋には同じ公園（雨天の場合は自治会館）にて、クラブの会員を対象にした大懇親会を開催、昼食弁当・福引き抽選会を提供して、懇親・懇談の場を設けております。
- 写真展、作品展を自治会との共催により自治会館で開催し、人気投票の結果で表彰します。
- ボランティア活動として、学童見守りを隣の町内会と共同で実施。また、住宅地の日中見守り、夜間見守りを週3～4回実施。

- ウォーキングを年3回実施。
- 鎌倉市の補助を受け、健康体操を2班に分けてそれぞれ月2回、街路樹愛好会・緑地保全活動をそれぞれ月1回実施。
- 卓球同好会は卓球台2台を使って、若手や近隣の同好者も参加して実施。当初は下校時の小学生が参加していたこともありました。
- その他、映画鑑賞会、サロン活動を実施。「みらいふる鎌倉」の行事については、会員に積極的に参加を促し、参加者には交通費や参加費の補助をしており、バス旅行や「元気・鎌倉教養講座」、深沢地区の行事への参加もしています。
(会長 森田和夫)

深沢地区

深沢Boys&Girlsクラブ

深沢Boys&Girlsクラブは創立後5年目に入り、現在41名で活動しています。月1回の班長会議をはじめ、それぞれの会員に役割を分担していただき、明るく活発に活動しています。総会から始まり、「みらいふる鎌倉」の種々の行事への参加、5月のさつま芋の植え場所づくりから芋植えや草取り、誕生会・食事会などで活躍しています。また地域のお祭りや清掃活動にも率先して参加し、楽しんでいきます。



芋掘り大会

2023 10 21

女性が多いクラブですが、男性・女性がいっしょになって明るく元気に活動できることが生き甲斐になっています。「もっと多くの人とのふれあいを実行していこう!」を合言葉に頑張っています。

“ふれあいは、人との楽しいコミュニケーション!
明るく元気に活動しよう!!”
(会長 徳増明美)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

大船 第一地区

いずみ会

当会は今泉地区で活動しています。今泉は砂押川の上流に逸する、東西北の三方を低丘陵が囲む谷あいの地です。地域には氏神様としての白山神社(大百足の大きな注連縄が掛かる)、称名寺(男滝・女滝と呼ばれる陰陽の滝がある)、散在ガ池(鎌倉湖)があり、6月初旬には砂押川に蛍が飛びます。

現在の会員は女性9名、男性22名の計31名です。活動としては1月に新年会、4月に総会、9月に敬老祝いを兼ねた誕生会を開催し、親睦を図っています。また、町内にある4カ所の公園を有志が毎月、除草、掃除、遊具等の整備点検を行っています。作業をしながらのおしゃべりも楽しみとなっています。

コロナ禍での外出や集まりが制限されるなか、会としてのコミュニケーション形成の一助として「いずみ会報」



公園清掃有志

を令和2年7月に発刊いたしました。不定期ですが通算17号になりました。会長の時候挨拶、行事予定、リレー形式での会員の近況報告等を掲載しています。

コロナ禍でも、何か外で密にならずにできる運動はないかと検討した結果、令和3年5月にグラウンドゴルフのチームを立ち上げました。毎週火曜日(雨天の場合は土曜日に順延)の午前中に今泉さわやかセンターで活動しています。大船第一地区での大会で優勝者を出すなど、それなりに頑張っています。

(会長 木戸國夫)

大船 第二地区

いちば陽輝会

会員数は64名(令和6年4月1日現在)で、主な活動状況は次のとおりです。

①身体を楽しく動かす会(楽動会:月2回) ②吹き矢の会(月2回) ③囲碁・将棋・麻雀(月2回) ④グラウンドゴルフ練習(週2回) ⑤女性会員による小物づくり(月2回)などを実施しており、それぞれ交流を図っています。毎年7月の第3日曜日は地区にある小八幡神社のお祭りがあり、大人神輿と子



供神輿が町内を隈なく練り歩きます。この面倒を見るのが「いちば陽輝会」の会員です。



定例会は年3~4回開催。参加者は通常10~15人程度ですが、「食事会も一緒にやります」と通知を出すと30人ほどが集まり賑やかになります。「みらいふる鎌倉」の行事にも積極的に参加しており、グラウンドゴルフ大会では優勝者や10位以内の入賞者を輩出しています。

また、昨年度は「みらいふる鎌倉」主催の麻雀大会で当会の会員が見事に優勝。その時の優勝カップが自治会会館に飾られています。2年ほど前から一緒に楽動会や麻雀をやりたいと、他の地域からの参加希望者が増えています。若い会員が増えないかなーと願っているところです。

(会長 岡田 修)

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--

初体験

笛田東芝珀櫻会 田中 宣子

今回のタイトルを見て「ウァーオー」と叫んだ方々、その話ではない。年も明けて間もない今年の2月5日、鎌倉に雪が降った。当日、みらいふるの会議に出席。その帰宅途中、私にとつては人生第二の「まさか」が起きてしまった。積もりつつあった雪の路上で転倒。立ち上がることができず、蹲ったままのところに、運良く同じマンションの方が通りかかり救急車に連絡。しかし、受け入れ先がなかなか決まらず、最終的に落ち着いたのが夜の8時。我が家に近い、日頃行きつけの病院だった。結果は大腿部頸部骨折、人工関節を入れる手術に。救急車・入院・手術とすべてが初めての体験で、家族がいらない私としては衝撃と不安が交錯。しかし、こうなった以上ジタバタしても仕方がないと、観念した。

とにかく、入院中は初物だらけ。消灯後の病室は阿鼻叫喚で、ガオッと猛獣のような唸り声が響いたと思えば、「痛いよ」と誰か助けて〜と悲痛な泣き声。彼方では「おしっこ、おしっこってば」と訴える男性の声。これには、100年の恋も冷める。私の場合、普段一人で寝ているせいか、まわりに人がいたり、ちよとした物音がすると、まったく眠れない性質で、最初の1週間程はほとんど睡眠が取れなかった。ただ、食事に関しては、朝昼夕と3食バランス良く栄養が取れる環境で、日頃の貧しい食生活からすれば最高だった。病院の食事がまずいと言っているのは誰だ！

およそ、3ヶ月に及ぶ入院生活だったが多くの方々に支えていただいた。すべての皆さんに心から感謝したい。人は決して一人で生きていくわけではなく、まわりの方々に見守られて生きていくのだということを、しみじみと実感した。そのためには、たとえお一人さまといえど、日頃から何かしらの形で社会や人と繋がっていることが大切なのだと思う。初体験は何歳になってもできる。年をとればとる程、そこから得られるものは大きい。



編集後記

巻頭掲載の通り当会は去る11月14日(木)にめでたく創立60周年大会を開催し、この「みらいふる」発行にご協力頂いている(株)博報社関東本社の榮井社長にもご出席頂き、感謝状をお渡し申し上げました。

また会則の全面改正を図るべく8月に会則改正委員会で議論を重ねた結果、近々成案を得るまでに至り、令和7年度からの施行を目指しています。

編集委員会も4月の総会で当会会長に就任した森田和夫氏の後任として、琵琶苑シニアクラブ「プラチナα」の会長に就かれた佐々木紀一氏を10月から新委員に迎え、新しいスタートを切りました。

世の中の変化や高齢者の生き方の多様化により、全国的にも鎌倉でも老人クラブの減少が見られます。鎌倉では逆に老人クラブとその活動の復活を目指すためにも、広報誌「みらいふる」の果たすべき役割は大です。私ども編集

委員一同はその役割の重要性を十分肝に銘じて、年間2回の少ない発行機会ではありますが、より一層皆様に楽しんで頂き、会の発展に結びつく「みらいふる」創りに努めます。

新しく編集委員の仲間入りを志す方、大歓迎です。文尾の私の携帯電話・メールアドレスにご連絡を望むと共に、会員の皆様の一層のご支援・ご協力をお願いする次第です。

どうぞ素晴らしい新年をお迎え下さい。

(編集長 石井英明)

【編集委員にご興味のある方】

メール(石井編集長宛)

携帯：090-1613-4486

アドレス：eimei.1413@docomo.ne.jp

【原稿等宛先】

メール(岡田副編集長宛)

ke120091-1539@tbr.t-com.ne.jp

FAX・郵送(石井編集長宛)

〒247-0072 市内岡本1241-4 A-109

FAX:0467-45-8775

編集委員会名簿(教養部員兼務)

役割	氏名	所属クラブ
編集長	石井 英明	鎌倉ロジューマン親和会
副編集長	岡田 修	いちば陽輝会
会計	椎野 幸一	中原クラブ
委員	古角 利喜	鎌倉ロジューマン親和会
	山本美枝子	坂ノ下なぎさ会
	田中 宣子	笛田東芝珀櫻会
	鈴木 正誼	山崎第一あかね会
	佐々木紀一	琵琶苑シニアクラブ「プラチナα」

私たちはみらいふる鎌倉の活動を応援しています

--	--	--	--