

健康・友愛・奉仕

みらいふる

翔子

題字は書家
金澤翔子さん

第 104 号

2025年5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://miraifuru-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)



明月院

撮影：原田寛

令和7年新年賀詞交歓会



1月6日(月)午前9時30分から、令和7年「みらいふる鎌倉」新年賀詞交歓会がご来賓、役員、クラブ会長など約60名が出席して、鎌倉市福祉センターで開催されました。

松尾市長と池田市議会議長は、あいにく山崎浄化センターでの消防出初式と重なりご欠席。森崎副会長の司会のもと、池田副会長の開会の辞に続き、まずは谷口総務部員の指揮で全員が「みらいふる鎌倉の歌」を合唱。森田会長の年頭の辞、ご来賓代表の兵藤鎌倉市社会福祉協議会会長のご祝辞で「みらいふる鎌倉」の令和7年の幕が開きました。

その後、会場は一転してアトラクションの場へ！山形



県鶴岡市議会議員で「日本の歌をうたう会」の田中宏会長の指導により小学唱歌など懐かしい曲をみんなで大合唱。また会場では昨年同様、笛田東芝珀櫻会の村越裕美子さんによる「南京玉すだれ」の妙技に、楽しく盛り上がりました。

続いて、石井教養部長の発声により新年の乾杯が交わされましたが、昨年と同じく折角のおいしい「なだ万」のお弁当が持ち帰りになったのは大変残念でした。

(編集長 石井英明)



令和7年度の運営方針

会長 森田 和夫

鎌倉市の人口は約170,000人、うち60歳以上の高齢者は約65,000人です。「みらいふる鎌倉」は計46の老人クラブが8地区に分かれて活動していますが、会員数は僅か約2,100人です。(7年4月現在)従い、「みらいふる鎌倉」にもっと多くの高齢者の皆さんに参加頂くための工夫が必要です。その一策として、鎌倉市と鎌倉市自治会町内会総連合会に協力をお願いして、市内

の自治会・町内会に対して新しく老人クラブ設立の働きかけを行う予定です。

一方、当会自身も従来以上に新会員獲得の努力が必要です。サロン活動の普及を図る、バス旅行のあり方を見直す、会員の皆さんがより一層参加したくなり参加し易くする、などの工夫と努力が必要です。ポッチャなど新規プロジェクトも普及が進んでいますが、加えて新しい音楽関連の活

動を各地で普及促進したいと考えています。また、ホームページでの広報活動をして、会員のみならず会員以外の高齢者の皆さんにもアピールする工夫と努力をします。

昨年、神奈川県老連からは退会しましたが、他自治体特に横須賀・三浦・葉山・逗子の横三ブロックと、横浜市栄区など近隣老連とは、従来以上に連携強化に努めます。



「みらいふる鎌倉」 令和7年度定例総会開催

「みらいふる鎌倉」の創立以来第61回目の定例総会が、4月25日(金)午前10時から鎌倉市福祉センター第1・第2会議室で、御来賓に鎌倉市長代理の比留間彰副市長・鎌倉市社会福祉協議会兵藤芳朗会長・鎌倉市高齢者いきいき課松村康之課長をお迎えして開催された。

総務部杉本伸太郎部長の司会により始まり、まず出席者全員で谷口雄資さんの指揮のもと、「みらいふる鎌倉」の唄を斉唱。引き続き池田隆明副会長の開会の辞、森田和夫会長の開会挨拶、比留間副市長の松尾市長メッセージの代読、市社協兵藤会長のお祝辞を頂いた。

その後、森崎勝喜副会長による総会定足数確認と議長に広報教養部石井英明部長の選出承認後、石井議長により笛田シニアクラブプラチナαの佐々木紀一会長の書記指名、及び議事録署名人に上記2名と、小袋谷第二亀甲会赤井慶子会長計3名が指名された。議案審議が第1号議案の森崎副会長による令和6年度事業報告から、第6号の森田会長による地区長・部長の選任まで、すべて順調に承認されて萩原副会長の閉会の辞と続き、森田会長からこの総会で退任された立川光造相談役・古角利喜監事、他5名の方々に感謝の花束が贈られて、総会はめでたくお開きとなった。



みらいふる鎌倉
令和7年度(6月以降)事業計画
(会議類は省略)

月	日	曜	事業	場所	担当部
6	25	水	山形1泊バス旅行(25日～26日)	かみのやま温泉	地域社会交流部
7	5	土	ミニボッチャ体験会	福祉センター	総務企画部
	16	水	料理教室	調理室	地域社会交流部
9	1	月	研修バス旅行(1日～3日)	未 定	総務企画部
	24	水	手芸教室	福祉センター	地域社会交流部
10	1	水	赤い羽根共同募金活動	大船・鎌倉駅	地域社会交流部
	3	金	元気鎌倉教養講座(市社協と共催)	きらら鎌倉	広報教養部
	5	日	大船地区ボッチャ大会	大船体育館	総務企画部
	11	土	鎌倉地区ボッチャ大会	鎌倉体育館	総務企画部
	12	日	腰越・深沢・玉縄地区ボッチャ大会	武道館	総務企画部
	//	//	横三ブロック・グラウンドゴルフ大会	横須賀	横須賀老連
	18	土	多世代交流(予備日10月24日)	調理室	地域社会交流部
	20	月	1泊研修バス旅行(20日～21日)	未 定	総務企画部
11	7	金	みらいふる鎌倉・栄区グラウンドゴルフ大会	笛田公園	健康推進部
	9	日	市長杯いきいき健康麻雀大会	福祉センター	福祉厚生部
	14	金	みらいふる鎌倉・ズシッ カラオケ大会	きらら鎌倉	福祉厚生部
	未定		第23回歩こう会	未 定	健康推進部
	16	日	鎌倉ボッチャカフェ	武道館	総務企画部
	21	金	みらいふる鎌倉芸能祭	きらら鎌倉	福祉厚生部
	23	日	鎌倉福祉まつり	福祉センター	地域社会交流部
	30	日	広報誌「みらいふる」105号発行	——	広報教養部
12	21	日	いちご狩り研修バス旅行(21日～23日)	未 定	総務企画部
1	8	木	新年賀詞交歓会	未 定	総務企画部
3	29	日	市長杯鎌倉ボッチャ大会	武道館	総務企画部

「みらいふる鎌倉」トピックス

1.表紙写真

100号、102号と同時期の発行なので、今回は「あじさい」に代えて原田寛氏から明月院の「菖蒲」の見事な写真を提供して頂きました。

2.クラブの解散

去る3月末を以って、いずれも会長後継者難等の理由により、下記3クラブが解散し、クラブ数は46クラブに減少しました。大変残念です。

- 雪ノ下寿会(鎌倉第一地区)
- 極楽寺若葉会(鎌倉第二地区)
- 上町屋ゆとり会(深沢地区)

3.新老人クラブ誕生

令和6年11月、玉縄地区の清泉女学院隣接の早雲台団地自治会(約150世帯)内に、「早雲台プラチナ会」(会員数39名)が発足しました。「みらいふる鎌倉」への加入は未定ですが、一日も早い仲間入りを願っています。

4.第四回「元気鎌倉教養講座」開催予定概要 (市社協との共催事業)

日時：令和7年10月3日(金)14時開会 16時閉会

会場：きらら鎌倉

第一部：写真家 原田寛氏講演

第二部：鎌響チェンバーオーケストラ室内楽演奏

ホームページを一新！

皆さん、こんにちは。「みらいふる鎌倉」のホームページを昨年10月に一新したことをご存知でしょうか？更新して半年たちますが、今後のイベント情報やエッセイも追加し、より見やすく、面白く、使いやすい内容になっています。また会員ページを新設し、会議日程、議事録などいつでも閲覧できるようになりました。

「パソコンやスマートフォンの操作が難しい」と思われる方も、ご家族やお友達と一緒にのぞいてみてください。実際に触れてみると、意外と簡単に情報を得られることが分かるはずです。



バス旅行やクラブ活動の写真から楽しい思い出を振り返れますし、参加できなかった方も雰囲気を感じていただけます。また、広報誌「みらいふる」には今後の催し物や重要なお知らせを掲載していますので、ぜひチェックしてみてください。

これからも、皆さんにとって楽しく役立つホームページを目指し、随時更新していきます。勿論、身の回りのこと、楽しかった行事なども投稿ください。また、ご意見やご要望がありましたら、ぜひお聞かせください。皆さんと一緒に、より良いホームページにするようにしていきます！
(ICT推進部長 杉本伸太郎)

新広報教養部事業のご紹介

教養部は、去る2月17日の会則改正に関する臨時総会で、「広報教養部」への名称変更が承認されました。目的は従来の活動に加えて、当会の一元的な広報戦略の立案推進です。ホームページ管理・運用担当の新発足「ICT推進部」と連携しながら一体的な広報活動に努めます。

名称変更を機会に、今後の当部事業を充実します。まず今年度は、従来の市社協と共催の「元気鎌倉教養講座」に加えて、去る5月29日(水)に長谷の「鎌倉能舞台」で独自開催した「鎌倉能舞台講座」です。(詳細は次号105号で！)

また、市社協と共催の「第4回元気鎌倉教養講座」は、10月3日(金)午後「きらら鎌倉ホール」で開催予定です。第一部の講演には、毎回広報誌「みらいふる」の表紙に、素晴らしい写真を提供下さっている写真家の原田寛氏をお招きします。第二部はお馴染みになった「鎌響チェンバーオーケストラ」の演奏を予定しています。詳細は近々クラブ長を通じて皆様にご案内します。

なお、広報教養部に参加ご希望の方は、編集後記欄の石井の連絡先あてで一報ください。(広報教養部長 石井英明)

第1回みらいふる鎌倉 ボッチャ 8地区大会

令和6年5月から「みらいふる鎌倉ボッチャカフェ」を毎月第1土曜日に開催して、令和7年2月で10回を終えました。

その間は総務部・女性部の協力を得て、コーヒーカーナーも参加者の皆様に楽しんで頂く事ができました。

ボッチャを通して居場所づくりと会員相互の親睦を目的として運営。その集大成の11回目とし

て令和7年3月8日(土)8地区大会を福祉センター第1・第2会議室で実施しました。当日1時間かけて準備し、8地区代表の参加者をお迎えし、スタッフも併せると計47名、賑やかに集うことができました。

帰りに「良かったわ」、「元気がでたよ!」、「楽しかった」、「またね」と、にこやかなお声かけが嬉しかったです。

参加して頂きありがとうございました。

令和7年度の予定は次の通りです。皆様のご参加をお待ちしています。

(副会長・事務局長 萩原小夜)



日程	行事名	実施場所
6月7日(土)	ミニボッチャ体験会	福祉センター
7月5日(土)	ミニボッチャ体験会	福祉センター
10月5日(日)	大船地区ボッチャ大会	大船体育館
10月11日(土)	鎌倉地区ボッチャ大会	鎌倉体育館
10月12日(日)	腰越・深沢・玉縄地区ボッチャ大会	武道館
11月16日(日)	鎌倉スポーツレクリエーションフェア	武道館
令和8年3月29日(日)	鎌倉ボッチャ大会(市長杯)	武道館



料理教室と手芸教室

「みらいふる鎌倉」女性部が主催した2つのイベントを紹介します。最初は令和6年10月23日(水)、鎌倉市福祉センターの調理室で行われた料理教室。梅津昭子先生のご指導による、米粉を使ったパン作りです。まずは生地作り。おいしくなるよう、力いっぱい練り上げます。そして、練り上がった生地を何と電気釜に。え〜っ!?電気釜でパンが焼けるの?心配ご無用、焼き上がった米粉パンは蒸しパンのように柔らかく、香ばしい匂いがします。梅津先生お手製のサラダ



とみんなで作ったスープといっしょに、おいしくいただきました。

令和6年11月5日(火)は手芸教室。皆さんからいただいた古布を使った



小物作り。題材は今年の干支に因んで「巳」。久しぶりに針を持つ方。お裁縫が得意な方。和気あいあいと針を進めます。そして、出来上がり。皆さん、自作の可愛いへびを愛おしそうに見つめていました。昔から巳年はお金に困らないといわれています。そうなるといいですね。

なお、使い残した古布は、老人福祉施設の七里ガ浜ホーム、鎌倉静養館、鎌倉プライエムきしろに寄贈させていただきました。



(地域社会交流部 林 幸子)

栄区シニア連合との親善グラウンドゴルフ大会と 秋の歩こう会

令和6年11月8日、「みらいふる鎌倉」と栄区シニア連合の親善グラウンドゴルフ大会を栄区小菅ヶ谷公園スポーツ広場で開催しました。

参加者は「みらいふる鎌倉」36名、栄区シニア連合47名の合計83名でした。

開会式では湯瀬栄区シニア連合会長と当会森崎副会長の挨拶がありました。ゲームは当会選手の活躍が目立ち、特に女子の部では優勝 金谷功子さん、2位 山田世理子さん、4位 石川光江さん、5位 南部定子さんと3位以外全員が城廻寿会のメンバーで、当会選手の活躍が光りました。

今年度は当会の当番で11月7日(金)、笛田公園多目的広場を予定しています。充実した親善の大会にする為に今から準備をしておきたいと思っています。

秋の歩こう会は、令和6年11月11日(月)に鎌倉山・夫婦池公園散策コースで実施しました。参加者は15名と少なめでしたが、好天にも恵まれ残された自然のコースをゆっくりと



歩くことができました。

途中、石井和行氏より「鎌倉山記」の説明や、「夫婦池」の歴史等を説明頂きました。夫婦池公園は、鎌倉山の山間に位置しており紅葉が始まったばかりでしたが、春夏秋冬、季節に合った自然が楽しめる公園だと感じました。その後、近くの鎌倉市教養センターで昼食を摂り解散しました。

(市長 金井勝政) (健康推進部長 金井勝政)

地区活動報告

腰越地区 フレイル予防にダンスを楽しもう！

令和7年2月28日(金)午後、腰越なごやかセンターで「みらいふる鎌倉」会員約25名が参加して、最近フレイル予防に大変有効だと言われるダンスを利用した、フレイル予防活動会が行われました。

まず第一部はNHKのTV番組「認知症は予防できるのか」のビデオ鑑賞。グループで行うダンスレッスンが認知症の予防に有効と紹介されました。実験データでも認知症ではない75歳460人の5年後を調査し、「認知症を抑える趣味は」として何もしない場合を1とした場合に、家事0.88、歩く0.67、読書0.65、楽器演奏0.31、ダンス0.24と、認知症になるリスクはダンスが一番有効とのデータもありと勉強しました。そして第二部は当日の目玉「健康と社交ダンス」のテーマで、講師の相馬真知子先生の指導でダンスを楽しみました。相馬先生は元日本ダンス協会プロA級、2014年と

2016年世界クラシックショーダンス選手権日本代表という高名な方です。

まず高齢になっても正しい歩き方で健康に歩くコツを学び、次にグループになって社交ダンスのルンバのステップにチャレンジしました。始めはルンバのリズムに苦労していましたが、皆さんは次第に慣れてステップを楽しんでいました。なお、令和7年1月22日(水)には同じプログラムを深沢地区でも開催し大変好評だったので、今後可能ならば他の地区でもやってみると良いと思います。相馬先生は鎌倉駅前カトレヤビルでダンス教室を開いており、社交ダンスを個別にやってみたい方は是非トライしてください。80歳以上の方も大勢います、とのことでした。

(副会長・腰越地区長 池田隆明)



山梨フルーツパークいちご狩り・ 野菜工場見学

令和6年12月18日(水) 鎌倉第一、第三各地区
19日(木) 鎌倉第二、腰越、深沢各地区
20日(金) 大船第一、第二、玉縄地区各地区

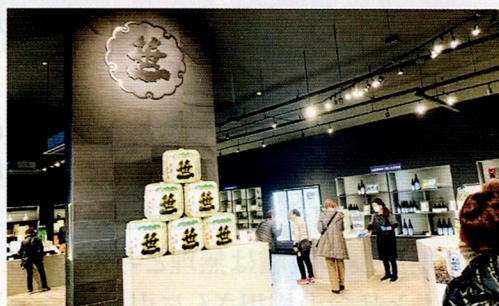
8時頃、鎌倉の各指定場所から出発して都留市野菜工場「ユニファーム」(写真)見学を行った。野菜工場はガラス窓越しでサラダ菜の育成情景を見学し、会場の係からの映像による説明を受け、サラダ菜の試食をして希望者はサラダ菜等の土産を購入した。試食サラダ菜は採れたてのせいかととても柔らかく感じた。野菜工場は見学場所が比較的狭くガラス越しだったため、実態よりは小さく感じた。

次に大月市・笹一酒造(写真)での見学と試飲を行ったが、見学箇所が予想外に広く感じた。数種類の酒類の試飲を楽し

み、土産を購入した後、笛吹市・山梨FUJIフルーツパークで昼食といちご狩りを楽しんだ。いちご園はかなり広く範囲を指定はされていたものの広範囲に食することができた。食後のこともあり、あまり食べられなかったとの声もあったがおいしいいちごをたらふく食べることができた。予想より甘みがあったとの評判。

その後、笛吹市・甲州わさび漬センターを訪問し、適宜買い物を楽しんだ後一路鎌倉へ戻った。

(会長 森田和夫)



「みらいふる鎌倉」研修日帰りバス旅行 ～春爛漫靖國神社と隅田川水上バスからお花見ツアー～

令和7年4月4日(金)午前8時靖國神社に向け鎌倉を出発。横浜ベイブリッジから少し春霞の富士山を見ながら東京へ。車窓から添乗員の説明で、有明、豊洲、晴海、銀座、歌舞伎座、数寄屋橋、皇居、桜田門、警視庁、国会議事堂、国立劇場等、桜や春真っ盛りの名所を愛でながら靖國神社に到着。真っ先に標本木(気象庁が5～6輪の開花で開花日、約80%以上咲いた状態の日を満開日)のところに駆けつけ写真撮影。境内各所で咲き誇る桜を愛でながら参拝、「みらいふる鎌倉」の発展と会員全員の無病息災を祈願。

次に古本屋街の神保町、日本橋を抜けディズニーシー、ディズニーランドに隣接する東京ディズニーリゾートオフィシャル

ホテルのヒルトン東京ベイでバイキングの昼食。デザートと共に腹一杯堪能。

最後は浅草の雷門と仲見世通りの大混雑を横に見て浅草橋へ。陽光と爽

風に恵まれ水上バスのデッキから兩岸の桜を堪能、堤や橋を散歩する人や他の船上の人たちに手を振りながら、あっという



間の45分で日の出桟橋に到着。来年もまた来ようと思った、春を身体いっぱい感じた素晴らしいツアーでした。(鎌倉ロジューマン親和会 金正芳雄)





みらいふる鎌倉60周年と ダイヤモンド婚式によせて

大船第一地区 岩瀬・平島春秋会
吉田 孝章

「みらいふる鎌倉」は2024年に創立60周年を迎え、同じく私共夫婦も結婚60周年を迎えました。10年前の「みらいふる」創立50周年記念号『やまも』には、50年前の思い出と、私の喜寿と金婚式が健康で迎えられた喜びを記載していただきました。また、国会議員も列席する50周年記念式典が鎌倉芸術館小ホールで行われることが決まり、事務局は会場が大船なので鎌倉地区からの出席者が限られてしまい空席が目立つのでは、と心配されておりました。当時私は「みらいふる鎌倉」の役員(大船第一地区長・単位クラブ数10)を務めておりましたので、大船地区の参加者を多くするよう、所属クラブ長にご協力をお願い致しました。当日、会場の壇上役員席に座り客席を見渡すと、空席なしの満席。安堵と共に皆様のご協力に感謝したことを覚えています。

その後から現在まで私の10年間は山あり谷あり。金婚式から2年半くらい

は、夫婦でロシアやインド、台湾など海外旅行を楽しむことが出来ました。その後、家に認知症を発症。そのため地区長の役職は無理と考え、離れ山ちとせ会の横川さんに引き継いでいただき、岩瀬・平島春秋会クラブ長のみしばらく続けさせていただきました。幸い家内の認知症は緩やかな進行でしたので、「みらいふる鎌倉」の春・秋の研修旅行を毎回楽しみにし、出来るだけ多く夫婦で参加致しました。バスの乗り降りや歩行時は安全の為必ず家内と手を繋いでおりましたら、大村会長に「仲が良いですね」と言っていたいただき苦笑したのも良い思い出です。その後家内は、自宅での介護が難しくなり、2024年春に特別養護老人ホームに入所となりました。私自身は、80歳台に入り歳相応の足腰、聴力視力の衰えや、数々の持病に波はあるものの、検診と投薬でどうにかこうにか自宅で平穏に過ごしています。

さて、結婚25周年の銀婚式、50周

年の金婚式はよく知られていますが、結婚60周年を「ダイヤモンド婚式」と呼ぶことをご存じでしょうか。2019年に上皇陛下と上皇后陛下がダイヤモンド婚式を迎えられたという報道があったのを覚えておられる方もいるかもしれません。今の男性の平均寿命(81.09歳)を考えると、ダイヤモンド婚式を迎えられる夫婦は珍しいといわれています。そんな中で私共夫婦は、2024年11月にダイヤモンド婚式を無事迎えることが出来、大変幸せに思っています。また、家内の入所しているホームの会議室をお借りして、娘達の家族が総勢12名でダイヤモンド婚式をお祝いする会を開いてくれました。ホームのスタッフがサプライズで大きなくす玉を用意してくださり、大いに盛り上がりとても温かい会となりました。また10年後は結婚70周年、プラチナ婚式と言うそうなので、それを目標にこの先も平穏に過ごしていけたら、と願っています。

昭和ノスタルジア(懐郷病)

鎌倉ロジューマン親和会 戸田 康一

今年は昭和100年でおじゃる。我がロジューマン村の親和会メンバーはみんな昭和生まれでござんす。

「みらいふる鎌倉には大正生まれの方はおいでなんでしょうか?…『いるぞ』とお声がかかりそうだな。ナンと言っても昭和元年は12月25日からだから、たったの1週間きりじゃ。同期の方のあらかたは大正15年生まれだもんね」と年齢を手繰ってたら、「団塊世代のミナ入会衆が後期高齢者だって!昨年老人会にヒヤアリヤしたお人は一回目の東京オリンピックが開催された昭和元禄生まれなんだ。…一番の衝撃はナンだべ?」

大きな転機は昭和20年の敗戦だろうな。8月15日の夜からは家庭の電灯が明々と灯り、その下では家族みんながチャブ台を囲んで大声で話し合い、米櫃の底を



か搔っさらって炊いた芋粥を頬張っていたっけ。ラヂオのスイッチは捻ったかな?…「流されていた放送はナンだったっけ?」

テレビ放映は28年だった。大晦日の紅白歌合戦が見たくて家主さん家へ店子の連中が押しかけたな。家主さん家族は畳の間で、店子の衆は板の間だ。「ムムッ、隣のオッチャンが〇〇〇〇つまんで便所だな。オイラもついてこ…アレッ、オッチャンが『♪プップップ、ピッピッピ#』だって。♪ス〜ッ#はやらないんだ」(店子のトイレは外でげす)

「近年加入の衆のテレビはテレビでもカラーだもん。自動車にクーラーと新三種の神器に浸ってござったんだ!」

俳句

鎌倉ロジューマン親和会

友の来て弾む一献木の芽和

箱根山朝日の中の芽吹きかな

夕雲のモノの彩り春浅し

白神や櫺の目覚めの木の芽雨

葉葩に恥じらう如く寒牡丹

風のためのベンチや春浅し

紅梅の色あざやかに咲き初めり

月淡く化粧ふ夕暮れ春浅し

短歌

手広喜楽会 石井 和行

みらいふる産声あげて六十年

集いし勢年古都の鎌倉

大根をデエコと話すジージの傍で

何のことかと聞き返す孫

寒風に強く育てと願い込め

子らの麦踏みテレビにて見る

川柳

中原クラブ 中村 隆治

雑煮餅丸か四角か内輪もめ

新年の夢膨らます餅の上

知らぬ間にマスクが顔の防寒具

探し物買った途端に顔を出し

久々の母校の便り振り込み書

腰越地区

西鎌倉山・親寿会の活動紹介

鎌倉山と西鎌倉との間にある西鎌倉山住宅地は、現在世帯数約380、住民約900名の戸建住宅地です。今年は老人クラブ「親寿会」が発足して20年となるので、記念行事を計画しています。会員はピーク時には100名以上いましたが、現在は約80名と減



少傾向です。活動は誕生会、新年会、井戸端サロン、映画会、住宅地内の公園や街路の清掃、カラオケ大会、体操教室、鎌倉散策、バス旅行等旅行会、毎月の役員会、総会などです。かつては合唱団、ゴルフ会、麻雀会、英会話教室、ドイツ文化を楽しむ会など多くの行事を開催していましたが、現在は高齢化の影響等で行事数を減らしています。

当会の特徴は会員の枠を当住宅地内に限らず、周辺の自治会で老人会のない方たち等を含めて活動しているところです。去る3月6日開催の誕生会には、参加者31名のうち8名が住宅地外の方でしたが、大変なごやかな地域間交流の場になっています。既にホームページで紹介済みですが、毎年恒例の芋煮会は子供会・自治会などの若手の会などと協力して、芋煮300食以上の来場者で賑わう地域交流イベントです。今後は、困難な面もありますが若手会員の加入促進を進める努力を行います。
(会長 池田隆明)

深沢地区

ブルースカイ

私たち「ブルースカイ」は発足3年目になる会です。お年寄りには下ばかり見つめてないで『青空のごとく、上を向いて過ごそう』というイメージで名付



けました。

令和7年1月19日に開催された定例会では、30人もの参加者の中、会員メンバーによるウクレレ演奏で、お正月にちなんだ曲を披露して下さり、それに合わせて全員で大合唱しました。

お昼はみんなでお弁当をいただき、恒例の「ハズレ無し大抽選会」では大盛り上り！季節のお花や乾燥ワカメ、ふりかけなど。当たったプレゼントにみんな笑ってしまいました。

それだけでは終わらずに、その後もボッチャ組、麻雀組の二手に分かれ、親睦がより深まる和やかな時間が作れました。

これからもみんな仲良く、活動頑張ります。

(会長 石井嬉末世)



玉縄地区

鎌倉ロジューマン親和会

冬の間の活動

1. ラジオ体操

47年前に子ども会が夏休みに始めたラジオ体操。その後自治会を経て6年前に親和会が引き継ぎ、3年前からは雨天以外は毎朝、厳寒の中でも最少8名が6時半には構内の公園に集まり、ラジオに合わせて元気に「1・2・3!」。



2. 小学生見守り

24年前に、自治会が玉縄地区で最初に始め、これも6年前に親和会が自治会から引き継いだ。

現在は8名、最高齢92歳の会員が毎朝植木小と玉縄小の通学路に分かれて、トング片手に各々の持ち場までの道路、公園のゴミ拾い。持ち場では児童の安全を最優先に、ハイタッチや会話での心のつながりと、中学生・大人達との地域のつながりも強めながら、逆に児童達から元気を貰っています。

去る1月19日には植木小学校門前で、生徒代表から嬉しい「感謝のメッセージ」を頂き大感激!



3. 12月度例会・誕生会・忘年会

昨年末12月14日(土)、32名が集会室に集まり一挙開催。まず例会では会長挨拶に続いて連絡事項、1名の新入会員と7名の10～12月生まれの紹介後、それぞれからスピーチを。その後、誕生会と忘年会が元気に「乾杯!」で賑やかに楽しく開会しました。



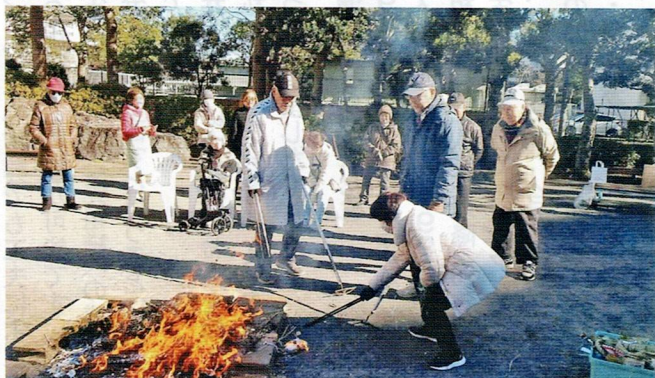
途中で女性会員による「安来節」の披露。突然引っ張り出され野良着を着せられ、顔を真っ黒に塗られた男性2人が参加、安来節に合わせた「どじょうすくい」の迷演技に会場はヤンヤの喝采!

締めは、シクラメンの鉢植・その他豪華な賞品のビンゴゲームを楽しんだ後、みんなで「きよしこの夜」と「お正月」を大声で斉唱し、めでたくお開きとなりました。

4. どんど焼き

これも、自治会から引き継いだ新年恒例の行事。快晴無風の本年1月11日(土)の朝、公園に薪を積み上げて、まずはお神酒でお清めの後点火。燃え上がる炎に住民が持ち寄ったお正月飾りを次々とお焚き上げ。

炎の下のアルミホイルに包まれたホクホクの焼芋は、集まった皆さんに配られて一同大喜び! 新年のめでたい行事と、住民の皆さんとの楽しい交流の場が広がりました。



(前会長 野田憲二郎)

「終活から今活へ！」

株式会社ニチリヨク三浦理砂社長との対談

——ご葬儀は、故人様への最後のプレゼントなんです。——

最後のプレゼントなんです。

石井 ニチリヨクさんには「みらいふる鎌倉」は長年に亘り、多大なるご支援をいただいております。改めてお礼を申し上げます。また、本日はこのような対談の機会をお引き受けいただき、ありがとうございます。まず、会社の成り立ちについてお聞かせください。

三浦 元々は霊園の開発から始まって、お墓を購入された方が、いずれお葬儀をなさるだろうということで、葬祭業を立ち上げました。

石井 最近はお葬式がガラッと変わってきていますね？

三浦 コロナ禍以降、家族葬が注目されました。それまでは一般葬か家族葬か、どちらかでしたが、最近は家族葬や直葬が増えて、ご葬儀の規模がどんどん小さく、簡素化しているのは事実です。このまま行くと、ご家族以外の方がご葬儀に参列することが困難になる、故人様とお別れの時間が持てなくなるという問題が起きてきます。故



人様とお別れの場合、故人様への感謝の場はとても大切です。私も小学生時代に祖父母の死を体験しました。泣き崩れる母を見て、「お母さんもうつか死んじゃうんだ」、「死ぬって怖いな」と思いました。そんな経験があるのとはいいませんが、その後の死生観に少なからず影響を与えるのではないのでしょうか。

ご葬儀という儀式はしなくても、お別れの時間はしっかり作っていただきたいですね。
石井 おっしゃる通りですね。故人との最後の対面は最も重要です。ご葬儀に参列できなかった方は、「最後のお別れができなかった」といつまでも悔やむのではないのでしょうか。

三浦 「ご葬儀に参列できなかったから、いつまでたってもお別れできない」という声も聞きます。ご葬儀の意味はちゃんとそこでお別れをして、次に進むということだと思えます。ある女性は、土地・建物をたくさんお持ちでしたが、現金がなかった。だからお母さまがお亡くなりになった時に残念ながら直葬にせざるを得なかった、その後、様々な事情があつて、彼女は生活苦に陥ってしまふ。周囲は土地や建物を売ったらと勧めましたが、本人は「母の葬儀もちゃんとあげられなかったのに、母が残してくれた土地や建物に手なんか付けられない」とドンドン自分を追い込んでいってしまった。判らないまま他人に勧められたから直葬でとか、金額面だけで決められた方も、ちゃんと意味を理解して決めたのであればいいんですが、事前に知っていたのと判らないままやったのでは大きな違いがあり

(株)博報社様との発行業務提携が復活した98号以来、初めての協力企業代表者様との、対談記事掲載という企画です。今後とも状況に応じて、会員の皆様のお役に立てる企画を考えてまいります。

(編集長 石井英明)

ます。そこを皆さんに伝えていきたいという思いがあります。

石井 私の住まいは築五十年のマンションですが、昔はどなたかが亡くなると、必ず掲示板にお知らせが出ました。ところが、最近は出ない。ですから、いつ、どなたが亡くなったかが判らない。最近の風潮は困ったものだなあと感じます。

——今後の戦略——

次にニチリヨクさんの今後の戦略についてお訊ねします。

三浦 家族葬という安価な印象があり、家族葬を選ばれる方も多いと思うんです。ただ、家族葬だとお香典が頂けない。「なぜ、知らせてくれなかったんですか」という問い合わせが一年以上も続くこともある。一般葬をあげておけばそこで終わっていたのに、それに対応する手間も大変なことになる。金額面でもかえって高くつくこともある。イメージだけが先行して家族葬、直葬ということかも知れませんが、ご葬儀でなくても、「お別れ会」のような形で故人様とお別れの場を作られたらと思います。事前の情報収集をしっかりやり、葬儀社に思いを十分に伝えることをお勧めします。私どももオーダーメイドに力を入れておりますので、言われるままのご葬儀ではなく、故人様への最後のプレゼントだとお考えになられてはと思います。

石井 ニチリヨクさんは他社と比較して、極めて近代的な事業展開をなさっているように思われますが。

三浦 お墓事業を展開している会社で上場しているのは3社くらいしかありませんが、私どもはそのうちの1社です。また、お墓から始まって、ご葬儀、終活とトータルで展開している所は他にはないと思います。お墓はお墓、ご葬儀はご葬儀ということではなく、ワンストップで対応できるところが私どもの強味かなと思います。極端なことをいうと、葬儀社は一人でも立ち上げられます。数千社の葬儀社があるといわれていますが、いずれにしろお客様には信頼できる企業をアピールしていきたいと思います。

——多くの世代のみんなが集まれる場所を作りたいんです。——

石井 お墓といえば、墓終いの問題があります。私も昨年、九州の実家の墓終いをしました。墓終いは増えているんですか？

三浦 お墓も簡素化が進んでいます。最近では樹木葬だとか散骨とかも増えています。ただ、散骨をされた方からは「親の意向で散骨したけれど、どこに向かって手を合わせればいいのかわからない。」と後悔する声も聞かれます。

墓終いはお墓のお引越しです。あるお客様は、北海道に先祖代々のお墓があつて、子どもが小さな頃は夏休みを利用して墓参りをしていましたが、子どもも大きくなり、自分も歳を



重ねると、なかなか墓参りにいけなくなる。経費の問題もある。そこで、気軽に行ける場所、近隣駅に近い所を条件にお墓の引越しを考えていうつしやいます。お墓に対する考え方も変化しています。東京・赤坂に威徳寺・赤坂一ツ木陵苑という納骨堂があるんですが、家系図のモニターがあるんです。そこには家系図やご先祖様の方の写真や○○家に伝わるレシビ、未来の子ども達へのメッセージなんかが入っているんです。ここに入られているご先祖様の前でゆつくりとした時間を過ごす、というお墓参りの本来の意味を体験できるので、はないかと思えます。外でのお墓参りですと、「暑くてお墓参りなんて」とか「こんなに寒くちや」とかで足が遠のく。行ってもお掃除だけで帰ってくる。お墓参りの本来の意味はお墓の前でご先祖様とゆつたりとした時間を共有することだと思つたんです。そういうことが可能な墓地を増やしていきたいと考えています。バラの庭園のような墓地とか子ども達が喜びそうなテーマパークのようなものとか。

——「終活から今活へ！」——

石井 先日。今日も同席されている前田部長から「終活から今活へ!!」というお話をお聞きしました。今活とは？

三浦 終活というが高齢者のイメージが強いんですが、私の考えは少し違つてます。終活とは自分が後悔しない最後の活動です。終活と言えば相続とかになりますが、それだけではありません。家族との日頃からの関わり合いなども全部含まれると思います。事業としては第一弾として横浜の西区にカフェを作りました。なぜ作つたかという、あそこにはコーヒーを飲める場所がない。コーヒーを飲める場所ができたなら、近隣の皆さんにも喜んで来て頂けるかなと思つたからです。とにかく

く。みんなが集まれる場所を作りたいんです。できたら6月以降、子供食堂だったり、高齢者に限らずお茶会などをして、ゆくゆくはおじいちゃん、おばあちゃん世代が子ども達と交流できる場になればと考えています。おじいちゃんやおばあちゃんの経験談を子ども達に伝えたり、地域の方に先生になつていただいて習い事ができるような場所にできればとも思っています。

ご葬儀の話にもどりますが、菩提寺がない方でもお寺の本堂を使つた本堂葬儀も多くなつています。直葬でも工夫によつて印象に残るようなご葬儀が可能です。そのことが死生観だつたり、ご先祖様への感謝だつたり、自分を見つめ直すということに繋がっていくのではと思います。

石井 本日は大変いいお話を伺えて、87歳の私にも大いに参考になりました。ありがとうございました。

三浦理砂（みづらりさ）

1971年、神奈川県生まれ。株式会社プリンスホテルを経て、1995年に日本生命保険相互会社に入社。以降、20年以上にわたつて生命保険業界でキャリアを積む。2022年、株式会社ニトリヨクに入社し、終活営業部の部長として「ニトリヨクの安心サポート・バックプラン」などを企画。2024年7月、代表取締役社長営業本部長に就任した。プライベートでは三児の母。



紫式部によせて

笛田東芝珀櫻会 田中 宣子

昨年のNHK大河ドラマは、現存する世界最古の小説と言われる「源氏物語」を書いた紫式部が主人公だった。そこで、思い出されるのは、鎌倉の岡本にお住まいだった劇作家の北条秀司さんだ。「源氏物語」の「浮舟」を脚色された舞台があり、以前、私も観劇する機会があったのだが、浮舟を坂東玉三郎さん、薫大將を片岡孝夫さん（現・片岡仁左衛門）、匂宮を先頃亡くなった中村勘三郎さんという豪華な配役で、平安絵巻そのままの夢のように美しい舞台だった。

それから暫くして、NHKの「日曜喫茶室」という番組で、テーマが紫という回のゲストに北条秀司さんを迎えることになった。当日、丸い紫色の実をつけた一枝のムラサキシキブを手にしてスタジオ入りされた北条さんに、私はこの時初めてお目にかかり、図々しくも舞台に興味があるという話をする、「次回作の舞台稽古の時にでも見学にいらっしやい」と言って下さった。

私はホイホイと出かけて行ったものだ。その後、何度かお手紙のやりとりをさせていただき、いずれ弟子入りをと願っていたのだが、御高齢だったこともあり、残念ながら、北条さんは他界されてしまった。もっと早い時期にお会いできていたらと悔やまれる。

「源氏物語」からも分かるように、古来、紫は高貴な色とされ、それは今も他の色と比べると、ちょっと特別な感じがしないでもない。艶やかで深みがあつて、それとなく近寄りたいたい雰囲気もある。私の憧れの色だ。今、私のいち推しの俳優さんも、やはりこの色が好きだそうで、フムフムとなおさら応援に熱が入る。今年の大河ドラマ「べらぼう〜ついでにがのや〜」で主演をつとめる横浜流星君だ。江戸時代後期、歌麿や北斎、写楽などを世に売り出した浮世絵の版元、葛屋重三郎を演じている。昨年の「光る君へ」と比べて世間の評判はどうかと、これまた親戚のおばさんでもないのに、べらぼう気にしている。



編集後記

「みらいふる鎌倉」は、創立61年目に入ります。今回の会則改正に伴い、広報誌の編集発行に携わる「教養部」が「広報教養部」に衣替えしたことを機に、「みらいふる」の誌面充実を通じた「みらいふる鎌倉」の情報発信、広報活動に一層注力します。

永年にわたって「みらいふる」の編集に携わって下さった古角編集委員が、104号の編集を以て退任されました。長い間のご協力、ありがとうございました。

皆様の中で広報誌などの編集にご経験やご興味のお有りの方は、是非ご協力・ご参加頂きたく、後記の編集長携帯又は

アドレスにご一報ください。

3ページのトピックス欄掲載通り、去る3月末に3クラブが解散退会し、「みらいふる鎌倉」加盟のクラブ数は46クラブになりました。20年前の創立40周年日には203クラブ(総会員数約12,000名)を数えたことから、正に隔世の感です。

(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(鈴木副編集長宛)

masayoshi460715@gmail.com

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(兼広報教養部員)

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	鈴木 正誼	山崎第一あかね会
会計	佐々木紀一	琵琶苑シニアクラブ「プラチナa」
委員	山本美枝子	坂ノ下なぎさ会
	椎野 幸一	中原クラブ
	岡田 修	いちば陽輝会
	田中 宣子	笛田東芝珀櫻会