



# 親和会 ニュース 10月号

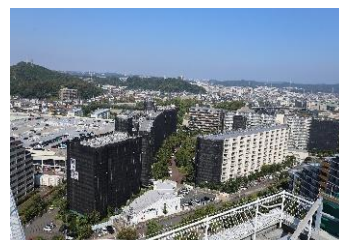
2025・10・15

鎌倉ロジマン親和会 発行



## 会長ご挨拶

大規模修繕工事中ですが、皆さま如何お過ごしでしょうか？親和会ニュース 2018 年 1 月号には 100 歳の住民の方の記事が掲載されています。ノーベル生理学・医学賞の山中伸弥博士によれば、120 歳位が寿命の限界ということです(記録上の最も長生きは 97 年に 122 歳で亡くなったフランス人ジャンヌ・カルマンさん)。我々会員にはまだまだ未来があるのです。一方マンションの平均寿命は約 70 年とされていますが、理論上コンクリートは 100 年持つと言われているため、管理の仕方次第では大幅に平均寿命を超えられる可能性があると言われています。即ち私達住民一人一人がロジマンを大切に扱うことで寿命を延ばすことが出来ます。今後も身体と建物を大切に扱い、両者の健康寿命を延し、次の 15 年、更に 30 年を元気で迎えたいものです。



## 活動報告



◎ 誕生会・例会：7 月～9 月生まれの会員対象で 9/27(土)に開催



今回の参加者は 46 名と過去 10 年で最多、うち招待者は 13 名となった。まず会長から前回の例会以降の催し物と今後の行事予定について説明後、招待者の紹介とコメントがあった。その中で今回は C 棟浅野さんより、88 歳の記念に自費出版された「鎌倉市の蝶」が参加者全員に贈呈され、出版までの経緯等をお聞きすることが出来た。メインイベントは鎌倉在住のピアニスト吉田恵さんによる演奏で、ショパンの珠玉の名曲を堪能した。崎陽軒の「チャーハン弁当」を食べながら歓談の後、吉田さんのピアノ伴奏で 2 曲を合唱して閉会となった。

## 10 月度親和会運営委員会



◎ 10/4(土) 10 時から 9 名出席 (1 名欠席) で開催

1. 旧自治会所有備品の親和会への譲渡について  
当日の役員会終了後、C 棟倉庫の現物(机・椅子等)を確認。後日必要数を報告。
2. 青空カフェ：11/10(月) 第一集会室で開催。(詳細は掲示板でお知らせ)
3. 秋の日帰りバス旅行：10/29(水) 山梨方面「シャインマスカット狩り食べ放題」等(掲示板で募集中)
4. 秋の史跡巡り・歩こう会：11/20(木) 新宿御苑で検討を進める。
5. 上半期会計報告
6. その他：次回 12 月の誕生会は 12/13(土)に開催。

## 会員コーナー

(敬称略)

- ◎ 10月生まれの会員  
A・D棟：各1名  
B・C棟：該当なし
- ◎ 新規入会会員  
10/1入会 A棟：1名（夫婦会員に）
- ◎ 10/1時点での会員数：77名（男性41名、女性36名、うち夫婦会員11組）  
平均年齢：82.8歳（男性83.3歳、女性79.4歳）  
男性最高齢者：93歳 女性最高齢者：95歳



### ◎ 鎌倉ロジューマン句楽会

● 大海を覆ひて静か星月夜  
としき  
● 夢跡のとんぼ群れ飛ぶ甲子園  
いづみ

## 今月のひと

今春まで2期半（5年間）親和会会長としてご尽力された、A棟の野田憲二郎さんから投稿がありました。

私は7月に84歳になりました。80歳を越えた頃、新型コロナの流行、その後も毎年長引く異常気象、猛暑でこれまでとは異なる生活を余儀なくされ、体調の変化を感じ、一人暮らしに少し疲れを感じていました。

丁度9月末に新聞で阿刀田高氏の著書「90歳、男のひとり暮らし」の刊行を知り、これからの暮らしの参考にと、早速購入しました。90歳にして妻を亡くした著者は単身生活。不自由を感じつつ前向きに生きる。底流にあるのは何事も淡々と受け入れる姿勢だ。モットーは「十分でなくても自分が納得できればいい」。

- ・ 自炊する時は「まあまあそれでいい」。食べてしまえばそれで終わる。
- ・ 今日用があれば生活にリズムが生じ張り合いが生れる。
- ・ 毎日鏡を何度も見る。3~4日にひげを剃る。着るものにも少し気を使う。
- ・ リュックサックを背負う。両手をあけて杖を持つ。とにかく転ばないこと。
- ・ 寝られない時は百人一首をそらんじる（数える）。

老いを受け止めながら日々を軽やかに過ごす方法をユーモアに説き、人生の豊かさ再発見。滋味たっぷりのエッセイ。明るく、楽しく、前向きな提案。これからも何かの時の参考にしたいと思います。

## 近所の見どころコーナー・・・その23

今回は、山崎地区からもう1ヶ寺、昌清院（しょうせいいん；鎌倉市山崎1482）を紹介します。

山崎山（さんきさん）昌清院は臨済宗円覚寺派で、円覚寺塔頭※如意庵の末寺です。

原則的に一般拝観は不可です。本尊の釈迦如来坐像（寄木造で安永四年(1775)の作）をはじめ、十一面観音菩薩立像（銅造で江戸期の作とされる）、奪衣婆像（木造で室町時代後期の作）など多数祀られています。

※ 塔頭（「たっちゅう」と読み、大寺院敷地内にある小寺院のこと。禅宗では高僧が隠居後住んでいた所）



“元気で 楽しく 親和会”