



マスコットキャラクター
ふく
福来ちゃん

いそろく

かがやきクラブ磯子

発行日/令和7年7月15日 発行人/坂本 税
発行所/磯子区シニアクラブ連合会 isogo-kurouren@road.ocn.ne.jp
横浜市磯子区磯子3-1-41 磯子センター5階 ☎752-3452
印刷・制作/株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>

第88号

禅馬百代会



お楽しみくじ引きゲーム

泉谷ひだまりクラブ



春のサロン風景

原町高砂クラブ



ストレッチ体操

三井あかね会



新年会

杉田北部友和会

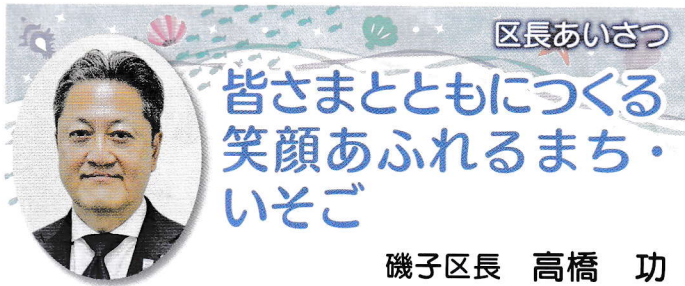


散策/花見

南洋光クラブ



洋光台支部モルック体験会



区長あいさつ

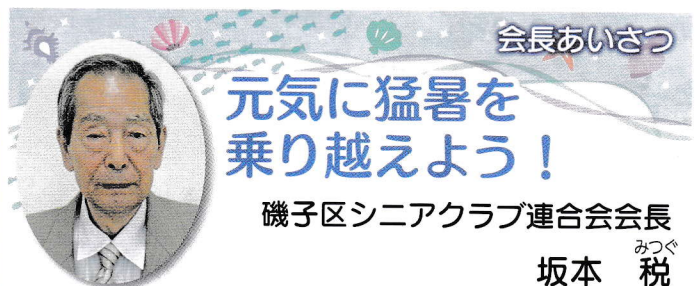
皆さまとともにつくる
笑顔あふれるまち・
いそご

磯子区長 高橋 功

かがやきクラブ磯子の皆さまには、日ごろから区政推進にご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。貴会では年間を通じて文化作品展、グラウンド・ゴルフ大会やシニア大学など、多彩な文化・スポーツ行事に活発に取り組んでいただいていることに、深い敬意を表します。

また、多くのシニアの方々に地域での見守り活動など社会福祉活動に、日々地道な活動を続けていただき、安全・安心に暮らせるまちづくりへとつながっています。

2年後に迫る磯子区制100周年に向け、込めた想いを『未来にはばたく磯子 100周年ありがとう』に表現しています。ぜひ、皆さまとともに力を合わせて取り組んでまいりたいと存じます。今年



会長あいさつ

元気に猛暑を
乗り越えよう！

磯子区シニアクラブ連合会会長
坂本 税

会員の皆さまには、区シ連の諸活動にご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。先般開催の定期総会には高橋区長をはじめ、日頃ご支援をいただいております方々のご臨席を賜り開催することができました。

総会では、各種行事を振り返り、担い手の負担軽減と安全対策を考慮しつつ、従来どおりのグラウンド・ゴルフやペタ

ンクのスポーツ大会、歌や踊りの演芸、映画観賞、手芸教室等々の文化芸能イベントを引き続き実施することが決まりました。ぜひ、積極的に参加し、楽しんでいただきたいと願っています。また、新規会員登録の活動については、スマートフォンでLINEアプリを活用し、行事予定や結果の情報発信をより広く行う予定です。この「いそろく88号」

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

α アサミ歯科クリニック

■受付時間

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
am9:30~pm1:00	X	○	○	○	○	○	○
pm2:30~pm7:30	X	○	○	○	○	○	pm2:30 pm5:00

■休診日 日曜・祝祭日

磯子区磯子2-9-16 ナイスアーバン磯子1F
電話 045-752-5011

内科・小児科・外科・脳神経外科・循環器科
理学療法

中里医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:30~6:30	○	○	○	/	○	/

【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日 ※土曜午前は診療しております。
磯子区氷取沢町1006
☎045-771-3546

横浜わたなべ内科・内視鏡クリニック 根岸院

内視鏡内科・消化器内科・肛門外科

初めての方・女性の方でも安心して
胃・大腸内視鏡が受けられる環境

根岸駅2分
駅前駐輪場横の
ハックドラッグ2階

診療時間：9:00~12:00 / 15:00~17:00
休診日：水曜・土曜午後、日曜

横浜市磯子区西町12-12 2階
☎045-751-5533

サイトウ薬局

☎045-761-7420

横浜市磯子区岡村 6-5-41

くりの木動物病院

横浜市磯子区栗木2-32-9
TEL 045-367-9482

YAEC 横浜どうぶつ眼科
Yokohama Animal Eye Clinic

横浜市磯子区坂下町 11-34
TEL:045-353-7001

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	/	●	●	●	/

◇休診日：日曜日 ◇完全予約制

令和7年磯子区シ連総会 決議結果

提出議案は全て可決

6月19日(木) 磯子区役所会議室にて開催されました。

すべての議案について過半数の賛成をもって可決されました。

新任クラブ会長のご紹介

向坂クラブ(上笹下) 中野 健一 会長
 洋三会(洋光台) 佐々木孝夫 会長
 森南寿会(屏風ヶ浦第二) 田中 正康 会長
 (※森南第一寿会と森南第二寿会を合併)

令和7年度 区シ連 役員名簿

(敬称略)

会 長	坂本 税
副 会 長	服部 元彦
副 会 長	新井美代子
副 会 長	水越 克郎
会 計	石川 聖
会 計 監 査	一戸 貞壽
会 計 監 査	上原 正昭
根岸支部長	新井美代子
滝頭支部長	田中多賀子
岡村支部長	一戸 貞壽
磯子支部長	石川 聖
屏風ヶ浦第一支部長	関口 恵三
屏風ヶ浦第二支部長	太田 忠紘
杉田支部長	涌田 孝志
上笹下支部長	野村 光義
洋光台支部長	松浦 照朝
いそろく委員会委員長	吉澤 幸治
女性委員会委員長	宮坂 幸子
スポーツ委員会委員長	吉本 康
友愛委員会委員長	太田 忠紘
囲碁将棋委員会委員長	田中 正康
旅行委員会委員長	野村 光義
横浜シニア大学運営委員長	朝香 義彦

新規加入会員増加達成クラブ

80人未満の単位クラブのうち会員数が3人以上増加したクラブ

泉谷ひだまりクラブ

川合 純吉 会長

久良岐丘長寿会

矢野 佳明 会長

洋光クラブ

吉澤 幸治 会長

80〜99人の単位クラブのうち会員数が4人以上増加したクラブ

大崎団地青葉会

大島 龍彦 会長

100〜149人の単位クラブのうち会員数が8人以上増加したクラブ

岡村西部第一寿老クラブ

一戸 貞壽 会長

南洋光クラブ

田中 堯子 会長

会員総数

(令和7年4月1日現在)

3,453名

内訳：男性1,173名

女性2,280名

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

林内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
18:30~20:00	-	○	○	○	-	-	-

横浜市磯子区杉田1-21-9
 京浜急行杉田駅前・プララ杉田横
☎045(772)1173
 祝日は休診

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科

杉田ありむら内科
 Sugiya Arimura Clinic
 横浜市磯子区杉田1-17-1 プララ杉田3階

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
15:30~18:00	●	●	●	/	●	/

肩カメラ検査 / 腹部エコー検査
 休診日：木曜・日曜・祝日
☎045-772-5588 京急杉田駅直結 プララ杉田3階

矢吹整形外科

整形外科・リハビリテーション科・皮膚科
 各種保険・労災取扱

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
午後3:00~6:30	○	○	○	/	○	○

※土曜 午後2:00~午後4:00まで
 休診日/木曜・日曜・祝日
 横浜市磯子区丸山2-3-6
TEL.045-750-0710

新杉田やながわ眼科
 e clinic

診療時間 午前 9:30~13:00
 午後 15:00~18:30
 (土曜のみ17:00迄)

休診日 木曜・日曜・祝日

磯子区杉田4-2-1 マナベビル2階(らびすた新杉田むかい)
☎045-773-0456

保険調剤・カネボウ・ヒノキ・ノブ化粧品

わたなべ薬局

磯子区杉田1-17-1 プララ杉田1階
☎(771)7777

京急屏風浦駅 徒歩2分

東山耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
PM3:00~6:00	●	●	●	/	●	/

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日
 磯子区森3-19-27
TEL 045-751-4820



備蓄品



みんないい表情

6月13日(木)
 神奈川県防災センター
 参加者 36名
 安心と楽しさを届ける防
 災センターの旅。新たな視
 点を発見!

横浜シニア大学
 大人の社会科学見学



笑顔いっぱい
 行事アルバム

2024年度

第79回囲碁将棋大会

7月12日(金)
 碓子センター内
 参加者 28名

【囲碁の部】
 優勝 Aクラス 今井 真行

準優勝 B/Cクラス 山本 隆司

3位 Aクラス 杉田台高砂会

【将棋の部】
 優勝 A/Bクラス 前田 和孝

準優勝 B/Cクラス 井上 省吾

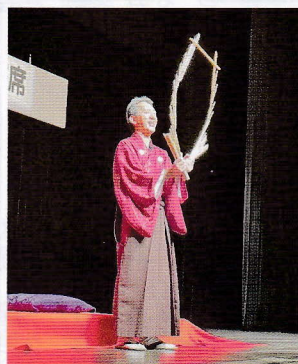
3位 Aクラス 服部 昭治

西村 真一(非会員)

田中 正康(森南第一寿会)
 岡村西部第二



和傘の妙技



巧みな芸に視線集中

第10回出前寄席
 8月29日(木)
 杉田劇場ホール
 来場者 約200名



栄冠を手に笑顔

私たちはかがやきクラブ碓子の活動を応援しています

あらい歯科クリニック
 ☎045-750-0880
 《診療時間》10:00~13:00 14:30~19:00
 (土曜日17:00まで)
 《休診日》木曜・日曜・祝日
 碓子区汐見台1-6-1-1609-108
 汐見台Aコープ横 汐見台ストア内 **P 無料駐車場有**

井上けい子内科クリニック
 院長 井上啓子

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 15:00~18:30	○	○	○	○	○	○

 《休診日》木曜・日曜・祝日
 碓子区森1-12-1 2F (JR碓子駅徒歩3分)
 ☎045-752-6517

歯科・小児歯科・矯正歯科
 医療法人社団 陽和会
あんじょう歯科医院
 歯の健康相談・歯周病相談 受付
 ☎045-772-8211
 碓子区杉田2-1-4
 診療時間(最終受付は30分前になります)
 AM10:00~PM1:00 / PM3:00~7:30 (月・火・木・金)
 AM10:00~PM2:00 (水) 3ヶ月に1回、土曜日の午後
 休診日/土曜日・日曜日・祝日 入れ歯の無料相談開催します

おりた
織田医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~11:50	○	○	○	○	○	○	○
午後3:30~6:20	○	○	○	○	○	○	○

 【休診日】木曜・日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
 碓子区森6-1-18
 ☎045-751-7007

あおと眼科
 GOTO
 白内障ほか日帰り手術、往診などお問い合わせください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

 杉田5-7-7 ライフコート杉田 2F (土曜 9:00~13:30)
 ☎045-770-6103 駐車場 25台あり

医療法人社団 一洋会
H.E.Cサイエンスクリニック
 内科・糖尿病内科 ホームページ: http://www.hecsc.net
 理事長 平尾 紘一 院長 前田一

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~5:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~6:30	○	○	○	○	○	○

 碓子区洋光台4-1-4-102
 TEL 045-831-0031
 ◎は予約診療のみ



▲坂下静閑クラブの皆さま



▲健闘を称え合ってパチリ



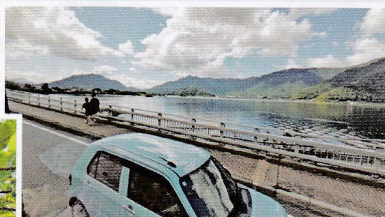
洋光台光友クラブの皆さま▶

第33回ペタンク大会
 9月6日(金)
 ところ 杉田臨海緑地
 多目的広場
 出場者 46名
 優勝 坂下静閑クラブA
 準優勝 洋光台光友クラブB
 3位 洋光台光友クラブA

富士山小御嶽神社の石碑



▲シャインマスカット狩りで心もお腹も満足



バスから眺めた河口湖

日帰りバス旅行
 9月17日(火)
 ところ 山梨県勝沼シャインマスカット狩りと富士山五合目
 参加者 170名



プレーに集中



秋晴れのもと元気にプレー

第24回グラウンドゴルフ本大会
 10月7日(月)
 ところ 杉田臨海緑地
 多目的広場
 出場者 82名
 優勝 関口恵三(中原睦和会)
 準優勝 今野仁
 3位 (上中里町団地ぎらく会) 佐々木敏(洋光台光友クラブ)

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

きたむら歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	×	○	○
14:30~19:00	○	○	○	×	○	○

休診日 木曜・祝日・日曜

磯子区洋光台3-8-20

TEL 045-833-8148

洋光台眼科クリニック

診療時間 午前 9:00~12:00
 午後 2:00~ 6:00
 (土曜のみ 5:00)

休診日 水曜・日曜・祝日

洋光台中央団地13-5棟1階

TEL 835-0143

内科・消化器内科・循環器内科・内分泌内科
 甲状腺・心臓・腹部 超音波・内視鏡検査
 ◆健康診査◆各種がん検診◆訪問診療

洋光台ひろ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	/	●	●	*
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診日/水曜・日曜・祝日 ※土曜は13:00まで

磯子区洋光台3-13-1 ピーコックストア2階

☎045-836-3777

内科・糖尿病内科
飛鳥田医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○
午後 4:00~ 6:00	○	○	/	○	○	/

《休診日》水曜・日曜・祭日・土曜午後

磯子区中浜町4-21(八幡橋際)

☎045-751-2202

健康診断・人間ドック・脳ドック
よこはま 土田メディカルクリニック

●内科 ●糖尿病内科 ●循環器内科 ●脳神経外科 MRI完備

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	/	○	○	○
16:00~18:30	○	○	/	○	○	/

○:診療 ※なお、受付は診療時間の30分前までとなります

横浜市磯子区森1-7-10-3F TEL.045-752-6111

皮膚科・アレルギー科
伊部皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	-	●	●	●
15:00~18:00	●	●	-	●	●	★

★土曜午後 15:00~17:00 【休診】水・日・祝

TEL:045-751-8712

横浜市磯子区磯子 3-3-21 江戸徳ビル 1F

JR根岸線『磯子駅』より徒歩5分



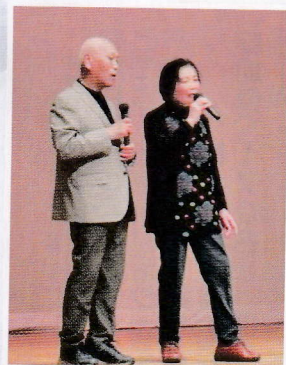
表彰の様子



歴史と歩みに感謝

10月29日(火)
 ところ 磯子公会堂ホール
 来場者 432名

「創立60周年記念式典」
 演芸大会



思いをのせて熱唱

12月4日(水)
 ところ 磯子公会堂ホール
 来場者 約200名

第18回シニアカラオケ大会

たくさんさんの素晴らしい歌声が響き渡り、参加者の笑顔が印象的でした。



制作した「干支の押絵」

皆さんと一緒に干支の押絵を制作しました。一人ひとりの個性が輝く素敵な作品が完成しました。

11月7日(木)
 ところ 磯子センター内
 参加者 55名

女性委員会主催
 「手芸教室」

2月4日(火)
 ところ 磯子公会堂ホール
 来場者 474名

第2回映画観賞会

「身代わり忠臣蔵」を楽しみました。ユーモラスな展開に笑いながら、じんわり心温まる気持ちになるひと時でした。



1年の飛躍を願って

1月15日(水)
 ところ ロイヤルホールヨコハマ
 来場者 70名

新春賀詞交歓会

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

屏風浦皮フ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	/	○	14時
15:00~18:00	○	/	○	/	○	まで

休診日/火曜午後・木曜・日曜・祝日
 磯子区森3-4-48 ☎045-750-1151
 【屏風浦駅徒歩3分】
 当日順番予約制 初めての方はお電話下さい

いなほクリニック
 inaho clinic 心療内科・精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲	-
午後 2:00~5:00	●	-	-	-	-	-	-

休診日:水曜、日曜、祝日、火・木・金・土曜午後 ▲は隔週です
 ※完全予約制:電話でご予約のうえ受診してください
 磯子区洋光台5-1-35 洋光台鈴木ビル2F
 ☎045(489)4480

かぞくみんなのクリニック
モンビルクリニック

・内科 小児科 外科 在宅診療 ・各種保険取扱

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	予約	/
午後 15:00~17:30	○	○	○	/	○	予約	/

最終受付 午前 11:45 午後 17:15
 予防接種/乳児健診: 13:00~14:00 (予約制)
 ☎ 045-751-7513 磯子区東町15-32-204
 モンビル2階

株式会社オカモトオプティクス

磯子区原町 8-34
 Tel 045-752-2233
 Fax 045-752-1954
 www.okamoto-optics.co.jp

建築塗装請負・大規模修繕・防水・一般住宅
 神奈川県知事許可(般-28)第82560号

TKK 株式会社 轟塗装工業

塗装のことならお任せ下さい!

磯子区森が丘1-17-10
 ☎045-842-7076

ご自宅に眠っているお宝
 鑑定、買取いたします

えど屋

営業時間 /10:30~18:30 (不定休)
 磯子区東町 10-14 有賀ビル1F
 TEL:045-367-8181
 株式会社 クラウド



第80回囲碁将棋大会

1月31日(金)
 ところ 碁子センター内
 参加者 24名

【囲碁の部】
 優勝

Aクラス 今井 真行

(杉田西部豊友)

Bクラス 大橋 松司

(岡村西部第二)

準優勝

Aクラス 山本 隆司

(杉田台高砂会)

Bクラス 赤上 勝春

(坂下静閑クラブ)

3位

Aクラス 戸祭 勝

(森が丘第四寿社)

Bクラス 伊藤 隆

(田中ゆりの木会)

【将棋の部】
 優勝

A Bクラス 前田 和孝

(岡村西部第二)

準優勝

松崎 準三

(洋光台光友クラブ)

3位

田中 正康(森南第一寿会)



大満足のイチゴ狩り

日帰りバス旅行

3月4日(火)
 ところ 十国峠パノラマテラスの絶景いちご狩り
 参加者 162名

真つ赤なイチゴに心を奪われた一日。日常を忘れてただ夢中になった時間でした。



賞状を手に記念写真

午後の部



白熱の予選会でした

午前の部



5月9日(金)
 ところ 杉田臨海緑地多目的広場
 出場者 127名

第25回ゴルフ予選会

2025年度

私たちはかがやきクラブ碁子の活動を応援しています

**相続・遺言
 行政書士
 川崎志朗事務所**
 碁子区洋光台4-1-1-1107
☎045-835-0224

**相続・贈与相談センター
 横浜みなとみらい税理士法人**
 横浜市碁子区東町 15-32
 モンビル横浜根岸 301
 根岸駅から徒歩 1分 (ソフトタウン三番館隣)
☎045-751-2734
<https://www.asagi-tax.com/>

皆様にお世話になり今年で50年
 街の小さな不動産相談所

久保田事務所
 【不動産のことお気軽にご相談ください】
 碁子区森3-17-42
☎(045)753-7522(代)
 E-mail:kubota-jimusho@proof.ocn.ne.jp

錦海運建設株式会社
 横浜市碁子区西町 10-23
TEL:045-752-1368
FAX:045-752-6349

塗装相談 見積無料 家の塗り替え専門店
 ドア1枚からでもOK

凡 橋本建装
 有限会社
 一級塗装技能士
 横浜市碁子区上町8-8
☎(045)751-6044
☎090-3091-5630

あなたの人生を
 1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
<http://www.nichicomi.com/>
 〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
 TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901
 会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

根岸支部

楽しく、健康第一に

坂下静閑クラブ

清水 祐治

坂下静閑クラブのペタンクグループは、坂下公園で毎週火曜日の10時〜12時まで、夏の8月を除いて活動しています。7年前から13名でスタートし、「健康で楽しむペタンク」をモットーとしています。

昨年は、区大会で優勝し、今年も市大会に参加することができました。区大会で優勝したことで、練習に臨む意識が変わり、今年も連続優勝を目標に練習に励んでいます。



大会に向けて練習を重ねています

当クラブはその他、囲碁・将棋、マジック、体操、ヨガのグループがあり、それぞれ特色を活かして活動しています。人生100年時代といわれていますので、地域のコミュニティを大事にし、誰でも気軽に参加でき、楽しく健康に過ごせるよう今後も活動していきます。

屏風ヶ浦第二支部

82歳の手習い

森が丘第五寿社会

東 奈津子

今日は麻雀のある日です。この日には極力用事を入れないようにし、フクフクして出かけます。

みんなが集まり、面白く楽しい麻雀が始まります。数多く長く集めたパイを両手の指にはさみ、まるでつながつているかのように放物線を描き、ピタッとセットされます。ベテランの方のマジックショーに毎回見とれる私たちです。

私たちも少し短くセットして麻雀が始まります。「なかなかいいな」「むずかしい」「チー」「ポン」「リーチ」



卓を囲みコミュニケーション

「待つて」「どうしよう」「トラは？」と、にぎやかにまわり始め「ツモ」「ロン」と声がかかり、「どのよう集めたの」「すばらしい」とみんなで感心したり、驚いたり面白くゲームを展開していきます。今度こそと思っているうちに、楽しい時間はあっという間に終わります。麻雀の時間だけがとても短く感じるほどです。

半年前、テレビ画面から、子どもたち、シニアの方たちが、麻雀を生き生きと楽しんでいる様子が目に飛び込んできました。その時は麻雀をしたこともなかった私ですが、ぜひやりたいと、無謀にも申し出て仲間

に入れていただいたのです。パイの並べ方から教えていただき、パイの呼び方、ルール、あがり方と、やっと半分くらい理解できた今は、もうゲームの仲間に入れていただき実戦で学んでいます。うっかりドラを捨ててしまうなど、失敗しては教えていただき、忘れては教えていただき高得点であるには、これを捨て、これであるという習慣を身につけています。頭と手と口を駆使する麻雀は、体によいと聞きますが、その上に面白く、楽しい麻雀は私には一石二鳥です。

磯子支部

町内会行事にも積極参加

禅馬百代会

佐野 礼子

年間で、敬老会、新年懇親会、日帰り旅行、カラオケ大会等を開催して、会員の親睦と元気づくりに取り組んでいます。

町内会の活動へも、餅つき等に積極的に協力し、支援もいただいています。

今年の新年懇親会では、町会役員



毛布のまとい方を教わりました

の方の隠し芸「落語」を披露していただき、会がとても和みました。また、日本赤十字奉仕団の方が、災害時、暖をとるための「タオル2本を使って首元を温めることにより体全体を温める方法」や「紐1本で毛布1枚を暖かく動きやすくまとう方法」等実技をもって披露され、能登地方等でさまざまな天災が起きている中、皆さん大変興味深く聞き入りました。

杉田支部

お茶会（井戸端会議）

杉田西部豊友クラブ

会長 涌田 孝志

毎月2回の定期お茶会を、毎回20名前後の参加で開催しています。

最初は談話室のような、気楽に集まりおしゃべりを楽しむ会として発足しました。悪口厳禁の約束以外にルールはなしで、話の内容は何でもよしの井戸端会議を重ねるうちに、参加者から取り上げたいテーマの希望が少しずつ出てくるようになりました。

毎月の初め、誕生日を迎えた方にバラの花を一輪さしあげます。70代80代の方々が嬉々として受け取り、それをみんなで見つめて喜び姿を見ます。まずはお茶会が盛り上がり、いくなかを感じられます。テーマは季節にあわせクリスマスリースや正月飾りであったり、料理であったり何でもよしで、「自分史」を書いてもらった時は、自分の生まれた時から現在まで思いつくまま書いていただきます。90代の女性が結婚した時の話を昨日のことのように書き、みんなに披露する姿は可愛いの一言でした。

その他にも、参加者の希望で、

薬剤師による薬の飲み方指導や介護施設の選

び方、詐欺に遭わないための注意

事項と、硬いテーマも時流に合わせて楽しみながら勉強

しています。高齢者の集まりですから、テーマによっては玄人はだしのメンバーが臨時講師に早変わりして教えるのです。大変な張り切りようで、明らかに気持ち若返っているのがわかります。テーマの発表もあえて当日まで秘密にして、参加者にワクワク感を感じてもらいながら、これからもお茶会は続けます。

ともかく楽しい会ですので、これからも末永く継続していくつもりです。ただ一つ残念なことがあります。それは男性の参加者が少ないことです。



お茶会はいつも笑顔が溢れます

滝頭支部

子どもみこしを作る

丸二松寿クラブ

田中多賀子

丸山第二町内会の夏のお祭りに、子どもみこしが作れないかなと考え、顔は発泡スチロール、体はトイレットペーパーの芯で、一人一人が顔や髪などを描き、体には「健康一番、いい日でありますように」等、それぞれの思いを書いてみました。三段につくり子どもが担げるようにしっかりと作りました。

タウンニュース編集長の八木さんが取材に来てくださり、写真も撮っていただきました。作ってよかった、楽しかったです。



マイこけしのみこし

洋光台支部

3年目を迎えた「洋光台ふれあいサロン」

洋光台支部

松浦 照朝

今年で3年目になる「洋光台ふれあいサロン」を紹介したいと思います。

4月開催の支部会長会で、令和7年度洋光台ふれあいサロン計画の年間予定表を松浦支部長が提案。洋光台支部の11クラブが主催者となって、毎月輪番の当番制で各々が内容の検討、会場を手配して開催します。

5月27日に、五街区光梅会が中心になり、磯子警察署のお巡りさんが来ての防災講話と茶話会を開催しました。6月8日は洋光台第四小学校体育館を会場に、支部を挙げて演芸大会を開催し、多彩なプログラムで各クラブが参加して楽しみました。7月は、クラブが交流する「ふれあいサロン」を開催し、8月は「ふれあいサロン」はお休みします。

9月9日には、洋光台地域ケアプラザで、病院や施設などのボランティア活動もされている



集まれば笑顔

シャyson歌手・佐川由紀子さんにお願ひして、「ふれあいサロン・シャysonコンサート」を開催する予定です。10月以降も月1回の「洋光台ふれあいサロン」を開催する予定です。

上笹下支部

サロンや散策

わいわいと

三井あかね会

片山

晋

毎月「三井あかね会だより」を発行しており、それには毎号会員の皆さまにコラムを書いて



八景島で紫陽花を楽しみました

いただいで好評を得ています。2023年から「わいわいサロン」として井戸端会議のような会を毎月開催することにして、継続しています。

さらにその中で、「小旅行もいね」との声があり、2024年4月より、「わいわい散策」として3ヶ月に1回程度の頻度で、近場の小旅行が始まりました。今後も継続して行っていきます。

「三井あかね会」の下部組織として、麻雀・詩吟・カラオケ・太極拳・囲碁会・ストレッチ等があり、楽しみながら元気に活動しています。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

人・家・自然とのふれあいを大切にし
温もりのある家族を旨します

温もり家族

株式会社 金子建設

磯子区田中2-1-2

0120-704-870

http://www.kaneko-mk.co.jp

SANSHIN

三親住設株式会社

電気設備・空調衛生設備・ビルシステム
ビルメンテナンス・リニューアル工事

横浜市磯子区下町1-25

045-750-2626

FAX 045-750-2627

https://www.sanshin-j.co.jp/

Like 磯子区の不動産屋さん

相続・土地活用など無料相談承ります

株式会社 ライク

営業時間 9:30~18:00

定休日 水/年末年始、GW、お盆

横浜市磯子区中原2丁目6番4号

TEL 045-349-4031

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



屋根・外壁・樋でお悩みの方
何でもご相談下さい

有限会社 西村板金工業所

横浜市磯子区岡村 6-5-12

TEL.045-751-0821

FAX.045-761-0934

一般貨物運送業・産業廃棄物収集運搬業
土木一式総合建設業

有限会社 新幸商事

磯子区峰町354

045-883-7323

http://www.yokohamashinkou.com/

岡村支部

手芸教室に参加して

岡村西部第二寿老クラブ

前田 和孝

2024年11月7日(木)、女性委員会主催手芸教室「八角かんたん押絵・来福宝へび」が磯子センターで開催されました。役員の方が参加されました。先生となり岡村西部連合自治会館で7人の方が参加され、手取り足取りワイワイガヤガヤ楽しく、また真剣に教えてもらいながら進めました。来年は巳年へびは古くから豊穰神、天候神として信仰され、神の使いと考えられてきました。

また脱皮することから「復活と再生」を意味し、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ年」とも言われています。時に白いへびは幸運の象徴とされ、幸運や金運成長運を上げるほか、不老長寿



新年を彩る来福宝へび

や子孫繁栄、家族の平和をもたらすとされています。

運を呼び込むには玄関から、と言われるように玄関に飾るのがおすすめです。さまざまなのが出入りする場所に飾ることで、悪い気から守ってくれます。約2時間でなんとか完成しました。手、指、頭を使いボケ防止になるねと話しながらまたやりましようとして終わりました。

屏風ヶ浦第一支部

5年ぶりの定期総会開催

磯子センチュリー倶楽部

佐久間基好

4月27日(日)10時より、コロナ禍により書面で行っていたクラブの定期総会を5年ぶりにマンションの集会所で行いました。当磯子センチュリー倶楽部は、磯子センチュリーマンションの中にあるクラブで、現在、会員総数140名を数えます。当日は出席22名、委任状提出92名、計114名で総会は成立しました。



5年ぶりの対面開催に安堵

総会の中で、第35期(令和6年度)の事業報告が服部会長より行われました。ほぼ例年どおりのイベントが行われましたが、「囲碁・将棋」の活動は、会員の病気や転居などでほぼ中止の状況となり、「ヨガ教室」は中止となったと報告がありました。

その後、収支決算報告、監査報告が行われ、それぞれ承認されました。続いて第36期(令和7年度)の事業計画・収支予算が発表され、承認されました。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

明るい未来は豊かな街づくりから

次の世代にも残したい想いがあります

総合建設業

宮本土木株式会社

http://www.miyamoto-d.co.jp/
ISO9001・14001 認証取得

横浜市磯子区中原 2-1-5

TEL.045-771-5329



お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

あなたの明日を支えたい。

全職種が協力しサービス向上を目指します。

介護老人保健施設

医療法人
裕徳会



横浜市磯子区水取沢町93-1

☎045-772-7722

http://www.kokorocare.net



- 空調設備工事 □空調設備保守管理業務
- ビル設備総合メンテナンス業務

有限会社

エス・キューブ

横浜市磯子区上中里町619-4

TEL.045-352-8216

森浅間神社

磯子区森2-16-7

☎045-753-1840

森幼児園

磯子区森2-15-46

☎045-761-0279

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

随想

尾木ママは、魅力的

根岸支部

原町高砂クラブ
古澤 清

先日、尾木ママの愛称で有名な教育評論家の尾木直樹氏の講演会へ参加しました。「子ども新時代の学校と教育」というテーマでの講演でした。社会で、学校で、子どもを主人公にした新時代への動きが加速し、豊かな人間力を育む教育の使命の重要性を訴えていました。



叱責でなく、いけないことを説明するという話を聞き、感情的になると、子どもの理由を聞くことなしに頭から叱り飛ばしていた自分の行動を大いに反省しました。

なお、5月1日(木)より、月曜から金曜のY紙に「時代の証言者子ども目線」と題して掲載された自伝を楽しく読んでいます。

テレビで見る尾木氏の流ちょうで柔らかな語り口に触れ、有意義な時間を過ごすことができました。

秋の京都散策

——ここに座るだけで心ゆたかに——

岡村支部

泉谷ひだまりクラブ
川合 純吉

洛北の里、銀閣寺、哲学の道、そしてのどかに歩く大原周辺など、京都には数え切れないほどの神社、仏閣がある。源氏物語で有名なゆかりの地、宇治周辺にも行ってみたい。東に蒼龍、西に白虎、南に朱雀、北に玄武など、四季折々の表情があ

り、その魅力は私をいつも釘付けにする。もう京都には十数回訪れているが、いつも見果てぬ新鮮さが私をとりこにする。

今回訪れた「建仁寺」に心打たれぼうぜんとした。そして「東寺」では、「お大師さんと語る秋」などに参加。さらに法然上人八百年大遠忌にも参加し、国宝三門の柱に涙をしたのは私ひとりではあるまい。そしてライトアップされた知恩院には心からの感動で胸が詰まる思いだった。

今日ここに生きていることよるこび、生きていることの感動を忘れてはなるまい。

慈愛ありこころあり

山門の方丈のさき白くつつけり

立原 純



東福寺

京都の魅力は計り知れない

二胡&ヴァイオリン コンサート

洋光台支部

元気クラブ洋光台
荻久保義功

二胡に初めて出会ったのは洋光台地域ケアプラザでした。アマチュアのボランティアさんが演奏してくれました。初めてみた楽器で、世の中にはいろいろな楽器があるのだなと思いました。

ところで、わが洋光台地区内等に老人会がない自治会があったので、未加入だったシニアたちで「元気クラブ洋光台」が発足しました。発足して間もないが、手話、ペタンク、カラオケ教室、尺八・歌会、旅行、施設見学など企画・開催してそれぞれに頑張っています。

この中に、音楽大卒の先生が会員におり、区内で演奏会を開催して近年人気上昇しています。

このような中で5月3日に洋光台第三小学校コミュニティハウスで開催した「二胡&ヴァイオリンコンサート」は、予約開始時間と同時に40席があつという間に満席となり、立ち見席が出るなど大盛況でした。

最初は二胡もヴァイオリンも弦をこすって音を出す。何か同じような



ヴァイオリンと二胡の調べにうっとり



音色が聞こえてくる。ただ、ヴァイオリンは最も明るく華やかに感じられる。それぞれが心にかかっていたものがあつたのではないのでしょうか。

演奏会では、昭和の歌など次々に演奏され「元氣クラブ洋光台」の歌詞も、さらに「横浜市歌」まで演奏してくれ、時間があつたという間に過ぎてしまいました。楽しいひとときでした。

散歩考

杉田支部

大谷さくら倶楽部
寺井 謙治

私は定年退職した後、一日一万歩を目標に散歩をはじめました。日頃の暴飲暴食がたたたり、お医者さんから注意を受けていたこともあり。一万歩の散歩を続けることにより、ある時、肝臓などの指数が劇的に改善し、お医者さんにびっくりされました。

ところが、最近歩いていて何かが変だな、と感じていることがあります。後ろから歩いてくる人にどんどん追い抜かれてしまふことです。若い方はもとより、同年代の女性にすら追い抜かれてしまふのです。以前はほとんど「追い抜いていたのに!」とちよつとがつくりです。でも、体調がよくなっているから「まっ、いいか」となります。

散歩のメリットはもう一つ、歩いていて自然の状況の変化に気付くことです。いろいろな草花や小鳥、小動物に出会います。春を迎える頃には草花が芽吹き、きれいな花が咲き、近くの



住宅地や公園などの庭先、花壇にカラフルな花が咲き乱れていてとても明るい気持ちになります。ふと、道端を見ると、「こんなところにすみれが」といった場面も見かけます。夏にかけての青もみじは、秋の紅葉とは一味違っていて、とても清々しい気持ちになります。でも、山道などで蛇に出くわしたり、スズメバチに遭遇したりするときにはちよつと怖いのです。でも、四季折々の自然を感じられるのはとてもよいことだと思っています。

散歩コースは特に決めていません。その日の天候や気分によつて適当に歩いています。その方が新しい草花や野鳥に出会うことがあり、「おー、ラッキー!」と嬉しくなりますね。気ままに歩いて、幸せな気分になれる散歩、いつまで続けられるのかな……。

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

文芸コーナー



短歌

はだかき
裸木に灯ともすやうに

若葉開きまるくなりゆく街の並木よ
メールアドレス・アドニスクラブ 高橋 庚子

朝早く起きて窓明けいろはとABC
声楽する気で歌うおばあさん
メールアドレス・アドニスクラブ 谷川 安子

ありがとう米寿となりて美しく
愛すべく妻と談笑せり
泉谷ひだまりクラブ 川合 純吉

俳句

麦の秋地球を揺らす昼さがり
泉谷ひだまりクラブ 小柴 キク

夏雲はひそかに去りて妻愛し
泉谷ひだまりクラブ 川合 純吉

すこやかな心でくらすせりなすな
南洋光クラブ 黒田さとみ

せりなすな土手にキリリと
むねキユンキユン
光友クラブ 鳴海 芳子

夏演芸元氣クラブの歌披露
元氣クラブ洋光台 荻野 澄子

夏場所や小兵力士の膝に包帯
一丁目クラブ 松浦 照朝

石壁に残すアトや卒業子
上中里団地きらく会 池田恵美子

それぞれの若芽にぎわう春の山
上中里団地きらく会 土屋ゆき子

新若布茹でて南部の潮香る
上中里団地きらく会 熊坂 栄峰

桜しべ落ち友一人黄泉に逝く
上中里団地きらく会 坂根 正之

街角に春いっぱい花の店
上中里団地きらく会 糸能 婦子

春蘭に父から受け継ぐ花だより
上中里団地きらく会 大谷 菊子

残雪の只見の桜まだつぼみ
上中里団地きらく会 曾田 泉

観桜気持ちの先は酒の宴
上中里団地きらく会 大谷 幸次

我れ先とつじのつぼみ競い合い
上中里団地きらく会 小宮 正子

伐採待つ老楼大木花憐れ
上中里団地きらく会 小山 嘉孝

川柳

晩酌の一合増やす妻の留守
向坂クラブ 中山 利郎

防パトに施錠忘れて家を出る
向坂クラブ 堀田 明稔

寒空に通う診察春遠し
向坂クラブ 嘉村 孝二

翔平も産休サンキュー女児生る
上中里団地きらく会 熊坂 栄峰

オシャベリも歌もリハビリきらく会
上中里団地きらく会 糸能 婦子

原稿募集

次号は令和8年1月15日発行の予定です。
原稿締め切り：令和7年9月末日

- ◆ 各クラブの活動紹介の他、日頃感じたこと・思い出などを、350字以内で写真を添えてお寄せください。
- ◆ 短歌・俳句・川柳は1人、1首・1句です。
- ◆ 原稿の採否・一部添削などは編集委員会に一任願います。

問い合わせ先

区シ連事務局

事務局：磯子区3-1-41磯子センター5階
☎752-3452 (FAXも同番号です)
isogo-kurouren@road.ocn.ne.jp

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

高野山真言宗
磯子観音 **金蔵院**
横浜市磯子区磯子 4-3-6
☎045-752-1741

高野山 真言宗
根岸山 **大聖院**
磯子区東町 6-20
電話 045-751-0672
FAX 045-761-9300

臨濟宗 建長寺派
林香寺
横浜市磯子区森 2-20-26
(屏風ヶ浦駅前)
電話 045-751-0451

高野山真言宗 両剣不動明王尊
永代供養墓 あかしの塔
花の寺 **寶積寺**
明王山
磯子区上町7-13 TEL.751-4300

曹洞宗
龍珠院
永代供養墓 ペット供養墓
横浜市磯子区岡村 2丁目16番19号
電話 045-752-2800

永代供養 慈愛陵
永代供養個人墓 真翠苑
ペット供養墓 友愛
夢薬師 **金剛院**
磯子区岡村 5-3-1
☎045-751-6296

新しいそろく編集委員自己紹介

杉田支部 増田 茂

前任の中村さんが昨年秋にお亡くなりになったため、後任を承ることになりました。突然のことで引継ぎなどもできていませんので、他の委員の皆さまのご指導をいただきながら任務を全うできればと考えております。

私の所属する杉田北部友和会は、町内会館が狭小で多人数が集まるスペースがありませんが、幸いにも域内に杉田地区センターと新杉田地域ケアプラザがあり、こちらの施設や人材を活用してポッチャや歌声広場などの活動を行っています。

少しでも皆さまのお役に立てるよう努めますので、よろしくお願いたします。



☆☆かがやきクラブ磯子 これからの事業予定☆☆	
月 日	事業名
7月15日(火)	友愛活動員全体研修会
9月3日(水)~4日(木)	第10回文化作品展
9月30日(火)	女性委員会主催 第1回「響きの和」
10月3日(金) 予備日10月6日(月)	第25回グラウンド・ゴルフ本大会
10月24日(金) 予備日10月27日(月)	第34回ペタンク大会
11月7日(金)午前 予備日11月10日(月)午前	第13回グラウンド・ゴルフレディース大会
11月7日(金)午後 予備日11月10日(月)午後	第1回グラウンド・ゴルフメンズ大会
11月12日(水)	手芸教室
12月4日(木)	第3回映画観賞会
令和8年1月15日(木)	令和8年賀詞交歓会
1月下旬予定	第82回囲碁将棋大会
2月5日(木)	第47回演芸大会



センター HP

☎045-845-6666

困ったら、
横浜市消費生活総合センター
にご相談ください

トラブルにあわないために！
安易に訪問を承諾しない
ようにしましょう。

訪問購入は特定商取引法の規制対象です！
勧誘を承諾した物品以外の売却を求めること、勧誘を断つたのに、引き続き勧誘をすることは禁止されています。

「不用品を何でも買い取ると電話があり、来訪を承諾した業者に『貴金属はないか』と、しつこく勧誘され、売るつもりのない貴金属を強引に買い取られた」という相談が増えています。



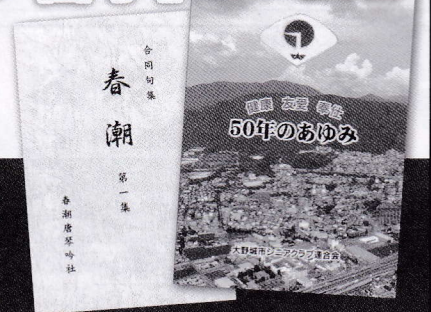
不用品買取りのはずが
貴金属を買い
取られた！

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ



いそろく 作品展

|| 絵手紙 田中多賀子 (丸二松寿クラブ)

|| 油絵F 20号「陣ヶ下溪谷公園」

川合佐喜子 (泉谷ひだまりクラブ)



- 委員長 (洋光台) 吉澤 幸治
- 委員 (根岸) 田中多賀子 古澤 清
- (滝頭) 川合純吉
- (岡村) 佐野純順
- (磯子) 佐野純順
- (屏風1) 佐野純順
- (屏風2) 佐野純順
- (杉田) 増田和子
- (上笹下) 小山嘉孝

いそろく編集委員

編集委員 小山 嘉孝

170号は60周年記念誌とな
りまして、この88号は
70周年に向けての新たな第
1号です。

あらゆる会員さまの
よりどころとなり、楽しく
健康的な活動を活発にする
べく、編集委員一同頑張り
ます。

私は趣味でもある「文芸
コーナー」をより充実させ
たいと考えています。会員
の皆さまが作っていくペー
ジです。ぜひ、遊び心を
奮って投稿いただき、編集
子が困るようになさ

編集後記

LINE公式アカウント はじめました

イベントのお知らせや活動の様子など、最新情報をお届けする予定です。ぜひご登録ください!

▼友だち追加はこちら



スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサー各位に対して厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

JR根岸線洋光台駅裏徒歩1分

奥田皮フ科

院長 奥田 恭子 副院長 高倉 桃子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
15:00~18:30	○	○	○	×	○	○	×

休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後

☎045-833-0371 磯子区洋光台4-4-22

JR根岸線洋光台駅前

奥田内科

内科・呼吸器内科・老年内科・感染症内科・循環器

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:30	○	○	○	★	○	○	△
15:00~18:30	○	○	○	★	○	/	/

★: 8:45~12:30(毎週)、13:30~16:30(第1・3週) △: 9:00~12:30(※午後休診)

休診日: 土曜日午後、日曜日午後、祝日

☎045-830-6161 磯子区洋光台3-1-1 ショップ27 2階

たきもとクリニック

TAKIMOTO

●胃腸科 ●内科 ●肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○	/
14:30~18:00	●	●	●	/	●	●	/

受付時間/午前は12:00、午後は17:30まで

磯子区杉田5-7-7 ライフコート杉田203

TEL.045-774-7270

伴整形外科

整形外科・リハビリテーション科

院長: 伴 孝 副院長: 伴 孝介

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
PM3:00~7:00	○	○	○	/	○	○

磯子区森1-10-2 磯子駅前 休診日 木・日・祝 土曜午後

TEL 045-758-0888

堀口医院

内科・整形外科・理学療法科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	/	○	○	/

休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

横浜市磯子区洋光台3-15-13

TEL 045-831-9534

Nippon Environment Technology Co.

各種乾燥設備(汚泥、焼却灰、都市ごみ他)
汚泥乾燥・炭化設備
焼却設備(ストーカー炉、キルン炉、流動炉、円形攪拌炉)
ダイオキシン対策工事
各種メンテナンス工事

日本環境技術株式会社

横浜市磯子区森が丘2丁目30番14号

TEL 045-847-3233