



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8年1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89号

磯子支部 太陽クラブ磯子



敬老の日をお祝いする会

岡村支部



ボッチャ練習会

根岸支部 上町伯悠会



グラウンド・ゴルフ

滝頭支部 丸-Y Sクラブ



トランプゲーム

屏風ヶ浦第一支部 磯子センチュリー倶楽部



暑さを避けてボッチャの練習

屏風ヶ浦第二支部



子育てサークルとの世代間交流

「笑顔あふれるまち・いそご」
区政 100 周年に向けて



磯子区長 高橋 功

健やかに新年をお迎えることにお慶び申し上げます。

日ごろから皆さまには、磯子区政の推進にご支援・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

今年も、地域の支え合いの要である『かがやきクラブ磯子』の皆さまによるスポーツ活動や文化活動、そして交流活動が数多く計画されていることと思っております。この皆さまのご活躍によって地域で

方楽しんでいただけたことと推察しています。

しかし、これから開催の担い手も年齢を重ねておりますので、効率と安全を考慮して、グラウンド・ゴルフの3ブロック支部選会は、合同予選会に改変し文化作品展は、展示作業の安全対策のために杉田劇場ギャラリーから磯子公会堂集会所に変更し開催しました。また、演芸大会とカラオケ大会を統合し、2月開催

を予定しています。

これからも継続した活動を目指し、改善致したく、皆さまの一層のご協力をお願いすると共にご提案をいただきたくよろしくお願いたします。

末筆となりましたが、会員の皆さまがご健勝で明るく楽しい年であることをお祈り申し上げます。

結ばれた絆や繋がりが、高齢者の方の心身を支える安心の源となっているものと、確信しております。誠にありがとうございます。

さて、磯子区制100周年まであと1年となりました。皆さまのお力添えによる地域活動により、区内のいたるところで心温まる笑顔の花が咲いております。区制100周年のキャッチフレーズ「未来にはばたく

楽しく活動を継続しよう



磯子区シニアクラブ連合会
会長 坂本 税

あけましておめでとございます。

皆さま方は、新しい年を元気に迎えられたこととお喜び申し上げます。

さて、私たち連合会の活動は、春秋2回のバス旅行、グラウンド・ゴルフやペタンク大会等のスポーツ大会、文化作品展、映画観賞会等開催致しました。また、初めて和音共演の『響の和』や他の団体との共催によるポッチャ大会等で多くの

方楽しんでいただけたことと推察しています。

しかし、これから開催の担い手も年齢を重ねておりますので、効率と安全を考慮して、グラウンド・ゴルフの3ブロック支部選会は、合同予選会に改変し文化作品展は、展示作業の安全対策のために杉田劇場ギャラリーから磯子公会堂集会所に変更し開催しました。また、演芸大会とカラオケ大会を統合し、2月開催

を予定しています。

これからも継続した活動を目指し、改善致したく、皆さまの一層のご協力をお願いすると共にご提案をいただきたくよろしくお願いたします。

末筆となりましたが、会員の皆さまがご健勝で明るく楽しい年であることをお祈り申し上げます。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

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	▲	○	○	○	○	○	○
pm2:30~pm7:30	▲	○	○	○	○	○	pm2:30 pm5:00

▲ pm0:00~pm6:00 (都合により休診)

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 ※土曜午前は診察してあります。
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
ハクトドラッグ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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	×	●	●	●	▲
15:30~19:00	●	●	×	●	●	●	×

▲9:00~13:00 休診日：水曜日

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



100歳 ご長寿コーナー

100歳を超えても元気で活動されていらっしゃる会員を紹介します。

2025年11月現在

洋光台四丁目クラブ 中村 孝子さん

大正14年10月17日生まれ
100歳



ハーブで健やかな毎日を

中村さんは、ハーブ研究者として有名で洋光台四丁目の高台の庭にカモミール、ローズマリー等を育て、ハーブ教室で多くの人たちに爽やかな香りと豊かな生活のあり方を広めています。

森が丘第四寿社会 阿久津 宏さん

大正12年3月22日生まれ
102歳



長生きのコツは、ひと口ずつのやさしさ

「出されたものは残さず食べる」—そんな習慣が、元気の源。最初はおかずの品数が多くて、お箸で食べるのがちょっと大変だったけれど、食べやすいように工夫して、できるだけ自分の手で食べるようにしてます。

久良岐ヶ丘長寿会 真嶋 アキさん

大正11年9月2日生まれ
103歳



好きな食べ物などは

歯は丈夫で奥の方だけ治療していますが、固いものでもなんでも食べます。特に肉が好きで、中でもステーキが大好物でロイヤルホストなどに行って楽しんでいます。果物や和菓子、洋菓子も好きで、テレビや新聞を見ながら楽しんでいます。

久良岐ヶ丘長寿会 土屋 文子さん

大正10年6月22日生まれ
104歳



長生きのコツは

毎日、すべて規則正しい生活をしています。デイサービス・病院の先生による訪問検診を受けています。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

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

磯子区汐見台1-6-1-1609-108

汐見台クリエイト横 汐見台商店街内

夕見台ストアバス停目の前

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

磯子区森1-12-1 2F(JR磯子駅徒歩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

磯子区杉田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~PM1:00 / PM3:00~6:00(土)

AM10:00~PM2:00(水) 【休診日】日曜・祝日

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

磯子区森6-1-18

☎045-751-7007

あおと眼科.

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 純一 院長 前田 一

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

磯子区洋光台4-1-4-102

TEL 045-831-0031

◎は予約診療のみ



開成町あじさいまつり

滝頭支部

丸一YSクラブ 植松 直一

神奈川県西部地区に足柄上郡開成町があります。神奈川県市町村で一番面積の狭い町です。ただし、神奈川県で2番目に人口増加をしている町で、数年前に小田急線の開成駅は、急行が停まるようになりました。



広大な水田地帯に咲き誇るあじさい



開成町公式マスコットキャラクター あじさいちゃん

その町で毎年6月に「開成町あじさいまつり」が開催されます。東京ドーム3.6個分の広大な水田地帯の中にアジサイ5000株が植えられています。

開成町の地酒や地元農産物も買えて楽しいひとときが過ごせます。磯子から車で1時間、電車なら1時間40分程度で行けます。電車の場合は新松田駅下車(開成駅の1つ前)。一度行かれてはいかがでしょうか。

熱烈・台湾旅行
——妻の生まれた故郷を訪ねて

岡村支部
泉合ひだまりクラブ 川合 純吉

拙い歌詩を作り続けて、60年、結局歌人になることも詩人になることもできず米寿となり、寿命も残り少なくなってきた。今、命を振り絞り台湾7日間の旅に出た。妻の生まれ故郷台北の御成町の地を、ぜひこの足で触れて見たいとの目的。まず、この地に着いた時の空気のさわやかさ、新鮮さに驚き、地下鉄、

双連駅の周辺には約500所帯の住居があったという。今なおこの地には、日本人のおいがさわやかに肌に心よく伝わってくる。空気に光り、空気の熱、四季の山、樹々にも、その当時の日本人の素朴な生活ぶりがまぶたに映り、88歳の私に愛と命の傷を癒してくれるひとときでした。

双連駅の前で話しかけてくれた80歳の男性、流暢な日本語を操り、その笑顔の話には感動でした。また、中山駅前の交番前でお会いした30代の美しい女性の道案内には、本当に感謝でした。その優しい立ち振るまいには感激でした。ありがとうございました。

台北、高雄の古跡、芸術の饗宴、妻の生まれたこの地はずばらしく、感謝感激の街でした。愛すべく台湾、日本人の心を受け継ぎ発展する台湾、妻の生まれた故郷は大きな未来を感じる旅でした。

故郷の歌を唄って風を呼ぶ

台湾海峡に力も飛ぶ

立原 純

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

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 ビーコックスア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

よこはま 健康診断・人間ドック・脳ドック
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

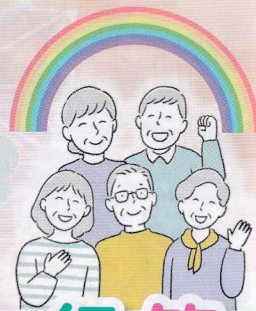
	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	/	○	○	○
16:00~18:30	○	○	/	○	○	/

○: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



笑顔いっぱい 行事アルバム

2025

2025年横浜シニア大学

磯子区全5回 参加者 21名
無事終了いたしました。



閉講式では皆さん
晴れやかな表情

第81回囲碁将棋大会

6月6日(金)

とことろ 磯子センター内

参加者 31名

【囲碁の部】

優勝

Aクラス 大野 正人
(森南寿会)

Bクラス 植木 成信
(杉田台高砂会)

(杉田台高砂会)



入賞者には賞状が
贈られました

準優勝

Aクラス 増田 茂
(杉田北部友和会)

Bクラス 小川 光弘
(洋光台光友クラブ)

3位

Aクラス 今井 真行
(杉田西部豊友クラブ)

Bクラス 伊藤 隆
(田中ゆりの木会)

【将棋の部】

優勝 三澤 紘 (非会員)

準優勝 岡村 富男

3位 田中 正康(森南寿会)
(岡村西部第一寿老クラブ)

友愛活動員全体研修会

7月15日(火)

とことろ 磯子公会堂ホール

来場者 約160名



有意義な時間

第10回文化作品展

9月2日(火)

9月3日(水)~9月4日(木)

公開

とことろ 磯子公会堂集会室

来場者 186名

新しい会場での開催となりました。皆さんが心を込めて制作した作品が並び、来場者の目を
楽しませました。



丹精込めた作品がずらり

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

社会福祉法人 秀峰会
施設見学、利用・入居相談、随時受付中
デイサービスグループホーム
磯風の謡 磯子区 森5-5-53
☎045-751-3333
銀らんの丘 磯子区 広地町11-41
☎045-750-5548

油断敵大
ルールを守って安全運転
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

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

森が丘医院
内科 / 脳外科
☎045-846-1778
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● - ● ● ●
14:30~17:00 ● ◆ - ▲ ▲ -
◆14:30~17:30 ▲専門外来又は検査日(完全予約制)
【休診】水・日・祝
横浜市磯子区森が丘 1-13-11

横浜りゅう動物病院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○ ○
午後 15:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○ ○
※日曜日は隔週で診療しています。
磯子区岡村 6-17-20
Tel 045-752-0088

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

日帰りバス旅行

9月16日(火)
とろろ

世界遺産忍野八海散策〜人気
の高級ぶどうシャインマスカット
ト1房狩り

参加者 165名

澄んだ水と甘い果実に癒され
ながら、秋の始まりを満喫する
楽しいひとときとなりました。



輝くシャイン
マスカット



忍野八海の思い出

女性委員会主催
第1回 響の和

9月30日(火)

とろろ 磯子公会堂ホール

来場者 約489名



二胡の演奏

リコーダー

のやわらかな
音色、二胡の
しなやかな響
き、そして和
太鼓の力強い
鼓動―それ
ぞれの音が心
にそっと寄り
添い、今日も
私たちに元氣
を届けてくれ
ました。



リコーダーの合奏



迫力満点の和太鼓演奏

第25回
グラウンド・ゴルフ本大会

10月3日(金)

とろろ 杉田臨海緑地多目的広場

出場者 79名

優勝 木村 修一

準優勝 佐々木 敏
(峰洋クラブ)

3位 石橋 三幸

(洋光台光友クラブ)

(太陽クラブ磯子)



多くの参加者で盛り上がる

第34回ペタンク大会

10月24日(金)

とろろ 杉田臨海緑地多目的広場

出場者 39名

優勝

洋光台光友クラブB

準優勝

洋光台光友クラブA

3位

中原睦和会



大熱戦の試合となりました

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

人・家・自然とのふれあいを大切に
温もりのある家族を旨とします

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

塗装相談 家の塗り替え専門店
見積無料 ドア1枚からでもOK

株式会社 橋本建装

一級塗装技能士

横浜市磯子区上町8-8

(045)751-6044

090-3091-5630

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

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



金沢処理区杉田地区
下水道整備工事(その48)

株式会社 松尾工務店

横浜市磯子区杉田1-23-8

TEL 045-353-5277

FAX 045-353-5278



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/



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

支部通信

上笹下支部

富士山一周 観光バス旅行

栗の木会 伊澤 良三

私たちの「栗の木会」は昭和40年に設立され、60年を迎えました。現在会員109名です。「元気で!! 楽しく!! 明るく!!」活動しています。



和気あいあいと茶摘み体験

今年で6回目を迎えた「日帰りバス旅行」を実施しました。バス1台を貸し切り、富士山一周巡りと茶摘み体験をしました。まず、河口湖でさる軍団劇場を見学、西湖いや

各クラブの活動を紹介しつす。

しの里根場にて。

また、富士宮でオール茶畑一面の中、夕霧が立ち込める新芽を全員で摘み、茶葉香る「薫り朋触れ」を体験し、会食場で「お茶セミナー」を受け、お茶の味深さと日本文化の一つを知らされました。おいしい!! おいしい!!

洋光台支部

シャンソンコンサート

洋光台支部 松浦 照朝

9月9日(火)、洋光台地域ケアプラザ多目的ホールにおいて11クラブの会員が参加し、磯子区森在住のシャンソン歌手・佐川由紀子さん、ピアニスト・ふじたえりこさん、朗読・船田松代さんをお迎えして洋光台ふれあいサロン「シャンソンコンサート」を開催、一部では佐川さんが「愛の賛歌」「シエルブルーの雨傘」「千の風になつて」「枯葉」やシャンソンメドレーを含めて7曲歌い、佐川さんのオリ



初開催は大好評でした

ジナルもソロで披露されました。一部の最後には、船田松代さんの朗読も。

休憩後の二部は「みんなで歌いましょう」のお楽しみ時間に、「瀬戸の花嫁」から始まって「上を向いて歩こう」「青い山脈」「星影のワルツ」など、それぞれの曲のマイクリーダーにマイクを渡し、手拍子も入りにぎやかに楽しい時間を過ごしました。

洋光台支部として初めてのシャンソンコンサートでしたが、参加者57名が佐川歌手と一緒に懐かしくて元気になれる曲をリクエストして、楽しく元気に歌いました。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

Hanabusa Engineering Co.,Ltd.
https://www.hanabusa-eng.co.jp

「物づくりは人づくり、人づくりは街づくり」
英エンジニアリング株式会社

電気・電話・LAN・防犯カメラ・電力設備工事

〒235-0033 磯子区杉田5丁目4-3
TEL.045-353-9903

神奈川県知事許可(般-28)第70930号 電気工事業/電気通信工事業

**相続・遺言
行政書士
川崎志朗事務所**

磯子区洋光台4-1-1-1107
☎045-835-0224

皆様にお世話になり今年で55年
街の小さな不動産相談所

久保田事務所

【不動産のごお気軽にご相談ください】
磯子区森3-17-42
☎(045)753-7522(代)
E-mail:kubota-jimusho@proof.ocn.ne.jp

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
https://www.navida.ne.jp/snavi/101120_1.html

NISHIKI

錦海運建設株式会社

横浜市磯子区西町 10-23

**TEL:045-752-1368
FAX:045-752-6349**

**相続・贈与相談センター
横浜みなとみらい税理士法人**

横浜市磯子区東町 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/

根岸支部

にぎやかで
和気あいあいの集い

西町第一寿和会 吉本 康

西町第一寿和会は、グラウンド・ゴルフ、体操、手芸工作の活動を行っています。手芸工作は、毎月第2・第3火曜日の13時～15時で10名のメンバーが喜々として集まっています。可愛らしい人形やとても便利な小物入れなど、毎回の作品制作を楽しみにしています。お二人の講師による丁寧な指導と、メンバー同士の楽しいおしゃべりで会を盛り上げています。

多少、年齢を重ね、指がうまく動かないこともありすが、互いに声を掛け合って作品を仕上げています。手先を使うことは、認知症の防止にも大いに役立っていると思います。

仕上がった作品は、家で使ったり、飾ったりすることもありますが、時に友人からぜひともいただきたいと言われることもあり、プレゼントをす

ることで喜ばれることもありま。これからもメンバーと楽しいひとときを過ごしていきたいと思っています。



助言を受けながら楽しく手芸工作

杉田支部

小物の手作りサロン

杉田坪呑睦会

会長 長岡 俊子

毎月1回、第1水曜日に、坪呑自治会集会所で小物の手作りサロンを開いています。同じ曜日の同じ時間に「談話会」と称して自治会会員が集まっていますが、その隣のテーブルで活動しています。

なんとかシニアクラブ会員を増やそうと一般の自治会会員にも声をかけ、お誘いの機会をつくりました。

「ミシンがなくとも小物が作れるよ!」という言葉に誘われて、シニアクラブ会員を含めて7～8人が参加しています。

ひと針ひと針、手縫いで小物を作りますが、おしゃべりしている間にその場でできあがり、持ち帰れるのでとても好評です。

前はペットボトルの蓋を使った「ピンクッション」を作りました。次回は何を作るのかな? とても楽しみです。



手縫いで仕上げた作品たち

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

～ 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…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、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
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



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 TEL:045-367-8181
有賀ビル1F

株式会社 クラウド

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
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



文芸コーナー

短歌

岡村の丘より見ゆる富士の山
米寿の我に思いは高く
泉谷ひだまりクラブ 川合 純吉

七夕の商店街の笹飾り

幼き文字の「平和」目にしむ
メールド・アドニスクラブ 高橋 庚子

在りし日の母の愛せし子守唄
歌えば胸の熱くなりけり
杉田北部友和会 増田 茂

俳句

去年今年幼馴染みは元気なり

山手クラブ 志村 周一

たくさんのお会ひを束ね賀状出す

山手クラブ 志村 紗稚

言い過ぎて両手に刺さる寒の水

山手クラブ 西本 嘉子

双六や世界の旅をにぎやかに

泉谷ひだまりクラブ 小柴 キク

米寿の初声子らと福寿草

泉谷ひだまりクラブ 川合 純吉

園庭のかごめかごめや木の実落つ

上中里団地きらく会 池田恵美子

潮の香の河口をのぼる鯉の群れ

上中里団地きらく会 熊坂 栄峰

佳き人と二人迎ふる今朝の春

杉田北部友和会 増田しげる

老婦人ふと匙止まりかき氷

久良岐ヶ丘長寿会 丸岡 泰郎

三毛猫とじっと見つめ合う鏡餅

洋光台光友クラブ 深谷百合子

鈴なりの込めし願いや初詣

洋光台光友クラブ 二宮 章

山門に北条の紋石露の花

洋光クラブ 金子きくみ

数ミリの種「自由と正義」ヒマワリ咲く

坂下静閑クラブ 花輪 公二

長生きもハードル高い物価高

岡村西部第一寿老クラブ 阿部 栄子

バス停でいつもみえる顔まだ来ない

岡村西部第一寿老クラブ 角岡 憲治

タチアオイ猛暑に負けず凜と咲く

岡村西部第一寿老クラブ 長島 悦子

冬の床寝さめの窓辺夕か朝

岡村西部第一寿老クラブ 梅田 正義

夢にでも寝言にも出る麻雀用語

坂下静閑クラブ 花輪 公二

制服に席を譲られ悲喜おもい

坂下静閑クラブ 清水 祐治

石破去り跡継人に祈善政

上中里団地きらく会 坂根 正之

落葉掃き戦い止まず腰痛し

上中里団地きらく会 小宮 正子

猛暑だよアツアツとポスト君

久良岐ヶ丘長寿会 丸岡 泰郎

川柳

お一人ツアー集合場所に行けるかな
岡村西部第二寿老クラブ 安岐 和江

お詫びと訂正

いそろく88号14ページに誤りがありました。
(誤) 向坂クラブ 中山 利郎
(正) 向坂クラブ 中沢 利郎
お詫びして訂正いたします。

私たちはかがやきクラブ磯子の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物 かぞえうた♪



よく噛んで、歯を大切に!

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

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

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

詩

らぶらむ

夢の中にいた自分
 一瞬のときどきに
 心あたため
 楽しさはごんへ
 青空に向かって
 鳥のさえずり
 木々の生きづかい

みんな夢ね……
 すき間風が吹く

時の流れに
 心は今もゆるる
 涙あふれ
 悲しさ 寂しさ
 愛しさ
 やさしさに……

心の扉を開こう
 眠っていた草花が
 咲きほころび
 光かがやく
 美しさ

希望の春に
 誘われて

さあ……ごんへ
 ごんへ……

丸一Yスクラブ 小林 まき

お知らせ
コーナー

第11回 シミアの祭典

日時 令和8年2月20日(金)
 2月21日(土)
 11時～16時

会場 横浜新都市ホール
 (横浜そごう9階) &
 横浜そごう入口前 新都市プラザ

- ★どなたでも参加できます！
- ★参加費は無料・申込不要
 お孫さん、ご家族とご近所のお友達と一緒に

かがやきクラブ磯子
これからの行事

第47回演芸大会

日時：令和8年2月5日(木)
 11時より開演
 会場：磯子公会堂ホール

たくさんのお越し
 お待ちしております！

URLのクリック、ちょっと待って！
そのメールやSMSは本物ですか？

「宅配業者からの不在通知に記載されているURLにアクセスし、個人情報やクレジットカード情報を入力したら、不正に利用されていることが分かった。」という相談が増えていきます。

普段利用している事業者からのSMSやメールでも、フィッシング詐欺の可能性が……



少しでも不審に思ったら、URLを安易に開かないように！
 偽サイトにID・パスワードを入力してしまったりすぐ変更を！

トラブルにあわないために！

メールに記載されたリンクではなく、正規のホームページやアプリからアクセスしましょう。

横浜市消費生活総合センターにご相談ください。

困ったら

045-845-6666



センターHP

原稿募集

次号は令和8年7月15日発行の予定です。
 原稿締め切り：令和8年3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

健康
コラム

とってもべんり
お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことにより適切な処方に役立ちますよ。





油絵 F 8号「自画像」
川合佐喜子(泉谷ひだまりクラブ)



絵手紙
田中多賀子(丸二松寿クラブ)

いそろく 作品展

編集後記

明けましておめでとうございませう。

昨年は、猛暑日が続きたらに大雨、洪水等地球の温暖化の影響で、世界的にも気候変動が心配された年でした。今年は災害のない穏やかな明るく楽しい年になることを願っています。

いそろく89号より編集委員会では新しい編集方針を決定、各支部からの記事や写真等クラブの活動が必ず掲載できるようにいたしました。より新鮮で、皆さまに楽しんでいただけるような「いそろく」作りに編集委員一同努力をしてまいります。会員の皆さまの意見なども、お寄せくださいますようお願いいたします。

いそろく編集委員

- 委員長 (洋光台) 吉澤 幸治
- 委員 (根岸) 古澤 清
- (滝頭) 田中多賀子
- (岡村) 川合 純吉
- (磯子) 佐野 順
- (屏風1) 佐久間基好
- (屏風2) 金綱千和子
- (杉田) 増田 茂
- (上笹下) 小山 嘉孝

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

理事長 奥田 恭子 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	○	○	○	○	○	○	○

△:9:00~12:30(※午後休診)
休診日:木曜日午後・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

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

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