



南区シンボルマーク

区老連 みなみ

第71号 令和7年8月15日(2025)

発行/かがやきクラブみなみ(南区老連) 発行人/松村 光雄 事務局住所/〒232-0006 横浜市南区南太田2-32-1 南寿荘内 ☎713-8566
制作・印刷/株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>



しだれ桜の寺普門院



東照山 普門院

約60年前に植えられた境内のしだれ桜は、高さ約7メートルから垂れ下がった枝に花が咲き、その様子は圧巻だ。開花中はライトアップを行っており、夜桜は特に見事である。令和毘沙門堂からも、座ってゆっくり眺めることもできる。
(普門院御住職 拝田 賢翔氏)

【普門院までの交通】

京急、地下鉄ともに上大岡駅下車、バスターミナル11番乗り場(カミオビル前) 神奈中バスにて、普門院前下車 徒歩5分ほど
(写真・文 相馬 誠司)



会長あいつし

健康づくりと 生きがいづくりのために

南区老人クラブ連合会 会長 松村 光雄

昨年度も多くの活動を通じて、皆さまの交流が深まり、地域に貢献できたことを大変うれしく思います。

特に、南区老人クラブ連合会創立60周年の式典では、皆さまのご協力のおかげで成功を納めることができました。

グラウンド・ゴルフを始めとする各種大会や囲碁・将棋大会にも創立60周年のタイトルを冠に付け活動しました。この他にも、

- ・健康維持のためのシルバー体操教室
- ・社交ダンス教室

区長あいつし



つながりやあったかさを 感じられるまちづくりを

南区長 高澤 和義

日頃から南区政運営に格別の理解・ご協力を賜り、厚くお

礼申し上げます。貴連合会は、長きにわたり、

か？
今年度も、会員皆様のニーズに沿った活動を企画していきま

す。
・健康維持のための大会や教室活動を継続し、新規にボッチャの体験会を開催

・会員同士が支え合う友愛活動の研修会

・生活に役立つスマホの研修会

・親睦のための旅行の継続

・ホームページのこまめな更新などの活動を考えております。

これらの活動を通じて、会員の皆さまが充実した生活を送れるよう役員一同、精一杯努力してまいります。

また、会員皆さまのご意見・ご要望を伺いながら、より良い老人クラブを作っていきたいと思

います。
健康づくりや奉仕・趣味の活動、友愛活動などを通じて、地域における支えあいや仲間づくりに幅広くご尽力いただいております。心より敬意を表します。

このたび、会員の皆さまのご活動や貴連合会の魅力を広く発信する手段として、ウェブサイ

私たちは南区老連の活動を応援しています

整形外科(一般・スポーツ整形)リハビリテーション科
医療法人社団 光生会 **中村整形外科**
院長: 中村 光孝

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

休診日: 日曜・祝日・水曜・土曜午後
南区通町 3-53-2 ☎045(713)7101

一般眼科・小児眼科
横浜井土ヶ谷アイクリニック
白内障・緑内障日帰り手術対応

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00(～12:45)	○	休	○	○	○	○
15:00~18:00(～17:45)	○	休	○	○	○	休

●星に手術をする場合は午前診療12:00まで(受付終了11:45)
休診日: 火曜・土曜午後・日曜
☎045-325-7188
横浜市南区井土ヶ谷中町158 アクロスキューブ井土ヶ谷3F

鳥山医院
内科・循環器・消化器・呼吸器

診療時間	月水金	9時~12時45分	3時~6時
	火木	9時~12時45分	3時~7時
	土	9時~12時	

《休診: 日曜、祭日、土曜午後》【火・木: 午後6時45分受付終了】
蒔田駅徒歩1分 鎌倉街道沿い
Tel 714-1913

ぐみようじ泌尿器科
☎045-326-6212

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

【休診】水午後・土午後・日・祝
横浜市南区弘明寺町 137-6
弘明寺かんのん通り商店街 スーパー横濱屋前

医療法人社団 青世会
きたがわ内科クリニック
内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科

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

○土曜 9:00~14:00 ※訪問診療
☎045-741-2158 横浜市南区井土ヶ谷中町 129-6
http://kitagawa-naika.com

みらい在宅クリニック
訪問診療、往診について
お気軽にご相談ください

横浜市南区浦町 2-22 ベイシティーコート横浜 102
浦町郵便局裏 http://mirai.biz/

TEL 045-326-6992

2025年度定期総会が5月14日に南センター体育室で開催されました。当日は48名の出席者があり、委任状出席41名とあわせ89名となり、総会は成立し議事に入りました。

大竹副会長の開会のことばに続き、松村会長の主催者あいさつ、2024年度事業報告、2024年度収支決算報告および監査報告、2025年度事業計画案、2025年度収支予算案

めざせ!!健康寿命を90歳に

2025年度定期総会

事業報告

トを開設されたと伺いました。皆さまの活動がより多くの方々へ伝わり、新たな交流や地域のつながりの深化が図られることを期待しております。また、会員相互の連携や新たな仲間づくりのきっかけとなることを願っております。

さて南区では、令和8年から始まる第5期地域福祉保健計画の策定に向け、準備を進めております。「区民の情が生きるま

などの審議が行われました。議案はいずれも問題なく賛成多数で承認可決されました。その後、副会長と新理事の2名の交代を含め、出席した役員全員の紹介がありました。最後に松村会長からは、今後も老人クラブ活動の活性化に取り組むため、ホームページを活かして、ポッチャ競技やモルック競技の普及に努める。それとともに、シルバートレーニングや社交ダンス教室をさ

ち南区」の実現に向け、地域の皆さまや関係団体と連携し、誰もが「南区に住んでいてよかった」と思える地域づくりを進めてまいります。引き続き、お力添えをお願いします。

結びに、貴連合会の益々のご発展と、会員の皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げ、私からのごあいさつとさせていただきます。

かんにして会員の健康寿命を延ばしていきたいと言葉があり、総会は無事に終了しました。

広報部長 浅野 正毅



総会の様子

私たちは南区老連の活動を応援しています

まえざわ内科クリニック

内科・循環器内科・糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(9:00~12:30)	○	○	△	○	○	☆	△
午後(15:00~18:00)	○	○	△	○	○	△	△

○:診療 ☆:9:00~13:00 △:休診

横浜市南区吉野町3-7-17 横浜ベイクリウス4階

☎045-325-8170

眼科・循環器内科・内科
www.eye-heart-clinic.com

弘明寺アイハートクリニック

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
眼科	9:30~12:30	●	●	●	△	●	●
	14:30~18:00	○	○	○	○	○	○
内科	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ※内科は、予約優先となります。

南区六ツ川1-50 (京急弘明寺駅より徒歩1分) ☎731-5650

下田医院

診療科目 内科・消化器科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	在 診 診 療	○	○	△
午後 16:00~18:30	○	△	△	△	△	△	△

受付時間は診療の15分前で終了

南区大岡 2-15-29 TEL.045 (731) 3577

由利泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:00~18:00	●	●	休	●	●	休	診

TEL.045-713-6311

横浜市南区井土ヶ谷下町 213 第二江洋ビル 4階

弘明寺 清水眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△

月曜午後は手術のみで外来診療はございません。休診日:水曜・土曜午後・日曜・祝日
木曜は代診の医師の診察になります
南区六ツ川11-70-9 ☎045-720-3360

清水医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~17:30	○	○	△	△	△	△	△

休診日:水曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
南区六ツ川11-99-1 ☎045-742-3350

内科・消化器内科・肛門外科・外科

医療法人社団 賢真会

六ツ川内科消化器内科クリニック

胃・大腸内視鏡検査 訪問診療 オンライン診療

☎045-334-7520

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	-	●	●	-

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

横浜市南区六ツ川 1-39 小河ビル 1階

2025年度 事業計画

1	主管部門	行事名	予定日	内容	備考
各 部 行 事	事業部	社交ダンス教室	25.4.10 ~	第92期教室 (受講者数21名)	南センター
			25.10.9 ~	第93期教室	
		南区役所主催第50回南区文化祭	25.11.1 ~ 3	南区趣味の作品展	南区役所多目的ホール
		シルバー社交ダンスパーティー	25.11.20	会員相互の親睦を深める	南センター体育室
	文化厚生部	健康麻雀大会	25.6.11	指先と頭脳を鍛える (20名参加)	浦舟地域ケアプラザ 多目的ホール
		カラオケ・芸能まつり	25.10.2	カラオケ・民謡・和洋舞踊・詩吟・楽器演奏	南公会堂
		第59回囲碁・将棋大会	26.2.12	囲碁・将棋各3クラスに分け対戦	南センター
	保健運動部	体操教室	25.4.9 ~	前期18回 (受講者数194名)	5教室
			25.10.8 ~	後期18回	5教室
		ペタンク大会	25.9.24	1チーム3人~4人編成によるトーナメント戦 (予備日10/1日・8日)	大岡公園
		グラウンド・ゴルフ大会	25.10.15	96名参加者募集 (2ラウンド) (予備日10/29日・11/5日)	大岡公園
		ゲートボール大会	25.11.13	1チーム6人~8人編成によるリーグ戦・ 決勝戦トーナメント (予備日14日)	南センター ゲートボール場
	広報部	広報誌	25.8.15	71号「区老連みなみ」発行 (5,000部)	ホームページの更新
			26.1.15	72号「区老連みなみ」発行 (5,000部)	ホームページの更新
	女性部	工場見学	25.6.11	キリンビール工場見学	
		ふまねつと・ボッチャ体験会	25.10.8	ふまねつと・ボッチャ	南センター体育室
		ノルディック体験会	25.11	ノルディックウォーキング	未定
		生け花教室	25.12.26	お正月用の生け花	南センター余暇・ 趣味コーナー
		南区役所主催みなみ桜まつり	26.3	民謡流し参加	蒔田公園
	友愛活動部	研修会	25.6.17	友愛活動研修会	南公会堂
2	主管部門	行事名	予定日	内容	備考
各 種 研 修 会	区老連	会員研修	25.6.23	日帰り研修旅行 (サクランボ狩り)	日帰り
		ボッチャ体験会	25.7.15	ボッチャ体験	南センター 体育室
			25.11.25		
			26.2.17		
		会員研修	25.9.9	日帰り研修旅行 (シャインマスカット狩り)	日帰り
		会長研修	26.1.13	講演会 テーマ未定	ローズホテル横浜
		理事研修	26.2	行先未定	未定
友愛活動員研修	26.3.9	行先未定	日帰り		

私たちは南区老連の活動を応援しています

オオトウ歯科医院
 横浜市南区六ツ川 3-76-3 横浜パークタウンi棟
☎(045)741-6481

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	-	●	●
14:00~18:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木・日・祝

ふたば整形外科
 診療科目 整形外科・リハビリテーション

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	×	○	○	×
午後2:30~6:00	○	○	○	×	○	×	×

【休診日】木曜日・日曜日・祝日
 南区二葉町1-1-30 ☎045-260-0211
 デイケアふたばの隣りにあります

清水ヶ丘セツルメント診療所
 内科 / 呼吸器内科 / 循環器内科 / 消化器内科 / 皮膚科

	月	火	水	木	金*	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~16:45	●	▲	▲	-	▲	-

▲14:30~16:45 ※金曜午後は第1・3・5週のみ診療
 第2・4週は休診 ※皮膚科は第1・3週金曜午後のみ診療
 横浜市保土ヶ谷区岩井町 222-1
TEL:045-712-3521

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。

入れ歯でお困りの方、ご相談ください

ハツ橋歯科医院

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

【土曜は17:00まで】 休診：火曜午後・木曜・日曜・祝日
 横浜市南区新川町 4-25
TEL.045-261-3558

横浜みなと眼科

診療時間

9:00~12:30	月・火・水・木・金・土
15:00~18:30	月・水・金
15:00~18:30	手術日 / 火・木

※休診日 / 日曜・祝日
 横浜市南区浦舟町 4-47-2 メディカルコートマリス3階
 横浜市営地下鉄 阪東橋 駅徒歩4分
TEL.045-243-1313

2025年度 南区老人クラブ連合会会計収入・支出予算書

収入合計	16,617,363
支出合計	16,617,363
差引残額	0

◇収入の部

(単位：円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引増減	摘 要 (主な内訳)
1 会費等収入	9,371,000	11,235,000	-1,864,000	
2 市老連補助金	5,760,000	5,560,123	199,877	横浜市からの補助金
3 区老連事業助成金	0	100,000	-100,000	市老連からの助成金
4 周年事業積立金	0	1,000,000	-1,000,000	
5 雑収入	120,000	130,000	-10,000	折込媒体使用料・預金利息等
6 預り金収入	10,000	10,000	0	雇用保険料
7 繰越金	1,356,363	1,995,203	-638,840	
収入合計	16,617,363	20,030,326	-3,412,963	

◇支出の部

(単位：円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引増減	摘 要 (主な内訳)
1 横浜シニア大学運営費	35,000	30,000	5,000	運営委員報酬金・事務費等
2 友愛活動推進費	2,144,000	1,686,000	458,000	
3 女性委員会活動費	300,000	300,000	0	ふまねっと・研修会・生け花教室・みなみ桜まつり
4 区老連職員雇用費	3,381,000	3,085,000	296,000	
5 区老連事務事業費	9,930,220	13,815,220	-3,885,000	区老連事務事業費、区老連事業助成金、その他会費等の収入を財源とする事業
6 周年事業積立金	100,000	100,000	0	積立預金
7 予備費	727,143	1,014,106	-286,963	
支出合計	16,617,363	20,030,326	-3,412,963	

私たちは南区老連の活動を応援しています

ケアマネジャー／ホームヘルパー

 ケアシップ
 事業所番号 1470402445
 ☎045-315-4215
 横浜市南区前里町 3-55 フロムファースト 1F
 株式会社 SHIP

障がい者地域活動ホーム
 NPO法人 るんと
 南福祉ホーム むつみ
 横浜市南区別所 1-15-22
 TEL.045-721-3171

社会福祉法人 秀峰会
 横浜市中村地域ケアプラザ
 ・地域活動・交流事業 ・居宅介護支援事業
 ・地域包括支援センター ・通所介護事業
 ・生活支援体制整備事業
 高齢者、子ども、障がいのある方等、
 誰もが安心して暮らせるよう福祉・保健活動を
 総合的に支援し、提供する施設です。
 南区中村町2-120-3
 TEL 045-260-5100 FAX 045-260-5102

ヘルパーステーション
 とみいはうす
 居宅介護支援 ケアoffice 翔
 横浜市南区六ッ川2丁目123-13
 サウスMYビル2階
 ☎045-315-6112

社会福祉法人 若竹大寿会

 介護老人福祉施設
 わかたけ南
 わかたけ
 若竹大寿会は、職員一丸となって人を幸せにします。
 人が大切にされる世の中を創ります。
 横浜市南区山谷 115-5
 TEL 045-315-4155
 FAX 045-315-4775

社会福祉法人 たすけあいゆい
 横浜市睦地域ケアプラザ
 横浜市南区睦町1-31-1
 TEL 045-730-5151 FAX 045-711-0012
 ・地域包括支援センター ・地域活動交流事業
 ・生活支援体制整備事業
 ・介護予防支援事業、居宅介護支援事業
 ※在宅での介護について、ご相談を随時受けております。
 お気軽ににご相談下さい。

令和6年8月15日発行の「区老連みなみ」第69号に新任役員紹介として、井土ヶ谷地区選出の南区老人クラブ連合会理事就任の挨拶文を書いてから1年も経たずに、今度は副会長として会員の皆さまにお付き合いました。だくことになりました。

前へ！前へ！



副会長

井土ヶ谷地区
理事 矢島孝一郎

新任役員紹介

役員・理事名簿

地区名	役職名	氏名	
中村	会長・理事(兼)	松村 光雄	
別所	副会長・理事(兼)	深澤 幸子	
井土ヶ谷	副会長・理事(兼)	☆ 矢島孝一郎	
お三の宮	理 事	井上 善雄	
太田		高橋 明彦	
寿東部		浅野 正毅	
蒔田		鈴木 誠	
堀ノ内・睦		大竹多喜男	
南永田山王台		久保木敬子	
北永田		大浦 靖子	
六ッ川		☆ 市川 敏夫	
六ッ川大池		伊東 晃	
六ッ川大池		松田 明夫	
本大岡		長田三代子	
大岡		森 恭子	
中村		監 事	鈴木 克康
太田			能條 紀子
別所	事業部長	島 初美	
大岡	文化厚生部長	野村 克義	
別所	保健運動部長	福井 豊彦	
寿東部	広報部長	浅野 正毅	
中村	女性部長	伊藤 静枝	
太田地区	友愛活動部長	遠藤 勝己	

☆は新任

最初、松村会長よりお話があった時には、「まだまだ新参の理事でもあるので、経験豊富な適任の理事さんに副会長を」と辞退いたしました。ですが、是非とも再三強い要請をいただき、思い切つて副会長職を引き受ける事といたしました。

健康に若干不安もありますが、生来の前へ前へと進もうとする性格をそのまま通して「明るく！楽しく！爽やかに！」をモットーに、松村会長、深澤副会長を補佐し、諸先輩方と一緒に南区老人クラブ連合会を盛り立てて行きたいと念願しています。

今後とも、暖かいご指導をよろしくお願いいたします。

地域の方々と楽しく



理事

六ッ川地区
理事 市川 敏夫

六ッ川地区は、京急弘明寺駅と、こども医療センター間の細長い地域です。

19自治会がある中、現在のクラブ数は7クラブです。高齢化に伴い老人は増えていますが、役員のみならず手がなく難しい状態です。

役員一同、魅力ある催事を計画し、地域の方々と楽しく過ごしたく考えています。

私たちは南区老連の活動を応援しています

まごころリフォーム
神奈川県知事許可(般2)第31505号

大坪工業株式会社

増改築・塗装・介護保険の住宅改修工事 他

横浜市南区永田南2-12-12
TEL 045-715-1719
TEL 0120-600-450

安心・安全な水の供給。
私達が「美味しい水」をお届けします。

株式会社 **漸進**

横浜市上下水道指定工事店
給排水衛生設備施工設計

横浜市南区西中町2-36
TEL 045-325-8355

電気設備工事 / 空調工事 / 通信設備工事
写真・動画撮影 / 映像企画制作 / 各種イベント企画制作

株式会社 **横浜ライテック**

横浜市南区前里町4-92-1
TEL.045-231-3484(代)

新築・増改築・外構工事

株式会社 **榎本建設**

横浜市南区庚台26-7
TEL 045-231-2061
FAX 045-243-2531

建築・土木一式 総合建設業 不動産業

富士工業株式会社

代表取締役 小山田 勉

TEL 045-714-4311
南区宿町2-50 宿町共同ビル2階
随時 技術者を募集しています

永田台ゴルフ

	月	火	水	木	金	土	日・祝
OPEN	9:00	日の出から営業					
CLOSE	22:00	22:30	22:00	22:30	22:00		

横浜市南区永田台3-12
TEL 045-741-5621
www.nagatadai.jp

春の日帰り研修旅行

南アルプス市サクランボ狩りと富士山展望台

6月23日、区老連主催のバス旅行「南アルプス市サクランボ狩りと富士山展望台」が、バス6台、参加者256名で開催されました。

天候は曇り空で、不安定な天気に関心しながら横浜を出発しました。休憩のために東名～御殿場えびせんべいの里に立ち寄ったころには雨になっていました。



ハーブの香りに癒されました



サクランボは高い所になってました

東富士五湖道～河口湖ハーブ庭園では、美しい蘭の花やハーブを楽しみ、お肌スベスベ体験を満喫しました。その後、移動した富士山展望台では、あいにくの雨で、楽しみにしていた美しい日本の山「富士山」の姿を見ることができませんでした。気持ちを切り替えて次の目的地、甲州わさびセンターで、地元の特産品の買い物をして、里の駅で昼食をいただきました。

その後、南アルプス市サクランボ狩り「園内食べ放題」を体験し、美味しいサクランボに舌づつみ。最後は「笹一酒造」さんで日本酒の試飲をさせていただき、地酒を買ったり、お酒で作ったアイスクリームを食べながら、バス旅行のお土産としてメロン、パイナップル、ミニボトル酒などをいただいて帰路につきました。

バスの車内では、楽しい話に花が咲き、また次のバス旅行が楽しみだねといながらの旅でした。北永田親寿会 高橋 清水

南区老連活動報告

私たちは南区老連の活動を応援しています

やすらぎ保育園

横浜市認可保育園

横浜市南区万世町 2-38-16

TEL:045-251-1027

FAX:045-315-5188

社会福祉法人 豊会

六ツ川みどり保育園

〒232-0066 南区六ツ川3-77-7

TEL 045-713-2161

URL <https://www.mutsukawa-midori.com>

六ツ川みどりアフタースクール

〒232-0066 南区六ツ川1-788-4

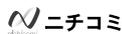
TEL 045-741-0100

相続・贈与など税金について
お気軽にご相談ください

大内浩一税理士事務所

横浜市南区井土ヶ谷下町 41-10
AKビル 301号室

☎045-712-1741



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



社会福祉法人 風の遊育舎

こども園よこはま風の遊育園

横浜市南区六ツ川 2-68-18

TEL 045-715-5226

FAX 045-715-5242

有限会社 潮工業

横浜市南区中村町3-208-28

☎045-261-0955

新年会長研修会

交通安全と防犯について

2025年新年会長研修会が1月14日(火)にローズホテル横浜で開催されました。研修会のテーマは「交通安全と防犯について」でした。南警察署交通課平田巡査部長を講師に招き、講演を受けました。

交通安全および防犯(特に詐欺)について高齢者が注意すべき心得をあげましておめでとうの1文字ずつにあてはめながら、わかりやすく説明いただき、大変有意義な講演でした。その後、懇談会に入り、恒例のお楽しみ抽選会なども行われるなど、皆さま大いに盛り上がり楽しいひと時を過ごしました。

後日、平田巡査部長より高齢者が特に覚えてほしい「あ」「で」について改めて解説をいただいたので掲載いたします。(広報副部長 小峯 康盟)

●「あ」あつというま 車の速度は 予測不能
車を認知しながらも「まだ遠い、まだ大丈夫」と横断してしまうのが大人の特徴です。しかし、距離は縦の奥行では測りにくく、また車の速度が速いのか遅いのかは見てもわかりません。道路を横断するときは、見える距離に車がいたら渡らないようにしましょう。また少し遠回りでも、信号機のある横断歩道で安全を確認して横断しましょう。

●「で」でんわの お金の話は 全部詐欺
着信、メール、フェイスブック。電話や携帯電話で「お金」の話が出たら全部詐欺です。また再配達などのメールも本物と見間違えるようなものがあります。送られてきたメールなどに、住所や氏名、連絡先など個人情報を登録しないようにしましょう。

今年も1年、皆で協力して、声を掛け合い
交通事故・詐欺を防ぎましょう!



「交通安全・防犯の心得」

- あ つというま 車の速度は 予測不能
- け っしてね 短くならない 斜め横断
- ま ちましょう 新しい青(信号)で安全に
- し や(視野)ひろく 一旦止まって 安全確認
- て をあげて 渡る子供に 手本みせ
- お もいきり 手放す免許で 事故防止
- め っと(メット)はね 自転車も必要 必ずね!
- で んわの お金の話は 全部詐欺
- と くしゅ(特殊)詐欺 手口いろいろ(情報)与えない
- う そ(嘘)の愛 ロマンズ詐欺も 全年齢



講師の平田巡査部長

友愛活動研修会

友愛活動ってどんなこと？

6月17日南公会堂において、「2025年度南区友愛活動研修会」が会員180名の参加を得て開催されました。

遠藤勝己友愛活動部長の司会進行のもと、松村光雄会長よりあいさつをいただいた後、講師の横浜市老人クラブ連合会友愛活動委員会主任高井亜矢氏を紹介いたしました。

高井氏は「友愛活動で大切にしたいこと」をテーマに、「友愛活動は何のため？」との副題のもと、会場のスーパービジョンと配布資料を活用し、1時間半に渡って講義と質疑応答に対応していただきました。

特に「友愛活動の基本」が示す友愛行動を行うには「現場において、町内会や民生委員の協力がなければ困難を伴う場合がある」との発言もあり、友愛活動員の苦勞が想像できました。そして「自分を研鑽して人のために尽くす」友愛活動員の方々が大勢おられ活躍されていることに深い感銘を受けました。

(広報部長 浅野 正毅)



友愛活動のイメージ



講師の高井氏



遠藤友愛活動部長の司会で進行



真剣に見つめる会場の皆さん



研修会の資料

女性部 キリンビール横浜工場見学



はい一番搾りで！

女性部は年間計画で野外研修会を予定している。今年は多数決でキリンビール横浜工場見学と決定！！

予約制なので2人で申し込みの電話をかけまくり、やっと繋がった。季節がら混んでいるもよう。

6月11日晴天、男女28人が京急生麦駅集合。

駅より15分ほど歩き、喉が乾いてきたころ、工場に到着。エントランスホールにて記念撮影。いつもの掛け声、



わくわく工場見学

はいチーズでなく、はい一番搾りだと、しっかり宣伝を。

ビールができるまでの工程説明を受けながら進む工場は清潔そのもので、ピカピカ。いよいよ試飲だ、搾りたてを。

1人3杯(ジュースを含む)おつまみ付き、黒ビール、一番搾り。

できたては美味しい〜。皆さん酔ったかな、ほんのり桜色、ご機嫌。中庭にお洒落なレストランがあり、ランチを楽しむグループも。

少しほろ酔い気分で皆さん満足。笑顔で無事終了、来年はどこ行こうかな。

(女性部長 伊藤 静枝)

私たちは南区老連の活動を応援しています

高野山真言宗

松吟山 大光寺

横浜市南区南太田 2-7-21

☎ 045 (714) 2477

臨済宗 円覚寺派

天池庵

久保山 圓覚寺

横浜市南区伏見町 15

☎ 045-231-4907

臨済宗圓覚寺派

永田山 寶林寺

横浜市南区永田北 1-6-9

☎ 045 (714) 3470

FAX 045 (711) 9340

日蓮宗 鬼子母神
西中山

常照寺

☎045(731)4366

横浜市南区南太田 1-24-41

浄土宗

吉上山 光明寺

横浜市南区庚台66(久保山霊堂前)

☎045-231-5875

高野山真言宗

普門院

横浜市南区別所 4-7-1

☎045-741-7365

ボッチャ勉強会

ボッチャを楽しく学びましょう

7月15日(火) 13時~14時30分まで南区老人クラブ連合会の主催により「ボッチャ勉強会」が南センター1階体育室において開催されました。

当日は台風5号の影響もあり、ときおり激しい雨も降っていましたが、熱心な会員の皆さん34名とスタッフ8名、事務局2名の44名が参加致しました。始めに松村会長による開会の挨拶の後、スタッフの紹介、プロジェクターを使用してのボッチャの説明と続けました。

初心者の皆さんの為、松村会長に審判と競技ルールの解説をしていただき、女性スタッフチームと男性スタッフチームに分かれての模擬ゲームも行なわれました。

短い休憩と水分補給をはさんで、A・B・Cの3コートに、3~4名の9チームに分かれて早速ゲームが開始されました。今回は勉強会でもあり、ボッチャが初めての方々も多数参加していました



ボッチャ楽しいです

ので、勝ち負けよりも全員ができるだけ多くゲームを体験する事を主眼に行いました。

皆さんボッチャを十分に堪能したかなと思う頃には、閉会の時間になってしまい、深澤副会長の閉会挨拶の後、会員の皆さんは大満足の様子で帰途につきました。スタッフはラウンジで反省会を行い、今回の反省と次回を盛り上げるために色々話し合いをいたしました。

第2回のボッチャ体験会は11月25日(火)に開催されます。沢山の皆様のご参加をお待ちしています。(広報副部長 矢島孝一郎)



ボールの配置に一喜一憂



丁寧に教えていただきました

ボッチャについては
ブログでもどうぞ



私たちは南区老連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。



よく噛んで、歯を大切に!

(株)宮田葬具店

24時間受付
創業110余年の信頼と実績

- ◎葬儀事前相談(無料)
- ◎葬儀全般

横浜市南区庚台27(ドンドン商店街中央)

☎0120-677-400

「家族と親しい友人」だけで行う
あたたかくて、幸せなお葬式



☎0120-53-0853
<https://www.famitomos.com>

葬祭会館

こころさいえん
心斎苑 縁えにし

創業110年以上 株式会社フタバ <http://www.futava.co.jp>
横浜市南区井土ヶ下町36-1

☎0120-7676-92

家族葬専用式場

セベル

横浜市南区中里 1-9-25

☎0120-594-393

24時間相談受付



素晴らしい人

南永田山王台地区
南永田北町内会きらく会
須田 春美

私が心から素晴らしい人だと思ふ友人御夫妻がいました。過去形なのは7年前に友人がお亡くなりになっているからです。

友人はご主人の認知症のお母さまを「私たちでお世話しましょう」と自宅で介護して行つた病院で「お母さんよ、お嫁さんの方が大変です」と友人が若年性の認知症と診断されました。



「私が認知症になってしまった結婚したのを後悔してない？」とご主人に聞くと、ご主人は「僕ががんになったら君は後悔する？」と返され、「いえ」と答えたそうです。

ご主人はその後本当に真心の看護を続けましたが友人の病状は次第に進み、ついに医師から胃ろうを勧められました。

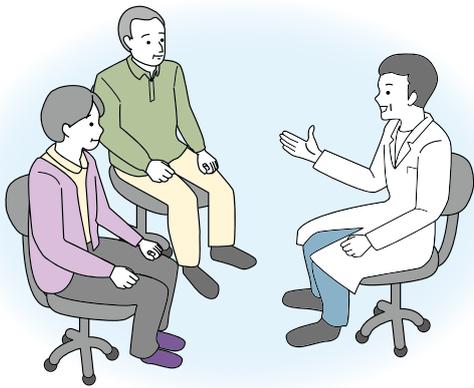
しかしご主人は、それを拒み、一匙一匙時間をかけて食べさせていました。

後に、優しく看護している訳がわかりました。

姑の看護をしながら日々を送る中で、次男が医学部に落

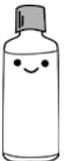
ちるということがありました。すると他の大学院を卒業し就職まで決まっていた長男が、「やっぱり自分も医者になりたい」と言い出したそうです。ご主人は反対しましたが、友人は「息子の好きな道を歩ませてあげたい」と応援し、今では長男、次男とも医者として働いています。

私はその話を伺って、ご主人が反対するのは普通で、許して応援した奥様がすごいと感心しました。素晴らしい奥様だからこそ、ご主人から優しくされるのだと納得しました。果たして自分は？と自身に問うてみました。



熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

7年ぶりに 総会へ出席して

本大岡地区 中島3・4高砂会
山本順三郎

私が老人会の会長になったのが、平成20年の年だった。そして10年後すべての役を辞して、一老人会の会員となった。7年ぶりに総会に出席して驚いた。当時確か125クラブあったと思うが、今回99クラブとのこと。ここ10年で26クラブが解散されたと知った。ほとんどの原因は、老人会の会長さんの高齢化と会長職を受ける人がいないからであると思う。しかし年間1000万もの会費と何千人もの会員を有するこの団体をなんとしても続けていかなければならない。

一人でも多くの新しい会員を加入させ、迎え入れなければならぬ。

また会長さんを始めとし、理事さん各部長さんの顔触れも変わってきた。これからも大変だと思うが、現会員の皆さんと力を合わせて地域のた

めに活動していこうではありませんか。



家族とリンゴ狩り

堀ノ内・睦地区 睦町仲よし会
宮本シゲ子

長野に向かう車中の窓から見る雲一つない澄んだ秋空。前方に白い帽子をかぶった雄大にそびえ立つ山々。裾野には、クレヨンを一杯ちりばめたような、鮮やかな紅葉。なんとすばらしい光彩。

横浜から5時間走り、着いた所は眩いばかりの太陽に照らされた小さい木に、真っ赤なリンゴがこぼれ落ちそうに実っているリンゴ畑でした。迎えてくださった御夫婦の手料理、リンゴパイ、お新香、

煮物、お茶に、参加した15人は大喜び。ご馳走になり、リンゴ狩りをし、一休みし、帰りには野菜をいっぱいいただいて大満足でした。

娘がお母さんいつまでも元気で毎年参加しましょうねと優しい言葉をかけてくれ、お金にかえられない嬉しさで胸一杯になりました。

遠い所まで無事故で運転してくださった方に心から感謝するとともに、健康に気を付けていつも笑顔で、リズムある生活をしながら可愛いおばあちゃんで歳を重ねて後悔のない日々を送りたいものです。



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

91年間を生き抜いて

南永田山王台地区 山友会

相原 文字

91年間の中には楽しく幸せな時季を過ごせた日々もあった。

それは生まれたその日から昭和20年6月28、29日に行われた米軍による二日連続での大空襲に遭遇するまでの幼少時代だった。

お茶屋と菓子屋を営んでいた我が家は、私の母方の祖母と3姉妹の三女にあたる母が住んでいたところへ、菓子屋の父が養子に入ったものでした。店の入り口を出て右へ7軒分くらいの民家の前を通り過ぎると、いろいろな車やバスが走る広い大通りが出る。その角を右へ曲がって3軒目が幼稚園だった。祖母は毎日炊き立ての弁当をぶらさげて幼稚園まで来てくれるのが日課だった。

祖母が明日は名切（町の名前）のお婆さまの所へ行くと聞き「法事のお呼ばれに行きますか?」「バスにしますか?タクシーにしますか?」「バスです」と祖母との外出。私の知らない人も一緒に乗っているバスが大好きでした。門の前に

は木や色とりどりの花が咲く広い庭がある。お部屋も広い立派な所にお呼びいただいた。

何日か経つと「明日は島の瀬のお姉さんの発表会ですが行きますか?」「行きます」と祖母と二人の外出。「私より年上だったので小学校上級生か女学校だったかしら?」「そのおうちも立派なお屋敷?」と私が言うと、買い物に来ていた天ぷら屋の旦那が「ここだって立派なお屋敷さ。役者は揃っているしお化け屋敷だよ」我が家の三代（祖母、母、私）「アツハツハーアツハツハー」



不用品買取りのはずが 貴金属を買い取られた!



「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。

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。

トラブルにあわないために! 安易に訪問を承諾をしないようにしましょう。

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

センターHP
☎ 045-845-6666



文芸

短歌

身の丈を超す積雪を掻き下ろす
人の悲しみ思うも術なし

雨あがり朝日を浴びて蜘蛛の網
ビーズを散らす如くに映ゆる

何故に幼き命絶つ親の
人の心のなきぞ悲しき

散歩道つれの二匹の名を聞けば
「社長」と「専務」と言いて笑えり

北永田地区 北星会 柳沢 玖枝

猛暑日に思い出される幼き日
縄で縛った氷買った日

ノコギリで氷切る音シャリシャリと
かち割り氷夏の思い出

ノコギリで氷切る音シャリシャリと
足元涼し感じたあの日

大岡地区 大岡第三きらく会

後藤 文字

詩

「来た道行く道」

子供叱るな
来た道や
年寄り笑うな
行く道や

互いに相手をいたわって
自分の使命はてるまで
ニコニコ顔で

過ごしましょう
すこしましょう

蒔田地区 東時クラブ 岩松 ゆき



編集後記

○前号の「区老連みなみ」70号を「南区老連創立60周年記念号」として、令和7年1月1日に発刊し、同時に南区老連公式ホームページを公開いたしました。

○本誌71号の編集について

課題となつている会員の減少傾向を増加に展開させるため、読まれる広報記事への工夫が必要です。広報誌に印刷されたQRコードからホームページを閲覧すると、活動計画等の最新情報が入手できます。会員の皆様が仲間とともに活躍する姿を写真や動画で紹介することもできるようになりました。

○6月17日に南公会堂において「2025年度南区友愛活動研修会」が開催されました。次号は、友愛活動チームが孤立しがちな高齢者を同じ仲間として老人クラブの会員に迎えるなどの、地域の老人クラブの活動を取材できればと思っています。

(広報部長 浅野 正毅記)

広報部員名簿

太田 ○小峯 康盟

寿東部 ◎浅野 正毅

蒔田 佐藤 和夫

堀ノ内・睦 坂本 紀夫

井土ヶ谷 ○矢島孝一郎

南永田山王台 ☆須田 春美

北永田 ☆高橋 清水

六ッ川 ☆福島 高志

六ッ川大池 福盛 光子

本大岡 山本順三郎

大岡 森 恭子

◎は部長 ○は副部長 ☆は新任

原稿募集

区老連みなみ71号の発行につきましてご支援ご協力ありがとうございました。次回72号は令和8年1月号です。

〆切は7年10月15日です。

投稿は区老連原稿用紙3枚以内
にまとめてください。原稿には筆者の住所・氏名・クラブ名・電話番号記入のこと。

原稿の採用は編集委員にご一任願います。原稿は返却いたしませんのでご了承ください。紙面の都合で削除・補筆・保留の場合もありますので、ご承知おきください。

原稿用紙は区老連事務所、各単位クラブ会長さんが用意しております。投稿は下記あてにお願いいたします。

投稿先 南区老人クラブ連合会事務局
〒232-0006
南区南太田2-32-1 南寿荘内
TEL・FAX 713-8566

各部紹介

友愛活動部



友愛活動部仲良く頑張ってます！



友愛活動部 部長

遠藤 勝己

「見守り」が高齢者の「生活の不安」に寄り添います

区老連、各地区、単位クラブの会長の皆さまには日頃から友愛活動にご理解ご協力をいただき本当にありがとうございます。南区の老人クラブには360名の友愛活動員がいます。単位クラブ(99クラブ)の皆さまには暑さ寒さにも負けず、緩やかな見守り活動など本当にご苦労様です。

友愛活動として昨年度は、高齢者の一人暮らしの方々とともに友愛研修バス旅行1回、そして研修会1回、部会を4回行いました。今後は友愛活動員の高齢化に伴い、各地区の単位クラブ会長さんのお力で少しでも若返りを図っていきたくと考えております。

私に声をかけていただければ友愛活動に関する相談など、どこへでも伺うつもりです。

南区老人クラブ連合会 HP 公開中！

南区老連の様々な活動の様子を毎月更新しています。皆さんが楽しめるイベントも盛りだくさんです。ぜひご覧ください。

ホームページ <https://minami-rouren.com>



ホームページはこちらから！

スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、ご協賛下さいましたスポンサー各位に対し、厚くお礼申し上げます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは南区老連の活動を応援しています

三上耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	/	●	●	●
午後 2:30~6:00	●	●	/	●	●	~13:00

休診日/日曜日・祝日・水曜日・土曜日午後

横浜市南区南太田1-4-32
TEL 045(722)3341

駐車場5台 駐輪場あり

自分らしく、横濱を楽しむ幸せ。

入居者 募集中

介護付有料老人ホーム
サニステージ
横濱吉野町

横浜市南区新川町5-28-2
TEL 0120-25-4632

創業明治17年
旅館 松島
料理処 松風苑

「来年(2024年)4月28日(日) 横濱にぎわい座にて「旅館松島140周年 祝いの会」決定」

南区蒔田町863番地
電話 045-731-2720
ホームページ <http://www.r-matsushima.jp>

Land Casa 高齢者施設紹介
株式会社ランドカーサ その他、ご相談ください

フルライン 弘明寺駅徒歩 5分

横浜市南区 通町三丁目48番2
TEL 045-341-4200

さいとう整形外科クリニック

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	休診	○	9:00~12:00 休診	
14:30~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後

TEL 045-243-2217
南区日枝町3-91-2

一 内科・消化器科・呼吸器科・循環器科 一
医療法人 よなみね内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~午後 1:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~午後 6:00	○	○	○	○	○	/

休診日...日曜・祝日・土曜午後

院長 医学博士 与那嶺 宏 医学博士 与那嶺 美樹
※毎週水曜日は美樹医師はお休みです。土曜日は美樹医師は検査のみの受付です。受付は終了時間の30分前

横浜市南区共進町1-3-4 森ビル1F
TEL. 045-720-6008