

# クラブの休日

第45号  
2025.1

目次

- P1 運営委員長挨拶
- P2 定例会の思い出 4月～7月
- P3 定例会の思い出 10月～12月、1月予告
- P4 会員の声・編集後記

## 新しい挑戦・皆様と健康に

かながわ健生クラブ運営委員長 坂倉 くみ子

2024年度は、健生クラブの新しい挑戦の一年でした。皆様はこの変化についてどうお感じになりましたでしょうか。

「これまでと同様、健生クラブでいろいろな活動を楽しめている。」  
と、思っていたら、この上ない喜びです。

新しい挑戦3点についてお話ししましょう。

第1に、初めて木曜会・火曜会が一本化し、月ごとの開催を木曜日と火曜日に振り分けました。そのかわりとして、年間10回の活動がしっかり確保できるよう予備日を設けました。予備日のスタッフの確保は、ハードルは上がります。しかし、雨天等の中止は、実施に向かってせっかく準備していたことがなくなるだけに残念で仕方がないとの運営側の考えがありました。今のところ予備日の実施となったのはありませんが、備えあればうれいなし。

第2に、夏場の猛烈な暑さから7～9月のウォーキングをなくしました。7月11日に室内での健康講座と交流会を実施、1月23日の寒い時期には、ウォーキングをショートにし、新年交流会も兼ね歌謡ショーの活動を実施、年間の10回の開催を確保しました。

第3に、運営スタッフ不足をサポートするクラブ+のメンバーを募りました。現在12名の方が名乗りをあげ、今や各活動の円滑な実施に欠かせない存在です。クラブ+メンバーは、大変活動的で、各々いろいろな活動もしつつ、健生クラブのためにもう一肌脱ごうと力を貸してくださっています。ありがたい限りです。

今年度は「会員の皆様に質の高い喜びを」をスローガンに掲げて活動に邁進してまいりました。今回P4に「会員の皆様の声」をたくさん掲載いたしました。毎回、コメントを寄せていただきありがとうございます。お一人お一人のコメントを読み返しながら、一層魅力ある活動をお届けしたいと張り切っております。



# 定例活動の思い出

251回

4月

2024.4.2

## 多摩川沿いの豊かな自然

### 東横線の始まり多摩川駅と江戸を潤した家康の治水事業六郷用水

●多摩川駅は東横線の始まりと大きく関係していることや、駅前のせせらぎ館は著名な建築家・隈健吾氏の設計だと知りました。和モダンな作り一同納得。



●六郷用水は家康が小泉次太夫に命じて開削されました。現在は一部が復元され、静かな流れに鯉がのどかに泳いでいました。田に水を送るジャバラも見ました。



●密蔵院では、奥様と、袈裟をまとったお孫さんの凛々しい姿と懸命な解説に、明るい未来を感じる一日となりました。



特別に、大田区の文化財：大日如来尊像等を礼拝させていただきました。

●桜は桜坂の赤橋や、密蔵院、午後の亀甲山公園でも満開。堪能しました。

252回

5月

2024.5.16

## 日限(ひぎり)地蔵を訪ねる

### 横浜の高野山とよばれた日限地蔵を訪ね、夢庵上永谷店でランチを楽しむ

●当日の参加者39名。前夜の雨が早朝にあがり、曇りの少し涼しい朝となりました。

●日限地蔵ではリーダーより、癪(胃痙攣)に効くとの日限地蔵のいわれを伺いました。ゆっくり歩いて、途中の天谷大橋で大休止しました。

●馬洗い橋(馬を洗った尼将軍)は北条政子が源氏ゆかりの弘明寺などに参拝するため、ここで馬を洗い、身支度を整えたとか。

●夢庵上永谷店着12時。皆さんで和食膳とスイーツを食べながら、各テーブルでは話の花が咲きました。



253回

6月

2024.6.4

## 横須賀しょうぶ園と軍港巡り

●京急汐入駅→しょうぶ園への直行バスが今年は運行されず、JR衣笠駅から路線バスを利用しました。スタッフ3名が同行し、早着の方は、1本前のバスに分散乗車しました。

●青空の下、横須賀しょうぶ園は約400品種・14万株余のハナショウブが見ごろでゆっくりと鑑賞。ヴェルニー公園では春のバラも楽しみました。

●クルーズ船ガイドがわかり易く解説してくれる軍港めぐりは、アメリカ海軍空母・海上自衛隊ヘリ空母は出動中でしたが、最新鋭のイージス艦、潜水艦ほか特殊艦等数十隻をみる事ができました。



254回

7月

2024.7.11

## 軽体操と健康セミナー・食事会

### 座ってできる運動を使用・オーラルフレイルについて楽しく知ろう・食事会で交流を楽しもう

●予定より集合が早く、時間にゆとりが生じ、近隣の「絹の道」や「新田間橋」の歴史を聴きながら会場まで歩きました。

●足元の段差に気をつけ、食事会場に入室すると、すぐストレッチです。

●料理の配膳は、スタッフ全員で手分けをしていました。勉強し、飲み、食べ、話はどんどん盛り上がります。

●講師の和田先生、ウエットにとんだ講義ありがとうございました！お土産となった歯ブラシは使用感が違います！！

●スタッフはビールのピッチャーを右へ左へと何度も運び、うごきまわりました。

●皆さんを駅までお送りした後、スタッフの皆が会場の片付けを終わって、駅まで出ようとすると、雨がザーとふってきました。会員さん方は皆さん濡れないで帰れたので良かったと話しました。



## 横浜の農村生活を知るとともに、横浜市東部の公園を散策

255回

10月

- 江戸名所絵図に師岡熊野神社が紹介されているそうです。寺の御神紋の八咫鳥(やたがらす)の話や、さだまさし氏の灯籠などのこぼれ話を面白く聞きました。
- 身近な横浜にこんなに歴史ある神社があることに驚きました。熊野古道を歩くように熊野神社市民の森を歩くと、足元にはドングリや銀杏が転がっています。



●トレッサ横浜で、それぞれ昼食をとり、午後から横溝屋敷に行きました。横溝屋敷は文化遺産(横浜市指定文化財第1号)で江戸時代の農村の生活がしのべれます。ビデオを視聴し、母屋の2階へ。階段を上り、たくさんの調度品を見ました。



## 開国の港町「浦賀」を訪ねる

256回

11月

浦賀から東叶神社まで歩くと、街並みは港と宿場の香りが漂います。浦賀の渡しはかわいい船で、団体38名では5回に乗り分け向こう岸にたどりつきました。



西叶神社に着くと参拝し、いよいよ有名な鰻絵(こてえ)をみる事ができました。その技術の高さに感心しました。陸軍棧橋では56万の引揚者の話に、思いをはせ、つい、「は～はは来ました～今日もま～た～♪」なんだか切ない気がいたしました。燈明堂は220年もずっと明かりを絶やさず航路の安全に寄与した話に日本人の勤勉さを尊く思いました。昼のトンビの群れには肝を冷やしキャーの声が…



## 晩秋の都筑紅葉回廊

257回

12月



●茅ヶ崎杉山神社は鶴見川・早淵川沿いに多く分布する杉山神社の起源の有力候補の一つで神社の横にある物置には、立派な神輿が3基あり、地元の方たちが大切に保存しているそうです。神社の裏の坂を上ると境田貝塚でした。縄文時代の人たちは、眼下の海で魚や貝をとり暮らしていました。

●心行寺は、都筑区の三つ葉葵の寺といわれる400年の伝統ある名刹。徳川家の位牌が安置されているそうです。ご住職のお話と境内の紅葉の見事さで満足！満足！！

●午後は都筑区の緑道をどんどん歩きました。幾重にもモミジが続き、どこをとっても美しく見上げるたびに「ここがいいわ。あら、ここもいいわね。」とため息が出るほど。奥に鴨池公園ログハウスが見えました。赤や黄色の色様々に、水の上にも落ち葉が流れて、歌の世界でした。



## 2025年 1, 2, 3, 月の予告

- 1月23日(木)横浜3搭物語と素敵な昭和な歌謡ショー  
横浜3搭は港に入ってくる船員たちがこう呼んだとか、昼は素敵な歌謡ショーで楽しみましょう！
- 2月18日(火)緑園都市を歩く  
NHK「こころ旅」で火野正平氏が自転車で訪れた緑園都市を歩きます！
- 3月6日(木)都筑区の貴重な遺産を知る  
教科書にも載る国の史跡大塚・歳勝土(さいかちど)遺跡は解説付きで、大昔へタイムスリップ！

# 定例活動に参加された会員の皆様の声

定例活動が終了したあとに参加された会員の皆様より感想を伺っています。いただいた感想は私たちかながわ健生クラブ担当者にとっては励みや反省など様々です。ご感想の一部を紹介し、私たちが皆様から頂く感想を大切にし、より楽しく参加していただけるよう努力していることをお知らせします。

## 楽しかった！ という声が多くありました

- お天気にも恵まれとても楽しいひとときでした、桜坂の桜、密蔵院の枝垂れ桜亀の子古墳の桜満開でわなくてもまだこれからという楽しみがありとても良かったです、事務局の方たちのお骨折りに感謝申し上げます、また密蔵院の可愛い和尚さんになんか大きな期待とやすらぎさえ覚えましたよ、ありがたいことです、16000歩、歩いてグロッキーになりましたが、まだまだ頑張りたいです
- おかげさまで今日も楽しく参加出来ました。普段と違う経験で自分の様子が分かります。ありがとうございます。
- ほんとお天気にも恵まれて、気分転換出来ました。赤帽の皆様ありがとうございます。しょうぶ園のバス便が昨年と変更になったと、社会の変化を知りました。バス便のメモを準備して頂き分かり易かったです。参加の皆様が健やかそうで、嬉しいですよ。7月も楽しみです。
- ・ペリー来航時以降の浦賀の歴史を訪ねられて大変有意義でした。今後もこのような企画期待します。お疲れ様でした。
- もちろん良かったです。お天気にも恵まれ秋模様の一日を十分楽しめました。同じ場所でも、自分自身が変化しているので、思いや感じ方に変化があります。縄文時代は海岸線や入り江があったこと。心行寺の歴史と落ち着きに私の気持ちもすっかり今年もお世話になりました。ありがとうございます。

## しかし、お叱りの声も

- 今日は、火曜日会の方々の為の例会でした。木曜会にとっては、1年前と順序が逆になっただけで、全く同じコースでした。分かっていたこととは言え、犠牲になった1日でした。木曜会員への配慮を頂ければと思います。今日のような人数で、路線バスでの移動は無理だと感じました。すし詰め状態で他の乗客の方々の乗降に迷惑になっていました。ドライバーさんは大変でした。
- せっかく日もさしてきたのに、お昼を食べて終わりとは、残念でした。午後も歩きたかったです。5月は良い気候なので、1日コースを予定して欲しいです。

## 私たちも対応しました

- 桜も咲き始め、少し暑すぎましたが良かったです。ダラダラ歩くので少し疲れました。新年度で、紙の行程表がないので少しガッカリでした。参加者だけでも、紙代は払うので お願いしたいです。  
☞ **かながわ健生クラブの対応： 定例活動当日に「ご案内」を印刷して渡すようにしました。**
- いつもお世話になりありがとうございます。今回感想ですが紙にての伝達は大変良いと思いましたが数名の方々の自分勝手な行動により探す時間が必要になり迷惑していることをしっかり伝えてもいいのではないのでしょうか。又、参加費の金額については詳細な説明が必要かと思いました。  
☞ **かながわ健生クラブの対応： 参加費について明細をお知らせするようにしました。**

## 課題もあります

- お天気に恵まれて良かったです。事故の為とは仕方ないですが、時間のロスが多かったとは思いますが。もう少し早めに連絡していただけたら、歩いて20分位の時間だそうなので、お天気も良かったし、折角歩きに出て来たから、歩ける人だけでも歩きたかった。後役員の方のマイクが 後の方にいたら聞き取れませんでした。  
☞ **かながわ健生クラブの対応： 今後、説明の仕方やマイクの使い方を工夫します。**

発行日 2025年1月1日  
発行者 坂倉くみ子 かながわ健生クラブ 運営委員長  
一般社団法人  
神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

編集後記 浅川克彦  
楽しい思い出を沢山お伝えしました。  
お手に取って読んでいただければ嬉しいです。  
この冊子への感想はLINEでお願いします。