

くらぶの休日

第46号
2026.1

目次

- P1 運営委員長挨拶
- P2/3 定例活動の思い出
- P4 健生クラブへの評価



かながわ健生クラブ

2026年で3年目の私

かながわ健生クラブ運営委員長 坂倉くみ子

38 なんの数だと思いますか。健生クラブの実施回数？ えっ、そんなに少なくないです。12月の活動で267回の実績です。では、現在の会員数？いえいえ、もっといますよ。男性の会員数？残念ながら〇〇人です。38は毎回の参加人数、38名以上が目標数なのです。毎回多くの会員の皆様に参加いただき活動できることが活力の元になります。皆様の笑顔や声はさらに力となります。参加率が低くなってしまったときは何をどうすればよかったか反省を忘れません。

LINEのお知らせが楽しみになった、見どころの解説がわかりやすかった、友達の輪を広げ交流の場ができてきた、会員同士やスタッフメンバーと月に1度会える嬉しさがあるなど・・・皆様に参加の楽しさを味わってほしいです。友達100人できるかな～♪～♪～目指します。

2025年度は、夏場の猛烈な暑さから7～9月の3か月間のウォーキングをなくしました。各活動はウォーキングのメニューだけに特化して内容を吟味いたしました。

5月には二つの活動を入れましたが、雨天のため一つ目の活動が1週間延び、2つ目の活動との間が詰まり、開催の難しさを感じました。これらの反省を受けて、さらにプログラムの在り方を考え探りました。

来年度は、9月の活動をプログラムにいれ、「暑さ対策に対応する活動案」を練っています。

「会員の皆様に質の高い喜びを」をスローガンに掲げて、2年目となりました。昨年は運営委員長としてふみだし、ポップしましたが、今年はさらに充実のステップする1年です。これからも頑張りますよ！！！

毎回、コメントを寄せていただきありがとうございます。

最終ページにかながわ健生クラブへの評価をまとめて掲載いたしました。



北鎌倉 浄智寺にて

定例活動の思い出

261回
4月

2025.4.17

鎌倉巡礼古道から衣張山へ

●古道を歩くのはなかなかハードであることから、難易度別の2班となりました。
ハードコースはなかなかのもの。気持ちの良い汗をかいたとの感想が多かったです。

●鎌倉駅東口前からバスにのり、杉本寺前で下車、秘仏・十一面観音立像などを見るとその迫力に息をのみました。

●報国寺は竹林の美しさで有名です。 日本らしさを求めて多くの外国人観光客もここを訪れるのだと感心。整えられた庭園を歩くと、心も体もリフレッシュ！！ ゆったりコースの方は、ここで、抹茶を楽しんだ方もいました。



262回
5月

2025.5.13

北条政子の馬洗い橋からせせらぎ緑道を・・

●初めての雨天順延の実行となりました。参加者はスタッフも合わせて22名の参加と半減、すこ～し寂しいな～

●馬洗い橋の歩道橋上から説明を聞いて一列でスタート。
政子の碑・せせらぎ緑道・ひまわり歩道橋・横浜藤沢道路・
上永谷配水池などを通ってどんどん歩きました。

●夏日予想に、まだ体は追いつかず、水分補給や、塩飴の差し入れ、休憩をはさみ、「暑いね～。」が合言葉に・・・全員で完歩。
汗かく一日となりました。



263回
5月

2025.5.22

住吉神社と弘明寺の参拝

●京急井土ヶ谷駅から太い道路をどんどん歩きちょっとそれると住吉神社です。

●ここで、ウォーミングアップや挨拶をしましたが玉砂利で少し足もとが不安定でした。
宮司様のお話が良かったです。

●近くにいながら、案外知らなかった弘明寺。 重要文化財の仏像を、
拝観することができました。 横浜最古の寺の歴史を、ご住職様から
伺えたことでさらに重みが加わりました。

●弘明寺商店街はレトロで懐かしさを感じるところでした。



264回
6月

2025.6.17

ブルーベリー狩りを楽しみゆめが丘ソラトスへ

●参加人数が50名を超える大所帯となり、移動も大変。さんや農園まではほとんどの方が1台目のバスに乗り込み混雑しました。 2台目はガラガラでした。

分散が難しい！！！

●ブルーベリー狩りは初体験でした。しっかりと色づいたブルーベリーは甘くおいしく満足、満足。
次々とつまんで楽しみました。

●川沿歩きは、天気が良すぎて疲れましたがこまめな水分補給と休憩で、何とか皆さんの勢いに合わせ、頑張ることができました。

熱中症にならずに良かった！

●ゆめが丘ソラトスの食事でほっと一息することができました。





265回

10月 2025.10.9

桐蔭学園周辺の見どころと寺家ふるさと村



●集合場所にて受付・会費徴収後、桐蔭学園前までバス2台目にて移動。鉄神社にて集合・挨拶・ウォーミングアップ後、鉄神社・桐蔭学園の全体説明実施。以後、先発隊と後発隊に分かれて移動。

●アカデミウムへの途中で、有名なパン屋で小休止。

五ヶ村用水痕跡確認・甲神社参拝・寺家ふるさと村四季の家で休憩。山田谷戸の田んぼを見ながら散策。

水車小屋を見学。

●希望で「健脚コース」と「ゆっくりコース」に分かれて、

鴨志田公園まで移動して昼食をとりました。昼食後、解散して、各自「鴨志田団地」バス停より青葉台駅に戻りました。

●挨拶の後、アイスブレイクを入れて会員間の交流促進をしたり、有名なパン屋さんに寄って、小休止をしたり、会員の歩行状態を考慮してこまめに休憩をとって実施したが概ね好評であった。



266回

11月 2025.11.25

松の川緑道・日吉の森美術館



●午前中小雨の天気予報の状況で、実施出来ると判断して決行しました。当初、総勢56名の参加予定者が、前日までに12名のキャンセルがあり、総勢44名で実施しました。

●緑道が狭く小雨で濡れている為、前の開設者の声が届かない等々がありました。昼食場所の下田町4丁目広場公園に何とかたどりつきました。

●公園では、木陰の雨の落ちない場所でシートを広げてお弁当を食べることが出来ました。

●日吉の森美術館では、田辺泰孝記念館（家屋）・田辺泰孝美術館・庭園を3グループに分かれて、学芸員の説明・案内で見学・散策しました。

●美術館見学後、バス停留所からバスで日吉駅まで行くグループと最後まで徒歩で日吉駅まで行くグループに分かれて、解散しました。

●緑道全体を通して小雨ではあったが、紅葉が絶好の見どころであったのが良かったです。



267回

12月 2025.12.11

歴史をまとう禅寺の紅葉散策



●晩秋とは思えぬ温かさで、一日天気に恵まれました。スタッフを入れ50名の大人数となりました。

●普段は鎌倉ガイドをしている並木さんの話を聴き、円覚寺・明月院・淨智寺の境内を歴史に心を寄せ、楽しみながら回ることができました。



●どの禅寺も、モミジの紅葉がまだ多く残り、木々の色合い、木漏れ日を堪能、五感で鎌倉の良さを感じました。

●お昼のお弁当の場所は、猫の額ほどの広場で話には聞いていたが、「狭い！！」とびっくりの声が…なりました。ごめんなさい！

1月20日(火) 森戸海岸からしおさい公園までの散策
海辺の裕次郎の碑は慎太郎が弟をしのんで建てたとか

2月 5日(木) 芝増上寺周辺と懐かしの東京タワー
子供のころに家族の誰かが行ったのか東京タワーの置物があったっけ

3月24日(火) 春の鎌倉 源氏山界隈を歩く
銭洗い弁天でお金を洗ってリッチな老後を手に入れよう！？

2026年1、2、3月
の予告



かながわ健生クラブへの評価

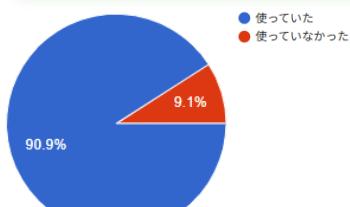
かながわ健生クラブでは、ここ2年ほどの間に様々な改善を進めてきました。

「定例活動のご案内」と出欠連絡のはがきを、以前は皆様のご自宅に郵送していました。LINEを導入することにより郵送を止め、スマホで「ご案内」をはじめウォーキングのルート図や関連する情報を随時ご覧になれるようになりました。さらに、定例活動についての質問や出欠の連絡も簡単にできるようになりました。結果として以前は5,000円だった年会費を2,000円に下げることができ、さらに2025年度は1,000円まで減額できました。

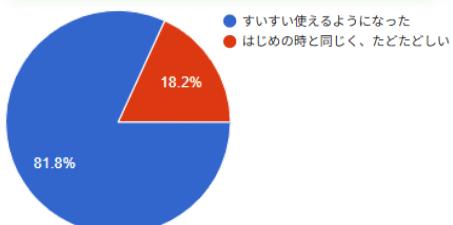
これらの改善策が会員の皆様にどの程度役に立っているかをお聞きします。

LINEの導入

【質問1】LINEは以前から使っていましたか？



【質問2】LINEを初めて使ったときと現在との違いはありますか？

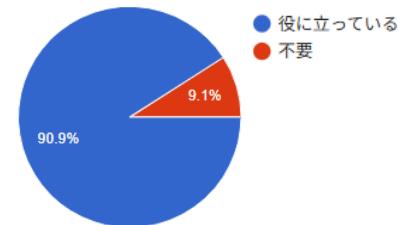


【質問3】かながわ健生クラブの活動についてLINEを使うことについてどの程度満足していますか？

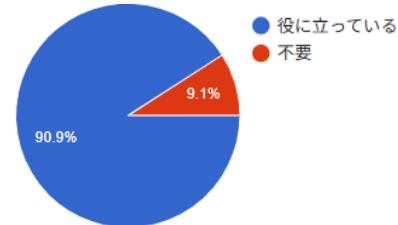


定例活動時の配布物について

【質問4】定例活動で毎回配布している「2025年×月 定例活動のご案内」は役に立っていますか？

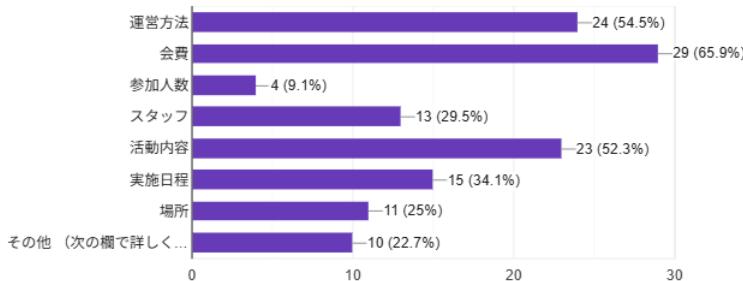


【質問5】定例活動で毎回配布している「コース図」は役に立っていますか？



かながわ健生クラブの改善活動への評価

【質問6】改善されたと実感した事は何ですか？
(複数個選択)



【質問7】私たちの広報活動について、よいと思われる事は何ですか？(複数個選択)

