



白い水仙が咲いていました  
(1月21日 やまもも公園)

# 自治会だより

主な内容 第1面:新春お楽しみ会 第2~4面:最近の主な行事  
第5面:みんなの作品 読者のみなさんから  
第6面:お知らせ



受付を済ませ、大福を受け取ります



## 新年にあたって

賀寿団地自治会会長 小林 徹

皆さん、明けましておめでとうございます。  
新型コロナウイルス、インフルエンザも減少しつつあり、今年度は残すところあと二か月となりました。二月にはお茶飲み会、三月には大人から子供まで参加できるカラオケ大会を計画しております。来年度は果物狩りや名所の見学会などを計画したいと思います。  
終わりに、皆様のご健康とご多幸を祈念してあいさついたします。

## ふだん、なかなか会えない人と交流

### ～紅白の豆大福に笑顔があふれる～

#### 「新春お楽しみ会」を開催

一月二十六日(日)賀寿団地自治会集会所において、新春お楽しみ会が開催されました。戸塚の老舗和菓子店の紅白豆大福に、一二五世帯から三〇〇セットの申し込みがありました。正午と午後一時の二回に分けて、大福をさしあげました。

開催にあたっては、班長さんに、誘導、受付、飾り付けなどを担当していただきました。本当にありがとうございました。

参加者の圓谷(つむらや)さん(一班)からは、「大福がおいしかった。ふだん、なかなか会えない人と話をして、交流の場ができてよかったです」という声をいただきました。

#### 君の名は？

この花の名前は何か？ 答えは「自治会だより」のどこかに出ています。探してみてください。

(1月8日 俣野別邸庭園)



# 2024年11～12月の主なイベント

## 下水直結式仮設トイレを体験 地域防災拠点防災訓練 11月17日(日)

### 仮設トイレの組み立て



① 部材を校庭に並べ組み立て始めます



② マンホールの上に組み上げていきます



③ 完成した仮設トイレです



④ 屋上のプールの水をポンプで送ります



⑤ 解体し、部材を元の箱に収納します

周辺の9つの自治会から約80人、うち賀寿団地からは18人が参加して、南戸塚中学校にて防災訓練が行われました。

今回初めて、横浜市が設置を進めてきた「下水直結式仮設トイレ」の組み立てと給水作業を2班に分かれて体験しました。

まず防災備蓄庫から、仮設トイレ部材を運び出します。箱から部材を出し(写真①)、マンホールの上に組み立てていきます(写真②)。実際にやってみると、思ったより簡単に組み立てられました(写真③)。給水は中学校の屋上のプールの水を使用し(写真④)、プールには150日分の水量が確保されており、汚水は直接下水に流せるため清潔に使用でき、災害非常時にも困りません。最後に解体し部材を元に戻します(写真⑤)。南戸塚中学校では、このトイレが3基設置できます。

参加できなかった人も、ぜひ下の横浜市のホームページを検索し、組み立ての手順を動画で確認してください。

「下水直結式仮設トイレについて 横浜市」で検索



井上恵美子先生

毎週水曜日午前中に行っている「さわやか賀寿クラブ」では、平成横浜病院のリハビリテーション科から井上恵美子先生をはじめ3人の講師をお招きし、体力測定とその結果にもとづいて弱点を補うためのトレーニングを行いました。

体力測定は、バランス、歩行、椅子立ち上がりの3つのテストです(右の写真)。ふだんから体操を欠かさない会員の皆さんですが、こうしてテストをしてみると、どこかしら自分の弱点があることに気づきます。

**体力測定**



① 10秒間保持できるかどうかバランスをテスト



膝を伸ばし、足の付け根を伸ばすように前屈します



片方の足を5cmあげ視線は前に！



② 4mを何秒で歩行できるか測定します



片足を後ろに開き、バランスを強化します



③ 椅子立ち上がり5回が何秒でできるか測定します

体力が衰えた、疲れやすい、歩行時につまずくことが増えたなど、心身の機能に不安がある65歳以上の方は、平成横浜病院の「健康長寿サポート外来」

(☎045-860-1764) までお問い合わせください。

## ガムによる、噛む力の判定

お茶のみ会

11月28日(木)



肩回し体操で、猫背を改善します



唾液がよく出るように耳下腺を刺激します

戸塚第一地区保健活動推進員、戸塚区役所、横浜市南戸塚地域ケアプラザの協力をいただき、総勢25人で開催されました。講座の前にまず、「しながら体操」です。保健活動推進員のリードで腕押し・腕引き、股関節まわりをほぐすなど、家で何かをしながら気軽にできる体操を行いました。



### 歯と口の健康講座

次いで、戸塚区役所の歯科衛生士 大八木智子先生他による「歯と口の健康講座」です。歯を失う病気には、虫歯と歯周病がありますが、歯周病は、心筋梗塞や糖尿病、肺炎、動脈硬化など全身のさまざまな病気に影響を及ぼすことが分かっています。そこで必要になるのが、セルフケアとプロフェッショナルケアです。

### セルフとプロのケアが大切

自分で行うケアは、歯ブラシと歯間ブラシまたはフロスを使い歯磨きをていねいに行います。それから、食事のときには唾液がよく出るようによく噛むこと。専用のガムによる咀嚼力の判定を行いました。ガムを60回（入れ歯の人は100回）噛んで、ガムがピンク色になれば「よく噛めている」、緑色だと「噛めていない」という判定です。耳下腺などをマッサージすること。うがいも大切です。そして歯が痛まなくても、プロによるケア、定期検診を歯科医院で受けるようにとのことでした。

## 防災事例ビデオ、炊き出し訓練、ビンゴゲーム 防災のつどい 12月8日(日)



横浜市の他地区で取り組んでいる防災対策例をビデオで学びました

班長、副班長（町の防災組織活動部）を中心に24人が参加し、「防災のつどい」を実施しました。

まず防災対応の事例をビデオで学んだ後、班長、副班長さんが作ったカレーライスをいただきました。

最後はお楽しみ、全員でビンゴゲームの開催です。賞品は米、洗剤などの日用品です。「ビンゴ！」が出るたびに歓声があがっていました。



ビンゴ！洗剤、菓子をゲットしました

## みんなの作品 「水彩画」「陶芸」など、多彩な趣味に向き合う



水彩画 秋田乳頭温泉



梟の焼き物

もともと旅が好きで、これまで数え切れないほど全国各地を巡りました。気に入った景色は写真におさめ、帰ってきてから旅の思い出を水彩画に仕上げます。原宿カルチャースクールでは子供たちに、上矢部地区センターでは大人に水彩画を教えています。子供は、花や動物など身近なものから始め、徐々に景色を描きます。大人は、おしゃべりを楽しみながら和やかに。

焼き物は、はじめ皿とか茶碗をつくっていましたが、妻が「洗うのも大変」と言ったので、梟（ふくろう）を焼くようになりました。梟は知恵の象徴であり、「不苦労」とか「福が来る」といわれ、よい題材です。映画が好きで、主に洋画を中心に観ています。カラオケも好きで、7、8人が集まりスナックでよく歌います。1万歩のウォーキング、3～4時間のガーデニングが日課になっています。

15班 吉田邦彦さん

## ★ 読者のみなさんから ★

### ロウバイが青空に映えます！

松瀬茂夫さん（1班）から、「素心蠟梅（ソシンロウバイ）がいっぱい咲いています」と連絡がありました。

その花壇は国道1号線の崖下、「やまもも公園」の先にあります。初夏には30mほどにわたりアジサイが見頃を迎えます。今は、素心蠟梅が満開になり、芳香を漂わせています。花壇は、松瀬さんのお母様が作りました。松瀬さんは、「90歳になる母から、手入れを手伝うよう言われていましたが…。いざ自分が引き継ぎ手入れをしてみると、母の大変さがよく分かりました」と語っています。



1月24日(金)撮影



買物の途中に立ち寄った女性は「毎年ざる菊の展示を楽しみにしています」と話してくれました

## 花クラブ

## 色とりどりの「ざる菊」が競演

11月9～24日 賀寿団地自治会集会所にて

ざる菊は花が終わり枯れたら、下から10cmくらいを残し、上を切ります。春に芽が出て10～15cmほどに伸びたら、先端を切ります。

その下の枝から芽が出るので、それを切り、小さなボトル（底に穴を開ける）などに土を入れ挿します。ある程度大きくなったら、大きな鉢に植え替えましょう。水と肥料を適宜あげると、菊のもともとの本能から、ざるのように丸くなった菊になります。 **花クラブ 清水 操さん(14班)**



大きく見事に開花しました

## お知らせ

**君の名は？** この植物の名は、**スノードロップ**です。冬の終わりから春先にかけて咲くことから、「春を告げる花」として知られています。花は白で、3枚ずつの長い花びらと短い花びらからできていて、短い花びらには緑色の斑があります。斑がときにハート型をしていることがあり、それを見つけたときは嬉しいですね。



年末に用事があり、新幹線に乗り仙台へと向かいました。飛ぶように変わる景色。仙台からローカル線に乗り換えま。住宅街から少しずつ田園地帯に変わり、どんどん緑が深まっています。目に優しく、ほっと一息つきます。どうしてでしょう。心がほぐれていきます。

賀寿団地をときどき散歩します。自然が残っていますね。都会でも田舎でもない、このちょうどいい町が私は好きだ、としみじみ思います。 (編集委員)

## お茶のみ会

日時 2月27日(木) 10～12時

会場 自治会集会所

内容 **高齢者の食事**で注意すべき  
**ポイント**は？

ヒューマンライフケア横浜の栄養科 小系由里子先生にお話いただきます。参加は自由ですので、お気軽に足をお運びください。

民生・児童委員 自治会福祉部

1月31日現在の世帯数は353世帯です。

発行：小林 徹(12班)  
編集：菅野 幸男(14班) 佐藤 一郎(3班)  
時田 高雄(12班) 山本 栄治(1班)  
(五十音順)

「自治会だより」は、賀寿団地のホームページで、第149号から見るができます。第148号以前をご覧になりたい方は、編集委員まで。

<https://www.homepaji-net.com>

←アドレスが変更になりました。