



猛暑のなか白い縁取りの花が咲いていました。初雪草です(7月17日 花こみち)

令和 7(2025)年 8 月 1 日

賀寿団地自治会

自治会だより

夏号(第156号)

主な内容 第1面: 第1回お買物ツアー 第2面: 最近の主なイベント
第3面: きらり◆ひと 第4面: お知らせ、君の名は?

第1回「お買物ツアー」開催

～「お姫様になった気分です！」～

笑顔でお買物



で到着。ここは農協直営のスーパーです。平日でも、その日に採れた新鮮な野菜を求め、たくさんの客が来店します。迷子にならないよう、目印に一人ひとり、首に黄色いバンダナを巻きました。四十分位で、トウモロコシ、枝豆、スイカなど、エコバッグ二、三袋にたくさん買物をしました。帰りは、参加者それぞれの自宅まで送りました。付き添いの人が荷物を玄關まで届けると、参加者は、「お姫様になった気分だわ」と嬉しそう。往復の車内で楽しくお喋りし、思う存分買物ができ、みんな大満足の買物ツアーでした。横浜市南戸塚地域ケアプラザ、横浜市戸塚区社会福祉協議会からも応援に駆けつけてくれました(右下写真の右から二人)。



運転者が一人ずつ、乗車、シートベルト装着の手助けをしています

七月二十五日(金)、「賀寿健康福祉プロジェクトチーム」主催で第一回「お買物ツアー」を開催しました。参加希望者五名と運転者、付き添いの計十一名が、午前十時、賀寿団地を出発し、藤沢市亀井野の「わいわい市」に向かいました。二十分ほど

朝採れの新鮮な野菜をゲット！
わいわい市 藤沢店で



2025年5～7月の主なイベント

メタボより低栄養に注意を！

さわやか賀寿クラブ

5月14日（水）

戸塚区福祉保健センターから栄養士の石山千珠（ちず）先生、訪問看護師の中山久美子先生を講師に招き、「食生活から始める健康づくり」をテーマに学びました。私たちの体は、食べたもので成り立っています。まず、直近の朝食、昼食、夕食、間食で何を食べたかを書き出します。そして「**さ(魚)、あ(油脂類)、に(肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、に、い(芋)、た(卵)、だ(大豆)、く(果物)**」の10種の食品群に、食べたものが該当するものがあればチェックを入れていきます。チェックが7つ以上つければ合格です。

1日3食が基本です。**主食**（ごはん・めん類など炭水化物で、体を動かすエネルギーになります）、**主菜**（肉・魚・卵など、蛋白質や脂質で、体をつくり、働かせます）、**副菜**（野菜・海藻・きのこ・乳製品などで主食・主菜を補います）を揃えて摂取してください。

低栄養→筋肉量の減少→動かない・動けない→食欲が湧かない→低栄養…の悪循環に陥らないよう、食べることと、動くことを心がけましょう。



「主食、主菜、副菜とバランスよく栄養をとることが大事です」と話す石山千珠先生

気軽に健康チェック！

お茶のみ会

5月17日（土）



健康チェック終了後、上田幸子会長からの講評に耳を傾ける参加者



血管年齢を測っています



足指力を測定。土曜日開催で子供さんも参加してくれました



「健口(けんこう)くん」で口の働きを測定

きらり ✦ ひと

このコーナーでは、賀寿団地自治会でキラリと輝いている会員の方を紹介します。

ぐんじ ひさお
郡司 久夫さん (11 班)

時代劇『鬼平犯科帳』の
ヒューマニズムが好きです



奥様の米子(よねこ)さんと=自宅にて

Q1 今、ハマっているものは何ですか？

時代劇が好きです。『鬼平犯科帳』と『剣客商売』がいいですね。池波正太郎の原作です。ほかの時代劇、たとえば『水戸黄門』は権威の前にひれ伏すという内容でしょう。それに、『大岡越前』は人を裁くという内容です。池波の物語はそれだけではなく、その人物を更正させるというところがあり、ヒューマニズムなんです。『大岡越前』もいいですけどね。

鬼平こと長谷川平蔵は中村吉右衛門、剣客商売の秋山小兵衛は藤田まこと、二人とも味わい深い演技で、雰囲気があります。それに脇役陣もいいです。鬼平配下の大滝の五郎蔵は綿引勝彦で、元盗賊なんです。同じ配下のおまさ役が梶芽衣子。彼女は、親が元泥棒だった。こんな登場人物にも、池波のヒューマニズムが表れています(配役は、ドラマ化された時期によって変わります)。

Q2 仲のいいご夫婦ですが、奥様からみて、ご主人はどんな人柄ですか？

いつも元気で病氣らしいことも無かった主人が、今から 10 年前に腹部大動脈瘤の手術を受けました。その後経過もよく現在に至っています。何事にも几帳面な性格で、暇なときは家でも外でも出来ることは身を惜しまず過ごしています。ふつう洗濯を手伝うという、干して取り込むところまででしょう。主人は、豊んで、しまってくれるんです。体力も歳相応に弱っているようですが、感謝しています。

Q3 旅行にもよく行かれるそうですね



毎年、妻の姉弟とその連れ合い計8人で旅に出かけます。以前は年に1回だったんですが、最近は年に2回行きます。7月も2泊3日で、栃木県の塩原温泉へ行ってきました。

これからも元気で旅を楽しみたいです。

←塩原温泉に行く途中にある千本松牧場にて
アイスクリームが美味!!(右の2人が郡司さん夫妻)



花苗業者から育て方の
レクチャーを受ける会員

賀寿団地の美化、防犯に貢献

花クラブ 春の花苗配布会

5月27日（火）に、年2回恒例の花苗配布会が行われました。花クラブ会員に、ベゴニア、マリーゴールド、ポーチュラカなどの苗が配られました。会員は、自宅の玄関前や道路側、最近ではゴミ集積所付近に花を植えたプランターを置き、賀寿団地の美化、防犯に貢献しています。

お知らせ

お茶のみ会

8月のお茶のみ会は、猛暑が予想されるため、**9月に実施**する予定です。詳しくは、回覧、掲示などでお知らせします。

民生・児童委員 自治会福祉部

君の名は？

この植物の名は、**ムラサキセンダイハギ**です。仙台萩、千代萩、先代萩とも書きます。これ



は、仙台藩の伊達騒動を題材にした歌舞伎「伽羅先代萩（めいぼくせんだいはぎ）」に由来するといわれています。センダイハギというと黄や白の花を咲かせるものがありますが、「花こみち」や「やまもも公園」で咲いているのは、この紫色のものです。

（5月11日 やまもも公園）

猫を放し飼いにしないでね

放し飼いにすると、病気や感染症にかかる可能性が高くなり、交通事故に遭う危険性も高まります。近隣の住民にも迷惑がかかります。かわいい猫のためにも室内で飼ってあげてください。

7月31日現在の世帯数は338世帯です。



初めての企画「お買物ツアー」を実施しました。参加した皆さまの笑顔がずっと絶えず、楽しい雰囲気に満たされました。終了後のアンケートでも、とても喜んでいただいたことが伝わり、よい企画だったと思っています。私も自家用として、トウモロコシ、枝豆などを買いましたが、どれも新鮮でおいしくいただきました。これから、皆さまの声を聞かせていただきながら、いろいろな企画を考えていきたいと思っています。

（編集委員）

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） 松瀬 茂夫（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151号から見るができます。第150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。