

シニアの「思い出づくり、仲間づくり、生きがいづくり」を支援する情報誌

# かながわ シニア通信

## 夏

発行 平成 28 年 7 月 1 日  
第 2 号



グラウンド・ゴルフの仲間たち（善行にて）

### 目次

- 寄稿（団塊シニアの生き方・死に方のバージョンアップ！）
- スポーツしよう（パーク・ゴルフ）
- 社会奉仕しよう（Tomodachi Club（港北くみんの会））
- 歩こう（大楠山ハイキングコース）



公益社団法人 かながわ福祉サービス振興会



## 寄稿

# 「団塊シニアの生き方・死に方のバージョンアップ！」

日本のシニアは凄い！

街の風景に最近しみじみそう思うことがめっぽう増えた。

仕事を持っているとあまり行くことのない平日のデパートの風景―。

孫のめんどろをみながら、「バーバ、ジージに買ってもらおうね！」と娘（嫁？）に言われて孫のために「支払」をする姿が実に自慢げで、満面の笑みである。

また、あるところでは、会話の様子から70歳～80歳のご年齢？という女性グループが―、

「カーブスに通って、ますます食欲出ちゃってダイエットにならないのよお～！」

「私もスポーツクラブに通ってからテニスのサーブがよく決まるようになって、試合後のビールがたまらないの」と。

たまに我が家の犬の散歩で出会うのは、シニアのウォーキング姿の多さとそのスピード感がステキ！なのである。

世界の先頭を走る日本の「少子高齢社会」の主役である団塊シニアは、とにかく「あきらめない」「めげない」「引きこもらない」「引き下がらない」精神で、実に積極的に生きている。

もちろん、介護が必要な高齢者は右肩上がりに増大し続けている。が、国の社会保障制度は不安だし、一向に少子化は解決せず、保育園も待機者ゼロにはならず、労働人口が増えるという希望も見えないとわかった「団塊シニア」は開き直って考えたのではないだろうか。

「ならば、出来るだけ元気に頑張って、子供たちの世話になるのをなるべく小さくし、そこそ貯めたお金を上手に使い、そして、“ピンピンコロリ”で一生を閉じる」を理想に生き方・死に方のバージョンアップをはかり始めたかのようである。

その一方で次の世代への負担を少しでも小さくする、次の世代の生活をサポートできることはする、スマホを持って最先端の情報にも乗り遅れることのないように努力し、いくつになっても「出会い」を何よりも大切に、地域社会でアクティブに暮らす。

“国に言われなくても、自分の生き方は自分が一番大切にしている”、出来れば小さな仕事でもあればなお楽しき充実した日々が送れるというもの。



社会福祉法人 いきいき福祉会  
専務理事 小川 泰子

私は、かながわ福祉サービス振興会の創設時より理事を務めさせていただき20年が経った。今回退任したが、この振興会のこれからの20年はまさに団塊シニアのみなさんの参加にかかっているとずっと考えてきた。振興会が大事にしてきたことは3つの構成要素の「県民」「事業者」「行政」の連携である。この「県民」の圧倒的パワーはシニアの参加である。

それが、神奈川県福祉力なのである。



今回は北海道で生まれたスポーツ、パークゴルフをご紹介します。事務局は神奈川県パークゴルフ協会連合会の辻村さんにお話を伺いました。

初めにパークゴルフとはどのようなスポーツですか？

### パークゴルフとは

パークゴルフは、芝でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競い合いながら楽しく遊べるスポーツです。

年齢・体力・性別でスコアに極端な差が出ないので、親子孫の三世代、男女混合でプレーできます。

### パークゴルフの特徴

- パークゴルフ場でプレーします
- 準備は簡単（用具のレンタル有）
- ルールは簡単（空振りOK）
- 1 ラウンド 1～2 時間
- プレーは 3～4 人で回る
- 審判員はあなた自身
- 高度な技術がなくてもできる
- プレー1 ラウンド 200 円程度



辻村さん

### 主な道具

いつごろから始まったスポーツで、現在どれだけの人達が楽しんでいるのでしょうか？

昭和 58 年(1983)に北海道の幕別町で誕生し、現在全国で 120 万人の人々に愛好されています。

神奈川県では 7 か所の公認パークゴルフ場が設置されています。県西部では公認を含め 8 か所のコースがあります。年間を通して、地域の練習会から始まり、地域の大会、県内の各種大会、そして全国大会へと活発に活動しております。ゲームは 1 ラウンド標準コース 18 ホール（パー66）で、最少打数を競う競技です。

“遊び”を原点とした 3 世代スポーツで、男女の関係なく取り組み、“楽しさの共有”をキーワードに仲間の輪が広がっています。世代や地域を超えて、より多くの人々に愛されるスポーツとして普及に努めております。



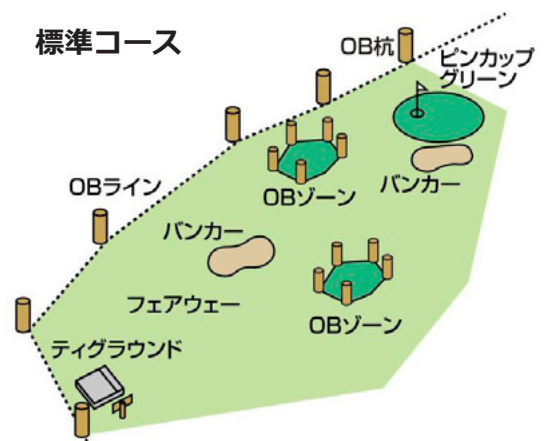
夏の日差しが身体に厳しい季節ですが、無理のない範囲で野外に出かけるのも、健康づくりに必要です。

今回ご紹介したパークゴルフに一度挑戦してみませんか。

挑戦したい方は、県内のパークゴルフ場や日本パークゴルフ協会のホームページをご覧ください。楽しい仲間が歓迎し、皆様をお待ちしています。（文中の絵・文章の一部は公益社団法人日本パークゴルフ協会のサイトを参照させていただきました。）



### 標準コース







今回の「ボランティアしよう！」は横浜市港北区で活動中の「Tomodachi Club（港北くみんの会）」をご紹介します。

この会は 40 年近い活動経験を誇り、男性比率が非常に高く、地域に根差した活動を展開されておられます。一般的に男性のボランティア参加比率が低い現状や地域に根差した活動の参考として、今回この会の活動内容をご紹介します。

Tomodachi Club の大貫さんに「Tomodachi Club（港北くみんの会）」のご紹介をいただきます。

「Tomodachi Club（港北くみんの会）」はこんな思いを共有する仲間 24 名の集まりです。

- ①港北区をより住みよい町にしたい
- ②自分の生きがいを見つけたい
- ③自己成長の糧としたい
- ④楽しく働き、良い友人を沢山つくりたい
- ⑤自分たちの意見を行政に反映させたい

Tomodachi Club は行政、自治会・町内会、各種団体や関連 NPO との連携の下に、特定団体に偏重することなく、自主活動団体として運営する集まりです。

Tomodachi Club は現在 4 つのクラブに取り組んでいます。

Tomodachi Club の仲間たち



## 1. 高齢者支援まちづくりクラブ

特別養護老人ホーム「新横浜さわやか苑」様との協働として、毎月一回の車椅子クリーニング（清掃、空気入れ、水洗い）や故障修理を行っています。また、入居者への声掛けなど、この活動を通して、入居されている方々との交流を深めるとともに、地域の人々との交流、高齢者同士の助け合い活動が拡大することを目的とし展開中です。



## 2. スマート駐輪・スマート走行クラブ

街中を軽快に・便利に走行する多数の自転車。今、これらの自転車が原因で街中のトラブルを引き起こしています。危険を感じるルール違反・マナー違反、景観や通行の障害となる放置自転車。街中では弱者のみならず、そこに暮らす住民たちにとって「何とかならないか！」との思いが膨れ上がりつつあります。

Tomodachi Club は安心で安全、きれいなまちづくりを目指して「なにかいい解決策はないか！」とテーマを設定し、市長あての提言活動、解決したい駅周辺の小学校を中心に、PTA、学校、宅配業者、学区内連合町会、警察、区役所の協力のもとに安全講習会を実施し、親御さんを含めた安全マナー啓発に取り組んでいます。



## 3. 港北ものしり博士クラブ

故郷である横浜港北をよく知り愛する事を育むための小学生向けのクイズを作成し、地域で開催されるお祭りや、イベントで小学生向けに活動しています。

自分たちが生活している地域の自然、歴史、文化、地理などを知ることにより故郷の魅力を再認識・再発見し、この地域での生活に誇りや思いやりを持つことによって住みよい町づくりに貢献できればと取り組んでいます。



Tomodachi Club の皆さんは企業で活躍されておられた方が主で、在職中の経験やスキルを生かしつつ、シニアステージにおいても新たな生きがいづくりを志向した組織です。

今回ご紹介した活動以外にも新たな活動として、豪雨による地域の安全を啓蒙する取り組みや、地域のコミュニティを活性化させるための取り組みなどが始動しており、ますます血気盛んな組織です。

編集部が感じたこの組織が長く活動されている秘訣は

- ①他者の意見を批判せず、まず耳を傾けみんなで目的に向けて協力し合う
- ②Tomodachi Club の代表は持ち回りで毎年変わる（前年の代表は新代表のサポート役で協力する）
- ③目標達成のため、過去のスキルを生かし、いろいろな組織へ出向いて行動力を発揮する等が垣間見られます。

この組織では「既成のボランティアではなく常に取り組みそのものを創造して具体的な活動に展開」していく手法と「他者を敬い、とにかく協力する姿勢が重要」であることが取材中に伝わってくるものがあります。なかなかハードルが高い取り組みですが、生きがいを求めて地域に貢献する活動で楽しくワイワイと仲間づくりをする組織のご紹介でした。

このような取り組みを志したい方々で何かの参考に Tomodachi Club とコンタクトを取りたい方は下記の方に連絡をお取りください。有用なアドバイスやヒントが得られるかもしれません。

Tomodachi Club へのお問い合わせ先（広報窓口）：小出幸治（jagdun@j02.itscom.net）

「Tomodachi Club」は、東日本大震災における米国による救助部隊派遣の「トモダチだから、助け合うのは当然」と言う、言うに易く行うに難い彼らの行為は、我々区民活動の精神に通じるものがあると思います。”Tomodachi 作戦”精神の片鱗でも受け継ぎたいと願いこの名前を拝借しました。



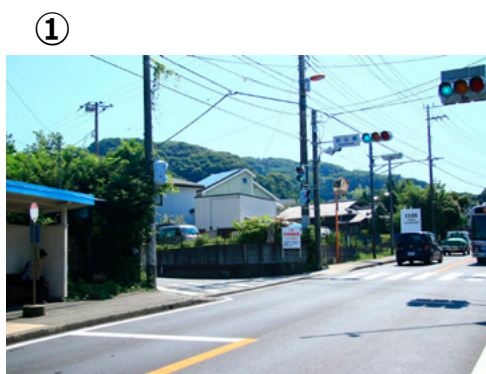
# 外へ出かけよう！ 仲間を作ろう！ ハイキングしよう！



今回は三浦半島最高峰の山「大楠山( 242m )」に出かけました。初心者向けのハイキング気分でお手軽に登れる山です。この山の頂上から眺めた見晴らしさは 360 度のパノラマで、西は富士山、丹沢、伊豆半島、南に三浦半島、東に横須賀、東京湾、房総半島、横浜のビル群と、天気良ければこの眺めだけでも値打ちがあります。大楠山へのアクセスはいろいろありますが、逗子からバス経由で前田橋から登る前田橋コースがお奨めです。眺めだけ味わいたい方は大楠芦名口から一気に登るコースが楽で簡単です。今回はコースの分岐点等の写真を増やし、分かり易くお届けします。



出発は逗子駅前  
2 番バス乗り場から



①  
前田橋バス停。  
ここを左折して進みます



②  
前田川沿いにある案内図  
前田川遊歩道は荒れているよ  
うなので道路を歩きます



⑤  
頂上の登り口にある道標です  
ここまでくれば、頂上へと向か  
う階段をのぼるだけ  
あと 150m で頂上



④  
少し歩くと前田川を越える小さ  
な橋があり、ここからは頂上ま  
で一本道です

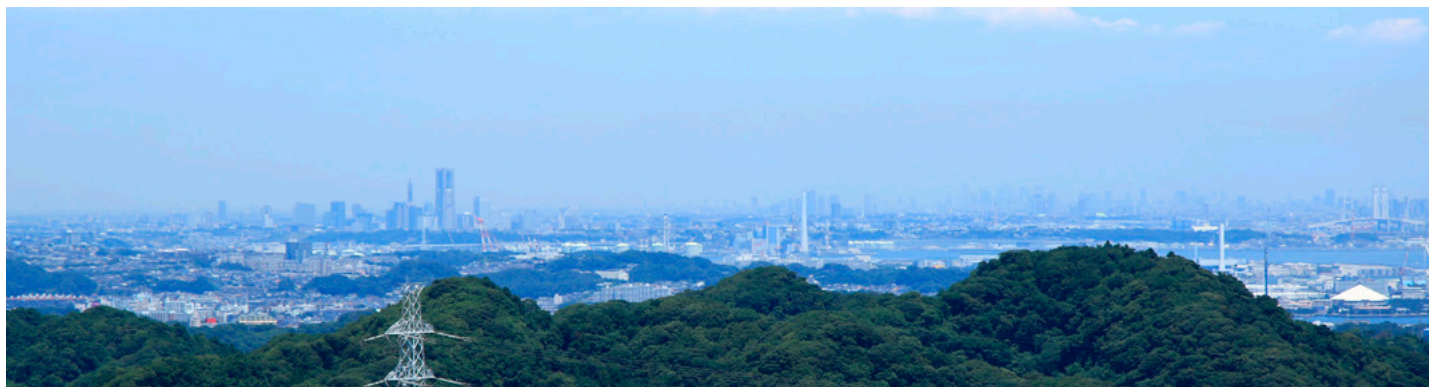


③  
前田橋バス停からゆっくり歩い  
て 20 分程度、この分岐に着いた  
ら右に進みます  
低い山なので、ヘビなどに注意  
の警告があります

このコースはほぼ頂上まで木陰に覆われた道です。雨の降った 2～3 日はぬかるみが多く、足下が滑り危険な所もあるためハイキングは避ける事をお勧めします。

ガイドブック等には大楠山から衣笠に抜ける道も掲載されていますが、コース整備の為封鎖されている区間がある等、ハイキングとして面白味に欠けるため、衣笠コースは案内していません。





大楠山頂上から横浜方面の眺望。



国土交通省大楠山レーダ雨量観測所の壁にあるレリーフ  
ここは頂上ではありません  
前方に見えている展望台まで、  
もう少し



頂上までの、2.1Km、1.9Km、1.4Km、  
1.0Km 地点に横須賀市にちなんだクイズ  
ボードがあります  
何問分かりますか？



現在、大楠山から衣笠に至る道は整備中です、案内図を  
確認して間違いの無いようにしてください。



**必ずお読みください** 上記の地図は概略の説明です。大楠山ハイキングコースに行かれる方は登山ガイドやハイキング関連のポータルサイトに詳細の説明が掲載されておりますので、必ず事前に情報を入手して下さい。また、場所によっては足元に注意する必要がありますので、持ち物もしっかり準備し前日の天気なども判断材料にして、無理の無い計画でお出かけ下さい。

# ボランティアさん 大募集

皆さん！、無償のボランティア活動を行ってみませんか！ 身近な地域の各施設では皆様のご支援をお待ちしております。 ご自分に合った無理の無い、特技が活かせるお仕事があります。活動してみませんか！  
施設の職員もボランティアさんの応募をお待ちしております。

## 川崎市 溝の口

- ①園内喫茶のお手伝い
- ②洗濯・買い物の代行

活動日： ①毎週 木 13:30～15:00  
②10:00～15:30（応相談）

### 川崎市恵楽園養護老人ホーム

川崎市高津区下作延 2 丁目 26 番地 1 号  
044-866-2253（担当：田中）

## 川崎市 溝の口

- ①配茶・話し相手・手芸等の手伝い
- ②絵手紙・書道・手芸の指導
- ③演奏・大道芸等一芸の披露

活動日： ①～③ 月～金 10:00～16:30（応相談）

### 川崎市恵楽園ディサービスセンター

川崎市高津区下作延 2 丁目 26 番地 1 号  
044-861-2648（担当：田中）

## 川崎市 元住吉

- ①ベッドメイク
- ②レクリエーション補助他

活動日： ①②いつでも可（応相談）

### 川崎市特別養護老人ホームすみよし

川崎市中原区木月祇園町 2 - 1  
044-455-0880（担当：広瀬）

## 相模原市 淵野辺

- ①囲碁
- ②お茶出し

活動日： ①毎週 月・水 午前中  
②月～金（随時）

### さがみ愛育会 悠々ディサービスセンター

相模原市中央区淵野辺 1-16-5  
042-768-0534（担当：三浦）

## 横須賀市 大楠戸名

- ①洗濯物のたたみ
- ②繕いもの・ボタン付け

活動日： ①②ともに 10:00～12:00 もしくは  
13:00～14:00（時間・曜日は応相談）

### 日本医療伝道会 特別養護老人ホーム 衣笠ホーム

横須賀市芦名 2-4-1  
046-856-7101（担当：渡辺）

## 大和市 つきみ野

- ①浴後のドライヤーがけ
- ②整髪・話し相手
- ③同好会（囲碁・将棋・麻雀のお相手）

活動日： 特養・ディサービスにて（応相談）

### 二津屋福祉会 ロゼホームつきみ野

大和市下鶴間 418-2  
046-272-8808（担当：大谷）

## 綾瀬市 上土棚南

- ①特養入所者浴後のドライヤー掛け
- ②浴室からお部屋までの移動補助

活動日： ①②ともに 10:00～11:30 および  
14:00～16:00 午前・午後だけでも可  
（応相談）

### 特別養護老人ホーム 泉正園

綾瀬市上土棚南 1-11-20  
0467-70-1888（担当：内藤）

## 秦野市 渋沢

- ①話し相手

活動日： ①いつでも可（応相談）

### グループホーム・ディサービスセンター 渋沢

秦野市渋沢上 1-13-28  
0463-89-5250（担当：岡崎）

## 編集後記

熊本で発生した大地震で被災された方々の復興に向けた活動や、6月の集中豪雨にも負けずに頑張っておられる姿に、強く生き抜く生命力を感じます。被災地域の皆様への支援策として遠方の無力な私どもは、返礼品の無いふるさと納税で御協力するの一つの支援策ではないかと思います。

発行日 平成 28 年 7 月 1 日（第 2 号）

発行 公益社団法人 かながわ福祉サービス振興会  
〒231-0023

横浜市中区山下町 23 番地 日土地山下町ビル 9 階  
TEL 045-640-6128 FAX 045-671-0295

発行人 菊地原 義夫

本誌掲載の文書・写真・イラスト・地図等の無断転載、複写複製を禁じます

皆様からの本誌に関する御意見・お問い合わせをお待ちしております。

かながわシニア通信は右記のホームページからでもお読みいただけます。 <http://www.kanafuku.jp>