

松風会 News

ゆめクラブ News 467 号 2025 年(令和 7 年 6 月号)

時節は深緑の晩春ですが、既に夏日が続くこの頃、私達高齢者にとり、体調管理が難しい時期となりました。一方、春の陽気に誘われるようにして、月を追って外国からの観光客が増加しているようです。観光庁によると、世界で行ってみたい国のナンバー1 が日本と言われているようで、訪問先は東京、大阪、京都の順、そこでの自然景観の眺望もさることながら、日本古来の伝統文化芸術作品の鑑賞も旅の狙いの様です。人混みの場所ではマスクは欠かさず、帰宅後の手洗いや、うがいは必須です。この先、梅雨の高温多湿の時期到来に備えて、脱水症状や食べ物等への注意も欠かせません。

6 月度定例会は開催します。(14 日、土、10:00~11:30) すでに夏日の気温の続くこの頃ですが、自治会館も冷房完備で皆様方のご家庭並みに涼しい会場ですので、お誘い合わせの上、大勢のご出席をお願いします。

1. 5 月度定例会(10日、土、10:00~11:30)

出席者 22 名

定員 43 名

① 全員で「クラブ松風会の歌」を斉唱。

② 誕生会：当月は 柏田邦子さん、明利鈴子さん の方々です。おめでとうございます。

恒例により、該当の方々に記念品授与の後、「米寿となりましたが、デイズニーランドに遊びに行ったり、市民文化会館で踊りの発表など、心身共に充実した毎日。これからも健康に気を付けて頑張ります。」との返礼のご挨拶がありました。

③ 6 月誕生の方々：立花京子さん、千田雄輔さん の方々です。おめでとうございます。

④ 当月の余興：1 班の担当で川口さんによる琴の演奏(桜 変奏曲、夕顔)披露があり、お正月の雰囲気は一変しました。また、白井さんに用意して頂いた難読地名クイズなどで一同頭をひねりました。

⑤ 6 月の担当：2 班の担当となりますので、準備方よろしくをお願いします。

2. 連絡事項：

①スマホ講習会（初級 3 回コース）の受講者募集のお知らせ

日時：6/18（木）、7/16（水）、8/20（水）いずれも 14:00~16:00

場所：老人福祉センター 3 F 第一会議室

その他：定員 25 名、申し込みは 6/2 までに竹田まで

②高齢者の生きがい交流会（きずな）：「初めての太極拳」 5/27（火）—老人福祉センター 11:00~

3. 話の広場

老人福祉講座（17） 交際プラン

田中久夫

仲間を作り、交際範囲を広げよう

高齢者の 5 つの人生プランの最後が「交際」プランです。平たく言えば、いろいろな人と仲良くなるプランと言ってよいでしょう。退職して仕事を離れると仕事上での絆は、だんだんと切れていきます。なぜなら仕事を通じての人とのつながりは、信条でなく利害でつながっているからです。元の会社の OB 会があるところもありますが、年一度ぐらい会って酒を飲むくらいの付き合いでしょう。したがって地域社会に溶け込めない人は、出掛けることも少なくなり、人との会話も少なくなるため、だんだん孤独の世界に入っていってしまいます。特にどちらかの連れ合いをなくした人などは、孤独に陥るだけでなく、早晚認知へと進んでいく危険性があります。人間は、人との接触を遮断されることほど苦痛なことはありません。刑務所で独房に入れられると精神がおかしくなると言われていますが、それは人との接触を遮断されるからです。私どもは茅ヶ崎という小社会と松風台という「村」で生活をしています。（次ページへ）

となるとその小社会や村で、多くの仲間を見つけ、人との関係を増やしていかなければなりません。それが交際プランです。高齢者となると中入りを躊躇することがありますが、今からでも遅くはありませんので、積極的に勇気をもって交際範囲を広げてください。では、交際範囲を広げるコツをいくつか伝授しましょう。「チャーチ」地域社会にはいろいろな会があります。老人会もその一つです。教養を高める会や趣味の会やスポーツの会が沢山あります。そのような会にプライド捨てて積極的に入り込み、仲間を増やすことです。

1. 地域社会には、過去に素晴らしい経験をしたり、地位の高かった人が沢山います。その中で自分の過去の経験や立場を自慢して、入ろうとすると、つまはじきにされる危険性があります。大将や将校であろうとも、1兵卒になって仲間入りすることです。
2. 仲間と一緒に行動したり、会話するときには、I am OK、You are OK（私も正しいし、あなたも正しい）という姿勢で、対応しなければなりません。絶対 I am OK、You are not OK で臨んではいけません。自分が上だ、おれには経験があるということを、絶対にさらけ出してはいけません。また相手の考えや経験を否定してはいけません。

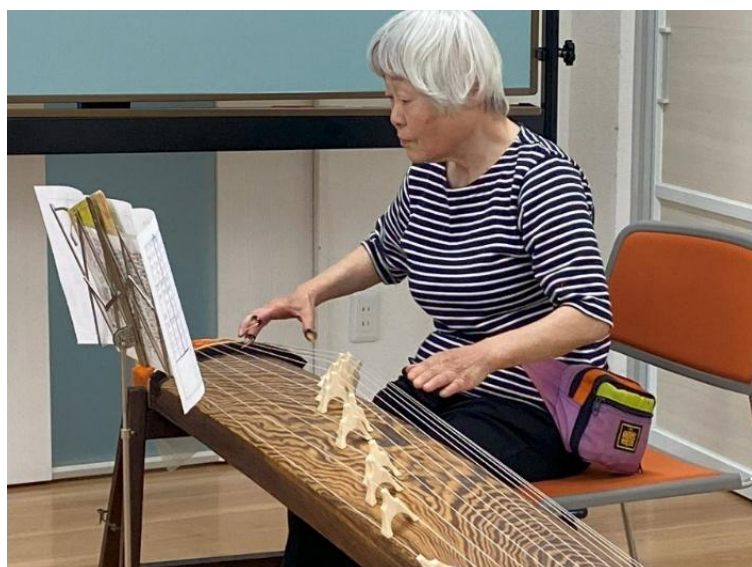
このようなおとを守って、仲間入りしていけば、親しい友人もできるでしょうし、交際範囲も広がっていくことでしょう。

雑学サロン

1. 「チャーチ」は教会や聖堂の建物を指し、「チャペル」は学校、ホテルなど建物の中にある礼拝堂を指す。
2. 「ピラミッド」とはギリシャ語で、同国では三角形のパンを「ピラムス」と言っていた。
3. インスタント麺の消費量の世界一は韓国、一人年間平均消費量は72食、日本は42食。
4. 割り箸は使った方が、間伐材で作られるので長い目でみると森林を守るエコになる。
5. 日本で一番多い地名は「中村」（700ヶ所）、以下新田、原、本町、本郷の順。

(写真) 1班 川口さんの箏の演奏

“桜変奏曲” “六段” ほか を演奏。



川
柳

田
中
久
夫

○ 空耳か 医者がとちって ご臨終
○ また逝った あの世で待つ人 増え続け
○ お医者さん 自分も死ぬのに 死なぬ顔
○ ぽっくりじゃ お医者薬局 喜ばず
○ お医者さん パソコン見ないで 体みて