

「百合ヶ丘いきいきクラブ」は結成して3年、「仲間づくり 健康づくり 友愛と奉仕」を目標に元気に活動しています。 規模は16同好会127会員となり、その活動は周りからも高く評価されています。 個々の同好会や会員個人も地域の行事で活躍することが目立つようになりました。

今号は、これらを紹介し励みにして、更に**活動を広げよう**という特集です。

いきいきクラブが全国表彰 会員を増やした努力に対して「**全国シルバー連合会**」から**特別賞**が贈られ、10月21日の「かがやき横浜大会」で大貫会長が賞状を受けました。「横浜シルバー連合会」からの表彰に続いての受賞です。

花咲かせ隊は横浜市から表彰 百合ヶ丘での公園づくりが、「横浜市公園愛護会」の賞を受け、「港南区公園愛護協会」の広報で紹介されました。

会員は地域行事で活躍 「ことぶき作品展」では副会長の山崎さんが絵画で佳作を受賞。

運動分野でも、地区連合ペタンク大会、港南区シルバースポーツ大会で活躍が目立ちました。



「百合ヶ丘いきいきクラブ」の活動は自治会館を拠点に、趣味や運動の「楽しみ」と奉仕の「役立ち」で地域の気軽なお付き合いを広げています。 それは、「百合ヶ丘ハイツ自治会」のパワーのひとつになって、災害時に役立つでしょう。

更に、区や下永谷連合等のいろいろな展示会や大会に百合ヶ丘からの参加者が増え、地域での存在感が増して、つながりも深まりつつあります。いざという時に広域での助け合いがスムーズにいくと思います。

いきいきクラブは、内と外でのつながりを一層広げていきます。

同好会紹介

百合ヶ丘ウォーキングクラブ

気兼ねなく、無理なく、笑顔で、楽しく、そして安全に

月2回(第1土曜と第3金曜)
下永谷駅に集合し出発。

交通安全はもちろん、トイレと昼食事場所も無理なく事前計画しています。

歩く中で自然・歴史・花の知識がUP。

百合ヶ丘ウォーキングクラブのお知らせ

第1号

3月7日、説明会後初めての顔合わせ、打合せを行いました。

急な案内にも関わらず、20名中17名が参加されました。遅くなりましたが、紹介します。

1. 決まった事

会の名称は「百合ヶ丘ウォーキングクラブ」

ウォーキングのレベルは短距離(団地内や永谷川)

中距離 5キロ以上を目安に遠距離 たまには遠出や外散歩とウォーキング、ハイキング

頻度は月2回程度

月の一回日は第1土曜日。2回目は第3金曜日

次回と次々会分の日程と場所を合せて決める。シフト調整もある

1回のみの、8月はお休み。

百合ヶ丘ウォーキングクラブのお知らせ 56号
11月21日(木)はウォーキングクラブの花咲かせ隊と公園愛護会の公園巡りに9名の方が参加しました。

※次回の予定 稲葉一族墓所&生命の星地球博物館
☆期日: 12月7日(土) 雨天中止
☆集合場所: 時間 下永谷駅改札内 9時
☆持ち物: お弁当 飲み物 レジャーシート 健康保険証

☆交通機関: 下永谷駅 9時3分発→戸塚駅 9時7分着
戸塚駅 9時17分発→小田原駅 10時着
小田原駅 10時7分発→入生田駅 10時17分着

下永谷駅から片道 1210円
☆コース: 入生田駅→稲葉一族墓所まで(緩やかな坂、階段あり)
徒歩約20分のんびり無理なく歩きましょう)

稲葉一族墓所→生命の星地球博物館(65歳以上の証明書持参)
(見学&昼食)

MM21 散歩ハンマーヘッド見学



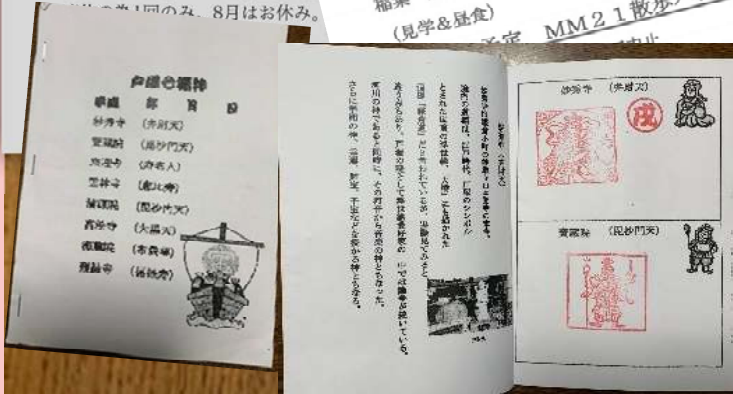
根岸競馬場跡



本牧シンボルタワー



二宮吾妻山菜の花



年始は恒例の七福神めぐり 御朱印帖は手作り無料



平塚花菜ガーデン

うちわのプラカードで道先を案内。最後尾にも。



コースあれこれ

定番の鎌倉も多彩なコースで
近隣の川は全部源流を制覇
生麦ビール工場は大人気
低山やノルディックにも挑戦しよう

同好会紹介 **ビ・スケット**

頼りになるよ！
微・助っ人



活動はこんな思いから

近くで救急車の音が止む！

一人暮らしのあの方は大丈夫かしら？
今までの常識を超えた災害がくる！

私達にはどんな対策が必要かしら？
声にならない暮らしの悩みが多いのでは？

知って解決のお手伝いがしたいわね。
身近な経験を話せる場所があったらいいね。
自治会館が使いやすくなったのよ。

ビ・スケットサロンをやっています

コーヒー50円/1杯 その時の企画内容で実費を戴
くことがあります。歌を歌う 一緒に弁当をとって食べる
ポリエチレン袋で調理

お茶を点てお菓子を戴く

簡単な折り紙 その他

オシャベリ自由に

どなたでも

参加出来ます

※ これまで、下記の依頼がありました。
(庭の草取り 10件
エアコン掃除
蛍光灯の取替 3件)

ビスケットは 現在15名で活動しています。月2回の定例会では さまざま
情報の共有をほかり、認知症のケアなどの他の学習会もしています。
ビスケットは、百合ヶ丘に暮らす皆さんの チョットして助け合いと困りごとの
相談を目的に活動しています。地域ケアアロマや 社協にも連携しています。

相談日は 月2回
第1・3 水曜日 13時~15時
自治会館 1F 30分 30分

【活動メニュー】 家庭内の電気関係 (エアコンの掃除、蛍光灯の取替他)

話し相手・散歩同行・庭の草取り etc.

問い合わせ: 一色
823-3435
(電話相談可)

まずは ご相談をお待ちしています。

基本料金 30分 ¥300 ×人数
相談は無料です

活動メンバー
募集中
です

ちょっとお助け **ビ・スケット**

- 困ったことのご相談
- 地域生活のお役立ち情報
- 得意分野でのボランティア
- ビ・スケットの新規会員

待っています



好きな運動・趣味があれば、
初めてでも再チャレンジでも

新しい同好会を

始めましょう

皆さん！ やってみたい運動や趣味はありませんか？ 「でも一人じゃねえ…」 という人には朗報です。 いきいきクラブ同好会は**3人から**出来る事になりました。仲間が集まれば、三日坊主にならず、技もじっくり磨けます。

地域の同好の人を探し、知り合う場をつくり、友達を誘い、活動を始める。

手順は以下のとおり。 いきいきクラブがサポートします。



申込書を自治会館玄関前ポスト(写真)に投函
1月20日まで



3名以上で準備会
をご案内します。



新年度に同好会
発足と会員登録
(要 年会費)

以下の表を参考に、一緒にやってみたい活動を選んで応募してください。

番号	名称	活動場所	寸評
①	筋トレ	自治会館	筋肉を(伸ばす時、縮める時、伸縮しないで)力を加える3種類あり、器具不要
②	テニス	外部	膝が笑う恐れ有り？近隣にコート数ヶ所所有。
③	バトミントン	外部	近隣の小学校、スポーツセンター、地区センターで可能
④	ペタンク	八木公園	球セット(6球)はやフオクで1万円くらい。カーリングに似ている。
⑤	ボーリング	外部	昔日の感はあるが、やれば楽しい
⑥	吹き矢	自治会館	舞岡地区センターにクラブ有る、矢は自作可能、筒のみ購入
⑦	釣り	外部	釣り堀・川・海と3か所あり、海釣りが最高、高級魚も
⑧	フラダンス	自治会館	腰回りの筋肉強化、見た目も優雅、姿勢改善、女性向き
⑨	日舞	自治会館	年齢を重ねるにつれ好きになっていくそうです 女性向き
⑩	生け花	自治会館	現在はアレンジメントから花も使ったオブジェに進化中、花の比重低下
⑪	短歌・俳句・川柳	自治会館	盆栽の言語版？言語が生み出す仮想現実を楽しむ
⑫	絵手紙・絵画	自治会館	貰ってうれしい、書いて楽しい 水・油・イラスト・ポスターも楽しい
⑬	吊るし雛	自治会館	女性に大人気、一吊りの基本は108(煩惱の数)と110の2説が、赤が基本色
⑭	写真	外部	一瞬の時の切り取り、タイムマシンの一種？
⑮	将棋	自治会館	将棋⇒囲碁⇒麻雀の順で不確実性が増し、難しくなるらしい
⑯	料理・お菓子づくり	自治会館	料理は芸術の一種、作る楽しみ、食べる楽しみ、仲間との会話も弾む
⑰	食べ歩き	外部	名店や話題の店めぐり これだけは食べておきたい、食の探索
⑱	菜園	外部	育てる喜びとお天気への関心、旬の味わいが
⑲	その他の趣味・運動		上記以外の場合、 申込書の番号欄に名称を記入してください。

お問合せ先 いきいきクラブ会長 大貫 勝 ダイアパレス502 090-9133-0666

----- 切り取り線 (ご希望があれば本紙を再配布いたします) コピーでも可 -----

同好会の希望 申込書

本紙の再配布 (希望する・希望しない) ○で囲んでください

お名前	建物・棟番号	住戸番号	電話番号	ご年齢	参加希望の番号と名称 (複数可)