ヤマユリの仲間ですが、10年に1度しか見られないという「幻の花」ベニスジヤマユリです
（7月3日 大船フラワーセンター）

自治会だより

令和6（2024）年８月1日
賀寿団地自治会
夏号（第152号）

主な内容　第1面：お茶のみ会　第2～6面：アンケート「日常の移動手段について」集計結果　第6面：みんなの作品
第7面：最近のイベント　読者のみなさんから　第8面：お知らせ

講師のリードで一節ずつ吟詠します。詩吟経験のある大場公子さん、岡田衛さん（前列左から）にも参加いただきました

親しみやすく話を進める岩﨑巌先生

腹式呼吸で口のまわりの筋肉を鍛えます

詩吟の先生を招いて、お茶のみ会を開催

五月二十三日（木）、長年、詩吟を愛好している岩﨑巌先生（よこはまシニアボランティア会員）をお招きし、お茶飲み会を開催しました。「詩吟の腹式呼吸により、口のまわりの筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防止しよう」がテーマです。

腹式呼吸の効用

息を鼻から吸ったときお腹がふくらみ、口から吐いたときにお腹がへこむ、これが腹式呼吸です。私たちは普段は胸式呼吸をしています。意識をしないと腹式呼吸はできません。この呼吸法を身につけると、誤嚥性肺炎を防げ、ストレスの軽減、ダイエット、免疫力の向上などに効果があります。

「富士山」をみんなで吟詠

詩吟は大きく息を吸い込み、言葉の最後の母音を長く伸ばすことによって、声帯を痛めることなく、口のまわりの筋肉を鍛えてくれます。今日は、江戸時代の石川丈山の漢詩「富士山」を岩﨑先生のリードで、みんなで声をあわせて吟詠しました。

参加者からは、「大きな声を出すと気持ちいい」、「また開催してほしい」との声が聞かれました。ヒューマンライフケア横浜から、ケーキの差し入れがあり、この後、コーヒーを飲みながら楽しい時間を過ごしました。

六十五歳以上を対象にした「日常の移動手段について」のアンケートでは、皆様にご協力をいただきありがとうございました。集計結果は、第二～六面に掲載しています。ご覧ください。

君の名は？

アジサイと同じ時期に咲くこの花は何でしょう？ 秋になると実をつけるところが、通常のアジサイと違うところです。

（６月１５日　花こみち）

発表！

アンケート「日常の移動手段について」集計結果

最近、自治会員の高齢化が進み、買い物や通院が困難になってきたという声を耳にするようになりました。そこで７月上旬、自治会員で 65 歳以上の方を対象に、日常の移動手段について、自治会会長と民生委員が連名でアンケートを依頼、実施しました。

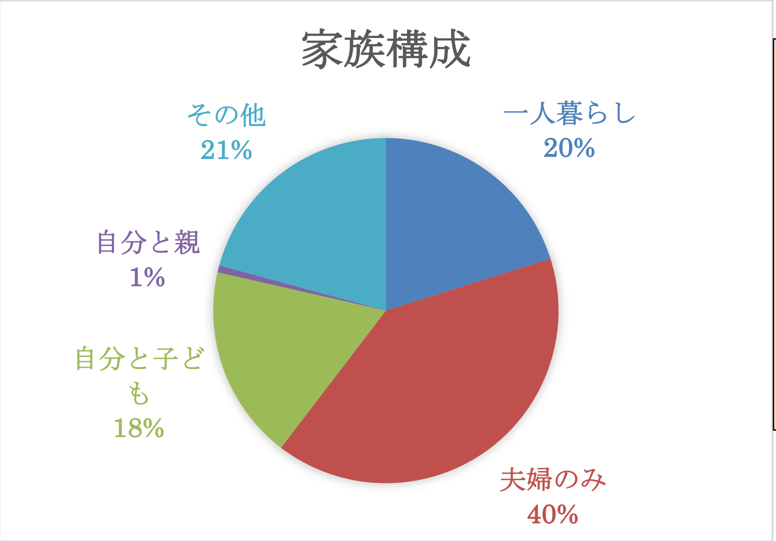
「ご意見、ご要望」を多くお寄せいただきました。これについては現在、民生委員、自治会幹事が読ませていただき、順次対応させていただいております。

『自治会だより』では、それぞれの質問の回答を集計し、その結果をご報告いたします。
（アンケートの結果は、すべて表にまとめました。さらに関心の高い項目は円グラフにしています。）

◎アンケートに回答していただいた方の、性別、年代、家族構成は次のとおりでした。

65 歳以上の方が二人以上いらっしゃる世帯は、代表の方に内容を取りまとめて記入していただきました。

【性　　別】	男性	65	44%
	女性	84	**56%**
	計	149	100%
【年　　代】	60 代（65 歳以上）	17	12%
	70 代	66	**43%**
	80 代以上	69	**45%**
	計	152	100%
【家族構成】	一人暮らし	31	20%
	夫婦のみ	62	**40%**
	自分と子ども	28	18%
	自分と親	1	1%
	その他	32	21%
	計	154	100%



「一人暮らし」と「夫婦のみ」、「自分と親」という高齢者のみと考えられる世帯が６１%を占めています。

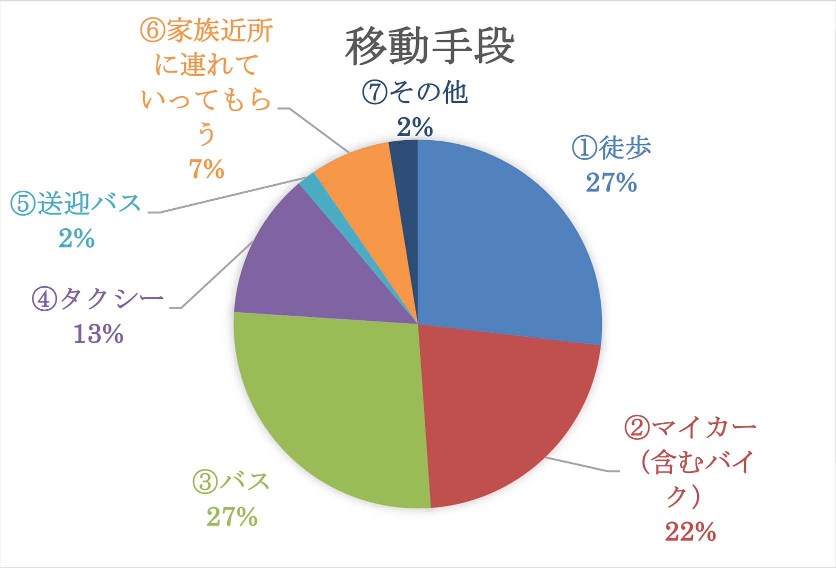
家族構成の「その他」は、「夫婦と子ども」、「夫婦と親」、「親・夫婦・子ども」、「夫婦・子ども・孫」などとなっています。

◎移動での困りごと、移動に使う手段などについておききしました。

質　　問	選　択　肢	回答数	％
1. 移動でのお困りごとは何ですか？（複数回答可）	①買い物	66	**44%**
	②通院	66	**44%**
	③その他	18	12%
	計	150	100%

2. 日常品などの買い物について　どのような方法で日用品や食材の買い物をしていますか？（複数回答可）	①「やまか」など近隣スーパー	125	**36%**
	②戸塚駅に出る	85	**25%**
	③移動販売	5	1%
	④インターネット注文	35	10%
	⑤宅配サービス	49	14%
	⑥家族、近所の方に依頼	30	9%
	⑦その他	14	5%
	計	343	100%

3. 日常品などの買い物をするとき、病院・クリニックに行くときの移動について　どのような移動手段を使いますか？（複数回答可）	①徒歩	84	**27%**
	②マイカー（含むバイク）	69	**22%**
	③バス	85	**27%**
	④タクシー	40	13%
	⑤送迎バス	5	2%
	⑥家族、近所の方に連れていってもらう	22	7%
	⑦その他	8	2%
	計	313	100%



どのような移動手段を使うかについては、多い順に、バス、徒歩、マイカー（バイクを含む）という結果でした。

「タクシーを使う」「家族、近所の方に連れていってもらう」という、自力では行けないと思われる世帯の割合が２０％を占めました。

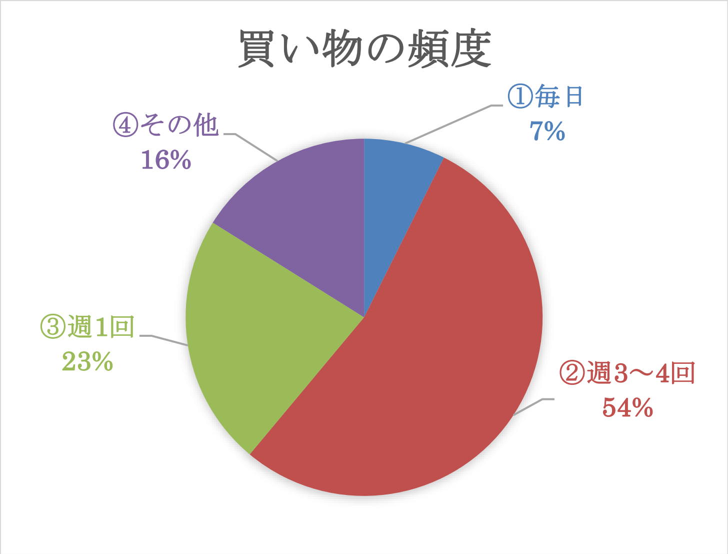
◎買い物と通院の頻度についておききしました。

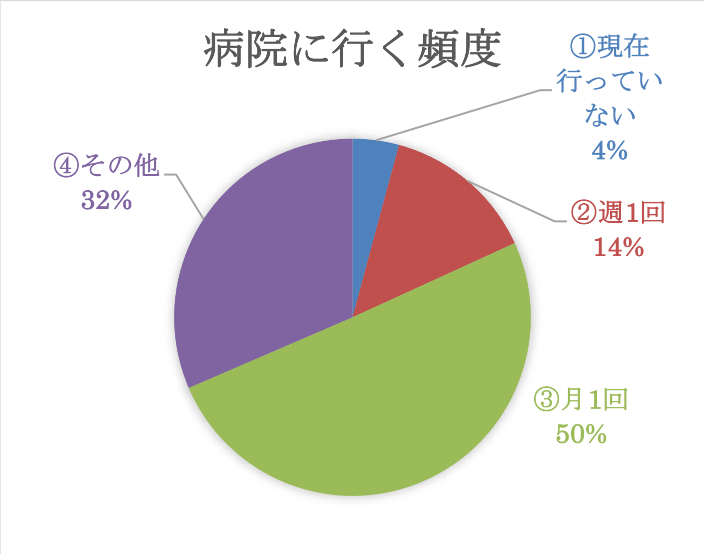
質　　問	選　択　肢	回答数	%
4. 買い物はどのくらいの頻度で行かれますか？	①毎日	11	7%
	②週 3～4 回	80	**54%**
	③週 1 回	34	23%
	④その他	24	16%
	計	149	100%

5. 病院・クリニックはどのくらいの頻度で行かれますか？	①現在行っていない	6	4%
	②週 1 回	20	14%
	③月 1 回	72	**50%**
	④その他	45	32%
	計	143	100%

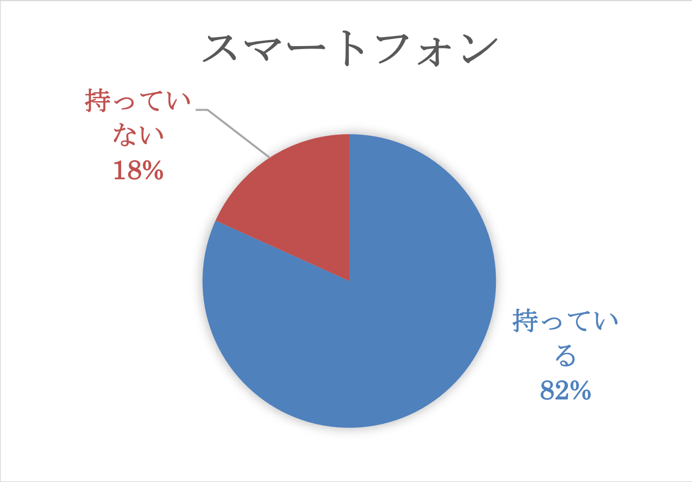
◎スマートフォンを使うと、タクシーを呼ぶ、バス停への到着時刻を知る、ネットで買い物をすることができるなど便利な時代になっています。そこで、スマートフォンについても質問をしました。

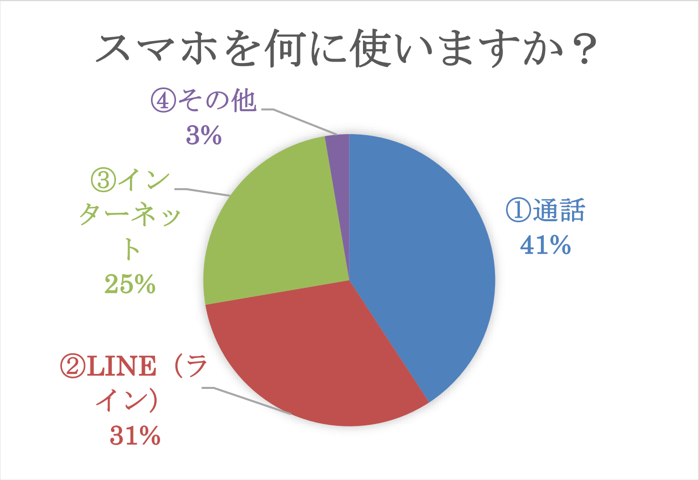
質　　問	選　択　肢	回答数	%
6. スマートフォンの利用について	①持っている	121	**82%**
	②持っていない	27	18%
	計	148	100%
【持っていると答えた方】何に使いますか？（複数回答可）	①通話	106	**41%**
	②LINE（ライン）	82	31%
	③インターネット	65	25%
	④その他	7	3%
	計	260	100%
【持っていないと答えた方】使ってみたいですか？	①使ってみたい	2	9%
	②使うつもりはない	20	**87%**
	③その他	1	4%
	計	23	100%
スマートフォンの使い方講習会があったら参加しますか？	①参加する	31	25%
	②参加しない	86	**70%**
	③参加したいができない	6	5%
	計	123	100%

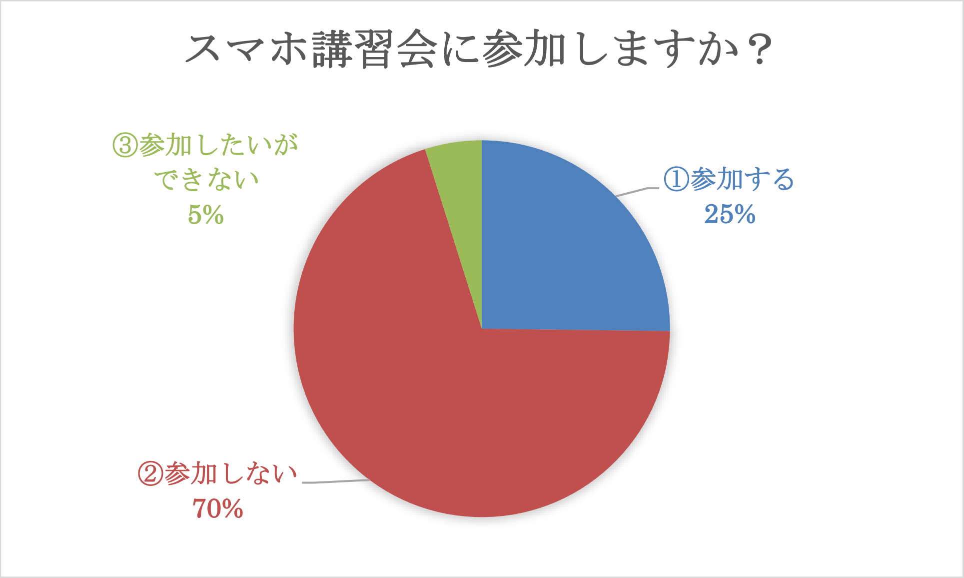




買い物、病院に行く頻度は上のグラフのとおりです。「その他」は、買い物を「週 2 回」、通院が「2，3 か月に 1 回」、「複数の病院に通っている」など、さまざまなケースがあります。







スマートフォンを持っている人は、回答者の８２%でした。その使い道は、通話が４１%、ラインが３１%、インターネットが２５%でした。

スマートフォンの講習会に「参加する」「参加したいができない」の割合は合わせて３０%でした。「参加しない」という人が７０%を占めました。

「参加したい」人からは、「基本を知りたい」「もっと広く知りたい」「使われる用語の意味を知りたい」「アプリの利用方法を知りたい」「セキュリティについて知りたい」「詐欺に対する対処法を知りたい」「団地の方が講師になって教えてほしい」「１対１で教えてほしい」などの意見がありました。一方、「参加しない」理由としては、「必要な機能は使いこなせるので」「家族にきくので」「不便を感じていない」「費用が高い」などがあげられていました。

お寄せいただいた主なご意見、ご要望は次のとおりです。

・今は大丈夫だけど、この先どうなるのか不安（車の免許返納後など）です。
・災害時に避難ができるかが不安、地震時の火災への備え、飲料水などの備蓄。
・特殊詐欺などへの防犯対策に力を入れてほしい。
・西横のバス停までに急な坂や階段があり、下郷のバス停までは遠くてきつい。
・バス、送迎バスが乗り入れてほしい。
・移動販売を行ってほしい。近くに店があるといい。
・長年空き家になっている。対策をしてほしい。
・パソコン教室を行ってほしい。
・1 日 3 人の人と会話し、3000 歩、歩くようにしています。
・ここで最後まで住み続けようと思っています、先を考えたこうした内容のアンケート調査は欠かせないものです。

今回、６５歳以上の方がいる２０３世帯を対象にアンケートを行い、１５４世帯から回答をいただきました。回答をいただいた割合は７６%でした。

アンケート結果をもとに、自治会内で対応、または横浜市戸塚区など関係機関へ対応を要望していきたいと考えています。

みんなの作品

（似 顔 絵）

名人　藤井聡太

タイトル戦で頭脳を最大の武器とする将棋を指し、勝っても、たとえ負けたとしても、常に冷静でいる達人だ。

坂齊 弘さん（13 班）

２０２４年７月は次のようなイベントが行われました

１，２，３、…皆で声をだして　さわやか賀寿クラブ　７月１７日（水）

MLB（アメリカ大リーグ野球）オールスターゲーム実況中継の日。大谷が３ランホームランを打ち、興奮さめやらぬ面持ちで、皆さんが集まってきました。開始時刻の１０時３０分まで今永投手の力投を観戦。

「さあ、始めましょう」肩から腕、膝、ふくらはぎ、くるぶしとマッサージしてウォーミングアップ。体が慣れてくると、今度はボールを指先でつぶしたり、「あんたがったどこさ」にあわせて、ボールを足の下にくぐらせたり。セラバンドを足の裏にあてて脚を伸ばしたり。立って数をかぞえながら前後左右に動き、数字の３の倍数のところで手をたたくなど、頭もつかいながら楽しく体操しました。

小走（こばしり）幸子先生の動きにあわせて、ボールをうまく操りながら進めます

★ 読者のみなさんから ★

２０年ぶりにツバメが巣を！

以前、ツバメが車庫に巣を作っていました。ところが車をグレーから派手なイエローに変えた途端、ツバメが来なくなりました。運転をやめ車が無くなると、20年ぶりにツバメが戻ってきて、無事巣立っていきました。縁起がよいといわれるツバメ。来年も来てね、待ってるよ。

ヒナはいっせいに口をあけ、親鳥がエサを運んでくるのを待っています。かわいらしいですね！

吉岡美佐子さん（14班）

うれしかったこと

３月初めに微熱が出て、新型コロナを発症してしまいました。一人暮らしで心臓に持病を持っているので、すっかり不安で孤独な思いにとらわれていました。

そんなとき、たびたび訪問してくれている方が、「お粥を差し入れましょう」と言ってくださったのです。そのおかげで、体力がついて、元気が出ました。命拾いしました。命の恩人です。

賀寿団地のなかには、温かいつながりがありますね。道をいつも黙々と掃除してくれている人、窓ガラスが割れたら、すぐ手当てをしてくれる人。ありがたいと思ったら、「ありがとう」と伝える、血のかよった賀寿団地。これからも身近に感じられる自治会であってほしいですね。　**Ｋさん**

花クラブ「初夏の花苗配布会」

～色とりどりの花がいっぱい～

６月４日（火）集会所前で、初夏の花苗配布会を行いました。花クラブでは、毎年２回、会員に花の苗を配布し、自宅の庭やプランターなどに植え、花に彩られた明るい町づくりを目指しています。

苗業者さんから、肥料、水のやり方や花がら摘みについて教えてもらいました➔

お　知　ら　せ

お茶のみ会

日時　**８月２２日（木）１０～１２時**
会場　**自治会集会所**

「しながら体操」と健康チェック

指導　**戸塚第一地区保健活動推進員会**

タオルをご持参ください。健康チェックのときには、素足か指のある靴下でお願いします。ストッキングはダメです。

その後、茶菓子をいただきながら歓談します。

事前の申し込みは必要ありません。ご家族、お子様連れでも大歓迎。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

君の名は？ この植物の名は、常山（じょうざん）アジサイです。アジサイの近縁種です。秋になると青くて小さな実をつけることから「碧（あお）の瞳」とも呼ばれています。実を観賞するためには、花後に不要な分だけ剪定して、残りを結実させることが必要です。

花こみちの常山アジサイは、自治会員の方にいただいた苗から育てたものです。

７月３１日現在の世帯数は３５４世帯です。

今回、身近なニュースを電話でお知らせいただき、早速「読者のみなさんから」というコーナーを設け、紹介させていただきました。今後も、何かありましたら、お気軽に編集委員までご連絡ください。お待ちしております。

～編集委員から～

以前も書きましたが、私は花や虫などの写真を撮るのが趣味で、カメラの入った５キロぐらいのリュックを背負い、あちこちに出かけます。そのたびに足が痛くなり、病院の先生のお世話になっています。ほどほどの歩き加減が分からず、われながら困ったものです。どうしたらいいか、どなたか教えてください。

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１４６号から見ることができます。第１４５号以前をご覧になりたい方は、編集委員まで。
http://www17.plala.or.jp/Gashomepaji101/