

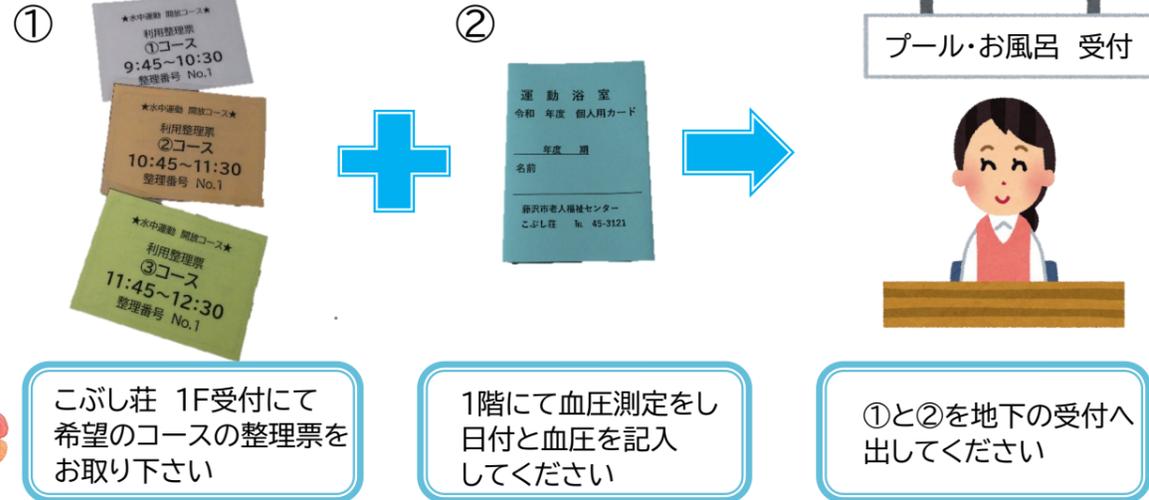
## 4月から水中運動の利用方法が変更になりました

4月1日より、水中運動開放コースは、事前予約ではなく、当日の受付です。

当日、希望のコースの整理票を1F受付でお取りいただいたうえでの、プール利用となります。  
(整理票をお取りいただけるのは午前9:00からとなります)

ただし、レッスン講座については、これまで通り、お1人1回のみ、予約が可能です。  
(終了後次回レッスン予約が可)

皆様のご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。



① ② ③  
こぶし荘 1F受付にて  
希望のコースの整理票を  
お取り下さい

②  
1階にて血圧測定をし  
日付と血圧を記入  
してください

プール・お風呂 受付  
①と②を地下の受付へ  
出してください

### お世話になりました

利用者みなさまとの交流が楽しく  
良い刺激をいただいて、私自身成長が  
できました。

楽しい時間をありがとうございました。

黒岩 真須代

### よろしくお願い致します

これから素敵な時間をご一緒させて  
いただく事を楽しみにしています。  
1日でも早く利用者みなさまのお力に  
なれるよう精一杯頑張ります。

宮崎 寿恵

### 編集後記

春の日差しも心地よい季節となりました。  
今年度もこぶし荘では、さまざまなイベントや  
講座を企画開催してまいります。  
皆様の参加をお待ちしております。

T.Y

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか  
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、  
わかりやすい動画や冊子を作成しました。  
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、  
ダウンロードすることができます。



こぶし荘は、土足厳禁となります  
災害時すぐ靴を履いて避難出来るように袋に入れ  
お手元に置いて頂けますようお願い致します。

ご来館の際、靴を入れる袋をご持参ください。  
ご協力をお願いします。



### 【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘  
(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

# こぶしだより



第52号

発行日 2024年 4月 25日

編集・発行

いきいきシニアセンター

(藤沢市老人福祉センター) こぶし荘

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

電話 45-3121 FAX 45-3126

## 第23回 こぶし祭を開催します!

5月11日(土) 5月12日(日)  
午前9:00~午後2時30分

当日は、サークルの演技・発表や作品展示、前庭では模擬店など盛りだくさんで  
皆さまをお迎えいたします。

ぜひ、お誘い合わせの上お越しください。

長後中学校・藤沢総合高等学校の吹奏楽部の迫力ある演奏もお楽しみください。

### 令和6年度開催予定講座

#### 健康づくり運動講座

膝痛・腰痛予防などの軽めの運動です

- 第1回 5月28日(火)
- 第2回 6月25日(火)
- 第3回 9月24日(火)

#### 音楽体操講座

歌いながら楽しく体を動かして脳トレ

- 第1回 4月18日(木)
- 第2回 7月4日(木)

#### 水中運動入門講座 (各コース全4回)

水中運動の基本を学び一般開放の利用へ

- ① 4月25日~5月16日(毎週木曜日)
- ② 6月1日~6月22日(毎週土曜日)
- ③ 8月18日~9月8日(毎週日曜日)

#### 主催講座

- おつまみおかず料理講座 5月29日(水)
- 苔ミニ盆栽 6月6日(木)
- ちりめん細工で夏飾り 6月28日(金)
- 墓じまい講座 7月10日(水)
- 歴史講座 7月16日(火)
- ボイストレーニング 8月29日(木)
- 七味唐辛子作り講座 9月4日(水)

#### 共催講座

- 鎌倉彫体験講座 6月1日・15日(土)
- 気功体験講座 6月19日(水)
- 茶道体験講座 6月26日(水)
- スタンドグラス体験 7月2日・16日(火)
- 健康朗読講座 9月20日(金)

詳しい内容は広報・ホームページにてお知らせします。  
※変更になる場合もあります。



# 令和5年度に開催した事業(一部抜粋)

## イベント

### クリスマスのつどい



クリスマスのイベントとして、ジャズコンサート・映画会 陶芸教室・木工体験など 子供達も楽しめた一日となりました。

### 新春のつどい



新春のつどいにふさわしく落語や南京玉すだれを午後からは津軽三味線演奏を楽しみました。

## 主催講座

### クリスマスオーナメント作り



素敵な飾りが出来ました

### 冬のお花の寄せ植え教室



楽しく冬を迎える準備ができました

### 健康づくり運動講座



無理なく取り組める運動です

### 写経体験講座



穏やかで特別な時間を過ごしました

### 紙紐で作るしめ縄リース



お正月飾りを作りました

### 中華菓子講座



中華クッキー・マーラーカオを作りました

### 百人一首のせかいへ



百人一首の魅力を学びました

### 浮世絵をたのしむ



葛飾北斎の藤沢・江の島の浮世絵を紹介

### 四重奏コンサート



たくさんの方が生演奏を楽しみました



近代文学サークル  
奥出 健 先生

- ①遊ぶのが楽しくて何になりたいなどは考えていませんでした。
- ②藤沢在住の勤務先の教授にご紹介いただきました。最初は村岡公民館の講座でした。
- ③若い頃は、講座の内容に応じて文学旅行などができたことです。今はもう体力がありません。
- ④晴耕雨読ならぬ晴歩(散歩)雨読。将棋(50年間4級のまま)。ヨーグルト作り(5ヶ月目)。
- ⑤やはり、びんびんコロリが目標。



仏像サークル  
中島 淳一 先生

- ①小学校の時、憧れていた先生のような人になりたいと思っていました。
- ②仕事として仏像(彫刻)の調査員となり、その現場での様子や仏像の世界の仕組みを話して欲しいという声からあったからです。
- ③仏像の姿の歴史の変遷を話すために、普段お寺などでは出会うことのない飛鳥時代などの仏像についてあらためて学習できたことです。
- ④沖縄三線(蛇味線)、旅行など。
- ⑤今までに2冊の本『正・続 湘南のお地蔵さま』を出していますがもう1冊お地蔵さまの本を出したいと思っています。

## サークル講師紹介



川柳サークル  
加藤 ゆみ子 先生

- ①小学生の時は小学校の先生に憧れていました。赤ペンで採点する姿がカッコいいという単純な理由でした。学年が進むにつれ、中学の教師高校の国語の教師へと夢は繋がっていきました
- ②所属している「川柳研究社」の当時の代表・津田運さんにご紹介いただきました。
- ③「川柳こぶしの会」の皆さんは勉強熱心で、全国大会やコンクールで評価される事も多く、今年ほどなたの番かなと楽しみです。拙い話を聞いて下さる真剣な眼差しや、最後に上がる「楽しかったあ」の声には本当に励まされます。
- ④コロナ前は、美術館や音楽会に出掛けたり、旅行したりと外に目が向いていました。今は読書やジグソーパズルや漢字パズルなどが趣味になってしまっています。
- ⑤現役時代に夢見ていた「将来」が今です。時間の制約を受けず川柳と向き合っていけたらと思っています。

先生への質問内容  
①子どものころは何になりたかったですか。  
②を始めたきっかけは。  
③をやって良かったと思うエピソードはありますか。  
④以外で楽しんでやられている事はありますか。  
⑤将来の目標は何ですか。  
※以降も指導して下さいる内容です。



油絵サークル  
唐木 信允 先生

- ①まともな暮らしがしたいと思っていました。
- ②1999年頃、こぶし荘から油絵教室を開催したいので講師をしてほしいと声をかけられました。講座を4回に分けて開催。講座が終わった後、参加された方々からサークルにして続けたいとの声があり講師を始めました。
- ③「あら、先生。ここで講師されてるんですか」「おお！..君じゃないか。」中学校で美術教師をしていた時の教え子がサークルに入会してきました。その彼も今は70歳を過ぎました。
- ④油彩画作成と発表。そのための取材に北海道に行くこと。
- ⑤内緒！



フラメンコサークル  
須田 玲子 先生

- ①バレーボールの選手
- ②姉に半ば強制的にやられました。
- ③たくさんの人達と知り合えたことです。
- ④料理・ホームパーティー
- ⑤クラシコを踊る事です。



3B体操サークル  
宮崎 かよ子 先生

- ①特に考えてはいませんでした。
- ②母が健康体操の指導者でしたので、3B体操の関東地区代表を教えてもらったのがきっかけです。
- ③30年近く続けておりますが、サークルの方々から「3B体操のおかげで健康でいられます」と言ってもらえることです。
- ④おいしい物を食べに行ったり、簡単でおいしくできるお料理を作る事が楽しいひと時です。
- ⑤サークルの方々と一緒に健康で、少しでも長く続けていくことです。