

## 事務局だより

### 1. 8月1日現在会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
42	30	31	30	133名 (Eグループ会員：120名)

入会 小谷 正文氏 (湘南)

### 2. 次回予定

- 運営委員会 開催日時：2024年9月22日(日) 10:00～12:00 (オンライン)  
議長：大澤委員、書記：坂井委員  
※ オブザーバー参加を希望される会員は15日までに増子委員までご連絡ください。
- HP サークル 開催日時：2024年9月29日(日) 15:00～17:00 (オンライン)  
※ オープン参加です。参加を希望される会員は竹内委員までご連絡ください。

## コロナ禍を乗り越えたじゃおクラブ～じゃおニュース「活動報告」～

今月は誌面に余裕がありますので「活動報告」について記します。皆様もご存知の通りコロナ禍により2019年から2021年にかけて活動・行事が大きな影響を受けました。その後、2022年よりコロナ禍が下火になると共に徐々に復活しました。これは活動報告記事の数に表れています。

	合計	湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	備考
2019年	73	13	12	27	21	集計は1月～12月。 2024年は9月まで。
2020年	42	6	7	6	23	
2021年	25	3	5	4	13	
2022年	46	5	14	8	19	
2023年	52	15	14	4	19	
2024年	40	14	11	3	12	

活動報告では、各地域の生き生きした活動内容を知っていただくことができます。また、活動や行事の開催場所や日時、担当者は毎月、発行される予定表(スケジュール)に記載されています。

ご存知の通り、じゃおクラブは『会員は地域の枠を超えて、どの地域が主催する活動にも自由に参加できる』ことを特色としており、地域ごとに様々な活動・行事が活発に行われています。じゃおクラブの特色を生かして、他の地域主催の活動・行事にも参加され、じゃおクラブの活動が一層活発になるようお願いしております。



(多摩・田園 竹内 純一)

### 夏の思い出

佐賀県小城（おぎ）市小城町 県央 前田康行

もう半世紀以上も前のことなので今の時代はさすがにないだろうと思って、近くにいた 30 代の人に聞いたら、なんと今でも小学校の夏休みの課題帳、「夏の友」ってあるんですって。50 年経っても代わり映えしないのかと驚き。で、その夏の友なんですが、確かページの下に日記を書く欄があって、何時に起きて何をして何時に寝ました、みたいなことを書いてたことを覚えています。友達とプールに行ったとか、大きなスイカを家族みんなで食べましたとか。書き忘れて何日分かをまとめて書いたりとかね。この日記にはまた、温度を書く欄もあって、これまたうろ覚えではありますが、せいぜい 31℃とか 32℃あたりを書いていたような。それが今や 39℃、40℃が頻発。ネットで調べると、近年地球の温度は昔より高くなっているのは明らかで、地球温暖化が進んでいることが記録からわかりますが、我々年寄り、それを身をもって体験しているわけですよ、体感として知っているわけです。だから、年寄りはそういった経験に根差した知恵を働かせることによって、40℃でも生き抜くことができるはずですよ、決して熱中症で死んではいかんと思うとります。とはいえ、少しでも油断すると熱中症の危険が。かくいう私も先日、畑の草取りをやった時に息切れとめまいに襲われ、危うく倒れるところでして翌日まで体調不良が続きました。ちょっと知恵が足りない、というか温暖化の現実を軽視したかと反省しているところです。

小さな頃の夏の思い出と言えば、海水浴、プール、夏祭り、キャンプあたりでしょうか。ただ、これらも今年はちょっと様相が変わっているとか。あまりの暑さで、プールや海の人出が少ないんだそうです。ちょっと驚きですが、確かにこの暑さで日中外に出るのは、たとえ海でも危ない。ニュースで江の島の様子を見ましたが、言われてみれば少ないように感じました。また、先日仕事で東京に行った折、ちょうど八王子祭りだったので、ぶらりと出かけてみましたが、人出が昨年と比べて少なかったような。



写真：2024年7月21日、日田祇園祭、これ夜の7時半です、九州は日が長い。

前ページの写真は、この 7 月 20-21 日に開催された大分県日田市の日田祇園祭の様子です。コロナが明けて、数年ぶりに従来通り開催されました。私は現在佐賀県在住ですが日田にも家があるのですよ。大分県日田市は江戸時代、交通の要衝で物流の拠点であったことから幕府の直轄領となり代官所が置かれていました。両替商がいくつも店を構え栄華を極めたそうです。お金があったんでしょうね、京都の祇園祭を日田にもということで豪華な山鉦を作るようになったのが今から 300 年前だそうです。高さ 10m を誇る山鉦が 9 台、日中から夜にかけて町中を練り歩きます。夜には山鉦に灯りがとまり幽玄な世界が広がります。とまあかなり素晴らしい祭りではあるのですが、日田って皆さん天気予報で聞いたことありません？日田は地形的に完全な盆地で、風がないと空気が籠るんですよ。夏の暑い空気が籠ると 40℃近くまで温度が上がります。だから日中はとにかく暑い、今年是一段と。それもあるのでしょうか、今年の人出は例年より少ないと感じました。また、山鉦を引く人たちの健康も心配になります。

このまま温暖化が進めば、夏の行事で熱中症の危険性が高まっていくことが懸念されるわけで、実際にあちこちで今年の夏祭りを中止するといった話も聞きます。いずれにしろ、これからの時代、夏の風物詩のありようも変わっていかざるを得ないのだらうと思われます。子供の頃の夏の思い出は、大きくなった時、故郷への憧憬につながっていくものだと思うんですよ、それがどうなるのか年寄りには心配しています。

## 左手骨折のリハビリ中です～「健康テニス」への復帰を目指して

多摩・田園 竹内 純一

6月3日に、じゃお多摩・田園の「健康テニス」で骨折しました。フラフラと上がったボールをスマッシュしようと後ろへ下がった時に、脚がもつれて転倒したのです。その時、左手をついたために、手首の太い方の骨が折れてしまいました。強い痛みがあったので整形外科へ行ったところ骨折しているとのこと。翌週に手術し、今はリハビリに励んでいます。

入院は 2 泊 3 日でした。最近では入院を短くするのですね。なんでも早く退院した方がその後の快復に好影響があると聞きました。

よほど、転倒時の衝撃が強かったようで、骨が縦に裂けるように割れていました。必要以上に身に付いた体重が影響したと思われます。このため、骨折部にロッキングプレートと呼ばれるチタン製の金属を入れ、合計 8 本のビスで固定されています。手術後 9 か月～1 年経ったら、もう一度、手術で金属を取り除くそうです。おかげで今は金属の分だけ体重が増加し、手首も分厚くなりました。

日常生活への影響は徐々に少なくなりつつありますが、左手で荷物が持てない、カラオケで誰かが上手に歌っても拍手ができない、神社へお参りしても拍手（かしわで）が打てない、ラーメン屋では丼が持ちあげられないなどの不便があります。さらに、今の左手ではフォークが上手く使



---

えません。ミシュランの三ツ星店に招待されたらどうでしょう。心配です。

手術後は、手首の軽い痛みが続いています。また、指が思うように動かないので、バスや電車では、左手でつり革や握り棒につかまることができません。荷物を少なくして、混雑した電車やバスを避けています。指の可動域を広げるため、痛みを耐えながら、指を曲げるリハビリを行っています。リハビリは継続が必要で意思も試されます。スポーツ選手がリハビリを終えて競技に復活した話を聞くたびに、選手の強い意志と努力に感心させられます。

これまで、私はマイナンバーカードを保険証として使ってきました。手術後の通院では、思いのほかマイナンバーカードが使いにくいことに気づきました。片手が不自由だと財布からカードを取り出して読み取り機に入れるのに時間がかかります。気が付けば、私の後ろに行列ができていたこともありました。止むを得ず、従来の保険証を使ったこともあります。特に薬局では、マイナ保険証のほうが、チョット安くなるんですけどね。残念！ クレジットカードのタッチ決済のように、読み取り機に触れるだけで済むようになればいいのですが……。

多摩・田園の「健康テニス」では、私も含め、怪我人が重なったことや、猛暑に伴う熱中症を警戒して、少し参加者が減りました。一時は 10 名を超えていましたが、今は 7 名から 8 名です。少ない時は 2 面予約している片方を練習に使い、片方で練習試合をしています。涼しくなれば、テニス日和も増えます。

『テニスは高齢者のボケ防止と体力維持に最適なスポーツ』だそうです。心得のある方も、ない方も、ご参加をお待ちしています。私も、コートに立てる日を楽しみにしています。

---

## 会員だより「季節のテーマ」執筆のご参考

事務局からのご案内です。会員だより投稿のご参考として「季節のテーマ」の一部（10 月から 2 月）を掲載します。皆様の執筆に役立てば幸いです。

10 月	体育の日、紅葉狩り、栗拾い、ハロウィーンなど
11 月	文化の日、七五三、ボージョレヌーボー、勤労感謝の日など
12 月	お歳暮、冬至、クリスマス、イルミネーション、忘年会、大晦日・年越しなど
1 月	お正月、おせち料理・お雑煮、お年玉、七草粥、成人式、新年会など
2 月	節分、バレンタインデーなど

### 農園日記一枝豆とカメムシ

8月の暑い日、収穫した「枝豆」の前で、じゃおの仲間が言い合いをしています。

「俺は枝豆はいらぬよ。臭くて食べられないよ」「せっかく作ったのだから持って帰れよ。」「いいところだけ選んで食べればいいよ」「いいかどうかは食べなければわからないよ」

実は今年は「カメムシ」が大発生して全国の農作物や果樹に大きな被害を与えました。あとで知ったのですが、今年6月に神奈川県を含む30都府県が「カメムシ注意報」を出していたそうです。そんな「注意報」が日本にはあったのですね。知りませんでした。

じゃお農園での「枝豆」の最初の播種は4月10日、試し採りは7月3日にしましたが、まだ実が小さかったので本格的な収穫開始は7月13日からでした。農園幹事は収穫日が遅かったのでカメムシにやられたと言うのですが、収穫が遅れたのではなく、「カメムシ」の成長サイクルが以前より早まったのが原因のようです。

「カメムシ」は温暖な気候を好む昆虫なので、気候温暖化とくに「暖冬」が大好きです。以前には産卵後、秋ごろには死んでいた個体の一部が越冬するようになり、「個体数」が増えているようです。じゃお農園では豆が出来る時期にカメムシの大襲来を受けてしまったのです。これを避けるには、播種の時期を早めるか、薬品やネットで防除する適切な方法を探さなければいけません。来年に向けての課題です。来年はぜひとも美味しい枝豆でビールを飲みたいです。

じゃお農園の生物学者と言われているHさんによると、じゃお農園で発見した「カメムシ」はアオクサカメムシ・ホソヘリカメムシ・クサギカメムシの3種類で枝豆の場合は、莢の上から針を中の豆に突き刺して養分を吸い取ります。莢には通常3個の豆がありますが、刺されるのは1個です。莢には穴が残るので被害を受けたことがわかります。今回じゃお農園の枝豆の莢は70%穴が開いています。

写真は茹でた枝豆と、取り出した豆の写真です。黒く変色しているのは、養分を吸われた豆です。

Oさんは取り出した正常の豆を集めて味を付け直して食べたそうです。立派です。



今年の夏は、スイカは豊作でした。防虫・防獣対策も成功しました。農園で食べるスイカは甘く美味しかったです。悪いこともあれば、いいこともある。それがじゃお農園です。

(湘南 島村 忠男 記・写真)

## じゃお多摩・田園

### 「じゃお多摩・田園」、暑気払いの会を開催

～和やかな和食と冷房の効いた空間で、盛り上がる夏のひととき～

2024年8月2日、町田の「月亭」にて、じゃお多摩・田園は「暑気払い」を開催しました。「月亭」は小田急線の町田駅からすぐの、ホテル町田ヴィラ内にあり、ホテルの一室を借り切って、落ち着いて話すことができます。この日は最高気温が34度に達する暑さでしたが、冷房の効いた部屋で快適に過ごすことができました。参加者は多摩・田園から9名、県央から2名の計11名で、石井さんの乾杯で始まりました。



お料理は和食のコースで、高齢者に配慮されており、暑い日にも食欲が沸くよう、あっさりした料理が中心でした。仲居さんの丁寧なサービスもあり、居心地の良い雰囲気です。飲み物はビール、日本酒、ワイン、焼酎、ウイスキー、梅酒などのアルコールからソフトドリンクまで豊富に取り揃えられ、飲み放題でしたので、各自好きなものを存分に楽しむことができました。

会場では、参加者が様々な話題で盛り上がりました。オーディオやカラオケ、合唱、クラシック音楽から、農園やそこで育てている作物まで、経験に裏付けられた皆さんの豊富な話題には驚くばかりです。多彩な話が飛び交い、2時間があっという間に過ぎました。

最後は県央の別所さんが締めめの挨拶を行い、成功裏に終わりました。その後は、各自の予定に応じて帰宅する人や、小人数で二次会に向かう人など、それぞれの楽しみ方でこの日を締めくくりました。



幹事の浅野さん、お店の選択から交渉、告知、参加者集計などありがとうございました。おかげで、今回も参加者がリラックスして楽しむことができ、大いに満足できるイベントとなりました。これからもこのような交流の場を大切に、会員同士の絆を深めていきたいと感じさせる一日でした。

(多摩・田園 竹内 純一 記・写真)