

銀座通りに呉服、陶磁器、漆器店や家具、書籍等の老舗が並び、中央通りには鮮魚の魚国、スーパー西友エポ、総合衣料店長崎屋、お堀端通りにセンスの良い婦人服やシャレタ装身具が

一つ、一つ消えデパートの跡は万葉の湯に、長崎屋はドン・キホーテに代わってしまった。城の裏からは城山公園、大堀切、白秋の小道と続き、表口からは、めがね橋、御幸の浜、西

あとで友人から、湘南で一番古い老人ホームだと聞いた。「小田原に来てから僕にも運が向いてきた」と云って家内に笑われ

主に城巡り。春には九州から北海道へ桜を、秋には北から南へ紅葉をと日本一周クルーズを楽しんだ。特にミレニアムの元旦に見た京都五山の送り火と鞍馬

《次の頁》

平成になって間もなく新店舗開設のため小田原に単身赴任してきた。

その時の挨拶状に「文化の香りを残す城下町小田原」と書いたことを覚えている。お城の本丸広場に小さな動物園があり、その中心に象の「ウメ子」がいた。

揃っている志澤百貨店があり、通りを歩く買い物客や相手をする店員さんも、どことなく穏やかな対応で、ゆったりとした空気が流れていた。食事食材が新鮮なせいかな和洋中と、どれも美味で「ああ、これが小田原の町なんだ」と嬉しくなった。

この授業の中で長興山の桜と小田原藩三代目城主稲葉正則(春日局の孫)と一族の墓を知った。実習で訪れた折、近くの山中に白い建物が見えた。



2000年に撮影された写真

家で内とは京都、奈良の寺社拝観。江戸時代築城の天守閣を

長寿園まで

入居者 腰越 亮三



海子通り、早川港…と格好な街歩きができるルートが多くある。すっかりこの町が好きになって、仕事の合い間に市のシルバ―大学歴史観光講座に通い、その仲間と入居まで近隣の史跡巡りを続けた。

本丸で落ち合い城内一周、めがね橋から御幸の浜へ。冬は大島沖の水平線から上がる日の出、夏には江ノ島沖のキラキラ光る海からの太陽を見ながら体操、城に戻って「学び橋」から石段を登り本丸へと約八〇〇歩、一時間、この早朝散歩が入居ま

YU ME
ゆめ

長寿園理念

「人生の目的は円満幸福の生活にある」との信念に基づき
高齢者がそれぞれ円満で幸福な生活ができるよう所要の協力と支援を行うことによって社会に貢献します。

【発行】

一般財団法人長寿会

小田原市入生田 475

TEL. 0465-24-0002(代)

編集 / 広報委員会

だが、この時期が公私充実した生活の始まりだったので
はと思っている。特に六八才で退職してからは、誰に遠慮することもなく、好きなことを気儘にやれた。

朝六時、大学時代の友人と

の火祭、船上で迎えた皆既日蝕
観察で感じた風の寒さ等が強く
印象に残っている。

リーダーを中心に二ヶ月に一
回、低山に登る山行が一〇年以
上続いていたが、東京時代は欠
席がちで、小田原にきてから、
ほぼ毎回参加することが出来た。
還暦記念に登った北海道最高峰
旭岳、黒岳が楽しい思い出の一
つとなった。

又毎年秋のはじめ、明日香村
の民宿であすか鍋を囲み、近隣
の古墳と古寺をめぐる「飛鳥会」
は三〇年も続いた。更に深くと
オープンカレッジの「仏像鑑賞
の為の日本史」講座に四年間通
った。

平成も終り近くにな
ってマンション建て替
え工事が決まった。工事
期間は五、六年。この間
どこかに引っ越さねば
ならなかった。

家内の居る東京か、は
た又小田原住まいを続
けるか思案していた時、
ふと長興山のあの白い



ご夫妻、お孫様と象の「ウメ子」



二歳になっ
たばかりの
初秋、僕だ
け先に入居
した。

建物が頭に浮かんだ。家内に話
すと以前桜見物に行ったことが
あるので異存はないと云う。散
歩がてら訪ねてみた。

園内の雰囲気は明るく入居の
人たちも穏やかで、ゆったりと
過ごしている様に見えた。
念のため体験入居してみたが、
最初に来た時の印象と全く同じ
空気が流れていた。

二人とも、まだまだ元気で老
人ホームは、まだ早いのではと
も思ったが、僕は小田原住まい
が続けられるし、家内は今まで
通り東京と小田原を往き来しな
がら、好きな書道や朗読を続け
られると、迷うことなく入居を
決めた。そして平成の終わりの八

アオゾラゴルフの成立

副会長 前原 記六



日時:毎週月曜日 13:00~

場所:C棟屋上にて

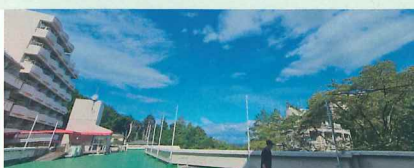
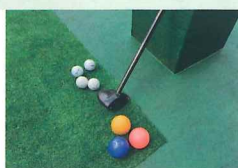
パークゴルフは子供からお年寄りま
で楽しめるスポーツです。一本のクラ
ブでボールを打ちカップに入れる。初
めての人でも簡単にプレーできます。
ぜひ一度体験してください。

初秋の穏やかな日に周辺風景を鑑賞
していたAさん。ふともらした言葉に
「こんな日はゴルフボールでも思いつ
きり打って、皆でコーヒーでも飲み寛
ぎたいですね。と、一言あり。後日、
この一言が実現すれば楽しめるかな:
思案してみたが、実現には場所がない。
ボールがない。の、ないない尽くしで
あるが、窮すれば通ずると、とらえ何
とかなるだろうと思いはじめた。

まずは場所。園の屋上を利用して
もらう。道具とクラブをゴルフ経験者
に提供していただいた。先ずころがす
体験。後は試行錯誤 知恵を出し皆で
改めていくのも楽しいひと時です。

コースにしろ、ボールの打ち方にし
ろ、初歩の段階だが、主の目的は屋外
へ大気の中、身体を動かし楽しむこと
です。

「アオゾラゴルフ」とは長寿園の通称で
す。パークゴルフを捻ったもの。



転倒予防について

事故拘束虐待防止委員会

転倒事故の外的要因としてまず挙げられるのは、床のほんのわずかな段差です。高齢の方は身体機能が低下してしまい、すり足で歩くことが多いです。そのため、若い人なら気になることもない、カーペットや敷居などの1センチ未満の段差でも足を取られてしまうことがあります。

65歳以上 転倒事故発生場所ランキング！

第1位	居室 (45.0%)
第2位	階段 (18.7%)
第3位	台所・食堂 (17.0%)
第4位	玄関 (5.2%)
第5位	洗面所 (2.9%)
第6位	風呂場 (2.5%)
第7位	廊下 (2.2%)
第8位	トイレ (1.5%)

① 転倒しやすい時間帯と特徴

理由それに対する予防策

早朝（起床直後）・血圧が急に上がる・体がまだ目覚めていないためふらつきやすい。

予防策：ベッドの横に手すりを

設置して、急に立ち上がらず、座ってからゆっくり起きる。起床後は水分を摂り、低血圧やめまいを防止。

軽いストレッチで身体を目覚めさせる。

夜間（トイレに起きた時）・暗くて視界が悪い、眠気が残っている

予防策：足元灯や人感センサー付きのライトを設置する等暗闇を避ける。スリッパは滑りにくいものを選ぶ、または使わない。ベッドとトイレまでの動線を確保（物を置かない）

午後（疲労がたまる時間帯）・筋力や集中力が低下しやすい

予防策：こまめに休憩をとり、無理をしない。疲れている時は移動を控え、誰かに付き添ってもらう。水分栄養補給を忘れず、脱水や低血糖を予防。

② 転倒予防ポイント

滑りにくい靴や室内履きを使用。杖や歩行器の使用をためらわない。定期的な運動やリハビリでバランス感覚を維持。薬の副作用（めまいやふらつき）にも注意しましょう。



アオムラゴルフの楽しみ方

会長 齊藤 一彦

かすかな吹く風（微風）新鮮な空気を吸いながら、これだけ環境の良いC棟の屋上でミニゴルフができるなんて幸せでしょう。止まっているボールを、パターで打つのは簡単と思いますが、強く打つと左右にはずれ、弱く打つと穴の手前で止まってしまう、の繰り返しです。パターを強く握りしめないで、軽く握りしめ、手首の強弱を覚えて、何回か繰り返し返しているうちにコツを覚えると探求心がうまれ、やればやるほど上達してきます。うまく穴の中に入ると「やった！」と、ついガッツポーズがでる瞬間がたまりません。

頭の体操、手首の運動、気分転換。いいこと尽くめ。休憩時間にお茶を飲んだり、世間話をしたりするのも、楽しみでもあります。ぜひ挑戦してみてください。

長寿園の日々



敬老祝賀式典 クラブ活動発表会



夏の夕涼み



- | | |
|--------|----------|
| 五月三十一日 | 体力チャレンジ |
| 六月一四日 | 父の日 運動会 |
| 七月 | 七夕飾りつけ |
| 八月 六日 | C棟夏のレク |
| 九月 九日 | 夏の夕涼み |
| 九月一〇日 | クラブ活動発表会 |
| 一〇月一五日 | 敬老祝賀会 |
| 一〇月一五日 | 作品展 |



父の日運動会



祝
合格おめでとう!

介護支援専門員(ケアマネジャー)
相談課 川上歩惟