

# あさお Asao friends ふれんず

4  
2025

## 日本オストミー協会 川崎市支部

3  
面



3月の川崎市支部講演会の様子

3月に開催された川崎市支部講演会の様子。出席者は2、3人の他は全員オストメイト。42人出席したが、外見からは全く分からない。

麻生区で活動する市民サークルを紹介しています。気になるサークルには、ぜひお問い合わせを！

## 市民サークル紹介

4  
月号

詳しい情報は  
中面・裏面で！



## 男のおもてなし料理

2  
面



各自が作った料理を味わう

和食、中華、イタリアンなど幅広い料理を習う。奥さまに薦められて入会し、その後、料理の虜になった人が多い。初めて見たが面白そうだ。

## 百合句会

4  
面



机の上に歳時記を置いて合評を

“おやっ”と思う、事象・風景などに対する観察力（眼）をもとに「言葉の選択」「言葉のつなげ方」などを考え、表していくということか。

## げんきかい

3  
面



エネルギッシュなシニアが集う「げんきかい」

年齢を重ねても、自分がやりたいことをやる。家に閉じこもっていないで、ますます楽しい時間を送りたいというメンバーが集まっている。

## 太極拳・気功の会

2  
面



ステンレスの剣を持って（32式太極剣）

太極拳はゆっくりだが、動きが左右対称でなく、手と足もばらばらなので意外と難しい。ここでは先生が号令をかけるので、初心者も安心だ。



## 審査会も行われます

4月11日（金）13時30分より令和7年度応募者（8団体がエントリー）の審査会がやまゆりにて公開形式で行われるので興味のある方は傍聴して欲しい。



報告会は傍聴自由なので、「これから地域で活動してみたい」と思っている人にとって、さまざまな団体に知ることのできる有意義な時間となるだろう。

報告会は傍聴自由なので、「これから地域で活動してみたい」と思っている人にとって、さまざまな団体に知ることのできる有意義な時間となるだろう。

4/4 金 13時30分  
16時30分  
地域コミュニティ  
支援事業  
活動実施報告会

# 料理の技を身につけたい男性にお薦め

男のおもてなし料理

男ばかりの料理教室で、20名ほどが飯田先生の指導でレシピを見ながら料理に腕をふるう。わいわい、がやがや楽しそう。奥さまに薦められて入会し、その後、料理の虜になった人が多かった。

男の自慢料理から独立して早や10年、習った料理は和食、中華、イタリアンなど幅広い。取材した当日は、高野豆腐の印ろろ煮、鱈の野菜あん、青菜のごま酢和えに挑戦。野菜のみじん切りなどの包丁さばき、だしを作って煮る、油で揚げる、野菜を和えるなどの調理、料理を盛り付けるなど、さまざまな技をふるう。その間、先生は各調理台を回って、細やかに指導する。お互いに教え合いながら進めるので、会場は大変にぎやかだ。出来上がった料理はその場で食べる。

活動は、買い出しから始めて、

下ごしらえ、調理、会食、片付け、その日の反省まで、最後に次回のレシピを決め、和気あいあいのうちに終了。6月のあさおサークル



みじん切りは、食感を考えてこの大きさに

祭ではケーキ作りを上演する。また、8月の暑気払い、忘年会または新年会など、身内のイベントも盛んだ。美味しい料理を作りたい人、いかがですか？

取材・文 区民記者 中島久幸



前列中央が飯田先生(右下は取材当日の料理)

## 男のおもてなし料理

講師：飯田 寿美子  
代表：本田 誠  
連絡先：TEL044-951-2390 (本田)  
設立：2014年4月  
会員数：全員男性19名 60～80歳代  
入会金：なし  
会費：9000円/3ヶ月  
活動日：原則毎月第3水曜日 8時45分～13時30分  
場所：麻生市民館3階 料理室  
HP：<https://omotenasi.jpn.org>



# 体を動かし、健康増進をはかりませんか

太極拳・気功の会



先生に合わせて止まることなく動く(簡化24式太極拳より)

会場には曲が流れ、手の動き、骨盤の回転、視線の向きなど、籾木先生の号令が響く。先生は適時見やすい位置に移動しながら動き、生徒はそれを見ながら、号令に合わせて止まることなく動く。上半身のリラックスと下半身のバランスが重要とのこと。

活動のきっかけは、1983年に多摩市民館成人学校の一環で開講された講座。修了後に新たな先生を始め、今は3代目。ここでは心臓、肺、胃などに効果のある気功法と、簡化24式太極拳、32式太極剣、48式太極拳を学ぶ。気功法は太極拳の準備運動を兼ねているのでストレッチ体操として行う。途中休憩を挟むが、世間話に花が咲く。太極拳は高齢になっても無理なく続けられ、下半身の筋力を高めるほか、心を深く落ち着かせ

る効果がある。3月には食事会も開く気さくな会だ。見学、体験(1回)は無料、動ける服装、上履き、飲み物持参で一度訪れて欲しい。詳しくはHP参照。

取材・文 区民記者 中島久幸



休憩の合間でリラックス(前列左から3人目が籾木先生)

## 太極拳・気功の会

代表：籾木 恵子(かぶらぎ・けいこ)  
連絡先：TEL044-900-0232 (籾木)  
設立：1983年  
会員：17名(男性2名、女性15名) 60～80歳代  
入会金：1000円  
会費：2000円/月  
活動日：毎週木曜日 10時～11時30分  
場所：麻生スポーツセンター、麻生市民館ほか  
HP：<https://kaburagi2.wixsite.com/taikyokukenn-1>



# 人生100年時代に対応した新サークル誕生

げんきかい

男女ともに平均寿命日本一で話題となった麻生区に、新たなご長寿サークルが誕生。その名も「げんきかい」。メンバーは昨年秋に麻生市民館で開催された10回連続講座「新しい！ご隠居スタイルを目指して」の受講生。

サークルの目的は、地域社会で心豊かに生活が送れるよう「地域での仲間づくり活動」「活動の場所探し」「地域活動の実践」などに取り組みこと。目的達成のため、次のことを実践し、大人の「たまり場」、シニアの「学び舎」を目指す。

- 一、会員同士で情報を交換したり、セミナーを開催したり、興味のある施設の見学会を企画したり、イベントに参加する。
  - 二、近隣の地域探索をする。
  - 三、ボランティア活動や美食探訪
- 例会でお互いの「やりたいこと」について話し合い、実施していく。

入会資格は、原則として麻生区および周辺に在住し、会の目的に賛同する70歳以上のシニア。1年ごとに交代する世話人会での承認を得られる人。まずは、やりたいことやできることについて自分の棚卸しをし、氏名・住所・連絡先など基本情報も記入した自己紹介カードの提出からスタート。

高齢者当人が「当事者」として求め

ているものを自ら提案し、活動するサークルで、語り合える仲間と出会い、生き甲斐を見つけるチャンスに出会えるかも。まだまだおけ込んでなんていられない。

取材・文 区民記者 佐々木直子



会員は70～90歳代、麻生区民19名、ほか多摩区、宮前区、町田市からも参加

## げんきかい

代表：(事務局)  
植木 昌昭(うえき・まさあき)  
連絡先：TEL090-6924-4732(植木)  
会員：現在26名(男性17名・女性9名)  
活動日：原則隔月1回  
第3水曜日に例会を開催  
場所：麻生市民館 ほか

# 2000人の仲間たちー川崎市のオストメイトー

日本オストミー協会川崎市支部

オストメイト(以下「メイト」という)とは、病気や事故などのため手術により腹部に排泄口(ストーマ)を造設し、装具を使用している人をいう。全国に約23万人、川崎市に約2000人いると推定されている(2022年度、厚生省調査)。

日本オストミー協会川崎市支部は、市内のメイトを対象に会報発行、研修会、バス旅行等のほか、家族で参加し楽しめるように手品、落語や大西雄二(メイト)・ますみご夫妻のコンサートなども開催している(注)。

ともに川崎市身体障害者相談員でもある副会長の吉松さん(千代ヶ丘在住)や会員の田中さん(白山在住)によれば、ストーマの必要性を告げられたとき、病気に加え、メイトとして暮らすその後の生活に不安を感じ

たが、数十年を経たいま不安はなくなったものの、時に誤解、偏見を感じることもあるという。

そうした経験を踏まえ、お二人は「当事者やご家族の方が会の集まりに参加され、インターネットでは得られない生の経験談を聴き、疑問に対する多くの情報を手入れされることはとても有意義です」と熱く語ってくれた。

(注)大西雄二(コントラバス)・ますみ(ピアノ)ご夫妻のチャリティコンサートの開催予定は次のとおり。詳細未定(要問い合わせ)。

日時 10月24日(金)昼夜2公演  
場所 エポック中原大ホール

取材・文 区民記者 仲原照男



川崎市支部会長の坂本 純氏。エネルギーで陽気な方です



講師の中島小百合さん。パークリー音楽学校を卒業し、楽譜の校訂、通訳などで活躍中。「ストーマは私のチャームポイント」と笑顔で語る

## 公益社団法人 日本オストミー協会 川崎市支部

会長：坂本 純(さかもと・じゅん)  
連絡先：TEL044-712-5037(吉松)  
設立：1969年1月  
会員：80名(2025年2月1日現在)  
入会金：なし(2025年2月1日現在)  
会費：2400円/年  
活動日：適宜(要問い合わせ)  
場所：適宜(要問い合わせ)

## いろんな気持ちを俳句にしよう!~「百合句会」



月例会にて。下の写真左が指導者の細野政治さん

月例会での会員からの一句

百頭の牛舎の咀嚼春動く

政治

棟上げの木遣りの音や春立ぬ

怜

類染めて嬬長居の梅見席

俊作

茶席へと誘う路地の名草の芽

陽子

坂の町上がる道の辺梅ふぶむ

要子

走り根の割りたる岩に下燃ゆる 恵子

名札とは異なる芽ぶき春兆す 田鶴子

月例会では、最初に、一人3句ずつ短冊に記してきたものを提出する。出席者全員が提出した句を全員で用紙に記し(清記)、順に出席者に回覧、各自その中から数句を選び(選句)、提出。選句された句を監事が読み

上げ(披露)、指導者の細野政治さんの指導を中心に全員で合評にはいる。いろいろの意見が出て、句会の最も楽しい時間といえる。

「百合句会」は、有季定型、客観写生の平明な写生句を旨としている。

「写生句ですから、物事や事象をどう見るか。おやっ」と思うことが出発点となり、観察力が問われ、養われていきます。そして事象などをどういう言葉で表現し、言い表していくかということになります」と細野さんは言う。

会員募集のチラシには、「いろんな気持ちを俳句にしよう!」と書かれている。事象・風景への観察力(眼)と気持ち(心)を掛け合わせ、言い表すことの楽しさと難しさ? この妙があるゆえ、俳句作りに面白さを覚え、深みにはまっていた。

言葉の使い方、言葉のつなげ方などなど、評していく。

「俳句は、発表してしまえば、一人歩きしていき、どのように詠むかは、詠む人の勝手となります」(細野さん)

ではみなさん、何をきっかけに、俳句を始めようと思ったのか。定年退職、務め仕事を終えて、をきっかけにという方がほとんどで、「なにか、自分に刺激になるものを」と、自分の生き方と合わせて選択してきたという方が多い。

ある方は、具体的に、「仕事を終え、何をという際に、これまで全くやってこなかったことをとじて、俳句と絵画を。新しいものって、面白いじゃないで

すか」と。さらに、この方、「私は旅が好きなので、俳句を始めてから、行先で一句という具合にしたためています。そうすると、そのときの情景と気持ちが色濃く残っていきまます」と語り、おのずと観察力の強化にもなるとしている。

取材・文 区民記者 神澤秀夫



ゆりくかい  
百合句会

代表：(指導)細野 政治 (ほその・まさはる)  
連絡先：(事務局)関森 田鶴子 (せきもり・たづこ) Tel.090-1664-7763  
設立：2012年6月  
会員：8名(男性3名、女性5名) 70~80歳代  
入会金：1000円  
会費：1000円/月  
活動日：第4金曜日13時~16時  
場所：麻生市民館会議室

## ふれんずの輪を広げよう

区民記者が、あなたの活動取材します!



### あさお区民記者

「区民による 区民のための情報発信」を目的に活動。原則、第2木曜日に『Web会議システム(ZOOM)』で編集会議を行っています。興味のある方や、参加を希望される方の傍聴を歓迎します。左の取材申し込みと同じメールアドレスへご連絡ください。過去の記事や取材後記はホームページをご覧ください。



※選挙、政党・政治団体など政治活動に関わるもの、宗教団体による布教推進を目的とするもの、営利目的の団体・個人、プライバシーの侵害や業務妨害のおそれのあるもの、差別を助長するものは掲載できません。

活動を紹介して欲しい

### 取材申し込み方法

#### 応募条件

麻生区を拠点に活動している。または、麻生区在住・在学・在勤など麻生区に関わる方が活動に参加している。

#### 申込方法

- ①団体名
  - ②代表者名
  - ③連絡先(電話・FAX・メール)
  - ④活動内容(イベントの場合は開催日時・料金・内容)
- をFAXまたはメールでご連絡ください。

イベントを取材して!

FAX 044-951-6467

MAIL info@asao-ku.net

お申込みいただいた内容については、編集会議で可否を検討したうえ、改めてご連絡させていただきます。