

地域で輝くシニアになろう！

いきいきシニア通信

季刊
2022年
春号

桜を見ながらウォーキング！

寒さや感染症の影響で外に出る機会が減っていると思いますが、水ぬるむ春を迎えました。いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできるウォーキングに出かけましょう！
藤沢市内にある桜の名所を紹介します。

大庭城址公園




桜の名所は
4頁へ続きます

大庭城は、12世紀関東平氏の雄、大庭氏の拠を15世紀になって太田道灌が本格的に築造し、その後小田原北条氏が改修したと伝えられています。

周辺に、駒寄、裏門、二番構（にばんがまえ）などの地名が残っているところからも当時の雄大な城が偲ばれます。

大庭城址公園は、城址としての歴史性とともに、緑の山として古くから住民に親しまれてきた公園です。公園内には多くのサクラが植栽され、開花時期には花見客で大変賑わいます。また、フジ棚や約100本のバラが植栽されたバラ園など四季折々の植物が楽しめます。

所在地：藤沢市大庭 5230

アクセス：藤沢駅北口・辻堂駅・湘南台駅よりバス

藤沢市いきいきシニアライフ サイトのご案内

人生100歳時代をいきいきと住み慣れた街で暮らすため、活動のヒントを伝えるサイトです。

街の話題、地域活動の様子や参加を呼びかける団体の情報、講習会・催物・展示会の情報、藤沢市・神奈川県ホームページから見つけたお知らせ等をタイムリーに掲載しています。

(QRコードを読み取ってご覧ください。)

★2月5日に予定していた**第15回地域活動見本市**は中止になったため、参加団体一覧を当サイトに掲載しました。



円行公園竹林の会

円行公園竹林の自然資源を守り、美観維持の活動を 2005 年から 30 名程の会員で続け、1,200 本の竹林で毎年 1/5 程の竹を間伐（年数の経った竹・密集した箇所竹・細い竹などを間引く作業）・雑草の除去などの整備を年十数回行っています。整備の結果、4 月には筍が採れるようになり子供たちの筍掘り体験、また伐採した竹を有効利用して竹炭や竹細工の品を作っています。

作業の合間の休憩タイムには、メンバーとの会話・交流も楽しんでいます。



メンバーの休憩・交流風景



間材整備作業風景



■主な交流・協力活動

- 4 月：保育園児や公民館の筍掘り体験・高齢者の給食用に筍を提供。
- 5 月：子供館事業の竹細工体験に協力。
- 7 月：湘南台駅地下で開催される七夕に竹の提供と設置に協力。
- 8 月：引地川で行われる灯籠流しに合わせて、竹林内にライトアップした回遊コース設置。
- 10 月：“湘南台まつり”の模擬店で、間伐を利用した竹炭(金子牧場の協力)・竹細工を展示・販売。
- 11～12 月：“イルミネーション湘南台”に協力して、X'mas ツリー・イルミネーション設置・点灯。



問合せ先

【団体名】 円行公園竹林の会
 【連絡窓口】 中原優貴恵
 【電話】 080-6705-4513
 【メール】 ynchr@jcom.zaq.ne.jp

その他：小学校の竹細工体験に協力など。
 仲間づくりを大切に活動しています。

社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会 ふじさわボランティアセンター



市役所分庁舎二階の受付

ふじさわボランティアセンターは、ボランティア活動（主に福祉関係のボランティア）に関する相談やコーディネート、ボランティア保険加入手続き等のほか、ボランティア活動の紹介や交流を目的とした講座・交流会や福祉講演会の開催を行っています。

今年度は新型コロナウイルスの影響により、オンラインを積極的に活用し、市内のボランティア団体を取材した動画を使った講座の実施や、Zoom を使った講演会などコロナ禍でも地域活動を応援できる方法を常に模索しながら活動しています。



中学校の福祉体験教室

その他、車いす・高齢者疑似体験セットの貸し出しや小中学校での福祉体験教室の開催、藤沢市内における福祉・介護人材の養成を目的とした研修の実施など様々な事業を実施しています。

ボランティア活動等に関心のある方はふじさわボランティアセンターまでお気軽にご連絡ください。



問合せ先

【団体名】 社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会
 ふじさわボランティアセンター
 【連絡窓口】 池田 圭介
 【電話】 0466-26-9863
 【メール】 volunt.c@cityfujisawa.ne.jp



Zoom を使った講演会

シニアライフを楽しんでいますか？

「地域の居場所や仲間を作りたい」、「何かを始めたい」、「今の活動と違うものを始めるためのヒントを得たい」と思っている方が活用できる情報を提供するため、当紙「いきいきシニア通信」を発行しています。今回は、これまでの記事の中から、「活動のヒントとなる言葉」をピックアップして紹介します。

講演会&座談会「どうする？セカンドライフ～地域デビューで充実人生～」

2016年3月12日（土）開催 （2016年夏号）

◆シニアの自由時間

残された時間は約10万時間。今からでも、5年10年のライフワークが可能。



「名刺に興味や好きなことを書いて人間性を表現」

◆地域デビューの心得 10カ条

1. まず自分から行動する。“きょういく”と“きょうよう”を心がける。
2. 地域社会を知る。
3. 自治体や町内会のイベント・行事に参加する。
4. 好きなこと、やりたいことを考える。
5. 最初から難しいことはしない。
6. 仕事も役職もリセットし、素の自分で勝負する。
7. 自分の意見を言い、相手を否定しない。
8. セカンドライフ用の名刺を作る。
9. IT活用能力を高める。場所を問わない交流に有効。
10. 自分に合わないと思ったらやめる。

▶▶ 続けるコツは、「健康でいられること」と「仲間と一緒に作業が楽しいこと」

シルバー人材センターを訪問し、長く会員を続けている方の話を伺いました。みどりを扱う仕事に興味を持ち、市内のガーデンデザイン専門学校で学びました。その後センターで働き始めて10年以上たちます。70代半ばになりましたが、風邪もひかず仕事を続けられて幸せです。体が資本と考え、体調管理には気を使っています。休憩時には仲間とおしゃべりを楽しみ、お客様の「きれいにしてもらってありがとう！」の言葉に励まされていて、大変だと思ふことが思い浮かばない位です。（2020年春号）



地域活動見本市で体験談を話す



▶▶ きっかけは地域活動見本市

昔からの飲み友達から、「地域活動見本市という湘南のシニアクラブの発表会があるので顔を出さないか」と誘われて、買い物ついでに覗いてみました。お目当てのブースでの説明から、「農作業は余程楽しいのだろう」と想像しました。そしてお土産の人参の甘さに妻と2人でびっくり！その人参の効果で、妻が強く参加を勧めるようになり、体験入会を経て参加しました。

クラブ内には、農作業ばかりでなく、福祉ボランティア活動や俳句・合唱など幅広い範囲にわたる活動があるので、興味を持っています。活動の範囲は、少しずつ広げていきたいと思ひます。（2018年春号）



農作業後の楽しみ「持ち帰る収穫物」



新年会で合唱を披露する楽しみ



長久保公園

自然とのふれあいと緑のある豊かな生活をテーマに平成元年に開園しました。スイレンの池、溪流広場、芝生広場、展望広場、温室、みどりの図書館などがあります。



引地川親水公園

引地川沿いに造られた公園。湿生植物や藤棚、ツツジの丘、桜並木などがあり、芝生広場は憩いの場として四季を通して家族連れなどで賑わっています。



御幣（おんべ）公園

川沿いの桜並木から続く公園内にも何本かの桜が咲き、近隣の人々のお花見の公園になっています。公園は住宅街側への崖や池、小さいながら変化に富んでいます。

烏森公園

皇大神宮（通称 烏森神社）の北側にあります。園内に二本の鉛筆型の遊具があり、俗称をえんぴつ公園とよばれています。



境川緑地（境川緑道）

境川にかかる奥田橋から大道橋にいたる川沿いの遊歩道は、桜並木が続き、満開の桜が境川に枝垂れる姿が見事です。



長久保公園：藤沢市辻堂太平台 2-13-35
（開園時間 8：30～17：00）

藤沢駅・辻堂駅よりバス

引地川親水公園：藤沢市大庭 6510

辻堂駅・藤沢駅・湘南台駅よりバス

御幣公園：藤沢市藤が岡 1-9

藤沢駅北口より徒歩約 12 分

烏森公園：藤沢市鵠沼神明 5-3

小田急線藤沢本町駅より徒歩 10 分

境川緑地：藤沢市南藤沢 10 他

藤沢駅南口より徒歩 10 分

発行 藤沢市高齢者支援課

TEL：0466-50-3571（直通）

認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット

TEL：0466-52-5577