

湘南セカンドライフ

発行部数/220,000部
配布地域/藤沢市・綾瀬市南部・鎌倉市・
逗子市・葉山町・茅ヶ崎市・
寒川町・横須賀市・三浦市
企画編集制作:(株)湘南よみうり新聞社
〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森ビル1F
TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

プロのおそうじお任せください
☎0120-3-82820

エアコンクリーニングも ダスキンオークラ 検索
www.duskin-city.com

クルマ・バイクの
のんびり一日で



START & GOAL

表記の距離は番号の付いた地点から
次の地点までの目安の数字

絶景 春を満喫ドライブロード

ぐるぐる 三浦半島

温暖な気候に恵まれた三浦半島はもう春 真っ盛り
逗子の渚橋交差点からスタートして、ぐるっと一周約80km
「春」を食べたり、観たり、一日たっぷり三浦半島を満喫しよう!

自然島を探検 無人島・猿島



三笠桟橋から片道10分のミニクルーズで気軽に上陸できる無人島。旧日本軍要塞跡として残る砲台跡やトンネルなど島内の歴史探検を楽しめるほか、夏には海水浴やバーベキューも
あり(三笠桟橋付近)

絶景富士を望む長者ヶ崎と秋谷

国道134号線から海に突き出したような岬が長者ヶ崎。ここから3km程南に下ったあたりが秋谷・立石海岸(写真)。どちらからも晴れた日は富士山や伊豆半島を望むビューポイント。特に夕方がおすすめ
あり

岩礁の芸術が続く荒崎公園

その名の通り、荒々しい岩場が続く海岸は自然が生んだ芸術作品のよう。海岸に隣接する公園にはベンチがあり、テイクアウトしたランチを広げて休憩することもできる
あり

古くからの観光地 油壺

諸磯湾、油壺湾、小網代湾と三つの個性的な入江が楽しめる油壺。なかでも油壺湾(写真)は波がおだやかで絵のように美しい。お風呂や水族館などお孫さんと楽しめるスポット

三崎の味 マグロを食べに行こう

三崎といえばマグロ!三崎漁港ではメバチマグロを中心にクロマグロ、ミナミマグロなど1日に400本から1,000本程が取引される。マグロ料理などの店が並び観光スポット
三戸浜の民宿では三崎の春の味マグロとワカメをサツと湯がいて楽しめる



塚山公園から軍港を展望

公園の園路を登ると軍艦の並ぶ横須賀港が一望できる
なし

異国風な馬堀のプロムナード

国道16号線の馬堀海岸の辺りには、東京湾に面してまっすぐに続く椰子の並木道がある。風が吹き抜けて気持ちよく、遊歩道も並行して整備されている

浦賀のシンボル渡船

渡船が始まったのは、奉行所が浦賀に置かれてまもない享保10年(1725年)ごろ。浦賀港の東西を結ぶ230mあまりの航路は「浦賀海道」と呼ばれ、今も渡船「愛宕丸」が毎日元気に運航している。運行などは横須賀のHPなどで確認を

路面店は旅の楽しみ!

三浦半島は野菜王国!路面の直売所もたくさん。国内有数のキャベツの産地として3月上旬から5月上旬まで作られる春キャベツは、柔らかくて甘く生食にピッタリ

手つかずの自然が残る 昆沙門湾

岩礁と砂浜が混在している静かな景勝地、穴場スポットだ。三浦七福神の一つ、白浜昆沙門天を祀るお堂が近くにある
静けさを感じてサイクリングも

ご自身で選ぶ「終の棲家」 入居者約470名の 大型施設を見学してみませんか?

食事の支度、買い物、洗濯、入浴、通院、服薬、趣味
今は自宅でできるけど…

自分や夫(妻)の介護・手続き
何年か後にできる、
…かしら?

※見学会開催日当日には入居のお申込みはできません。ご了承ください。

入居者募集
センター

みなよろうこ
☎0120-37-4165

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 油壺エデンの園

※平日には個別見学も随時承っております。お気軽にご相談ください。(月～金曜日の平日9時～17時営業、土・日曜日と祝日はお休みです)



本格的な「お茶処」でお抹茶と和菓子をいただきました。普段とは違うひと時に、思わずにっこり。

エデンの園の3つの特長

- 特長1 医療介護に80年の実績。社会福祉法人 聖隷福祉事業団が運営。
- 特長2 365日24時間の医療体制。
- 特長3 機能的な設備が充実した快適な住まい。

参加無料 昼食付 予約制 各日先着6名様

毎週水曜日は/
デイリーライフ見学会の日

対象 有料老人ホームへの入居に関心のある55歳以上の方

11:13 京急三崎口駅でお待合せ
園内レストランで昼食
見学、概要説明

14:30 見学終了予定
お帰りは園バス乗車を体験ください

プラスワン企画!!
職員インストラクターが指導する介護予防体操教室へのご参加、ご見学ができます!

※それぞれご予約の方には詳細を郵送いたします

新入学おめでとうございます

春の新入学祝いへ向けて 準備はOK!?

祝い膳の歴史

日本では古くから特別な日を「ハレ」の日とよび、福を招き災いを打ちはらうという願いを込めた食べ物を食べていました。たとえば、お正月のおせち料理は子孫繁栄を願う「数の子」、マメに働けるよう「黒豆」、豊作を祈願した「田作り」など。また、出産、成人、結婚といった人生儀礼とよばれる祝い事には、お赤飯や鯛、祝い饅頭など。赤い色が邪気をはらい厄除けの意味を持つことから用いられてきました。



ルール

桜の便りが聞こえてくると春の新年度のシーズンです。かわいいかわいい我が子に孫親戚のあの子にこの子

本人の成長を心から祝って願いを込めた贈り物と家族一同で味わう湘南の祝い膳など編集部おススメのとおきのプレゼントと味わいをご紹介します!



小学生編

ママともアンケート

入学祝いについてうれしかった物は?

1位 ランドセル

人気は3~5万円ほどの物。軽さとフィット感がポイントで、上質な皮のオーダーメイドタイプも人気とか。

2位 学習机

やはり学習机は必須アイテム。昔のように本棚や収納スペースなどいろいろなアイテムが付いているものより、シンプルなもの的人气。

3位 現金

「いただいたご祝儀のお金で入学に必要な物を買えそうでした」「進学資金に助かりました」など。なかには学資保険に入ったとも。

藤沢のママ友100人に聞きました

シェフに聞いてみました



三笠会館 鶴沼店 芳川亨 料理長

伊勢海老やデザートプレートのデコレーションでもっと素敵なお祝いに

編集部(以下、編) フレンチならではお祝いメニューを教えてください。芳川シェフ(以下、芳) 海老のテルミドールがお勧めです。朱色の海老は結婚式やお祝いごとなどに古くから用いられてきた食材です。特にこの時期旬の伊勢海老はお祝いのメニューに最適です。編 お祝いならではの特別なことはありますか。芳 デザートプレートにお名前とオリジナルメッセージをお入れします。またケーキのデコレーションとして鉛筆などを使用し、お祝いのテーブルを華やかに演出いたします。編 お祝いをされる方の年齢も様々だと思いませんか。芳 年齢に応じたメニューのご用意も可能です。小さなお子様でしたらワンプレートのもの、小学生以上でしたらステーキをメインとしたお料理などとアレンジいたします。

専門家に聞いてみました



小田急百貨店 藤沢店 販売促進部 高橋智絵さん

長もちするあんなモノ 重宝するこんなモノ

編集部(以下、編) 入学祝いの贈り物のアドバイスを教えてください。高橋さん(以下、高) 現金を包むのも受け取る方のお好きに使えていいと思います。編 思い出に残るような品を差し上げて、もらってよかったと思っていただけなら、うれしいですね。編 なるほど。その品を使うたびに贈り主のことを思い出してあげたら、なおうれしいですね。高 たとえば電車通学を始めるなら革の定期券入れとかスマホケース。編 長もちしますし毎日使う物ですね。高 それに定番ですが腕時計。編 祖父父母からお孫さんへの贈り物にぴったりかも。高 使う方のお名前を贈る物に刺繍などして差し上げるのも唯一無二の自分の物という感じが喜ばれています。編 すてきです。贈り方の参考にになりました。ありがとうございます。高 たとえば電車通学を始めるなら革の定期券入れとかスマホケース。編 長もちしますし毎日使う物ですね。高 それに定番ですが腕時計。編 祖父父母からお孫さんへの贈り物にぴったりかも。高 使う方のお名前を贈る物に刺繍などして差し上げるのも唯一無二の自分の物という感じが喜ばれています。編 すてきです。贈り方の参考にになりました。ありがとうございます。

MIKASA KAIKAN KUGENUMA

春のお祝い 伊勢海老スペシャルコース お一人様 10,800円(税込)

海のお祝い 伊勢海老と三浦春キャベツとあさりのスープ パジル風味/伊勢海老の殻詰めグラタン テルミドール/国産牛ロース肉の炭火焼粒マスタードソース/春色のデザート/カフェ

0466(34)5851 藤沢市鶴沼海岸1-11-23 有 11時30分~15時(L.O.) 15時~21時(L.O.) 個室有(4~20名様) 三笠会館 検索

三笠会館 鶴沼店

国道134号線沿いにたたずむ老舗フレンチ

40年の歴史を思わせる静かな店内からは、天気の良い日には富士山が望める。晴れの日の特別メニューは、伊勢海老のテルミドールなど、海の幸や三浦野菜をふんだんに使用した、「湘南フレンチ」と呼ばれる鶴沼店ならではの内容だ。ランチやお子様向けメニューへの対応も可能なため、世代を問わず喜んでいただけるはず。

クーポン ワンドリンクサービス(10名様まで) 団体予約 2015/4/30

小田急百貨店 藤沢店 地元湘南で愛されて30年

今月、開店30周年を迎えた小田急百貨店からの入学祝いのおススメは、人気のロマンスカーがプリントされたランチタイムグッズ。創業140年余、染色から縫製まで東京・青梅の工場生産される安全安心な日本製。名入れサービスも行っている「ホットマン」のタオル。腕時計は大学生、新社会人向けのシンプルだけれどアキのこない一品だ。

① 小田急ロマンスカー フタ付プラカップ 540円
② 小田急ロマンスカー ランチボックス 1,250円
③ 小田急ロマンスカー ランチトリオセット 1,350円 [4階]

右・ピンクゴールドが女性らしくフェミニン。SEIKOティセ SWFH019 36,720円
左・文字盤がブルーでカジュアルな感じが人気。CITIZEN FRD59-2482 37,800円 [5階]

「ホットマン」では有料で名入れサービスが。 [5階]

0466(26)6111(大代表) 藤沢市南藤沢21-1
地階・1階・2階は10時~19時30分、3階~7階は10時~19時 3月は休まず営業 小田急百貨店藤沢店 検索

サービス付き高齢者向け住宅

2015年5月オープン予定

レヴィータ湘南台

自分らしく、イキイキと暮らす。REVITA

お問い合わせ・見学予約・資料請求は入居相談室までお気軽にどうぞ! 資料番号:150307

0120-37-1865

ワタミの介護

入居相談室 午前9時~午後6時(土・日・祝日も受付) WWW.WATAMINOIAGO.NET

自立 から 要介護2 までの 方々が中心の、暮らしを愉しむ住宅です。

元気だけれど、自宅で一人住み続けるには少し不安を感じることもある。自分らしく暮らしていくうえで、適切なサポートや日常の困りごとなどが相談出来ると安心。老人ホームなんてまだまだとお考えで、「少しでも長く自立した暮らしをしてみたい。」と望まれる方の住宅として誕生します。

安全・安心の基礎サービス 24時間スタッフが常駐し日々の暮らしをサポートします。

状況把握サービス 1日1回の安否の確認、ライフリズムセンサーの設置。

生活相談サービス 日常生活での困りごとなどのご相談に、スタッフが対応します。

緊急時対応サービス 居室内緊急通報ボタンにより、スタッフ及び委託先警備会社に対応します。

その他サービス 宅配便・タクシー・クリーニング等の各種取次ぎ、居室内のエアコンフィルター清掃・電球交換等のほか、地域の情報も発信します。

「レヴィータ湘南台」施設概要 ●所在地/〒252-0804 神奈川県藤沢市湘南台4-26-1 ●共用設備/ダイニング(食堂)、リビング、浴室(共同1、個浴3)、湯上りコーナー、トランクルーム(有料)、駐車場(有料)、駐輪場(有料) ●住戸設備/キッチン(IHコンロ、シンク、冷蔵庫置場)、洗濯機置場、洗面台、トイレ、クローゼット、エアコン、緊急通報ボタン、ライフリズムセンサー他。 ●構造規模/鉄筋コンクリート造地上3階建て(賃借:平成27年5月より25年間予定) ●土地・建物権利関係/事業主体非所有 ●類型/サービス付き高齢者向け住宅(予定) ●権利形態/建物賃貸借方式 ●入居条件/満60歳以上とし、医療保険及び介護保険に加入されている方。自身又は家族等の援助で身の回りのことが出来る方。家賃及び月々の生活費を支弁できる方。保証人1名を置ける方。 ●契約期間/原則契約の始期から2年間が経過した日の属する月の末日まで。面積/敷地面積:2,611.63㎡ 延床面積:3,044.89㎡ ●居室総数/61室(全室個室)22.76㎡~24.20㎡ ●定員数/61名 ●建物完成年月/平成27年3月 ●開設年月日/平成27年5月1日(予定)

住所:神奈川県藤沢市湘南台4-26-1

レヴィータ湘南台

電車でお越しの場合 小田急小田原線「湘南台」から 徒歩9分(約720m)

車でお越しの場合 「国道467号線(藤沢街道)方面からお越しの場合 湘南台5丁目 交差点より小田急線方面へ約300m 立体道路を直進し約250m先の信号を180度左折し約40m先右側が駐車場入口

寒川 さむかわ中央公園

広大な芝生があり、のんびりお花見ができる。近くには桜の参道「寒川神社」もあるので、一日中お花見が楽しめる。

所在地 寒川町宮山275
(JR相模線寒川駅より徒歩12分)
問合せ ☎0467(74)1111 寒川町都市計画課



鎌倉 建長寺

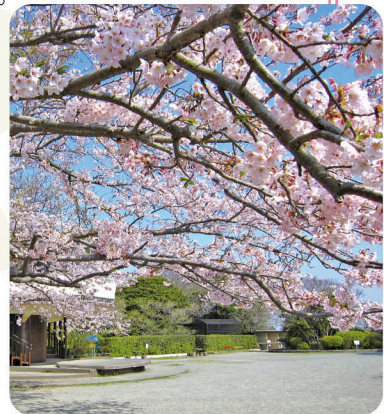
鎌倉五山第一位の伝統と格式をもつ。三門へと続く参道は、満開の桜並木に。

所在地 鎌倉市山ノ内8
(JR北鎌倉駅より徒歩15分)
問合せ ☎0467(22)0981 建長寺

披露山公園 逗子

披露山の頂上にあり、相模湾と富士山が一望でき、見事な景勝が楽しめる。

所在地 逗子市新宿5-1851
(JR逗子駅よりバス小坪
經由鎌倉駅行き「披露山
入口」下車徒歩15分)
問合せ ☎046(873)1111
逗子市観光協会



茅ヶ崎 中央公園

満開時には北側道路沿いにさくらのトンネルができる。28日(土)29日(日)は茅ヶ崎さくら祭りが開催される。

所在地 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2077-12
(JR茅ヶ崎駅北口より徒歩5分)
問合せ ☎0467(82)1111
茅ヶ崎市産業振興課



2015年開花予想日
神奈川県
3月27日頃 ※日本気象協会より
湘南～横須賀エリア
さくら開花前線
お花見スポット一挙にご紹介
さくらの開花予想。今年もさくらめぐりを楽しみましょう



玉縄桜(たまなわざくら)
鎌倉生まれ、鎌倉育ちの「玉縄桜」。ソメイヨシノに似ているが、早咲きで2月下旬から3月中旬頃まで約1ヶ月間咲き続けるのが特徴。大船のフラワーセンター、鶴岡八幡宮などで見ることができる。

藤沢 大庭城址公園

一面に緑の芝が広がる芝生広場は花見広場とよばれ、人気のスポット。

所在地 藤沢市大庭字城山5230-1
(JR藤沢駅北口、JR辻堂駅北口、小田急湘南台駅西口よりバス「城下」下車徒歩5分)
問合せ ☎0466(87)9500
管理事務所



横須賀 衣笠山公園

「日本さくら名所100選」にも選定される三浦半島有数の桜の名所。約2,000本の桜が咲き誇る。

所在地 横須賀市小矢部4-922
(京急線横須賀中央駅よりバス三崎東岡行き「衣笠山公園」下車徒歩10分、JR衣笠駅より徒歩30分)
問合せ ☎046(853)1611
衣笠観光協会事務局

3月からの春の新メニュー

春の旬食材をふんだんに使った新メニューが登場!

- 筍サラダココナッツオイルドレッシング 490円(税別)
- 亜希子のポップオーバー 680円(税別)
- 春キャベツと筍、新玉ねぎ、熟成豚のペペロンチーノ 1,190円(税別)
- 熟成豚の紙包み焼き 香味マスタードソース 1,290円(税別)
- 鯖のムニエル 春キャベツの塩レモンソース 1,290円(税別)

オーガニックパスタ 1袋プレゼント

クーポン1枚につき1袋
お食事をされた方のみ
2015/3/15～3/31

自然派レストラン 茶屋 亜希子 since 2006

☎0466-89-0022
住 藤沢市遠藤 2927-1 営 11:00～22:00 年中無休
(遠藤市民センター並びに遠藤北原バス停下車) P有り

要予約

- 4月17日(金) パステル教室
- 4月18日(土) リコーダーコンサート開催
- 4月20日(月) 野菜料理教室

読売新聞 2015年 額絵シリーズ

ディズニーキャラクターアートコレクション

読売新聞を購読されている方でご希望の皆様に毎月無料でお届け

4月配布予定の作品

©DISNEY 364×257ミリ

「シンデレラ」
1950年公開

Vintage ウォルト・ディズニー・クラシックシリーズ(映画)
懐 DISNEYの歴史映画ビジュアル

New ミッキーマウスと仲間達シリーズ
読売新聞だけのオリジナル描き起こし

※ビジュアル・デザイン・配布・価格などは変更になる場合がございます。ご了承ください。

お申し込みは
お近くのY&Cにて!

専用アルバム 1,200円(税込) | 特製額縁 1,080円(税込)

額絵をお申込みの際にあわせてご注文ください。

住友不動産 新築そっくりさん

建て替えないのにまるで新築! 住友不動産の新築そっくりさん

家族構成の変化や建物の老朽化など、リフォームのきっかけは様々...。リフォーム実績9年連続NO.1の新築そっくりさんが、あなたに大きな満足を実現します!

※リフォーム産業新聞調べ

新築同様に住まいを再生?

建て替えるではなく、元々の基礎や柱といった骨組みを活かしつつ、まるごと生まれ変わらせる「暮らしにあわせた住宅再生システム」です。住友不動産のノウハウを生かし、間取り変更や耐震補強、バリアフリーのほか、部分的なリフォームなど目的にあわせてリフォームが可能です。経験豊富な住まいづくりのプロがあなたの疑問や要望に丁寧にお答えします。

建て替える約50～70%の費用でまるごとリフォーム! 建物を解体して一から施工する建て替えは費用負担が大きく、リフォームを考えている方にとって最も頭を悩ませるところ。新築そっくりさんの構造部分をそのままいかにすリフォームなら、建て替えの約50%、間取りなどを変更するリノベーションでも、

建て替える約70%の費用で新築同様にリフォームできます。

またリフォームでは「壁を剥がしたら柱が腐っていた」となど、不測の事態により追加費用が掛かることもしばしば...。しかし新築そっくりさんでは定額制のため、最初にご納得いただいた金額から追加費用は一切発生しません。

新築そっくりさんでは、専任の担当者が説明からプランニング、工事管理まで担当します。施工事例が豊富に掲載されたパンフレットやお近くの現場見学会、相談会をご案内しますので、まずはお気軽にご相談ください。

住友不動産 横須賀営業所 0120-093-540 | 湘南営業所 0120-093-347

新築そっくりさん 神奈川 検索

在宅医療がある未来

白いカベに囲まれた病院ではなく、いつもの我が家で療養できて、かかりつけのお医者さんがいつも診てくれる...としたら??

もしかしたら、それは安心であわせ...?!

豆知識 その1 医師会ってなに?

日本医師会の下部組織である47の都道府県医師会、さらに全国約920の郡市区医師会、いずれも独立した公益法人、各地域の医療・介護・福祉の全般にわたる地元行政など関係部署と連携しつつ、医師会病院、老人保健施設、看護士養成学校、健診センターなどの事業を行っている。医師個人資格で加入する任意加入団体である。

豆知識 その2 地域包括ケアシステム??

厚労省が提唱する「団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステム」を地域包括ケアシステムとして、地域の特性に応じて作り上げていく必要があるという。

今回の記事の感想、ご質問などありましたら、ぜひ編集部までお寄せください。ハガキ・FAXで FAX 0466(50)5077 7251-0052 麻沢市麻沢496 麻沢森井ビル1階 湘南よみうり新聞社 湘南セカンドライフ「医師会記事」係

取材を終えて 血が苦手な自分にとって、「在宅医療!?私が看るの?勘弁してよ!」と心の中で思ったもの、けれど、日本の超高齢社会という状況で在宅医療は避けては通れない道と納得。自分のような市民の不安を払拭するために奔走してくださっている医師会の皆様、書ききれない活動がたくさんあります。各医師会のHPをご覧ください。医師会の皆様、ご協力ありがとうございました。

「がんの無い街 横須賀」をめざして

一般社団法人 横須賀市医師会 会長 遠藤千洋氏

本会が管理運営を行っている横須賀市救急医療センターでは、昨年末年始の7日間で5,302名の患者さんを診察し、市内8つの病院とうまく連携をとり、患者さんを市内から出さない、地域完結型医療体制を構築しております。また、市民の高齢化にともない、拠点病院を中心に診療所、訪問看護ステーションなどと在宅医療ネットワークの構築を図り、在宅医療に関係する職務従事者同士が顔の見える関係になるよう研修会の開催や、在宅患者さんの急変時にすぐ入院できるよう事前に病院を登録する制度などに取り組みます。がん検診事業では血液検査による胃がんリスク検診で初年度胃がん111例を発見。ピロリ菌除菌によりかなり、がんが減ってきていると自負しています。

「おせっかい」な街 三浦

一般社団法人 三浦市医師会 会長 中江清光氏

現在の三浦市民は5万人弱、高齢化率は30%と神奈川県下ですが、都市化されていない、顔の見える地域社会がいまだに存在しているのが三浦市です。市内に一つの総合病院、三浦市立病院を中心に病診連携(かかりつけの診療所から病院へ、あるいは病院を退院してかかりつけの診療所へという連携)、在宅医療、介護サービス事業者とが有機的につながっていて、小回りもきき、風通しも良好です。そんな三浦市に残るおせっかい焼きの習慣、「おせっかい文化」をさらに進めようとシンポジウムなどを企画。また、ITを活用して情報を共有化しようと、市立病院では在宅医療で訪問する医師がタブレットを持参して電子化カルテの情報が見られるなどを考えています。

地域医療を支える

医師会って何をしているの? ●夜中や休日に家族が急に高熱を出したら... ●自分が突然、猛烈な腹痛に襲われたら... ●がんは、早期発見・早期治療が大事と聞く。どこへ行けば診てくれるの? **解決!** お住まいの地域に存在している各医師会

えつ、病院不足って?! 将来、介護が必要になったら入れる病院がない? 家族が家で介護者を見る...って、なんだか大変そう... **大丈夫です!** そのために 厚労省 と 各医師会 が 2025年へ向けて **在宅医療のシステム**を地域ごとに整えているのです

1 芹川明義フォトセミナーvol.47-48 カメラとリズムで軽快に踊る 初めてでも安心の社交ダンス!

社交ダンスは健康に良いことはもちろんのこと、脳を活性化し、認知症予防にも効果があると話題になっています。初めての方も、少し経験のある方も一緒に楽しく踊りませんか? 日程 3月17日(火)16時~16時50分 3月21日(土)13時~13時50分 参加費 各1日1,000円 場所 ワチダ☆ダンススタジオ湘南 麻沢市麻沢115FTビル3F(UR麻沢駅北口 徒歩2分) 定員 各10名(予約制) 持ち物 動きやすい服装と靴 講師 内田智之、八木みどり (財)日本ボールルームダンス連盟プロフェッショナルインストラクター)

2 シニアのためのiPhone教室vol.1 iPhoneの初歩の初歩を学びたい方必見! シニアにわかりやすく丁寧に教えます

iPhoneを買ったものの使い方がわからなくて困っている方いませんか?電話のかけ方、メールの送り方、写真の保存の仕方、送り方など、わかりやすく教えます。日程 3月17日(火) 13時~15時 参加費 2,000円 定員 10名 持ち物 iPhone 講師 坂井直人氏(湘北経済新聞編集長、特定非営利活動法人レワークセンター横浜理事長)

3 点描茶室アートワークショップvol.2 無心になって点を描くことで 宇宙が広がる癒しのアート

丸や直線がクロスした図柄に沿って、点を打って描く点描茶室。集中しながら仕上げた先には、不思議な宇宙が広がるアートの世界。心が落ち着くのを体感してみてください。日程 3月18日(水)13時30分~15時30分 参加費 2,500円(材料費、観税込) 持ち物 必要なシニアグラスをお持ちください 定員 6名 講師 おおくぼまさ恵氏

4 シニアサイクリング体験vol.3 藤沢から春の長者ヶ崎へ ロードバイクを走らせよう

ようやく訪れたサイクリングが気持ちいい季節。三浦半島の穏やかな海とランチを楽しみ、安全な道を軽快に走りましょう。日程 3月20日(金)9時~15時 雨天中止 集合場所 BICYCLE FACTORY YAMAMOTO 麻沢市本町2-3-19 メソンド湘南1F 参加費 3,000円(ツアー代、イベント保険代込) ※昼食費 講師 菅井 豊氏(湘南ベテランの会代表)

5 ノルディックウォーキングvol.24 3月は湘南を飛び出すぞ! 春の皇居をウォーキングしよう

春の豊かな緑の中、皇居の周りをくぐるというノルディックウォーキング。東京駅から北の丸公園や桜田門、二重橋。江戸の名残を楽しみながら、水と緑豊かな皇居をのんびり歩こう。日程 3月24日(火)9時30分 集合場所 JR東京駅丸の内中央口改札前 東京駅解放 参加費 1,300円(レンタルポール代、保険代込、ポール特等800円)交通費別途 講師 関水 俊明氏(日本ノルディックウォーキング協会公認講師)

6 湘南絵手紙教室vol.24 あなたの春を見つけよう メッセージを春風につけて

海を見ても、山を見ても、身の回りの生活の中にも、いつのまにか春の気配を感じさせる色が増えてきましたね。新しいことが始まりそうな春の風景に、メッセージを添えて届けませんか? 日程 3月25日(水)10時30分~12時30分 参加費 1,000円 定員 40名 持ち物 絵手紙道具、モチーフとなるものは、春を感じさせるものなら何でも。講師 金子 啓子氏(日本絵手紙協会公認講師)

7 小田原まち歩きツアーvol.16 さくら名所100選小田原城址公園 桜のトンネルと文学館の庭も散策

約320本のソメイヨシノが一斉に開花。天守閣やお堀端、由緒ある馬出門などご案内。桜のトンネル、西海子通りや文学館の庭。もちろん、美味しいお巡りもお楽しみに! 日程 3月30日(月)・4月3日(金) 10時~15時過ぎ 集合時間 JR小田原駅南口出たところ 小田原燈籠の下 解散場所 小田原城址の丸広場 参加費 各日4,000円(ガイド料、お弁当代込) ※前日・当日のキャンセルは全額キャンセル料を承ります 定員 40名(先着順)

8 わんこのセミナーvol.38 お散歩会でわんこの行動学を知り 意思を理解し、自信を育てよう

可愛いわんこの楽しいお散歩。でも、他のわんこに激しく吠えてしまったり、すくんでしまったりしませんか?わんこの行動を知り、意思を理解する練習をしましょう。日程 3月31日(火)15時~16時30分 小1中型犬1頭限定 場所 鶴沼海岸サーフビレッジ噴水前 参加費 1,500円(大のわんこ500円ほどご持参ください) 講師 千田 久仁代氏(KC認定大規模管理士、特別1頭動物取扱推進委員、フットライフカウンセラー、動物検140101号 第140102号)

9 おちゃっぴ粘土教室VOL.28 今月は可愛いおちゃっぴBOX お部屋に飾って使ってね!

おちゃっぴ粘土を、こんな可愛いBOXにつけてみたよ。プリントや手紙を入れたり、大事な小物を入れてみてね!プレゼントにもどうぞ〜。日程 4月18日(土) ①/バングスのレターボックス 10時30分~12時30分/3歳~ ②海のドロワーボックス 13時30分~16時 中学生以上 参加費 ①1,500円 ②3,000円(各材料費込) 定員 ①50名 ②20名 講師 おちゃっぴ氏(粘土キャラクターデザイナー)

訪問看護ステーションの運営へ

一般社団法人 逗葉医師会 会長 池上晃子氏

本年の目標である在宅医療を推進していく上で、地域包括支援センターを新たに11ヶ所増やし、その3ヶ所を統括するケアシステム(=拠点づくり)を、逗子市と葉山町の行政側と話しながら、全面的に協力して進めていきます。また、訪問看護ステーションと本医師会の関わりをもっと密にして、医療と看護、介護を組み合わせ在宅医療を行うとさらに高度な活動ができるのではないかと議論があがっています。在宅での看護となれば、胃ろうのテグを入れる技術とか、呼吸器の管理とか、麻薬を使用する痛みの緩和ケアなど、医師が関与する部分が多いわけですから、本会が訪問看護ステーションを運営管理するのは理想的ではないかと思ひ、その方向で話を進めたいと思ひます。

健康ボウリング教室 初心者 健康な体づくりに仲間づくりに! 健康ボウリング教室は、意外に運動量があります。ボウリング3ゲームは散歩80分程度の運動量に相当します。藤沢ボウリング協会では健康ボウリング教室の受講生を募集しています。毎月1回、全6回で、毎回健康増進講義とボウリング実技の2本立ての内容。ボウリングが親切丁寧に教えますので初めての方も安心してご参加ください。

中銀ライフケア 横浜希望ヶ丘 安心・快適 シニアライフ 介護付有料老人ホーム(入居時自立) 43年の実績 中銀グループ 0120-67-0723 中銀ライフケアホーム株式会社

歯周病は成人病への第一歩?! 歯周病が引き起こす様々な病気 歯周病は歯茎が腫れ、重度に進行すると歯が抜けてしまふ身近な病気です。歯周病が出す毒素が血管を通り、脳や心臓の近くに集まることで動脈硬化を引き起こす可能性があります。歯周病は成人病への第一歩となるのです。予防・治療で 全身を健康に 同院では、北欧で開発

屋食付き見学会&篠笛コンサート 4月18日(土) 参加費2,100円 43年の実績 中銀グループ 送迎&屋食付き施設見学会 3月24日(火) 4月7日(火) 4月21日(火) 各日定員8名

読者プレゼント

締切 4月15日(水) 必着

1 小田原お堀端 万葉の湯

ご招待券を5組10名様に

小田原駅前の温泉郷。ひのき風呂など各種お風呂では天然温泉が楽しめる。食事処などの施設も充実しており、極上のくつろぎ空間となっている。



大人2,300円(税別)ほか 小田原市栄町1-5-14 ☎0465(23)1126

2 箱根湯本温泉 天成園

ご招待券を5組10名様に

※現地にて入湯税50円を申し受けます。「屋上天空露天風呂」では、箱根の自然に包まれて天然温泉を満喫できる。敷地内の名所「玉簾の滝」を散策してみてください。



通常入館料2,484円(税込) 別途入湯税50円 足柄下郡箱根町湯本682 ☎0460(83)8511

3 湯爽快ちがさき

ご招待券を5組10名様に

天然温泉「美人の湯」で体を芯から温めお肌をすべすべに!女性専用アロマ岩盤浴やボディケアなど充実した癒しの施設も嬉しい。営業時間9時~深夜2時。

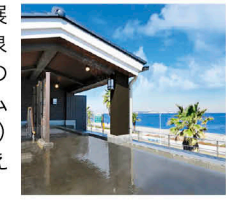


平日大人750円ほか 茅ヶ崎市茅ヶ崎3-2-75 ☎0467(82)4126

4 横須賀温泉 湯楽の里

ご入館券を5組10名様に

東京湾を一望できる展望露天風呂の天然温泉をはじめ、横須賀初の大型岩盤浴施設・チムジルバン(別途460円)や高濃度炭酸泉を備えている。



平日大人1,030円、小人510円ほか 横須賀市馬堀海岸4-1-23 ☎046(845)1726

5 小田原百貨店藤沢店 ワコールらくらくパートナー

サポートガードル(Mサイズ)を3名様に

ワコールが生んだシルバーエイジのためのライフスタイルブランドが5階にオープン!カジュアルウェアから肌着、サポートウェアまで親切設計のアイテムを展開。



藤沢市南藤沢21-1 ☎0466(26)6111(大代表)

プレゼント 応募方法

※当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。

切手 〒251-0052 藤沢市藤沢4-9-6 湘南セカンドライフ 湘南セカンドライフ 湘南セカンドライフ

①希望プレゼント名
②名前・年齢
③〒・住所・TEL
④趣味
⑤興味のあること
⑥ご意見・ご感想

上記要領でご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールでご応募ください。

FAX: 0466(50)5077
Mail: present@shonan-yomiuri.co.jp

※個人情報の取扱いは当社規定による



鎌倉市大船在住 吉田愛一さん(75)

大人のあそび学

2015 March vol.7

ときどき仕事 ときどき遊び 「遊々自適」の シニアライフ

70歳でリタイアするまで、今ドントインテグレーションされたり肩たたきにあたりと職場を7カ所転々とするも仕事はずっと営業職。現役時代の営業成績はかなりの良さそうなのだがそんな話はおくびにも出さず。「人と会うのが大好き」と吉田さん。出身の御成小学校御成中学校のクラス会幹事早稲田大学新聞部同期会幹事を務めるのも「打ち合わせがだらだらワイワイ飲めるから」と。その小中学校の同級生の平野君が困っていたので始めたのが串あげ屋の手伝い。毎週土曜日17時から20時過ぎまで仕事に従事する。

「酒ついたり、皿洗ったり、トマトやナス切つて盛り付けたらね。仕事が終わると鎌倉を飲み歩くからバイト代ももらっても赤字になっちゃうよ」とあぐまで楽しい吉田さん。山歩きも好きと、春はタケノコ掘り、秋は自然薯掘り。鎌倉に自然薯が自生しているそうだが場所は秘密。「仲間たちと缶ビール飲みながら掘るんだけど、一本掘るのに2時間近くかかるんだよ。楽しいけど腰痛くなるよね。でもね掘ってきたのを庭に埋めると、大晦日の年越しそばにとろろにして食べるの。これがうまい!!」。ほかにも趣味の釣り、「男の料理教室」と今日も楽しく出かけて行く。どこでも、楽しく生きるのがモットーだから。



今まで掘ったなかで最長記録は170cmくらい。2~3年前のこと

店長の権瓶さんとは「ごんちゃん」「あいちゃん」と呼び合って息もピッタリ

「串あげ ひら乃」(☎0467(24)9422)、吉田さんがいるのは土曜日

魔法!? 70代のおばあちゃんのシミが日に日に!

坂口朋子さん 63歳

このオイル本場にすいんです!

「70代ですが、頬の大きなシミが日に日に!」「気になっていた顔のたるみがスツキリ!」など、嬉しい報告が続々寄せられている「パールオイルマジック」。このオイル本場にすいんです!と興奮気味に話してくれたのは坂口さん(63歳)。自分の肌がこれまでキレイになるのかと驚いているそう。

お一人様1セット限り。

主成分は今、注目の「ペーリン酸」。特殊製法による高純度のものが使用されている。「ペーリン酸」は肌細胞の柔軟性や弾力性を深く関わりがあり、シワやたるみ、さらには既にできてしまったシミにも働きかける。今回限定のお試しセットを756円(税込)でご提供

奥(角質層)までスッと浸透。しかも、日に日に鏡の目に、目の小じわ、頬のシミが目立たなくなっていくのを目にしてください。思わず笑顔が...

実感のお試しセット 先着100名様

0120-776-377 受付時間(無休) 9:00~21:00
FAX 0120-802-126 受付番号 PM-537

株式会社 パールラボトリー 〒104-0061 東京都中央区銀座6-13-4

チケット販売中!

電話受付9時~18時 ※土日祝日を除く ☎050(3387)1515

湘南よみうり 検索

「代金引換」はじめました
振込みや引取の手間がない代金引換でのお届けをはじめました。送料600円に代引き手数料が別途かかります。
※代引き手数料: 10,000円未満は324円、10,000円以上~30,000円未満は432円ほか

公演番号 04111	社会風刺コント集団 ザ・ニュースペーパー ライブ2015	公演番号 05301	東京佼成ウインドオーケストラ with八神純子
2015年4月11日(土) 鎌倉芸術館 小ホール		2015年5月30日(土) 茅ヶ崎市民文化会館	

政治家のモノマネだけでなく、社会問題にもタブーを恐れず切り込むコント集団。あらゆる問題を「笑い」に転化する、パワフルなステージング。

日本が誇る世界的な吹奏楽団の最高峰「東京佼成ウインドオーケストラ」と日本での活動を再開した八神純子による、オリジナル曲とWINDS&JAZZの世界。

◆2015年4月11日(土) 14時/18時開演(2回公演)
◆鎌倉芸術館 小ホール
◆全席指定4,800円(税込)

◆2015年5月30日(土) 16時開演
◆茅ヶ崎市民文化会館
◆全席指定5,500円(税込)

春の家事は コピエにおまかせ

ご家族が増えたり、独立されたりする春... 家じゅうスッキリして新生活をスタートしましょう

家事代行サービス

ハウスクリーニング

整理収納サービス

「コピエ」がお客様の暮らしに合わせて、片付け方法をご提案、片付け作業を代行します。

ご自分では難しい場所を、プロがお掃除します

●キッチン ●レンジフード ●バス ●エアコン ●トイレ など

●水まわりのお掃除 ●フローリングのお掃除 ●洗濯物(干し 畳み) ●お料理の下準備 など

ワンランク快適なライフスタイルを支えます

家事代行サービスとハウスクリーニングの Copier (コピエ)

0120-957-757 (日・祝除く9:00~18:00) https://www.copier.jp/ 横浜市戸塚区汲沢町1161-1 石井ビル1F

「湘南セカンドライフを見た」で、クーポン ¥2,000 OFF 2015/03/31

クルマ一台分の費用で、 あなたも気軽に別荘オーナー。

BESSのタイムシェア別荘「フェザント山中湖」



ダイナミックなログハウスの空間には、吹き抜けのある開放的なリビング、薪ストーブなど非日常を楽しむ仕掛けがたくさん。

クルマ一台分の費用で別荘のオーナーに。

「別荘」というと、年に数回しか使わないのに結構な維持費がかかる、到着したら掃除が必要など、「楽しさ」以上に「大変」と考える人も多いのでは? ログハウスシェアトップのBESSが手がけたタイムシェア別荘「フェザント山中湖」なら週単位で購入でき、使うときだけ所有できるので、そんな心配は必要ありません。しかも、価格はクルマ一台分です。

**家族と? 仲間と?
過ごし方は自由自在。**

フェザント山中湖では、富士山を眺めながらのんびりする、趣味に没頭するなど、それぞれの別荘ライフを楽しむことができます。食事は、センターハウス内のレストランで自慢のイタリアンを楽しむのもよし、家族や仲間とバーベキューをするのもよし。炭や食材も用意してくれるので買い出しの手間もいりません(要予約)。子供やペット連れでも、周りを気にせずのびのびと満喫できます。また、肌寒い夜のオススメは薪ストーブ。炎を眺めながら語り合ったり、メンテナンスを学んだり、この時期でもまだまだ楽しむことができます。百聞は一見にしかず。まずは気軽に訪れてみては。

オーナー紹介

親子三代でにぎやかに過ごせる、
家族だんらの場所です。(Tさん)

夏と冬の2シーズンを利用しているのですが、いつも息子娘夫婦にも声をかけて、孫たちと大勢でワイワイにぎやかに過ごしています。フェザントは掃除や後片付けの必要がなく、レストランもあるので気が楽ですね。



冬の主役はなんといっても薪ストーブ! 慣れた手つきで薪を焚くオーナーのTさん。普段なかなか見られない姿に、孫たちも興味津々。

富士山麓のログハウスで有意義なセカンドライフを。



**まずは体験宿泊を
(平日の体験がオススメです)**

1泊2食付 予約制:夕食・朝食付/1名様
平日 4,200円 税別 休前日 8,400円 税別

3月 march						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月 april						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

フェザント山中湖
☎ 0120-58-2310

山梨県南都留郡山中湖村平野3764-1
フェザント山中湖 検索

114.2万円~(建物・シーズンによって異なります)

タイムシェア別荘のメリット

- Merit 01** 使う分だけ購入するからリーズナブル
1年を50週に分け、そのうちのお好きな週を選んで1週間単位で購入できます。
- Merit 02** 掃除や維持・管理が不要
掃除やベッドメイキングは済まされているので、着いたらすぐに別荘ライフがスタートできます。
- Merit 03** 購入した週以外にも利用可能
1泊から優待価格で利用可能。購入週に利用できなくても利用週の交換、年会費の減額などができます。
- Merit 04** ペット棟も完備
ペットがいるから旅行をあきらめていた、というご家族にうれしいプラン。 ※1頭ごとに別途利用料がかかります。

湘南セカンドライフ

発行部数/220,000部
 配布地域/藤沢市・綾瀬市南部・鎌倉市・
 逗子市・葉山町・茅ヶ崎市・
 寒川町・横須賀市・三浦市
 企画編集制作: (株)湘南よみうり新聞社
 〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森井ビル1F
 TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

こんな仕事を承っております。

広告宣伝
デザイン
HP制作
印刷物

(株)湘南よみうり新聞社 ☎0466-50-5088

※詳細についてはお問い合わせください。湘南よみうり

大人の自転車ライフ

春からチャレンジ!

健康志向やエコ、ガソリン代節約などから、自転車でサイクリングを楽しむ人が年々増加。景色や四季の変化を楽しみ、移動に便利な自転車。この春チャレンジしてみませんか。

サイクリングの楽しみの一つ。美味しいものとの出会い

湘南ペダルの会
 四季にふれあい、楽しい仲間と走るためのサイクリング講座を開催。SOCOSシニアサイクリングもコーディネート。初心者から個々の目標をつくり、いつかは仲間と箱根や富士山へ。入会随時。
 (代表) 菅井 豊氏
 問合せ ☎0466(50)5088 湘南よみうり新聞社(松本)
<https://www.facebook.com/shonanpedaru>

箱根大観山
 富士箱根伊豆国立公園
 標高 1011m
チャレンジ! 憧れの箱根も自転車で登れた。やったー!!

憧れのロードバイク。でも、誰でも乗れる!!

選ぶ方のポイントとは?
 フレームの素材や軽さ、ギア、ブレーキなどパーツのグレードにより値段がさまざま。初心者なら4〜5万円くらいのもがおすすめ。長距離にはロードバイクかクロスバイク。山を走ってみたいという人はマウンテンバイク。車に積みみたいという人は、小径車もおすすめ。
 サイズは、ハンドルまでの距離など、スポーツバイクには多様なサイズがある。身長や自分の体に合ったものをお店で選ぼう。初心者はトラブルが起ったときや、定期点検も必要なので、家の近くのお店を選びたい。

服装に気をつけたいことは?
 車道走るの、必ずヘルメットは着用したい。また、自転車をこいでいると意外と汗をかくので、温度調節がしやすいよう、薄手のものがおすすめ。吸湿速乾の素材のものがおすすめ。サイクルジャージを着ている人も多い。

乗り方にポイントはある?
 長距離を走る際は、サドルは両足のつま先がギリギリ着くくらいの高さに調整。サドルが低いと太ももに負担がかかり、すぐに疲れてしまう。また、空気がきちんと入っていないと疲れやすくなるので注意。また、道路交通法では自転車は車両。原則車道を走ること。車道の右側は逆走となり危険なので、車道の左側を走ろう。

どんな種類があるの?
 いわゆるママチャリと呼ばれるものは実用車で、スポーツや趣味で乗る自転車はスポーツバイクという。大きく分けて4種類。
 ●ロードバイク
 羊の角のようなドロップハンドルの舗装道路での摩擦が少ない細いタイヤとしっかりしたフレーム。長距離のツーリングにも対応。
 ●クロスバイク
 強度の高いフレームとフラットバーハンドル。ある程度の段差も気にせず乗れる。
 ●マウンテンバイク
 山道を走るためのパワフルな自転車。振動を和らげるためのサスペンションがついている。
 ●ミニベロ(小径車)
 折りたたむためのタイプも多く、輸送(自転車を折りたたんだり、分解して袋に入れ電車で移動)をするのに便利。見た目は小さいが、結構速い。

坂道も仲間と一緒に登れる!

初心者でも女性でもロードバイクに乗っただけでカッコいい!

ご存知ですか!? 「家庭内での不慮の事故死」は「交通事故死」の約3.7倍です!

「家庭内での不慮の事故死」は「交通事故死」の約3.7倍です!

厚生労働省「平成25年人口動態統計」より

家庭内の不慮の事故死	12,111人
交通事故死	3,283人
高齢者(65歳以上)の不慮の事故死の原因	
その他	15,831人

年齢とともに高まる、ケガのリスク
 「いつまでも元気!」と思うつもりでも、年を重ねることに感じる運動能力や反射神経の衰え...
 実際、ケガによる入院の頻度は、40代後半から徐々に増えます。50代後半では若年層の倍以上になり、年齢とともにさらに増加していきます。また、平均入院日数も長期化します。

家庭内での多い不慮の事故死
 厚生労働省、平成25年人口動態統計によると、不慮の事故死の約80%を65歳以上の高齢者が占め、その事故原因のトップは家庭内で起こっています。(なんと、交通事故による死亡の3.7倍にもなります!!)しかも、家庭内においては、階段などの段差がある場所での転倒よりも平坦な場所でのつまずきが原因とする事故のほうが多いことをご存知でしょうか。家庭内にも危険が潜んでいるのです。

80歳まで入れる「祝寿共済保険」
 「祝寿共済保険 白寿1,300円コース」
 がんや高血圧、糖尿病など病気と比べ、ケガをカバーする高齢者向けの保険や共済は少ない。この様な中、80歳まで加入できる保険が「一般財団法人 神奈川県経営者福祉振興財団」が扱う「祝寿共済保険 白寿1,300円コース」です。
 満55歳から80歳まで加入でき、月額保険料は1,300円、満99歳まで保障されます。家庭内でのケガのほか、仕事中や旅行中などあらゆるケガを24時間保障するほか、ひったくり被害や犯罪被害に備えた見舞金など、充実した保障内容が特徴です。
 保障だけでなく、還暦、古希、喜寿など節目のお祝いや、毎日がより豊かになる様々なサービスも。まずは気軽に資料請求をしてみてください。

国内リゾート施設
 全国40カ所以上のリゾート施設が、特別料金でご利用できます。
 1名1泊素泊まり2,900円、
グリーンカードで割引優待
 有名デパートやホテルなど約3,600施設と提携しているサービスカード。

毎日楽しく、お得に!
 (※)一般財団法人 神奈川県経営者福祉振興財団
 昭和50年4月に財団法人として発足して以来、神奈川県、地域社会と地域経済の発展、社会福祉の向上に寄与するため様々な事業を行っています。
 昨年4月には「一般財団法人」として業務を開始。40年にわたる県内に特化した保障事業を行っている団体です。

資料請求でプレゼント
 そのまま税務署に申告できる「医療費控除ノート」をプレゼント!!

まずは資料請求を!
 ●電話、FAX、WEBからどうぞ

一般財団法人 神奈川県経営者 **福祉振興財団**
 〒231-8525 横浜市中区元浜町4-32
 ☎0120-180890 FAXは ☎0120-417045
 WEB 祝寿共済保険 白寿 検索

月額保険料	1,300円	ご加入年齢	満55歳~80歳	1年毎の自動更新
死亡保険金	300万円	終期	満99歳まで保障	
後遺障害給付金	1級200万円~6級20万円			
入院給付金	1日につき7,000円			
手術給付金	1事故につき50,000円			
犯罪被害者見舞金	死亡500万円 死亡保険金と合わせて	後遺障害見舞金	最長400万円 後遺障害見舞金と合わせて	
ひったくり被害見舞金	1事故につき50,000円			