

この街を
笑顔で支える
鵜沼の手

鵜沼地区社会福祉協議会だより

まどい

◆鵜沼地区◆

人口 59,642人

世帯数 27,738世帯

(2025年10月1日現在)

※2025年2月1日より261人、258世帯増

「まどい」とは円居、団らんの意味

発行人・鵜沼地区社会福祉協議会 浅野朝子／事務局・藤沢市鵜沼市民センター ☎33-2001

ご存知ですか

自転車も交通違反すると反則金を支払うことを！

令和8年4月1日より適用

警察庁は自転車に関する事故が増加傾向にあることから、昨年11月1日に成立した改正道路交通法により自転車の交通違反に対しても車やオートバイと同様に反則金の納付を通告し、納めれば刑事罰が科されない『青切符』による取締りを来年4月1日から施行することとなりました。

主な自転車の交通違反反則金



スマホ利用のながら運転



信号無視



一時停止違反



傘を差しての運転



並進運転

●携帯電話・スマホを利用しながらの「ながら運転」	12,000円
●遮断機が下りている踏切に立ち入ること	7,000円
●信号無視	6,000円
●横断歩行者等妨害	6,000円
●逆走や歩道などの通行区分違反	6,000円
●一時停止違反	5,000円
●優先道路通行車妨害	5,000円
●ブレーキが利かないなどの整備不良	5,000円
●傘を差しての運転	5,000円
●イヤホンを付けて音楽を聴きながらの運転	5,000円
●無灯火での運転	5,000円
●並んで走行する並進禁止違反	3,000円
●2人乗り	3,000円
●右左折方法違反	3,000円

酒気帯運転：3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金
酒酔い運転：5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金



※ 70歳以上の方が運転する自転車は、歩道を通行することができます。歩道を通行する時は、歩行者が優先です。歩道の車道寄りの部分を通行しましょう。

※ 自転車の右折は必ず二段階右折で（信号機のある交差点では青信号で向こう側まで進み、その地点で止まり、右に向きを変え、前方の信号が青になってから進みます）

ヘルメットを着用しよう

自転車事故による死者の半数以上が頭部損傷が原因で死亡していることから、すべての自転車利用者にヘルメット着用が求められています



令和7年度総会にて感謝状、表彰状を贈呈

2025年度（令和7年度）総会が5月17日（土）に鵠沼市民センターホールにて開催されました。三宅副会長の挨拶から始まり、令和6年度の事業報告、収支決算、監査報告と令和7年度事業計画案、収支予算案を承認可決し総会を終了いたしました。議事に入る前に地区住民の福祉の増進と生活環境の向上に貢献された個人、団体に感謝状、表彰状を贈呈して褒賞いたしました。

感謝状を受けられた方

賛助会員表彰

（順不同）

有限会社 クリエイト湘南 代表取締役 浅間 満義 様	神奈川トヨタ自動車株式会社 湘南藤沢店 様	社会福祉法人 光友会 太陽の家 様
鵠沼伏見稲荷神社 様	渡邊 謙 様	

表彰状を受けられた方

（順不同）

福祉功労表彰

退任理事

藪内 章乃 様	丹羽 雄一郎 様	三浦 雅子 様
---------	----------	---------

楽しかったふれあいバス旅行

日 時：2025年6月14日（土）8:30～16:00

場 所：富士サファリパーク

参加者：障がいのある方及び付き添いの方26名、
支援部員15名、事務局2名

朝からどんよりした曇り空、入梅シーズンに入りかけた時期の旅行です。障がいのある方とのふれあいバス旅行は、今回で8回目を数えますが毎回お天気には恵まれることになっています。今回の目的地は、東名高速道路を利用して富士山の裾野にある富士サファリパークを訪れ多くの動物を身近に感じることでした。大型バス2台を連ねて、1台は車いすごとバスに乗り込めるリフト付きです、車いすのままリフト操作により短時間で乗り込み、また降りることが出来るので、快適なバス旅行となりました。

サファリパーク内は、広大な敷地にそれぞれのゾー

ンがあり、ライオン、チーター等の肉食系から、キリン、シマウマ、サイ、ラクダの草食系、さらには山岳草食ゾーンもあり、見どころ満載でした。一番印象的なのがライオンで多数頭が見られたこと、最速のチーターはいかにも走り屋さんのスマートな姿には感激でした。

昼食は園内のサファリレストランにて、ヒレカツカレーとペペロンチーノで飲食をとりました。午後からは、雨模様になったために小動物との触れ合いが出来ぬまま帰路に着くことになり、東名高速道路の足柄サービスエリアでお土産を調達いたしました。



知って得する健康食材 No.15 「ブルーベリー」

ブルーベリーは、ポリフェノール、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い果物で、様々な健康効果が期待されています。

特にポリフェノール的一种であるアントシアニンは目のピント調整を助け、スマホやパソコンによる目の疲れを軽減し、夜間の視力にも良い影響を与えるとされています。また、ビタミンCやEの抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ効果もあります。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の予防・改善に役立ちます。さらに、ブルーベリーに含まれるポリフェノールは脳機能をサポートし、記



憶力や集中力の向上、認知症予防にも効果が期待されています。血糖値の安定化にも寄与し、糖の吸収を緩やかにすることで糖尿病予防にもつながります。

血管の健康にも良く、アントシアニンや他のポリフェノールが血管の柔軟性を保ち、血圧やコレステロール値の改善に寄与するとされ、高血圧や動脈硬化の予防にも効果的です。加えて、亜鉛やマンガンといった必須ミネラルも豊富で、細胞代謝や骨の強化、糖質代謝、活性酸素の除去などに関与します。

これらの効果を得るには継続的な摂取が重要ですが、食べ過ぎると糖分の摂取過多や胃腸の負担につながるため1日20～50粒（50～70g）を目安にすると良いでしょう。生のブルーベリーは日持ちしませんが、冷凍でも効果は変わらず、ヨーグルトやスムージーに加えることで美味しく健康的に取り入れられます。

祝

100歳おめでとうございます



鈴木 麗子様

大正14年5月10日生

ご出身は、東京都江東区で3人姉妹の末娘としてお生まれになりました。お若い頃には東京の丸の内、当時では珍しいキャリアウーマンとして働いていた経験をお持ちです。その後、藤沢市善行にお住まいでしたが、約20年前に知人の紹介で、鶴沼にある介護付き有料老人ホーム「オーシャンプロムナード 湘南」に入居されました。趣味は俳句で、句会ではお名前の麗の字にちなんで「うらら」という雅号で句を詠まれているそうです。ご自身で詠むだけでなく、施設では俳句の会の先生となり、皆さんと句詠みの会を開かれていたこともあったそうです。また、施設で良く催される音楽会に推している演奏者の方でいて、その人が来ると一番前の席で聞き、演奏が終わると一番に素晴らしかつたと感想を伝えるにいくそうです。

その他、ライフセーバーをテーマにした写真展のモデルを務めたり、施設を紹介するホームページのナレーションを担当したりと、様々な活動に積極的に取り組まれてきたそうです。

長寿の秘訣は特に何もしていないそうですが、規則正しい生活の下、何事にも前向きに明るい気持ちで、楽しく挑戦し続けることが長生きにつながっていると感じました。年齢を感じさせない麗子さん。いつまでもお元気で益々のご活躍をお祈りしています。



渡邊 静子様

大正14年7月13日生

小田原市国府津、みかん畑を背に目の前は相模湾という温暖な地でお生まれになりました。戦争中を過ごした娘時代、医者だった叔父様と平塚の海でケガ人の手当てをなさった経験もあるそうです。20歳で鶴沼にお嫁入りし、お二人の娘さんに恵まれました。

お若い頃は、バレーボールや卓球に夢中で、50歳過ぎてからは詩吟や水彩画、水墨画を楽しみ、ご主人と車で北海道から九州、四国まで全国を巡ったそうです。また、大きな編機でセーターやカーディガンを編むご趣味が、ご近所から頼まれて仕事にもなっていました。

ご長寿の秘訣は「気は長く、心は丸く、唇には歌を！」と何事もよくよくせず前向きな気持ちでいる事、バランスの良い食事、体を動かす事、楽しくおしゃべりする事だそうです。それは朝食前には必ずお化粧をなさるそうで、それが若さを保つ一番の秘訣なのでは？

現在は介護施設でお暮しですが、ご自宅ではご家族四世代で音楽に浸る生活でした。施設に入ってもお仲間とおしゃべりしたり、体操したり、絵を描いたりとおしゃべりして過ごされています。そして、事あるごとに「ありがとう」と感謝を伝えてくださり、また「なぜか成る、

為さねば成らぬ何事も」をモットーに、とても努力家で、無を有にしよう力があるそうです。市長訪問当日もご家族や施設の皆さんにお祝いされて、娘さんから歌のプレゼントもあり、とても喜んでいらっしゃいました。

鶴沼地区高齢者施設を訪ねて ⑪

サービス付高齢者住宅

ウエリスオリーブ鶴沼松が岡

藤沢市鶴沼松が岡2-3-8
Tel. 0120-856-652



ウエリスオリーブ鶴沼松が岡は、NTT都市開発によって創られたサービス付き高齢者住宅です。敷地内にはデイサービスと訪問介護や居宅介護支援事業所が併設され、介護などのサービスは同じくNTTグループのテルウェル東日本によってサポートされています。

建物は鉄筋コンクリート造3階建てで、屋上からは江の島や海、富士山を望むことができます。また藤沢市の津波避難ビルに指定されており、実際先日のカムチャッカ地震による津波警報の際には20人ほどの方が避難に来られたそうです。

居室は2種類あり、自由にお過ごしいただく自立型のお住まい、スイートルームが17室、要介護5まで

のお住まい、プラチナルームが46室となっています。スイートルームでは12時間反応がないと事務所・スタッフに自動通報されるシステムになっています。またプラチナルームには病院のようにナースコールが設置されています。また、看護師は9:00～18:00まで常駐していて緊急対応や健康相談も行います。

外構には地域の景観に合わせた黒松がありますが、琉球石灰岩の石垣や南国の植物なども植えられ、南国風の開放的な雰囲気となっています。

入居者の平均年齢は87歳で、介護度の平均は要介護1.2ということです。

今年も楽しく敬老のつどいを開催

令和7年度鵜沼地区敬老事業『敬老のつどい』を、9月19日に鵜沼東地区が藤沢市民会館第1展示集会ホールで、9月26日に鵜沼南地区が鵜沼市民センターホールにて2回に分けて開催いたしました。



両日ともオープニングセレモニーとして保育園児の歌と踊りの可愛さで、皆さんが笑顔になり和やかな雰囲気です式典が始まりました。お楽しみな演芸は昨年と同様の石黒コンペイさんの曲芸とマジックで、昨年よりパワーアップしたマジックを取り入れ大いに盛り上がり

ました。富田房枝さんの民謡では従来の歌とは違い、新たに尺八との共演で『荒城の月』のしっとりとした演奏には胸をうたれました。最後はお馴染みの『関東一本絞め』で全員心一つになり掛け声「ヨ～、ボン」で楽しい一時を締めました。



参加対象者83歳、85歳、87歳の方1,299名から128名が参加されました。対象者全員に記念品を贈呈いたしました。

赤い羽根街頭募金に参加しました

10月2日10:00から藤沢駅前にて藤沢市社協と共に鵜沼地区社協として赤い羽根共同募金の街頭活動をさせて頂きました。多くの人が行きかう中、声を張り上げ呼び掛けをいたしました。10月1日には、一斉に胸に赤い羽根を着けている方を多く見かけましたが、今ではほとんど見受けられず、募金して下さる方もだいぶ減ってしまいました。昨今の世界単位の災害多発に於ける募金活動や町内会単位で纏めて集金する等社会情勢の変化を感じざるを得ませんでした。それでも募金して下さる方もいて、人の心の優しさを感じ取る素晴らしい募金活動でした。



楽しかったふれあいレクリエーション

10月5日(日)10:00～13:50に太陽の家体育館で支援活動部主催のふれあいレクリエーションが開催されました。ラジオ体操の後にシャフルボードが始まり、参加者の皆さんの熱気が伝わる対戦が続きました。優勝者には栗アンパンが、準優勝と3位の方にはアンパンが賞品として渡され、思わずにっこり。

昼食後にはパン食い競争が始まり、5人一組でアンパンに食らい付き、一人がパンを口に捕れば他の人は口に入れることが出来ず、様々な表情でチャレンジする姿に多くの応援する方々も笑いと拍手を送っていました。



今回も賑やかな中にも、多くのふれあいがありました。

賛助会員のお名前

(敬称略 順不同) 令和6年4月1日～令和7年3月31日

浅野篤之	(有) クリエイト湘南	(有) ジマックス	林石材産業(株)
浅場弘之	皇大神宮	杉山儀和	(株) 渡邊印刷
神奈川トヨタ自動車(株) 湘南藤沢店	社会福祉法人 光友会	(株) 東急コミュニティ湘南支店	渡邊謙
(有) 金子金物店	安齋友美子	殿岡勝久	山村真里奈
北島健晴	湘和会堂片瀬鵜沼	(有) 豊元書店	富岡敬重
鵜沼伏見稲荷神社	湘和会堂本鵜沼	日本精工(株) 福祉基金	

賛助会員：9個人及び14事業所

賛助会員加入のお願い

当協議会は昭和28年7月に発足以来、地域福祉の充実に向け活動をしております。近年福祉のニーズが多岐に渡り、よりきめ細やかな対応が求められ、強固な地盤づくりが不可欠となっています。ぜひ賛助会員としてご支援を頂きたく、ご加入をよろしくお願い申し上げます。

賛助会費年額：個人1口1,000円以上 事業所1口10,000円以上

お申込み、お問い合わせは下記までご連絡ください。

連絡先 鵜沼地区社協事務局 鵜沼市民センター内 地域担当 電話 33-2001

編集後記
いよいよ来年4月から自転車の交通違反に対する罰則強化に伴う反則金制度がスタートします。今迄何気なくしていた行為が反則金の対象になる可能性があります。注意しなければいけません。幸いな事に70歳以上の高齢者は歩道を通行することが出来ます。歩道を通行する時は歩行者が優先で、歩道の車道寄りの部分を通行し、歩道の無い道路は車道の左側端を通行しなければいけません。(T.O)

編集委員
大田 哲夫 金井 芳
原田 貴子 外川 久美子
浅場 信子