

2025News No. 9

1. 『打越・明老会』上期（4月～9月）の活動報告

- ① 健康公園体操 第2・4火曜日/毎月 9時半～10時
8回実施 延べ103人が参加（7月後半～8月は暑いので休み）
- ② 『明老の集い』3回実施
・健康管理と睡眠・夏のスキンケア・化粧品工場体感ツアー
- ③ バス旅 1回
・藤沢市老人クラブ連合会（富士山五合目と山梨桃狩り）
- ④ 町内会への協力 お祭りのときの『お疲れさん会』の準備

2. 最新の2つの活動を紹介

① 9/19 明治地区老人クラブ連合会（ゆめクラブ明治）バス見学会

5年ぶりに、明治地区のバス旅が再開できました。

『リサイクルプラザ藤沢』と『北部環境事業所』の見学会を予定していましたが、なんと（◎_◎:）直前に火災が起こり、急遽、見学先の変更をしました。

行き先は、藤沢の三大谷戸の一つで慶応大学湘南キャンパスそばの、3年前に整備した

『遠藤笹窪谷公園』と7/7にオープンしたばかりの『道の駅 湘南ちがさき』。

そうして、網元料理『あさまる』でランチに頼ったが・・・。



今回は4クラブで23人が参加しました。

私たち『打越・明老会』からは5人が参加し、他のクラブの方とも、少しでもお話をする機会が持てました。来年も、みんなで楽しめるようなバス旅を企画したいと思います。

② 9/25 お手軽調理方法(◎_◎😊 パック・レシピ

『藤沢市食生活改善推進団体 四ッ葉会 藤グループ』にお料理の講師をお願いしました。

ガスレンジにフライパンなんか使わずに、野菜は刻んで、手でちぎり・・・。パックには、140℃でも湯せんが可能なポリ袋を使います。

えびとブロッコリーをポリ袋に入れて、調味料で少し味をつけてゆであがったパスタと混ぜて食べました。

『さあにぎやかにいただく』さ：魚 あ：油 に：肉 ぎ：牛乳
や：黄緑色と淡色野菜 か：海藻・きのこ に：香味野菜 い：芋
た：卵 だ：大豆・・・。1週間で摂りたい食材の頭文字です。

講師の先生を交えて、楽しく会食をしました(^▽^)/



こちら面は、会員のみ配布

元気印の!(^^)! 合い言葉・・・『さあ にぎやかに いただく』

これは、1 週間で撮りたい食材の頭文字です。

さ: 魚 あ: 油 に: 肉 ぎ: 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど や: 黄緑色と淡色野菜
か: 海藻・きのこ（わかめ、のり、ヒジキ、昆布など） に: 香味野菜（ごま、刻みねぎ、
 わさび、大葉など） い: 芋（じゃがいも、さつまいも、長芋、里芋など） た: 卵
だ: 大豆（豆腐、納豆、油揚げ、きな粉、枝豆など） く: くだもの・・・。

食べ過ぎないようにね(^▽^)/



3. お待ちかねの「ゆめクラブ藤沢のバス旅」のご案内

①**場所**：箱根大涌谷の新名所『ちきゅうの谷』
と御殿場『時の栖イルミネーション』
伊豆でミカン狩りと野菜の詰め放題 もあるよ！

②日時：11月26日（水）

9時半～19時半

③料金：11,000円

はとバスでガイドさん付

詳しくは、右の資料もお配りするので、是非!(^^)! どんどん、申しこんでください!

参加申し込みは 金田まで。

締め切りは、 10/14 (火) の17時まで。

繋がらない時には、金田が必ず折り返し連絡します。
でも、連絡がない時には・・・もう一度<m(__)m>
ショートメールでもOKです(^▽^)/

ゆめクラブ藤沢 日帰り旅行のご案内

箱根大涌谷の新名所！ちきゅうの谷
伊豆/みかん狩り園内食べ放題
野菜詰め放題のお楽しみ！
御殿場/時之栖イルミネーション

◆旅行代金 11,000円

◆旅行期日 令和7年 11月26日(水)

はとバス！
ガイド付き



スケジュール〈添乗員又はガイドが同行します〉※写真はイメージです

食事条件/朝0 昼1 夕0

藤沢市内各地（9:30 前後出発）⇒＜西湖BP/西湖PA（休）＞⇒箱根大涌谷

(黒たまごで有名！新名所ちきゅうの谷から展望)⇒

伊豆フルーツパーク（昼食・買物）・みかん狩り

(園内食べ放題)⇒伊豆村の駅(地元野菜など買物・

野菜詰め放題)⇒時之栖イルミネーション(見学)⇒

裾野 IC⇒＜東名高速/中井PA（休）＞⇒

藤沢市内各地（19:30 頃予定）

■募集人員／160名様（最少催行人員35名）

■申込締切日／令和7年 10月17日（金）

※あさひ国際旅行へFAX 又はメールでお申込みください

FAX 045-730-3395

メールアドレス: tonegawa@asatabi.co.jp

※体調やその他、会長が止むを得ない事情と認めた場合は全額払い戻しを致します

◆旅行代金に含まれるもの：観光バス代・宿泊代・食事代・交通機関代・入場料・保険料・送迎代

旅行企画：ゆめクラブ藤沢 (八潮ロフとゆめの日展室)

旅行実施 あさひ国際旅行(株) 横浜営業所 TEL045-730-3381

地址: 武汉市武昌区洪山街2-674号 电话: +86-27-88664 传真: 同地址 邮编: 430071 联系人: 李洪川