



サニーコーストだより

2025 年 11 月 112 号
ヨコハマサニーコースト
会報係

サニーコースト便り 秋号 矢島敏子さんの絵手紙からです。



令和 10.18
やと秋らしくなっ
て来ましたね。
体も動きやすくなっ
てるにも良い季節を
過ごすのもいいかな
と、スリッパも履き
ながら、お茶を飲
みながら、おしゃべ
りしています。
足も腰も鍛えて
うまくなりたいです。
続けて行きたいです。
これからもよろしく
お願いします。



「今年の猛暑過ごし方4題」

朝、昼、夕と誰に会っても「暑いですね」しか言葉が出ない日々が続いた

今年の夏も気づけば「秋はどうした？」

もう冬支度をしないと季節外れの服装になっしまうと慌てています。

私事ですが例年夏はエアコン 24 時間稼働で家こもりの毎日を過ごしていましたが、

4 月から孫が通学のために我が家にきました。

10 年くらい自由気ままに生活していた私が孫のために食事作りを再開。

といっても皆さんは毎日普通に行なっている家事だと思います。

人というのは毎日やっていた事が一旦途切れると「楽(らく)」シフトに一気に順応してしまい

「ああ～今日の夕食何にしようかな？」簡単に作れるのはと考えても何もうかばず…。

冷蔵庫にある食材を携帯に入力しメニュー検索すると簡単なものからひと手間かけるものまで豊富にありました。

遠い昔料理本を見ながら作った夕食に思いを馳せながら「時代は変わったなあ」と。

そんなこんなの酷暑も終わり短い秋から冬へと移りゆく日々をしみじみ感じています。

そして何より恐怖は夏季の電気料金を見ること。元気に過ごすため必要不可欠なエアコンに感謝。

地球温暖化お許し下さい。

小高晴美

長くて暑い夏でしたね、その炎熱の日々をもっぱらテレビ漬けでしのいでいました。
朝食の支度もそこそこに太平洋の向こうからのテレビ中継を観戦。
野球の面白さに目覚めました。
そして続いて バレーボール 卓球 ラクビー サッカー等を楽しむ事が出来ました。
ようやく秋麗となり例会に出席できます、会員の皆様にもお会いできればモチベーションも
上がり楽しい日々がよみがえるはずです。
これからもよろしくお願いします。

朱通佳恵子

この猛暑日をどう過ごしていましたか？ というお題をいただいてから
さて、私は何をしていたのだろう……？ という感じですが、暑さ寒さを別にして私たち夫婦が2週間に1度
行くのが近所の神奈川図書館です。

子供が小さい頃は絵本や紙芝居。 仕事をしていた頃は保育関係の本。
最近ではもっぱら雑誌で『ハルメク』とか『ゆうゆう』など定期購読している方もいらっしゃるでしょうが、最新
号とはいきませんがシニア世代に寄り添った記事を読むことができます。
健康・医療・体操・料理・手仕事など、その時々に関心ある本を見つけては借りています。

そういえばこの夏『シニアの断捨離』の本を借りて涼しくなったら絶対にやろう !! と 思っていたことを
すっかり涼しくなった今、思い出しました！ ♡

山田 尚子

9月5日(金)～7日に行われた、SD コンベンションは、出発の朝から雨、静岡県を過ぎるころには豪雨、
まるで洗車機の中にいるような20分間で、新幹線や新東名も一時止まり、
遅れてきた人もいたほどでした。
長良川前の岐阜グランドホテルに着いた頃には晴れて真夏日の暑さになっていました。
ホテルに入ると、お馴染みの人、懐かしい人に会い、受け付けを済まして着替えると、ダンス会場へ、2階や
地下、離れているアドバンス会場、等、探すのに一苦労！
アドバンスで踊り、SD の体験会に参加したり(50人くらいの体験者)、合同ダンスには若い人も結構見られ、
コスチュームもあでやかで華やぎ、海外からも20人以上の参加者があり楽しんでいました。
夜は鵜飼ツアーを楽しみメリーパイオニアの酒井剛さんらと飲みにと、etc,
最終日の合同ダンスの閉会式では次回の横浜コンベンションのアピールを！
三日間とも素晴らしい晴天で、9月のコンベンションでこんなに暑いのは初めてでした。

磯部真理子

広報係より

サニーコースト便り 112 号…これから先、会員減少高齢化等で何号まで発刊できるか少し心配ですね是非、皆さんの投稿をお待ちしています。

ホームページは 磯部 聡さんが 1982 年から運用の歴史あるサイトを引き継ぎ 横浜ベイスターズ 親会社 DNA のロリポップレンタルサーバーを使用して 2011 年 4 月 13 日から現在に至ってます。いまは、SNS「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」が主流になりホームページはマイナーに？？line・Twitter「x」・facebook・YouTube 等に少しずつ重きを置いていく方向に行ければと考えている。現在は、YouTube に「 yokohamasunnycoast SDC」チャンネルを 2011/06/29 登録開局後・チャンネル登録数:322 名 94 本動画 12 万 6856 回:視聴を数えてるその中で視聴トップ 3 を宣伝しますね良かったら「良いね」お願いします。

ユーチューブ良いね アイコン  増えることでやる気がでます！！

57 回全日本 SD コンベンション沼津 2018/09/20 23493 視聴



ラウンドダンス踊り込み 2016/10/23 21581 視聴



ラウンドダンス踊り込み 2017/10/02 14388 視聴





八甲田 毛無岱 大階段からの紅葉

photo by HS



編集後記

猛暑の夏が終わり、季節はあっという間に暖房機の出番に、カレンダーの残りも一枚半だ
私事で有るが、朝一番でX線検査装置で画像撮影数分後には担当医とモニターを見ながら
説明を受けている かつてはフィルム写真のように現像処理するため長い時間が必要だったが
デジタル化の恩恵で短時間で終わる この先スクエアダンスもAIで踊るようになるかもしれません
もう少し世の中の変化をみたいですね。