

第17号

発行所 静岡市老人クラブ連合会
〒420-0854 静岡市葵区城内町1番1号
静岡市中央福祉センター3階
TEL (054) 254-5236
E-mail shizuoka.r.club@ai.tnc.ne.jp
発行人 服部 富士男
編集人 広報専門委員会
印刷 株式会社ニチコミ TEL 283-5424
HPアドレス http://www.nichicomi.com



市老連だより



久能山東照宮

国宝の社殿／手前から拝殿・石の間・本殿

家康が亡くなられた元和二年（1616）の翌年12月に秀忠によって久能山東照宮は完成した。それから50年毎といわれる彫刻の塗替えなどの整備を繰り返し、3年前に完了した整備で、二条城を手がけた徳川幕府の大工棟梁中井大和守正清（1565～1619年）が久能山東照宮造立にかかわったことが判明し、平成22年12月24日建物としては静岡県で初めて国宝に指定された。（水上博）

しずおか



再発見

目次

しずおか再発見 会長就任のあいさつ	1
静岡市老人クラブ連合会 会長 服部 富士男	2
第二回静岡市老連総会・表彰式 「行事報告」	3
第9回静岡市老人クラブ連合会 輪投げ大会	4
第9回葵区支部 輪投げ大会	5
第9回駿河区支部 輪投げ大会	6
第4回清水区支部クワッケー大会	7
第1回葵区支部・駿河区支部 グラウンドゴルフ大会	8
「クラブ活動紹介」 清水区 不見地区村松中和朗会	9
葵区 南粟科学会	10
駿河区 シニアクラブ産女産寿会	11
長田北学会	11
「連載」 静岡の元気人	12
清水区 興津地区 岩城かつ子 私達こんなことしています！ 梶原山の清掃作業	12
西奈学区 草の実会 岸 忍	13
笑ってもらえれば 蒲原地区東町がし会 鈴木 國江	13
ふらっと静岡の旅 静岡市 葵区 賤機山ぶらり旅	14
静岡市老連 主な行事予定	15
クロスワードパズル	16
「文芸」 俳句・短歌・川柳	18
お知らせ・編集後記	19

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

最新オーダーメイド補聴器で聞こえの問題を解決しよう！

2週間自宅で試聴してから決められます！

サガワはデンチが安い
補聴器デンチ(6コ入) 250円 (税込)
時計デンチ交換(国産) 500円

静鉄 音羽町駅まん前
認定補聴器専門店

デジタル補聴器の
サガワ

静鉄 草薙駅まん前
認定補聴器専門店

☎0120-52-8980

☎0120-53-8980

会長就任のあいさつ

静岡市老人クラブ連合会会長 服部 富士男



この程、三枝会長の後を受け継ぎ、市老連会長に就任しました駿河区支部南部学区の服部と申します。

前会長は、人望も厚く皆様方から大変信頼されておりました。私も若さを武器に皆様方の暖かいご指導とご支援を賜りながら、全力で活動に取り組みこの重責を果たして行く所存であります。

高齢化が進む中、地域の実情はそれぞれ違いますが年々老人クラブの会員数は減少しております、そのことが大きな課題となっております。

その方策の一つとしては、自治会等と連携を図り、地域に根差した老人クラブにするため、リーダーの養成など新たなことに取り組み、一人でも多くの会員を増やしていきたいと思っております。

また、会員の皆様が健康であり、友愛の精神を育み、お互いを支え合いながら、奉仕を惜しまず、日頃の活動ができるよう勧めたいと考えております。

今後の静岡市老人クラブ連合会の一層の発展に、皆様のご協力を賜りたくよろしくお願い申し上げます、挨拶と致します。



平成25年度 受賞者一覧

10年功労者(31名)

【葵区】見城 安雄 良知 一男

有賀 康裕 勝山 隆

石川 陽一 安本 弘治

和野 光司 加藤 きよ

伴野 文字 米澤 イソ

【駿河区】岩石 正一 秋田武四郎

望月 富司 小長谷 潔

【清水区】植田 幸子 長澤栄一郎

小田切 繁 勝亦 久

杉山 正雄 植田 政司

山梨 好雄 久保田久江

高田 金平

前田 佳子

宮城豊 子

外谷 哲男

山田善之助

鈴木 宗雄

波田野竹雄

宗野 虎三

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

野村 妥恵

5年功労者(16名)

【葵区】大石 博 時森たみ子

【駿河区】川口 稔雄 八木 隅雄

【清水区】鈴木 宏子 石川 時雄

細井 宏 山田 益男

鈴木 泰造 外岡 修

今澤 彰 若月 藤江

中島 朝原 伊東 清次

朝原 米一

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

藤浪 為夫

役員協力者(2名)
【清水区】本多たけ子 糠谷 慶作



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鈴木整形外科
suzuki orthopedics
整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 5:00	●	●	●	●	●	●	●

■リハビリ 午前 8:30~12:00 午後 2:00~5:30
〒421-1213 静岡市葵区山崎1-26-6
☎054-278-8811 祝日休診

ゆったりとした時間の中で自分らしい生活を
特別養護老人ホーム
カリタス なんでもお気軽にご相談下さい

- 居宅介護支援事業所
- ホームヘルプサービス
- デイサービスセンター
- ショートステイ

静岡市葵区桂山723-6
TEL.054-292-2882 FAX.054-292-2883

お墓の清掃
お参り、代行します

お掃除のプロが、心を込めて丁寧に

苔が生えている墓石など驚くほどきれいになります。
お盆やお彼岸にいかがですか。

基本料金4,000円から
年間契約(2~4回)もあり

ゴミ拾い・雑草取り・水洗・小物類の清掃・かけ水・献花・線香等
心を込めて代行いたします。

詳しくはお問合せください

株式会社セイセイサーバー
☎0120-03-2530

日帰り旅行から遠方旅行まで
経験豊かな当社にお任せ下さい。

わしず観光サービス

静岡県知事登録2-520号 全国旅行業協会会員
〒421-0131 駿河区手越原107-10B201
TEL054-268-5455

えんどう内科クリニック
日本内分沁学会認定 内分沁代謝科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

■休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日
静岡市駿河区中田4-4-38
Tel.054-284-1121 Fax.054-284-1109

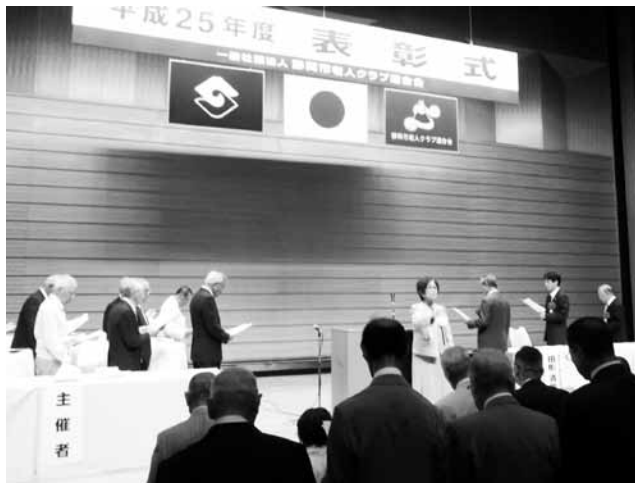
第三回静岡市老連総会・表彰式の模様

表彰式の模様

平成25年度一般社団法人静岡市老人クラブ連合会の表彰式と第三回定時総会は6月6日(木)清水テルサで300人の出席により開催されました。

来賓は田形清信静岡市議会副議長、井上智仁市議会厚生委員長、遠藤芳伸静岡市社会福祉協議会長、久朗津尚代静岡市高齢者福祉課参与兼課長の4人の方々をお迎えしました。

その中で田形市議副議長は老人クラブは健康長寿が鍵となっています。老人クラブに参加することで地域に多くの仲間が出来、仲間同士の交流を図ることにより、心も体も健康になり、健康寿命も伸びることに繋がります。静岡市議



会としましても、皆様の健康寿命を伸ばせるよう、又、いつでも安心して生活を送れることのできる施設の充実を行政とともに力を入れてゆきたいと思えます。と述べた。

表彰式は総会に先立ち行われ、10年表彰31人、5年表彰16人、役員協力者2人の合わせて49人の方々へそれぞれこれまでの功労をたたえ表彰されました。

議事では前回に引き続き「会員の連帯を深め、仲間づくりを進めよう」の目標などを提案どおり採択し、服部富士男新会長を選出して総会は閉会しました。(水上博)

区分	功労者数		小計	協力者	優良クラブ	合計
	10年	5年				
葵区	11人	2人	13人	-	-	13人
駿河区	3人	2人	5人	-	-	5人
清水区	17人	12人	29人	2人	-	31人
事務局	-	-	-	-	-	-
合計	31人	16人	47人	2人	-	49人

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

佐藤内科

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	×	●	●	●
午後 3:00~7:00	●	●	×	●	●	×

休診日：水曜・土曜午後、日曜、祭日
 静岡市駿河区南町12番19号
 電話 054-285-2288

中村眼科医院

白内障手術 緑内障手術 網膜剥離・網膜硝子体手術
 眼瞼下垂症手術 涙道内視鏡

〒424-0809 清水区天神1丁目11-24
 TEL 054-366-8488
<http://nakamura-gankaclinic.com>

相続・遺言・成年後見
 相談無料

相続アドバイザー協議会会員
司法書士しずかゼリーガルオフィス
 司法書士 山本剛史

TEL 054-260-4577 静岡市葵区清開町14-1 RS-CLUB GOLD 201

医療法人社団 淳厚会
小長井整形外科医院

静岡市駿河区新川2-5-31
 ☎ 054-286-0911

JR清水駅前
 布・手芸小物・カーテン・ミシン
 布と洋裁の専門店
大和屋
 TEL 054-366-1216
 静岡市清水区辻1-2-1(駐車場・車イス用トイレ完備)

しば内科医院

診療時間	曜日	午前		午後	
		9:00~12:30	12:30~	2:30~6:00	6:00~
	月	9:00~12:30		2:30~6:00	
	火	9:00~12:30		2:30~6:00	
	水	9:00~12:30		2:30~6:00	
	木				
	金	9:00~12:30		2:30~6:00	
	土	9:00~1:00			

静岡市葵区伝馬町8-1(サンローゼ6F)
 ☎ 054-254-1441

第 9 回

静岡市老人クラブ連合会
輪投げ大会開催

6月26日(水)午前9時30分から静岡市中央体育館において、清水区支部主管により開催されました。当日の参加は、葵区26チーム、駿河区27チーム、清水区42チーム、合計95チームで選手550人が出場しました。外は雨でしたが、館内では、各チームの熱戦が繰り広げられました。大会の結果は次のとおりです。

なお、1位220点、2位219点と僅差でした。(辻幹夫)



大会結果

順位	区	学地区	チーム名
優勝	葵区	美和	美寿々会A
準優勝	清水区	江尻	江尻A
第3位	清水区	蒲原	蒲原新田A
第3位	駿河区	長田東	丸子新田A
敢闘賞	駿河区	中田	福寿会
同	駿河区	南部	仲好会A
同	葵区	西奈	草の実会A
同	葵区	麻機	麻丘チームA



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大石内科循環器科医院

デイサービス併設

静岡市葵区鷹匠2丁目6-1

☎ 054-252-0585

内科・循環内科科

つづきクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~6:00	○	○	○	/	○	/

※休診日：土曜日午後・木曜日午後・日曜日・祝日

静岡市駿河区東新田1丁目13-27

TEL(054)268-1830

ひらた

デンタルクリニック

〈診療科目〉・歯科・歯科口腔外科・小児歯科

〈診療時間〉AM 9:00~PM1:00 PM 2:30~PM 6:30

〈休診日〉水曜日・日曜日・祝祭日

静岡市駿河区曲金7-9-33

TEL.054-284-0054

良い薬正しく使って健康に

金沢薬局

静岡市葵区鷹匠2丁目1-4

☎ 054-253-0987

循環器科・内科・小児科

診療時間	午前	午後
月・火・木・金	8:30~12:00	3:00~6:00
水・土	8:30~12:00	午後休診
休診日	日曜・祝日・第2・4水曜日	

柴山クリニック

静岡市駿河区登呂5-11-9

TEL(054)282-0085

内科・消化器内科

青木内科クリニック

■ 診療時間 AM8:30~12:00/PM2:30~6:00

■ 休診日 木曜・日曜・祭日・土曜午後

静岡市清水区興津中町99-2

☎(054)369-0044

第9回 葵区支部 輪投げ大会

常勝 麻丘クラブ 敗れる！

大会結果

5月21日(火) 静岡市中央体育館にて75チームが熱戦を展開。なお、上位27チームが6月26日(水)の市老連輪投げ大会に出場しました。(鈴木健仁)

順位	クラブ名	学地区
優勝	芦寿会A	美和
準優勝	松美会A	美和
第3位	一寿会A	一番町
第3位	草の実会A	西奈
第5位	上新楽友クラブA	田町
第5位	千寿会A	美和
第5位	平和緑寿会	井宮
第5位	瀬名中央むつみ会A	西奈



優勝した芦寿会Aチームの皆さん



初めて大会に参加して

- ◎大会を前に一週間続けて練習をしたら贅肉が落ちた。
これからも絶対続けたい。(女性)
- ◎変な投げ方でも輪が入るときは入るものだ(男性)
- ◎親睦が深まった(女性)
- ◎年寄りの運動に最適で、続けてやれそう。(男性)

計算係をして

- ◎一回戦の得点表に予め対戦相手が明記され、競技の流れが良くなった。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

静岡市清水区駒越西1-2-57
TEL 054-335-9108
不動産の相続による名義変更
遺言・成年後見手続
司法書士 増田直哉 事務所

呼吸器内科・アレルギー科・気管食道内科
医療法人社団 緑英会
南しみずメディカルクリニック 木内医院
◆呼吸器内科 毎日
◆消化器内科 月・水・金曜日午前
◆脳神経外科 1・3・5火曜日午後
◆禁煙指導 毎日
マルチスライスCTによる肺癌・じん肺検診
静岡市清水区上力町5-28 TEL.054-334-2710

食養と漢方・東洋医学の店
谷薬局
膝腰の痛み
高血圧・糖尿病
リウマチ等
営業時間
平日 9時～18時
土曜 10時～17時
休業 日曜・祝日
静岡市駿河区馬淵4-14-8
電話 054-285-6071

医療法人社団 博慈会
介護老人保健施設
こみに communi
〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16
こみに 検索
介護のことなら、何でもご相談ください!!
☎ (054) 209-7000

医療法人社団 柴田医院
☎ 054-363-0345
ケアサポート てつなぎ
静岡市清水区西久保318
☎ 054-361-7211

eguchi えぐち内科クリニック
診療時間
午前8:30～12:30 ●●●●●●
午後3:00～6:00 ●●●/●/●
休診日/日曜日、祝祭日、木・土曜午後
静岡市清水区日立町4番4号
☎ 054-337-1117



第9回 駿河区支部 輪投げ大会

開催日 平成25年5月15日(水)

会 場 静岡市中央体育館



大 会 結 果

優 勝	恵比寿会い組	長田西学区
	丸子新田A	長田東学区
	有東寿楽会A	富士見学区
準優勝	登呂1丁目楽友会C	富士見学区
	向敷地第2向寿会B	長田北学区
	仲好会A	南部学区
	福寿会	中田学区
	有東楽寿会B	富士見学区

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

しあわせ通り **横山内科・循環器科医院**
 平日 午前8:30~12:30
 午後3:30~6:00
 木曜・土曜 午前8:30~12:30
 ※休診日 日曜・祭日/第3・4・(5)土曜日
 静岡市葵区幸町25-3 ☎054-252-5630

まはえクリニック内科・循環器内科
 横山医院分院 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 静岡市葵区 8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ / ○ /
 山崎2-3-11 16:00~18:30 ○ ○ ○ ○ / / /
 TEL 054-276-1188 FAX 054-276-1187

鈴木内科医院
 静岡市葵区安倍口新田526-3
 ☎(054)296-2511

内科・呼吸器内科・アレルギー科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	/

休診日/土曜午後・日曜・祝日・年末年始

城北耳鼻咽喉科
 静岡市葵区城北29-1
 TEL 054-246-8880

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	▲	休
午後 2:30~6:00	●	●	休	●	●	休	休

▲土曜午前 8:30~13:00 ※曜日により担当医が異なります

市内・市外の医院病院の
 処方せんをお受けしています
**お薬の事何でも
 ご相談下さい**

童生堂薬局

城北店 静岡市葵区城北25-2
 Tel.054-200-4550 Fax.054-200-4551

登呂店 静岡市駿河区登呂2丁目4-29-4
 Tel.054-283-5553 Fax.054-283-5643

内科・人工腎臓クリニック
菅野医院分院
 院長 菅野寛也 送迎有り
 静岡市葵区瀬名1丁目7番3号
 ☎(054)262-5050

高良眼科
 KORA Eye Clinic

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~11:30	○	手術	○	○	○	○
午後 14:00~17:30	○	手術	○	/	○	/

※火曜日は手術のため、外来診療はありません。
 ※休診日/日曜日、祝祭日、木曜日午後、土曜日午後
 〒424-0833 静岡市清水区新富町8-23
 ☎054-364-1010



第4回 清水区支部クローケー大会

開催日 平成25年5月21日(火) 9時50分開会
会場 清水総合運動場陸上競技場
参加者 20地区：選手200名 役員委員60名

五月晴れのもと、開会式に続き、男女それぞれ6人1組の16コートにわかれて、1回戦を開始し、昼の休憩後、2回戦から決勝戦まで4試合が行われました。

日中気温が25度を超えて暑さを感じる中、選手は、試合に集中し、プレーをしていました。なお、実行委員には早朝のコート準備から、審判員まで担当され、ご苦労様でした。(辻幹夫)



大会結果

男性	氏名	地区	女性	氏名	地区
1位	久保田哲之	袖師	1位	桑山 綾子	有度
2位	長滝 鉄也	蒲原	2位	大木きの江	小島
3位	太田原 勇	高部	3位	望月紀代子	袖師
4位	小杉 明士	袖師	4位	出田セツ子	駒越
5位	鶴橋 一男	飯田	5位	斉藤外志美	岡
6位	伊東 忠臈	入江	6位	松本 絹子	入江

90歳以上記念メダル授与

深澤 嘉子	93歳	飯田地区
望月鐘太郎	91歳	庵原地区
乾 友子	91歳	庵原地区

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続 贈与 登記 etc. お気軽に
ご相談ください

駿河区 司法書士
飯田達也事務所
石田街道アピタ静岡店となり
静岡市駿河区石田1-4-30
TEL 054-203-7170

相続の登記のことなら
池田総合事務所まで

司法書士 森 裕義
土地家屋調査士 森 英泰
行政書士 池田 慎吾

静岡市葵区鷹匠2丁目6番18号
TEL (054)251-1144 FAX (054)251-7688

社会福祉法人 恵心会
特別養護老人ホーム **小坂の郷**
URL : <http://www.osakanosato.jp/>

- 特別養護老人ホーム 140名(全個室)
- 短期入所(ショートステイ) 20名(全個室)
- デイサービスセンター ■居宅介護支援センター
- 障害者就労継続事業

〒421-0135 静岡市駿河区小坂1106-1
TEL (054) 258-5115 (代)

お気軽にご相談ください
居宅介護支援・訪問介護

ケアプラン・りぼん
☎ 054-669-7211

ケアサポート・りぼん
☎ 054-258-0201

静岡市駿河区みずほ4-7-15 事業所番号:2274200341

社会福祉法人 静岡和洋福祉会
特別養護老人ホーム

なごみ
〒422-8046 静岡市駿河区中島2580-1
☎ 054-286-2626
FAX.054-203-8787

ホームページ <http://www5.ocn.ne.jp/~t753>
Eメールアドレス nagomi@abelia.ocn.ne.jp

— 保険調剤と健康相談 —
こころもからだも元気になりたい方、
お待ちしております

更生堂薬局
葵区秋山町15-2
Tel.271-5018 Fax.251-7354

初代覇者は誰か！



葵区支部

参加者約 300 名

誰もがはじめての第一回大会であったが、人生経験豊かな集団故に運営は手際よかった。

感動したのは、高齢者の熱心なプレーの姿に親睦と体力づくりの有益を感じ、次回の更なる魅力ある大会が期待された。(鈴木健仁)

男性	優勝	藪田 勝 (服 織)
	準優勝	藤巻 定男 (千代田)
	第3位	大村 昭男 (安 東)
女性	優勝	小泉 光江 (梅ヶ島)
	準優勝	市川 朝子 (西 奈)
	第3位	内山と代子 (竜 南)

第1回 葵区支部・駿河区支部グラウンドゴルフ大会

日時/平成 25 年 7 月 2 日 (火) 会場/松富スポーツ広場 主催/一般社団法人静岡市老人クラブ連合会 協力/静岡市グラウンドゴルフ協会

松富スポーツ広場で 7 月 2 日 (火)「駿河区支部第一回グラウンドゴルフ大会」が開催されました。参加者は、協調・協力の精神に則り、高齢者生きがいと健康づくりをめざして、和気あいあいとプレーを楽しみスコアを競い合いました。

会員同士の友好・交流の場を広げることが出来ました。(長島榮二)



駿河区支部

男性	優勝	下平 辰平 (中 島)
	準優勝	鈴木 直行 (中 島)
	第3位	青木 英一 (長田東)

女性	優勝	川村由紀子 (長田東)
	準優勝	加藤ふじ子 (大 谷)
	第3位	小野百合子 (中 島)

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

sasaki-clinic
佐々木クリニック
胃腸内科・内視鏡内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~ 5:30	○	○	△	○	○	△	△	△

【予約制】大腸内視鏡検査(月火木金13:30~15:00)

TEL054-348-6606 清水区押切1738-1

医療法人社団 浩陽会
石川眼科医院
院長 石川 靖彦

静岡市葵区上足洗1丁目9-32 ☎054-245-5421

大島医院
静岡市駿河区用宗1-33-3
☎ 054(256)0040

診察受付時間
月 火 水 木 金 土 8:30~13:00
●●● / ●●●

※休診日 木曜日・日曜日・祝祭日

社会福祉法人 花園会
特別養護老人ホーム **花**
レジデンス

清水区中河内2717番地

お電話にてお気軽にお問い合せください

☎ 054-343-2121

★内科・糖尿病内科★生活習慣病に関する健康相談
するがクリニック (社)日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医 医学博士 院長 山内 晃

診療時間	月	火	水	木	金
午前 8時30分~12時	△	○	○	○	○
午後 14時30分~18時30分	△	○	○	○	×

※月曜日は完全予約制 ※休診日:日曜日・祝日・金曜午後
※第一土曜日・眼科 第二、四土曜日・内科
第三土曜日・神経内科(土曜日は午前のみ予約制)

清水区庄福町9-23 ☎054-355-5655

地域医療とリハビリテーションに貢献する
神経内科・内科・リウマチ科・リハビリテーション科・脳神経外科

城西神経内科クリニック

(認知症のご相談もお受けいたします)

◎訪問リハビリ ◎訪問介護ステーション
◎通所リハビリ ◎訪問診療

葵区新富町5-7-6 http://www.johsai-clinic.com
TEL:054-273-7000

《清水区》 村松中和朗会の活動

不二見地区 村松中和朗会 辻 幹夫

当地区には、旧幕臣の山岡鉄舟が再興した古刹、鉄舟寺、天然記念物の大蘇鉄、高山樗牛ゆかりの龍華寺があり、近くに清水区総合運動場があります。昭和三十七年には村松中に第一・第二の単位老人クラブがあり、先輩会員の努力により、活発な活動が行われてきました。

平成十一年度に合併して、旧会名の「和」を重んじるに「朗」をか合わせて、「村松中和朗会」として再



発足し、和気あいあい、明るくをモットーにしてきました。会則を改定し、総会で、年間の行事計画等を決め、毎月の定例会で行事実施状況の確認と計画の取り組みなどを検討し、会員への周知と気軽な参加を心掛けています。会員は五十六人で、地区体育



不二見地区老人クラブ連合会定期総会



部のクロックケー、グラウンドゴルフ、輪投げ、ペタンクへ積極的に参加して会員がお互いに協力し、プレーと会話を楽しみながら、健康維持に努めています。なお、石川県で行われたねんりんピック2010のペタンク大会へ静岡市代表として二名が出場しました。

スポーツのほかには合唱の練習を、女性は毎月のカナリヤ会で指導者のもと、みんなで元気よく声を出し、男性は総会前に十人位でアレコレ言いながら新曲に挑戦しています。

行事として親睦旅行、新年会、清掃奉仕、会報発行のほか、地域開催行事へ極力参加をしています。これから高齢化に伴う運営方法と新規入会についても考えていきたいと思っています。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日漢堂整骨院 ほねつぎ 保険取扱い

受付時間：平日 午前9:00~12:00
午後3:00~7:00 休診日
土曜 午前9:00~13:00 日曜・祝日

※鍼灸治療は予約制です

静岡市駿河区中村町76番地 (SBS通り沿) **054-288-9333** 駐車場有り

内科・循環器科
星野医院

総合検診・成人病に関する健康相談
生活習慣病の予防指導・成人病検診

診療時間
平日 午前8:30~12:00/午後2:00~6:00
水曜・土曜8:30~12:30

静岡市葵区上足洗2丁目11-45 駐車場完備
(054)249-0536

杉山整形リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●
3:00~6:00	●	●	/	●	●	/

※休診日/水・日・祝日・土曜日午後

〒422-8041 静岡市駿河区中田2丁目4-12
TEL.054-202-5577

*相続・贈与・譲渡の申告と相談
*決算・申告等

小山信幸税理士事務所
までお気軽にどうぞ!

東海税理士会会員 税理士 小山信幸

電話：054-288-8265
住所：静岡市駿河区稲川3-6-9

社会福祉法人 恵和会
特別養護老人ホーム 有度の里

- ・デイサービスセンター・ショートステイ
- ・居宅介護支援センター
- ・ホームヘルプサービス事業
- ・24時間定期巡回訪問介護
- ・静岡市清水区有度地域包括支援センター

〒424-0064 静岡市清水区長崎新田311
TEL.054-344-7711

社会福祉法人 わらしな福祉会

特別養護老人ホーム **りんどう**

静岡市葵区水見色360 **054-270-1236**

- ショートステイりんどう **054)270-1324**
- りんどう デイサービスセンター **054)270-1325**
- 居宅介護支援事業所 コスモス **054)270-1264**
- ワークセンター りんどう **054)270-1328**

(障害者就労継続支援A型事業所)

《葵区》

シニアクラブ活動紹介

南翼科学区 シニアクラブ産女産寿会 堀内 鈞次



私たち、産女産寿会は毎月第1日曜日と第3火曜日の月2回、午後1時よりつどいの家のあ公民館で行います。内容は前月の行動行事のことについて反省と話し合いが主です。毎月毎回出席される方は25名程度です。欠席される人は急用とか疾患の人です。産寿会としても会員一人一人の健康を第一に無理のない運動をしていきたいと思っています。

最近町内を歩いていると会社を定年退職された人がちらほら見られます。声を掛けてみます。この4月から老人クラブからシニアクラブと改称し、新たな気持ちでシニアクラブの良さをアピールします。

入会のすすめを所かまわずしています。また入会後の楽しさを実感してもらうように努力致します。

また産寿会が年間に行う行事一部を紹介します。第一に会員全員の健康です。市の福祉の方の協力で健康体操からヨガ、血圧測定など良いこと悪いこといろいろ話をしてもらいます。大変良い勉強になりました。これからは高齢者の人たちにも進んで参加してもらえようなウォーキング等も行いたいと思います。現在はグラウンドゴルフと輪投げが主流です。楽しく体に良いことは、なんでも取り入れて行きます。

これからは次世代の人たちとの交流を主に考えることが多くなると思います。幼稚園小学校の子供たちとの交流を深めていきたいと思っています。現在年間に4回くらい行っています。若い力をもらいます。ふれあい交流は毎年やりたいと思います。

地元自治会との協力で交通事故ゼロ運動も展開しています。奇数月に月3日ほど道路に出て啓発活動を行います。事故を減らすのは人々の願いです。これからも地域のため人のために皆で知恵を出し合っって無理のない活動をしてきたいと思っています。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者介護の事でご心配の方
何時でもご相談に応じます

医療法人社団克己会
田村医院
内科・整形外科

※ 通所リハビリテーション事業
※ 居宅介護支援事業

静岡市清水区船越東町180-9
TEL.054-353-0355 FAX.054-351-7207

内科 坂本医院

診療時間 月火水木金土日
午前 9:00~12:30 ○○○○○○休
午後 2:00~6:00 ○○○休○休休

静岡市葵区上足洗3-2-8
☎054-247-3858
http://www.sakamotoclinic.jp

● 内科・呼吸器科 ●
こんどうクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
PM 2:00~5:30	○	○	○	/	○	△

※休診日 日曜日、祝祭日、木曜日 △1:00~3:00
〒422-8037 静岡市駿河区下島324
☎054-236-5555

社会福祉法人 吉原福祉会
特別養護老人ホーム **こもれび**

静岡市清水区吉原一七三
電話〇五四三三三〇一五五

介護のご相談お気軽にどうぞ

佐塚歯科クリニック

駿河区宮本町8-32 TEL.054-286-6936

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	★	○	○
午後 2:30~6:30	○	○	○	★	○	▲

★但し、祝祭日のある週の木曜は診療 ▲14:00~18:00
休診日 日曜/祝日/木曜

診療科目: 歯科 小児歯科
スズカケ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
午後 2:00~6:30	○	○	○	/	○	●

※休診日: 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜診療)
●土曜日午後 2:00~5:30迄
TEL054-248-6474 静岡市葵区城東町29-1

《駿河区》 我が町史跡と展望台

長田北学区 会長 鈴木 富男

住めば都とよく言い伝えがありますが。長年住み慣れた田舎町でも多少の不便さを感じても安心して暮らすことの出来る地域の環境が、高齢者となった今日は居住する人々との心を繋ぐ一言の会話が大きな安心感を築く一歩となっています。ここで我が町向敷地の地域の史跡を紹介しましょう。

地元町内から静岡駅まで約4km地点であります。安倍川橋西側より上流に位置して河川敷スポーツ広場も多面に分離されて「9ブロック」になっています。緑地公園もあって向敷地の玄関口でもあります。毎日の家族連れや運動するには、恵まれた絶好の場所でもあります。土地柄として中心に願うのは、由緒ある名所のひとつに、徳願寺山で標高351メートルの山間地があり山里の中腹に歴史に残っている。立派なお寺があり今川氏親の母、北川殿菩提寺であります。なお、本堂の正面に歩むと左側のちよつと離れた場所に座禅堂があつて精神修行に最適であり、特に新入社員の研修に利用されているようです。座禅堂設備として40名が可能となっています。

なお、地元の有志の方々の努力により導かれた高台を「丸山」と申して、高台から静岡市街地を眼下に見る景観は素晴らしく、晩秋から早春における天気の良い日には、遠望に見える北方から十枚山、竜爪山と秀峰富士山を眺望する

ことが出来ます。

なお、現在町内に居住する世帯数2100軒、人口5400名となり大所帯となっています。地域での長田北老連の主な活動は、毎年続けていく毎月1日を奉仕日として公園清掃及び草取りを実施している。その他に北老連として必要ある時は花壇などの手入れなどに自由参加で応援し、町内会主催の防災訓練や交通安全教室などに多数の方が参加している。

長田北学区のクラブ活動として毎年一回小学校6年生約100名にて、グラウンドゴルフ及び輪投げ交流会を行っています。その他に毎週のグラウンドゴルフ、輪投げ大会など実行しています。昨年は駿河区大会で輪投げクラブは優勝と準優勝を成し遂げる大会となりました。今年の大会は準優勝となり参加者も多少ながら増員となり、現在2人が第二向寿会に加入されて81名となりました。しかし単老としての課題は人材育成が急務であり、若き人材の加入を望むが、難しい。なにか良き知恵を知りたい思いであります。絆づくりの時間が必要だが、自分の心を耕すことからすべてが始まると思つていきます。



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

アスファルト舗装工事 一般土木工事

有限会社 中田建材工業

静岡市駿河区中島995

TEL054-286-3281 FAX054-286-3282

<http://www.nakadakenzai.com>

年金のお受け取りは

あなたの立場で一生懸命

JAしみず

〒424-0192 静岡市清水区庵原町1番地

TEL.054-367-3200 FAX.054-364-1111

遺言書は公正証書で

《ご相談・お問い合わせ先》

静岡公証人役場

静岡市葵区追手町2-12 安藤ビル3階

電話 054-254-1234

日曜日も診察・往診します

松崎デンタルオフィス

診療時間 ●午前9:00～12:00
●午後2:00～8:00
●木・金・土・日曜・祝祭日
午前9:00～12:00
午後2:00～7:00

静岡市駿河区石田1-3-21 TEL 054-287-7363

すんぷ総合法律事務所

弁護士 津田 薫

静岡県弁護士会所属

静岡市葵区常磐町1-4-11 杉徳ビル2階

TEL:054-653-7011
FAX:054-254-9100

お気軽にご相談ください

ホームページ [すんぷ法律](#) [検索](#)

学校法人 千代田学園

千代田幼稚園

静岡市葵区東千代田1丁目8番10号

TEL 054-261-7624

<http://chiyodakinder.jp/>



梅雨の晴れ間の午後、岩城さんのお宅を訪
 問し、静岡マスターズ陸上の日本記録の認定
 証、メダル、競技中のお写真を拝見させてい
 ただきながら、お話を伺いました。岩城かつ
 子さんは、平成22年10月に静岡エコバスタジ
 アム（袋井）で開催された「静岡マスター
 ズ陸上2010大会」へ95歳で出場されて、
 100m競走で（35秒48）、200m（88秒
 02）のタイムを出して、どちらも女性の95歳
 以上部門の世界記録として世界マスターズ連
 盟から認定されました。60mでも（19秒35）
 の日本記録、2011年には、200mで



連載シリーズ - 第13回 -
静岡の元気人
岩城かつ子さん (98歳)
 清水区 興津地区
 東町八千代会東クラブ



（79秒96）のアジア記
 録を持っています。今
 年4月現在で、これを
 上回るタイムは出てい
 ません。素晴らしい記
 録です。

岩城さんは、午前中
 から老人クラブの例会
 へお邪魔し、会員の方が集まっています。お席で
 お話を伺いました。「食べ物好き嫌いは特
 にありません。なんでもおいしく頂きます。
 からだの具合が気になったときには、早目に
 病院で診てもらおうようにして、予防を心がけ
 ています。おかげさまで体調も良くて幸せで
 す。ときどき畑へでかけ、野菜をつくり、採
 れたてを口にするのができて、うれしいで
 す」と話されました。



今の楽しみは、老人クラブで皆さんと雑談
 をしたり、近くの広場で仲間の方たちとミニ
 ゴルフ12ホールをプレーすることが、励みに
 なっておられるようでした。

お会いして、姿勢のいいこと、にこやか
 な笑顔、ユーモラスなお話しに感心しまし
 た。岩城かつ子さんはまもなく100歳を迎
 えられます。これからも健康長寿のお手本と
 して、お元気に過ごされることを願っていま
 す。（辻幹夫 川島喜栄）

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

水道町内科 杉山医院
 糖尿病専門医 杉山 博通
 静岡市葵区水道町10-5 ☎054(271)2377

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	×	○	×

※日曜・祭日 休診

循環器内科・内科
飯室クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	/	○	○	/

※日曜・祝日 休診
 静岡市駿河区馬淵4丁目16番12号
TEL 054-285-7626

消化器内科 **三神医院**
 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	/	○	○	/

※日曜、祝日、水・土曜午後 休診
 静岡市駿河区西大谷4-4
 ☎054-237-5653

今村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
午後2:00~7:00	○	○	○	/	○	●

※木・日・祝日 休診 ●土曜午後1:30~5:00迄
 静岡市葵区新通2-1-20
TEL 054-253-0543

勝又内科医院
 内科・神経内科・循環器科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	※

休診日：日曜日・祝日 ※土曜日午後1:30~3:00迄
TEL 054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

循環器専門医 **高橋内科医院**
 高血圧・心臓病・不整脈・糖尿病・脳卒中

循環器疾患に関してお気軽にご相談下さい

診療時間 9:00~12:00 15:00~18:00
 休診日 日曜、祝日、土曜午後、第2,4土曜
 葵区本通5-2-8
TEL : 054-253-0850

私達



こんなこと
しています！

梶原山の清掃作業

西奈学区 草の実会 岸 忍

360度の眺望が開ける梶原山公園は、歩いても車でも手軽な山として、幼・小学の遠足家族連れハイク、本格的ウォークや夜景を楽しむ若者も訪れます。私は、この公園のごみ拾いや植木の手入れ・草刈りなどをしていきます。一人での作業ではたかが知れているので、地元中学生・健全育成会合同の一斉清掃や、春夏の会員一斉作業にも大変助けられています。

活動は瀬名梶原会の組織作業ですが、会員の多くが《西奈学区》会員であり、主体は《草の実会》会員が支えてくれます。

公園内の草木は、成長が早く放っておくとすぐ景観を損ない、せっかく山に来てくれた方々をがっかりさせることになるので、手抜きができません。結構骨の折れる仕事です。

息を切らせながら登ってきて、突然視界が広がる。「ウワァー！」とか「あつ富士山だあ」と歓声が聞こえます。「この方は初めて登ってきた人だな」と一人ほくそ笑み仕事のやりがいを感じます。

この山頂で自害に追い込まれた武将梶原景時も、供養碑の下できつと微笑んでいることでしょうか。



笑ってもらえれば

蒲原地区東町ひがし会 鈴木 國江(69歳)

「おやじどこへ行く腰に籠下げて 前の小川へどしよう取りに」鳥根県の安木鋼の砂鉄を扱う土壌の中に二、三匹のどじょうが入っていたのが、民謡安来節にのせて宴会芸やかくし芸に発展していったと聞いている。一文銭の鼻あてを当てりや笑われるのではなく、皆に笑ってもらえる喜びを出だしの掛け声で腰をググツと据えて、顔に泥がはね、それを拭い取り、どじょうに逃げられて難儀する様とそして蛭に血を吸われる仕事を合いの手を入れて踊ります。

「蒲原にこんなに小つくない男衆がいたっけかね」いない、いない。「ありや！意外とかわいい顔をしていますじゃん」でも一文銭の下には鼻水が垂れています。「勇気があるよね」愛嬌があると欲しいです。と、ひと様さま。でもね、皆が楽しんで笑っている姿を舞台から見るのが、ほんわか幸せです。嬉しいのです。

日本文化紹介で、蒲原太鼓とシンガポールやバリ島での公演では、アジアの人達は笑いこらげて拍手は縦に、ニューヨークでは、その滑稽な姿を見て首をすくめておどけてみせて一言。「Oh my God!」農耕民族と狩猟民族の違いを垣間見たような気がしました。

「どじょう掬い」は「幸せ掬い」と、たおやかな表現をした私の相方と今の自分達にできることは、笑ってもらえればの思いはひとつ。これからも持てる力を小出しにしながら、丁寧に自分の好きなように使おうと思っています。決して、派手さのないこの衣装で「あらッ！エッサッサ！」と。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あんぽ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:30	○	○	○	△	○	△

●日曜日・祝日 休診 ※木・土の診療は12:00迄
静岡市駿河区西中原1-6-33
TEL 054-281-1180

たなか歯科クリニック

診療時間 ●午前9:00~12:30
●午後2:30~6:30
●土曜日午後2:30~5:30
◎休診日:日曜・祝祭日

静岡市駿河区高松1817-1 TEL 054-237-7110

医療法人社団 仁静会
音羽歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~11:30	●	●	●	/	●	●
午後2:00~6:00	●	▲	●	/	●	▲

▲火曜と土曜の午後は2:00~5:00まで
※休診日/木曜・日曜・祝日
静岡市葵区音羽町20-12 TEL 054-251-3011

株式会社 市川造園

静岡市駿河区九子新田226
TEL 054-259-1819 FAX 054-257-3805

植木手入れ・荒地草刈・庭創り・公共工事・門塀工事

草取り等アルバイト募集しています
お年寄りの方にお手伝いいたしておりますので
お気軽にお電話ください。

あなたの健康相談室

かゆ〜い皮膚のお悩み
痛くて辛い関節のお悩み
飲んでいるお薬や健康食品のお悩みなど何でもお気軽にどうぞ!

ぶんじ永楽堂薬局
清水区村松原1-4-3 TEL 054-334-5838

Tokai TAKKEN 土地・建物・売買・相続
トータルアドバイザー

(株)東海宅建

静岡市駿河区南安倍3-11-11
TEL 054-202-3600 FAX 054-202-3602
http://www.mrdgold.com/tokaitakken/



賤機山城跡から静岡市中心部等を望む



賤機山ぶらり旅

ほとんどなく、鯨ヶ池まで2時間もあれば行けると思っていたが、途中にある案内板（次ページ）を見て仰天した。何と休みなく歩いて4時間はたつぷりかかりそうなのである。

静岡浅間神社の7つある神社の一つ大歳御祖（おとしみおや）神社を参拝し、賤機山へ登る道へ入る。なお、大歳御祖神社は昭和20年の戦災で拝殿と楼門を焼失し、戦後鉄筋コンクリートで再建した。

ウォークは予備知識はほ

登り始めて5分ほどで「賤機山古墳」へ到着する。説明文によると、古墳は静岡平野に突き出た賤機山の南端に造られ、葬られた人物は特定できないが六世紀後半にこの地方を治めた有力豪族の墓と考えられます。古墳の形は直径32メートル・高さ7メートルの円墳で内部には巨大な横穴式石室が造られ、石室内には遺体を納めた家形石棺が置かれています。



紫陽花が疲れを癒やしてくれる

古墳から5分で、「麓山神社」に到着する。現在の静岡浅間神社は文化元年（1804）火災で焼失した家光時代の社殿を復興すべく幕府直轄工事で着工した。しかし、10万両といわれる工費は財政難で幕府は拠出することは困難であった。浅間金と称する約3万両を貸し付けて利殖を図り、利子が溜まると工事するとう、自転車操業により工事は実施され、完成は着工から約60年後の慶応2年（1866）となった。麓山神社の現社殿は天保七年（1836）完成、祭神は山の神の「大山祇命」で浅間神社の祭神「木乃花咲耶姫命」の父神である。麓山神社から15分で賤機山公園へ、ここに

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

田中消化器科クリニック
診療科目/消化器内科
診療時間/午前9:00-12:30 午後3:00-6:00
休診日/第2・第4土曜、日曜、祝日、木曜・土曜 午後
TEL 054-247-5522 静岡市葵区音羽町8-3

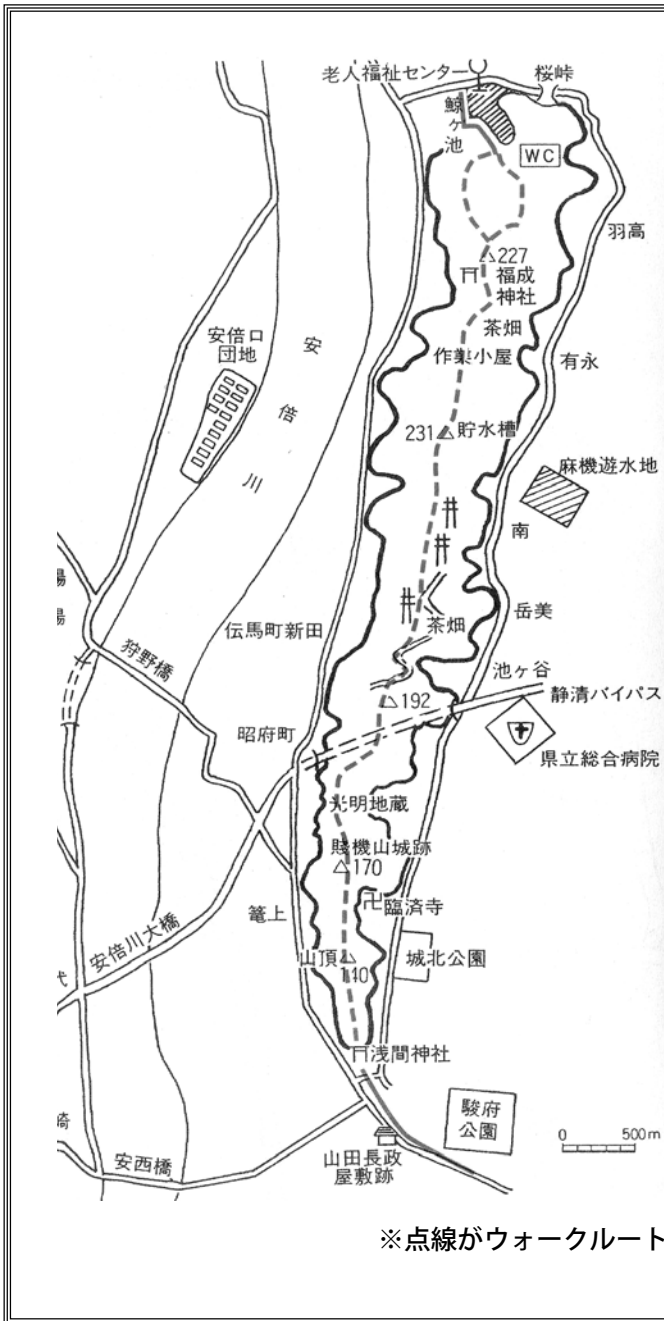
税理士法人 神戸会計
税理士 神戸欣式
税理士 神戸修
静岡市駿河区池田129-1
TEL (054)284-3955
FAX (054)284-3956

共和法律事務所
弁護士 小野 森 男
弁護士 松田 康太郎
弁護士 伊代田 雄 大
静岡市葵区伝馬町8-6 トップセンタービル13F
TEL 054-255-1184 FAX 054-255-1193
http://www.kyowalaw.jp

お薬のご相談 お気軽に
保険調剤
みなと薬局 音羽町店
静岡市葵区音羽町7-11
Tel.054-200-1222 Fax.200-1226

八木歯科医院
診療時間
午前9:00~12:00
午後2:00~6:00
休診日:日・火・祝日 △木・土午後2:00~5:00迄
静岡市葵区駒形通2-7-13
TEL 054-252-3895

遺言・公正証書、相続等の相談
から書類作成までサポートします
行政書士 匂阪 圭太
静岡市葵区七間町4-3 静活ボウリングビル1階
TEL (054)272-7824
E-mail : office@sagisaka.info



※点線がウォークルート

は簡易トイレが2基ある。そしてうっそうとした木立の中を下って10分、そしてやや登って10分で景色の良い場所へ出る。「賤機山城址」である。賤機山城は南北朝の動乱期（14世紀）北朝方の今川氏が、安倍川西岸の安倍城に本拠を構える南朝方の狩野氏に備えて築いたと言われ、標高170mの城址からは、西の安倍川（安倍城址の山）更に東に転ずれば静岡市中心部から清水港方面が一望に見渡せる好所である。

内図によると3時間の道程だが当日は準備不足もあり、ここから「天神社」へ下山することとした。光明地蔵から10分で天神社へ、ここで山道は終わり臨済寺まで15分であった。（水上博）



安倍川の向こうの中央の山上に安倍川城址がある

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人福恵会
東新田福地診療院
 外科・消化器科・肛門科・整形外科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:15	○	○	○	○	○	○
午後 2:15~6:15	○	○	△	○	○	△
通所リハビリテーション(定員31名)	○	○	○	○	○	○

※休診日 日曜日及び祝日 静岡市駿河区東新田5-16-10
TEL 054-256-8888

内科・呼吸器内科
 医療法人トキワヒルズクリニック
ときわ公園クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:45~13:00	●	●	●	●	●	／
PM 2:30~6:00	●	●	●	●	●	／

休診日/土・日・祝日《在宅医療・往診可》
 静岡市葵区常磐町3-6-14 ☎ **054-252-6099**

泉町 杉山医院
 内科・小児科・消化器内科
 駿河区泉町4-5 往診応需
☎ 054-285-2510
 診療時間 午前 8:30~12:00
 午後 4:00~6:00
 土曜午後、日曜祝日 休診

置・襖製造販売 当社オリジナル『おもてでら表』
(有) 美しくさ畳
お問合せ
お申し込み ☎ **0120-39-1333**
 朝8時~夜9時 日曜・祝日も営業
 ご都合に合わせてお伺いします
 静岡工場 静岡市駿河区下川原6丁目30-19

魚の御用は—
神田鮮魚店
 新通り1丁目3-24
TEL (252) 6359

浜本整形外科医院
介護予防通所リハビリ行っております

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~6:00	○	○	○	休	休	休

〒420-0805 静岡市葵区城北40-5(竜南小学校北)
TEL.054-248-6665 駐車場完備

静岡市老連 主な行事予定

平成 25 年 7 月～平成 26 年 3 月

市老連

事業名	期日	備考
三区女性会員合同交流会	7月23日(火)	はーとびあ清水 6階多目的ホール
市老連第9回芸能発表会	9月27日(金)	市民文化会館中ホール
市老連第9回グラウンドゴルフ大会	10月24日(木) ※予備日 10月31日(木)	松富スポーツ広場



葵区



事業名	期日	備考
スポーツ大会	10月11日(金)	市中央体育館
葵区・駿河区合同作品展	11月27日(水) ～12月1日(日)	市民ギャラリー
芸能発表会& リフォームファッションショー	平成26年1月23日(木)	市民文化会館

駿河区

事業名	期日	備考
メイクアップ教室	7月26日(金)	市中央福祉センター
スポーツ大会	10月3日(木)	市中央体育館
駿河区・葵区合同作品展	11月27日(水) ～12月1日(日)	市民ギャラリー
芸能発表会	平成26年1月30日(木)	市民文化会館



清水区



事業名	期日	備考
グラウンドゴルフ大会	9月12日(木) ※予備日 9月18日(水)	清水総合運動場陸上競技場
スポーツ大会	10月22日(火) ※予備日 10月29日(火)	清水総合運動場陸上競技場
清水福祉総合文化祭作品展	11月9日(金) ～11月12日(月)	はーとびあ清水 6階多目的ホール
芸能発表会	12月3日(火)	市清水文化会館マリナート
ペタンク交流大会	12月5日(木) ※予備日 12月17日(火)	清水庵原球場多目的広場

※写真は昨年度のものです

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

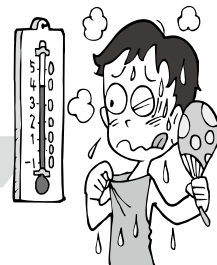
少しでも体調不良を感じたら無理をしないように

- ◆痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- ◆全身のけいれん、のどの渇き
- ◆尿量の減少、発汗多量
- ◆一過性のめまいや意識消失
- ◆意識障がい、体温上昇
- ◆吐き気、嘔吐
- ◆全身の倦怠感
- ◆脱力感

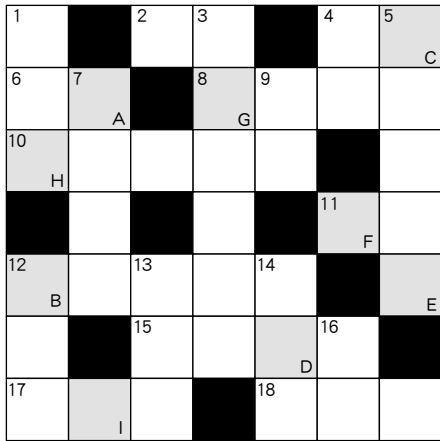


熱中症にご用心を!

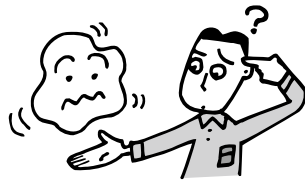
熱中症になったら



- ①衣服をゆるめる
- ②風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- ③冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等も代用できる)をわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④早めに医療機関で受診
- ⑤自分で飲めるようなら水分補給。意識障がいなどがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない



クロスワードパズル



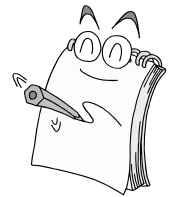
解答

ヨコのカギ

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

- 2 稲や麦などの茎を干したものを。草履や縄など様々なものに加工されます。
- 4 2008年に静岡市に編入合併した地区です。サクラエビが有名で、この地区には薩埵峠や東海道広重美術館などがあります。
- 6 無意識に出てしまうような言動のこと。ことわざ「無くて七〇〇」
- 8 サツマイモやジャガイモなどを輪切りにして、文字や絵を掘ったはんこのこと。年賀状を書くときに作ったことがあるかもしれません。
- 10 昔の無声映画のことを「〇〇〇〇映画」といいます。
- 11 パンなどを放置しておくとおこげが生えてきます。
- 12 交渉などで、重要な場面に備えて隠しておく切り札のこと。
- 15 サッカーやラグビーなどで、ボールを蹴りながら前進すること。
- 17 蜀の創始者である劉備に仕えた、中国後漢末期・三国時代の蜀の将軍です。現在では関帝として神格化され、商売の神として世界中の中華街で祭られています。
- 18 ペルー南西部の小都市で、1~8世紀にかけ文化が栄えました。巨大な地上絵や多くの遺跡があります。

- 16 14 13 12 9 7 5 4 3 1
- ↓
タテのカギ
- 1 絹やちりめんなどで作られた儀礼用の方形の絹布。進物の上に掛けたり、物を包んだりするのに使われます。
- 3 鬼怒川や木曾川で行われるものが有名です。舟に乗って川を下りながら、景色を眺めて楽しめます。
- 4 豆乳を煮て、表面に出来た薄黄色の膜をすくい取ったもの。そのまま食べたり、乾燥させてから吸い物や煮物などに使われます。万年筆にインクを補充するときは、ここから吸い上げて補充します。学校や会社などで着るようになっている服のこと。ユニフォーム。
- 〇〇〇の靴に収まる「〇〇〇の木阿弥」「〇〇も子もない」漢字では「河鹿」と書きます。溪流などに生息するカエルで鳴き声が鹿に似ていることからこの名が付けられました。目指す目的・方向に向かって教え導くこと。
- 川や池などに生息する淡水魚でギンブナとも言われます。〇〇番電話「居〇〇を使つ」手元が〇〇になる



応募方法

はがきに答え、住所、氏名、電話、所属クラブをご記入の上、ご応募ください。正解者には抽選で10名の方に記念品を差し上げます。また、必ずご意見・ご要望もお書きください。締切は平成25年11月15日(金)(当日消印有効)です。

【応募先】

〒420-0854 静岡市葵区城内町1番1号 静岡市中央福祉センター3階 静岡市老人クラブ連合会事務局

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

臨済宗 満徳山

円成寺

静岡市葵区籠上18-10
電話 054-271-3361

曹洞宗
普濟寺
fusaiji.com

静鉄県立美術館駅 徒歩1分
夫婦墓・永代供養

静岡市駿河区中吉田 33-30
054-262-1452

生活と石. 文化と石

石沢石材店

静岡市葵区門屋353-1
TEL 054-294-0687
FAX 054-294-1677

ストレッチで体を柔軟にして健康維持に努めましょう

- * 注意点は *
- ・体が温まった状態で行う(ウォーキングや入浴後等)
 - ・伸ばす筋肉を意識してその姿勢を10~30秒は保つ
 - ・無理をしない(反動をつけずにゆっくりと)
 - ・リラックスして行う(呼吸を止めない)
 - ・ケガをした時は行わない



『〇〇しながら』できます

毎日続ける事が
大切です!

俳句

葵区 美和地区 福寿会 大場 慶一
春に喜寿存在感や証し詠み

葵区 三番町学区 五楽会 塚本 昭二
昨年の田水恋しく初燕

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二
巖松や屋敷構へて六十年

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 且江
久々に帰る古里星月夜

葵区 安東学区 おくまの会 鈴木 辰男
命日の母に手向けるかしわ餅

葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁
裏山のふくらむ如し樟若葉

葵区 安東学区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
藤棚や保母先頭に黄の帽子

葵区 安東学区 楽寿会 村松 春夫
遙かなる古里偲ぶ麦の秋

葵区 安東学区 しのめ会 朝倉 司朗
新緑へ窓開け放ち風通す

葵区 安東学区 寿会 吉尾 茂
葉桜や九十九の兄才へ終る

葵区 安東学区 三浦のり子
紺青の空透く雨後の沙羅の花

葵区 安東学区 稲吉 富子
散骨もいいなと思ふ春の海

葵区 安東学区 西村喜三郎
土肥港へ海のロードに卵波立つ

葵区 井川学区 若葉会 海野 勲
啓蟄や農機具並べ油差す

葵区 井川学区 若葉会 長島 操
鶯の節回し良し雨上がる

葵区 井川学区 若葉会 望月 糸子
練上げの一本締めや柿若葉

葵区 井川学区 若葉会 望月 知恵子
穂芽ぶく茶畝に猪の掘りし跡

駿河区 森下学区 長寿会 望月 謙吉
不の文字を抱きて入院余寒なほ

清水区 三保地区 昴クラブ 岩本 岩次郎
支えられ感謝の心わいてくる

清水区 入江地区 入江南町寿会 杉山 市郎
旬の味五月青葉の初鯉



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗
圓通山 慈貞院
静岡市駿河区高松2226
電話 054-237-1440

日蓮宗 龍光山
瑞泉寺
静岡市清水区興津東町776
電話 054-369-0653

龍河山 宗徳院
静岡市清水区興津本町363
☎ 054-369-2244
永代供養塔
ペット専用供養塔
ペット専用火葬炉

曹洞宗
東領山 光用院
静岡市駿河区東新田5-21-25
電話 054-259-1801

日蓮宗
法泉寺
静岡市清水区八木間町574
電話 054-369-0915

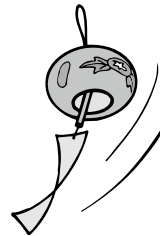
曹洞宗 門谷山
宝寿院
静岡市葵区門屋639
電話 054-294-0118

短歌

清水区 岡地区 チェリークラブ 石田 健二
触れたるに強き臭いを撒き散らす小暗き狭庭の
十薬の叢

清水区 興津地区 八木間町睦会 小澤 享司
潮の香のオーシャンビューを鶯の鳴きて横切る
ここもいい街

川柳



葵区 安東学区 さわやかクラブ 小野田たま代
通るたび安否きづかい路地のぞく

葵区 美和地区 健寿会 町塚 慶子
子等巢立ち生き甲斐趣味と背を押され

葵区 美和地区 健寿会 渡部 ミサ
折紙の母の手作り雛笑う

葵区 美和地区 健寿会 山下 利子
今は亡き巳年の夫なつかしむ

葵区 美和地区 健寿会 松永安太郎
幼き日蛇振り回し遊んでた

葵区 美和地区 健寿会 赤石 泰江
袋帯母の形見の宝物

葵区 美和地区 健寿会 岡 菊子
ごたごたを裁く仲人知恵袋

駿河区 川原学区 川原上いなほ会 川村 糸い
ヒツチの子今夜はいつこに草枕一と夜の宿をして

清水区 興津地区 八木間町睦会 小澤 悦代
序列なく寝そべる羅漢若葉雨

清水区 不二見地区 村松原寿会 杉山 保司
打つ音で祭り昂ぶる銭太鼓

原稿募集

◆次回は平成26年1月号(第18号)発行です。

◆原稿締め切り 11月15日(金)

・短歌・俳句・川柳や随想を寄稿ください。

※なお多くの方々の作品を掲載したいため

1人1点でお願いします。

・楷書で正確にご記入下さい。

・原稿には本文の前に題名・学区・クラブ名

筆者・電話番号も必ずご記入ください。

・原稿の採否・一部削除などは広報専門委員会

にお任せ願います。

・原稿はお返しいたしませんので、あらかじめ

コピーをとっておいてください。

・連載シリーズ「静岡の元氣人」

みなさんのご近所の「静岡の元氣人」を推薦

して下さい。取材に伺います。

◆送付先

〒420-0854 静岡市葵区城内町1番1号

静岡市中央福祉センター3階

静岡市老人クラブ連合会事務局

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



医療法人社団 アール・アンド・オーの確約

からだ 心から 私達の医療・介護は「身体」の自立、「精神」の自由を通して
生きるすばらしさを実感していただくことから始めます。

総合病院などを早期退院し、在宅生活に適應することがむずかしい方のために新しい形のリハビリを提供するリハビリテーションセンター



通所リハビリテーションセンター 駿府の杜クリニック

〒420-0853 静岡市葵区追手町9-28 興産ビル5F-9F
TEL.054-275-2001 FAX.054-275-2021
http://www.sunpunomori.com/

病院と連携し退院直後のリハビリや在宅復帰に向けての訓練を行い、個室中心のユニット型でリハビリ医療を行う施設



介護老人保健施設 エスコートタウン静清

〒420-0821 静岡市葵区柚木90-1
TEL.054-267-1010 FAX.054-267-1060
http://www.escort-town.com/



静岡リウマチ整形外科リハビリ病院

〒420-0821 静岡市葵区柚木90-1
TEL.054-267-1000 FAX.054-267-1002
http://www.shizuoka-riumachi.com/



静清リハビリテーション病院

通所リハビリテーション アース Earth

〒420-0823 静岡市葵区春日2丁目12-25
TEL.054-653-5858 FAX.054-653-5859
http://www.seiseiraha.com/

市老連事務局では

スポーツ用具の貸し出しを行っております

スポーツのすすめ

体を動かしてみませんか？クローケー体験してみませんか？



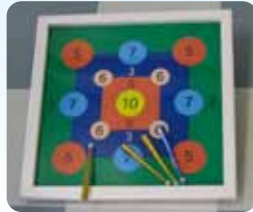
クローケー



輪投げ



ペタンク



吹き矢



グラウンド・ゴルフ

連絡先

■市老連事務局 (葵・駿河区支部事務局)

■清水区支部事務局

☎054-254-5236

☎054-371-0293

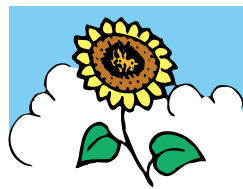
※貸し出しを希望する場合は、事前に事務局に確認し、スポーツ用具借用申請書を提出して下さい。

編集後記

5月23日、冒険家三浦雄一郎氏が80歳7ヶ月で世界最高峰エベレストの登頂に成功したことは私たちに大きな感動を与えました。「鍛え続けることで心身の老化を遅らせ、挑戦することで生きる勇気を沸き立たせ、希望にあふれることで青春を取り戻すことが出来る」と述べています。

私たち老人クラブも輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会が盛大に行われ、誰もが真剣に元気に試合に臨む姿は、まさに青春を精一杯取り戻す姿と感動しました。これからは若手委員、女性委員を中心に各事業への更なる活躍を期待し、同時に各単老からの明るく建設的な投稿をお願いし「市老連だより」から活力の発信をしたいと思います。

皆さまのご協力をよろしくお願い致します。
(鈴木 健仁)



◇スポンサーへのお礼

「市老連だより」発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。

本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

- 水上 博 (葵区 横内)
- 鈴木 健仁 (葵区 安東)
- 望月 喜作 (駿河区 長田東)
- 伴野 文子 (駿河区 長田北)
- 辻 幹夫 (清水区 不二見)
- 川島喜示榮 (清水区 辻)

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護のことならなんでもおまかせ!
~がゆいところに手が届く、地域密着企業です!~

2014年春オープン予定! 安心住まい + 介護・看護

ホームページ: <http://www.mahae-shizuoka.jp/>

有限会社 まはえ **054-207-8961**

ケアプラン
デイサービス
在宅サービス
福祉用具
すみなれた家でいつまでも
介護タクシー
保険申請

(株)日本ケアサービス
〒424-0864 静岡市清水区南矢部565-3
フリーダイヤル なかよく やさしく
0120-749-849

明日の高齢者福祉を創造する

楽寿会

楽寿の園高齢者総合福祉エリア
〒421-2115 静岡市葵区与左衛門新田74-6
TEL.054-296-1111 (代) FAX.054-296-1113

特別養護老人ホーム

柏尾の里

介護が必要な方を応援します!

静岡市清水区柏尾387-2
TEL.054-347-5261 (代)

内科・循環器内科・内分泌代謝内科

原田 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
15:00~18:00	○	○	○	休	○	休	休

静岡市駿河区中村町73-12
TEL (054)282-5003

医療法人財団 百葉の会
介護老人保健施設

鶴舞乃城 つるまいのしろ

清水区庵原町3158
☎ 361-1234

- 入所・短期入所
- 通所リハビリ
- 居宅介護支援