



市老連だより

第18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



葵区
城北公園の花時計

昨年11月9日の静岡新聞によると、静大付属特別支援学校
 中学部の生徒が花の植え替えを行い、緑と紫のハボタンの苗
 50本を植え、花壇を華やかに彩ったと報じた。

しずおか
再発見



お知らせ・編集後記	俳句・短歌・川柳	安東地区	安東地区 寿会	生涯現役	私達こんなことしています！	駿河区 長田北学区	静岡の元気人	〔連載〕	第2回 シニアクラブ静岡県輪投げ大会	鎌倉市老人クラブ連合会との 交流事業	清水福祉総合文化祭作品展	第9回 葵区・駿河区合同作品展	駿河区 大谷学区	駿河区 千代田地区	清水区 駒越地区	葵区 千代田地区	清水区 駿河地区	豊老連主催グラウンド・ゴルフ大会 クラブ活動紹介	第9回 市老連グラウンド・ゴルフ大会	第9回 清水区支部ボウリング大会	第41回 清水区老人スポーツ大会	第8回 駿河区支部スポーツ大会	第8回 葵区支部スポーツ大会	第9回 市老連芸能発表会	三区女性会合同交流会	行先報告	静岡市長 田辺 信宏	静岡市老人クラブ連合会 会長 服部富士男	新年のごあいさつ	《目次》	しずおか再発見	会長年頭のごあいさつ	1	
20	19	17	17		16	15	15	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	8	8	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1

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

サガワは安心♡の認定補聴器専門店です！
オーダーメイドの補聴器でも2週間試せます。

静鉄 音羽町駅まん前
認定補聴器専門店
☎0120-52-8980

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** (税込)

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
☎0120-53-8980

会長年頭のごあいさつ

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会 会長 服部富士男



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。会員の皆様には、新春を健康やかに迎えのことと、心からお慶びいたします。

さて、新年冒頭から会員減少の歯止めがきかない現状を思うことから、地域に根差した自治会との連携に見合った中から、リーダーを先ず確立し、楽しいクラブ造りから、会員の増強へと繋げていかねばと思えます。会の楽しさのアピールを惜しみなく、また、口コミによって、身近に仲間づくりに推進し強い絆を深めて、会員一人一人が生きがいをもって、己の趣味を生かし、また、他の興味に馴染み対話の機会を楽しみ、多彩なサークル活動に参加しながら、此からの長寿社会に育んでいくためにも、地域文化、伝統芸能などの交流を大事に生活文化に親しむ心で、みんなで力を寄せ合い、会の結束と会員増強にご協力を尽くしてほしいです。

高齢者は、相互に支え合い、友愛活動、生活環境に強くなじんだ活動、心と体の健康づくりに努め、安心で美しい街にする奉仕活動、これらの活動により良きクラブができるので、各々の地域との結びつきに寄り添い、活力ある地域社会の将来を維持していくためにも、クラブの存在は欠かせません。しっかりと大地に根差しましょう。

本年は、この目標から仲間が仲間を呼び込む、仲間づくりを進める主題にさせていただきます、一層のご支援を賜りたくお願い申し上げます、年頭のご挨拶と致します。

謹賀新年 本年もよろしくお願ひ申し上げます



鈴木悦夫 田島正保 中島秀雄

理事一同 (敬称略)

《後列左から》
北村すえ子 田中光子 伴野文子
菅野 稔 武田俊雄 朝倉隆彌
井出志津夫 遠藤榮壽 原田秀男

《前列左から》
八木隅雄 笠井泰子 (副会長)
永田重郎 (副会長) 服部富士男 (会長)
今村作一 (副会長) 小谷郁夫 水上博

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

転ばぬ先の杖
手すり取付工事 バリアフリー工事
SSセルフ・サポート
介護保険住宅改修工事、承ります
静岡市清水区元城町6-33
0120-4165-04

しみずバクリニック
内科・小児科・腎臓内科
診療時間表
054-355-1117

日帰り旅行から遠方旅行まで
経歴豊かな当社にお任せ下さい。
わしず観光サービス
TEL054-268-5455

狭小住宅
狭い敷地を徹底攻略!
株式会社 建築システム
0120-605-017

鈴木整形外科
整形外科・リハビリテーション科
054-278-8811

えんどう内科クリニック
日本内分泌学会認定 内分泌代謝科専門医
TEL.054-284-1121 Fax.054-284-1109

市長年頭のご挨拶

静岡市長 田辺 信宏



新年あけましておめでとうござい
す。老人クラブ会員の皆様におかれま
しては、健やかに新春をお迎えのこと
と心からお慶び申し上げます。

昨年6月、富士山の世界文化遺産と同時に、静岡市の三保松原も構成資産として登録され、約71万人の市民が住む静岡市の新たな魅力が全世界に発信されました。美しい富士山をのぞみ、自然環境、歴史伝統ともにめざまれた、わたしたちの静岡市をよりいっそう住みやすいまちとなるよう取り組んでいきたいと決意を新たにしております。

さて、本市では団塊の世代も高齢者の仲間入りを始め、65歳以上の高齢者人口は26%を超えるなど、本格的な超高齢社会に突入したといっても過言ではない状況となりました。このような中、会員の皆様を含めた高齢者の方々が、いつまでも元気に活躍できる社会が求められています。

活力ある静岡市を将来にわたり維持していくためには、市域全体で活躍されている老人クラブの存在は非常に重要です。老人クラブは、地元の地域活動を支えるだけでなく、市や区の大会等を通じて、地域交流、情報交換など、人と人をつなげるネットワークの大事な役割を担っています。本市でも、そのような老人クラブの活動を応援し、より一層仲間の会員が増えますよう支援をしていきたいと思っております。

結びに、この一年が皆様にとって、素晴らしいものとなりますよう心からお祈り申し上げますとともに、経験豊かな皆様の声と力を、静岡市政に生かしていくため、今後ともご協力くださいますようお願い申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。




原川賀子


石川幸子


川島喜示榮


鈴木清江

女性委員一同（敬称略）

《後列左から》
時森たみ子 浦田翠 井上洋子

《前列左から》
加藤静子 伴野文字（副委員長） 笠井泰子（委員長）
田中光子（副委員長） 北村すえ子

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

**遺言・相続・成年後見
相談無料**

司法書士しずかゼリーガルオフィス
司法書士・行政書士 山本剛史

静岡市葵区清閑町14-1 RS-CLUB GOLD201
TEL054-260-4577

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>

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

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
TEL 054-286-0911

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

医療法人社団
岩崎胃腸科医院

静岡市葵区北番町97番地の1
TEL 054-271-8882
FAX 054-271-8809

市老連三区女性会員合同交流会

7月23日清水区ハートピアの大会議場にて三区合同女性委員会が開催されました。今年はお本恵子先生の「声とりズムで楽しく身体を動かしましょう」のかけ声で始まり、童謡に合わせて身体を動かしたり指の運動に大笑いしたりしながら、予定の時間をオーバーする程の楽しい会となりました。先生は民謡で練えた美しい声の持主で、あいや節を津軽三味線で披露された時は、皆さん思わずアンコールの大合唱になった程の盛り上がりでした。



午後からは三区の代表による事例発表がありました。発表者は葵区原川賀子さん、駿河区光井トミさん、清水区は小長井なか子さん、望月久江さんの4人でした。葵区は老人クラブ立ち上げで苦労したこと、最初は住人での発足だったことが発表され、今では会員も増えて人様の良い所はほめ、楽しい



行事を考えては盛り上げる（かくれた才能の持主を探して出ていただく）など活発に運営されているとのこと。

駿河区でも地域の学校の子供達との交流とか絵手紙でのおつきあいなど、身近な所で楽しんでいらっしやるとのこと。

清水区の庵原地区は急な傾斜地が多くて高齢化も28%と高く、そんな中でもS型デイサービスなどに雑布を贈ったり折紙を教えたりと、地域との交流を深めている等の発表がありました。事例発表後のお楽しみもそれぞれに工夫をこらしたもので大変楽しい一日だったと思います。

いつもハートピアを会場として使わせて頂き清水区の役員の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。（伴野文字）

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

しば内科医院

診療時間	曜日	午前	午後	日本 曜 曜
	月	9:00~12:30	2:30~6:00	祭日 休診
	火	9:00~12:30		
	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

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

平日限定 **グループプラン** 2名様より 要予約

お風呂+お食事でお得なセット お一人様 **2,200円** 税込

炭酸泉も大人気 駿府天然温泉100%

天神の湯

株式会社 時之栖 ときのすまか

静岡市駿河区曲金5-5-1 ☎054-287-1126

塩川八幡ヒルズクリニック

内科・脳神経外科・眼科

静岡市駿河区八幡5丁目32-10
TEL 054-280-0500

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

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 静岡市老連芸能発表会

平成25年9月27日(金)
静岡市民文化会館 中ホール

冒頭、司会の笠井泰子副会長の皆さん自分の出演が終わっても帰らず最後まで残って声援を送って下さいとのコメントに満場拍手が起こり、出演45チーム603人の出演者が賑々しく演技を行いました。

葵区賤機地区松寿会

「お気に召すまま」を色っぽく踊った松寿会の皆さんは、グループ7人で月1回先生に見ていただき、あと3回は会員が自発的にレッスンに取り組み、更には時には施設などへも慰問も行っているそうです。



駿河区南部学区弥生会

初参加の弥生会の代表でまた、踊りの指導をしている長谷川明代さんは芸歴30年の大ベテランで主に町内を通じた活動でしたがグループ全体が老人クラブ対応の年齢になったことで入会したとのことで、今後のクラブ活性化の指標になることと大変喜ばしく思います。なお、弥生会は8人で月2回の活動だそうです。



清水区浜田地区レファの会

会の名前のレファはハワイの花の名前で、創立12年の活動実績を誇る会です。創立当時はフラダンスのグループは少なかったそうです。現在16人の会員で月2回浜田交流館で創立当時の先生の指導でレッスンし、時には介護施設へ慰問にも出かけるそうです。

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

こじまクリニック
内科・循環器科
循環器学会専門医 内科学会認定内科医
■ 診療時間 8:45~12:00/14:30~18:00
■ 休診日 日曜・祝日/水・土曜午後
静岡市葵区沓谷5丁目12-7
(新北街道 沓谷5丁目南交差点を東へ100m)
ヨイパバ
☎ 054-263-4188

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
マルススライス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

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

外科 消化器科 呼吸器科
医療法人社団 南昂会
田村外科医院
診察時間 午前 8時~12時
午後 3時~6時
休診日 日曜・祭日 木・土曜の午後
静岡市駿河区八幡3丁目21番26号
TEL 054-285-7548

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

えぐち内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
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 8 回 葵区支部スポーツ大会

日時／平成 25 年 10 月 11 日 (金) 場所／静岡市中央体育館
 永田会長の挨拶に「皆さんの活躍を念ず!!」とあり、満を持した選手一人一人が明るく逞しくスタートを切りました。
 精一ぱい懸命に走り、時には滑稽もあって、応援席からも大声援が響きわたり、一日怪我なく楽しく有意義な大会でした。
 勝敗は時の運！ 次の通りでした (参加総数 650 人)



- 優 勝 第 2 ブロック (井川・梅ヶ島・大河内・玉川・賤棧・井宮北・井宮・美和)
- 準優勝 第 1 ブロック (中藁科・南藁科・服織・安西・田町・三番町)
- 第 3 位 第 4 ブロック (安東・伝馬町・横内・一番町・駒形)
- 第 4 位 第 3 ブロック (西奈・千代田・竜南・麻機)

大会結果

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

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

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

竜生堂薬局

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8回 駿河区支部スポーツ大会

日時 平成25年10月3日(木)
 場所 静岡市中央体育館
 参加者 550名

駿河区を3ブロックに分けて競技を行い、今年から取り入れた輪投げ競争など各競技に参加者が力の限り頑張り、本年も接戦の末、第2ブロックが優勝し、盛大に大会を開催することができた。

大会結果

6年連続



- 優勝 第2ブロック(黄)
大里西・中田・中島
南部・富士見
- 準優勝 第1ブロック(赤)
- 〃(同点) 第3ブロック(青)

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

— おいしさを守り育てて —

東海軒

〒422-8033 静岡市駿河区登呂6丁目5-35
 TEL 054-287-5171

くらしを考え、明日をつくる。

SHIZUGAS

静岡ガス

静岡市駿河区八幡1-5-38 ☎054-284-4141(代)
<http://www.shizuokagas.co.jp/>

なんば 入院設備あり
南波眼科 駐車場48台

(財)日本眼科学会 眼科専門医 院長 南波久斌 副院長 南波藍子

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:00~11:30	○	○	○	○	○	△*	／
午後2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	／	／

*△は第2・4土曜日午前中のみ診察
 静岡市駿河区東鷹匠町5-31(鷹匠公園正門前) ※水落町バス停下車

☎054-245-5256

日漢堂整骨院 ほねつぎ 保険取扱い

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	9:00
15:00~20:00	○	○	／	○	○	16:00

休院日 日曜・祝祭日 水曜午後
 ※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

畳・襖製造販売 当社オリジナル『でら表』
 おもて

み たたみ
(有) 美ぐさ畳

お問い合わせ 0120-39-1333
 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

— 保険調剤と健康相談 —
 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

第 41 回 清水区老人スポーツ大会

開催日 平成 25 年 10 月 22 日 (火) 9 時 30 分開会
 会場 清水総合運動場陸上競技場
 参加者 21 地区 役員委員・選手・応援者 約 1,800 名

大会結果

優勝	興津地区
準優勝	岡地区
第 3 位	清水地区
第 4 位	折戸地区
第 5 位	駒越地区
第 6 位	高部地区



当日、NHK 静岡のテレビ取材があり、ニュースで大会模様と支部会長、選手のインタビューが放映されました。

今村支部会長コメント
 大会参加と練習への取り組みが健康維持と長生きの元になると思います。

ボール運びリレー選手コメント
 練習効果が結果に表れた。身体に気を付けて元気に参加していきたい。

第 9 回 清水区支部ボウリング大会

開催日 7 月 18 日 (木)
 会場 狐ヶ崎ヤングランドボウル
 参加者 162 名 (男性 102 名 女性 60 名)



男性の部	優勝	小島	宇佐美将司	370 点
	準優勝	不二見	中村 哲治	355 点
女性の部	優勝	不二見	太田 和子	319 点
	準優勝	興津	伏見 広子	295 点

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

有東坂 しいのきクリニック
 utozaka shiinoki clinic

診療時間 月 火 水 木 金 土

8:30~12:30 ● ● ● 糖尿病 ● ●
外来 手術

15:00~18:00 ● 糖尿病 ● ● /
外来

※ 火曜日午後 糖尿外来 14:00~17:00
 〒424-0873 静岡市清水区有東坂 5-14
 TEL.054-347-6103

石川眼科医院
 院長 石川 浩平

医療法人社団 浩陽会
 静岡市葵区上足洗 1 丁目 9-32 ☎054-245-5421

新鮮な魚介類をいつでも御用意!
 結婚披露宴・初七日法要・御法事・各種宴会
 パック料理・仕出し・お弁当・口取折詰・おせち料理

割烹 魚長

御宴会・御会合 100 名様まで承ります(マイクロバス送迎あり)
 静岡市葵区安西 5 丁目 76-3
 ☎0120-010-829 ☎054-271-0829

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	◎ ○ ○ ○ ○ ×

◎ 月曜は完全予約制 △ 金曜 内科:9時~14時
 ※ 第 1 土曜 眼科:9時~12時(完全予約制)。第 3 土曜に変更の場合有り
 第 2, 4 土曜 内科:9時~12時 第 3 土曜 神経内科:9時~13時
 ● 休診日:日曜・祝日・金曜午後
 清水区庄福町 9-23 ☎054-355-5655

医療法人社団 博慈会 ● 入所・ショートステイ
 介護老人保健施設 ● 通所リハビリテーション
こみに communi ● 居宅介護支援事業所
 ● 訪問看護ステーションマザー

〒420-0963 静岡市葵区赤松 8-16 県立こども病院近く
 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

市老連第9回 グラウンドゴルフ大会

開催日 平成25年10月31日(水)
 会場 葵区松富スポーツ広場 参加人数 612人
 主管 静岡市老人クラブ連合会駿河区支部
 協力 静岡市グラウンドゴルフ協会



晩秋の穏やかなスポーツ日和、予選を勝ち抜いた3区の混成試合とあって、親睦を深めつつ最後まで予断を許せぬ大会でした。



大会結果

第1グループ

男性	1位	望月 寿男	清水・入江
	2位	奥原 大典	清水・入江
	3位	鍋田 静夫	清水・不二見

女性	1位	酒井キミヨ	清水・駒越
	2位	石川美和子	清水・駒越
	3位	椿 はる子	清水・オール清水

第2グループ

男性	1位	原田 孝義	駿河・中島
	2位	小島 明彦	駿河・南部
	3位	岩水 憲二	駿河・長田北

女性	1位	杉本 辰子	駿河・長田北
	2位	高田 雪江	駿河・西豊田
	3位	堀池ひろ子	清水・小島

県老連グラウンド・ゴルフ大会

開催日 平成25年11月6日(水)
 会場 島田大井川緑地
 参加者 全体519名
 静岡市(葵区・駿河区・清水区 計68名)
 成績 赤・白・青の3コートに分かれ競技を行い、白コートで行った清水区支部蒲原地区の草谷登さんが優勝、同じく葵区支部安東学区の大蔵正勝さんが、4位に入賞しました。

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

医療法人社団 **宏整会**
 介護老人保健施設 **サンライズ大浜**
松生整形外科医院
 TEL 054-281-8100
 〒422-8045 静岡市駿河区西島528
 TEL 054-282-2839

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

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

◎**岡本外科クリニック**
 乳腺外科・外科(乳がん検診あり)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	/	/	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	/	●	/

 乳がん 静岡 検索
 静岡市駿河区曲金4-7-3 2F
 ☎ 054-202-0108

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

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)

《清水区》 駒越ノルディッククラブ紹介

駒越地区 殿沢クラブ 武田 治男

高齢者が生きがいのある人生を送るためには、心身の健康を維持する必要があることは言うまでもありません。

私たちのクラブは昨春、日本ノルディックウォーキング連盟公認のインストラクターから3か月ほど指導を受けた後、昨年6月に26名のメンバーで設立、翌7月に活動をスタートしました。



ノルディックウォーキングは、両手にポール（2本で1万1千円）を持つてウォーキングすることにより、その効果は4割アップと言われることにより、その効果は4割アップと言われる一方、足への負担は少なく急坂もスイスイと登れます。

活動スタート以降、毎週火・水・土曜日午前9時忠霊塔公園をスタートし、IAI日本平スタジアムの真上から見える富士山は格別で、感動すら覚えます。

これまでに約4ヶ月に1回のペースで遠出をしてきました。今年6月にはバスで東京へ行って皇居一周をしたこと、11月に紅葉が真っ盛りの河口湖周辺のウォーキングは特に印象に残りました。大変楽しい遠出でした。

このように、ノルディックウォーキングは、心身の健康増進と維持に恰好な運動といえます。高齢者の皆さん、始めましょう！参加をお待ちしています。

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

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>

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 七三三
 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

リハビリ専門病院

医療法人社団 清明会
静岡リハビリテーション病院

〒421-1311 静岡市葵区富沢1405番地
TEL 054-270-1221
FAX 054-270-1228

高齢者長期療養型病院

静岡富沢病院

〒421-1311 静岡市葵区富沢792番地1
TEL 054-270-1201
FAX 054-270-1230

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

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

《葵区》
みんなで楽しく

千代田地区 延寿会 菅野 稔

延寿会の一年は総会にさきがけて行う花見の会から始まります。公園の満開の桜の木の下、アコーディオンの奏でる懐かしのメロディーに乗せて、老老男女の元気を歌声が花片を散らします。

年間の行事の中で、毎月行う公園掃除は、奉仕活動であると共に会員相互の交流に恰好の機会であり、欠くことの出来ない行事になっています。9月には、80歳を迎えた会員の祝福とお互いの長寿を祈る宴を催していますが、これも会員の親睦と連帯を深める上で大事な行事です。また、高齢者の意識向上啓発のために、生活、健康、交通安全などに関する講習会の開催にも努めています。

ただ、会員の減少と高齢化（会員37名・平均年齢81歳）に伴い、行事への参加者が少なくなる傾向にあり、かつて盛んであった泊まりの旅行やストレッチ体操、輪投げなどは開催不能に陥ってしまいました。

そこで、会の実情に即した気軽にみんなで楽しめるものと、4年前に会の中に自由参加の、しかも非会員の参加大歓迎の「ゆるゆるク



ラブ」という自主運営のお楽しみ会を立ち上げました。毎月第3水曜日、お茶菓子代100円を手に集まった人が会員です。歌あり、踊あり、おしゃべりあり、時には講師を招いての勉強会や映画鑑賞会と何でもありで、日帰り旅行や忘年会も楽しみに加わります。
この他に、同好者による「手芸クラブ」と「グラウンド・ゴルフクラブ」があり、前者での作品は葵区・駿河区合同作品展にも出品し、今では同展の常連です。

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

内科・循環器内科
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

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

お気軽にご相談ください
住宅介護支援・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

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
ホームページ [すんぷ法律](#) 検索

お気軽にご相談ください

相続税など税に関する事は
お気軽にご相談ください。

法月二三夫税理士事務所

静岡市葵区清閑町11-11
TEL 054-201-9170
FAX 054-201-9180

《駿河区》 クラブ紹介

大谷学区 西大谷千寿クラブ 会長 八木 隅雄

こんにちは、皆さん自分は年寄りまたは若いとお思いですか。自分は若いと思っておりましたが、70歳を過ぎやっぱり歳を取ったのかなと思うこともあります。私どものクラブは昔をさかのぼりますと昭和、大正、明治いやいやもともと400年も前から老人クラブとは言いませぬが、お年寄りの会があり、風光明媚、温暖に恵まれ徳川家に海、山、田畑の作物を納めておりました。そのため子供会、青年団、消防団、老人クラブと一本の線のように引かれておりました。ところが今は趣味の多様化、ふれあい、など寄る所がいろんな所に出来ました。それに最近のお年寄りは元気で、老人クラブの誘いに行っても年寄り扱いをするなど怒られてしまいます。

何をやったら皆さんが興味を引くだろうかといういろいろ思案しております。今は趣味としてラジオ体操、グラウンドゴルフ、輪投げ等、友愛、新年会は日帰り、春と秋は一泊旅行を行っております。夜の宴会には歌あり踊りありとそれはそれは楽しい一夜を過ごします。

年は風邪をひかないと言われております。また、その竹を家の表に掛けておくとも魔除けになるとも言われました。

申し遅れましたが、私ども千寿クラブは毎月10日に定例会を行っております。定例会では出席者全員お茶とお菓子を出します。その時に今月の行事や来月の予定などを話し合います。皆さんもう老いも若きもなく本当に楽しく会を過ごしております。今月誕生日の紹介も併せてやっております。でも、やっぱり会員の減少のことで毎月のように話し合っておりますが、なかなか良い案が見当たらず、県老連や市老連などの会報なども参考にして家庭訪問、町内の回覧板、お友達を通して誘うなど、あの手この手と思案いたしております。でも市老連発足当時は西大谷だけでも100人以上居り、会も二つに分けてあったと聞いておりますので、なんとか一人でも多くなりますようあせらず地道に頑張ろうと思っております。他クラブの皆さまのお知恵もいろいろ頂き、もつともつと頑張ろうと励んでおります。今後ともよろしくお願い致します。



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

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

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

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)

自主性 意欲
思いやりのある子
社会福祉法人 愛恵会
ほのぼの保育園
静岡市駿河区登呂6丁目17-50
電話 054-293-9211

秋山眼科クリニック
(財)日本眼科学会眼科専門医 院長 秋山博紀

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	手術	●	/	●	/

休診日 木・土曜午後、日曜、祝祭日
静岡市清水区春日1丁目6-20
☎054-353-0101

内科・小児科
診療時間 平日 9:00~12:00/16:30~18:30
土曜日 9:00~12:00
日野医院
清水区蒲原新栄66-2
☎(054)385-2151

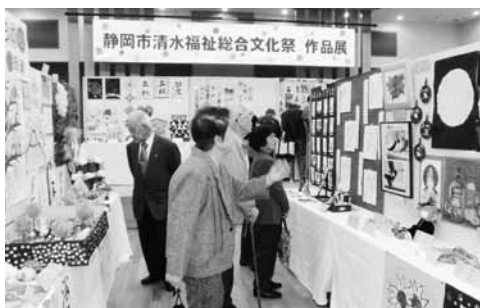
第9回 葵区・駿河区合同作品展

第9回葵区・駿河区合同作品展は静岡市民ギャラリーで11月27日(水)2年ぶりにセレモニーが行われ、華やかに開幕しました。出品作品は両区会員から絵画など280点、老人福祉センターなどからは405点が寄せられました。12月1日(日)までの期間中の入場者は1000人でした。



静岡市清水福祉総合文化祭作品展

展示期間 11月8日(金)～11日(月) 9:00～17:00
最終日の11日(月)は14:00まで
会場 は一とぴあ清水6階多目的ホール
参加団体 静岡市老人クラブ連合会清水区支部・福祉団体・老人施設
出展数 363点
来場者 705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

当医院では、あなたの歯と体の健康をサポートします

ライオン歯科 中田クリニック

インプラント治療、歯周病治療、CT診断、バリアフリー、車いす(可)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:00	○	○	○	/	○	○
14:00～18:00	○	15:00 19:00	○	/	14:00 19:00	○

休診日/木曜日、日曜、祝日
静岡市駿河区中田本町21-28 ☎054-284-8400

日曜日にも診察・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

 **八木歯科東新田クリニック**

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

※土曜は午後1:30～5:00 休診日/木曜・日曜・祝祭日
静岡市駿河区東新田 4-11-16
☎054-258-7555

歯科 口腔外科

ナンバ歯科医院

診療時間
月・火・金曜 9:00～12:00 14:00～20:00
水曜 9:00～12:00 14:00～19:00
土曜 9:00～12:00 14:00～17:00
手術日 木曜 休診日 日曜・祝日
静岡市駿河区敷地2-2-3
TEL 054-237-7535

大きな安心に包まれて自分らしく生きるために

ケアハウス

カリタス みわ

●ライフケア(特定)
●デイサービスセンター

静岡市葵区内牧479-1
TEL.054-206-0333 FAX.054-206-0332



昨年11月1日に葵区竜南にデイ新規オープン!

社会福祉法人 駿府葵会

特別養護老人ホーム 久能の里

- デイサービスセンター(久能・竜南)
- ショートステイ
- 居宅介護支援センター(久能・竜南)
- ホームヘルプサービスセンター
- 小規模多機能ホーム みどりの家(清水区)
- 小規模多機能ホーム 西草深(葵区)
- 地域包括支援センター(大谷久能・麻機千代田)

〒422-8011 静岡市駿河区根古屋289-1
TEL . 054-237-8876
URL <http://久能の里.jp>

鎌倉市老人クラブ連合会との交流事業



鎌倉市老人クラブ連合会と静岡市老人クラブ連合会との交流事業は、静岡市中央福祉センター13階大会議室で去る9月24日(火)に鎌倉市老連62名と静岡市老連理事19名が

集まり開催されました。

今回の交流事業は、平成22年の都道府県別健康寿命の数値が初めて厚生労働省から公表されたことにより、この中で静岡県が健康寿命日本一になったことがきっかけです。

このようなことから、今年の3月に鎌倉市老連事務局より静岡県の健康寿命日本一特に「女性の健康寿命が全国第一位」になったことについて、老人クラブとしての活動内容や行政の取組み状況などの話を聞きたいということで、静岡市老連と交流会を開きたいと要望がありました。

鎌倉市老連では、静岡県が健康寿命日本一になったことで、神奈川県から平成25年度に「健康寿命日本一」を目指す活動を行うよ

う、知事から協力依頼がきているということ

です。そこで、静岡市老連としては交流事業を行うことで鎌倉市老連に参考となることがあるのか、静岡県が健康寿命日本一になったことについて行政としてどのような事業活動を行ったか調べましたが、特にありませんでしたので、最初は交流事業が開催されるか心配を

しました。しかし、鎌倉市老連事務局と話をする中で静岡市老連の活動状況などを聞くことにより参考になると言われ、予定通り交流会を開催することになりました。

当日は天気もよく、鎌倉市老連は10時過ぎに静岡市中央福祉センターに着き、10時半より両老人クラブ会長の挨拶で交流会は始まり

ました。会議は、最初に事務局から静岡県が健康寿命日本一になった背景について、県の外部機関が発行している機関紙を参考に説明を

しました。

その内容は
・魚や野菜など地場の食材が豊富で食生活が豊かである

・全国一のお茶の産地で、日頃からお茶をたくさん飲んでいる

・温暖な気候からくる穏やかな県民性
このようなことが背景にあるということでした。

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

人生に夢を！ 経営に活力を！

青木公認会計士事務所

公認会計士・税理士 **青木隆知**

静岡市葵区鷹匠3丁目16番9号
TEL 054-248-8881 FAX 054-248-8882

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

相続・贈与のご相談は

税理士法人 **羅針盤**

税理士 望月重樹

〒420-0011 静岡市葵区安西四丁目113番地
TEL 054-252-2532
FAX 054-252-2534

平成元年に県社協の高齢者相談センター法律専門相談員になったことから、高齢者問題に取り組むようになりました。遺産分割、遺言など、お気軽にご相談下さい。

ふたば法律事務所

弁護士 伊藤 博史

静岡市葵区鷹匠一丁目4番1号 佐野ビル3F
TEL.054-205-2250 FAX.054-205-2290

*相続・贈与・譲渡の申告と相談
*決算・申告等

野末辰朗税理士事務所

東海税理士会会員 税理士 野末 辰朗

〒420-0882 静岡市葵区安東2-12-4
電話 **054-245-4861**

●ご相談は無料です●
相続登記のことなら...

もり事務所 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

静岡市駿河区みずほ二丁目7番地の21
TEL (054)269-5096 FAX (054)269-5097

第2回 シニアクラブ静岡県 輪投げ大会

長田東学区 丸子新田晃寿会が見事優勝!!

12月6日(金)に焼津市シーガルドームで開催されたシニアクラブ静岡県主催の輪投げ大会で、駿河区支部長田東学区 丸子新田晃寿会が日頃の練習成果を発揮し、見事団体優勝の栄誉に輝きました。また個人では、葵区支部 美和芦寿会の海野兼男さんが準優勝、駿河区支部 丸子新田晃寿会の青木英一さんが5位に入賞されました。おめでとうございます。



また、8月末のテレビ番組で静岡県が健康寿命日本一になった理由の一つとして、日照時間が長いため屋外で活動する時間も長くなることが影響しているのではといわれていた。これについても併せて説明しました。

次に、静岡市老連で行っている総務専門委員会・広報専門委員会・保健体育専門委員会・教養文化専門委員会など各種専門委員会の活動内容を事務局より説明しました。

引き続き、市老連の理事より老人クラブの活性化に向けての自主運営事業について、健康と絆づくり事業として皆さんが例年行っている輪投げ大会やグラウンド・ゴルフ大会、生きがいづくり事業や文化芸能活動事業として芸能発表会や作品展などについて写真などを使い、その他に女性委員会や若手委員会の活動についてもそれぞれ説明を行いました。

最後に、意見交換を行いました。その中で会員の減少の話がありこれについては鎌倉市老連も同じで皆さん苦勞している共通の課題でした。その後出席者全員で昼食をとり、大変有意義な時間を過ごしました。

交流会は、3時間ほどで終了しましたが、この後鎌倉市老連の皆様は宿泊地である三重県の鳥羽市へ向かいました。



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

長島整骨院

診療時間

午前 9:00~12:00
午後 15:00~19:00

静岡市駿河区馬淵3丁目5-17
Tel 054-202-3712

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

小澤歯科クリニック

診療時間

平日 AM 9:00~12:00/PM 2:30~7:00
土曜 AM 9:00~12:00/PM 2:30~6:30

休診日/木曜・日曜・祝日 ※祝日のある週の木曜は診察有

静岡市駿河区敷地2-10-24

☎054-237-7272

総合建設コンサルタント
地域を愛し、ともに歩む郷土づくりパートナー

We walk together

昭和設計株式会社

〒420-0882
静岡市葵区安東2丁目15番13号
Tel.054-245-6012 Fax.054-247-6634
URL <http://www.shizuoka-showa.co.jp/>
沼津・富士・藤枝・袋井・磐田・浜松

介護のことならお気軽にご相談下さい

介護 保険 訪問介護事業所
障害者総合支援 居宅介護事業所

(株)安里(あんり)

静岡市葵区太田町11番1
TEL 054-200-1555
FAX 054-200-1550

JR清水駅前
布・手芸小物・カーテン・ミシン

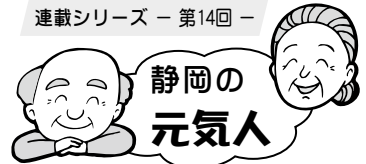
布と洋裁の専門店

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)

連載シリーズ - 第14回 -



海野 シマさん (90歳)
駿河区 長田北学区 第二向寿会



今回は海野シマさんをご紹介します。海野

さんは、大正十二年八月三十日生まれの90歳
です。会員の皆様が口を揃えて言う「カワイ
イオバアチャン」です。

朝は六時に起きて息子さん夫婦のお手伝い
として家族全員の洗濯をするそうです。食事は
「お嫁さんの作ってくれるものは何でもお
いしいけど、焼魚は特に好き」「野菜をやわ
らかく煮てくれるとおいしくてうれしいよ」
とにっこり。

若い頃御主人が体が弱くて苦労した。そん
なことから海野さんは会社勤めをしようと面
接を受けた。小柄な海野さんを見て「あんた
には無理だろう」と言う社長に「使ってみて
下さいヨ」と売り込んだ。海野さんの働き振
りに社長は感服。定年退職の時は特別大賞と
して記念品を頂いた。

90歳とは思えぬ足の運びで大きな買物は手
押し車を使うそうです。



昼間たまには横になることもあるけど、ご
近所の大好きな小長井さん宅で友達とのおし
ゃべりの時間がとても楽しみで、夜は新聞を
読んだり大好きな本を読んだりします。本は
読み終わる迄ねむくならない。その時だけは
メガネを使うヨ、と驚く程の元気さです。

町内の皆様に逢うのが楽しみで月一回の公
園の草とりは特に好きだそうです。花の手入
れ、公園の掃除とだけよりも早く来て始めて
います。非常に元気なカワイイオバアチャン
です。「草とりは好きだよ。」と目を細めて
いました。

そんなシマバアチャンの健康の秘訣はペッ
トボトルのお茶一本分に梅干し一ヶを入れて
一日中それをのむこと。これで便秘知らずの
今だヨと、白髪に真白い歯でニッコリ何とも
すてきなオバアチャンでした。(伴野文字)

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 龍門山
月光山 **鳳林寺**

静岡市清水区中之郷1-10-23
電話 054-345-5522

曹洞宗 龍門山
怡泉寺

静岡市駿河区西平松183番地
電話 054-237-0508

新畳、畳工事一式、クロス貼工事、襖張替工事
カーペット・クッション他、床工事、他

 **福地畳内装店**

静岡市駿河区用宗1-28-8
TEL.054-259-7940
FAX.054-259-8719

株式会社 **お仏壇の普賢堂**



仏壇・仏具・墓石・神徒各種
静岡市駿河区池田124-1
Tel.054-266-5415 Fax.054-266-5416

●●●●●●●●●●●●●●●●

(有)丸圓横井石材

●●●●●●●●●●●●●●●●

静岡市葵区谷津354-16
TEL 054-278-3567
FAX 054-277-0350

魚の御用は 

神田鮮魚店

新通り1丁目3-24
TEL(252)6359

私達
こんなこと
していません！



生涯現役

安東地区 寿会(大岩2丁目) 中村 義脩(90歳)
昭和53年旧国鉄を退職して、35年。勤務年数に近づく年数になりました。退職2年後、民生委員を拝命され、6期18年町内副会長も兼務で町内の皆さんと親しくして頂き自分自身の勉強になりました。常に相手の身になって考え、その方の為になるよう行動する等、勤めとは異なる事象が沢山でした。

75歳で老人会に入れて頂き、副会長・会長を経て現在があります。老人を寝たきりにさせないためにと、平成14年11月グランド・ゴルフ同好会を立ち上げ、20名位から始め現在では100名以上の登録者で月一回ですが毎回盛大に開催されています。この地域にも種々の同好会が生まれ、月に二十日以上以上の競技が開催されている現状です。健康の維持、仲間作り、ふれあいを大事に、成績に余りこだわらない競技でありたいと考えております。

私の趣味は手作り竹とんぼ作り、今まで約二千本位は作ったでしょう。児童館、小学校等に寄贈し、子供達が喜んで飛ばすのを見るのが一番の楽しみです。これからもグランドゴルフと竹とんぼ作りに精を出し、少しでも為になる人生を過ごしたいと思っております。



フラダンス 皆さんもどうぞ一緒に！

安東地区 平成クラブ 野末 久江



先ずフラダンスとの出会いをご紹介します。毎年6月に行われる鯨ヶ池センターでの各町内の老人会グループが大集合、グループごとに、それぞれに、ステージを賑わしております。

当初クラブは童謡唱歌をかわいらしく斉唱しました。少々地味でございました。慰労会の折、会長さん曰く「あなた新人だから何かアイデア出して」と言われ咄嗟にお答えしたのが「フラダンスはいかが？」でした。言い出した手前フラの教室、先生を探しレッスンを始めました。月一度ですから覚えるのが大変でしたがやがて、それなりのドレスを作りハワイのリズムに乗って踊るといことが次第に楽しいものとなってきました。最近では専ら「銀座カンカン娘」を「カンカン婆っちゃん」で踊っています。

老人会、安東祭り、熊野神社日待祭等出番が増え年中行事として定着してきました。「雀百まで踊り忘れず」フラは老若男女を問わずなたでも踊れるのです。どうぞ一緒に楽しんで下さい。

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

臨済宗 満徳山
円成寺
静岡市葵区籠上18-10
電話 054-271-3361

永代供養廟
「平和観音」
宗旨、宗派は
問いません
霊瑞山本光寺
静岡市清水区由比617
電話 054-376-0088

駿河霊園 3周年 特別企画
68円〜で全て込み! 詳細は是非お問合せ下さい。
永代使用布施 基礎+墓石工事代
墓石代 基本彫刻料
20年間の管理費込
駿河霊園販売管理事務所
駿河区西島1075-4 電話 054-266-3616
営業時間/9:00~17:00

各種 墓石専門
みかげ石
(有)松永石材
■ 静岡本店(長沼大橋南側) ■
静岡市駿河区池田154-1
TEL 054-261-7373
FAX 054-262-9865

お仏壇・墓石・葬儀の優伝
葬儀 宗派・宗旨問わず
自宅葬から会館葬まで
事前相談 承ります。
葬祭サービス総合プロデュース 静岡市駿河区敷地2丁目26-2
YU DEN 左京ビル1階
優伝 TEL.054-237-3670

俳句

葵区 三番町学区 五楽会 塚本 昭二
鳶の輪低く高く山を越え

清水区 蒲原地区 常楽会 土屋 梅子
釣舟を木の葉とも見し冬の海

清水区 蒲原地区 和歌宮会 井上てつこ
しみじみと聞く今昔や椿満つ

清水区 蒲原地区 和歌宮会 吉川 武子
忘れじと夫の旧姓遠火花

葵区 美和地区 福寿会 遠藤加津子
西東方夕陽紅彩威を拝す

葵区 安東地区 寿会 吉尾 茂
初日の出傾きつつも生きゆかむ

葵区 安東地区 寿会 三浦 範子
母似とも思へり今朝の初鏡

葵区 安東地区 楽寿会 村松 春夫
年賀状のみがえにし友偲ぶ

葵区 安東地区 おくまの会 鈴木 辰男
はつ日の出老いても鼓動おさえかね

葵区 安東地区 寿会 西村喜三郎
ひこ爺になりし同期の初便り

葵区 安東地区 千寿会 鈴木 健仁
大樟の注連新しく神の庭

葵区 安東地区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
初日記年頭所感まずかかげ

葵区 安東地区 しののめ会 朝倉 司朗
新玉や馬齢重ねて流れつつ

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二
初御空世界遺産の富士の山

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 且江
清美瀉五百羅漢に初明かり

駿河区 森下学区 長寿会 望月 謙吉
行き合いの雲流れゆき秋の澄む

短歌

清水区 三保地区 昇クラブ 岩本岩次郎
羽衣もありうれしき事の夢一つ

富士の高嶺に雪は降りける

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

曹洞宗 吉田山
桃原寺
静岡市駿河区国吉田6丁目10番87号
電話 054-262-2963

曹洞宗 静岡県立美術館駅 徒歩1分
普濟寺
fusaiji.com
静岡市駿河区中吉田 33-30
054-262-1452



微笑みをいつでもどこでもどなたにも
曹洞宗 佛國山
法蔵禅寺
静岡市駿河区曲金2丁目7-33
電話 054-285-4841
FAX 054-287-7391

日蓮宗 道場山
 **妙隆寺**
静岡市清水区蒲原3-30-19
電話 054-385-2864

曹洞宗 谷田山
東光寺
静岡市清水区谷田9番15号
電話 054-345-7388

ひとつひとつのご葬儀をこころを込めて...
株式会社 **静岡こころの会**
☎0120-785-888 清水区北矢部811-5
市民葬祭ホール駿河 駿河区中島3056 TEL/054-203-3773
市民葬祭ホール清水 清水区八千代町5-20 TEL/054-353-3008
市民葬祭ホール新伝馬 葵区新伝馬1-11-70 TEL/054-260-5072

葵区 美和地区 福寿会 大場 慶一
 平成に知事の褒状銀杯は
 誉れ負けじとここ福寿会

清水区 岡地区 チェリークラブ 石田 健二
 遠来の知友に奨むとろろ汁
 丸子の宿に秋深まれる



葵区 美和地区 健寿会 松永安太郎
 勇壮に大空に舞う鬼やんま

葵区 美和地区 健寿会 町塚 慶子
 朝化粧化けきれないと年の顔

葵区 美和地区 健寿会 赤石 泰江
 とんぼ保護沼を守って文化賞

葵区 美和地区 健寿会 渡部 ミサ
 一枚の葉書に託す親の愛

葵区 美和地区 健寿会 山下 利子
 軽やかにステップ踏んで若返り

葵区 美和地区 健寿会 岡 菊子
 古都を行くうなじが白る蛇の目傘

清水区 入江学区 入江南町寿会 杉山 市郎
 向き合えば鬼の心も笑みもある

清水区 不二見学区 杉山 保司
 午歳も賀状に絆銘とする

葵区 安東学区 さわやかクラブ 小野田たま代
 (病床で) がんばれと友の一言目がうるむ

原稿募集

◆次回は平成26年7月号(第19号)発行です。
 ◆原稿締め切り 5月15日(木)

- ・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・学地区・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
 私達の医療・介護は「身体^{からだ}の自立」「精神^{こころ}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岡
 通所リハビリテーション アース Earth

〒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/



セイセイ
静清リハビリテーション病院
 〒420-0823 静岡市葵区春日2丁目12-25
 TEL.054-653-5858 FAX.054-653-5859
 http://www.seiseirha.com/

クロスワードパズル

クロスワードパズル当選者(敬称略)
 松永ゆき子 柴田みつ子 久保田喜久子
 石井 良治 八木 清子 藤本 映子
 杉山 一男 祢次金鈴吉 伏見喜代子
 朝原 米一
 多数ご応募くださり有難うございました。
 抽選の結果10名の方には、記念品をお送りいたします。

セカイブンカイサン

前回の答え

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? クロッケー体験してみませんか?



クロッケー



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

新年、明けましておめでとう
ございます。



昨年は、三保松原の富士山世界文化遺産構成登録
二〇二〇年夏季オリンピック東京開催決定と明るい
ニュースが続きました。市老連だよりには各クラブ、
地区、支部会員の元気あふれる活動などが紹介され、
日常の活動や集まり、普段の練習と大会などの楽し
さと工夫が伝わってきます。これらを通して会員の
仲間づくりと行事参加をしていくことがクラブを維
持していくためには大切なことと思われまます。

本号には、「みらいふる鎌倉・鎌倉市老人クラブ連
合会」との交流事業の様子が掲載してありますので、
参考にしてください。また、今回も多くの投稿を頂き、
ありがとうございます。

これからも活動状況、文芸作品の投稿など市老連
だより発行にご協力をよろしくお願い致します。



◇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)
- ◎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)
- ◎は委員長

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

あなたは大切な家族に
残したい写真がありますか?

あなたを語る笑顔の記録
笑像写真

6切1枚(台紙付き)
20.3×24.4cm
9,800円

続き増しに便利な
オリジナル撮影データ
(CD-R) 1コマ 4,200円

PC・携帯からも詳しい情報がご覧いただけます!

オサワスタジオ
http://www.ozawa-studio.com

静岡市駿河区登呂5丁目7-20
営業時間 9:00~19:00 ☎0120-83-3719

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

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)

送葬コース(火葬のみ) 基本料金 **120,000円**

コース内容 棺、収骨用具、納棺代行、ドライアイズ1回分
火葬申込代行手数料、斎場案内

火葬から家族葬までご要望に合わせた
納得の葬儀を真心を込めてお手伝い致します。

駿河メモリアル 事前相談承ります。
スタッフが親切、丁寧にお応えします。

24時間
年中無休
もしものときはお電話下さい
0800-200-4790

医療法人財団 百葉の会
介護老人保健施設 **鶴舞の城**
つるまいのしろ

●入所・短期入所
●通所リハビリ
●居宅介護支援

清水区庵原町3158
☎ 361-1234