

第22号

発行所 (一社)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 朝倉 隆彌
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



元気高齢者の交流と仲間づくり

第44回 全国老人クラブ大会

全国から1,800名が参集
グランシップにて盛大に開催

結果は、個人戦で駿河区の杉山雅二さん(青コート)が優勝、清水区の小澤和光さん(赤コート)と久保田洋子さん(白コート)がそれぞれ3位に入賞されました。おめでとうございます。

参加された選手のみならず、お疲れさまでした。

11月27日(金)、川越広場にて第13回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会が行われました。県内から500余名の選手が参加し、赤・白・青の3コートに分かれ強風のなか元気がいっぱいプレーをしました。



個人戦で大健闘!!
入賞おめでとうございます

| | | |
|----------|---------|-------|
| 青コート優勝!! | 杉山 雅二さん | スコア41 |
| 白コート第3位 | 久保田洋子さん | スコア42 |
| 赤コート第3位 | 小澤 和光さん | スコア43 |

個人戦

シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会

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

開店30周年! **サガワ**は安心♡の認定補聴器専門店です

静 0120-52-8980
鉄 音羽町駅前

デジタル補聴器の
サガワ

静 0120-53-8980
鉄 草薙駅前



仲間を増やし、活力あるクラブに
 一般社団法人静岡市老人クラブ連合会会長 朝倉隆彌

新年あけましておめでとうござい
 います。会員の皆さまにおかれま
 しては、新しい年を健やかに迎え
 えのこととお慶び申し上げます。
 さて、人口減少・少子高齢化が
 進むなか、本市の65歳以上の高齢
 者は平成27年には19万7千人余
 高齢化率27.5%（全国平均26%）
 となり人口・割合とも過去最高を
 更新しています。

す。会員の皆さまにおかれま
 しても会員増強に力強いご協力を
 お願い致します。
 シニアクラブ静岡市は来年
 度、政令指定都市として全国の
 連合会への直接加入を予定して
 おります。会員の皆さまにはご
 理解ご協力をお願い致します。
 最後に会員の皆さまには、本
 年もシニアクラブ静岡市へのご
 支援とご協力をお願い致します
 とともに、皆さまの益々のご健
 勝とご多幸を祈念して、新年の
 ごあいさつと致します。



「健康長寿のまち」実現に向けて

静岡市長 田辺信宏

新年あけましておめでとうござ
 います。シニアクラブ会員の皆さ
 んには、健やかに新年をお迎えの
 ことと心からお慶び申し上げます。
 さて、本市では、平成27年度か
 ら「第3次静岡市総合計画」がス
 タートし、高齢者の保健福祉をは
 じめ、様々な課題解決に向け、「静
 岡らしさ」を活かした取り組みを
 進め、「健康長寿のまち」の実現
 を目指しているところであります。
 この実現に向かっては、本市の

特色である「地域のつながる力」
 と「元気な高齢者が多い」という
 ことを活かしながら、ライフステ
 ージにあわせた健康づくりや健や
 かに暮らせる「医療と介護の連携
 の推進」などに取り組み、一人の
 高齢者を、地域全体で支え合い、
 心健やかに暮らせる「全国に先駆
 けた都市」の構築を進めています。
 会員の皆さんは、日頃より、地
 域に根差した友愛・奉仕活動から、
 スポーツ・文化活動まで多彩な活
 動を展開され、日々元気に過ご
 されております。これはまさに
 健康長寿の実践者であり、市民
 の皆さんのお手本であります。
 本市としてもシニアクラブを
 はじめとした高齢者の社会参加
 の機会を増やすことが、「健康
 長寿のまち」の実現に向けた取
 り組みと考えておりますので、
 これまで以上に支援をしていき
 ます。
 結びに、シニアクラブ静岡市
 のますますのご発展と、会員の
 皆さんのご健康とご活躍を祈念
 いたしまして、新年のあいさつ
 とさせていただきます。

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

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

だれもが最善の医療・福祉を受けられる社会をめざして
 医療法人 沖縄徳洲会
静岡徳洲会病院
 静岡市駿河区下川原南11-1 TEL 054-256-8008
 【静岡県内グループ施設】
 ●榛原総合病院 ●介護老人保健施設 静岡徳洲苑・あじさい
 ●特別養護老人ホーム 小坂の郷 ●グループホーム 富士見園

医療法人 社団永仁会
吉永 病院
 在宅療養支援診療所

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

 △月曜午後は4時~6時 受付は午後5:30迄
 静岡市清水区江尻東1-1-38
TEL.054-366-2722

建築材加工
 室内造作材・緑甲フローリング材・構造材・土木材
有限会社 杉山木工所
 静岡市葵区安倍口新田269-1
電話 054-296-0736

鈴木整形外科
 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

手作りのおにぎり・お惣菜
松のや
 市役所から徒歩0分
 行事やイベントに! 打合せや会合に!
 お弁当のご予約承ります。
 静岡市葵区呉服町2-1-15
 青葉ビル1階
TEL・FAX:054-272-3080



9月19日(土)〜27日(日)に、家康公四百年祭駿府天下泰平まつりが静岡市内をはじめとした各地で行われましました。私たちシニアクラブ静岡市も、駿府城公園内に城下町をイメージしてつくられたメインゾーン「駿府城下町」に出展しました。

この出展の趣旨は「子どもたちに昔の懐かしい遊びを楽しんでもらおう」ということで、6坪という狭いスペースではありましたが、終日たくさん家族連れでにぎわいを見せ、折り紙を折ったり、けん玉、お手玉、輪投げなど親子で挑戦していました。大人の方々も昔を懐かしんで子どもたちと一緒に遊んで、多彩な催しを盛り上げ楽しんでもらいました。私たちの「昔遊びのイベントが一番お客さんと呼んでいた」と、うれしい講評を頂くこともできました。

ペースではありましたが、終日たくさん家族連れでにぎわいを見せ、折り紙を折ったり、けん玉、お手玉、輪投げなど親子で挑戦していました。大人の方々も昔を懐かしんで子どもたちと一緒に遊んで、多彩な催しを盛り上げ楽しんでもらいました。私たちの「昔遊びのイベントが一番お客さんと呼んでいた」と、うれしい講評を頂くこともできました。



最終日には朝倉会長と、私たちスタッフもメインステージであいさつとお礼を述べさせて頂き無事終了となりました。身体は疲れましたが、私にとってこの催しは大変有意義な経験となりました。

10月10日(土)〜12日(月)と、17日(土)、18日(日)の5日間、若手委員を含む三区女性委員延べ50名が、市内の複合商業施設「マークイズ静岡」にて「昭和の懐かしい遊び体験」を披露しました。

子どもたちを対象に企画された催しでしたが、若い世代の親子連れをはじめとして、若者グループ、お孫さん連れの祖父母など、様々な年代の方が「何年ぶりかなあ」と懐かのそろいのベストを着て活動している私たちや、黄色の旗を見て「シニアクラブってどこにあるの？」と興味を持ってくれる方もいて、クラブの存在を外部へ発信できた行事であったと満足しました。

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

八木循環器内科
内科・循環器内科
循環器専門医、総合内科専門医
高血圧、心臓病、生活習慣病、在宅医療

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:30~6:00 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |

静岡市葵区竜南3丁目11-8
TEL.054-248-8100

内科・循環器内科
おおぬき内科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 15:00~18:00 | ● | ● | / | ● | ● | / |

※休診日 日曜日、祝日、水・土曜日午後
〒424-0008 静岡市清水区押切 2002-1
TEL.054-340-3700
ホームページ <http://ohnuki-clinic.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

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
厚生病院 西側 **P**有り

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

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>

第44回全国老人クラブ大会 シニアクラブ千寿会が優良クラブ表彰

第44回全国老人クラブ大会が11月28日～29日にわたり、グランシップで開催されました。全国から会員約1800人が集い、初日はテーマ別に「地域づくり」「仲間づくり」「演じる活動」の3つの部会に分かれ、事例発表や活動交流などを行いました。

この「演じる活動」部会にはシニアクラブ静岡市会員を中心とした県老連女性委員会が発表を行い、見事最高の「金賞」を受賞しました。
2日目は講演と式典が行なわれ、オープニングとして清



シニアクラブ静岡市 朝倉会長による、第3部会でのあいさつ

水区愛唱歌クラブのコーラス、講演は久能山東照宮宮司の落合偉洲氏による講話が披露されました。アトラクションでは、東海大学付属静岡翔洋高等学校・中部部チアリーダー部によるチアリーダーダンスを披露してくれました。

式典は、大会挨拶を全老連会長斎藤十朗氏が行い、県内で唯一、葵区の大岩町シニアクラブ千寿会が優良老人クラブ表彰を受けられました。最後に大会宣言が朗読され、宣言の実践が誓われました。
(鈴木泰造)



埼玉県川口市老連の
エコファッションショー(第3部会)



清水区支部愛唱歌クラブのコーラス(式典前のオープニング)



県老連女性委員会のレクダンス(第3部会)

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

依藤産婦人科医院
yorifuji-ladies.com

外来診察時間

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 14:00~17:00 | ○ | △ | △ | ○ | ○ | △ | 診 |

静岡市葵区上足洗2-1-9 TEL.054-209-6601

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

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

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

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

宣言

- 一、高齢者の日常生活を支える「地域支援活動」への参画
- 一、老人クラブ「100万人会員増強運動」の展開
- 一、健康長寿をめざす「健康づくり、介護予防活動」の充実
- 一、消費者被害防止に向けた活動の実践
- 一、高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

高齢者いきいき創造広場

全国大会に続き、盛大に開催

10月29日(木)第44回全国老人クラブ大会が静岡市にあるグランシップにて開催され、その後引き続きシニアクラブ静岡県主催の高齢者いきいき創造広場(リフォームファッションショー、芸能交流ひろば)が行われました。

県内各地から850名余が集まり、全国からのご出席者も見守る中でリフォームファッションショーが行われま

した。15市町43名の出演者に、観客席からは歓声があがり、大変な盛り上がりとなりました。



優秀賞に輝いた小勝澄江さん

点に加え、パフォーマンスをも重視したとの講評が成された。出品作品は母親譲りの着物が多く、着物地はとても軽く素敵な洋服に生ま

次の芸能交流ひろばでは、シニアクラブ静岡市から三保地区老連が「三保音頭」の踊りを、そろいの衣装で発表し大好評でした。

その後、表彰に先立ち審査員を代表してNPO日本パソナルカラー協会理事の小野田佳子様から、審査ポイントについて、アイデア性・デザ



芸能発表も盛り上がりました

イン性・機能性・実用性の4点に加え、パフォーマンスをも重視したとの講評が成された。出品作品は母親譲りの着物が多く、着物地はとても軽く素敵な洋服に生ま

れ変わるとのことでした。シニアクラブ静岡市からは7名が出演し「優秀賞」に小勝澄江さん、「特別賞」に佐々木美代子さんがそれぞれ選ばれました。おめでとうございます。

(大村明久)

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

向井内科クリニック

循環器科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|-------|---|
| 午前 8:30~12:30 | ● | ● | ● | / | ● | 8:30 | / |
| 午後 15:00~18:00 | ● | ● | ● | / | ● | 12:00 | / |

※休診日 木・日曜・祝日

〒424-0886 静岡市清水区草薙 1-10-12

☎054-347-1020

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)

☎054-263-4188

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

~静岡の味、旅の味~

東海軒

●年中無休 ●10個以上から配達承ります。

〒422-8033 静岡市駿河区登呂6-5-35

TEL 054-287-5171

FAX 054-287-5172

http://www.tokaiken.jp

内科・消化器内科

登呂杉山医院

経鼻胃内視鏡 大腸内視鏡

静岡市駿河区登呂5-4-1

TEL.054-285-0778



まりこしでぃすクリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

※休診日/日曜・祝日・水曜・土曜午後

〒421-0111

静岡市駿河区丸子新田511 TEL 054-201-0303

支部活動紹介《葵 区》

80代が大活躍!! 第2ブロック優勝!!

10月9日(金)、静岡市中央体育館にて葵区支部スポーツ大会が開催されました。第10回目という節目の今大会には、会員650名が参加。まだまだ若い人には負けられないと、80代パワーが年齢を感じさせない動きで競技をしていました。「素晴らしい!!」

さまざまな場面で熱戦が繰り広げられ、最終団体種目の玉入れ競技まで、予断を許さない接戦となりました。今大会の目的「より楽しく、いきいきと」を十分に果たすことのできた素晴らしい1日でした。(大村 明久)



第10回 葵区支部スポーツ大会

大会結果

| | | |
|-----|--------|---------------------------|
| 優勝 | 第2ブロック | 井川・梅ヶ島・大河内 玉川・賤機・美和・井宮 |
| 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3ブロック | 西奈・千代田・竜南・麻機 |
| 第4位 | 第4ブロック | 安東・伝馬町・横内 一番町・駒形 |



第3回 葵区支部グラウンド・ゴルフ大会

参加326名の頂点!!
優勝は矢部博さん(美和)と
太田直美さん(安東)

当初の予定日が雨天で延期となり、7月28日(火)に松富スポーツ広場にて開催された大会に、326名の選手が参加して賑やかに熱戦が展開された。

なお、これまでグラウンドゴルフ協会の協力で運営して来ましたが、次回は協力なしで運営する予定です。(水上 博)



葵区と駿河区が合同で大会を開催しました

大会結果

| 男性の部 | | | 女性の部 | | |
|------|-------|-----------|------|-------|----------|
| 優勝 | 矢部 博 | 健寿会(美和) | 優勝 | 太田 直美 | しののめ(安東) |
| 準優勝 | 永田 裕次 | 旭寿会(千代田) | 準優勝 | 澤村由香子 | 千寿会(安東) |
| 第3位 | 内野 米雄 | たのしみ会(玉川) | 第3位 | 今井三重子 | 健寿会(美和) |

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

内科・循環器科・歯科
木下医院
診察時間 月火水木金土
午前 8:30~12:00 ○○○○○○
午後 2:00~6:00 ○○○×○×
静岡市葵区与左衛門新田39-10
☎(054)296-0015

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

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

保険調剤 処方せん受付
有限会社
ヤマギワ薬局
矢部店
静岡市清水区中矢部町3-11
Tel・Fax:054-353-6226

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

支部活動紹介《駿河区》

第10回 駿河区支部スポーツ大会



第3ブロック優勝!!
参加者550名 心地よい汗流す

10月22日(木) 静岡市中央体育館にて駿河区スポーツ大会が役員と応援を含め約550名が参加して開催され、スポーツを通して交流を深め心地よい汗を流しました。

17学区が3ブロックに分かれて、ブロック対抗でお手玉投げ競走やボール押し競走など7種目に取り組み、参加者は一生懸命に

走り観客席からは大きな声援が送られていました。

今年度は役員、実行委員対抗のパン食い競走も行われました。皆さんお疲れさまでした。また役員、実行委員の皆さんには早朝からの準備と、競技のスムーズな進行に尽力をしていただき無事に大会を終えることができました。本当にご苦労さまでした。(浦田 翠)

大会結果

| | |
|-----|--|
| 優勝 | 第3ブロック(青) 〈森下・大谷・久能・西豊田〉 |
| 準優勝 | 第2ブロック(黄) 〈中田・中島・南部・富士見〉 |
| 第3位 | 第1ブロック(赤)〈長田北・長田西 長田東・長田南・大里西・大里東・川原〉 |

第3回 駿河区支部グラウンド・ゴルフ大会



葵区、駿河区合同大会
仲間との笑顔あふれる交流

7月23日が雨天で延期となり、7月28日(火)に、葵区と駿河区のグラウンド・ゴルフ大会が松富スポーツ広場にて行われました。総勢294名の選手が参加をして競技が行われ、また各所で区を越えた交流も見られ、仲間とのふれあいを感じられる、あたたかな大会となりました。(鈴木 富男)



大会結果

| 男性の部 | | | 女性の部 | | |
|------|-------|------------|------|-------|-------------|
| 優勝 | 吉澤 征作 | 中部楽寿会(富士見) | 優勝 | 杉本 辰子 | 第2向寿会(長田北) |
| 準優勝 | 山本 敏夫 | 中部楽寿会(富士見) | 準優勝 | 杉本 信子 | 大谷ニアクラブ(大谷) |
| 第3位 | 勝沢 森義 | 第2向寿会(長田北) | 第3位 | 石川 敏子 | 登呂寿会(富士見) |

競技の前にラジオ体操でからだをほぐします

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

えんどう内科クリニック
日本内分科学会認定 内分泌代謝科専門医

| 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

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

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

査定無料 秘密厳守
売りたい物件 募集中!!
土地 戸建 マンション

長崎不動産株式会社
〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋1丁目9番22号
TEL:054-340-5060 FAX:054-343-3038

高山接骨院

受付時間 平日 午前8時~12時迄
午後3時~8時迄
土曜 午前8時~午後3時迄
祭日 午前中受付します
日曜 お休み(急患は随時受付)

静岡市清水区興津中町142 TEL.054-369-5551

株式会社 二チコミの
nichicomi ホームページでは、
全国各地の元気な
老人クラブの活動状況を
随時更新して紹介をして
います。

ご覧ください 二チコミ 検索
http://www.nichicomi.com

支部活動紹介《清水区》

第 43 回 清水区高齢者スポーツ大会

興津地区高得点で優勝の栄冠!!



開催日 10月23日(金)
 会場 清水庵原球場多目的広場
 参加者 21地区より役員、
 選手、応援者約 1,600名

大会結果

| | | | |
|-----|------|-----|------|
| 優勝 | 興津地区 | 第4位 | 岡地区 |
| 準優勝 | 江尻地区 | 第5位 | 駒越地区 |
| 第3位 | 庵原地区 | 第6位 | 船越地区 |

秋晴れのもと、入場行進が始まった。嶺保育園鼓笛隊を先頭に、21地区役員と選手が続き、会場を華やかに盛り上げました。競技は7種目で、まずゴルフフリーで始まり熱い声援を背に日頃の練習の成果を発揮しました。競技結果は別表の通りで、興津地区の結束力が際立った結果となった。(鈴木 泰造)



第 17 回 清水区支部グラウンド・ゴルフ大会



団体戦で入江地区が優勝!!

第17回清水区支部グラウンド・ゴルフ大会は10月2日(金)、新興津緑地公園多目的広場にて開催されました。二度の雨天順延を余儀なくされた今大会は、当日も明け方まで雨が降り、1時間遅れの開始となりました。

参加選手は21地区より各10名(男5名、女5名)の210名で、団体戦、個人戦(男女別)で順位を競いました。結果は別表の通りです。個人戦は男女別に14位までが県大会出場権を獲得しました。(鈴木 泰造)

大会結果

団体の部

| | | |
|-----|-------|------|
| 優勝 | 入江地区 | 388打 |
| 準優勝 | 蒲原地区 | 389打 |
| 第3位 | 不二見地区 | 394打 |
| 第4位 | 小島地区 | 395打 |
| 第5位 | 由比地区 | 397打 |

個人の部 (男性)

| | | | |
|-----|-------|-----|-----|
| 優勝 | 宇佐見将司 | 小島 | 30打 |
| 準優勝 | 勝山 忠彦 | 飯田 | 32打 |
| 第3位 | 橋本不二夫 | 岡 | 33打 |
| 第4位 | 西川 賢司 | 小島 | 33打 |
| 第5位 | 細沢 好政 | 両河内 | 34打 |

個人の部 (女性)

| | | | |
|-----|-------|-----|-----|
| 優勝 | 徳増 静子 | 入江 | 25打 |
| 準優勝 | 石原貴美子 | 蒲原 | 28打 |
| 第3位 | 高田 佳子 | 袖師 | 30打 |
| 第4位 | 佐々ちよ子 | 駒越 | 31打 |
| 第5位 | 辻 セツ子 | 不二見 | 31打 |

※8ホール×2ラウンド

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 午前 9:00~12:30
 午後 2:30~ 6:00
 (土曜は13:00まで)

休診日 火・土曜午後、木・日曜、祝日

静岡市葵区伝馬町8-1(サンローゼ6F)
 ☎054-254-1441



医療法人社団浩陽会

石川眼科医院

院長 石川 浩平

静岡市葵区上足洗1丁目9-32 ☎054-245-5421

医療法人社団 清秀会



介護老人保健施設

ケア・センターひまわり

TEL 054-336-3033 FAX 336-3035

静岡市清水区村松原 1-2-34

随時入所相談受付けております お気軽にご相談ください

滝戸医院 ■一般内科(循環器内科)

休診日/日曜日・祝祭日・午後休診日あり

静岡市清水区村松原 1-2-5 TEL 054-334-1335

吉岡菊川耳鼻咽喉科医院

| | | |
|------|------------|-----------|
| 診療時間 | 午前 | 午後 |
| 月~金 | 9:00~12:00 | 3:00~6:00 |
| 土 | 休診 | 休診 |

〒420-0810 静岡市葵区上土2丁目7-37

電話(054)262-5588

MTHA 東海補聴器センター

安心の全国ネットワーク 詳しくはホームページで MTHA 検索

清水店

静岡市清水区万世町2-5-12

☎054-352-8586

駐車場
あります

清水駅前店

静岡市清水区宮代町2-5

☎054-363-3317

駐車場
あります

社会福祉法人 花園会

特別養護老人ホーム

レジデンス花

清水区中河内2717番地

お電話にてお気軽に
お問い合わせください

☎054-343-2121

市老連の活動

中部地区歴史探訪ウォーキング

再発見!! 歩いて知る地元の魅力



静岡浅間神社にて説明を受ける



「勅東海最初禅林」と表示された臨濟寺

も 多 く 若 手 委 員 中 心 ...

た。正式には「神部神社・浅間神社・大歳御祖神社」...

城北公園で女性委員がおいしい「豚汁」を用意してくださり、気持ちよく昼食の時間が過ごせました。

シニアクラブ静岡市主管の中部地区歴史探訪ウォーキングが11月30日(月)県内中部地区から240人という多くの参加者で賑やかに行われた。

将軍家光の時大造営され、火災焼失後1804(1865)年に造られたのが現在の社殿という事です。今年から20年計画で大修理が行われるそうです。大歳御祖神社・八千戈神社はすでに整備に入っています。

大会結果

Table with 4 columns: Rank, Club Name, District, and Area. Lists winners like 浜田C, 大沢町, etc.

に適切な交通整理をやって頂き、気持ちよくウォークできました。関係した皆様ありがとうございました。(水上博)

第2回 シニアクラブ静岡市ペタンク大会

開催日 12月4日(金)
場所 清水庵原球場多目的広場
参加者 274人(選手227人 役員47人)

ねんりんピック長崎2016の静岡市代表をめざし、晴天の下64チーム(葵区12、駿河区10、清水区42)が熱戦を展開しました。成績は別表の通りです。

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

不動産の売買・賃貸・仲介は (有)ランドマークへ

☎ 054-245-0668

静岡市葵区竜南3丁目12番3号

星野医院 内科・循環器科
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

内科・外科・整形外科 松下医院

院長 松下兼昭

清水区但沼町1317-2

☎ 054-393-2022

12歳未満の方のご入館をご遠慮させていただいております。

大人の癒し処 各種ご宴会プラン承り中
温泉+ご宴会 2,800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

静岡市駿河区曲金5-5-1 ☎054-287-1126

三神医院 消化器内科 内科
診療時間: 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

軽・小型・販売・整備・車検一式

(株)松浦商会

清水区村松原1丁目2番36号

電話 (054) 334-1752

クラブ活動紹介 《駿河区》

世代を超えた地区の活動

大里東学区 須藤 秀秋



子どもたちとの交流も祭りの楽しみ

- 10 時～ 宮司による神事、その後浦安の舞を奉納する
- 12 時～ 子ども神輿が町内を巡行
- 15 時～ 祝い餅まき
- 17 時～ お楽しみコーナー (売店)
- 18 時～ (プロも出演する) 演芸大会
- 20 時～ 福引き抽選会



白髭神社 秋の大祭

毎年 10 月第 2 土曜日に開催

浦安の舞は、大里東小学校の 5 ～ 6 年生が練習を行い、扇の舞や剣の舞など素晴らしい舞を奉納します。

その他にも阿波踊りやちりめん、バルーンアートなどの催しが行われ、大勢の見物客で大変盛り上がりします。

特に祝い餅まきは、来賓も大勢参加し、6 千個ほどの餅をまきますので、大変なにぎわいとなります。



大里東小学生による浦安の舞

シニアの集い

市内各地区で高齢者に対し、歌やレクリエーション等の活動をおこなう S 型デザインサービスが行われています。

ですが、私たちはシニアクラブのメンバーを中心に月 1 回 (第 4 木曜日) に公民館でシニアの集いを行っています。

講師を招いての講演会やゲーム、その他に歌の会や誕生会などをして、みんなで楽しいひとときを過ごしています。



シニアの集いではゲームをしたり一緒に昼食をいただきます

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

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>

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

マルチスライストによる肺癌・じん肺検診
 静岡市清水区上力町5-28 TEL.054-334-2710

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

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

上力薬局

平日：午前8:30～午後6:30
 土曜：午前8:30～午後1:00
 静岡市清水区上力町6番22号
 電話・FAX 054-337-1655

しみずバククリニック

内科・小児科・腎臓内科

| 内科診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00～17:30 | / | / | ○ | ○ | ○ | / |

● 休診日 日・祝 月・火・土/午後 ●
 静岡市清水区千歳町2番30号
 ☎054-355-1117

クラブ活動紹介《清水区》



演芸大会には多くの参加があり
大変盛り上がります

日々楽しくあるために

高部地区シニアクラブ連合会 鈴木 廣志

私たちの連合会は4つの部を置き、担当部長を中心に「明るく楽しく元気よく」をモットーにさまざまな活動を展開しております。

まず、体育部活動ではクロッケーとグラウンド・ゴルフ大会をそれぞれ年2回、輪投げとペタンク大会をそれぞれ1回、あわせて年間6回のスポーツ大会を開催しています。これは区大会や市大会へ出場する選手とチームを選考するためのもので、それぞれの大会で100名前後が参加し、栄光を目指して、元気が

つばい熱い戦いを繰り広げております。

文化部活動としましては、当クラブ最大の行事である演芸大会と文化作品展があります。演芸大会は毎年1回、学校体育館を借りて開催しています。出演者は200名程で、観覧席には一般の方々も加わり、終日和気あいあいに楽しんでいきます。

生涯学習交流館のロビーを借りての文化作品展は、毎年2月に3週間の展示となります。書道、絵画、手芸品などが多数出展され、来館者から好評をいただいております。

次にレクリエーション部では年2回の日帰りバス旅行と、年8回の地区集いを開催しています。バス旅行は初夏の果実狩りと、神社、寺への初詣で毎回80名くらいの参加があ

り友情を深めながら旅情を楽しんでいます。

地区集いは会場の関係から地区を二分して、一回を2日かけて行いますが、各回ともに80名前後の参加で、ミニ講座のあと持ち寄った手作り料理を食べながら踊りやカラオケを楽しみつつ、単老間の交流と親交を深めております。

最後に総務部が担当する活動には、保育園児との敬老会、幼稚園児との節分豆まき会、小学生との昔の遊び教室と餅つき体験会、児童クラブの子供たちとのクリスマス会、中学生との福祉懇談会の5つの世代交流活動があります。この活動にはクラブ役員と女性委員の計30名で毎回対応しております。また、社会奉仕活動として交流館、神社、公園清掃、花壇の手入れ、児童の登下校時の見守りなど、私たちに出来る地域貢献の役割もしっかり果たしていきたいと思っております。

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

つかはら歯科医院

診療時間 / AM9:00~1:00
PM2:30~6:00
※土曜のみPM5:00まで

— 休診日 / 日曜、木曜、祝日 —

静岡市清水区下野西3番20号

☎054-364-8889

クリスタル歯科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

休診日 日曜・祭日・木曜

静岡市葵区新伝馬3-3-7

TEL.054-253-6666



歯科 小児歯科 歯科口腔外科

ひだまり歯科

HIDAMARI DENTAL CLINIC

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | △ | △ |
| 午後 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | △ | △ |

○9時半~13時 / 14時半~20時 △9時~12時半 / 14時~16時半 ×休診

静岡市葵区水道町83-1 ☎054-269-6266

http://hidamari-dent.com/

八木歯科医院

歯学博士 八木康夫

| 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・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

自分たちの活動を

形にしてみませんか?

*個人でも・グループでも***

ご希望・予算に合わせてご提案させていただきます。

- 自分史 句集
- 作品集 写真集
- 記念誌 文集
- 小説 等々...



株式会社ニチコミ 静岡支店

まずはお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

クラブ活動紹介《葵 区》

クラブ活性化のためにできること

三番町 さわかかクラブ 柳陽クラブ 石川 陽一

現在の三番町学地区は、さわやかクラブと柳陽クラブの2クラブで構成されています。葵区の西部に位置し、加入会員はさわやかクラブ65名と柳陽クラブ43名の計108名です。

単老が脱落し、あわや学地区消滅の危機に立たされたが、残ったふたつの単老が踏みとどまり危機を回避しました。

両クラブの共通目標は、単位クラブの活性化です。26年度には加入していた2

化については、具体的なことはそれぞれの単位クラブで目標を掲げ、企画を



今年度の葵区輪投げ大会に初参加
良い成績を残せるように頑張ります

また学地区もイメージ一新を期して、名称の変更を考えています。さわやかクラブは従来の新三新寿会を改称して27年度にスタートしました。柳陽クラブは数年前に改称を実施済みであります。

実際の活動では、80歳の会員でも、無理なく身体を動かして競技を楽しむことができ「輪投げ」に着目しました。器具を購入して毎月2回、2チームで練習を始めました。そして27年度の葵区大会に初参加することができました。これからも継続して続けて行きたいと考えています。

さらに以前より行っていたカラオケ（機器、テレビ共に博物館行きのもの）は、デイスクの内容を更新しつつ、毎月2回実施中です。その他にもさまざまな行事を両クラブともに行っていますが、紙面の都合もありますが、内容は割愛させていただきます。

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

てらむらクリニック
054-267-3888

わたなべ小児科クリニック
診療時間
月・火・木・金 …… 午前9時～正午
午後2時～午後6時
水・土 …………… 午前9時～午後1時
診療予約専用電話 054-344-2455
静岡市清水区木の下町67
TEL.054-344-2406

医療法人社団浩葉会
大谷はざまクリニック
院長 間 浩明
外科 内科 消化器科 リハビリテーション科 麻酔科 肛門科
在宅支援診療所としての往診（詳しいことはご相談下さい）
午前 9:00～12:00 午後 2:00～6:00
※休診 日曜・祝日・水曜、土曜午後
静岡市駿河区宮川39-20 併設 デイサービスセンター「萌」
TEL 054(238)2488 ショートステイ施設「萌の家」

お薬のことなら何でもご相談ください
あんず薬局
営業時間
月・火・水・金 8:30～17:30
木・土 8:30～12:30
日・祝日は休み
静岡市葵区千代田6丁目 15-21
電話 054-265-6802(代)

お肌と健康のご相談は
ぶんじ永楽堂薬局へ
BIRAKUDO ぶんじ永楽堂薬局
静岡市清水区村松原 1-4-3
TEL 054-334-5838

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

市老連の活動

男性86名、女性43名による熱戦展開!!



第11回清水区ボウリング大会

7月17日(金)、狐ヶ崎ヤングランドボウルにて、男性86名女性43名の会員が参加して第11回清水区ボウリング大会が開催されました。2ゲームの

合計スコアで争われ、男女別1位~6位、とび賞、ブービー賞の表彰が行われました。当日、台風による大雨にも関わらず、多くの参加者で盛り上がりました。(清水 恵代)

大会結果

男性の部

Table with 4 columns: 順位, 地区, 氏名, スコア(2ゲーム). Lists winners from 辻, 駒越, 岡, 入江, 庵原, 高部.

女性の部

Table with 4 columns: 順位, 地区, 氏名, スコア(2ゲーム). Lists winners from 江尻, 辻, 江尻, 船越, 辻, 興津.

絶好の運動日和であった秋晴れの9月15日(火)駿河区ペタンク大会が、16チーム60名の選手が集まり松富スポーツ広場で開催されました。

ペタンクは駿河区ではあまり浸透していないので、清水区支部の小谷郁夫理事からルールと競技場の注意事項の説明を受けて、私たち参加者は緊張の中競技を始めました。ビュットの間近でボールが止まり得点が増えたり相手ボールをはじき飛ばしたりすると、大きな歓声を上げて喜んでいました。

試合は4つのブロックに分かれ、リーグ戦方式で行われ順位が決定しました。大会にあたり役員のみなさん、本当に朝早くからお疲れさまでした。ありがとうございました。このペタンク競技が誰にも親しまれるようになり、この駿河区でも定着をすれば良いと思います。大会結果は以下のとおりです。(浦田 翠)



ペタンクって楽しい!! 来年もまたやりたい!!

第1回駿河区ペタンク大会

大会結果

Table with 4 columns: ブロック, チーム名, 学区, 名前. Lists teams like 西豊田チーム, 西脇若葉会, etc.

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. 診察時間 月火水木金土 8:30~12:30 ... TEL.054-347-6103

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 ... TEL.054-353-0355 FAX.054-351-7207

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

★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 ... 清水区庄福町9-23 054-355-5655

処方せん 保険調剤 みかど台薬局 船越東店 静岡市清水区船越東町213-4 054-340-9855

まごころをめで仕山-くぐり つくし薬局 静岡市清水区西久保310-21 TEL.054-371-6200 さつき薬局 054-200-1900 すみれ薬局 054-202-3700

市老連の活動



葵区・駿河区合同作品展

絵画や手芸など 326点
期間中1,295名が来場して賑わう

期 間 / 11月11日(水) ~ 15日(日)
会 場 / 静岡市民ギャラリー
参加団体 / 静岡市老人クラブ連合会葵区支部・駿河区支部
老人福祉センター・老人ホーム・福祉団体



力作ぞろいの展示に感動



清水福祉総合文化祭作品展

期 間 11月6日(金) ~ 9日(月)
9時 ~ 17時
会 場 は~とびあ清水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



オープニングセレモニーでは、来賓の祝辞に続き、テープカットで開幕しました。会場には絵画や書など、369点の作品が展示され、期間中の来場者は784名で

した。力作ぞろいの素晴らしい展示にふれ、感動いたしました。今後も健康長寿めざして、次回の出展も頑張ってください。期待致します。
(清水 恵代)

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

医療法人財団 百葉の会

Hoshino Shizuku
介護老人保健施設
星のしずく

静岡市葵区城北87番地
Tel 054-200-5555

- ◎入所・短期入所
- ◎通所リハビリテーション
- ◎居宅介護支援事業所

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)
- ケアサービス 青葉
- グループホーム まつばらの家(清水区三保)
- 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>

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)

情熱とスピードをもって対応します **施設見学随時受付中**

デイサービス 池ヶ谷の家 定員 10名

- 通所 365日無休 お正月も営業
- 延長 6:30~21:00 まで延長サービス可能
- 白まる 土日などに1泊1,000円でご利用可能

お問合せ TEL 054-207-8545 FAX 207-8546
葵区池ヶ谷東6-13 事業所番号 2274205398
管理・運営 株式会社シン・プレイス

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)

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



日本平ぶらり旅



日本平ホテル近くの
ヤマトタケル
日本武尊像

日本平へのハイキングコースは幾つかありますが、今回は静岡鉄道県立美術館前駅から平澤寺を経て日本平山頂へ至るコースを紹介いたします。

県立美術館前駅から道路に出る左へ、緩やかな上り坂の檜の並木道を10分程で右手に「やぶきた茶の母樹」があり、そこを右に曲がり、舗装された道を左に曲がります。

途中、「山の神」「県立美術館へ山道の分岐」「静岡クレール射撃場」などを経て舗装道路を50分程で平澤寺に到着します。「平澤観音」を拝み少し休憩します。

ここから山道に入ります。



日本平周辺の地図

平成26年4月 市スポーツ振興課発行
「みどりの道」より

平澤寺にある案内板に沿って左に曲がり、ゴルフ場に沿った緩やかな上り道を50分程で馬走の分岐点に到着します。ここでベンチを利用して一息入れて、右に曲がりますと山道はここで終了し、舗装の道や未舗装でも整備された道をゆっくりと上ります。左に日本平ホテルを見た先で、舗

装道路は左に曲がりますが、直進して未舗装の道を進みますとやがて舗装道路に出ます。この道を左に行き更に左に「日本武尊」像があります。左に曲がらずに更に直進しますともうここは日本平です。「赤い靴」の銅像の先は「吟望台」標高308mの日本平山頂です。天気が良ければ、富士山・伊豆半島・三保・清水港が望めます。久能山東照宮へは、ここから歩いては行けません。昭和49年の七夕豪雨以来、歩行禁止となり、ロープウェイのワ

ンウェイです。(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

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

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/>

平成28年4月から
幼保連携型認定こども園として
新たにスタートします。
学校法人 織田学園
やよい幼稚園
静岡市駿河区石田 2-18-28
TEL (054) 285-8011
<http://www.yayoi-y.jp>

社会福祉法人 ライト
特別養護老人ホーム えん
ショートステイ
特別養護老人ホーム
入居相談随時受付中
清水区三保 16-1 ☎368-6751

キラキラ笑顔
社会福祉法人 清水あすなる福祉会
特別養護老人ホーム あすなるの家
デイサービス ショートステイ
ホームヘルパー 居宅介護支援事業
ケアハウス しみず
〒424-0002 静岡市清水区山原871-2
TEL 054-363-2046
ホームページ <http://www.18.ocn.ne.jp/~asnr>

学校法人 栗田学園
幼保連携型認定こども園
ふじみ幼稚園
静岡市駿河区西島402
(054)
☎ 281-2673



元気にショット!!

一番の楽しみは近くに住んでいるお孫さんに、年に2回ほど旅行に連れて行ってもらうことだそうです。昨年は沖縄へ行き、台風でひどい目にあい、3日の予定が5日になってしまい、大変だったと話

松下ちとさんは大正12年生まれの92歳。6年前にご主人を亡くされ、現在は娘さん夫婦と3人で暮らしているとのこと。ご主人とは曲金で木工関係の仕事をやっていました。

連載シリーズ - 第18回 -



静岡の元氣人



松下 ちとさん (92歳)

葵区 安西学区 井宮町楽友会



されてきました。

松下さんがグラウンド・ゴルフと関わったのは14年前のこと、当時はゲートボールの方が盛んなときでした。気の強い松下さんはチーム

戦のゲートボールより、個人戦主体のグラウンド・ゴルフの方が好きだったとのこと、現在はグラウンド・ゴルフをなによりも楽しんでいるそうです。

取材の日の10月31日(土)

は、安倍川河川敷の辰起町グラウンドで葵グラウンド・ゴルフ大会が行われ、井宮、平和、水道の3町の30名で熱戦が繰り広げられました。皆さんスムーズな試合運びで、なかなかレベルの高い大会とお見受けしました。



試合前のミーティング 前列右から2人目が松下さん

て高齢者の「輝いていたあの頃」をテーマにインタビュアがあり、当時91歳のグラウンド・ゴルフ歴13年の松下ちとさんがテレビ画面に元気に映りました。その時のインタビューでは「88歳の時チャンピオン大会で優勝したときが思い出されます」と言い、「今でもいい加減な人には負けな」と豪語したのが印象的でありました。(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

軌道工事業 Wakayama

有限会社 若山組

静岡市清水区由比北田167-6
TEL.054-375-3575
FAX.054-375-3453

静岡市・給排水指定工事店

土木工事 とび・土工 管工事 舗装工事
造園工事 水道施設 住宅改修
産業廃棄物収集運搬(アスファルト・コンクリートガラ)

株式会社 水野組

静岡市清水区秋吉町3番20号
TEL 054-366-3251(代)
FAX 054-363-1811

*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

はり・きゅう・整復

誠心堂接骨院

受付時間 月火水木金土日
午前 9:00~13:00 ●●●/●●●/●
午後 16:00~20:00 ●●●/●●●/●

静岡市葵区一番町39-3

TEL 054-253-8513

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
TEL054-248-8881 FAX054-248-8882

お仏壇の文珠堂

仏壇 仏具 墓石

静岡市葵区城北2丁目4-3

電話 054-245-1405



三世代交流で楽しい旅行となりました

私達こんなことしています！

三世代交流でイメージアップを

平和緑寿会 熊崎 岩男

「シニアクラブと子ども会のバス旅行、とても楽しかったです。はじめての経験、いつもおじいちゃん、おばあちゃんと離れて暮らしているの、今度の旅行に行けて、やさしくしてもらえて良かったです。いろいろなことを学べて良かったです。おばさんや、おじさんと遊ぶ時間があまり無かったのがものたりないです。」

「私は小学校一年生の長男と、年少の次男を連れて参加しました。天文台を理解するには少し早かったと思いますが、自然豊かなところで虫を見つけたり、草で遊んだり、神代植物園では『食虫植物』に餌をあげるという貴重な体験ができました。三世代が集まるせっかくの機会なので、もう少し交流の時間があっても良かったと思います。今後も続けて頂きたいし、参加させて頂きたいです。次回はおいしいものを食べに行くとかどうでしょうか：例えば『果実狩り』とか：」

7月18日に、平和緑寿会と平和一丁目子ども会の共催で、「国立天文台三鷹、神代植物公園」の見学旅行をしました。（旅行参加者は、子ども会19名、平和緑寿会28名で、バスは満席になりました）

結果はこのお便りのように感想をいただき、一部の方のみ掲載をしましたが、もう一度読んでみてください。目的は三世代



国立天文台三鷹を子どもたちと見学

交流で、より住みよい町内環境づくり、そして欲をかいて高齢者、クラブのイメージアップ、もうひとつ欲をかい「会員加入促進」につなげる等々、夢は大きいのです。

実は平和緑寿会はどんなことをしているか、これを町内の皆さまに知ってもらおうことに今、力を入れていますが、この旅行も足掛かりのひとつです。子ども会との行事では、この先「布草履づくり」「クリスマス会」「合同作品展」などいっしょにやりましょうと、心を熱くしています。

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



が飲み込みにくくて、困ったコトありませんか？

こっこう

地元 静岡市内にて88年の実績あるメーカー だからこそ安心「国光のオブラート」

■特大オブラート

薬用補助具付き



昔ながらの丸形オブラート。オブラートで薬を包むのが面倒だという声にこたえて、薬を包みやすくするために左の写真のような「薬用補助具」を付けました。

■カップオブラート 国光だけのオリジナル



- 薬を包みやすいカップ型
- 内箱にオブラートの受け皿を付けたので薬を飲む時に便利です
- 指で押せば内箱が出せるので、指先に力が入りにくくなった方でも安心です

お近くのドラッグストア・薬局で
国光のオブラート
こっこう とお問合せください



国光オブラート株式会社 静岡市葵区柳町 58
TEL.054(207)7330 FAX.054(207)7338
ホームページ <http://www.kokkooblite.co.jp/>

会員文芸

俳句



二人して不断着のまま年明くる
葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁

初硯父似し声に正座して
葵区 安東学区 さわやかクラブ 倉戸 照夫

初仕事夫婦で交わす御神酒かな
葵区 安東学区 しのめ会 朝倉 司朗

辻つまの合わせぬ初夢朝寝する
葵区 安東学区 寿会 鈴木 辰男

初日の出自分の脚で登りたし
葵区 安東学区 寿会 吉尾 茂

伝ふべき家風もあらし雑煮餅
葵区 安東学区 寿会 三浦 範子

晴着きて孫にも衣装目を見張る
葵区 安東学区 寿会 望月 澄子

七種の芯まで滲みる母の味
葵区 安東学区 寿会 西村 和穂

新年の三社参りとウオーキング
葵区 安東学区 寿会 由比藤敏幸

天命を託す余生の初日の出
葵区 安東学区 寿会 西村喜三郎

夕暮のこすもすの風たださみし
葵区 中藁学区 笑和会 勝山 京子

冬の月落ちかかりゐる駿河峰
葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二

まゆはけの花の開きて庭小春
葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 且江

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ
母知らず老いて恋しく涙する
内藤 君江

雲海の怒濤のごとく谷へぬけ
葵区 千代田東学区 川合本田寿会 山村 伸子

いくたびも登りし山や初景色
堀端の水面に浮きし花筏
駿河区 中島学区 中島上寿会 鈴木 康子

胡蝶蘭清楚にしだれ咲き誇る
ラジ友と歩む八十路の秋深し
駿河区 森下学区 長寿会 望月 謙吉

星流る孫等の寝息の柔らかく
清水区 不二見地区 悠々クラブ 八巻シゲヨ

少年の太鼓の響き宵祭り
清水区 三保地区 昴クラブ 岩本岩次郎

さざなみや天女の松の静けさや



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

日蓮宗 教敬山
耀海寺
(夏心様の寺)
静岡市清水区興津本町223
電話 054-369-1256

曹洞宗
瀧ヶ谷山 **大仙寺**
静岡市葵区中ノ郷107
電話 054-296-0019

わたしたち
ミニアクラブ静岡市を
応援しています!!

永代供養・写経会・梅花流御詠歌
曹洞宗 松龍山
富慶寺 (ふけいじ)
静岡市葵区松富三丁目7番3号
電話 054-271-2825

慈悲山 **増善寺**
静岡市葵区慈悲尾302
電話 054-278-6333

御先祖を大切に…
墓石・石材全般
有限会社丸圓横井石材
〒421-1202 静岡市葵区谷津 354-16
電話 054-278-3567
FAX 054-277-0350

短歌

駿河区 中島学区 中島上寿会 鈴木 康子
神々し十五夜月に手を合わす
艱難辛苦心洗わる

清水区 庵原地区 小里小屋敷老人クラブ 小川 健二
還り得て昭和平成と生き抜きぬ
大正の戦友僅かとなりて

清水区 興津地区 興津中町緑会 海野 文江
海みゆる宿のいで湯にひたりつつ
子らとなごみし幸せの日々

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江
親がわり姉が卒寿我毘吾
苦労したよと泣き笑いする

川柳

葵区 美和学区 健寿会 松永安太郎
ひよどりが甘いみかんを先に食べ

葵区 美和学区 健寿会 山下 利子
レモン吸み初恋の君思い出す

葵区 美和学区 健寿会 赤石 泰江
皿盛りで高値の秋刀魚客を待つ

葵区 美和学区 健寿会 町塚 慶子
災害は明暗分ける酷さある

葵区 美和学区 健寿会 岡 菊子
雲間から義理の顔出す十三夜

クロスワードパズル

前回の答え

トクガワイエヤス

クロスワードパズル当選者(敬称略)
渡邊 芳子 巻本源一郎 小林 升江
遠藤 昭二 小林 栄二 鯨岡 成余
田川とみ子 久野 秀子 佐々木李子
月見里静枝
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。

原稿募集

◇次回は平成28年7月号(第23号)発行です。
◇原稿締め切り 5月16日(月)

- ・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「静岡の元気人」
みなさんのご近所の「静岡の元気人」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

真言宗 醍醐派
ミネモトイン
秋葉山本坊 峰本院
静岡市清水区西久保1-1-14
電話 054-366-0140 FAX 054-366-0148

曹洞宗 延命山
誓願寺
静岡市清水区有東坂19-26
電話 054-345-4657

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

臨濟禅宗 満徳山
円成寺
静岡市葵区籠上18-10
電話 054-271-3361

日蓮宗 祥瑞山
理源寺
静岡市清水区興津中町193
電話 054-369-1275

曹洞宗 泰雲山
瑞龍寺
静岡市葵区井宮町四八
電話 〇五四二七一一二六三四





10月13日、世界文化遺産富士山の構成資産となっている三保松原の清掃活動をおこないました。全国老人クラブ大会を前に全国から訪れる会員さんたちに、三保松原を気持ちよく散策してもらおうとを目的に実施しました。

メンバー約120人が参加し、羽衣の松周辺の枯松葉や雑草などのごみを、約200袋集めました。清水区会員にとっては昨年に引き続き2回目、駿河区の会員にとっては初めての清掃活動となりました。何人かの会員は特別に依頼をうけ、通常は立ち入り禁止となっている3代目羽衣の松の柵内に立ち入り、清掃を行うという貴重な体験もしました。高齢者ならではの丁寧な作業で、砂に埋まりそうな枯松葉も掘り起こして集め、見えるほどの美しい砂浜となりました。

クラブののぼり旗を見た遠方からの観光客も、「シニアクラブさんお疲れさん」と声をかけてくれ、疲れも吹き飛びました。

編集後記

新年おめでとございませう。昨年、第44回全国老人クラブ大会が、静岡市内グランシップで開催されました。県内外の代表者1800人を迎えての会場は壮観でした。また、表彰された各団体、個人は日頃の活動が評価されたもので、日常の取り組みが如何に大切かを改めて考えさせられました。

さて、今年の干支は「丙申」になります。政策や事業など、成果が次第に形となって現れると、干支から読み解く見方があります。しかしまずは無病息災が万人の願いかと思ひます。

最後に、今年も皆さまのご協力を得て、充実した誌面にしたいと思います。ご投稿をお待ちしております。(鈴木泰造)

◇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)
- 大村 明久(葵区 中藁科)
- 鈴木 富男(駿河区 長田北)
- 浦田 翠(駿河区 中島)
- 鈴木 泰造(清水区 有度)
- 清水 恵代(清水区 両河内)
- ◎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

社会福祉法人 清承会
特別養護老人ホーム **白扇閣**

入所、短期入所、通所、訪問介護事業
居宅介護支援事業(興津川地域包括支援センター)
〒424-0201 静岡市清水区承元寺町1341番地
TEL 054-369-2258 FAX 054-369-2259

株式会社シガーは全国91ヶ所で「介護サービス」を展開しています。損保ジャパン日本興亜の関連会社として皆様には「安心と安全」を提供します。

自然豊かな 三保の松原の近く

介護付有料老人ホーム [特定施設入居者生活介護]
ラ・ナシカ三保の松原

お問い合わせ、お申し込みは無料電話で **0120-002-555**
午前10時～午後5時
ラ・ナシカ三保の松原 〒424-0901 静岡市清水区三保61-1

2泊3日(5食付)の体験入居ができます。
実際に施設のサービスや雰囲気を感じて下さい。ご家族の方の同伴も可能です。

シガー 検索、運営会社 株式会社シガー

明日の高齢者福祉を創造する

楽寿会

<http://www.rakuju.or.jp/>

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

生きるげんき リハビリで。
R&O リハビリ病院グループ

転ばないからだをつくる
転倒予防プログラム 実施中

静岡市葵区追手町9-28 興産ビル
5F 駿府の杜クリニック ☎054-275-0057
6・7・9F 通所リハビリテーション駿府の杜 ☎054-275-2001

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

●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