

第29号



# 市老連だより

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 遠藤 日出夫  
 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>



宇津山慶龍寺

龍門橋



お羽織屋



## 旧東海道 丸子 宇津ノ谷峠

静岡市と藤枝市の境にある峠。中世から交通の要綱として和歌にも詠まれ、国道1号のトンネルが通過しています。

平安時代の蕨の細道はハイキングコースとして整備されていて、近世東海道の交通を知る貴重なものとして2010年に、国の史跡「東海道宇津ノ谷峠越」に指定されています。

コースの途中には、秀吉ゆかりのお羽織屋、延命地藏尊をまつる慶龍寺など見どころも多くあり、中世から近代につながる宇津ノ谷峠の変遷を感じることができます。

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

## 安心♡サガワの補聴器選び！

90日間返品可能！脳が補聴器に慣れるまで3か月ほど時間が掛かります

補聴器の **サガワ**  
 0120-51-8980

**呉服町**  
 札の辻店

**静鉄** 音羽町駅  
 まん前店

**JR** 草薙駅  
 まん前店

# お知らせ

**全国老人クラブ大会のご案内**  
 第48回は11月26日・27日に「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに埼玉県で開催されます。参加希望の方は、8月23日までに事務局へお申し込み下さい。

**月刊「全老連」が全老連ホームページでどなたでも見られるようになりました**

全国の仲間たちの先進的な取り組みが紹介されている月刊「全老連」がインターネットでいつでもだれでも見られるようになりました。「全老連」と検索していただければ、表紙の頁にクリックする箇所が表示されます。是非ご利用ください。スマホでもご覧いただけます。

# 会員減少に歯止めを

シニアクラブ静岡市 会長 遠藤 日出夫



今年度、永田会長の後を引き継いで会長に指名されました清水区の遠藤です。皆さまのご協力を戴き、シニアクラブ静岡市が今までより一歩でも前に進むよう努力する所存です。ですのでよろしくお願い致します。

私は、今大きな問題は極端な会員の減少だと考えます。クラブ会員は平成20年が

2万6000人、10年後の平成30年には1万人減少し現在1万6000人となっております。原因は大きく二つあると思います。

一つはクラブへの入会年齢が上がったこと。平均寿命が延び、また年金財政の圧迫から年金受給年齢が繰り上げられ、働かなければ生活できない社会環境になりました。働いている人はシニアクラブには入りません。

二つ目はシニアクラブの魅力不足。生活様式が多様化し

た現代において誰もが納得する魅力を見つけないのは至難の業です。だからといって何もしないわけにはいきません。

その他には自然減、亡くなったたり病気になるって続けられなくなる。また役員のなり手がなくクラブが解散してしまう。クラブ解散は一挙に数十人が減ってしまいます。なんとしても止めなければなりません。

多くの会員が「役員は大変だ」と考えていると思います。が、決して大変だけではないと思います。多くの人と知り合え仲良くなれて良かったという人が多いのも事実です。

大変だけではないこと、シニアクラブの活動が心身共に健康になり自分のためにもなることをどうしたら知ってもらえるか、これから皆で話し合っていくことが大切です。

それには誰とでも話が出来る信頼関係の構築がより大事になるのではないのでしょうか。葬区も駿河区も清水区も力を合わせがんばろうではありませんか。

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

**あずさ眼科**  
azusa eye clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	/	/
16:00~18:00	○	▲	○	○	○	/	/

※受付時間は診療時間の15分前まで ▲火曜日午後は待診/土日祝は休診

静岡市駿河区中田3-3-5 クリエイトSD 2F  
TEL.054-204-0400

ともに喜び、ともに笑い、ともに生きる

社会福祉法人 愛幸会  
**特別養護老人ホーム 吉津園**  
**吉津園 短期入所生活介護事業所**

静岡市葵区吉津 199 TEL.054-278-5566

◎デイサービスセンター  
 ◎指定訪問介護事業所 ◎指定居宅介護支援事業所

HP <http://www.yoshizuen.or.jp/>

医療法人社団 厚厚会  
**小長井整形外科医院**

静岡市駿河区新川2-5-31  
 ☎ 054-286-0911

医療法人社団永仁会  
**吉永医院**

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

※受付は午後5:30迄  
 静岡市清水区江尻東1-1-38  
 TEL.054-366-2722

新鮮でおいしく、こだわりのお弁当を！  
 年配の方も安心してお召し上がりようメニューの調整もします

**株式会社 給食のあかね**

〒422-8046 静岡市駿河区中島1112

お問合せ TEL 054-283-2750  
 ご注文 FAX 054-283-2776

10個以上から配送承ります 日・祝 休み

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:054-272-3080  
 FAX:054-270-9941  
 URL:<http://matsunoya.in>

市老連の活動

市老連 第9回定時総会



クラブ発展目指し、一致団結

平成30年度シニアクラブ静岡市の定時総会が、令和元年5月14日(火)静岡市中央福祉センター、大会議室にて13時30分から、三区の代議員の出席で行われました(37名の内28名出席・6名委任状・3名欠・22条

により総会成立)。内田常務理事の司会で開会、永田会長の挨拶(会員減を、増にするには?・フレイル健康について・他)、青野志能生静岡市保健福祉長寿局次長はじめ4名の来賓のご臨席を頂き、青野次長から市長代理の(いつまでも自分の地域で暮らせるよう、健康長寿であってほしい・他)ご祝辞を頂きました。議事に入り、議長は永田会長、第1号議案(30年度シニアクラブ静岡市事業報告及び収支決算)について報告と監査報告、第2号議案(令和元年度の事業計画及び収支予算案)について説明と承認、第3号議案(役員

の選任)について説明がありました。代議員の質問は、理事会開催回数や市の各スポーツ大会等への意見など、により総会成立)。内田常務理事の司会で開会、永田会長の挨拶(会員減を、増にするには?・フレイル健康について・他)、青野志能生静岡市保健福祉長寿局次長はじめ4名の来賓のご臨席を頂き、青野次長から市長代理の(いつまでも自分の地域で暮らせるよう、健康長寿であってほしい・他)ご祝辞を頂きました。議事に入り、議長は永田会長、第1号議案(30年度シニアクラブ静岡市事業報告及び収支決算)について報告と監査報告、第2号議案(令和元年度の事業計画及び収支予算案)について説明と承認、第3号議案(役員



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 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 看護師募集!! ●24時間対応の院内保育所完備 ●急性期から慢性期まで、働く部署は色々 ●認定看護師資格取得制度あり ●高校生及び看護学校在校生向け奨学金制度有り お気軽に見学にお越し下さい

訪問診療(往診) 2名の医師(総合内科専門医・呼吸器内科専門医)による診察 日曜診療実施中 秋田内科・呼吸器内科 診察時間 月 火 水 木 金 土 日 8:30~12:00 ● ● ● ● ● ● ● 15:00~18:30 ● ● / ● ● / / 休診日/祝日・水土日午後 静岡市葵区籠上 12-41 電話:054-251-2512

さくら整形外科 整形外科 診察時間 月・火・木・金 午前8:30~12:00 午後3:00~6:30 since 2018 水・土 午前8:30~12:00 午後休診 静岡市葵区籠上 12-40 電話:054-251-1199

House Service MIRAIM ハウスサービス・ミライム おそうじ専門店 ハウスクリーニング全般・エアコンクリーニング その他おそうじの事ならなんでもご相談ください。夫婦で営むおそうじ専門店です。 静岡市駿河区下島354-4 TEL 054-659-2384 or 090-1257-2244

長谷川清太 税理士事務所 税理士 長谷川清太 静岡市駿河区中田3-1-5 松永ビル2F TEL 054-203-6005 FAX 054-203-6015

LIFE SERVICE 株式会社ライフサービス シロアリ防除業 害虫駆除業 静岡市葵区古庄一丁目 1-12 ☎054-261-6194

活動紹介 《芸能発表会》

# リフォーム作品17点に 賞賛の声

1月31日(木)、市民文化会館にて葵区・駿河区合同芸能発表会が開催され、午前はリフォームファッションショー、午後は合唱・民謡・銭太鼓・日舞・寸劇など41演目の発表が行われました。

リフォームファッションショーは、ダンスに眠っている着物を解き、日常着として17点が思い思いの工夫で洋服に変身です。会場からは、それぞれの作品に、「上手に纏めたねエ…いいわねエ…」と拍手でした。苦労した甲斐あって「中身」の濃い内容で、他学地区との交流も出来て和やかな発表会でした。(石川和恵)



# 華やかにあでやかに！

1月24日(木)清水文化会館マリナートの大ホールにおいて、10時から清水区の芸能発表会が開かれました。

来賓として出席下さった大川清水区副区長から、「少子高齢化の現在、生き甲斐を持って、スポーツや芸能などに学ぶ姿に深く敬意を表します。」との祝辞もいただきました。

総出演者615名が日頃きたえたのどや体で次々と演じる姿に、観客も思わず引き込まれ、すばらしいひとときをすごすことが出来ました。(吉野ちよみ)

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4:00-6:00  
 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

**鈴木内科医院**

静岡市葵区安倍口新田526-3  
**TEL (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

**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>

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**

青木祐介 税理士事務所  
 あおき 労務管理事務所

税理士 青木祐介  
 社会保険労務士

静岡市清水区大坪2-5-38大村ビル2階  
 TEL 054-368-7401 FAX 054-368-7402  
 URL:<http://aokitax.tkcnf.com/>

**古庄わかばクリニック**

内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	休	休
14:30~18:00	●	●	●	●	●	休	休

受付:午前 8:20~12:00、午後 14:15~18:00  
 休診日 土曜、日曜、祝祭日は休診  
 静岡市葵区古庄5-3-21 **TEL 054-294-7008**

活動紹介《葵区》

第7回 葵区グラウンド・ゴルフ大会 和気あいあいとプレー

大会結果

第7回グラウンド・ゴルフ大会は、雨で順延となり6月5日(水)松富スポーツ広場で開催、265名が朝早くから集いました。少し早めの開会式、競技開始です。



曇り空、1打目からホールインワン、5~6打となる選手も、歓声や、ため息、拍手と応援で、和気あいあいの楽しい大会となりました。

上位の選手は10月12日(金)に開催される「市グラウンド・ゴルフ大会」に出場です。市大会優勝目指し練習に励んで下さい。大会結果は右表のとおりです。(石川 和恵)

男性の部

順位	氏名	クラブ名	スコア
優勝	永田 裕次	旭寿会	46
準優勝	内野 芳孝	百寿会	50
第3位	諸田 兵治	大花会	53
第4位	神谷 光男	明星クラブ	54
第5位	滝沢 修一	芦寿会	54

女性の部

順位	氏名	クラブ名	スコア
優勝	柴田カヨ子	さわやかクラブ	51
準優勝	望月はる江	若葉クラブ	57
第3位	新村たぎ江	梅寿会	59
第4位	西村 歳子	芦寿会	59
第5位	竹田 活子	松寿会	60

※ 12ホール×2でのスコア

6月18日(火)中央体育館において、第15回輪投げ大会が行われました。体育館では雨の心配もなく、70チーム、403名で、9本の輪に思いを込めてゲーム開始です。



第15回 葵区輪投げ大会

得点の高い棒を目掛けて投げるが…惜しい…ヨーシと得点した草の実Aチームが優勝しました。上位30チームが、8月9日開催される市老連輪投げ大会に出場します。

(石川 和恵)

9本の輪に思いを込めて

大会結果

順位	学地区	チーム名
優勝	西 奈	草の実A
準優勝	一番町	住吉シニア
第3位	西 奈	草の実B
	麻 機	麻丘クラブ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

**NOVEL Co., Ltd**  
**株式会社ノーベル**  
 一般貨物自動車運送事業  
 中部運輸局許可事業者番号550006946  
 クリーンエネルギーLPG車導入  
 代表取締役 町田直弥  
 静岡市駿河区中島1301  
 電話 054-269-4148 FAX 054-269-4149

**matuyo**  
 お客様とともにHAPPYに  
**株式会社 まつよ**  
 シール・ラベル印刷 総合印刷  
 静岡市駿河区中原596-2  
 TEL 054-287-7782

**まりこしディスクリニック**  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 9:00~12:00 ○ ○ / ○ ○ ※  
 14:00~18:00 ○ ○ / ○ ○ /  
 休診日/日曜・祝日・水曜・土曜午後 ※9:00~13:00  
 〒421-0111  
 静岡市駿河区丸子新田511 TEL 054-201-0303

企業の永續と繁栄に奉仕する集団  
**TKC 八木健人税理士グループ**  
**■八木健人税理士事務所**  
 税務(事業・相続・贈与)申告・税務相談  
**■中島大輔社会保険労務士事務所**  
 静岡市葵区上足洗1-8-22  
 TEL 054-246-1833 FAX 054-246-2301  
 ホームページ <http://sya-yagi.com>

**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
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM3:00~6:00	○	○	○	休	○	休

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

信頼という名のパートナー  
**LANDTRUST Co., Ltd.** 査定無料  
**株式会社 ランドトラスト**  
 不要な土地や建物買取致します  
 お気軽にご相談下さい  
 静岡市駿河区高松2496-1  
 TEL: 054-238-6667

活動紹介 《駿河区》



第7回駿河区グラウンド・ゴルフ大会が5月30日(木)、中原スポーツ広場で開催されました。天気にも恵まれグラウンドも安定してプレーできました。大会結果は表のとおりです。(牧野 展也)

第7回 駿河区グラウンド・ゴルフ大会

優勝は大石良雄さん  
石川敏子さん

大会結果

男性の部

順位	氏名	学地区	スコア
優勝	大石 良雄	大里東	69
準優勝	石垣 輝久	大谷	73
第3位	佐藤 俊雄	中島	73

女性の部

順位	氏名	学地区	スコア
優勝	石川 敏子	富士見	72
準優勝	加藤 浩子	中田	79
第3位	滝沢すゑ子	長田北	80



第15回 駿河区輪投げ大会



335名が熱戦 27チームが市大会へ

梅雨の合間を縫って6月19日(水)、中央体育館で行われました。今年の参加チーム数は67、昨年より幾分少なくなったものの、総勢335人の選手が元気に集まりました。来賓の興津課長が応援に駆けつけて下さり、開会式での選手の意気込みが更に盛り上がりました。午前の予選リーグ戦は、大きなトラブルもなく行われ、選手の意欲と熱気が高まった決勝トーナメントも、大きな歓声の中で無事終了。「お疲れさまでした」

8月の市大会には27チームの参加です。「より高く、より強く、より正確に」チームワークを磨いて頑張ってください。

大会結果は次のとおりです。(大石真由美)

大会結果



順位	学地区	チーム名	順位	学地区	チーム名
第1ブロック	優勝	長田北 第2向寿会	第3ブロック	優勝	西豊田 むつみ会B
	準優勝	南部 弥生A		準優勝	富士見 登呂中部楽寿会A
第2ブロック	優勝	富士見 楽友会A	第4ブロック	優勝	長田東 丸子新田晁寿会B
	準優勝	川原 川原長寿会A		準優勝	長田北 手越寿会

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

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

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

杉山整形リハビリクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:45~12:00	●	●	/	●	●	●
PM 2:45~5:30	●	●	/	●	●	/

※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

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	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○
16:00~18:00	○	○	/	○	○	/

日曜・祝日 休診

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	休

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

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)

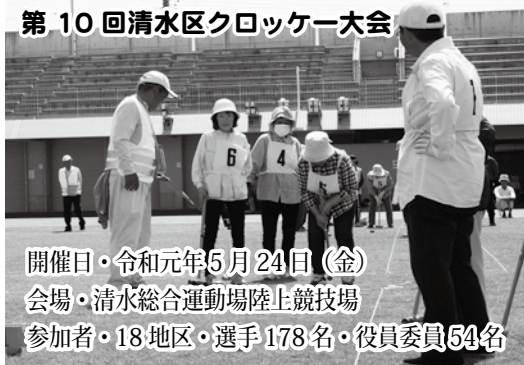
午前 9:00~12:00 午後 2:00~6:00  
※休診 日曜・祝日・水曜・土曜午後  
静岡市駿河区宮川39-20 併 設 デイサービスセンター「萌」  
TEL 054(238)2488 ショートステイ施設「萌の家」

活動紹介《清水区》

優勝!! 中村哲治さん 福山トミ子さん

朝方は夏日の様相で暑さを心配しましたが、午後は涼しい風が吹き、快適なスポーツ日和となりました。地区予選を経た腕自慢の選手が勢揃いし、16コートに分かれ予選(6人1組・3人勝ち上がり)から始まりました。決勝戦は4回勝ち上がった6人で行われ、遅れても辛抱強くゲームを進めた人が上位、優勝された感がありました。尚、男女別の優勝者、入賞順位は別表の通りです。(鈴木 泰造)

第10回清水区クロッケー大会



開催日・令和元年5月24日(金)

会場・清水総合運動場陸上競技場

参加者・18地区・選手178名・役員委員54名

90歳以上記念メダル授与者

Table with 6 columns: 氏名, 地区名, 年齢, 氏名, 地区名, 年齢. Lists award recipients like 吉川 清二, 寺畑 玉枝, etc.

大会結果

Table with 6 columns: 順位, 氏名, 地区名. Lists winners like 中村 哲治, 福山トミ子, etc.

第5回 清水区シニアクラブ輪投げ大会



熱戦を制したのは?

6月25日(火)、第5回清水区シニアクラブ輪投げ大会が、美しく改装された清水総合運動場体育館で21地区335人、54チームが出場して開催され、選手たちが熱戦を繰り広げました。

由比地区は3チーム出場し、そのうち2チームが高得点で優勝、準優勝と好成績をおさめました。(吉野ちよみ)

大会結果

Table with 5 columns: 順位, 地区名, チーム名, 得点. Lists winners like 由比 由比西, 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

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
休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日

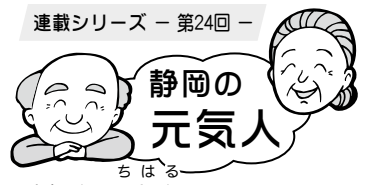
三神医院
消化器内科 内科
診療時間 月火水木金土
休診日/日曜、祝日、水・土曜午後

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
△は予約及び手術

音羽歯科クリニック
OTOWA DENTAL CLINIC
医療法人社団 仁静会
受付時間 月火水木金土
休診日/木曜、日曜、祝日

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
休診日/日曜、祝日、水・土曜午後

松崎デンタルオフィス
日曜日も診察・往診します
診療時間 ●午前9:00~12:00 ●午後2:00~8:00
休診日/木・金・土・日曜・祝祭日



鈴木 千治さん (96歳)

清水区 駒越地区



鈴木千治<sup>ちはる</sup>さんは大正12年5月5日、愛知県の農家で、四人姉弟の二女として生まれ、育たないかも知れないと心配される程小さく弱々しい児だったと

### 健康長寿は健脚と百薬の長で

の事。多忙な母は、おんぶするには小さすぎるので着物の懐に入れて仕事をしたそうです。少し大きくなって食が細く寝ている事が多く、栄養不良のためか、とり目になつ

たりしました。この子は忙しいこの家では育たないかも心配し、子供のいない本家にももらわれて行き可愛がられて育ちま

婚。二男一女に恵まれ、病気がらしい病氣もせず、頑張つて働き通しました。好きで30年も続けた踊り(藤間流)。会社の同僚と出掛けた旅行等々楽しい思い出です。

一人暮らしの今も、おかずは全て手作り、坂道も苦にならず散歩し、タクシーなど使ったことはありません。体重も若い時とほとんど変わらず、血圧の薬だけは飲んでいますが、他に悪いところはありません。『子供達に面倒をかけない』

運動嫌いでした。また「ミミズ」や「へビ」が大の苦手です。ある時ミミズに驚いて逃げた拍子に桑畑の切り株につまずいて転び足を縫う位の大けがをした事もありました。

こんな有様だったので自分でも「農家にはお嫁に行けない。」と思つていたので、学校を卒業するとすぐ上京し働きはじめました。そこで、建具職人だったご主人と知り合い結



乗れない自転車の前でポーズを決める

ご主人と知り合い結

(吉野ちよみ)

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

## 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●●▲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

## 大島医院

内科・消化器内科・外科

静岡市駿河区用宗 1-33-3

☎ 054(256)0040

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

※休診日 木曜日・日曜日・祝祭日

電動車いすの販売&介護レンタル

セニアカー ET4D

無料出張試乗

運転免許は不要です

ご自宅まで伺います

(株)スズキ自販静岡 ☎054-261-6103



## 医療法人社 陸和会 大村クリニック

一 糖尿病内科・泌尿器科・人工透析・内科一

【診療時間】

平日 午前 9:00~12:30 午後 2:00~5:00

木・土曜日 午前 9:00~12:30 午後 休診

【休診日】日曜・祝祭日

(血液透析:日曜休診 糖尿病内科:火曜日前休診)

静岡市駿河区中村町152-3

TEL 054-283-2616

## ほりば歯科

Horiba Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	14:30~18:00

休診日/日・祝日・木 (祝日のある週は木曜日は診療となります)

静岡市清水区草薙 3-13-7 往診対応

☎054-340-3596

## さいわい薬局

処方せん受付

\*駐車場あります\*

静岡市葵区幸町30-6

Tel.054-221-5377

Fax.054-266-9668



### クラブ活動紹介《清水区》

## 会員相互の絆づくり

入江地区シニアクラブ連合会

新富町若宮クラブ 会長 福田義久



私たち「新富町若宮クラブ」は、会員数64名です。然し、平均年齢80・4歳、80歳以上の会員が56%と高齢化が進んでいるクラブでもあります。この様な中、当クラブが目指すのは、「会員の絆」です。身近なご近所さんと助け合い、支え合っ

て一緒に地域を育てて行くような活動しています。以下取り組んでいる活動状況を紹介します。

第一に「健康な毎日から」です。楽しい活動を通して、体力の維持と健康増進に努めています。具体的には、町内の公民館を使用して、年4回輪投げ大会を実施しています。参加者全員には、お弁当、茶菓子を用意し、食事を取りながら懇親会を実施し、参加されない方々の情報交換をしています。

第二は「人と人つながる力」です。簡単な日常生活支援や話し相手になる等の会員相互の絆を深める活動をしています。具体的には日帰りバス旅行を毎年実施しています。昨年度は11月に「富士山世界遺産センター」と富士宮浅間大社参拝に20名が参加いたしました。当日は快晴にめぐま



れ、世界遺産センター屋上からの富士山は雲一つ無く素晴らしい景色でした。景色を堪能でき、参加者全員から歓声が上が

るほどでした。この行事を知った隣のクラブさんから、是非一緒に行きたいとのオファーがあり、今年度は2クラブ合同でバス旅行に行く事になりました。これも「絆」作りの一環と思います。また、カラオケ大会を年4回実施、今年度1回目を6月15日に開催し、食事を取りながら大変楽しく一日を過ごしました。

第三は「地域の為に出来る事」です。「神社境内の清掃奉仕活動」を毎月実施しています(年間延250名参加)。自治会・氏子の皆様から大変感謝されています。また掃除終了後にお茶を飲みながら参加されていない会員の近況を報告し合い、情報交換しています。

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・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・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>

**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

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

※ 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・小児科・腎臓内科

## しみず巴クリニック

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

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

泌尿器・人工透析 泌尿器科専門医

## 杉山クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	/	●	※

※土曜午後 13:30~15:00  
休診日 日曜日・祝日・木曜日午後  
静岡市清水区七ツ新屋364-1 ☎054-346-0016

クラブ活動紹介 《葵区》

クラブ活動効率化で負担軽減

一番町地区 住吉シニアクラブ会長 中島一州

一番町地区の活動は、地区輪投げ大会と番町小学校2年との輪投げ交流会、この2つだけでした。他の活動は、各単位シニアクラブで行っています。

しかし、年々会員が減少し多くの活動を行うことが困難になってきました。そこで、活動をまとめて地区シニアクラブで行い、各単老の負担を軽減することにしました。



習字の練習会は、登録会員20名で毎回出席者は14、15名です。会員で師範の資格のある方が先生となり、手本を書いて下さり会員はそれを見て練習し、先生に添削してもらっています。初めは恥ずかしがっていた会員も褒め上手の先生に乗せられて、進んで添削してもらうようになりました。

健康おどりの会は、最初は6名くらいで寂しかったですが、口コミで勧誘し、2年目に入り15名に増えてきました。最初に準備運動をかね



て、椅子を使ったスクワットや腕振り体操・脳トレ指運動を行い、次に踊りの師匠の指導で、きよしのズンドコ節や開運招福音頭を踊ります。後半は、サザエさん体操や四季の歌のフォークダンス・炭坑節などを踊ります。

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

**全商連** 入って安心・豊かな営業

**清水民主商工会**

静岡市清水区青葉町9番11号

電話<054>351-2728

一般貸切貨物

**丸善運送株式会社**

静岡市駿河区高松1828-4

TEL 054-237-1258

FAX 054-237-1259

一般貨物自動車運送事業

**持山配送株式会社**

静岡市葵区千代1-8-10

TEL 054-278-0731

静岡県内をエリアに、電気製品一つから配送、設置にお伺いします。

配送・設置のコスト削減をご提案いたします

**原川倉庫運輸株式会社**

静岡市駿河区西島238-1

EH事業部 TEL 054-238-8555

SK事業部 TEL 054-237-7221

一般貨物自動車運送業

**帝都陸運株式会社**

静岡市清水区長崎 166

TEL 054-345-2128

株式会社 **アール建築工房**

一般住宅リフォーム全般・屋根瓦工事・外壁塗装工事  
内外装工事・水道電気工事・空調設備工事

新築から改築まで何でもご相談ください  
見積り・相談無料です

静岡市駿河区敷地1丁目2-33 TEL 054-260-7131

**0120-86-7131**

### クラブ活動紹介《駿河区》

## 運動好きな仲間たち

中田学区 福寿会 会長 勝呂利昭

福寿会は駿河区のほぼ中心部にあり、中田と言うように、昔は田んぼの多かったところ。現在は住宅地が広がって、中田学区の中で一番会員数が多いクラブです。

駿河区中田本町シニアクラブ福寿会の紹介をいたします。当会員は男性25名、女性51名（役員10名）76名で成り立っているクラブです。会員相互の「健康」「親睦」「安心」と良き地域にある歴史、風土を大切にしているクラブです。活動内容はカラオケ、囲碁、将棋、吹き矢、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、年に2回の小旅行を実施し、また区のイベント参加、他に奉仕活動などです。

春と秋に2回バス旅行をしています。参加者は95名、100名くらいです。温泉にゆったりとつかり、ゆかりの地をのんびり散策し、



楽しい一日を過ごし、楽しいお土産をどっさり買って一日の旅行を楽しんできています。1月には新年会も行っています。参加者は65名前後です。お酒を飲み、食事をしながら昔の話や、世間話に花を咲かせ、情報交換をしながら楽しい一日を過ごしています。

大きな声でカラオケ、頭脳を使う囲碁、将棋、健康の増進に吹き矢、集中力と頭脳を使う輪投げ。天気の良い日に太陽をサンサンと

浴びながら元気にグラウンド・ゴルフを行っている会です。

グラウンド・ゴルフは最低月4回から5回ですが、元気な人は月に15回以上活動している女性もいます。輪投げは毎週。グラウンド・ゴルフ以外は隔週、特に女性に元気がある会です。そのほかに神社の清掃奉仕活動は月1回、中田小学校のふれあい活動などを行っています。

クラブで活動している延べ人数は1300人から1400人位。外部活動を入れると1500人以上活躍している会です。残念ながら男性会員が少ないのが悩みです。

福寿会の活動状況を説明しながら会員を募集しています。今後も加入のために多くの人たちに一声運動をしていきたいと思っています。

地域の皆さまと会員相互の親睦と絆と楽しさを深めていく福寿会にし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

## 今秋、清水区元城町に開園致します

ひとりひとりのみんなのお墓

個人集合墓

### 福寿の里霊園 静岡清水

新しい時代のお墓のニーズにお応えして誕生した  
**維持費0円の理想のお墓**



個人集合墓権利 1名様 ￥300,000 生前に集合墓権利購入の場合 ￥250,000

生前会員特典(その1) 通夜・葬儀の寺院へのお布施1回 ￥100,000

【年間管理料・納骨料等は一切不要】 葬儀・既存の墓じまい等なんなりとご相談下さい

臨済宗妙心寺派 宗教法人 福寿院 TEL.055-935-4545  
清水墓第11号  
駿東郡清水町徳倉590 FAX.055-935-4544 http://fukujuin.jimdo.com



株式会社 芦川商運

当社では多種多様な車輛をご用意して、お預かりした商品を安全にお客様の想いに応える技術があります

静岡市駿河区中島1309-1  
TEL 054-284-7181



食品輸送のパイオニア

TAKESHITA EXPRESS

株式会社 竹下運送

静岡市葵区瀬名4-10-28

本社営業所 TEL 054-263-8173  
冷凍・冷蔵物流センター TEL 054-265-3122

私たちこんなことしています！



会長のバトンを引き継いで

駿河区 南部学区 弥生会 会長 佐藤エイ子

今年4月より前任の牧野幸雄会長からバトンを  
受け取りました。

現在会員68名を6つの班に分け班長さんとま  
めてもらっています。役員会は11名で毎月開催し  
ています。グループは現在5グループ(輪投げ・  
カラオケ・踊り・カルタ・和の会(縫い物)です。「カ  
ルタ」は昨年からスタートしました。「百人一首」  
が中心です。恋の歌が多いので、過ぎし日の甘い  
(?)、辛い(?) 思い出に一瞬浸り、それを笑い  
のタネとして、とにかく良く笑います。今年中に  
ペタンクグループもスタートする予定です。いろ  
いろなグループがあると選  
択肢がふえて会員を誘いや  
すいかなと考えています。  
今年新たな取り組みとし  
て、「誕生会」を計画し、6  
月10日役員会後該当3ヶ月  
の方8名が出席され役員含  
め17名が集い祝いました。約  
2時間おしゃべりをして散  
会、「楽しかったよ」という  
声がありました。また町内の  
子供達とのふれあひも積極  
的にしたいと計画していま  
す。  
遠出の少なくなっている  
高齢者、「弥生会」の活動を  
充実させて、みんなが楽しく  
老いる地域にしたいなと  
願っています。

笑顔で挨拶

葵区 南藁科学区 産寿会 小泉 改



朝登校する子供  
達の吐く息が、白  
くけむる朝日に照  
らされて「おはよ  
うございます」と  
元気な黄色い声が  
とんで来る。ここ  
らも負けないで  
「おはようござい  
ます」。子供たち  
の笑顔で今朝も元  
気をいただいで一  
日の活力となつて  
います。今朝も子供たちを無事に送ることが出来  
ました。これがパトロールの醍醐味です。  
毎年5年生が実習で米作りをしています。予  
想以上に収穫できたので、「さあどうしよう?」  
と、みんなで見解を出し合い、結果、「旗振りの  
おじさんにプレゼントしよう」ということで2人  
の子供さんが届けて下さいました。「ありがとう」  
と声がつまりました。  
翌朝、早速炊き込みご飯をつくりました。「今  
朝は変わったご飯だよ」「貰ったお米で炊いたん  
だよ」と言って感謝していただきました。  
昭和20年前後は満足にご飯もいただけなかった  
のに今は幸せです。幸甚幸甚これは見守りパト  
ロールのたまもの、ノーベル賞だ。  
余生を更に健康で続けて参ります。

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

循環型再使用の可能性を追求

**J.S 静脈産業株式会社**

静岡市清水区長崎新田235  
**TEL.054-347-7100**

**向井 内科 循環器科 クリニック**  
MUKAI-CLINIC

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**

株式会社 **SANEI**

地盤調査・敷地測量・一般土木工事  
外構工事・太陽光パネル取付け一式

静岡市駿河区下島328-1  
**TEL 054-269-5150**  
**FAX 054-269-5147**

**JCHO桜ヶ丘病院**

内科・外科・整形外科・泌尿器科  
眼科・歯科口腔外科・放射線科

静岡市清水区桜が丘町13番23号  
**☎054-353-5311**

健康管理センター ☎054-353-5313  
生活習慣病予防健診・人間ドック・事業所定期健康診断

土木建設業

**岩崎建設**  
株式会社

静岡市葵区竜南1-7-25  
TEL (054) 248-0139  
FAX (054) 247-6650

空気・水・土をテーマに、品質と信頼を提供します。

**日将株式会社**

代表取締役 内藤 猛  
Yamazaki.c.a Group

〈本社〉 静岡市葵区古庄5-11-61  
TEL 054-261-4588  
FAX 054-263-9048

# 静岡市老連 主な行事予定



市老連	事業名	実施日	備考
	第9回定時総会	5月14日(火)	静岡市中央福祉センター
	第4回新任会長研修会	7月9日(火)	はーとびあ清水
	第14回輪投げ大会	8月9日(金)	北部体育館
	第3回シニアクラブ大会	10月8日(火)	市民文化会館
	第13回グラウンド・ゴルフ大会	10月11日(金) ※予備日10月18日(金)	清水庵原球場 第2球場
	第4回会員交流ウォーキング	11月29日(金)	山梨県・昇仙峡
	第6回ペタンク大会	12月6日(金) ※予備日12月13日(金)	新興津緑地公園多目的広場



葵区	事業名	実施日	備考
	グラウンド・ゴルフ大会	6月5日(水)	松富スポーツ広場
	輪投げ大会	6月18日(火)	中央体育館
	ペタンク大会	9月20日(金) ※予備日9月27日(金)	松富スポーツ広場
	スポーツ大会	10月24日(木)	中央体育館
	葵区・駿河区合同作品展	11月20日(水)~11月24日(日)	市民ギャラリー
	葵区・駿河区合同芸能発表会	令和2年1月30日(木)	市民文化会館

駿河区	事業名	実施日	備考
	グラウンド・ゴルフ大会	5月30日(水)	中原スポーツ広場
	輪投げ大会	6月19日(水)	中央体育館
	ペタンク大会	9月19日(木) ※予備日9月26日(木)	中原スポーツ広場
	スポーツ大会	10月23日(水)	中央体育館
	駿河区・葵区合同作品展	11月20日(水)~11月24日(日)	市民ギャラリー
	駿河区・葵区芸能発表会	令和2年1月30日(木)	市民文化会館



清水区	事業名	実施日	備考
	クロッケー大会	5月24日(金)	清水総合運動場陸上競技場
	輪投げ大会	6月25日(火)	清水総合運動場体育館
	ボウリング大会	7月12日(金)	狐ヶ崎ヤングランドボウル
	グラウンド・ゴルフ大会	9月20日(金) ※予備日9月27日(金)	新興津緑地公園多目的広場
	スポーツ大会	10月24日(木) ※予備日10月29日(火)	清水庵原球場第2球場
	清水福祉総合文化祭作品展	11月8日(金)~11月11日(月)	はーとびあ清水
	芸能発表会	12月4日(水)	清水文化会館マリナート



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・ペインクリニック内科・漢方内科

## 松岡医院

診療時間 月火水木金土  
午前 9:00~12:30 ●●●/●●  
午後 1:30~6:00 ●●/●●△  
△土曜日 午後1:30~5:00  
休診日/水曜日午後・木曜日・日曜日・祝日

静岡市葵区八千代町30 TEL 054-252-0411

NKKO 誠意・熱意・責任を持ち、お客様の要求に最大限のアイデアと努力で応える

## 株式会社 日広鍍金工業所

静岡市駿河区津島町15-23  
TEL 054-282-7003

腎臓病の皆さんの支援をしています

透析にならないためのDVD資料(腎臓病編)を差し上げます  
医学博士 廣岡孝先生 監修

薬が増えてきた ひえ・むくみ が気になる

一般社団法人 内臓トレーニング協会  
〒422-8045 静岡市駿河区西島620-1  
https://www.naizou.jp/  
受付 9:00~12:00/13:00~17:30 (土日祝日は除く)

お気軽にお電話下さい  
0120-711-175

電気・空調設備工事設計施工

## アイユー電工株式会社

静岡市駿河区下島340-1  
TEL 054-237-3288

各種碎石製造・販売 建設発生土受入処分 産業廃棄物中間処理

## 東海礫業株式会社

美の輪鉱山  
静岡市葵区慈悲尾410-1  
TEL.054-278-5111

Rikou Manufacturing & Design プレス金型 設計・製作

## 有限会社 理恒製作所

静岡市駿河区北丸子2丁目34-11  
TEL 054-259-7243



駿府城公園を訪ねて



静岡ではあまりにも有名な「駿府城公園」大御所時代の徳川家康が最も愛した居城「駿府城」はないけれど：公園内は見どころ一杯！  
 まずは重臣たちの出入口として使われていた「東御門橋」から入ってみます。重厚感ある橋を渡り、まるで家臣になったような気分。「東御門」をくぐり「巽櫓、本丸堀（内堀）」を見ながら中央広場へ。葵の御紋の花壇や晩年の家康

公像、お手植えのミカンを通り、色とりどりの花壇に癒され足を進めると、いよいよ目的の天守台発掘調査の現場があります。「エエ、江戸城よりも大きい天守台？」とか「秀吉が築かせた天守台発見！」（実は秀吉子飼いの部下「中村一氏」という武将が築かせたんです）が「金箔瓦発掘」（さすが秀吉!!）と話題になった場所です。

石垣の角には崩れない為に「算木積」という技法が用いられたそうです。各藩の普請を示す刻印や石を割るために掘られた矢穴などもあり、実際に手で触る事

中に入ると発掘された石垣が見られます。天正期の原石を積み上げた「のずら積み」、慶長期の石の角や面を平たくし積み上げ隙間に丸い石を詰めた「打ち込み接」、それ以降、安政の地震や宝永火山での崩落・修復の為、成形された石を積み上げた「切り込み接」と石垣の積み方も時代により様々。

もできません。石は大きく重くてビクともしません。文化財サポーターの方から説明や「籠城用の井戸も発見されたよ」等のいろいろな情報を伺うことができ、とても勉強になりました。



最後にほっと一息ニュースを。帰りに二の丸橋を渡り右に振り向くと：石垣の上に石で作った鳩がちょこんと一羽。石垣修復の際に職人さんが作ったのでしょうか？首を傾げたポーズが愛らしいかったです。

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

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  
**TEL 054-343-2121**

こども病院近く  
**ケアハウス桜花**  
 社会福祉法人の安心安全なケアハウス  
 60歳以上であれば  
 元気な人でも入居できます。  
 まずはお気軽にご見学を!!  
 静岡市葵区東532の4 **TEL 054-247-6663**

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

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)**

医療法人社団 静寿会  
 介護老人保健施設 **葵の里**  
 ◎入所・ショートステイ  
 ◎通所リハビリテーション ◎居宅介護支援事業所  
 静岡市駿河区小坂376番地の1  
**TEL.054-257-2281**

人と暮らし、つなぐケアへ  
 SOMPOケア  
**そんぽの家 東静岡**  
 SOMPOケア株式会社  
 SOMPOケア そんぽの家 東静岡  
 静岡市葵区長沼984-34  
**TEL 054-262-3200 FAX 054-262-3210**  
<https://www.sompocare.com>

ふじさんっこ応援隊モデル事業

シニアの経験生かし

子ども・子育てを応援

子どもたちをめぐっての大きな社会問題が目立っています。シニアクラブでは以前から高齢者の持つ豊富な知識と経験を活かして、世代間交流を実施してきました。このような中で、今回は、次の3団体の事業に対して補助金が交付されました。

現在、今年度の実施団体募集中です。お問合せ申込は事務局へお願いします。



①久能学区老人クラブ連合会  
豆まきや寸劇で子どもとシニアが交流しました。



③葵区シニアクラブ連合会  
小中学生にペタンク競技にふれ合う楽しさを学んでもらいました。



②竜南学区シニアクラブ連合会  
昭和10年頃の農家の生活の話を聞いたり正月のお飾りを一緒に作りました。



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

有限会社 **椅子のサンヨ**  
静岡市葵区瀬名1丁目27-7  
**TEL 054-261-5750**

  
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 **柴田医院**  
〈内科〉  
診療時間 月火水木金土  
8:30~12:15 ○○●●○○○  
14:00~18:00 ○●●●●●  
静岡市清水区西久保318 ☎054-363-0345  
通所介護事・居宅介護支援事業  
**ケアサポートてつなぎ**  
☎054-361-7211

**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**

**山本内科医院**  
診療時間 月火水木金土  
8:30~12:30 / ○○○○○○  
14:30~17:30 / ○○○○○  
【休診日】日・月曜・祭日・土曜午後  
静岡市葵区川合3-13-11 ☎054-263-7676  
自動受付専用電話 **050(5840)4122**

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 〇五四三三三三〇一五五  
介護のご相談お気軽にどうぞ

# クロスワードパズル

1		2		3
E				C
		4	5	
		A	B	
	6			
7			8	9
10				
		D		

タテのかぎ

- 1、正午から夜の十二時までの間。
- 2、布の袋の中にわたなどを入れて、ねるときやすわるときに使う物。
- 3、かつおぶしやこんぶなどを煮て出した、いい味のしる。
- 5、水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
- 6、やわらかい毛。
- 7、計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したもの。
- 9、道理。理屈。理由。原因。

ヨコのかぎ

- 1、小さな玉を打ち、遠くにある穴に入れる競技。
- 4、利益を得る目的で資金を事業・証券などに投下すること。
- 6、陸地をほって船が通れるようにした水路。
- 7、洗い味。洗み。「〇〇柿」
- 8、動かすことができないほどの、大きな石。
- 10、明るい気分になったり、不愉快な気分になったりする心の様子。気分。



AからFの順に並べると、ひとつのことばになります。

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

## 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、ご意見・ご要望もお書きください。

【応募先】

締切は令和元年11月15日(金) (当日消印有効)です。

〒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

# 第4回会員交流ウォーキング

## 日本観光地百選溪谷の部第一位 紅葉真っ盛りの溪谷をのんびり歩こう

11月29日(金)、日本一の溪流美「山梨・昇仙峡」にて会員交流ウォーキングを実施します。

中部横断道新清水JCT～富沢IC開通で、山梨がさらに近くなりました。

巨大な岩山と千娥滝、覚円峰など見どころたくさん。

近日募集予定、お楽しみに



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

不要品の **買い取り・処分** のことならお任せ下さい!!

## お片付け専科

お見積り無料

☎ 0120-023-530 (ゴミゼロ)

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

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

行政書士 **西野啓子**

【取扱業務】  
◆貨物・旅客運送事業 ◆車庫証明 ◆自動車登録  
◆産業廃棄物収集・処分業 ◆通行許可 ◆倉庫業

静岡市駿河区小鹿1丁目3番15号  
**TEL 054-286-5736**  
【ホームページ】www.nishino-office.com/

**うさぎ薬局**  
草薙店

営業時間 月火水金曜日 9:00~18:30  
土曜日 9:30~13:30  
定休日 木・日曜日 祝祭日

**TEL 054-368-5165**  
**FAX 054-368-5166**

★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00分	△	○	○	○	×

◎月・木・金・土曜は完全予約制  
※第3土曜眼科:9時~12時(完全予約制)  
土曜内科:9時~12時  
●休診日:日曜・祝日

清水区庄福町9-23 ☎ 054-355-5655



### 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定

## 傷害保険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

- ① 対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

#### ② 保険加入月 および保険期間

保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

- ③ 掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

- ④ 補償範囲・掛金タイプ：「24時間型：4タイプ」・「活動型：2タイプ」の6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

#### ⑤ 掛金・補償内容

【補償額】上段：活動中のケガの補償額  
下段：活動中以外のケガの補償額

タイプ	年間掛金	24時間型				活動型	
		12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
補償内容		クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。	
死亡保険金		344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (-)	45万円 (-)
後遺障害保険金(注2)		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)
入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度		6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (-)	1,000円 (-)
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (-)	650円 (-)
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)		1億円 (老人クラブ会員の同居の親族を含む)	1億円 (老人クラブ会員の同居の親族を含む)				
地震・噴火・津波 危険補償(※1)							
熱中症 危険補償(※2)							

〈ご注意〉「24時間型」については、職種別A(無職・事務職・ケガリスクの低い職業等)の場合の保険金額となります。職種別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。  
 ●職種別Bに該当する主な職種  
 ・「自動車運転者」、「建設作業者」、「農林業作業者」、「漁業作業者」、「採鉱・採石作業者」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」(以上6職種)  
 ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。  
 ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問合せください。

【クラブ活動中とは】  
 ①「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および②「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに③「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。  
 事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

## 賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対象：老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間：毎年10月から1年間
- ③ 掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ 補償：支払限度額1億円



### 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝日、年末年始)

新入申込等、資料請求先  
 ホームページ <http://www.senior-1td.com/> 専用FAX **03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**  
 (取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768 メールアドレス hoken@senior-1td.com  
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
 「老人クラブ傷害保険」  
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険  
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)  
 「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」  
 ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

19-T00792 2019年5月作成

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

## ご協賛



### つけていますか？ 高齢運転者標識

安全運転のため「高齢運転者標識」を自動車の目立つところに取り付けましょう。また運転席だけでなく、同乗者全員のシートベルトの着用が義務化されました。注意しましょう。



銅・アルミ・ステンレス・鉄・レアメタル等の  
金属スクラップを高価買取いたします

## 坂部商事株式会社

一般家庭の持ち込み大歓迎

静岡市駿河区豊田3-1-35

TEL 054-282-9168



株式会社ニチコミのホームページでは、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。



是非ご覧ください

ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com>



株式  
会社

## 小林土木緑化

造園土木緑化設計施工管理・土木一式工事

静岡市駿河区池田637-1

TEL 054-264-6499

# 会員文芸

## 俳句

葵区 安東学区 寿会 平出 幹明  
草笛や音の出る子ら出ぬ子らと

葵区 安東学区 寿会 望月 澄子  
豆ごはん孫来て囲む朝餉かな

葵区 安東学区 寿会 由比藤敏幸  
かけ足で雨後の我が町夏めいて

葵区 安東学区 寿会 滝浪 信恵  
狭庭にも風のおこりて蝶の昼

葵区 安東学区 寿会 西村喜三郎  
五月雨や湯灌の妻の背を流す

葵区 安東学区 さわかクラブ 倉戸 照夫  
夏めくや庭の手入れに時忘れ

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗  
異郷より嫁を迎えぬ早苗月

葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁  
役終へし八十路の背に滝しぶき

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二  
天守掘金瓦出で水温む

駿河区 川原学区 長寿会 新村 敬子  
七夕や逢瀬一夜の天の川

清水区 有度地区 楠新田千歳会 石川 良子  
早すぎる逝し彼方を思い出す

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江  
窓開て富士の姿見手を合せ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇

亡き母へ新茶の香り茶摘み歌

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 石上 満子  
令和とぞ希望期待の鯉泳ぎ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子  
里山の緑鮮やか薫る風

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子  
早緑の段々茶畑鳥が鳴く

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 向山 真弓  
奥山にお茶の香りと初夏の風

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 横田 道子  
朝もやに緑広がるお茶摘みぞ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 渡部 秀男  
尾を振りて園児におはよう鯉のぼり

## 短歌

清水区 有度地区 楠新田千歳会 石川 良子  
夕暮れて一人淋しくワイン飲む

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江  
逝し貴方の笑顔が浮かぶ

清水区 袖師地区 西久保第六年の輪会 福井 稔  
水仙が風に吹かれておじぎする

清水区 袖師地区 西久保第六年の輪会 福井 稔  
きれいなままで空を見上げる

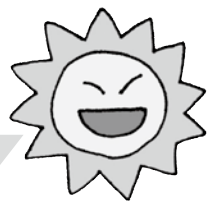
清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子  
赤い靴日本平の母子像

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子  
雨情の童謡は今故郷に

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子  
静けさや亡き夫偲ぶ一人居の  
遺影の前に時を忘れて

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

### 熱中症にご用心を!



少しでも体調不良を感じたら無理をしないように

### 熱中症になったら

- ◆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



- 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

駿河区 川原学区 長寿会 新村 敬子  
ひらひらと蝶が集ひて花になり  
薄紅やさしあゝ桜草

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕  
甘酒をふるまふ君のほほえみよ  
女神のごとく我にまぶしき

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子  
賑やかに生き生きクラブ五周年  
慶喜公もお目覚めか

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 田辺 久之  
日差し伸びさんさん句会発足し  
老いも若きも和むひととき

川柳

葵区 美和学区 健寿会 岩音 幸子  
ロボットに介護される近未来

葵区 美和学区 健寿会 町塚けい子  
未来なく過去も戻れぬ迷い道

葵区 美和学区 健寿会 山下 利子  
悲しくも良い事ばかり無い世なり

葵区 美和学区 健寿会 赤石 泰江  
頑固者気は優しく笑顔よし

葵区 美和学区 健寿会 松永安太郎  
竹トンボ富士をひと呑み空に舞う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 松永 久男  
あれこれと希望いっぱいこちの朝

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志  
五周年生き生きクラブ末永く

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄  
余生をばひきつるシワが教えてる

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 稔裕  
電話鳴るハイと言うけど腰たため

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子  
笑いつつごまかす歳よたびたびに

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子  
ビデオどり大沼が行く大ヒット

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 幸子  
生き生きと歌って踊って若返る

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 中野 洋子  
八十路すぎスティック杖にゴルフする

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 七種カズ子  
八十の手習い始め墨をする

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 片岡智恵子  
亡き夫は遠き昭和の人となり

原稿募集

・短歌・俳句・川柳を寄稿ください。  
※なお多くの方々の作品を掲載したいた  
め1人各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。  
・この記事が良かったら「こんな記事が読み  
たい(特集を組んでほしい)」など、  
ご意見、ご要望お待ちしています。(紙面  
上にて適宜ご紹介させていただきます)

〒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  
シニアクラブ静岡市事務局

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

曹洞宗 圓通山  
**大慈悲院**  
静岡市駿河区池田1773  
電話 054-261-6700

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

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  
☎ 054-245-1405

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

# ハッピーシニアライフに参加 活動発表で元気シニアをPR



葵・駿河区女性委員の「サザエさん体操」  
にはゲストの久保ひとみさんも登場



川原 長寿会の3B体操



賤機 松寿会の「銭太鼓」

静岡市主催「ハッピーシニアライフ」イベントが3月16日(土)青葉シンボルロードにて盛大に開催され、シニアクラブも参加。体験ブースでは、シニアが得意な「昔の遊び体験」でけん玉、紙鉄砲を伝授。女性委員さんのお箸袋づくりも好評でした。輪投げのコーナーは子供達にも人気で「意外とおもしろい!」という声も…  
ステージでは3つの団体が舞台狭しと元気な姿を披露しました。

## 編集後記

令和の元号初めての広報誌です。シニアクラブ静岡市も、清水区の遠藤日出夫会長に変わりました。新しい風を期待したいと思います。  
昭和は…戦いの時代、平成は…災害の時代と言われているようですが、令和は…どうなる事でしょうか？平和であって欲しいと願うところですが…  
最近の世の中は、あつてはならない「事件」「事故」が多すぎです。高齢者の交通事故は、「運転に自信がある」から運転するのだそうですが…また、人の命の大切さはどう思われているのでしょうか？  
さて、広報委員会が趣向を凝らして編集しました広報誌29号には、皆さまの活動が詰まっています。勧誘活動などにも活用して会員増強に繋がることを期待します。  
毎年、夏の暑さも増してきているようですが、フレイル(虚弱体質)にならぬよう、健康長寿を目指して、体調に気を付けてお過ごし下さい。(石川和恵)

### ◇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。

- ◎鈴木 泰造 (清水区 有度)
- ◎大石眞由美 (駿河区 久能)
- ◎太田 幸江 (葵区 南糺科)
- ◎石川 和恵 (葵区 田町)
- ◎牧野 展也 (駿河区 川原)
- ◎吉野ちよみ (清水区 浜田)
- ◎は委員長
- ◎は副委員長

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

**黒にんにく** 熟成 完全無添加

静岡産 青森県産 福地ホワイト六片 使用

株式会社 静岡パワープラス 静岡市清水区 北盤新田 448-1  
TEL: 054-348-1129  
受付: 月~金 (9:00~17:00) いいにんにく

**安心介護のお手伝い**

小規模多機能型居宅介護 グループホーム あいの街東新田  
小規模多機能型居宅介護 訪問介護・居宅介護支援 アイケア高松

ほか 静岡県下 72 事業所展開!  
TEL.0120-420-226  
本社/浜松市中区高丘北3丁目1番46号

株式会社 アイケア

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

**やまざき司法書士事務所**

こんなときは当事務所にご相談ください ■代表者 山崎敏弘

- ・妻のために遺言書を作成したい
- ・親が認知症。財産管理ができない(後見申立)
- ・親が亡くなり土地・建物の相続手続きをしたい
- ・その他、不動産・会社に関する登記、裁判所提出書類の作成、簡裁代理業務等

静岡市清水区 浜川497番地の1 TEL 054-376-5101

不要品の回収・お片付けお任せ下さい  
1品~お家まるごとまで、何でもお任せください!!

55歳以上なら **ゴ〜ゴ〜お片付け**

サービスの紹介  
不要品回収、生前・遺品整理(各種供養)  
お片付け、便利作業、ゴミ屋敷

静岡営業所/静岡市駿河区中島 137-1  
ゴ〜ゴ〜お片付け 検索 ☎0120-5050-99

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