

第30号



市老連だより

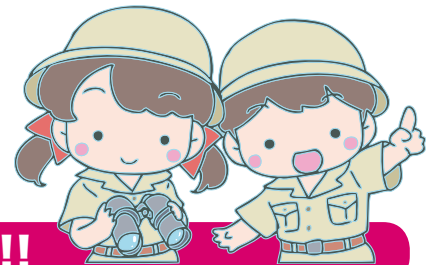
発行所 (一社)静岡市老人クラブ連合会
〒420-0854 静岡市葵区城内町1番1号
静岡市中央福祉センター3階
TEL (054) 254-5236
E-mail shizuoka.r.club@ai.tnc.ne.jp
発行人 遠藤 日出夫
編集人 広報専門委員会
印刷 株式会社ニチコミ TEL 283-5424
HPアドレス http://www.nichicomi.com



葵小学校正門横にあるスカウト像



校内には関連資料が展示されています



静岡は「ボーイスカウト日本連盟」誕生の地!!

大正の初め各地でボーイスカウト運動が始まり、大正10年(1921年)静岡にも「少年団静岡連盟」が結成されました。翌年4月静岡市城内尋常高等小学校(現静岡市立葵小学校)で第1回の全国大会が開催され「少年団日本連盟」が誕生。国際連盟に加盟登録し世界中のボーイスカウトの仲間入りをしました。

その偉業を記念し1972年に「スカウト像」が誕生の地である葵小学校に建てられました。校内には資料も展示されています。

現在、静岡県連盟には約5,000人のスカウト・指導者が在籍し、健全な心と身体の育成を目的とした社会奉仕や自然の中での体験等の活動をしています。(石川和恵)

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

呉服町札の辻店 音羽町本店 草薙店

補聴器のサガワ 0120-51-8980

もしかして
補聴器?





仲間づくりで健康長寿を
一般社団法人静岡市老人クラブ連合会会長 遠藤日出夫

新年あけましておめでとうございます。会員の皆さまには、令和となつて初めての年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

数・会員数は減少傾向にあることから、シニアクラブ静岡市におきましては、会員の加入促進の努力を行つておりますが、減少傾向に歯止めがかかりません。今後は会員の皆さまにおかれましては、高齢者組織のコミュニティにとどまらず、地域の組織と連携を強化し、会員増強に一層のご努力をお願い申し上げます。

ラスの影響を与える可能性が大きいといわれています。高齢になつても要介護状態にならないよう、地域の高齢者にシニアクラブへの参加を積極的に呼びかけましょう。そのためにも私たち自身も魅力あるクラブ作りへの努力を日々続けてゆく必要があると思ひます。

さて、人口減少・少子高齢化が進むなか、本市の65歳以上の高齢者は令和元年には20万9千人余、高齢化率30・0%（全国平均28・4%）となり人口・割合とも過去最高記録を更新しています。

しかしながら、シニアクラブの研究機構によりますと、シニアクラブの仲間づくりが健康長寿にプ

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いたしますとともに、皆さまの益々のご健勝とご多幸を祈念いたします。新年の挨拶といたします。



「健康長寿のまち」実現に向けて

静岡市長 田辺 信宏

シニアクラブ静岡市の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

さて、昨年は、『ラグビーワールドカップ2019』がアジアで初めて日本で開催され、大い

に盛り上がりを見せました。今年度は、『東京オリンピック・パラリンピック』が7月から開催されます。これらのスポーツイベントの開催により、スポーツに触れる機会が増え、スポーツを通じた健康づくりにもますます注目が集まる

ものと思ひます。本市では、「健康長寿のまち」の推進を掲げ、その取組みの一つとして、スポーツを含めた市民一人ひとりの自主的な健康づくりの促進を図っております。シニアクラブの皆様におかれましては、グラウンド・ゴルフをはじめとした各種スポーツへの積極的な取り組み、趣味や特技を生かした文化芸能活動等、健康づ

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. TEL.054-204-0400

JCHO桜ヶ丘病院. 内科・外科・整形外科・泌尿器科. 静岡市清水区桜が丘町13番23号. TEL 054-353-5311

小長井整形外科医院. 静岡市駿河区新川2-5-31. TEL 054-286-0911

松下医院. 内科・外科・整形外科・訪問診療. 清水区但沼町1317-2. TEL 054-393-2022

株式会社 耕世コンサルティング. 相続勉強会を開催しています. TEL 054-246-8871

風岡範哉税理士事務所. 相続専門. 初回相談 無料. TEL 054-252-2772



「新任会長研修会」が、7月9日（火）「はーとぴあ」清水で開催され、新任会長51名が参加しました。遠藤会長から「新任会長としての心構え」の講話の後、内田事務局長から「老人クラブ連合会の組織」、井出副会長から「シニアクラブの運営と活動」の説明がありました。

新任会長研修会

くりのみならず、仲間づくりや生きがいづくりにもつながる様々な活動を実践されており、加えて、地域コミュニティの形成やボランティア等の社会貢献・世代間交流など、様々な活

活動報告

動を通じて地域の課題解決にも御尽力をいただいております。本市の目指す「健康長寿のまち」の実現に大きく貢献していただいております。これらの取組みに心から敬意を表するとともに、今後もシニアクラブの活動が充実したものとなり、最後に初めての試みとして、全員が数人のグループに分かれスタート間もない会長職としての感想とこれからの抱負を熱心に語り合いました。

三区女性委員一致団結!

7月23日（火）「はーとぴあ清水」にて、三区の女性委員55名の出席で、「第13回三区女性会員合同交流会」が開催されました。

日野女性委員長からの「全老連女性リーダーセミナー」報告の後、毎回好評



ることを御期待申し上げます。結びに、シニアクラブ静岡市の益々の御発展、そして、皆様の御健康と御多幸を心より祈念いたしました。新年の挨拶とさせていただきます。



三区とも、会員増強には苦勞しているように感じました。今回の主管は清水区、最高の纏めでした。（石川和恵）

の「女性会員の活動事例」を駿河区川原学区・鷺巣やす子さん、葵区大河内学区・三浦富江さん、清水区折戸地区・村田吟子さんに発表して頂きました。活発な内容にスクリーンを見ながら熱心に聞き入りました。グループ協議は9グループに分かれての意見交換で、幅広い活動をしている事が分かりました。

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

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
 または **090-1257-2244**

内科・消化器科・循環器科
 医療法人 社団 康済会

三上医院

診療時間 午前8:30~12:00
 午後3:30~ 5:30

休診日 水曜日・土曜日の午後
 日曜日・祝日・第3水曜日

静岡市清水区原56-12
☎054-366-7207

庵原薬局

清水区原56-6
TEL054-364-5168

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

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	●	●	●	△	●	●
15:00~18:00	●	△	●	手術	●	/

△は予約及び手術
 〒424-0873 静岡市清水区有東坂5-14
TEL.054-347-6103

市老連の活動

大盛況の第3回シニアクラブ大会！
20団体による素敵な演技に拍手喝采

前日までの猛暑と変わり爽やかな日となった10月8日(火)、第3回シニアクラブ大会が静岡市民文化会館中ホールにて開催されました。

会場いっぱい埋め尽くされたクラブ会員1000人余を前に、まずは服部副会長から開会宣言。その後、遠藤会長から「会員が減少している中で増強の難しさ、クラブ活



動による心と体の健康へのプラス効果」のお話を伺い、表彰式となりました。

受賞者全員のお名前を読み上げた後、各賞の代表者に会長より賞状と記念品が贈られました。受賞された方々おめでとうございました。

お名前は左ページの表をご覧ください。



今回は5名の来賓者にもご臨席賜り、代表として田辺市長と遠藤市議会議長からご祝辞も頂きました。市長の「短めの挨拶にします」の一言に会場は笑いの渦。一瞬にしてお話に引き込まれました。「健康長寿のお手本となるシニア

クラブ活動をお褒め頂くと同時に、行政として理解し応援して行く」と最後に井出副会長により、私たちの会員の一年間の取り組みへの努力・成果を称賛して頂き閉会となりました。「今日はいいい一日だったね！」と言って席を立った方の声を聞き嬉しく思いました。(大石眞由美)



いうお言葉を心強く受け止めました。

続いての20団体による芸能発表では、素敵な演技に拍手喝采。

発表の前に代表者が「会の紹介」や「練習への取り組み方」を説明して下さるので、日頃の苦楽を味わいながらの活動場面も想像でき、盛り上がった発表会でした。

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

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
 ☎ (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

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 ○ ○ 休 ○ ○ 休
 静岡市清水区西久保318 ☎054-363-0345
 通所介護・居宅介護支援事業

ケアサポートてつなぎ
 ☎054-361-7211

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

内科・消化器内科・呼吸器内科
アレルギー内科・脳神経外科
 医療法人社団緑英会
南しみずメディカルクリニック
 ■消化器内科
 ・消化器内視鏡、超音波検査による消化器疾患の診療
 ・大腸カメラによる日帰り手術
 ・C型肝炎のインターフェロンを使わない経口治療
 静岡市清水区上力町 5-28 TEL.054-334-2710

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

令和元年度被表彰者

会長5年以上功労者

学地区名	クラブ名	氏名
安東	シニアクラブ千寿会	鈴木 健仁
大河内	楽寿会	永田 重郎
西奈	草の実会	山畑 善次
服織	親和会	岡村トモ工
大里東	下島寿会	須藤 秀秋
西豊田	中央会	高田 雪江
富士見	富士見台長寿会	丹羽 昌三
江尻	鍛冶町第一百寿会	影山 芳郭
江尻	魚町万寿会	伊藤 朱
江尻	魚町万寿会	石神 幸代
浜田	上清水町一白会	澤野 恒春
岡	西高町シニアクラブさくら会	橋本 正夫
岡	シニアクラブ月見会	西澤恵津子
清水	八千代町長寿会	西ヶ谷光男
駒越	迎山クラブ	藤本 正洋
駒越	駒越東町先人会	斎藤 昇
駒越	駒越北町親和会	大坪 勲
駒越	駒越中二陸クラブ	堀 利郎
駒越	港南町クラブ	星野 宣義
高部	鳥坂第一鶴山会	石輪 義信
興津	清見寺町寿会	望月 裕恵
興津	万年青クラブ	河原崎正治

役員10年以上功労者

学地区名	クラブ名	氏名
麻機	若葉会	古川富沙枝
西奈	瀬名中央むつみ会	村上 文平
西奈	瀬名中央むつみ会	加藤 静子
西奈	瀬名中央むつみ会	片山 文造
江尻	鍛冶町第一百寿会	深澤千恵子
浜田	上清水町一白会	浅井 初江
岡	中矢部町延寿会	鍋田 靖男
岡	大沢町長寿会	大川原倉巳
清水	八千代町シニアクラブ	高山 君江

優良クラブ

学地区名	クラブ名
久能	安居睦寿会
飯田	シニアクラブ蜂ヶ谷明蜂会

会員増強特別賞

学地区名	クラブ名
有度	シニアクラブ草薙
長田東	鎌田喜楽会
田町	長生会

全国老人クラブ連合会

学地区名	クラブ名	氏名
庵原	元静岡市老人クラブ連合会会長	朝倉 隆弥
登呂	登呂1丁目楽友会	

関東甲信越静岡ブロック老人クラブ連絡協議会

学地区名	クラブ名	氏名
大谷	静岡市老人クラブ連合会理事	八木 隅雄

会員増強運動結果報告

会員の皆さまにお願いしてきました5年間の会員増強運動の報告です。ご協力ありがとうございました（以下は平成26年度から5年後令和元年度の数字です）。クラブ数、会員数ともに減少という厳しい結果でした。

(1) クラブ数の推移

441クラブが63クラブ減少し、378クラブとなりました。（14.3%減です）

(2) 会員数の推移

19,508人が4,099人減少し、15,409人となりました。（21.0%減です）

(3) 説明

単位シニアクラブの会長が高齢などの理由により会長を続けられなくなった時に、後継の会長になっていただけの方が見つからず、クラブを解散してしまう事例が多くあり、会員減少の大きな原因となっていました。

(4) これから

期間は設けませんが、会員増強への取組みをお願いします。会員は口コミにより未加入者への勧誘をお願いします。また、会長一人に負担が集中しないよう仕事の分担に心がけましょう。

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

青山建設運輸 有限会社
重機運送のことならお任せください
誠心 誠意 不言 実行
心掛けております
静岡市駿河区下川原3-25-17
☎054-259-3704

おだやかな暮らしをデザイン
株式会社 **あいしん不動産**
不動産のお悩み解決!! なんでも相談窓口
土地活用 空家 認知症対策 円満相続
一人で悩まずお気軽にどうぞ **相談無料**
土地・建物買い取ります 駿河区大谷1丁目9-8
☎(054)269-5525

向井内科クリニック
診療時間
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

有限会社 帆高建材工業
●土木工事一式 ●残土処分・運搬一式
●埋土・盛土工事 ●各種砕石山土販売
●重機・解体工事 ●産業廃棄物収集運搬
静岡市駿河区広野2284-4
☎054-258-7150

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

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/>

葵区活動紹介

目指すは全国！

9月20日(金)葵区ペタンク大会を松富スポーツ広場で開催し、47チーム、172名が出場しました。

晴天に恵まれ熱戦が繰り広げられました。目標のジュットの近くに球を投げ「ヨーシいいぞ!」「ああ もう少し右…左」と声援や拍手でリーグ戦が終わりました。

1～4位の中で各グループのトーナメント戦は、チームの戦術を凝らした熱の入った試合になりました。上位15チームは12月6日(金)の市大会に出場しました。(石川和恵)



第4回 葵区ペタンク大会



大会結果

	優勝	一番町	一寿会A
1位T	準優勝	西奈	草の実会C
		美和	下与千寿会A
	第3位	一番町	住吉シニアクラブ
2位T	優勝	井宮	平和緑寿会A
	準優勝	西奈	草の実会D
3位T	優勝	安東	安東E
	準優勝	横内	城東四恩会
4位T	優勝	横内	瓦場町白寿会A
	準優勝	賤機	三楽会A

熱戦を制したのは第2ブロック赤組！！

10月24日(木)、静岡市中央体育館にて葵区スポーツ大会が開催され約600名の選手が参加しました。

参加者は地区ごとに4ブロックに分かれ、お手玉投げやボウリング、たすきリレー等6種類の競技で熱い戦いが展開。応援団からも大きな声援が送られ会場全体が熱気に包まれました。

笑顔があふれ、元気いっぱい挑む姿が見られ「健康長寿のまち」にふさわしい大会でした。(太田幸江)



大会結果

優勝	第2ブロック赤組	(井川・梅ヶ島・大河内・賤機・美和・井宮・玉川)
準優勝	第3ブロック黄組	(竜南・麻機・西奈・千代田)
第3位	第4ブロック青組	(横内・一番町・駒形・安東・伝馬町)
第4位	第1ブロック桃組	(服織・安西・田町・中藁科・南藁科)



第14回葵区スポーツ大会

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

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

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 **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>

医療法人社団浩業会
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」

駿河区活動紹介

川原長寿会が念願の初優勝!!

9月19日(木)、第4回ペタンク大会が開催されました。前日の雨天で開催が危ぶまれましたが、関係者が早朝から参集しグラウンドの状況を確認しました。



引き続き縄張りをして試合会場づくりを行い、定刻どおり開催することができました。大会結果は、表のとおりです。

(牧野 展也)

43チーム151人参加



第4回 駿河区ペタンク大会

大会結果

	優勝	準優勝
1位T	川原長寿会 B	大谷シニアクラブ B
2位T	大谷シニアクラブ A	八幡5丁目シニアクラブ
3位T	登呂1丁目楽友会 C	恵美会 A
4位T	中島若葉会 D	大谷シニアクラブ D

大歓声が響き渡る熱い戦い

「天皇陛下即位の礼」の儀式から一夜明けた10月23日(水)選手・実行委員・応援者を含め600名が市中央体育館に集いスポーツ大会が開催されました。昨年と同じ6種目が3ブロックに分かれ熱い戦いが繰り広げられました。一競技毎に応援席からの大歓声が館内に響きわたり、それに応える選手の動きも、シニアの大会とは思えない程のパワーみなぎる情景でした。

若手委員の活躍で競技の進行、準備等々スムーズに運ばれ素晴らしい大会となりました。御苦労様でした。大会結果は下記の通りです。(大石 真由美)



第14回 駿河区スポーツ大会



大会結果

優勝	第3ブロック	中島・南部・長田北・東源台・東豊田
準優勝	第2ブロック	富士見・中田・大谷・大里西・大里東
第3位	第1ブロック	西豊田・川原・森下・長田東・久能

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
午前8:30~12:00	○	○	○	◎	○	◎
午後2:30~6:00	○	○	○	/	○	/

◎:午前8:30~12:45
■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

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

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

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

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 〇五四二四三三〇一五五

介護のご相談お気軽にどうぞ

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2:00~7:00

静岡市駿河区石田1-3-21 TEL 054-287-7363

清水区活動紹介

久し振りのグラウンド・ゴルフ大会

9月20日(金)、秋の気配が感じられる中、新興津緑地公園多目的広場において、清水区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

昨年は雨のために実施できなかったもので、久し振りの大会です。各地区代表の選手は皆張り切って出場していました。大会結果は以下の通りです。(吉野ちよみ)



市大会出場を目指して奮闘!!

大会結果

【男子の部】

1位	海野 欣五	庵原
2位	宮城島真澄	三保
3位	杉山 昇司	高部
4位	関 康夫	辻
5位	西川 賢司	小島

【女子の部】

1位	山田三重子	袖師
2位	岡田 芳子	辻
3位	木下志保子	駒越
4位	國持真佐子	辻
5位	竹内みよ子	有度

練習は裏切らないことを証明

暑さが厳しくなりはじめた7月12日(金)に、狐ヶ崎ヤングランドボウルで今年の大会が行われました。参加者は男性69名・女性53名。皆腕に覚えのある人ぞろい。ガターなど見あたりません。競技は2ゲームで行われ、楽しそうにプレーする選手たちの笑顔あふれる大会となりました。表彰は男女それぞれに賞状と賞品、とび賞でした。入賞者は下表の通りです。(吉野ちよみ)



第15回 清水区ボウリング大会



大会結果

【男子の部】			【女子の部】		
順位	氏名	スコア	順位	氏名	スコア
優勝	川口 行洋	405点	優勝	大多和 ^{よしほ} 巧	321点
準優勝	宮城 利道	382点	準優勝	堀内みね子	315点
第3位	田中 裕	381点	第3位	服部 友子	312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

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

石川眼科医院
医療法人社団浩陽会
院長 石川 浩平
静岡市葵区上足洗1丁目9-32 ☎054-245-5421

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 **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:火曜日午前休診)
静岡市駿河区中村町152-3
TEL 054-283-2616

各種砕石製造・販売 建設発生土受入処分
産業廃棄物中間処理
東海砒業株式会社
美の輪鉱山
静岡市葵区慈悲尾410-1
TEL.054-278-5111

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
診療時間
AM9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM3:00~6:00 ○ ○ ○ ○ 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

市老連の活動

三区熱戦の結果は？

第14回 シニアクラブ静岡市輪投げ大会



8月9日(金)三区96チーム、480名が参加して開催されました。葵区北部体育館はエアコンの故障のため6台の大型扇風機が用意され、窓を開け風通しを良くしての大会でした。

心配した極暑の中、「熱中症に気を付けて、水分補給を…」と声かけあって、無事終わる事が出来ました。

葵区が上位を独占しました。大会結果は下表の通りです。

(石川 和恵)

大会結果



順位	区	学地区	チーム名
優勝	葵	西奈	草の実会 A
準優勝	葵	賤機	松寿会 A
第3位	葵	井宮	平和緑寿会 A
	葵	麻機	猿田川クラブ A
第5位	葵	美和	下与千寿会 A
	葵	西奈	むつみ会 A
	駿河	大里東	下島寿会 A
	清水	不二見	不二見輪投げクラブ

優勝は鈴木敏之さん(男性の部)
堀池三保子さん(女性の部)

第13回シニアクラブ静岡市グラウンド・ゴルフ大会は10月11日(金)、清水庵原球場第2球場で開催されました。

葵・駿河・清水の3区から選抜された240人が出場し、男女別の個人戦でスコアを競いました。

会場はA～Dまで10ホールずつ40ホールが設置され、選手は2R・20ホールを廻ります。残念な事に1R終了時に急な雨に見舞われ、打ち切り終了となりました。上位入賞者は男女別に右表のとおりです。(鈴木 泰造)

第13回 シニアクラブ静岡市グラウンド・ゴルフ大会



大会結果



【男性の部】

優勝	鈴木 敏之	浜田 16
準優勝	深澤 克生	小島 19
第3位	平田 憲一	蒲原 20

【女性の部】

優勝	堀池三保子	小島 16
準優勝	森田 昌枝	庵原 19
第3位	増田 桂子	南部 20

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>

一般貨物自動車運送業 産業廃棄物収集運搬業

株式会社 **静清フレイト**

静岡市駿河区下川原1丁目6-1
TEL 054-258-7077

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>

ゴム・プラスチック総合商社

株式会社 **有信商会**

静岡市駿河区敷地 2-1-34
TEL 054-237-5111

光和ダイカスト 株式会社

亜鉛及びアルミダイキャストの鋳造
メッキ加工
静岡市で唯一のダイカスト工場

静岡市用宗小石町5-12
☎054-259-2780

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

清水区クラブ活動紹介

充実したクラブ活動と

会員増を求めて

浜田地区シニアクラブ連合会 一白会 会長 伏見 允夫

当会の創設は昭和38年3月。今年で56年目を迎える。...



開催の日は、朝9時50分までに神社社務所にある自治会館に集合。...

11月は認知症予防にもなる「折り紙講習会」。この講習は好評で毎年計画に入っている。...

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

★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
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

内科・血液内科 健康診断 予防接種
菜のはなファミリークリニック
http://www.nanohana-batake.com
受付時間 月火水木金土
午前 8:30～12:00
午後 3:30～6:15

地域密着の家づくり。
工野 務沢 店
静岡市葵区北安東 5丁目41-2
054-247-9006
http://nozawa-k.com

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
午後 3:00～6:00

内科・小児科・腎臓内科
しみずバクリニック
内科診療時間 月火水木金土
9:00～12:30
15:00～17:30

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

駿河区クラブ活動紹介



安倍川駅周辺の生活環境に恵まれた地域に私達のクラブは存在致します。昔は田園風景であり、近年公共施設やショッピングセンター等も増えそれに伴い人口増加も著しくなりました。

明日のシニアクラブをめざして

長田東学区 みずほ一丁目「ひまわり」会長 河口 久

日々の活動では限られた人数になってしまつたため、全員を把握する方法のひとつとして三役が常日頃面会するなどでコミュニケーションを取り合つてい



また、自治会との連携、会員15名が役員として参画しており自治会運営に貢献し各行事の推進役に携わつています。今後、体のためになる講演会も検討しています。



「明るく元気で楽しく」をモットーにグラウンドゴルフ、輪投げ、卓球、公園清掃、そして今年からペタンクに挑戦。今「肩が痛

出でてきて脱会を余儀なくされる方もありますが常に会員増を目指して行きたいと思つています。当クラブは7年目でまだ小学生です。会員との話し合いの場をより多く設け和気あいあいと充実したクラブを目指していきます。

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

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

高良眼科 KORA Eye Clinic
受付時間 月火水木金土
午前 8:00~11:30
午後 14:00~17:30
☎ 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
☎ 054-353-0355 FAX.054-351-7207

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
TEL.054-340-3700
ホームページ http://ohnuki-clinic.com

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
☎ 054-346-0016

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
☎ 054-340-3596

葵区クラブ活動紹介

草の実会の仲間づくり

葵区西奈学区 草の実会 会長 山畑 善次

草の実会員、今年度は52名 何か一言話してもらいます。5班に分けて毎月の例 会の案内、バス旅行、年3回 みにしている様に思いま の食事会、シニアクラブから す。数字漢字の脳トレーニ の連絡事項等を会員誰もが目 ングも取り入れています。 を通してもらうように回覧し ています。

例会の時「誕生日祝い」を 3時まで、目標まで4メー トルの距離なのに前回と今 回の点数がどうして



こんな違うのかと ひとり毎回頭をかか えている状態です。 ペタンクの練習会 は毎月第2、4水曜 日午前9時からバイ パス高架下。雨天で もできる、すばらし い場所です。参加 者も腕はいいが、ど うしてもグラウンドに 左右され悩んでいま す。

月2回のクラブト 教室は毎回7、8名 で主に女性が楽しんでいま す。出来上がった作品はすば らしい物ばかりです。指先を 動かすことで頭への活性化に なると思います。 私が草の実会へ入会したのは 13年程前です。それまでは 町内のソフトボールチームに 加入していて、中学校のグラ ウンドでのナイターが主でし た。60歳を過ぎてどうも体が 思うように動かなくなりグラ ウンド・ゴルフに転換。その 時に草の実会へのお誘いがあ り、仲間と入会したことが始 まりです。



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

内科/外科/消化器内科/肛門外科
hibino clinic
ひびのクリニック
内視鏡・大腸ポリープ切除・痔の治療・便秘症
診療時間
月 火 水 木 金 土 日
09:00~12:00
15:00~18:00
休診日/木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
静岡市葵区大岩本町25-15 Tel. 054-246-0099

市内4店舗にて処方せん受付しております
丸子薬局
丸子薬局/駿河区丸子6丁目1-47 054-256-1705
さいわい薬局/葵区幸町30-6 054-251-5377
はやぶさ薬局/葵区山崎2丁目2-8 054-277-1177
ふるしよう薬局/葵区古庄5丁目3-21 054-207-7301
お住まいの近くの薬局にお越し下さい!!
お薬・病気や介護などのご相談、お気軽にどうぞ!!

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

各種車輛钣金塗装修理
有限会社
望月自動車塗装工業
静岡市清水区洪川478-1
電話 054-345-2311
FAX 054-347-6595

冬場のお風呂に要注意
●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

AIHARA DENTAL CLINIC
相原歯科医院
診療時間/AM9:00~12:00 PM2:00~7:00
休診日/日曜日・祭日・木曜日
静岡市清水区村松原1-3-30
054(336)0700

市老連の活動

優勝は入江A組!!接戦を制す

ねんりんピック岐阜2020ペタンク交流大会出場チーム選考大会が12月6日(金)、清水庵原球場第2球場にて64チーム(葵区15・駿河区14・清水区35)が参加して行われました。

予選リーグはA~Pの32ブロックに分かれ、3回戦を経て順位別に決勝トーナメントへ進みます。試合が進む中、チーム内から「弱い弱い」「少し右」とか指示が出ます。



第6回 シニアクラブ静岡市ペタンク大会

1 ゲーム終わるごとに、お互いに「次戦は頑張る」と声を掛け合うなど交流を深めていました。結果は右の表のとおりです。(鈴木 泰造)

大会結果

1位(予選通過)の部

順位	チーム名	区・学・地区
優勝	入江A組	清水区 入江
準優勝	三保A	清水区 三保
第3位	原長養会	清水区 庵原
	東町ひがし会	清水区 蒲原
敢闘賞	由比	清水区 由比
	瓦場町白寿会	葵区 横内
	三保B	清水区 三保
	安東A	葵区 安東

2位(予選通過)の部

優勝	入江B組	清水区 入江
準優勝	下島寿会A	駿河区 大里東

3位(予選通過)の部

優勝	草の実会C	葵区 西奈
準優勝	辻B	清水区 辻

4位(予選通過)の部

優勝	横砂美生会	清水区 袖師
準優勝	西久保A	清水区 袖師

ねんりんピック和歌山2019ペタンク交流大会

静岡市代表で安東A(葵区)が出場!

11月4日、ねんりんピック和歌山2019ペタンク交流大会に、静岡市を代表して安東A(葵区)が出場しました。4チームによる予選リーグ戦に臨み接戦の場面もありましたが、惜しくも予選敗退となりました。全国のペタンク仲間と交流を深め、元気な静岡市をアピールすることが出来ました。



第48回 全国老人クラブ大会が開催される

「のぼそう!健康寿命、担おう地域づくりを」メインテーマに11月26日・27日の2日間、大宮ソニックシティ(さいたま市)で開催されました。

全国から2,394名が参加し、シニアクラブ静岡市からは遠藤会長始め6名が参加しました。表彰の部では、服部富士男元市老連会長が全国老人クラブ連合会会長から表彰されました。

また、今大会の宣言として、①仲間づくりの輪を広げます。②フレイル(虚弱)対策で元気高齢者をめざします、などが採択されました。

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

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

心・気・物を運びます!

一般区域貨物自動車運送事業
自動車運送取扱事業

株式会社 大河内運送

静岡市葵区東1丁目32番1号

TEL 054-248-7557 FAX 054-248-7545

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

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



まさ歯科クリニック

■診療時間 9:00~12:00(AM)
2:30~ 7:00(PM)

■休診日 日曜日

清水区長崎732

TEL 054-348-5086

若返り
リフォームの
プロ集団!

リフォーム何でもお任せ下さい!

- 屋根 ●外壁 ●雨漏り
- 水廻り ●バリアフリー

株式会社 望月商行

静岡市清水区洪川2丁目18-23

0120-46-3939

心を込めた力作510点を展示

11月20(水)～24日(日)までの5日間、静岡市民ギャラリーで開催されました。

約400人の会員から510点の作品が出品され、絵画、写真、書道、手芸・工芸の部屋に分けられ展示されました。一つ一つの作品に作者の思いが込められ来場者を魅了させていました。

今年は清水区からも、ちぎり絵やリフォームウェア等を出品して頂き、華を添えて下さいました。芸術の秋にふさわしい行事でした。

(太田 幸江)



第15回 葵区・駿河区合同作品展



清水福祉総合文化祭作品展

力作ぞろいの340点一堂に

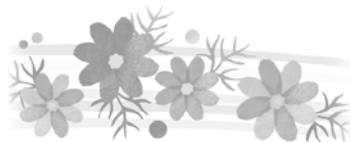
11月8日(金)～11月11日(月)まで清水福祉総合文化祭(作品展)がは～とぴあ清水6階多目的ホールで開催されました。

今年は会場全体がすっきりとして鑑賞しやすく展示の仕方もよく工夫されていました。

8つの部に分けられて作品名・地区・施設・作者となっていて、多いのは工芸122点、次は手芸の96点。女性の出品者が多かったです。

どの作品からも出品した人の努力が伝わってきました。

(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

中根 歯科 医院
NAKANE DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	●	●	●	/	●	●
午後 2:00～ 6:00	●	●	●	/	●	5:00まで

休診日：日曜・祝日・木曜(祝日のある週は診察)
静岡市清水区折戸5丁目1-11
TEL(054)336-1818 FAX(054)336-1766

有原 医院
ARIHARA CLINIC

清水区三保915-2
TEL054-334-0634

三浦内科循環器科医院

受付時間
月・火・金/午前8:30～11:50 午後2:00～5:50
水・土/午前8:30～12:50

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	/	○	○
午後	○	○	/	/	○	/

清水区折戸521-10 TEL336-1551

土木建設業

株式会社 岩崎建設

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

宮城島 歯科 医院
Miyagishima Dental Clinic

■受付時間/月・火・木・金 AM8:30～12:00
PM2:30～ 6:30
水・土 AM8:30～12:00
(水曜は隔週で診療)

■休診日/日曜・祝祭日

清水区三保312-9 TEL054-334-2401

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
TEL 054-261-6194

第4回 シニアクラブ静岡市交流ウォーキング

日本一の溪谷美
山梨・昇仙峡を散策

11月29日
(金) 175



現れ圧倒されます。

昇仙峡の主峰「覚円峰」、大岩の下を潜り抜けるスリリングな「石門」、30メートルの落差で迫力のある「仙娥滝」。変化に富んだ溪谷美を間近に楽しむことができました。



い年月をかけて削り取られた花崗岩の断崖や奇岩・奇石が目の前に
の楽しさや魅力を未加入の方にも知って頂く役割もあり、今回も25名の参加があったと聞いています。その方たちが仲間に入って下されば嬉しいです。
：それぞれの楽しみ方をしたようです。このウォーキングは会員同士の交流を深めるとともに、会員増強の一環としてシニアクラブの活動の楽しさや魅力を未加入の方にも知って頂く役割もあり、今回も25名の参加があったと聞いています。その方たちが仲間に入って下されば嬉しいです。

(太田幸江)

名に参加者がバス5台に分かれ昇仙峡に行ってきました。中部横断自動車道がほぼ開通されノンストップで行けば2時間で行けるようですが、私たちはのんびり、途中トイレ休憩や道の駅での買い物に時間をたっぷり取り、3時間半の行程となりました。

紅葉には少し遅い?と思っていました。うれしい予想外!鮮やかな紅葉と景観が私たちを出迎えてくれました。県営駐車場をスタートし、荒川沿いを歩いていくと、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

純米吟醸
清酒
静岡市清水区西久保501-10 TEL 054-366-0839

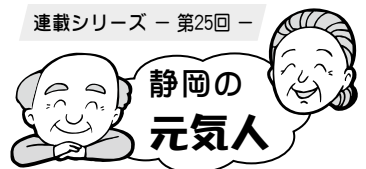
機械装置設計製作
有限会社 楠工業所
清水区庵原町135-17
TEL 054-367-6444

電気通信・情報通信
電気土木の総合システムエンジニアリング
株式会社 東栄
清水区袖師町554番地
TEL (054) 364-5995
http://www.toei.net/index

つちや歯科
■診療時間 午前9:00~12:00
午後2:00~ 5:30
■休診日 木・日・祝
清水区庵原町134-19
☎(054)365-8707

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

開拓精神
射出成形・押出成形・樹脂切削加工・研磨
各種マスキング・真空蒸着・塗装・樹脂評価試験
株式会社 スギヤマ工業
清水区草ヶ谷482番地
☎(054)366-2130
http://www.sugiyama-ind.co.jp



連載シリーズ - 第25回 -
静岡の元気人
石山 良雄さん (92歳)
 駿河区 富士見学区 登呂一楽友会



連日の猛暑日！石山宅へ訪

問したのは奇しくも京急線の踏切で快速特急列車とトラックの衝突と云う痛ましいニュースが流れる日となっていました。

大正15年、6人兄弟の末っ子として雪国で産声をあげた。実家は京都から観音像「十一面観音」を譲り受け観



い閉鎖、退職。

昭和20年8月1日入隊を命ぜられ装備一式を手渡され覚悟を決めたものの8月15日終戦！9月1日除隊となり僅か15日間の入隊生活でお国のためになれなかった！複雑な気持ち。

終戦後建設関係に進み設計、施工と技術を磨き「石山工務店」を設立。昭和45年静岡行政監査局に勤務する兄さんの声掛けがあり静岡での生活を始めた。三人の子どもの成長を機に家業は

音堂を建立。その名を刻み「石山観音」と今も保存されている歴史詰まった名家だ。

商業高校を卒業後、中島飛行機KKに就職したが、爆撃にあ

息子さんにバトンタッチ。

その後は老人会活動に勢力的に取り組み、永年の会長職を退かれた今は顧問としての会の運営を温かな眼ざしで見守りながらも会の一員として活躍。定例会は勿論のこと、月6回の輪なげの練習では常に8を狙い見事の中！「エイトマン」と言われる程の腕前、又多趣味多芸で敬老会を始め地域行事に積極的に参加し、南京玉すだれ等を披露し毎回拍手喝采を浴びるプロ並みの演技者。

92歳とは思えない程、健康的で明るく元気な秘訣は20歳でやめたタバコ、毎日の晩酌、規則正しい生活、バランスのとれた食事にある様です。人生100年時代、老いを楽しみ何事にも挑戦する姿には敬服しました。冷茶と茶菓のおもてなしごちそうさま。訪問に同席して下さった葛西様ありがとうございます。

(大石眞由美)

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

金属機械・部品
 《困った時の相談窓口は》
モチコーへ
有限会社 袖師の望月鐵工
 清水区袖師町595-3
☎054-366-2355

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

電動車いすの販売&介護レンタル
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
 車両本体価格 368,000円
(株)スズキ自販静岡
☎054-261-6103

ネジ・ボルト・酸化着色・ネジ頭部塗装
 スコッチグリップ加工・シリコンワニス加工・SSG加工
 ネジ工具販売 (NHRハイスタンチ)・ネジ加工販売
OKITSU EIKO
興津精工株式会社
 代表取締役社長 岩崎正行
 【本社】 静岡市清水区興津東町1199-1
 TEL.054-369-1672 FAX.054-369-4105
 【神奈川営業所】 神奈川県相模原市中央区弥栄1丁目5-14ヴィラ栄106号室
 TEL.042-707-1631 FAX.042-707-1632
 【八木間工場】 静岡市清水区八木間579-1
 TEL.054-369-4124

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

各種表面処理・部品塗装・ステンレス黒染め
株式会社 アドバンス
 清水区袖師町571-7
☎054(365)1519

今年も彼岸花が咲きました

葵区竜南学区シニアクラブ連合会 会長 望月 繁

葵区唐瀬街道（北街道の三松から池ヶ谷までの幹線路）の中程に十二双川じゅうにそうがわがあります。その川に沿った道を東に向かって、突き当たりに市立竜南小学校西門があります。川の右土手に、彼岸花が今年も見事に咲きました。これは竜南学区緑花推進会（学区自治会連合会が主体で、シニアクラブ連合会、民生児童委員、PTA、子供会、体育振興会、竜南小学校などで構成）で咲かせたものです。

推進会活動は、地域の環境を良くする目的で唐瀬街道から十二双川の道路、竜南小沿の遊歩道に花壇33ヶ所の整備と、桜並木、ツツジ等の管理です。この歩道を「語らいの小径」と名付けております。近隣の人たちが花壇の花を見に、散歩に、語らいに、よく訪れております。

彼岸花の咲く土手は、以前は雑草と雑木が生い茂っていましたが、平成17年に環境を良くしようと、市と協議して、シニアクラブが主となって草を刈り、雑木を取り除いて彼岸花の育つ状態にしました。

そして近くの野山から彼岸花の球根を7年がかりで集めて、彼岸花に咲いてもらいました。

今では地域の人々の楽しみであり、話題になっております。



支え合う心の醸成・地域目指す!!

清水区岡地区川原町シニアクラブ種徳会 杉村 勝巳



平成31年4月に会長職を引き受けました。現在会員数は56名（男性27名・女性29名）です。その中から17人の有志を募り、次のような活動を始めました。

活動は高齢者宅などへの戸別訪問です。毎週月曜日の午前8時からリヤカー7台で、古紙・段ボール・アルミ缶などの収集をしました。以前は今ほど高齢者や一人暮らしの問題が提起されませんでした。現在は超高齢化社会です。実施した結果皆さまから「見守り」にも繋がると大変喜ばれています。今は川原町内だけの巡回です。地味な活動ですが、最盛期には、地区近隣の町内まで広く回っていました。

地域奉仕の一環として、今後も続けていきたいと皆で話し合っています。

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

エスウェーブ杉山 有限会社

清水区庵原町2342-5
☎054-363-1076

モリ工業 有限会社

清水区山切25-1
☎054-364-3844

MEAT CUTTER & BAND SAW SHARPENER

ハマダ機械株式会社

清水区庵原町588-12
TEL054-363-3151

油断大敵

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

光工業

精密機械板金

清水区庵原町213番地10
TEL054-366-8060

会員文芸

俳句

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
単老をひと回りして玉の汗

葵区 安東学区 さわやかクラブ 飯田 正弘
枯れてなお風に吹かれるすすきかな

駿河区 川原学区 長寿会 新村 敬子
人生や踏みしステップ紙一重

葵区 美和学区 美寿々会 七種カズ子
柿実り黄金色風に靡くよ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
色づいた柿をほおぼる口渋き

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
月明り柿盗人の音静か

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
車窓から秋の実徳と柿葉鮎

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
まだ早い柿の毒味は山の主

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 田辺 久之
牛ヶ峰これから降るぞと脅し雲

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 横田 道子
晩御飯柿を入れるや白和えに

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
里山の柿熟し待つ鳥と人

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二
小さき手を打ちてひ孫の初詣

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
軒先に吊し干し柿里の朝

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
冷泉家乞巧きこう奠を今も猶

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 幸子
幼き日柿の木にしぼる母の顔

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 松永 久男
お茶の里国師忍んで朝をゆく

葵区 安東学区 寿会 平出 幹明
目薬の眼よりあふれてそぞろ寒

葵区 安東学区 寿会 三浦 範子
存分に生きて芒の穂波かな

葵区 安東学区 寿会 望月 澄子
即位礼平安絵巻秋の雨

葵区 安東学区 寿会 由比藤敏幸
秋祭りいつも元気な子等御輿

葵区 安東学区 寿会 滝浪 信恵
暖房に切り変りたるバスの旅

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗
老二人微笑み交はす衣被

葵区 安東学区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
ふるさとは空の深さや柿たわわ

葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁
法名となりて惜別初時雨

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

健康 コラム

とってまべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方に
役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です



短歌

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
人のため社会のために尽くさんと
地域の要シニアの仲間

駿河区 川原学区 長寿会 新村 敬子
愛しき息子友に「召されし」悲しき我子
暑き真夏に日傘差したや

清水区 江尻地区 鍛冶町第二百寿会 霜垣 慧
頼られし今朝も弁当お茶二本
息子の仕事に間に合つて良し

駿河区 富士見学区 登呂二丁目寿会 石川 敏子
空蟬とうれし便りを手土産に
墓前で語る涼風の道

清水区 西久保第六年の輪会 福井 稔
鶴姫が悲運を遂げし袖師ヶ浦の
一葉の松は世の果つるまで

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
グラウンドゴルフの仲間の天の声
「上手うまい」「惜しいおしい」

クロスワードパズル

前回の答え トウダング

- クロスワードパズル当選者(敬称略)
- 望月 鋭子 小野 映子 山本 房子 藤田 和枝
- 杉山 英好 蓮池 茂子 朝比奈 整 橋本 みか
- 遠藤 昭二 石川 敏子

川柳

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
歳じやないやる気その気で若がり

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子
宇宙旅行卒寿迎えて予約まち

駿河区 川原学区 長寿会 新村 敬子
笑えます百日紅花和ませり

葵区 美和学区 健寿会 岩音 幸子
親介護帰路の花火に疲れとぶ

葵区 美和学区 健寿会 町塚 慶子
蛭消え田畑の上はハイウエイ

葵区 美和学区 健寿会 赤石 泰江
小菊咲く玄関先に秋告げる

葵区 美和学区 健寿会 山下 利子
秋の野辺歩けば小菊きそい咲く

葵区 美和学区 健寿会 松永安太郎
蛭飛ぶ仕事帰りを懐しむ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 稔裕
妻が留守卵子納豆かけごはん

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 光子
天国へメール送るか愛犬に

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

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 瑞祥山
龍雲院
如来座 (永代供養塔)
静岡市清水区西久保82
電話:054-366-2569

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

「お互いさま」
迷惑を許し合いましょ
日蓮宗 玄祐寺

ご協賛


曹洞宗 庵原山 **一乗寺**

静岡市清水区庵原町1937 電話054-366-0182

田辺静岡市長と役員が意見交換



7月16日(火)、静岡市役所市長応接室においてシニアクラブ3区の会長と正副女性委員長及び事務局長計7名と田辺市長との意見交換会が行われました。

シニアクラブ側からは、高齢人口が増え続けているにもかかわらずクラブの会員数が減り続けている厳しい現状説明と、そのような中でもシニアクラブ活動は健康長寿実現そのものであり、社会に役立つことをアピールしました。

田辺静岡市長からは、健康長寿は私の市政運営の大きな柱の一つになっており、シニアクラブの皆さんは是非ロールモデル(お手本)となつてほしい。三区の3本の矢が一つにまとまってこんなことが大事だからシニアと市が一緒になって健康長寿に取り組みようと提案していただければ支援がしやすい。またこれから、もっと皆さんに近づきたいのでシニアクラブの活動に努めて出席してみたいとの力強い発言がありました。

予定時間を大幅に超過する1時間余の熱のこもった意見交換会となりました。

ご長寿グランプリ予選会

10月21日、中央福祉センター大会議室で行われ、16名の方が参加されました。司会者の質問に迷回答、珍解答続出。会場は終始笑いの渦。「一年間分くらい笑っちゃった」との声も聞こえる程楽しい予選会となりました。



参加者の迷回答・珍回答続出!!

編集後記

新年おめでとございます。昨年は令和と元号も変わり転機の年だったように思います。私も初めて広報委員となり29号、30号の編集に携わりました。今まで行事に参加することはあってもそれを文章にする(ましてや皆さんの目に触れる文)となると頭を抱えてばかりでした。でも出来上がった広報誌を見たら達成感で嬉しさがこみ上げてきました。出来栄えいかがですか?喜んで頂けたら幸いです。話は変わりますが、私の趣味は登山です。これまでいろいろな山に登りました。そしてこれからも挑戦し続けたいと思っています。それにはやはり健康が第一。皆さん一緒に「健康長寿」目指しましょう!!

(牧野 展也)



- ◎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 南薬科)
◎石川 和恵(葵区 川田町)
◎牧野 展也(駿河区 原町)
◎吉野ちよみ(清水区 浜田)
◎は委員長
◎は副委員長

◇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があります。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。

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

ドローン事業
100年を超えて新たな挑戦
ドローンを使った屋根診断
堀谷株式会社

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
静岡市清水区波川497番地の1 TEL 054-376-5101

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
静岡市葵区与左衛門新田74-6

社会福祉法人 駿府葵会
特養・ショートステイ(久能の里, 蜂ヶ谷園)
居宅介護支援(久能の里, 竜南, 蜂ヶ谷園)

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
TEL 361-1234