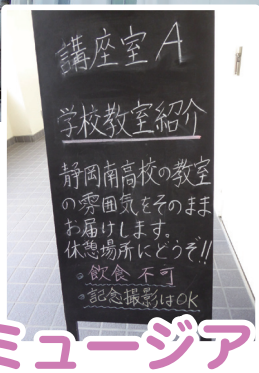
市老連だより

第３２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　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ｱﾄﾞﾚｽ　http://www.nichicomi.com

机を利用した展示

展示室



旧南高を保存

ふじのくに地球環境史ミュージアム

「ふじのくに地球環境史ミュージアム」は平成 28 年に開館した自然科学の博物館です。場所は旧県立静岡南高等学校があった山の中腹の自然に囲まれた景色のよいところです。高校だった時を知っている人にとっては、校舎も駐輪場もグランドも変わらずに使われていて懐かしさを感じると思います。

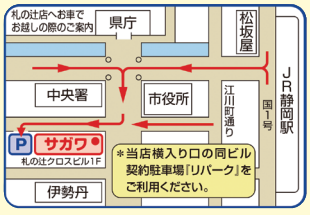
新しい博物館といえば豪華な建物や装飾を思い浮かべますが、ここは校舎の改修は極力少なくして、教室が展示場になっています。その斬新なデザインは国内外から高い評価を受け、多くのデザイン賞を受けています。科学の展示物はちょっと難しそうですが、解説ボランティアも利用できます。面倒な説明は抜きにして展示の仕方を楽しむこともできるでしょう。

（戸塚　享）

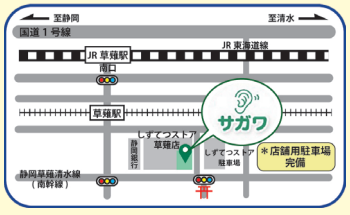
ミュージアムショップとそこから見える景色

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

新発売！！ 充電式耳あな型補聴器！



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



新年のごあいさつ

一般社団法人 静岡市老人クラブ連合会
会長　遠藤日出夫

あけましておめでとうございます。会員の皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。「人生１００年時代」といわれる今日みんなが健康で安心して暮らせる活力のある「健康長寿社会」の実現がますます重要です。

コロナ時代は続く

新型コロナウイルス収束の兆しがなかなか見えません。シニアクラブは高齢者にとって大事な、体を動かし、人と触れ合いおしゃべりができる交流の場であります。それらの多くが自粛という厳しい現状が続いています。

発想を変えて集中から地域へ

ワクチンや治療薬の開発・実用化等の多少明るい報道が見られる様になりましたが、私たちはこれらを指折り数えて待つのではなく、新しい発想で三密を避けて地域での地道な活動に取り組みましょう。戸外で小グループのスポーツを楽しんだり、家の中でも電話や手紙で仲間との交流を続けましょう。

永年の知恵と経験で乗り切ろう

シニアクラブ静岡市は諸先輩の努力の結果、60年にも及び組織を受け継いでいます。また、現在の私たち自身も人生の中で、数多くの困難を経験しながらも一つ一つを克服し、今日を笑って過ごすことが出来ています。新型コロナウイルス時代の中でも、永年の知恵と経験を生かしてクラブの仲間と一緒に「健康・友愛・奉仕」を活動のスローガンに、楽しく健康で幸せな毎日を過ごしましょう。

謹賀新年

静岡市長　田辺信宏

あけましておめでとうございます。

シニアクラブ静岡市の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

昨年から続く新型コロナウイルス感染症に対し、各シニアクラブの皆様も、新しい生活様式を取り入れながら活動を行っていることと思います。

このような中、本市では、「いのち」と「くらし」の２つの「Ｌｉｆｅ（ライフ）」を守ることをテーマに掲げ、感染症予防対策への取組、また、市民生活を支援する取組を行っているところです。

さて、皆様におかれましても、各種スポーツ、文化芸能活動、健康づくり、仲間づくりなど、様々な活動を実施されていると伺っています。これらは本市の目指す「健康長寿のまち」の実現に大きく貢献しているものであり、皆様の取組、活動に対し、心から感謝とエールを送ります。

結びに、皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、新年の挨拶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

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　▲火曜日午後は往診／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　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

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
静岡市清水区七ッ新屋364-1 ☎054-346-0016

内科 坂本医院

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

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

内科・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

コロナ禍の中、地元巡りで楽しむ

一般社団法人 静岡市老人クラブ連合会
副会長　井出志津夫

あけましておめでとうございます。

感染が怖く集まれない、歌えない、談笑ができない、このような時だからと自分の住む駒形の再発見に挑戦してみた。

安倍川橋のたもとに弥勒緑地公園がある。公園と安倍川橋の間に、最近信号が設置された。その信号の横断歩道は、実は江戸時代に造られた浅間山妙見下まで続く薩摩土手の上であった。横断歩道を北へ渡ってたどると、土手の上から安倍川中学校の校庭を見下ろすことになり、校庭の西側には昭和の堤防が、東下には元禄の水神社が見えた。

弥勒緑地公園内には江戸時代に幕府を転覆しようとした由比正雪の石碑、安倍川橋を自費で建設した宮崎總五の安倍川架橋碑が建てられている。

公園周辺には、江戸時代安倍川の川越しの詰所である川合所跡や、自力で川を渡っていった紀州の漁師の落とした大金を、追いかけて届け、礼金を断った川越し人足の安倍川義夫の碑、家康のキリスト教禁止政策の犠牲者となったキリシタンの慰霊碑など、見どころが多数存在し、江戸や明治の香りに体を包まれて家路に着いた。

皆様のご多幸をお祈りいたします。

コロナの時代にフレイル予防

一般社団法人 静岡市老人クラブ連合会
副会長　服部富士男

会員の皆様には、健やかな新年を迎え心よりお喜び申し上げます。

さて昨年は、新型コロナウイルス感染症の猛威により、著しく社会環境が変わってしまいました。シニアクラブ静岡市の年間事業活動はほとんど中止となってしまい、自粛要請に縛られ、健康を害してしまいそうで心配です。

この状況に負けない為にはフレイル（虚弱）による要介護状態にならない事が不可欠です。フレイル予防の3つの柱は①運動（見合う継続で効率よく体を動かす）、②栄養（食のバランスは免疫力のアップになる）、③社会参加（地域活動などに積極的に参加し外出の機会を増やす）です。自らの人生と向かい合い、下り坂でもゆとりのある時間を過ごし健康寿命を延ばしていく為、先ずは実践してみませんか。

シニアクラブの活動を通して、自然を敬い、人を敬い、仲間を信じてつながり合う事の大切さを感じつつ、皆様のご健康とご多幸を心よりご祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。

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

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
必ず電話で予約を取ってから受診してください
静岡市清水区江尻東1-1-38 TEL.054-366-2722

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 https://ohnuki-clinic.com

医療法人社団 陸和会 大村クリニック
―糖尿病内科・泌尿器科・人工透析・内科―
【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

内科／外科／消化器内科／肛門外科
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	○	○	○	○	○	○	－
16：00～18：00	○	○	○	－	○	－	－

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

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

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	✿	✿	予約制	✿	予約制	✿
午後 3:30～ 6:15	✿	✿	✿	✿	✿	／

◆ 休診日　日曜・祝日 ◆
静岡市清水区由比750　マンションOak1階
☎054-375-5785

活動紹介《市老連》

令和2年度シニアクラブ静岡市表彰式

受賞おめでとうございます！

第４回シニアクラブ大会が市民文化会館で開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため見合わせとなりました。大会において予定されていた表彰式を10月８日、はーとぴあ清水で開催しました。井出副会長の開式のことば、服部副会長の主催者あいさつに始まり遠藤会長から表彰状が授与されました。例年、表彰状授与は時間の都合から一部の代表者のみに渡されますが、今回は遠藤会長から直接表彰者に一人ずつ表彰状と記念品が授与されました。今回の表彰の種類は次の４つです。⑴会長表彰（①役員永年功労者、②優良クラブ）、⑵会員増強特別賞（上位３クラブ）、⑶全国老人クラブ連合会会長表彰（元会長）、⑷関東甲信越静老人クラブ連絡協議会会長表彰（前理事）。受賞された皆さまを次のページへご紹介させていただきます。

（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

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
TEL054-247-5522 静岡市葵区音羽町8-3

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

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

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

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

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

令和 2 年度表彰者

会長5 年以上功労者

学地区名	クラブ名	氏　名
賤　機	若葉クラブ	曽根　英雄
美　和	足久保生き生きクラブ	田辺　久之
井　宮	籠上長寿会	小長井勘四郎
田　町	長生会	石川秀次郎
田　町	上新楽友クラブ	小林　康弘
南　部	伸和会	鈴木　　誠
富士見	登呂1 丁目楽友会	津野　精作
富士見	登呂中部楽寿会	大庭　利雄
西豊田	福寿会	武田　晋平
西豊田	むつみ会	石垣　　勇
江　尻	紺屋町白楽会	原　ゆき子
江　尻	天神町寿会	山岸　敏昭
入　江	大曲長寿会	髙山　久夫
入　江	渋川南福寿会	横沢　道則
入　江	北脇新田長寿会	山田　　晃
浜　田	相生町弥生クラブ	伏見　正子
岡	南岡クラブ	植田　保雄
岡	下清水町明和会	若杉　敏子
飯　田	蜂ヶ谷明蜂会	鈴木　征支
高　部	押切第二長寿会	佐藤　文彦
有　度	馬走シニアクラブ	小塚　　武
袖　師	袖師第三嶺寿会	富田　一郎
袖　師	袖師第二嶺寿会	澤野　俊雄
袖　師	袖師第五嶺寿会	平井　　正
庵　原	杉山老人クラブ	朝日不二雄
両河内	葛沢シニアクラブ	武田　俊雄
蒲　原	堀川長寿会	若月ヨシ子
由　比	由比北田シニアクラブ	山本　清三

役員10 年以上功労者

学地区名	クラブ名	氏　名
安　東	シニアクラブ寿会	大村　年璋
大河内	楽寿会	三浦　弘志
入　江	渋川南福寿会	八木さとし
船　越	船越南町シニアクラブ福寿会	佐野　　毅
興　津	中町長寿会北	高橋かほる
蒲　原	中第二高砂会	仁部　豊子
蒲　原	堀川長寿会	鈴木千代子

優良クラブ

学地区名	クラブ名
安　東	シニアクラブ寿会
庵　原	庵原地区シニアクラブ連合会

会員増強特別賞

学地区名	クラブ名
飯　田	石川シニアクラブ
田　町	第二長生会
岡	川原町シニアクラブ種徳会

全国老人クラブ連合会

学地区名	役職名	氏　名
南　部	元静岡市老人クラブ連合会会長	服部富士男

関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会

学地区名	役職名	氏　名
安　東	前静岡市老人クラブ連合会理事	鈴木　健仁

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

企業の永続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

有限会社 帆高建材工業 HODAKA
●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

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

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

社会福祉法人 吉原福祉会
特別養護老人ホーム こもれび

静岡市清水区吉原一七三二
電話〇五四(三四三)〇一五五

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

こんなことしています！

我が町の『あみだ堂』を守って

駿河区　久能学区　安居睦寿会　下田三千子

「位の高い阿弥陀さんだから大事にしてね」と老人会のおばあさん達が代々守っている『あみだ堂』があります。

子供の頃、ここはおばあさんたちの集いの場でした。鐘の音を合図に集まり皆でお祈りをし、唄や踊り、おしゃべりを楽しんでいました。そして毎年お正月とお盆にはお団子を作り「これを食べると元気でいい子でいられるよ」と言って渡してくれた笑顔がとてもきれいで、皆幸せそうに輝いて見えました。

そして今、自分がお守りをする立場になりました。昔と変わらず大切にお堂を清め庭の雑草を取りお祈りをして、たわいもないおしゃべりや、時には食事会や旅行を楽しんでいます。お盆にはお団子を用意し引退した方々も集まってきてくれて一緒に食べます。

時代の変化と共に集う仲間も減り、大きな行事もできなくなり残念です。また以前のように地域の人たちや子供たちとの交流を深め、私が幼いころ感じたキラキラを味わえる場を作っていけたらと思っています。

昔から続くこの『あみだ堂』を皆で大切に守っていく事が私の喜びでもあります。

医療用エプロンの製作

葵区　美和学区　百寿会　望月尚江

十月七日、公民館美和アカデミアで、各単シニアクラブの女性委員たちを集めて医療用エプロンの製作会を開催した。

40リットルのビニール袋一枚で使い捨て医療用エプロンが一枚できる。医療機関で使いやすいよう収納してあった袋への収納の仕方も決められている。収納の仕方も作り方もＮＰＯ法人笑顔と健康づくりＳｈｉｚｕｏｋａの指導を受けた。出来上がりは、頭を通して腰の辺りについたひもを後ろでしばればエプロンとして使える。簡単な構造だ。しかし、説明をしながら失敗しないように順序立てて作ってもらうと30分以上かかった。大きなビニール袋を一人で扱うよりも二人一組になって作る方が効率的だ。５分くらいで一枚が出来てしまう。

この日は、全員で40枚製作した。翌日、葵区の女性委員会が製作した医療用ガウン50枚と共に静岡県ボランティア協会に届けた。

覚えた医療用エプロン作りは、今後防災用としても活用できるため、美和の各単シニアで自治会に広めていきたいと考えている。

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

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
TEL 054(238)2488
併設 デイサービスセンター『萌』 ショートステイ施設『萌の家』

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

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

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	○	○	○	○	○	○
14:30~17:30	○	／	○	／	○	／

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

こんなことしています！

昔の仲間と共に

清水区　有度地区　七寿会　伴野　綾子

私たちは大正琴教室で勉強しています。この楽器は頭・目・指を使い、どなたでも簡単に弾けます。健康にも良く、病気などは逃げて行きます。教室の集まりではお互いを思いやったり、語り合ったり、笑いの絶えない一時を楽しく過ごしています。

私自身は大正琴の音色に魅了され、五十代で「琴静流」大正琴に入門しました。昭和から令和といつの間にか八十五才になりました。今年十月に創立四十周年を迎えた琴静流家元より、三十年表彰されました。

町内の敬老祝賀会では会員と演奏したり、市内各施設での交流などでのボランティア活動が楽しく、生きがいを感じています。特に「今度は何時来てくれるの？又、来てね」の言葉に張り合いを感じ、これからも頑張って行こうと思っています。皆様も大正琴に挑戦してみませんか？お待ちしています。

ペタンクに親しもう

ペタンクはフランスで生まれた球技で、世界中の多くの国々で親しまれています。ペタンクが親しまれる理由は、①特別高い運動能力を必要とせず、②遊びの要素が多く含まれていて楽しめる、③少しのスペースで簡単に競技ができる、など私たちシニアにふさわしいスポーツです。

シニアクラブ静岡市は、ねんりんぴっく全国大会のペタンク競技へ派遣する市の代表を選出する団体となっています。コロナ禍のなかで身体を動かす機会の減ってしまっているペタンク未経験の会員さんも、是非この機会にペタンクにチャレンジしていただきたいと思います（体験会のお問合せは事務局へどうぞ）。本年は活動自粛でペタンクの市の大会・区の大会が中止となってしまいましたが、現在各区のペタンクチームの練習状況一覧を作成し交流試合ができる環境づくりを進めています。学地区や各区を超えて交流試合を希望される皆さまに相手チームをご紹介いたしますので、お気軽に事務局へお声をおかけください。よろしくお願いします。

（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

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

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

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
通所介護事・居宅介護支援事業
ケア・サポート てつなぎ
☎054-361-7211

消化器内科 内科 三神医院

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

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

日曜日も診察・往診します
松﨑デンタルオフィス
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

～静岡の味、旅の味～
東海軒
駅弁の東海軒
●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

令和２年度「社会奉仕の日」

ご協力いただきありがとうございました

葵　区

千代田学区　大花会

葵　区

南藁科学区　産寿会

駿河区

長田北学区　第２向寿会

駿河区

大里東学区　下島寿会

葵　区

賤機学区　松寿会

駿河区

南部学区　弥生会

清水区

岡シニアクラブ連合会

清水区

有度地区シニアクラブ連合会

清水区シニアクラブ連合会

三保の松原清掃

清水区

有度地区
シニアクラブ七ツ新屋

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

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(竜南小学校北)
TEL.054-248-6665 駐車場完備

SANKO LINE
道路区画線・道路標識・ネットフェンス
交通安全施設・設計施工・カラー舗装
山交ライン株式会社
(社)全標協・静岡県協会会員
静岡市駿河区西脇1185-1
電話〈054〉281-4118 FAX〈054〉284-4008

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

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
東海砿業株式会社
mining TOKAI
美の輪鉱山
静岡市葵区慈悲尾410-1
TEL.054-278-5111

eguchi
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

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

クラブ活動紹介《清水区》

目標は「明るく、楽しく、元気よく」

船越地区　南矢部シニアクラブ白寿会　会長　八木 敏廣

白寿会は、船越地区8単老、432人の内の73人の単老です。男女比率はほぼ同数。年齢構成は60代から102歳まで幅広くおりますが、70代が全体の6割、80代が3割と高齢者が大半を占めております。今後を担う60代が少ないのは各団体共通の課題です。

人生100年時代と言われる中、定年制の延長によって60代や70代まで現役で働く人が増え、また他にいろいろなサークル活動が増えた事等が会員減少の一因だと思われます。

次に活動状況を紹介します。グラウンドゴルフ、クロッケー、ペタンクは八坂神社境内、輪投げ、銭太鼓、健康ダンスは自治会館老人いこいの家で実施しています。その他に月1回の役員会、年1回総会、新年会を開催、毎朝八坂神社境内の清掃も行っております。

今回新型コロナウィルスの蔓延により、この様な活動を一変する事態がおきました。予定していた全ての行事は中止となり、自粛を余儀なくされる状況の中、今まで日課のように行っていた活動が停止され、心身ともにストレスが溜まる毎日となりました。

私達は戦中戦後の困難、自然災害や多くの病気等幾多の困難を乗り切ってきた人生経験を生かし、このウイルスと向き合っていかなくてはなりません。高齢者にはリスクが大きいウイルスなので十分に注意し感染予防マニュアルを遵守し何よりも安全確保が優先です。屋外での活動は3密状態をクリアーできるが、屋内では難しく休部となりました。

ウイルスも怖いですが、何も活動しないことも高齢者にとっては様々なリスクがあります。活動を行うべきか、自粛して家に篭ってしまうか・・・話し合った結果、感染防止を徹底し、活動していこうと決めました。

「明るく、楽しく、元気よく」目標に向かって前進です！

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

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

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

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 TEL 336-1551

建設業　電気工事業　企画・施工・管理
富士タイセイ工業(株)
本　社／静岡市駿河区高松2丁目23-37
TEL 054-260-4520
営業所／静岡市駿河区登呂1丁目19-37
TEL 054-266-4130

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せください
☎ 054-343-2121

各種鉄骨建築、金物一般
有限会社 入谷熔接工業
静岡市葵区平和1丁目8番1-5号
☎054-271-4601
工場／静岡市葵区富厚里1887
☎054-270-1920

クラブ活動紹介《葵区》

１００年の人生

麻機学区　猿田川クラブ　会長　藤井眞理子

麻機学区には現在４つの単位シニアクラブがあり、その中のひとつに「猿田川クラブ」があります。

今年度はコロナウイルス感染防止のため、３密の回避を余儀なくされ、ほとんどの活動は中止・延期・規模縮小などの措置をとらざるをえなくなってしまいましたが、例年実施している活動の主なものをいくつか挙げさせていただきます。（一部は昨年も実施）

○総会・新年会・敬老会
（会食、カラオケ、体操、誕生会、おしゃべり等を楽しむ）

○美笑会
（北公民館にて猿田川クラブ以外の人の参加も歓迎。昨年度はオートハープ、民謡と三味線と踊り、フルートとサックス、小物づくり、講座、バイオリンと太極拳《延期》を実施した）

○輪投げとダンスの練習
（月２回、北公民館にて実施）

○送迎付き日帰り旅行
（温泉旅行２回、社会見学旅行１回）

○特別支援学校との交流会
（年２回ほど実施、中央支援学校と北支援学校）

○グラウンド・ゴルフで遊ぼう会

○北自治会の事業へ参加

定年後の時間が長くなりました。２０５０年には１００歳以上の人は約52万人と推計されています。元気で自立した生活を目指したいものです。いろいろな趣味の会に参加するのもよいでしょう。

しかし年を重ねるとともに体力は少しずつ衰え、行動範囲も狭まってくるかもしれません。その時に地域社会との関係を持つ必要性が生じてくることが考えられます。会員がお互いに思いやりを持ち、豊かでしなやかな糸でつながっていけるよう努力していきたいものだと思います。

シニアクラブは人材の宝庫でもあります。各人が個性を尊重し合い、特技や知恵を出し合い、シニアパワーを発揮していくことを願っています。

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

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

相続のための　土地建物　測量・調査・登記
土地家屋調査士法人
葵事務所
〔静岡事務所〕静岡市葵区上足洗1-7-39
TEL 054-248-1731
〔沼津事務所〕沼津市新宿町16-3
TEL 055-925-3525
http://aoi-legal.jp/

MORI KOGYO
有限会社 モリ工業
清水区山切25-1
☎054-364-3844

オノケン材塗装株式会社
静岡市清水区鳥坂928
TEL 054-344-1551

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

KAWAMURA
METAL ENGINEERING
有限会社 河村工作所
静岡市駿河区西中原1-4-10
☎054-285-4914

クラブ活動紹介《駿河区》

単老の運営について

大里東学区　下島寿会　会長　須藤 秀秋

下島寿会の運営について報告させていただきます。大里東は、宮竹、高松、敷地、下島、下島南自治会で構成されています。9年前までは三単老加入していましたが残念な事に現在は下島寿会の一単老しか残っておりません。今年はコロナ禍の影響で全ての活動が中止となりましたので、毎年行っている活動について記載致します。

現会員数は80名で、これ以上少なくならないよう会長始め全員で努力しています。運営費は会員2400円、自治会より10万円、その他市老連からの助成金で賄っています。活動については、どの学区も同じだと思いますが、総会、新年会、シニアの集い、旅行、公園清掃、会合、自治会との共同作業。クラブ活動はグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク等です。総会は、会費制で会議後食事を取りながら友好な意見交換を行い楽しい時間を過ごします。そして新年会も会費制で食事をしながら、カラオケ、ゲーム等で大いに盛り上がります。

役員会合は毎月末に行い、前月までの反省とこれからの運営について話し合っております。その他、役員旅行と会員有志の旅行で親睦を深めています。白髭神社公園の清掃は毎月1日と15日の二回行っており、会員の半数位が参加しきれいにしています。

シニアの集いは自治会主催ですが参加者はほとんど会員で、講師を招き勉強会と簡単な運動とゲームを月一回行っております。クラブ活動のグラウンド・ゴルフは15年位続けており、駿河区の大会ではいつも良い成績をおさめています。3年前よりペタンクと輪投げを始め、昨年は市の大会にも参加できるチームに成長しています。

その他、合同作品展、芸能発表会にも参加するようになり楽しく取り組んでおります。下島寿会は市老連と会の発展とともに、会員が健康で素晴らしい会になるよう頑張ってまいります。

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

貴方の愛車、綺麗に仕上げます！
自動車鈑金塗装専門SHOP
Car Paint Works K-RISE
合同会社K-RISE 代表 風間恵一
静岡市葵区瀬名川3丁目3-22
TEL 054-659-2633 FAX 054-659-2687

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

とりけん
21世紀の住まいづくり
鳥坂建築株式会社
静岡市清水区鳥坂618番地の10
TEL 054-345-6080

介護の未来を変えていく
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

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

鉄骨建築・建築金物・溶接一般
萩原工業株式会社
静岡市葵区瀬名川3-5-7
TEL 054-261-1785

連載シリーズ－第27回－

高木　良平さん（90歳）

清水区　江尻地区　小芝町老人クラブ

高品質ミカン「はるみ」の栽培と普及に尽力。

11月、「はーとぴあ」での理事会を終えて、女性委員長の遠藤さんに同行して頂き、高木さん宅を訪問しました。

高木さんは昭和5年、藤枝市西方（志田郡葉梨村西方）で生まれる。20年に県立藤枝農業学校へ入学し、将来技術者への第一歩を踏み出す。23年、果樹園芸技術者を志し、農林省果樹試験場で2年間の研修を受ける。25～28年にかけて、県柑橘試験場栽培課（清水駒越）に勤務し、柑橘の栽培技術研究に従事する。43年、県経済部園芸課柑橘係（本庁）を経て、駒越へ農業改良普及員として赴任。46年から各地を転勤し60年、県中部農業事務所（次長）兼中部農業改良普及所（所長）。62年、56才で37年間勤めた県を退職。県消費者協会（事務局長）を務めた後、平成元年、うまいミカン作りへの挑戦を始める。露地栽培で旨いミカンがないか探索を続ける。5年に知人より果実と穂木（興津44号、はるみ命名前の番号）を頂く。穂木を青島温州に高接ぎし、3年後に成った果実の食味を検討する。高糖度を確認し、栽培方法の研究を開始する。8年、興津44号は全国の適応試験で優秀性が認められ、ミカン農林12号「はるみ」として品種登録される。9年、「はるみ」は数年の栽培実績から、優れた商品性を確認し、JA清水に産地化の推進と支援を申し出る。

高木園での取り組みは、カラタチ台木による苗木育成と青島高接ぎ樹を養成し、早期成園化を図る。「はるみ」の導入から20年、産地直送を手掛け、15年間続ける。その後、園は知人に託し、現在は江尻地区・小芝町老人クラブの会長などを経て、カラオケ倶楽部を立ち上げ、会の講師・組織・運営に尽力、仲間と楽しんでいます。当日は高木さんから大変貴重な話を伺う事が出来ました。

（鈴木泰造）

シトラス（柑橘）会　前列右より2人目

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

静岡市指定上下水道工事業者
有限会社 明水設備ワークス
静岡市清水区草ヶ谷510-12
TEL 054-364-1338

不動産査定・買取・売却相談
迅速に対応いたします
株式会社 杜乃地所
静岡市葵区相生町3-8
TEL 054-248-8883

畳・襖・障子
和室リフォーム植田
静岡市清水区庵原町1819-1
TEL 054-689-7211
FAX 054-366-6535

一般総合建築
山本建物工業株式会社
静岡市葵区富厚里1317-1番地
（静岡藁科金属工業団地内）
TEL 054-279-0229

江良内科・小児科医院
INTERNAL MEDICINE PEDIATRICS

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	◎
午後 3:00～ 5:30	○	○	／	○	○	／

◎／土曜日は8:30～12:30
休診日／水曜午後・第二土曜日・日曜日・祝日
静岡市葵区岳美2番13号
TEL 054-246-6336

●NPKアタッチメント・レンタル　●高圧油圧ホース製造
●建設機械・アタッチメント販売修理　●油圧配管改造
株式会社 熊谷工業
静岡市葵区牧ヶ谷2044-1
（静岡県工業技術センター正門前入る）
TEL 054-277-1136

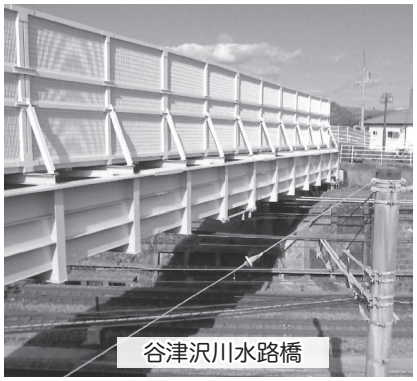
ふらっと静岡の旅
―第22回―

谷津沢川水路橋から巴川みずべ公園へ

12月に入り、朝晩は寒さを感じますが、日中は暖かく過し易い季節となりました。

今年はコロナ禍の中、遠出は自粛せざるを得ません。散策は地区内を探索する事にしました。散策当日は暖かく、絶好のウォーキング日和となりました。出発は静鉄「狐ヶ崎駅」です。駅を出て直ぐの路地を東進すると、駐輪場と谷津沢川水路橋に着きます。この橋は、鉄道線路の上を川が流れ、そのまた上に歩道橋がある日本でも珍しい橋の一つだそうです。この水路橋を造った訳は、東海道線建設で地続きの土地が、南北に分断されたため、下流域農地の灌漑用水を確保するためでした。

水路橋を北進し左折、階段を降りた先に吉川八幡神社があります。この地域の豪族・吉川（きっかわ）氏の氏神で、旧鳥居は静岡市地域登録文化財（石造物）第一号だそうです。この鳥居は江戸時代、周防国（すおうのくに）（現在の山口県東半分）岩国の第七代藩主吉川経倫（つねもと）が、吉川氏発祥の八幡神社に奉納されたと鳥居に記されています。柱には吉川氏と梶原氏との戦いや、承久の乱の功績・村民への感謝、神のご加護への熱い思いが彫られています。


谷津沢川水路橋

吉川八幡神社

ここを後にして北進、東名高速道路ガード下を通り進むと正面に「小糸製作所」の国道に出ます。左折し、次の交差点を右折し北進します。途中、右側と左側コンビニを見ながら進み、左に若宮八幡宮、右に堀込自治会館がある交差点を右折します。しばらく進むと左側に「吉川墳墓」があります。ここは吉川氏の四代にわたる墳墓を一か所にまとめたもので、歴史ファンが度々訪れる所です。

ここから先程右折した交差点まで戻り北進し、左側に（SBSマイホームセンター）を見ながら更に進むと巨大なつり橋が見えてきます。これは巴川に架かるつり橋「巴川大橋」です。右側には「巴川みずべ公園」が広がります。

（鈴木泰造）

巴川大橋

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

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

小児歯科　一般歯科
はせがわ歯科
診療時間
火・金　AM9:00～12:00／PM3:00～6:00
月・水・土　AM9:00～12:00／PM3:00～7:00
（第1・3木曜日はAMのみ）
休診日
第2・4・5木曜日／第1・3木曜午後／日曜日／祝日
静岡市駿河区下河原6丁目19-6 ☎054-258-8488

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

魚粉・発酵肥料・コラーゲン製造販売
平金産業株式会社
静岡市駿河区豊田二丁目9番17号
TEL.054-286-0288

食事のヒント
高血圧予防

ポイントは減塩
1、だしを効かせる
2、香りを利用する
3、酸味を利用する
4、油を利用する
5、食材本来の持ち味を生かす

連載シリーズ－第28回－

静岡の元気人

八木 春馬さん(91歳)

葵区　井宮学区　籠上長寿会

八木春馬さんの元気の秘訣は歩くこと。90才を過ぎた今でも様々な会合に歩いて出席されている。

紳士帽にネクタイ、ブレザーをきちっと着こなし、颯爽と歩く姿は見ていて気持ちがいい、若々しい。

子どもの頃の思い出を伺うと「母親のお経を上げる姿、耳に残るその心地よい響き」とのこと。ご自身も僧侶の資格をお持ちで、最近、「危機管理は色即是空」という本を著し、自然災害、犯罪、金融、教育、そして日常生活の危機の場面に仏教の教えを活かす大切さをわかりやすく説いておられる。

その著書の中で、四国八十八カ所巡りの途中、山の中で数匹の野犬に囲まれた際、とっさにお経を唱えると野犬は去っていったという緊張場面も記述されている。

八木さんは僧侶かというとそうではありません。中央大学を卒業後東京地方検察庁から銀行に転職。39才で取締役、その後ナンバー3となるも英国留学のため辞任と、執着心のない人生。

この間の思い出として、昭和42年ケニア共和国との合弁で緑茶製造工場を現地で立ち上げ、6ヶ月に亘るナイロビでの生活をあげられた。そして、懐かしそうに部屋にある等身大の木彫りの像を贈られた由来を話された。

この経験を機に八木氏の中にリスクに関する探求心が芽生え、ケニア政府の顧問弁護士から誘いの言葉を戴き、58歳でリスクマネジメント研究のためロンドンに向かわれたのでした。リスクマネジメントの重要性を訴えるべく、後に経営コンサルタントとして独立し、金融業界の正常な発展に尽くされてきた。

その経験を基に金融関係も含め、ご著書は31冊と多数有り、今でも講演や助言指導を依頼されるお忙しい毎日を過ごされている。

平成10年より四国八十八カ所１４００㎞を45日かけ都合５回巡る。距離７０００㎞「懺悔と祈りの歩く座禅を圓成」と表現された。今、「空寂」の心境とのこと。

八木さんの歩く姿に合掌したくなる私です。

（井出志津夫）

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

元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- □毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- □肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- □魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- □野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- □牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- □お茶などの水分をこまめにとっている
- □食欲が無い時はおかずから食べている
- □体重を定期的にはかっている
- □噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- □会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

ふらっと静岡の旅
―第23回―
歩くままに増善寺

増善寺は安倍川に掛かる狩野橋前方の安倍城跡山麓にある古刹である。静鉄バス慈悲尾線で「慈悲尾南」で下車、徒歩で約20分の道程。寺は618年法相宗の始祖道昭禅師が開き当初「慈悲寺」と呼ばれていた。文明12年（1480年）辰応性寅禅師が荒廃した寺を再興し、現寺号に改め曹洞宗「慈悲山増善寺」として今日に至っている。

今川時代は氏親の菩提寺として厚く保護されていた。また駿河七観音や駿河観音霊場の16番札所としても信仰を集めていた。ご本尊は地蔵菩薩。寺には裏手に氏親の墓と460年前に造られたという等身大の木像が安置されている。永禄3年義元が桶狭間の戦いに敗れた後、武田信玄の駿河侵攻で寺は灰燼に帰した。寛文11年（1671年）現在地に移転した。

山門を入ると氏親の歌碑がある。「いかがえむ四十あまりの年のをにとかぬ所の法のまことを」私なりに解釈すると、40年にもなるのにいまだに輪廻から解脱できずにいる、み仏の真理（まこと）に巡り合いたい、と嘆いているのかのように解釈される。山門の左右には杉の大木が高く聳え大空を遮っている。参道は緑の苔道で何となく霊気を感じた。その時ふと立ち止まって帰命頂礼を念じ結界を意識した。

人ひとりいない参道を本堂に向かって歩いた。眼を閉じると周りの風景と、すずろの内に清涼感に包まれながら曹洞宗の開祖道元禅師の和歌が自然と口の端に出た。

「峰の色谷の響きも皆ながらわが釈迦牟尼の声と姿と」この歌は何事も心にとらわれがなく、心の動きや行いに跡形も残さないとき、はじめて自他対立の壁が取り除かれ、この世のあらゆるものがことごとく仏の姿、仏の声となってあらわれる、と私は解釈します。多忙な時こそ静寂の中に身を投じ仏の声を聴くことで、エネルギーの代謝を促し活力が得られるものではないだろうか。

［右仏左はわれと合わす手のなかにゆかしき南無の声］

合掌

（八木春馬）

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

目が疲れていませんか？

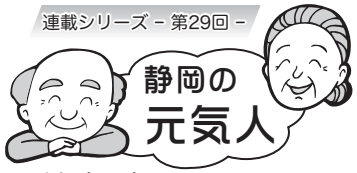
●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

連載シリーズ－第29回－



静岡の元気人

鈴木 定子さん(94歳)

駿河区 大谷学区　東大谷千寿クラブ

金縁の眼鏡越しに優しいまなざしで出迎えて下さった定子さん。94歳と伺っていたのでびっくり！艶・張りのある肌に年齢を感じさせない容姿。整体師さんにも褒められるというほどに背筋はピンとしていて足取りも軽やか。

もちろん目も耳も頭もしっかりしている。「あと６年で１００歳になるのよね～」と言ってらっしゃったが１００歳なんて序の口、まだまだ長生きなさる大丈夫！と太鼓判を押したくなるくらいの元気さ。

上石町で生まれ６人兄弟の長女として祖父母、両親に大変かわいがられて育ちましたが、昭和15年の静岡大火・昭和20年６月の静岡大空襲の大惨事を目の当たりにしました。「親の遺体を捜し歩いた現場は本当にむごかった。戦争は嫌ですね。２度とあってほしくない」「今でも６月から８月は大嫌いです」と悲痛な思いを語ってくれました。

19歳の時に空襲で父（44歳）母（40歳）を亡くし、銀行勤めをしながら兄弟の世話を一手に引き受け、皆が独り立ちした後、結婚。人寄せの好きなご主人だったのでいつも多くの人が出入りし、賑やかで幸せな生活を送っていました。33年前にご主人に先立たれてからも、町内会をはじめ婦人会・老人会と積極的に活動に参加し皆さんからの信頼も厚く、つい最近まで老人会の会計を13年間も任せられていました。

クラブの仲間と行った旅行で記念撮影

また多趣味多芸で御詠歌の全国大会では自慢の喉を披露し、大正琴も得意との事。その他、水墨画、ちぎり絵、木目込み等でも腕前を発揮。「できた作品は全部差し上げたので手元には何もないのよ」と嬉しそうにおっしゃっていました。

近くにあるお地蔵さんへも長年毎朝欠かさずにお参りしていたそうですが、今は後輩にバトンタッチし一安心です。

人望が厚く朗らかな定子さんの家には常にご近所の仲間が集い、気軽におしゃべりを楽しんでいきます。そんな人とのつながりが定子さんご自身の健康維持、介護予防になっているようです。

（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

ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- □屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- □手すりがないと階段の上り下りが困難
- □15 分以上連続して歩き続けられない
- □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- □2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウオーキングなど運動をすることで予防しましょう。

― 第24回 ―

久能街道

里程標塔

静岡駅南口（新幹線口）に久能山東照宮里程標塔があります。これは大正4年に家康公300年忌を記念して東海道から久能街道が分岐する伝馬町に建立されたもので、同様のものが清水駅前にもあります。その後伝馬町→宝台橋北→現在地へと移設されたようです。久能街道は、江戸時代には東海道から伝馬町付近で分かれ八幡、有東、高松、大谷を通って東照宮に至る参拝のための道でした。塔には2里11町（約9㎞）と刻されており、参勤交代の大名もこの道を通って寄り道をしていたようです。また昭和30年代ぐらいまでは地引き網の漁が行われていましたが、古代から海産物を運ぶ物流の道だったと考えられています。現在の久能街道は幹線道路で分断され家並みに紛れてほとんど目立ちませんが、グーグルマップにはきちんと表示されています。都市化が進む前には田んぼの中をうねうねと道が続いていたと思われます。

東海道の久能街道への追分

高松まで南下した道は大谷からは東に向かいます。はじめに渡る広い川は大谷川放水路です。巴川の洪水を防ぐために七夕豪雨の後にできました。近くに「静岡市治水交流資料館（かわなび）」があるので寄ってみましょう。小さな建物ですが、1階にある巴川シアターは見応えがあります。

石垣イチゴの碑

久能地区では旧道の面影が残っているような気がします。ところで久能といえばまずはイチゴですね。海側の国道には季節になるとイチゴ娘が並んで華やかです。道の両側にビニールハウスがたくさんあります。栽培方法は温暖な久能の南向き斜面を利用した石垣イチゴが有名です。石垣に使われているコンクリート板の発明は意外と古く大正時代のことだったようです。東照宮参道の入口にある梅林に石垣イチゴ発祥の地の碑と代表品種である章姫育成者である萩原章弘氏の碑があります。ぜひ訪ねてみてください。梅林から観る駿河湾はとてもきれいです。

久能山入口

かわなび

せっかくここまで来たので思い切って階段を上って東照宮の参拝もしてみましょう。あとはロープウェイに乗って日本平からバスで静岡駅に帰ることができます。

（戸塚享）

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

とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史　写真集　イラスト集　など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！　見積無料

安心してお任せ下さい！
制作の流れです。
３つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談 → 制作・校正 → 印刷・お届け

ご希望の装丁や部数をお伺いし見積します
制作はお任せ下さい 途中の校正で内容をご確認頂けます
ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽にお問合せ下さい　Tel 054-283-5424　Fax 054-283-5626
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

会員文芸

俳句

葵区　駒形学区　駒形あおい会　西澤　久義
ヒグラシの声にせかされ家路かな

葵区　駒形学区　駒形あおい会　堺　八重子
大輪の香ただようユリの花

葵区　駒形学区　駒形あおい会　綱島美保子
サルスベリ花火のように枝に花

葵区　一番町地区　一寿会　遠藤　昭二
正月や中津の宮の松翠

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　山田　眞平
近づけば止め去れば鳴く虫の声

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　吉成　高明
秋風に吹かれて香る金木犀

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　前田かね子
草紅葉水面に移る雲ひとつ

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　田辺　久之
峯続く紺碧の空足久保路

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　井芹　光子
秋の空風に煽られ落ち葉舞う

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　井芹　稔裕
紅とんぼ風に煽られ右往左往

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　岩田　幸子
秋麗祝文化祭おしゃれして

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　土田　彰顕
彼岸花あかあかと咲く土手の上

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　向山　真弓
秋がきて家族のきずなあたたかさ

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　三重野隆志
朝ぼらけ足久保山に鹿の声

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　川井　舜
ポケットにもみじ葉ひとつ入れ歩く

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　鈴木富美子
空高く香り漂う金木犀

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　鈴木　行雄
天空の星となりぬる鷹柱

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　小原　民子
秋風に戯れるかな日々草

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　横田　道子
いがいがのむこう覗きて秋味覚

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　川井　玲子
秋簾静かに過ぐる昼下がり

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　七種カズ子
風かおる時鳥なき旅立ちを

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　城内　良子
夕暮れの稜線くっきり冬支度

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　吉成　幸子
天高く白い雲ひとつふわふわと

清水区　庵原地区　杉山老人クラブ　望月　依子
早春の木曽のこね鉢手打ちそば

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　平出　幹明
初買の小筆一本にて一句

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　三浦　すゑ
恙無く年号四代年迎ふ

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　滝浪　信恵
去年今年あっと言う間の八十路かな

葵区　安東学区　さわやかクラブ　倉戸　照夫
初夢や今年も野良の母に逢ふ

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

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
◆発音がはっきりする
◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
◆だ液分泌の促進
◆表情が豊かになる
◆いびきや歯ぎしりの改善
◆口の渇きの改善

葵区　安東地区　シニアクラブしののめ　朝倉　司朗
去年今年貫くものを探しつつ

葵区　安東学区　千寿会　鈴木　健仁
鳶一羽正月の空私す

清水区　船越地区　船越南町福寿会　遠藤さゑ子
山鐘や余韻背にして秋の夕

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ヶ谷光男
白ユリがフェンスの網目抜けて咲く

清水区　折戸地区　折戸第一シニアクラブ　宮城島正子
踏み入れば千のまばたき犬ふぐり

清水区　三保地区　シニア塚間クラブ　内藤　君江
かれは舞うネコがおいかけズッコける

川柳

葵区　駒形学区　駒形あおい会　永田　一夫
わかるけどマスクしてまで旅やめな

葵区　駒形学区　駒形あおい会　澤井　啓世
マイホーム高床式を考える

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ヶ谷光男
すれ違い会釈で済ます顔見知り

葵区　安東学区　さわやかクラブ　飯田　正弘
2メートル目と目で交わす笑顔とエール

葵区　美和学区　健寿会　町塚　慶子
若返り渾名呼び合う同窓会

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　松永安太郎
串団子縁側で食蟬の声

短歌

葵区　駒形学区　駒形あおい会　安田きみゑ
コンクリの隙間に咲いた野の花の
元気がほしい頑張らないとね

葵区　駒形学区　駒形あおい会　桑原　文江
咳き一つ皆の視線が恐ろしい
コロナ怖いな特定健診

葵区　駒形学区　駒形あおい会　寺尾　かよ
酔芙蓉白ピンク紫咲いてゆく
風の盆恋歌思い出す

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ヶ谷光男
青虫が蟻につかまり逃げまどう
棒で挟んで繁みへ逃がす

清水区　江尻区　川岸町老人クラブ　松永　勝子
コロナ禍で見えぬ絆の家族かな
窓ごしに見るひまごの笑顔

清水区　有度地区　シニアクラブ新草薙町　花田　ふき
信濃路に松本城は堂々と
残雪の山遥かに望む

清水区　三保地区　シニア塚間クラブ　内藤　君江
青空にマスクはずして声あげる
負けてたまるか元気を出そう

クロスワードパズル

前回の答え

フ	レ	イ	ル	ヨ	ボ	ウ

クロスワードパズル当選者（敬称略）
大村　和子　伊藤　八千子　飯野　紀代子　川合　ひさ子
保田　ひで子　草ヶ谷　やゑ　渡辺　典子　出川　佼子
松山　榮　長崎　富子

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

地域の人で
地域の産業を
支えよう

日蓮宗 玄祐寺

ご協賛

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！

nichicomi　ニチコミ　検索
http://www.nichicomi.com/

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。

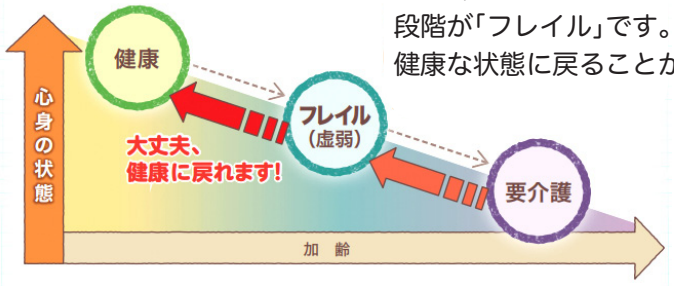
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

墓石工事一式・石材全般
株式会社 すんぷ石材
静岡市駿河区広野3丁目17-20
0120-140783（石のナヤミ）
http://www.itoisiku.jp

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

フレイル予防で健康寿命をのばそう！

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が「フレイル」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます。まずは、フレイルについて知りましょう。



最近よく聞かれるようになった「フレイル」をご存知ですか？加齢にともなって気力や体力が落ち、要介護状態になる前の「虚弱」の段階をそう呼んでいます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための自粛期間中に体力や気力が落ちたような気がしませんか？

フレイルには「身体的」「心理的・認知的」「社会的」の３つの要因があり、予防の３つの柱は「運動」「栄養」「社会参加」です。

自宅でもできる簡単な運動や、日頃の食事バランスの見直しなど、できることから少しずつ始めてみましょう。

資料をご希望の方は、各区老連事務局へお問い合わせください。また、この資料は全老連のホームページからもご覧いただけます。
全老連ホームページ　http://www.zenrouren.com/siryou/index.html

編集後記

新型コロナ感染防止のため令和二年度の市老連の主な行事が、すべて中止になってしまいました。そのために、本誌に今まで掲載していたスポーツ関係の記事、作品展や芸能発表などの文化関係の記事を載せることができなくなりました。

そこで、今まで各区持ち回りで掲載していた「静岡の元気人」「こんなことしています」「ふらっと静岡の旅」を、三区同時に掲載することにしましたので、今号はみなさまに身近な話題が増えていることになります。

未だ、三密を防ぎながらのウイズ・コロナ（コロナと共に）の生活を続けていかなければならない期間の終わりが見えていません。コロナ禍の一日も早い終息により、東京五輪の開催を願います。

（井出志津夫）

◎鈴木　泰造（清水区　有　度）
○大石眞由美（駿河区　久　能）
井出志津夫（葵　区　駒　形）
八木　春馬（葵　区　井　宮）
戸塚　　亨（駿河区　東豊田）
◎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。

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

ご家庭のカーペット・カーテン・羽毛布団など
お洗濯致します！
★ご自宅の洗濯代行、引取から納品まで承ります。
★おしぼり配送、企業様の一般クリーニング
もお待ちしております。
せんたく屋
セントラルタオル静岡
静岡市清水区長崎 470-2 TEL:054-340-7155 FAX:054-340-7133

あなたの人生を
1冊の想い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067　静岡県静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル７階
TEL. 054-283-5424　FAX. 054-283-5626
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう