市老連だより

第３１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

清水船越堤公園からの眺め　清水区を一望できます

子供たちに人気のアスレチック

ブランコ遊具

夫池（写真左）と婦池（写真右）
婦池ではヘラブナ釣りを楽しむことができます

清水船越堤公園

星の広場の天文台

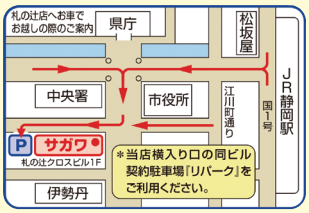
清水船越堤公園は旧清水市制 50 周年記念事業として昭和 63 年に開園しました。広さは９・４㎞平方メートルで東京ドーム２個分の広さがあります。広い園内は散歩やウォーキングする人で賑わい、アップダウンが激しいので、特に健康志向の人たちに人気があるようです。

施設は、堤（夫池・婦池）、イベント広場、茶室、アスレチック遊具、天文台などがあり、子供も楽しめる公園です。

桜の名所で、天気が良ければ遠く富士山まで見渡すことができます。また駐車場は 80 台収容可です。（鈴木泰造）

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



草薙店移転OPEN!

新型コロナウイルスに負けないシニアクラブ

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会　会長　遠藤 日出夫

大変な状況が続いています。会員の皆さまお変わりありませんか。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、政府が緊急事態宣言を４月に発令しその後５月に解除いたしましたが、これまでとは異なる新しい生活様式が求められています。このことにより、「三密（密集・密接・密閉）」の恐れのある活動の休止、外出の抑制、施設の使用制限などによりシニアクラブ全体が活動制限の状態に追い込まれ、生活全般にわたっても自粛が求められています。厳しい状況が長く続き、正直なところ我慢も限界かとは存じますが、臥薪嘗胆、永年生き抜いてきた豊かな経験を活かして、この苦境を乗り切りシニアクラブ活動の再開にこぎつけたいと思います。会員の皆さん、シニアクラブはさすがに違うなと言われるように頑張りましょう。

例年、年度当初に開催してまいりました定時総会なども、「三密」の回避・会場の使用制限などによりやむなく書面開催となりましたので以下のとおり報告させていただきます。

また、今年度の事業計画は次頁に記載のとおりですが、新型コロナウイルス感染状況により11月までの事業はほぼ中止または延期とさせていただいております。夏に一旦収まり今後秋口から感染の第２波が心配されていることから、今後も例年どおりの事業運営は困難であろうと考えております。皆さまが地域で活動される場合も「三密」を避け、手洗い励行、マスク着用を心掛けるなど新しい生活様式を守るようお願いします。感染リスクが認められる場合は前例に囚われず延期・中止などの勇気ある判断をお願いします。半面、生活が不活発にならないよう家庭での足踏みなどの軽体操や少人数での散歩などでフレイル（虚弱）進行を予防しましょう。最後に会員各位のご理解とご協力を切にお願いする次第です。

シニアクラブ静岡市 令和２年度会議の状況

1　決算
(1)　公認会計士による外部監査　４月９日・10日
(2)　監事による監査　４月14日
2　理事会運営　書面開催　決議　４月16日
3　定時総会運営　書面開催　決議　５月20日
議事内容　決算及び予算の承認

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

OTOWA DENTAL CLINIC　医療法人社団　仁静会
音羽歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～11:30	●	●	●	／	●	●
午後2:00 ～ 6:00	●	▲	●	／	●	▲

▲火曜と土曜の午後は2:00～5:00まで
※休診日／木曜・日曜・祝日
静岡市葵区音羽町20-12 ☎054-251-3011

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

想いをつなぐ 相続専門　初回相談 無料
風岡範哉税理士事務所
■相続税申告　■遺言書作成　■生前贈与
静岡市葵区追手町2-12 安藤ハザマビル4階
☎054-252-2772

静岡市老連　主な行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が多くなっております

市老連

事業名	実施日	場所	備考
第 10 回　定時総会	5 月 1 日（金）		書面決議
第 14 回　三区女性会員合同交流会	7 月 21 日（火）	中央福祉センター	中止
第 15 回　輪投げ大会	8 月 26 日（水）	清水総合運動場体育館	中止
第 14 回　グラウンド・ゴルフ大会	10 月 1 日（木）	中原スポーツ広場	中止
表彰式	10 月 8 日（火）	はーとぴあ清水	
第 5 回　会員交流ウォーキング	11 月 20 日（金）	長野・下諏訪	中止
第 7 回　ペタンク大会	12 月 4 日（金）	清水庵原球場　第 2 球場	検討中
第 5 回　新任会長研修会	令和 3 年 1 月 12 日（火）	中央福祉センター	当初予定 7/8 が延期

葵　区

事業名	実施日	場所	備考
グラウンド・ゴルフ大会	5 月 27 日（水）	松富スポーツ広場	中止
輪投げ大会	6 月 16 日（火）	中央体育館	中止
ペタンク大会	9 月 18 日（金）	松富スポーツ広場	中止
スポーツ大会	10 月 16 日（金）	中央体育館	中止
葵・駿河区合同作品展	11 月 25 日～ 29 日	市民ギャラリー	中止
葵・駿河区合同芸能発表会	令和 3 年 2 月 2 日(火)	市民文化会館	中止

駿河区

事業名	実施日	場所	備考
グラウンド・ゴルフ大会	5 月 21 日（木）	中原スポーツ広場	中止
輪投げ大会	6 月 17 日（水）	中央体育館	中止
ペタンク大会	9 月 17 日（木）	中原スポーツ広場	中止
スポーツ大会	10 月 15 日（木）	中央体育館	中止
葵・駿河区合同作品展	11 月 25 日～ 29 日	市民ギャラリー	中止
葵・駿河区合同芸能発表会	令和 3 年 2 月 2 日(火)	市民文化会館	中止

清水区

事業名	実施日	場所	備考
クロッケー大会	5 月 22 日（金）	清水総合運動場陸上競技場	中止
輪投げ大会	6 月 23 日（火）	清水総合運動場体育館	中止
ボウリング大会	7 月 9 日（木）	狐ヶ崎ヤングランドボウル	中止
リフォーム＆コンサート	8 月 23 日（火）	はーとぴあ清水	中止
グラウンド・ゴルフ大会	9 月 18 日（金）	新興津緑地公園多目的広場	中止
スポーツ大会	10 月 21 日（水）	清水庵原球場	中止
清水福祉総合文化祭　作品展	11 月 6 日～ 9 日	はーとぴあ清水	中止
芸能発表会	令和3年1月19日(火)	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

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

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

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（ヨイパパ）

内科／外科／消化器内科／肛門外科
ひびのクリニック
HIBINO CLINIC
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

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

活動紹介《葵区・駿河区》

笑顔いっぱい　ステージで輝く

１月30日（木）、この日を心待ちに、三々五々会場の市民文化会館へと足を運んだ会員！毎年のごとく会場前に長蛇の列となる。館内では会場準備を手際よくこなす若手委員の動線が目に止まる。開場時間を予定より早め会員を館内へ誘導する。

ステージにおいては、日頃の練習成果を思う存分に発揮しようと『笑顔いっぱい』両区を合わせて演芸37演目とリフォームファッションショー25作品が披露された。

出番が終わり控室では「やれやれ終わったネ」の安堵感と、仲間との絆が深まり今後の活動への心意気もみられ１人１人が晴々とした表情でした。いつまでも元気で共に頑張ろう。（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

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

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 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

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

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《清水区》

舞踊・合唱など熱演!!

令和元年 12 月 4 日（水）10 時から清水文化会館マリナート大ホールにて各地区から推薦された 1～2 グループと「フォークダンスの会」「愛唱歌クラブ」などが出演しました。演目は 41 で、舞踊、フラダンス、フォークダンス、合唱などを熱演し、満席の観客たちを魅了しました。

（鈴木泰造）

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

静岡市清水区吉原一七三一
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

趣味のクラブ紹介（シニアクラブ静岡市）

楽しく踊っております

市老連　フォークダンス部　片井 真弓

市老連フォークダンス部の紹介をさせて頂きます。私たちは会員の健康、体力向上、親睦を目的とし、毎月曜日、県総合社会福祉会館の体育館を借りて練習をしています。フォークダンスの中で、私たちが踊っているのは、より楽しく踊れるレクリエーションダンスです。皆様ご参加のスポーツ大会、芸能発表会には毎年参加させて頂き、特にスポーツ大会の折には昼休みの時間帯に、きれいな衣装で若返って踊っております。会員の皆様はとても元気で60歳より90歳の方まで、毎回、何もかも忘れて体を動かし、汗を流してがんばっています。また、時には親睦の為、お食事会など開いて楽しいひとときを過ごします。

シニアクラブの皆様、踊る事がお好きな方はぜひご一緒に踊って下さい。お待ちしております。

民謡で日本各地の文化に触れる

市老連　唄の会　会長　中條 國彦

シニアクラブ会員の方ならいつでもだれでも入会できます。

全国各地の民謡を集計すれば２万曲にもなるだろうと言われており、民謡にはその土地独特の言葉、風景、人情、匂いが生きずいております。それを大切に感じとって唄います。日本各地の風土や文化に触れる喜びがあります。会には初心者も長年唄い続けてきた会員もおります。最初は好きな民謡をいろいろ唄ってみて、10年で10曲、20年で５曲と、自分の声質や好みにあった曲を極めるのが良いと言われます。レッスンは毎回その年にステージで唄う２曲を合唱形式で練習してから個人レッスンに入ります。会員数が少ないので充実しております。何かの集まりでアカペラで唄うもよし、カラオケ店で唄うもよし、ステージで唄い、コンクールにチャレンジする機会もあります。手拍子が自然に起これば誰でも、もはや民謡歌手の一人です。

教室は鯨が池老人福祉センターで第１、３金曜日、小鹿老人福祉センターで第２、４金曜日で時間は10時～12時、駐車場有りは共通です。月２回の会費は６ヶ月８０００円です。講師は鈴木流峰秀会の先生方です。三味線、尺八の生伴奏がつきます。各教室でいつでも無料体験が出来ます。

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』 ショートステイ施設『萌の家』
TEL 054(238)2488

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

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

趣味のクラブ紹介（シニアクラブ静岡市）

好きな踊りを楽しく続ける

市老連　踊りの会　会長　渡辺あき江

私たち「市老連踊りの会」は、平成16年に新築された文化交流館（来てこ）の一階大広間にて活動しています。月2回、第2と第4金曜日に講師の花川先生の指導のもと、午後1時から3時30分まで計画を立てて5曲くらいを楽しく笑顔でケガの無いように心がけながら練習をしています。

皆高齢者なので覚えるまでは時間がかかりますが、分担して練習をしています。新曲には年間で2曲くらい取り組みます。

市老連で行われる行事には必ず全員で参加するようにしています。9月のふれあい広場、10月の葵区・駿河区スポーツ大会のアトラクション、12月の来てこ祭、市民芸能祭、合同シニア芸能祭などです。他には納涼祭、おさらい会など盛大に行っています。

今年3月に開催予定でしたおさらい会は、コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまいました。残念です。

地域の盆踊りや敬老会には率先して参加しています。積極的な体力づくりとはいえませんが、生活習慣病の予防には役に立っているのではないでしょうか。好きなことを楽しく、仲間と交流できるのは自分にとっても生きがいに繋がります。一日でも早いコロナウイルス感染拡大の終息を願い、みんなと一緒に踊れる日を待ちたいと思います。

ちょっと一息

複数の文字を足して二字熟語を完成させましょう！

①木＋毎＋雨＝□□
②ナ＋又＋達＝□□
③舌＋言＋会＝□□
④申＋ネ＋土＋ネ＝□□
⑤民＋目＋垂＋目＝□□
⑥周＋子＋女＋言＝□□
⑦木＋木＋木＋木＋木＝□□
⑧立＋心＋シ＋日＋主＝□□
⑨王＋斗＋田＋米＋土＝□□
⑩力＋力＋力＋力＋十＝□□

※答えは20ページ

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
Endo Clinic
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

勝又内科医院
内科・脳神経内科・循環器内科・小児科

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:日曜、祝日、水・土曜午後　※土曜午前9:00~12:30迄
TEL054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

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－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

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

趣味のクラブ紹介（清水区）

楽しく踊る「フォークダンスの会」

清水区シニアクラブ　フォークダンスの会　会長　鈴木 洋子

私たち「フォークダンスの会」は長年シニアクラブの花形？として活動しています。

フォークダンスはその昔、狩りの収獲を祝って踊ることから始まったといわれており、シンプルなステップで手と手を取り合いながら踊ることで友情が生まれみんなで一つになれる素晴らしい踊りです。

今年はコロナの影響で４月から一時休止していますが、会員47名踊りたくてウズウズしています。

毎月第１、３月曜の午後１時から３時まで休憩15分を入れて、はーとぴあ清水の６階で笑顔でエネルギッシュに踊っています。講師の先生は明るく元気な方で、辛抱強く面倒見て頂いています。

例年10月に静岡市文化会館での「シニアクラブ大会」と「清水区スポーツ大会」でお昼のアトラクションとして踊っています。昨年は12月にマリナートでの「芸能発表会」もあり、華やかな衣装で舞台に立ちました。

例年ですとバス旅行もしますが今年は今のところ未定です。会員が減少しています。ぜひ入会して、私たちと楽しく踊りませんか？

お待ちしております!!

皆で楽しくハーモニーを

清水区シニアクラブ　愛唱歌クラブ　会長　松橋 恵子

私たち愛唱歌クラブは、１９９９年に旧清水老人クラブ連合会の女性部活動として発足致しました。現在は女性部の活動としてでは無く、清水区シニアクラブの活動として、コーラスを通じての仲間作り、会員の増加を目指しております。

今年で21年目となり、毎年新たなメンバーを加え、現在は60歳代から80歳代までの40名ほどが、芸能発表会などの舞台出演を目標に月２回２時間の練習に励んでおります。

主に、２部合唱曲で、ソプラノ、アルトに分かれて上手くハーモニー出来ると、とても嬉しくなります。講師の先生のユーモアあふれる楽しい御指導で、毎回笑顔の絶えない、充実した時間を楽しんでおります。

皆で同じ目標にむかい、声を合わせて歌う事、笑う事は皆の健康作りに役立っていると思います。

皆さんも体験してみませんか？いつでも入会大歓迎です。

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

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

Miyagishima Dental Clinic
宮城島歯科医院
■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 ☎054-334-2401

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
美の輪鉱山
静岡市葵区慈悲尾410-1
TEL.054-278-5111

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《駿河区》

広まる活動の魅力向上になるよう

南部シニアクラブ連合会　会長　服部富士男

南部シニアクラブ連合会は恵まれた住宅専用地区である駿河区役所周辺7町内の中にあり、クラブ数が6（1クラブ休会）で会員数は320名です。少子高齢化が進む現在、シニアクラブの存在の重要性を感じながら、それぞれ地域に似合った活動事業に取り組んでいます。

役員会議を隔月にて実施し、活動内容を把握し積極的に活動強化に努め自治会との連携に怠りなく参画し地元を大事に育むよう実行しつつ、仲間作りに励み強い絆を取り入れ支え合い、心を一つに上下ない付き合いをしております。

連合活動は毎月グランドゴルフ大会と輪投げ大会を催し、多くの会員参加で盛り上がりを見せています。参加の交流を深めるために昨年より3クラブがペタンクの挑戦を始め、これからの向上が楽しみになると期待するところです。連合にはもう一つ大きなイベントがあり、大先輩方が40年あまりの歴史で毎年5月に会員一同で集いの会を催し、この一日（総会兼式典の後）余興が始まると、プログラムによって歌って踊って笑って手拍子に和やかな楽しい一日の会としています。

各単老においては、活動内容が異なりますが、各々に特徴ある趣味を十分に発出して、会場毎に踊り、カラオケ、合唱、楽器演奏、DVD鑑賞、工芸品、絵手紙、写真、将棋、囲碁、麻雀、吹き矢、カルタ、百人一首等々と外でのウオーキング、魚釣り、日帰り旅行等を行っています。

また、奉仕活動面では福祉施設への慰問で、踊りや合唱、楽器演奏、話し相手をし、月2回のサロン会場での地域に根ざしたボランティアに参加し積極的な活動で地域づくりに支え合いながらお手伝いをしております。

外では毎月と日々、神社、公園、道路サポーターの花壇の手入れ、草取り、ゴミ処理で地域の美化に努めて地域の皆様に喜んでいただいております。

この様に、それぞれできることには進んで協力し合って、地域に根ざした活動の魅力向上に仲間づくりと地域の絆を深め楽しいクラブを今後も育てて参りたいと思います。

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

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

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）

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

内科・外科・整形外科・訪問診療
松下医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	●	●	●	休

休診日／土曜日午後・日曜・祝日　（訪問診療は休日も行います）
清水区但沼町1317-2
☎ 054-393-2022

クラブ活動紹介《清水区》

楽しみながら健康長寿へ

有度地区　シニアクラブ七ツ新屋　会長　鈴木泰造

会は昭和37年4月に「七寿会」として設立し、今年で58年になります。会長は初代から数え11代目まで、それぞれ2～8年務められ、現在私で12代目となります。

今年度の会員数は28人（男性12名・女性16名）で、平均年齢は（男性80歳・女性85歳）です。10年前の会員数は58名（男性14名・女性44名）で、現在と状態と比較して女性会員の減少が著しいです。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大で活動ができず、前年までの事業を紹介させていただきます。

年間を通しては、毎月第一日曜日に神社境内の掃除、例会。20日は女性会員有志が茶話会を催します。グラウンド・ゴルフは週に3回ほど、20人くらい集まり記録会などで腕を競っています。

単月の取り組みは、4月に花見会で20人くらい集まりそれぞれが持ち寄った料理で楽しみます。9月の敬老祝賀会では自治会に協力し、カラオケや漫談などを皆さんに披露しています。年末には清掃に参加した会員に切り餅を配り、一年間の苦労に感謝の意を表しています。

新年会は千円会費と会の負担で行い、大勢の参加を得てカラオケや漫談で大いに盛り上がり、人気の行事のひとつです。

年度末の3月は、最終土曜日に自治会長を迎え総会を開催します。その後懇親会で飲食、演芸で一年を締めます。

清水区の事業で「地区の集い」はお酒も入り、他の単老の会員と打ち解けて楽しく交流ができることは大変ありがたく、皆楽しみに待っています。特に研修内容は、身近に役立つものが多く、勉強になるとの皆さんの声です。

今後も大勢の参加を得て、健康長寿に繋げていけたらと思います。

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

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

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
TEL054-248-1731
〔沼津事務所〕沼津市新宿町16-3
TEL055-925-3525
http://aoi-legal.jp/

株式会社田中忠雄建築設計事務所
静岡市葵区大岩本町28番5号
TEL054-245-1533
http://www4.tokai.or.jp/tanaka-arc/

空調・冷暖房・冷凍・冷蔵・電気・非常用発電機
各種冷却プラント・省エネ設備工事
手塚総合設備株式会社
静岡市駿河区豊田3丁目2番33号
TEL054-654-3850
http://www.teduka-sogosetsubi.co.jp

空気・水・土をテーマに、品質と信頼を提供します。
SYO 日将株式会社
代表取締役 内藤　猛
ISO9001認証取得　Yamazaki.c.a Group
〈本社〉静岡市葵区長沼557-1 ヤマザキ静岡葵ビル4階
TEL 054-261-4588
FAX 054-263-9048

HASEGAWA
株式会社長谷川電機
本社・静岡営業所／静岡市葵区上足洗1丁目10-17
☎054-247-2111
沼津営業所／沼津市新沢田町6-10
☎055-925-8550
西部営業所／掛川市上張257-2-202
☎0537-24-7065

クラブ活動紹介《葵区》

パソコン部スタート 楽しく和やかな仲間と活動！

田町学区　長生会　石川和恵

日本が新型コロナの緊急事態となり、日常生活を変えてしまう恐ろしい事を知りました。5月末にやっと全国一斉の解除となりました。喜ばしいことですがこれで良いとは言えない事でしょうか？これからも「3密」に気を付けて活動していきたいものです。

6月1日8時にコロナウイルスの終息を願い、全国津々浦々で「花火」が同時に打ち上げられ、田町2丁目の河川敷でも打ち上げられました。

田町地区には、15自治会がありますが、シニアクラブは5自治会です。田町3丁目は世帯数380余りで、会員数102名の長生会です。100名超えたので、第二長生会を36名で設立しました。元気な80歳以上の会員は50％を上回っています。（90歳以上は3人）

長生会の活動は、「健康長寿は仲間と楽しい和やかなクラブ」を目指しています。

活動種目は

○総会・役員会・旅行
　夏まつり・演芸会
○輪投げ…毎週月曜9時から公園内で
○踊り2回と民謡
　毎月　学習センター
○手芸2回とクラフト2回
　毎月　学習センター
○カラオケ毎月1回
○公園清掃・花壇の草取り
　植栽　水かけと、多種多様な活動をしております。

今年度からパソコン部がスタートしました。火曜クラス、土曜クラス共に月2回の講座です。ワードで会の案内やチラシ、年賀状、暑中見舞いのはがき作成、お絵かき。エクセルで、家計簿、会の名簿、会計報告書、表作成などをしています。

そして、インターネット、メールなど、講師の課題に沿っておこなっています。

80歳を超えた方もキーボード入力です。学生時代に覚えたローマ字ですが、日常使用することが少なくなっていたローマ字の「シャ・シュ・ショ」の組み合わせは「何だっけ…」とローマ字表を見ながらの講座は笑い声で和やかです。覚えてもすぐ忘れる…と言うのですが、「新しいことを覚える」ことですよ。

何事もやって見たい・やりたいと思う意欲を持つような活動をして増員に繋げようと思っています。

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

地域密着の家づくり。
野沢工務店 有限会社
静岡市葵区北安東5丁目41-2
☎054-247-9006
http://nozawa-k.com

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

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

KDR
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

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

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
静岡市清水区渋川2丁目18-23
0120-46-3939

こんなことしています！

スポーツと仲間との交流で「フレイル予防」!!

駿河区　東源台学区　栗原笑福会　会長　影山 寿彦

小柄ながらも体力には自信のある私は、若い頃からスポーツに親しんできました。

今でもラジオ体操は日課になっていますし、ゴルフも時々ですがコースに出ています。

最近では「ニュースポーツ」に興味を持ち「バードゴルフ」や「ファミリーバドミントン」等にチャレンジしています。中でも「ディスコ

ン」は年齢・性別を問わず気軽に行え、戦略も考えたりし頭も使うので奥が深く楽しいです。

ペタンクとルールが近く、ボールが円盤（ディスク）に変わったと想像して頂ければ分かりやすいと思います。自分の投げたディスクがポイント近くに止まった時は小躍りしたいくらい嬉しいですし、逆にせっかく近くにあるディスクが弾かれたり、裏返って相手の物になってしまった時の悔しさと言ったら…　そんな風に一喜一憂しながら、みんなで楽しむ事が私の健康の秘訣です。

そして、終わった後に仲間とワイワイガヤガヤと慰労を兼ねて飲むお酒も格別です。これからも体育館で大きな声を張り上げながら頑張って「健康長寿」目指したいと思います。（※編集委員注／緊急事態宣言前に頂いた原稿になります）

「新型コロナばいばい号」の発行

葵区　駒形学区　駒形あおい会会長　井出志津夫

今年2月、クルーズ船クイーンエリザベス内での新型コロナウイルスによる感染者続出のニュースは入ってきていたが、通常通りシニアクラブの活動は続けていた。3月には安倍総理から全国の学校は休校との指令が出された。さすがに全体会合は取り止め、離れて実施できる週二回のでん伝体操だけは続けることにした。

ところが、4月になると全国に緊急事態宣言が発令され、でん伝体操も中止せざるを得なくなった。高齢化率の高い我がクラブ、頭も体もフレイル化が進んでしまう。どうしよう、困った。

苦肉の策で思いついたのが「新型コロナばいばい号」の発行。週一回会員宅に届ける。一方通行ではなく、数独の答えや川柳・俳句・短歌の提供、自宅での体操○付け表など、封筒を二通用意して双方向にした。数独は問題作成と答え合わせの係がいる。会員からは、数独は最初分からなくても慣れてくると楽しみになるとか、川柳や俳句を作るようになって散歩や自宅での生活が色を帯びてきたといった喜びの声が寄せられた。

・春障子　数独楽し　陽が暮れる
・薫風に　初孫抱き　鯉仰ぐ
・散歩道　友人に逢い　足止めて
　ニメートル離れ　話つきない

「新型コロナばいばい号」第7号

1. みなさんから個性豊かな投稿をいただきました。

句相撲　①あじさいの　バロビ咲けば　梅雨明ける　②キリンの声　聞こえるけれど　姿なく
③薫風通ぬて　まずまず元気　出やよに
今井作　①悪コロナ禍に　人影もなく　散光の海
石川作　①コロナ禍　閉ざの人生　無職やめて　②仏壇に　拝みながらに　無事たのむ
②風邪ぐ　一度も見ずに　勝っていた
小澤作　①新緑や　目と鼻鼻の　きつめあり　②せせらぎも　しばし子鉢に　子守歌
③緑風の　緑さし　絵を　散ずりんず　緑の緑めて　父のお
渡辺作　①木漏れ日　映える新葉の　青のみな　②パンでとっく　ハンドバッと　間違える
③赤の日の　思いつまった　あいさいの　美しさとよ　これだけな
繁津作　①家宮の　友達ラは　会えないな　②風のおる　子どもの声が　なつさおに
③さわいは若だ　心身ちまく
増　作　①新緑に　緑草晴し　ドクダミの花　②ツレイ　10月ずて　よい食事
③ちまく　ちまく　ちまく　ちまく
桑原作　①梅雨に　ツ一緑のバラ　めがめり
②散歩道　友人に逢い　足止めて　ヨメートル離れ　話つきない
福森作　①母の日に　黄色のカラ一　北海道に　②四日市市長　自粛解ず　入あふれ
③春キャベツ　レタスにトマト　ゆず玉子　地獄よ草ず　健康になれ
笹竹作　①小子花を　見つ盛ぶる　見ず盛
柳原作　①春七番　コロナウイルス　蔓延新し　②自体ぐ　こいのぼりさえ　休業し
②家近し　華麗は静ず　盛ずりの　コロナ禍　民家が続け
赤羽作　①雨上がり　梅雨明のは　ばなり
横島作　①立春　居眠にとち　蒲公英く　②さばらな海　散歩の横休めに　散歩に出る
③金魚の　夢ち　川柳、短歌にふれ　ひとりひとりの顔　思い浮かぶ
西澤作　①春風に　ガンボのが来　桃さちぬ　②散歩で　緑の林園　イチ・ニ・サン
野田作　①春主豊か　三重の森　緑めより　②今年見へ　ハレーずい場　先来来
③この夏は　マスクと共に　蟬でしつつ　コロナ鬼ぞり　熱中症ども
井出作　①緑風は　薫風都を　見て通ぎず　②コロナ鬼病めり　ずっとつうちと　友の道く
③梅雨晴れ　生活再ず　無職ぐ　なんがこたい　一家ずれ

2. 縦の体操

名前

No.12								
	5		2	3		6		2
		1	9		7		8	3
		4		7		1		2
1		6					7	3
	3		6			8		1
	7	3		8		4	5	
		1	9		5	7	3	9
4								

6/5㈮ 午後に海に行きます。当日午前中に、車用お弁当入れ、自宅ボストバッグに入れておいてください。

3. 歌句、川柳、短歌
俳句・川柳
川柳・俳句
短歌

4. でん伝体操はラジオ体操、または以は分体操

月/火	水/木	金/土	日/月	火/水	木/金	土/日	月/火	水/木

※　数独回答者には「俳句」を添削します。

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

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

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

医療法人　春樹会
やよい歯科醫院
訪問診療　在宅診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～13:00	○	○	○	×	○	○
PM3:00～ 7:00	○	○	○	×	○	×

休診日／木・日・祝
静岡市駿河区中村町12-3
TEL.054-281-0048 FAX.054-260-4841

静岡市給排水指定工事店
栄株式会社
静岡市駿河区敷地2丁目1-35
☎054-270-5777

ご協賛

株式会社 芦川商運
当社では多種多様な車輌をご用意して、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

連載シリーズ － 第26回 －

曽根 清芳さん（86歳）

葵区 安東学区　さわやかクラブ

地域の子供たちを見守り15年

曽根清芳さんのお宅を訪問したのは、静岡県が新型コロナウイルス感染に関する全国緊急事態宣言解除対象県となり、静岡市として翌週5月25日から学校を再開すると知らされた頃でした。

しかし、これ以上の感染を広げないために三密を心掛けなければならない状況は変わらず、庭に椅子を出し、互いにマスク姿での取材となりました。

曽根さんの元気の源は、小学生の下校の見守り活動です。

2人の子どもも就職、結婚と家を離れ、親の役割を果たし、仕事も70代で区切りをつけたその頃、栃木県で下校途中の小学校一年女児が行方不明となり、その後無惨な姿で発見された事件が報道されました。

当時の一年生の保護者から、登下校時の見守りについて、町内会での取り組みを考えて欲しいという切実な願いを訴えられたのでした。それではと、曽根さん初め10数名の有志がボランティアとして、平成17年12月から低学年を中心に下校時のパトロールをする事になったのでした。

今年で15年目となります。この間、暑い夏の日も、凍てつく冬の日も、たゆまず休まず見守りを続ける曽根さんが飄々と役割を果たす自然体の姿に打たれ、リーダー格の飯田正弘さんが是非にと、このコーナーでの登場を望まれました。

パトロールを始めた当初は、学区の境であったため、二つの学校の小学生の見守りをしていたそうです。その当時の子は既に成人し、近所で会うと「やあ、おじさん…」と話しかけられることもあり、その姿がまぶしく見えたと、うれしそうに話されました。また、通りで出会う大人からは「あなたたちのお陰で不審者が減ってきたからありがたい」と感謝の言葉をいただくこともあるそうです。

「赤帽の子で一年生から三年になった今まで、毎回頭を下げて挨拶してくれる感心な子がいるんだよ」と、それは嬉しそうに話されるのでした。

さわやかクラブでは、大工の腕を生かした物づくりや、木遣り歌の披露など、人には真似のできない貢献をされていると、飯田さんが感謝されていました。

（文責／井出志津夫）

子供たちと交わすあいさつがうれしい

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

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

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

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

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

小長井歯科
診療時間／午前9:00～1:00
午後3:00～6:15
（土曜日は4:00まで）
休 診 日／木曜日・日曜日・祝日
静岡市駿河区向敷地1149-8
☎054-256-6001

有度山西麓散歩

静鉄の県総合運動場駅のホームから南東方向を見ると住宅の屋根越しに小高い丘陵地が見えます。これが有度山です。頂上は日本平で駿河区と清水区の境に位置します。

さて、少し山に登ってみましょう。東源台小学校の裏手から農道を上っていきます。急坂に息が切れますが、15分ほどで上り詰めます。茶畑の向こうに静岡平野の眺望が開けています。安倍産のお茶は本山茶と呼びますが、これは明治になって輸出増によってできた新しい茶産地との差別化を図るための命名だったようです。なお、日本茶の代表品種の「やぶきた」は100年ほど前にこの地（駿河区中吉田）で発見されました。

日本平動物園

今度は静岡平野を正面に観ながら茶畑の中を下っていきましょう。冬には真っ白な南アルプスの山並みが遠望できます。右後ろを振り返ると富士山が見えます。坂を下りきると東名高速道路下り線の日本平パーキングエリアです。こちらは外から入れませんが、上り線の方は外から入れるので立ち寄ってみましょう。トイレを使うことができます。お土産を買ったり、食事をしたりすることもできます。ここからの富士山もきれいです。

パーキングエリアの東側に日本平動物園があります。静岡市在住で70歳以上の方は証明書を提示すれば無料で入場できます。園内の展望広場からも静岡平野が一望できます。ここからは御前崎方面の海岸線も見えます。市指定有形文化財の旧エンバーソン住宅（平日休館）が東門付近に隣接しています。元は葵区の西草深にあった明治時代の西洋建築物です。

旧エンバーソン邸

動物園の正門からは静岡駅行きのバスが出ていますが、もしも体力がまだ残っていたら、もう少し歩いてみましょう。東名側道を南へ進んで聖光学院入口の手前で東名を渡って坂道を下りると伊勢神明社があります。樹齢千年を超える大クスが立派です。お参りをしてこの旅は終わりです。最寄りのバス停は小鹿公民館前です。

伊勢神明社

見学・休憩を挟み、行動時間は2～3時間でしょう。

（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

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

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
TEL054-246-6336

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

各種セットアップ
株式会社 Y.M.C
静岡市駿河区西脇1184-1
☎054-654-5656

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

CORAN.
株式会社 コラン
☑ファッションスタイリング　☑インテリアスタイリング
☑フードコーディネート　☑メニュー開発
☑ディズプレイコーディネート　☑撮影スペース
静岡市駿河区下島443-5
TEL054-283-5524

新型コロナウイルス感染症

高齢者として気を付けたいポイント

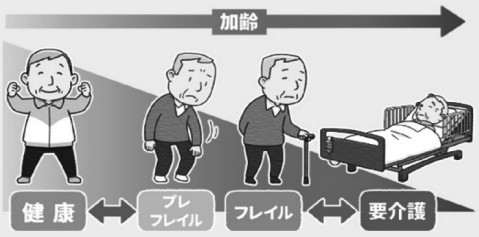
新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

こんな動かない毎日
気がついたら……

生活不活発に気をつけて！

動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。２週間の寝たきりにより失う筋肉量は７年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

「一般社団法人日本老年医学会 The Japan Geriatrics Society
© 2020 一般社団法人日本老年医学会」

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

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

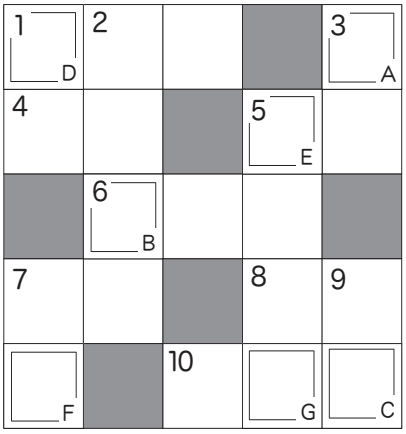
内科 循環器科 鏑木医院
〔診察受付時間〕
月・火・水・金の各曜日
午前8:30~11:30／午後2:00~5:30
木・土の各曜日
午前8:30~11:30／ 午後休診
〔休診日〕日曜日・祝祭日・第1・第3土曜日
静岡市葵区岳美15-50 TEL054-248-0337

MB　ボデー架装　鈑金塗装
株式会社 美馬ボデー
静岡市駿河区中島904-1
☎054-269-4575

循環型社会 目指す企業
一般廃棄物収運業
株式会社 エーシー・クルー
[本　　社]静岡市駿河区中島1440-1
TEL054-286-8885
[志太営業所]焼津市柳新屋126-1
TEL054-639-6890

nomura greening
土木・造園・法面　工事
有限会社 ノムラ緑化
静岡市駿河区中島1430-1
TEL054-287-1661

クロスワードパズル



タテのかぎ

1. 野球で走者が得点するために通過しなくてはならない地点。ベース。
2. 一つの列。
3. 卵がかえること。卵をかえすこと。
5. 必要分を越えた残り。あまり。
7. 口が小さく、胴の部分がふくらんでいる入れ物。
9. 兄弟姉妹の娘。

ヨコのかぎ

1. よく似ていること。
4. ある物・人・事がらが、しめている場所。地点。
5. 仕事の合間のひま。仕事を離れて自由に使える時間。
6. 例を挙げて示すこと。
7. 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
8. 息子の妻となる女性。息子の妻になった女性。
10. おたがいの意思・意見が一致すること。

Ａから Ｇ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	F	G

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。
締切は 令和2年11月16日（月）（当日消印有効）です。

【応募先】
〒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

会員募集ちらしとポケットティッシュあります

明るく若々しい雰囲気のチラシです。シニアクラブの活動内容をわかりやすく紹介してありますので、ぜひお知り合いのかたに入会を勧めるときにご活用ください。

各事務局に置いてありますので有効にご活用ください

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

句集・記念誌など
パソコン苦手でもOK！
予算に合わせて作れます！
株式会社 ニチコミ
TEL054-283-5424

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）
TEL054-279-0229

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

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

有限会社 トーセイ電工
静岡市葵区牧ヶ谷2379
TEL.054-278-6211
FAX.054-278-0616

●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）
TEL054-277-1136

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

2020年10月版　傷　害　保　険〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。（病気は対象外）

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

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）	手続き期間（締切日厳守）	保険期間
2020年10月加入の場合	**2020年7月1日～9月15日まで**	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年　4月加入の場合	**2021年1月1日～3月15日まで**	2021年　4月1日午後4時から1年間

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

タイプ／補償内容（保険金額）／年間掛金	24時間型				活動型	
	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。【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）				クラブ活動中（往復途上（注1）を含む）のケガを補償します。	
年間掛金	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
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）（注4）	1億円限度	1億円限度				
地震・噴火・津波危険補償	○（死亡・入院・通院）	○（死亡・入院・通院）				
熱中症危険補償	○（死亡・入院・通院）					

⑥【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、参加した主催老連関係者

⑦〈ご注意〉「24時間型」については、職種級別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。
職種級別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。（「活動型」に職種級別はありません。）
●職種級別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。

（注1）往復途上とは、自宅（マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む）を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
（注2）後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
（注3）手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来（入院中以外）は5倍がお支払対象となります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
（注4）1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。

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
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767
（受付時間 9:30から17:00まで（土、日、祝祭日、年末年始休））お問い合わせ ご相談先 03-3597-8770
ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 老人クラブ傷害保険 検索
メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社　TEL.03-3597-8768
〈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。
20-T00405　2020年4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

□カーテン販売・リース&出張クリーニング
□カーペットタイル販売・施工&出張丸洗い洗浄
□ロールスクリーン&緞帳舞台幕出張メンテナンス
株式会社三ナワ
静岡市葵区産女1060番地の1
TEL054-295-9002

○総合解体工事設計施工
○総合土木・駐車場工事
株式会社 米澤工業
静岡市駿河区西大谷1番地の7
TEL054-237-3373

住んでよし 心やわらかな 木の住まい
株式会社 マルチ
静岡市葵区飯間5番地4
☎054-278-0310

SHIZUOKA
熟練の技術と的確なスピードでニーズにお応えします
有限会社五十鈴刃物工業
静岡市葵区産女1064-1
TEL054-278-4151

鷲巣設備
代表　鷲巣　敏久
静岡市駿河区向敷地1284の4
TEL054-257-7729

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

会員文芸

俳句

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　川井　舜
妻笑顔そっと脇役かすみ草

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　前田かね子
裏山の初音鶯風優し

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　鈴木　行雄
スーパームーン苦しきときも届く陰

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　鈴木富美子
奥山の茶の花薫る霧の朝

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　城内　良子
近よりて匂い香りし梅の花

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　川井　玲子
降り敷けどウイルス消えず桜散る

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　田辺　久之
桜咲く賑わい待つも人気なし

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　吉成　幸子
母の日に大花束をありがとう

葵区　一番町地区　一寿会　遠藤　昭二
あれなんじゃ一つ葉たごの初夏に映ゆ

葵区　安東学区　さわやかクラブ　飯田　正弘
雨宿し色鮮やかなボケの花

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　三浦　すゑ
送迎車待つ間見あきぬ新樹光

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　望月　澄子
髪を染め施餓鬼の夫を迎えけり

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　平出　幹明
歳時記をひもとく手元梅雨の闇

葵区　安東学区　シニアクラブ寿会　滝浪　信恵
閑かさや布石のごとき蓮の花

葵区　安東学区　シニアクラブしののめ　朝倉　司朗
晩酌に一品加はる茗荷の子

葵区　安東学区　さわやかクラブ　倉戸　照夫
偕老の旅路の祈り星祭り

葵区　安東学区　千寿会　鈴木　健仁
芥より出でし化身の蓮の花

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ケ谷光男
大寒に路地のスミレが彼方此方に

駿河区　川原学区　長寿会　新村　敬子
温かき駿河の里や黄金虫

葵区　駒形学区　駒形あおい会　小澤　とよ
朝露も葉っぱを飾るダイヤかな

葵区　駒形学区　駒形あおい会　鷲津　節子
藤の花五月の空を彩りに

葵区　駒形学区　駒形あおい会　稲森　靖子
こいのぼり子どもの姿見えぬ街

清水区　三保地区　シニア塚間クラブ　内藤　君江
元気出せ自分の身体守りぬく

清水区　有度地区　シニアクラブ長崎南町　山口　勝己
とりどりにコロナマスクの夏模様

短歌

駿河区　川原学区　長寿会　新村　敬子
童話にも梅が惚れたる主人あり

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　土田　彰顕
九州に転勤梅悲しきや

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ケ谷光男
ままならぬボールの行方追ひ追ひて
わが生れ日のグラウンドゴルフ
校庭の隅から見える雪の富士
子等の成長静かに祈る

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

プラスチック金型・設計・製作
YGC 有限会社ワイジック
静岡市葵区牧ヶ谷2467
TEL054-277-2703

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

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
TEL054-260-4520
営業所／静岡市駿河区登呂1丁目19-37
TEL054-266-4130

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
石のナヤミ 0120-140783
http://www.itoisiku.jp

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催
大賞は商品券１万円!
シニア川柳
作品募集中

まずはクリック！
nichicomi 川柳　ニチコミ　検索

レーザー加工・ステンレス加工
有限会社タテック工業
第1工場／静岡市葵区飯間2100-1
TEL054-278-5797
第2工場／静岡市葵区飯間377
TEL054-278-5587

清水区　江尻地区　川岸町老人クラブ　松永　勝子
亡き夫の法事に開く日記帳
人柄偲ぶ几帳面さに

清水区　有度地区　シニアクラブ新草薙町　花田　ふき
子等の住むバンコクの灯は暗闇に
橙々色の不夜城のごと

清水区　袖師地区　西久保第六年の輪会　福井　稔
年金のツアー樂しき天龍川（てんりゅう）の
さゞなみたえぬ水神の宿

葵区　駒形学区　駒形あおい会　榊原　藤雄
今日もまた自粛生活閉じこもり
コロナコロナで時空（とき）流れゆく

葵区　駒形学区　駒形あおい会　渡辺　綾子
五月雛幼き日思い我一人
遠き昔を想いやるかな

清水区　飯田地区　山原山寿会　萩原ミサ子
スーパーの帰えりカートと一休み
見上げる土手に紅梅しだるる

清水区　有度地区　シニアクラブ長崎南町　山口　勝己
霧の湖（うみ）阿寒の悲恋百々（もも）伝う
ここはアイヌの大地の聖（ひじり）

清水区　有度地区　シニアクラブ長崎南町　大坪　禮子
手作りの弁当広げにぎやかに
箸先さくら仰ぐ青空

清水区　三保地区　シニア塚間クラブ　内藤　君江
公園にみごとに咲いたたんぽぽが
白い帽子で舞っている

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」「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

川柳

葵区　美和学区　健寿会　岩音　幸子
夢にまで見たクルーズ船コロナ化す

葵区　美和学区　健寿会　町塚　慶子
これも夢ほどよく生きて楽住生

葵区　美和学区　健寿会　松永安太郎
亡き母と竹のこ掘りが面影に

清水区　清水地区　八千代町長寿会　西ヶ谷光男
カレンダー丸書込もつい忘れ

駿河区　川原学区　長寿会　新村　敬子
忘れ坂来たのかわれも八十路なり

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　七種カズ子
新コロナ人もまばらでバスの中

葵区　美和学区　足久保生き生きクラブ　佐藤マサ子
コロナ今人の心に思いやり

葵区　駒形学区　駒形あおい会　石川　惟乃
おたがいに電話掛け合い体調聞く

葵区　駒形学区　駒形あおい会　笹竹　修一
コロナ慣れ油断大敵しめ直す

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

曹洞宗　玉泉山
吉祥寺
静岡市駿河区中田本町26番8号
電話 054-285-3711

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

曹洞宗　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

臨済宗　正覚山
菩提樹院
静岡市葵区沓谷1344-4
電話 054-261-3272

曹洞宗　宝珠山
帝釈寺
静岡市駿河区高松2611番地
電話：054-237-4380

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

※７ページのこたえ　①梅雨　②友達　③会話　④神社　⑤睡眠　⑥好調　⑦森林　⑧注意　⑨料理　⑩協力

ふじさんっこ応援隊モデル事業

シニアの豊かな経験生かし 子育てを応援

子ども達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生かして、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。

岡地区シニアクラブ連合会／昔から伝わるいろいろな遊びを学びました。

駿河区シニアクラブ連合会／小学生にペタンク競技にふれ合う楽しさを体験してもらいました。

庵原地区老人クラブ連合会／保育園児とミニ運動会を楽しみました。

編集後記

世界の新型コロナウイルス感染者が６月末で１０５０万人余となりました。中国の武漢で発生してからわずか半年での拡大です。特に北米大陸を中心に急増し、国のコントロールができていないようです。東アジア諸国では感染者が少なくなり、ある程度押さえ込みに成功の感があります。日本国内の感染者は２万人弱で、死者も千人弱と、欧米と比べて少なくなっています。

諸外国からは政府が特別な対策（論理的）を打ったわけでもないのにと、不思議に思われているようです。マスク着用、三密を避ける、社会的距離をとる、手洗い、営業自粛などすべて国民が忠実に要請に応えた結果だと思います。ある大臣が外国の人の問いに「民度の差だよ」？と答えたそうです。

（鈴木泰造）

◎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　籠　上）
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

階段屋
有限会社 内山鉄工所
静岡市葵区吉津636番地
TEL.054-278-8453
FAX.054-277-2334

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

明日の高齢者福祉を創造する
社会福祉法人 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

HK
建築製作金物工場
有限会社 原田工業所
静岡市葵区富厚里1894番地
TEL054-270-1302

全国の老人クラブ活動はコチラ！
まずはクリック！
クラブ特集　ニチコミ　検索

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