

第26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 永田 重郎  
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

## 弥生時代後期の農耕文化を今に伝える



体験展示室



火おこし体験

しずおか  
再発見



### 特別史跡 登呂遺跡

昭和18年、戦争に伴う軍需工場建設の際に登呂遺跡は発見されました。地表面下の採土から多くの木製品が出土し、さらに日本で初めて弥生時代の水田跡が発見されました。戦後復興が進められる昭和22年から25年にかけて本格的な発掘調査が行われ、弥生時代後期のものであることが分かりました。その調査は学際的に行われ、日本考古学協会の設立の契機ともなりました。弥生時代後期の農村の姿をよく表す遺跡として、昭和27年に国の特別史跡に指定。また、平成28年には、その出土品775点が国の重要文化財に指定されています。



高床倉庫(復元)

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

## 充電式補聴器！

- ・電池の交換が不要
- ・置くだけの簡単充電

(片耳) 158,000円～

補聴器用  
デンチ(1シート)  
250円(税込)

施設へのお出張試聴もできます

静鉄音羽町駅まん前  
0120-52-8980

認定補聴器  
専門店の **サガワ**

JR草薙駅まん前 ビル1階  
0120-53-8980





# 平成三十年 年頭所感

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会会長 永田重郎

新年あけましておめでとうございます。旧年中は関係事業にご協力をいただきありがとうございます。会員の皆様におかれましてはご家族おそろいでお健やかに佳い年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、ますます高齢化が進むなかで、私たちは組織の充実を図り会員が健康で明るく過ごせる魅力あるクラブにと心掛けていかねばなりません。それには

活動している400余りある単位クラブの力です。市・区で行う諸事業に参加することも大切ですが、各単位クラブ独自の知恵と工夫で創り出す活動こそが基本と考えます。私も時折地域のクラブからご案内をいただき作品展・演芸会・総会・スポーツ関係等々に参加させていただきますが、素晴らしい内容で質の高さを伺うことができます。一方、高齢者が住み慣れた地域

で暮らし続けることを目指した「新地域支援事業」がスタートしました。私たちも自主自立、相互支援という考えのもと、この事業に関わっていききたいと思っています。

最後に、会員の皆さまのご支援とご協力をお願いいたしますとともに、皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念いたします。新年のご挨拶といたします。



# 健康長寿のまちづくりを推進

静岡市長 田辺信宏

新年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、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、貴会では「会員の連帯

を深め、仲間づくりを進めよう」を目標に、地域に根差した幅広い事業を行っており、相互に協力をして日々の活動に取り組みされていること以外にも、全国老人クラブ連合会に直接加盟をされているこ

とや、三区女性会員合同交流会等において、積極的に全国各地のシニアクラブの会員の皆様と交流をされていることは、大変素晴らしいと感じております。本市では、市民の皆様が、健康で人生を楽しむことができ、住み慣れた「自宅ですつと」、自分らしく暮らすことができる

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

地域医療とリハビリテーションに貢献する

神経内科・内科・リウマチ科・リハビリテーション科・脳神経外科

**城西神経内科クリニック**

認知症のご相談もお受けいたします

◎訪問診療 ◎訪問リハビリ

◎外来リハビリ ◎居宅介護支援

葵区新富町5-7-6 城西クリニック 検索

**TEL:054-273-7000**

だれもが最善の医療・福祉を受けられる社会をめざして

医療法人 沖縄徳洲会

**静岡徳洲会病院**

静岡市駿河区下川原南11-1 TEL 054-256-8008

【静岡県内グループ施設】

- 榛原総合病院 ● 介護老人保健施設 静岡徳洲苑・あじさい
- 特別養護老人ホーム 小坂の郷 ● グループホーム 富士見園

循環器内科・内科

**飯室クリニック**

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

※日曜・祝日 休診

静岡市駿河区馬淵4丁目16番12号

**TEL 054-285-7626**

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

吉津園 デイサービスセンター

TEL.054-278-5567

吉津園 指定訪問介護事業所

TEL.054-278-1120

吉津園 指定居宅介護支援事業所

TEL.054-278-5560

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

住まいのことなら安心と信頼の

**株式会社 中島商店**

蛇口水もれ・手すり取付・電気・水道・ガス工事

住まいの困りごと何でもご相談下さい

◆金座店 静岡市葵区金座町62 TEL.054-252-3332

◆中田店 静岡市駿河区中田2-3-16 TEL.054-286-8540

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>

第11回 三区女性会員合同交流会



8月22日(火)午後1時より  
シニアクラブ静岡市、三区女性  
会員合同交流会が清水区の清水

今年度は男性会員も参加  
400名が活動事例と講話で学ぶ

まちを実現するため、「静岡市  
健康長寿のまちづくり計画」を  
本年度策定いたします。そして、  
計画の施策方針である、「健康  
長寿世界一の都市の実現」、「自  
宅でずっと」プロジェクトによ  
る静岡型地域包括ケアシステム  
の構築」のため様々な施策を推

進してまいります。  
シニアクラブの会員の皆様に  
は、今後とも、健康や体力づくり  
にご留意いただき、「健康寿命世  
界一の都市の実現」にお力添えを  
いただきたく存じます。  
経験豊かな皆様の知恵と力を静  
岡市政に活かしていくためにも、

テルサで開催されました。参  
加者約400名の会員が講演  
会、活動事例報告等ステージ  
発表し大いに盛り上がりまし  
た。  
まず初めに、会員増に成功  
している、兵庫県老人クラブ  
連合会、会長 中村美津子様  
の演題「会員増強運動の取り  
組みと女性部会活動」の講演  
があり、会員増強活動を継続  
していくには組織(グループ)  
化して各単老を支援してい  
く、また女性会員の役員への  
登用で活動の場を広げ女性パ  
ワーの発揮による会員増強運

ご理解とご協力をよろしくお願  
い申し上げます。  
結びに、シニアクラブ静岡市  
の益々のご発展、そして、会員  
の皆様のご健康とご多幸を心よ  
り祈念いたしまして、新年のあ  
いさつとさせていただきます。  
動の展開等、これからは女性の  
活躍パワーアップがより求めら  
れます。講師の話に耳を傾けメ  
モを取る会員の姿が数多く見ら  
れ全員熱心に聞き入りました。  
休憩をはさみ三区の女性会員  
による事例発表が、清水区三保  
地区、駿河区南部地区、葵区安  
東地区でそれぞれの活動状況を  
発表しました。次に各区女性委  
員による歌やダンスなど趣向を  
凝らした催し物が行われ会場を  
沸かせました。  
昨年までは女性だけの交流会  
でしたが、今年度は男性会員も  
新たに加わり大会を盛り上げま  
した。  
(石川亨一)

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

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

TOYS DANCE PLACE  
朝から社交ダンス 月謝制 3,000円/月3回  
(1回ごと1,400円)  
毎週火曜日 朝8時~8時45分  
平成30年 1月9日・23日・30日  
2月6日・13日・27日  
静岡市葵区西草深町35-12  
サンエールII1階  
TEL・FAX 054-247-7508

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

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

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

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 4:00~6:00 ○○●○●  
※受付は午後5:30迄  
静岡市清水区江尻東1-1-38  
TEL.054-366-2722

市老連の活動

初のシニアクラブ大会を開催  
表彰式と芸能発表会に800名参加



次第にそい、来賓祝辞では参列くださった5名の来賓のうち、市長代理として、平松以津子市保健福祉長寿局長、井上恒彌市議会議長、宮下能弘市社協副会長よりご祝辞を頂きました。

当日は開場1時間前位より多くの会員の皆様が会館入口前に集まり開場を今か今かと待つ状況で受付を担当した役員は大変苦勞をしたようです。出席者約800名の会員が栄えある受賞者を祝福しました。

10月12日(木)午後1時よりシニアクラブ静岡市主催、第1回シニアクラブ大会が葵区静岡市民文化会館の中ホールにて開催されました。今年より定時総会とは別に実施されるようになり、第1部が表彰式、第2部が芸能発表会となっております。

第1部では、功勞者表彰(5年、10年)、会員増強特別賞、全国老人クラブ連合会賞、関東甲信越ブロック老人クラブ連絡協議会賞等、功勞者、優秀クラブに対し永田会長より表彰状が40名、4団体の方々に贈呈されました。式

日頃取り組んでいる活動を発表されました。ステージがこんなに広いと「ビックリ」したグループや、新しい試みで演じる前にリーダーによる活動内容を紹介する時間を設け客席より激励が飛んだり、拍手が送られ大いに盛り上がりました。

(石川亭一)



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

**てらむらクリニック**  
 054-267-3888

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

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

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

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>

# 平成29年度表彰者 (敬称略)

## 会長5年以上功労者

区	氏名
葵区	波田野竹雄
	鈴木 力
	河合 謙次
	佐藤 治幸
	村松 良三
	仲野 良男
	白鳥 徳
駿河区	小堀 孝一
	久保 光弘
	大嶋 勝郎
	高田 鉦一
	石上 操
清水区	深澤 保平
	名波 京一
	山手 恒夫
	辻 幹夫
	松田富士夫 朝倉 隆弥

## 役員10年以上功労者

区	氏名
葵区	杉山由美枝
	市川 朝子
	高橋 一郎
	國持眞佐子
	溝口 広子
	斉藤 昇
	若杉 敏雄
	高田 昇
	曾根 定次
	加茂 律子
清水区	椿 はる子
	牧田 賢次
	保坂 和子
	樋口多鶴枝
	小川 宜夫 鈴木 芳江 堀池 貞司

## 会員増強特別賞

区	クラブ名
駿河区	安居睦寿会
清水区	伝馬町睦会
	折戸第三シニアクラブ

## 全国老人クラブ連合会表彰

区	氏名・クラブ
葵区	笠井 泰子
清水区	遠藤 栄寿
葵区	足久保生き生きクラブ

## 関東甲信越静ブロック 老人クラブ連絡協議会表彰

区	氏名
葵区	水上 博 狩野さみよ
清水区	小谷 郁夫

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

### 時計関連用品卸

電池交換・時計修理受承ります

有限会社 **よつめ商會**

静岡市葵区八千代町1-8  
TEL 054-253-3412

### まりこしデイスクリニック

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

※休診日/日曜・祝日・水曜・土曜午後  
〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田511 TEL 054-201-0303

### 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

### 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
9:00~12:30	●	●	●	●	●	休	休
14:30~17:30	●	●	●	●	●	休	休

※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

### 向井内科クリニック

循環器科

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

※休診日 木・日曜・祝日

〒424-0886 静岡市清水区草薙 1-10-12

☎ 054-347-1020

葵区活動紹介

700gのボールに思いを込めて

第2回 葵区ペタンク大会



10月3日(火) 葵区松富スポーツ広場において第2回葵区ペタンク大会が開催されました。青空が覗き気持ちいい

秋空の中、40チーム、160名の選手が熱戦を展開され、ビュット(玉)を狙って重たいボールを投げ得点を競いました。

競技はリーグ戦とトーナメント戦で実施され、上位15チームが市老連大会に出場します。また

ねんりんピック富山の出場もかけ真剣なプレーが展開され、お揃いの赤色ユニフォーム松寿会Aチームが優勝しました。

前日より会場づくり等準備をしていただきました地元会員の皆様、役員の皆様ありがとうございました。大会結果は下記の通りです。

(石川享一)



大会結果

優勝	賤機学区	松寿会A
準優勝	西奈学区	草の美会C
第3位	西奈学区	草の美会B
	美和学区	下与千寿会

優勝目指し一心同体

葵区シニアクラブ連合会 主催、第12回スポーツ大会

大会が11月1日(水)、リニューアルした静岡市中央体育館で開催されました。秋の長雨と台風の通過で参加者が集まるか心配しましたが、ようやく秋晴れの晴天となり約650名の選手、応援者が集い戦いが始まりました。各種競技に参加した選手はゴール目指して必死に走り年齢も忘れ熱中している姿は若者そのものです。得点競技(ボール押し、ボール送り、4色玉入れ)は4ブロックともチームの優勝目指して選手、応援者が一体となって熱い戦いを繰り広げました。大きな事故(怪我)も無く終了することが出来ました、早朝より準備頂いた、役員、関係者の皆様ありがとうございました。(石川享一)



第12回 葵区スポーツ大会

大会結果

優勝	第2ブロック(赤)	井川・梅ヶ島・大河内・玉川・賤機・美和・井宮
準優勝	第3ブロック(黄)	西奈・千代田・竜南・麻機
第3位	第1ブロック(桃)	中藁科・南藁科・服織・安西・田町・三番町
第4位	第4ブロック(青)	安東・伝馬町・横内・一番町・駒形

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・消化器内科

## 登呂 杉山医院

\*経鼻胃内視鏡 大腸内視鏡\*

静岡市駿河区登呂5-4-1  
TEL.054-285-0778

Ear Nose Throat

## 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

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●
3:00~6:00	●	●	/	●	●	/

※休診日/水・日・祝日・土曜日午後  
〒422-8041 静岡市駿河区中田2丁目4-12  
TEL.054-202-5577

HOSHINO CLINIC

## 星野医院

総合検診・成人病に関する健康相談  
生活習慣病の予防指導・成人病検診

診療時間  
平日 午前8:30~12:00/午後2:00~6:00  
水曜・土曜8:30~12:30

静岡市葵区上足洗2丁目11-45 駐車場完備  
☎(054)249-0536

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

KORA Eye Clinic

## 高良眼科

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

駿河区活動紹介

はつらつプレー続出、大会に126名参加

9月20日(水) 中原スポーツ広場において32チーム126名の選手が参加して駿河区ペタンク大会が開催されました。

昨年は残念ながら雨天のため開催できず悔しい思いをしましたが、その思いを吹き飛ばすようなハツラツとしたプレーを多く見る事ができました。まだまだ馴染みの薄いペタンクですが、選手のみなさんは少しずつルールに慣れゲームを楽しんでおられるようでした。大会結果は下表のとおりです。

大会結果

(野田 睦彦)

	優勝	準優勝
1位トーナメント	栗原笑福会(東源台)	有東1・2楽寿会(富士見)
2位トーナメント	大谷シニアクラブA(大谷)	登呂二丁目寿会A(富士見)
3位トーナメント	八幡2丁目新生会(森下)	新寿会(西豊田)
4位トーナメント	西脇若葉会A(中島)	福寿会(西豊田)



第2回 駿河区ペタンク大会



第12回 駿河区スポーツ大会



3チーム横並びの大接戦 最終競技「3色玉入れ」で決着!!

秋も深まり好天に恵まれた11月15日。近くの神社では七五三の祝いが行われていました。部分改修された中央体育館で選手450名、実行委員70名と応援者の会員が一堂に集い第12回駿河区シニアクラブスポーツ大会が実施されました。

3ブロックに分かれて6種目の競技に熱い戦いが始まり、新種目を含め5種目終了時の得点が3ブロックとも100点で横並びとなり、勝負の6種目目「3色玉入れ」がスタートです。選手はもとより、熱気に満ちた応援の大歓声が体育館に響き渡ります。最終結果は下記のようになりました。

大会結果

出場競技ごとに賞品を手にする仲間の表情は、笑顔、笑顔です。満足感に包まれた素晴らしい1日でした。(大石真由美)

優勝	第2ブロック	黄組	〈南部・中島・長田北・東源台・東豊田〉
準優勝	第3ブロック	青組	〈富士見・中田・大谷・大里西・大里東〉
第3位	第1ブロック	赤組	〈西豊田・長田東・森下・川原・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**  
日本内分泌学会認定 内分泌代謝科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:30	○	○	○	○	○	○	○

■休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日  
静岡市駿河区中田4-4-38  
Tel.054-284-1121 Fax.054-284-1109

**クリスタル歯科**

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

休診日 日曜・祭日・木曜  
静岡市葵区新伝馬3-3-7  
TEL.054-253-6666

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

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

静岡で創業90余年の工務店  
家族の夢、創造します  
新築・リフォーム、工事のことなら  
**株式会社 青山工務店**  
Aoyama Construction Co.,Ltd  
0120-767-898 http://aoyamacc.co.jp/

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

清水区活動紹介

第19回清水区シニアクラブグラウンド・ゴルフ大会

75名がホールインワン



9月26日(火) まだまだ暑さの残る日でしたが、新興津緑地公園多目的広場で、第19回清水区シニアクラブグラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。周囲に木などの日差しをさえぎるものがないので心配しましたが、各地区簡易テントなどを持参して熱中症対策の準備がされていたのでホッとしました。男女交替してプレーし、ホールインワンもたくさん出ました。強風になると砂が舞い、大変だと聞いていましたがおだやかな一日で怪我や熱中症の人も出ず無事終了しました。(吉野ちよみ)

男性の部

大会結果

順位	氏名	地区	総打数	ホールインワン
優勝	石輪 義信	高部	28	2
準優勝	川口 行洋	辻	29	3
第3位	岸山 雄治	折戸	32	2
第4位	山田 益男	三保	32	2
第5位	宇佐美将司	小島	33	2

女性の部

順位	氏名	地区	総打数	ホールインワン
優勝	一圓 佳美	有度	33	3
準優勝	牧田 ムツ	蒲原	33	2
第3位	大石 相子	浜田	33	2
第4位	鈴木小夜子	高部	35	1
第5位	佐々ちよ子	駒越	36	1

※各地区から代表10名の選手が参加(計210名)  
※8ホール2ラウンドで合計点を競う(個人戦)

台風一過、青空が広がり気温もほどほどの絶好のスポーツ日和となりました。まず、入場行進は嶺保育園鼓笛隊を先頭に始まりました。小さな体でフラッグを一生懸命振る行進は感動すら覚えました。競技はゴルフフリーに始まり、7種目で競いました。優勝争いは最後の紅白玉入れゲームまでもつれ、白熱した戦いとなりました。大会結果は表のとおりです。

興津地区接戦制し連覇!!

第45回高齢者スポーツ大会



(鈴木 泰造)

大会結果

順位	地区	順位	地区
優勝	興津地区	第4位	庵原地区
準優勝	岡地区	第5位	不二見地区
第3位	由比地区	第6位	蒲原地区



開催日 10月31日(火)  
場所 清水庵原球場多目的広場  
参加者 21地区から役員、選手、応援1500名

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

**建てるならやっぱり…**  
**地震・台風強い家。**

パナソニック **テクノストラクチャー** は、  
耐震住宅工法 パナソニック電工が開発した耐震住宅工法です。

<http://www.home-sakura.co.jp>

**さくらホーム** 静岡市葵区巴町72番地の11(巴町バス停前)  
TEL 054(209)1112 FAX 054(209)1811  
住宅建設/静岡県知事(6)第10382号  
建設業免許/静岡県知事(般-28)第28922号

さくらホーム株式会社

**IG**  
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

**ISB** 塗装・防水工事(全般)

株式会社 **磯部塗工店**

【有東事務所】  
静岡市駿河区有東1-6-14  
TEL<054>282-2261

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

**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>

有東坂しいのぎクリニック  
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

蒲原B優勝!! トーナメント平均251点

第12回 シニアクラブ静岡市輪投げ大会

第12回シニアクラブ静岡市輪投げ大会は、3区から代表504名の選手が参加して行われました。

予選リーグの24ブロック(各3チーム)を1位で勝ち上がったチームが決勝トーナメントに進みます。選手は

緊張した真剣な表情で投輪し、高得点が出ると仲間とハイタッチしたり、応援団が歓声を上げたりと喜びを分かち合っていました。大会結果は次のとおりです。

(鈴木 泰造)

大会結果

順位	区	チーム名	学・地区
優勝	清水	蒲原B	蒲原
準優勝	駿河	登呂2寿会A	富士見
第3位	清水	シニアクラブ岡A	岡
	駿河	登呂1楽友会A	富士見
敢闘賞	清水	蒲原A	蒲原
	駿河	丸子新田晃寿会A	長田東
	駿河	登呂2寿会C	富士見
	駿河	丸子新田晃寿会B	長田東



開催日 8月30日(水)  
 場所 清水総合運動場体育館  
 参加チーム 72チーム  
 (葵19、駿河17、清水36)



ねんりんピック秋田 ペタンク交流大会に出場 全国の仲間と交流、親睦深める

9月10日(日)~11日(月)、ねんりんピック秋田2017ペタンク交流大会に、静岡市を代表して三保A(清水区)が出場しました。4チームによる予選のリーグ戦が行われ対戦成績1勝2敗で惜しくも予選敗退となりましたが、全国の仲間と交流を深め、元気な静岡を全国にPRすることが出来ました。



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

12歳未満の方のご入館をご遠慮させていただいております。

大人の癒し処 各種ご宴会プラン承り中  
 温泉+ご宴会 2,800円~(税込)

新設 宿泊施設完備  
 駿府天然温泉100%  
**天神の湯**  
 株式会社 時のすみか  
 静岡市駿河区曲金5-5-1 ☎054-287-1126

遺言書は公正証書で  
 《ご相談・お問い合わせ先》  
**静岡公証人役場**  
 静岡市葵区追手町2-12 安藤ハザマビル3階  
 電話 054-254-1234

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「朝」  
 TEL 054(238)2488 併設 ショートステイ施設「朝の家」

〜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

土地登記(境界線不明時の測量、土地分筆、合筆、地目変更した時の登記)  
 建物登記(建物を新築、増築、取壊した時の登記)  
 農地を農地以外に転用する時・道路、水路の官地を占用  
 または工事する時の役所への申請・官地の払い下げの申請  
 土地の開発に伴う土地利用申請、開発行為申請

**中津川事務所**  
 静岡市葵区西草深町29番14号  
 TEL 054(209)4141 TEL 054(209)4144

**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

葵区クラブ活動紹介

「脳トレヨガ講座」で生涯健康老人

梅ヶ島学区 梅寿会 鈴木英次

私の所属する「梅寿会」は会員40名程の小さな会ではあります。健康で明るく、グラウンド・ゴルフをはじめ地域の祭りやイベントに進んで参加し、また家に戻れば農作業の手助けと野菜づくりで励む会員ばかりです。

そして梅ヶ島は市民の命の水となる水源地であり、深山渓谷風光明媚な自然豊かな地で温泉と清らかな清流、おいしい空気が自慢であります。しかし近年は経済、社会現象の荒波には勝てず、過疎化と少子高齢化の大波を受け、かつては1000人以上いた人口も今では450人程になってしまい、高齢化率は50%以上となっています。

そんな状況の中、高齢者は増加しているものの、老人会への入会を呼びかけても面倒くさいとか、益体無しと四の五の言って入ってくれないのが実状です。



脳トレヨガに多くの会員が参加

また私たちの地域は九町内に分散し交通手段も悪く、歩いて30分以上もかかることなどで集まることも大変です。そのような訳で会員は少ないですが、会の事業、道草講座(食育、健康、編み物)グラウンド・ゴルフ大会、小旅行、イベント参加等を実施しております。今回は、道草講座の中で実施した「脳トレヨガ」を紹介することにします。

みから逃れて暮らしたい、それには日常生活の中で簡単に実行でき、かつ効果があることをしようと、3回に渡って「ヨガアカデミー静岡協会」の鳥居海仙先生(梅ヶ島とご縁のある)に講師をお願いしました。1回目は手、指を伸ばしたり、回したり等のヨガで血流を促し脳を活性化させる。2回目は耳のツボを刺激することで目や耳の衰えを予防する。3回目は足ヨガ、足の裏は人体の縮図、つぼの宝庫、体の全臓器と足裏は関連することから、今回のヨガ講座は好評を得ました。

参加者全員が和気あいあいと楽しく、そして体が軽くなった、すっきりした、肩こりが楽になったとか口々に言い合う姿を見て、このヨガ講座を行って良かったと思えます。願わくば講座で教わった「ヨガトレ」を日々実行してくれることを願います。人間の幸せとは、一、健康は幸福の根源なり 二、健康に勝る富はなし 三、健康を失へばすべてを失う 四、健康は若いうちから時間をかけ積み重ねによって創られる。

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

人生に夢を! 経営に活力を!
青木公認会計士事務所
公認会計士・税理士 青木隆知
静岡市葵区鷹匠3丁目16番9号
TEL054-248-8881 FAX054-248-8882

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
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 つなぎ
☎054-361-7211

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 〇五四三三三〇二五五
介護のご相談お気軽にどうぞ

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

内科・外科・整形外科
松下医院
院長 松下兼昭
清水区但沼町1317-2
☎054-393-2022

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2:00~8:00
●木・金・土・日曜・祝祭日
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

駿河区クラブ活動紹介

笑顔いっぱい新生会

森下学区 八幡2丁目新生会 会長 坂井美智枝

当クラブはJR静岡駅南口から徒歩10分！近年リニューアルした森下公園を八幡2丁目1番とする閑静な住宅街にあります。約400世帯ある自治会に56名が会員として所属し活動をしています。今年の活動は、学区一斉の防災訓練への参加をはじめ、春に実施された自治会独自の防災訓練では200食の炊き出しの手伝いをし、訓練後は満開の



輪投げコーナーを設けて子どもたちと交流



バス1台が満席になる程の参加者での浜岡原子力発電所の見学は

森下公園でのグラウンドゴルフ、ペタンクの練習にも熱が入ります。今年も出場にも関わらず区のペタンク大会で3位トーナメントで優勝でき大歓声でした。



活動場所である公園の美化も行います

森下小学校のバザーでは、輪投げコーナーを設け多くの子供たちに接し元気なパワーをもらい足腰の痛みはどこへやら？でした。今年度は確かめ学ぶことができようです。リフォーム作品展へ参加しステージ上でのファッションショーモデルとして艶やかな姿の振る舞いを披露しました。会員の親睦としての旅行・新年会・カラオケ等々もあります。今年には会長を引き受けました。これからは八幡2丁目高松日出線の無電柱化事業に伴い設置されているガス灯の灯りのように明るくモダン新生会としてこれからも健康に気を付け、笑顔いっぱいでの絆を深め活動をしていきたいと思います。

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

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  
※在宅介護支援事業

静岡市清水区船越東町180-9  
TEL.054-353-0355 FAX.054-351-7207

ib

グラビア多色印刷・製袋・企画デザイン  
各種包装機械・脱酸素剤(エージレス)

株式会社 **ILかわ包装資材**

静岡市駿河区西脇700-1  
電話 <054> 281-2677 FAX <054> 281-9791

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

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・消化器内科

**青木内科クリニック**

■ 診療時間 AM8:30~12:00/PM2:30~6:00  
■ 休診日 木曜・日曜・祭日・土曜午後

静岡市清水区興津中町99-2  
☎ (054)369-0044

清水区クラブ活動紹介

なごやかで楽しい活動に

蒲原シニアクラブ連合会 西町長生会 会長 佐藤 志郎

私たちシニアクラブ長生会は、会員数36人(男13人・女23人)。新規加入者が少ない中、亡くなられる方や高齢による退会等で年々減少していますが、今年度は女性が6人加入しましたので、喜んでいきます。

活動としては月例会を毎月1回開催しています。送迎バスで老人福祉センターへ行き、最初にラジオ体操をしてから、月初めに行う連合会の会議報告の後、皆でおしゃべりし、輪投げやグラウンド・ゴルフ、カラオケなどで楽しく過ごします。毎年4月には総会を行っています。



仲間が集えば笑顔こぼれる

また、奉仕活動を毎月1回、5日の朝7時30分から(1月から3月は8時)近くの神社と公園の掃除を行っています。ちな

なみにこの神社は、和歌宮神社といい、蒲原吹上の浜で詠んだとされる「田子の浦ゆうち出てみれば真白にぞ富士の高嶺に雪は降りける」で有名な万葉の歌人山部赤人の和歌にちなんで建立されています。

その他、年2回開催される蒲原地区輪投げ大会に毎回2〜3チームが参加しており、過去には優勝、準優勝して、市老連大会へ出場したことも何度かあります。

今年9月に行われた蒲原地区大会では全体で24チームが参加しましたが、わがクラブからは3チームが参加し、Aチームが見事優勝、Bチームは4位という結果でした。



清掃作業には多くの会員が参加してくれます

ラウンド・ゴルフも年2回蒲原地区大会を行っています。わがクラブからは希望者が参加しています。

また、秋と年度末の2回、連合会でバス旅行を実施しています。各シニアクラブから希望者を募り、40名程度参加し、楽しく過ごしています。

毎年4月の自治会総会の際、シニアクラブの活動状況を話し、加入の勧誘をしますが、今後も周りの人たちに呼びかけ、一人でも多くの人と「楽しさと健康維持」を共有できるよう努力していきます。

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

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.tkcfnf.com/

一般木材建材販売/木工事/内装工事
株式会社 岩淵製材所
清水区蒲原5365-2
電話 054-388-2811
FAX 054-388-2812

通所介護センター
デイサービス
マーガレット
介護のこと、お気軽にご相談ください
静岡市駿河区西脇 1052-1
TEL 054-202-2113
FAX 054-202-2119

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)

図面一枚で製缶から加工まで手掛けます
工作機械フレームの製作を得意とします
株式会社 アオキ溶接
静岡市清水区長崎新田 320-2
TEL 054-345-7455 FAX 054-345-1645
http://www.aoki-weld.com

OKITSU SEIKO
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
【東京営業所】 東京都品川区西五反田2-26-7 加賀屋ビル202
TEL.03-5719-3580 FAX.03-5719-3582
【八木間工場】 静岡市清水区八木間579-1
TEL.054-369-4124

市老連の活動

第4回 シニアクラブ静岡市ペタンク大会  
鳥坂(高部)優勝、全国大会へ!!  
興津Bが準優勝と健闘!!

12月1日(金)清水庵原球場多目的広場にて、ねんりんピック富山2018交流大会出場チーム選考大会が晩秋の青空の下、64チーム(葵区15、駿河区15、清水区34)で行われました。予選リーグの戦績別に、S1~S4に分かれて決勝トーナメントを戦います。ビュットを目標にボールを投げ、近づくと仲間と歓声を上げて喜びを分かち合っていました。大会結果は別表のとおりです。(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	鳥坂	清水区 高部
準優勝	興津B	清水区 興津
第3位		
興津A	清水区 興津	
有度長崎	清水区 有度	
むつみ会	駿河区西豊田	
敢闘賞		
栗原笑福会	駿河区東源台	
草の実会D	葵区 西奈	
浜田A	清水区 浜田	
2位(予選通過)の部		
優勝	草の実会B	葵区 西奈
準優勝	大谷A	駿河区 大谷
3位(予選通過)の部		
優勝	清水港	清水区 清水
準優勝	住吉シニアクラブ	葵区一番町
4位(予選通過)の部		
優勝	松寿会E	葵区 賤機
準優勝	三保羽衣B	清水区 三保

清水区活動紹介

7月11日(火)狐ヶ崎ヤングランドボウルで「第13回ボウリング大会」が行われました。男性79名、女性53名計132名が参加しました。昨年よりやや少ないもののボウリング場は熱気ムンムンでした。開会式・ラジオ体操がすむと、いよいよ5分間の練習時間。会場はボールの転がる音、ストライクを知らせる音楽などで急ににぎやかになりました。

始球式は、中島会長と柏木保体副委員長のお二人。昔とった杵づ

かで見事ストライク、大きな拍手が寄せられました。いよいよ試合開始。見事なフォームで玉を投げる人、ストライクが出てハイタッチをする人。音と動きで活気が溢れ、有意義で楽しい交流ができました。2ゲーム合計のスコアで入賞した方々は以下の通りです。(吉野ちよみ)

大会結果

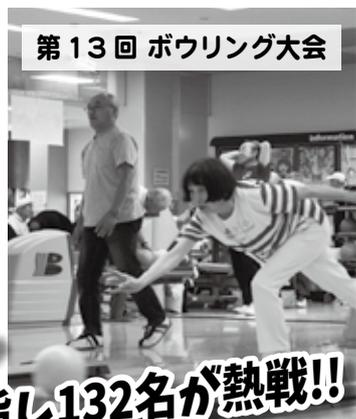
男性の部

優勝	堀 正幸(船越)	397点
準優勝	宇佐美将司(小島)	369点
第3位	中村 哲治(不二見)	363点

女性の部

優勝	櫻井 鈺子(船越)	335点
準優勝	高田ひみ子(岡)	327点
第3位	堀内みね子(駒越)	318点

熱気ムンムン  
ストライク目指し132名が熱戦!!



第13回 ボウリング大会

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

内科・胃腸科・小児科

## 草ヶ谷医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	12:30
PM 3:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○

休診日/木曜日午後・日曜日・祝祭日  
静岡市清水区鶴舞町6-1 TEL 054-366-2561

~良い家に住むことは万人の願い~

その願いをお手伝いすることが私たちの仕事です  
木のぬくもりと『感謝』を込めてお届け致します

## 有限会社 市川木材加工所

静岡市清水区長崎1127-41(長崎木材団地内)  
TEL 054-345-8432 FAX 054-345-8692

わたしたち  
シニアクラブ静岡市を  
応援しています!!

## つるまい薬局

静岡市清水区鶴舞6-4  
Tel:054-371-1811 Fax:054-371-1822  
(夜間連絡先 090-4195-2392)

泌尿器・人工透析

## 杉山クリニック

診療時間

平日	午前 8:30~12:00	午後 2:30~6:00
土曜日	午前 8:30~12:00	午後 1:30~3:00

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

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

第 13 回 葵区・駿河区合同作品展

# 個性あふれる作品、1,300人魅了



出展された作品の出来映えに感嘆の吐息をもらす

11月29日(水)～12月3日(日)までの5日間、静岡市民ギャラリーにて、葵区・駿河区合同作品展が開催されました。1年間この日のために時間をかけての作品作りで、絵画・写真・書道・手芸、工芸等多数の力作が揃いました。回も重ねるごとに技術が増して素晴らしい作品展となり、大勢の方々に見て頂くことができました。「素晴らしい作品ですね…」の声も多く嬉しくなりました。

作品の前に立ち止まり見入る人、何でできているのか問われる人、こんなの作ってみたいと言う人にも出会えました。指先を使うことは頭脳の活性化を図るため、認知症とは無縁です。会員以外の方々も多数来場され新会員の確保に繋がれば幸いです。

次回を楽しみに作品作りに精を出して頂きたいと思います。(石川和恵)

## 大好評！力作ぞろいの作品展

芸術の秋の恒例ともいえる清水福祉総合文化祭作品展が今年もは～とぴあ清水で行われました。開会式には来賓として海野清水福祉事務所長をはじめ、たくさんの方が参列して下さり、華やかなテープカットで開場されました。

清水区に住む60歳以上の方、または障害者手帳をお持ちの方の作品発表の場です。絵画・書道・工芸・手芸などの作品379点が出展され、展示も来場者の方が鑑賞しやすいように工夫をされていました。なお期間中4日間で712人の方が楽しんで作品を鑑賞してくださいました。(吉野ちよみ)



清水福祉総合文化祭作品展

期間中、多くの方が来場して所狭しと展示された作品を鑑賞。大盛況の作品展となりました。

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

**いりえ耳鼻咽喉科**

耳鼻咽喉科 小児耳鼻咽喉科 アレルギー科

診療時間 月火水木金土日祝

8:30～12:00 ●●●●● 8:30 一

14:30～18:00 ●●●●● 16:00 一

※ 休診日…水曜日、日曜日、祝祭日 ※土曜は昼休みなしで診療します

〒413-0292 静岡市清水区入江南町14-27 ☎054-361-3387

★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)日本健康学会認定 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30分	△	○	○	○	△

◎月・金・土曜は完全予約制  
※第3土曜眼科:9時～12時(完全予約制)  
※第1,2,4土曜内科:9時～12時 第3土曜神経内科:9時～13時  
●休診日:日曜・祝日

清水区庄福町9-23 ☎054-355-5655

各種車輛钣金塗装修理

有限会社  
**望月自動車塗装工業**

静岡市清水区浜川478-1  
電話 054-345-2311  
FAX 054-347-6595

**富士精工株式会社**

静岡市清水区浜川2-1-6  
TEL 054-345-0151  
IP電話 050-3802-5171  
FAX 054-346-8081

製鋼原料・非鉄金属・廃棄物処理

**株式会社 横山商店**

代表取締役 横山 豊

静岡市清水区浜川2-3-3  
TEL 054-345-3482 FAX 054-347-5001

精密钣金・プレス钣金・溶接各種・NCT・レーザー加工

**日興工業有限公司**

代表取締役 松永卓也

静岡市清水区長崎新田239  
TEL 054-345-0415 FAX 054-346-9074

# 「鎌倉のんびりウォーキング」開催

## 自然のなか、1万歩の鎌倉散策

第2回目となります。シニアクラブ主催のウォーキングが12月12日（火）に実施されました。今回は「鎌倉のんびりウォーキング」です。

当日は今年一番の冷え込みで寒い朝でしたが、出発前には全員集合し出発することが出来ました。参加者122名（葬区33名、駿河区45名、清水区44名）と昨年より参加者は減りましたが大型バス3台に乗り鎌倉を目指しました。



急な上り坂は協力しあいながら登ります



122名が元気にウォーキング

11時半、源氏山公園周回スタートです。まず目指すは源

頼朝像が建つ公園。皆さん途中までは元気に歩いていましたが化粧坂の上り坂は一番の難所です。高低差が激しく地面も湿っておりおまけに落ち葉で大変滑りやすくなっています。男性が女性を手助けし肩を貸したり、下から押したりと協力し合い登り切りました。後は下りのみです。少し下ると銭洗弁財天宇賀福神社です。鳥居をくぐり洞窟を抜け境内に入り線香とザルのセット（100円）を買い奥の洞窟（奥宮）の中の洗い場でひしゃくを使いお金を洗いました。（銭洗水でお金を洗うと何



願いを込めて銭洗い弁天で硬貨を洗う

倍にも増えて戻ってくると言われている）  
ここが中間点でした。後半のスタートです。今度は鎌倉駅を目

指しての緩やかな下り坂です。狭い道路でも車の往来が激しく要注意です。トンネルを抜け少し歩くと鎌倉駅、そして小町通りにまりました。小町通りは平日でも多くの人たちがショッピングを楽しんでいます。またともに歩けないような賑わいです。参加者の皆様も大きなお土産袋を提げウォーキングとショッピングを楽しんだ様でした。天気も良く最高のウォーキング日和となりました。時間を守り、怪我もなく無事帰ることが出来ました。ありがとうございます。ちなみに私の本日の歩数1万135歩でした。

(石川亭一)

私たちは静岡県老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 振り込め詐欺の被害に遭わないために

#### オレオレ詐欺

「電話番号が変わった」「代わりの者にお金を渡して」は詐欺！！

息子や孫などを装って、交通事故でのトラブルや株購入で損をした、と言って現金を要求し騙し取る手口です。警察官や官公庁職員などをかたがた、現金やキャッシュカードを受け取りにくるケースもあります。

#### 還付金等詐欺

「お金を返すからATMへ行け」は詐欺！！

社会保険庁や税務署などの職員を名乗り「税金が還付されます」「医療費が戻ります」などと電話をかけATMへ行かせます。

ATMでは、あらかじめ被害者に伝えておいた番号に電話をかけさせ、還付手続きをしているように思わせながら犯人の口座にお金を振り込ませるという手口です。



#### 架空請求詐欺

身に覚えの無い請求は無視してまず相談！！

手紙やハガキ、またはメールなどを利用して、アダルトサイトや出会い系サイトの利用料など、架空の事実を口実とした料金を請求し、現金を騙し取る手口です。



#### 融資保証金詐欺

お金を借りるのに「先に保証金を払え」は詐欺！！

保証金の名目で融資前にお金を振り込ませることはありません。

「簡単審査」「低金利」「保証人不要」などの甘い言葉に騙されないようにしましょう。

詐欺の手口を知り被害を未然に防ぎましょう

連載シリーズ - 第21回 -



静岡の  
元気人

伊藤 正さん (92歳)

清水区 浜田地区 零々会



らだろろうと思いま  
した。

水泳との出会いを  
お伺いしました。

自治会副会長の時  
会長が亡くなられ、

後を引き継ぐとい  
うことが二度もあり、

健康の大切さを痛感し、退職  
後いろいろやっていた趣味を

健康づくりにも最適な水泳1つ  
に絞ったとのこと。

伊藤さんのすごい所は、自  
己流だった泳法をインストラ

クターについて4種の泳法を  
すべて修正したという所で

す。その後マスターズ競泳大会  
があることを知り、仲間と出

場したところ全く歯が立た  
ず、いろいろ考えて

出場者の少ないバタ  
フライで挑戦するこ

とに決め、コーチの  
指導を受け、筋トレ

1時間、泳法2時間  
という練習を続け、

暇さえあればプール  
で泳ぐ日々を送りま

た。



写真提供 静岡新聞社

この努力が実を結び、70歳  
代から新記録でメダルを取り

続け、今では賞状・メダル・  
カップが部屋中に飾られてい

ます。

80歳になって、左肩の筋を  
痛め、左腕が思うように動か

せなくなり、競泳生活も終わ  
りかと意気消沈していた時、

同じ大会に片腕のない人がス  
ピードもバランスも普通の選

手と全く変わらないで泳いで  
いるのを見て衝撃を受け、痛

さを乗り越えて再び頑張れる  
ようになったそうです。

90歳を過ぎた今、泳法を自  
担の少ないクロールに変え、

90〜94歳区分で出場していま  
すが、対戦相手がいないので

「公認記録証」となり少し残  
念そうでした。(吉野ちよみ)

趣味の水泳で健康づくり

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

地域のみならず共に108年

創立明治43年  
学校法人桜花学園

桜花幼稚園

静岡市葵区馬場町77  
054-253-1108



医療法人財団 百薬の会

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

電動車いすの販売&介護レンタル

SENIOR 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

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

### 「中島花壇の会」の活動

駿河区 中島中寿会 会長 小田巻芳雄

### 私たちこんなことしています！

平成9年に発足し今年で20年余になります。振り返ってみるとボランティアの力が咲きほこる花壇となり、皆様方より「きれいですね」と声の掛かる毎日となりました。会員の皆様も月末の土曜日には、全員で草取り作業をし、きれいな花壇を目指してやっております。観光バスが通る道路ですので、常に花のある様



協力してきれいな花壇をつくります

なっております。また、花壇コンクールでも何度か賞を頂いており、きれいにし、皆様に見て頂くことが楽しみともなっております。  
今後皆様様の協力を得てきれいな花壇である様に頑張つて参りたいと思つて居る所であり、それには、季節に合った花の育成が大事となります。きれいな中島花壇である様張つて参ります。

### グラウンド・ゴルフ普及に尽力

葵区 内宮町健寿会 松永安太郎



楽しいグラウンド・ゴルフもっと多くの人にプレーしてもらいたいです

しました。受講者は30名ほどおり、基本ルール、打撃、マーカーの置き方等、しっかりと勉強してきました。  
老若男女問わず、シニアカー、片腕の方でも出来るルールは、非常に簡単でお互いに楽しく無理をしない出来るスポーツです。早速、美和地区老人クラブ連合会にて説明会を開催したところ、各単老クラブからもルール説明と練習方法の説明依頼が殺到し、忙しく飛び回りました。驚くほど早く普及し、シニアクラブをはじめ市内各所で大会が行われました。今では全国的シニアのスポーツとして普及しております。  
試合形式は団体戦、個人戦等ありますが、個人戦の方が多いです。私のホームグラウンドは内牧お茶の里、春は桜花爛漫の下でプレーします。スイング好調でホールインワンがでたときは気分最高、現在は電電公社OB会、退職者福祉協議会、安倍サロン等でもプレーしています。真っ直ぐに打つにはフォロースルーまでボール、マットを見て打つ、スライスライン、フックラインの方は左足を前に出すか下げるかで調整してみると良いでしょう。ミニ菜園で夜盗虫の食べ残しを食べる今日この頃です。

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

曹洞宗 洞慶院  
曹久住山

静岡市葵区羽鳥7-21-9 電話054-278-9724

真言宗  
龍頭山 國分寺

静岡市葵区長谷町10番地  
電話 054-246-2054

浄土宗  
壽富山 玄忠寺

静岡市葵区大鋸町8-1  
電話 054-252-7856

曹洞宗  
仙日山 瑞光寺

静岡市葵区安西1-100-1  
電話 054-271-1721

曹洞宗  
靈泉山 山王寺

静岡市駿河区馬淵3-17-5  
電話 054-286-2671

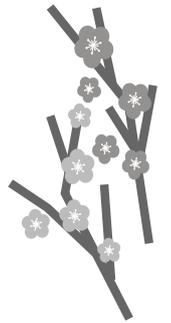
お仏壇の文珠堂

（仏壇）（仏具）（墓石）

静岡市葵区城北2丁目4-3  
☎ 054-245-1405

# 会員文芸

## 俳句



葵区 安東学区 寿会 三浦 範子  
 それぞれに未来のありぬ貝割葉  
 葵区 安東学区 寿会 望月 澄子  
 山里のせせらぎの音に秋の彩  
 葵区 安東学区 寿会 鈴木 辰男  
 老鶯にしばし聞きいる峠茶屋  
 葵区 安東学区 寿会 由比藤敏幸  
 秋匂ふ鍬を片手に農婦立つ  
 葵区 安東学区 寿会 西村喜三郎  
 舟盛りに添ふや一枝初もみじ  
 葵区 安東学区 寿会 平出 幹明  
 輪唱のひびく校舎や天高し  
 葵区 安東学区 寿会 西村 和穂  
 名月や六畳一間のセレーナーデ  
 葵区 安東学区 寿会 滝浪のぶ江  
 障子貼る夫の手元の手際よく  
 葵区 安東学区 寿会 石川たづ子  
 秋の日に筋トレ励む検査前  
 葵区 安東学区 さわかクラブ 倉戸 照夫  
 夕風や寺鐘の流れ秋の色  
 葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗  
 椋鳥の群れ真一文字に田をはしる  
 葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁  
 山影や農夫にまよふ秋あかね  
 葵区 中藁科学区 笑和会 勝山 京子  
 稜線の影黒ぐると冬隣

葵区 一番町地区 一寿会 遠藤 昭二  
 百寿まで生きてと言はれ屠蘇を酌む

駿河区 森下学区 長寿会 望月 謙吉  
 うぶすなに新絵馬の光春立てり  
 清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江  
 彼岸花雨風負けず咲きほこり

清水区 駒越地区 殿沢老人クラブ 庄司美智子  
 初あかり三保の松映ゆ神の道  
 清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
 大型の行き交う壁に虫の声

清水区 有度地区 公寿会 青木 一枝  
 ささやかな老の夢あり初暦  
 清水区 庵原地区 小里小屋敷老人会 小川 健二  
 秋晴れや今日もいきいきシニアカー

葵区 美和学区 健寿会 赤石泰江  
 竹の子の頭見つけた腕がなる  
 葵区 美和学区 健寿会 町塚けい子  
 幼な友名前浮かばず渾名呼ぶ

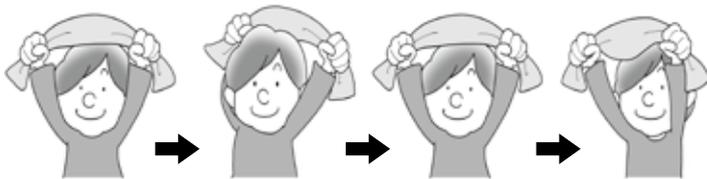
葵区 美和学区 健寿会 山下 利子  
 軽やかにステップ踏んで若がえる  
 葵区 美和学区 健寿会 山本 茂  
 巢立鳥俺も巢立って八十八

葵区 美和学区 健寿会 松永安太郎  
 冬景色眺めゆったり露天風呂  
 清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
 お通しの箸割る前に菓飲み

## 川柳

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

8 タオルを使って肩をまわしましょう (左へ続けて2回、右へ続けて2回)



9 タオルしぼり (タオルを両手で持ってねじりましょう)



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう (左5回、右5回)



明るく、楽しく  
いきいきと♪

# タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!

# 原稿募集

今回は平成30年7月号(第27号)発行です

- ・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。
- ・ご意見、ご要望お待ちしております。  
(紙面上にて適宜ご紹介させていただきます)

原稿締め切り  
5月15日(火)

〒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

## 短歌

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江  
庭先にみごとに咲いた彼岸花  
道行く人の目をうばうなり

清水区 有度歩み会 林部 茂巳  
箱根のツツジ満開風さやか

清水区 清水和朗会 山梨 福江  
湖水に浮かぶ朝焼けの富士

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
病み初めて未完のままの百合の絵の  
イーゼルに残る夫のアトリエ

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子  
窓越しの赤子の声に指を折り  
立派に育てと朝日に祈る

語れぬ淋しさ想い出の日々  
友去りて心にしみる秋の風

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年、新たに第1回シニアクラブ大会が、静岡市民文化会館にて開催されました。功労者表彰と芸能発表会を一体化した催しで多数の会員の皆様にご参集頂き表彰されました方々、団体等を祝福されました。第2部の芸能発表会では参加者が限定されましたが出演した皆様は日頃の練習成果をいかんなく発揮していただき、客席より激励、拍手が盛大に送られました。

他にも、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、ボウリング、スポーツ大会等の「健康づくり」、三区女性会員交流会、作品展、芸能発表会等の「文化教養」活動など多種多様に渡る催しに参加頂き楽しく真剣に取り組み実力を発揮して頂きました。本年も皆様の活躍を誌面に載せこの情報誌で会員増につながれば、と期待しています。皆様方からの提案、情報をお待ちしております。

## セミシグレ



- ◎ 鈴木 泰造 (清水区 有度)
- 石川 享一 (葵区 千代田)
- 石川 和恵 (葵区 田町)
- 野田 睦彦 (駿河区 中田)
- 大石真由美 (駿河区 久能)
- 吉野ちよみ (清水区 浜田)
- ◎は委員長 ○は副委員長

## クロスワードパズル

前回の答え

クロスワードパズル当選者(敬称略)

牛山 三男 笹本 宣代 鈴木 映子  
服部 明子 深澤きぬ子 堀井 裕一  
村松 繁 望月 幸次 山田 敬子  
山梨 福江

多数ご応募くださり有難うございました。抽選の結果10名の方には、記念品をお送りいたします。

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

1 手首を使ってタオルをまわしましょう(左に8回、右に8回、右手、左手)



2 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう(8回)



3 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕上に伸ばしましょう(4回)



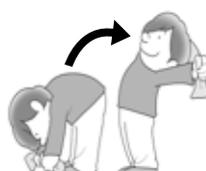
4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう(8回)



5 背中を洗う感じで上下に引きましょう(左を上にして8回、右を上にして8回)



6 タオルを使って体を前後に曲げましょう



7 腰をひねる運動

左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す



身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

前に4呼間、後に4呼間、4回繰り返す



市老連会員が

「ピエール瀧のしょんないTV」に出演

### 夢を叶える

## 「ご長寿初体験」

9月12日、

ご長寿初体験に応募し採用された仲間がホテルセンチュリー18階に集合しました。仲間の一人一人がまさか私か？と異口同音。収録で全員での集合撮影。普段見慣れないカメラ、マイク。その他の機器が人と共に動きだしました。

9月12日、ダーに乗った気分で大空を空中散歩、また海中を泳ぎ大小さまざまな魚に出会いどきも抜いたり、「キヤーキヤーわあわあうわあっ！」と賑やかな会場でした。



みんなのいろんな夢が叶いました

まず初めは「空を飛びたい」「海底をのぞいてみたい」を希望した4名が、ゴーグルをつけVR疑似体験。パラグライ

次は「ウエディングドレスを着てみたい」の3名。「自分たちが結婚するときにはウエディングドレスはなかったのでもも若いうちに着てみたかった」「結婚式を挙げることが出来なかったの

いた娘さんお二人は涙するほどでした。最後は「仮装をしてみたい」の1名はスパイダーマンに仮装して登場。この方は20年余の舞踏のキャリアの持ち主で黒田節を披露。テープを投げ蜘蛛の糸の再現をしハイポーズ、で撮影収録は全て終了しました。

ピエール瀧さん、広瀬アナとのすべりの良い会話、30分ほどのTV放送のために多くの人・機材・撮影時間を要することを改めて体験し、大変良い企画に参加できたことに感謝と幸せを感じました。(大石眞由美)

サプライズでご主人もタキシードで登場



サプライズでタキシード姿のご主人が登場し模擬結婚式が行われ同席して

### ◇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

小規模多機能ホーム  
**おきつのつどい**  
グループホーム  
**おきつの家**  
清水区興津中町1134-1  
☎ 054-368-7020

特別養護老人ホーム  
**蜂ヶ谷園**  
清水区蜂ヶ谷460-7  
☎ 054-367-0300  
社会福祉法人 駿府会

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  
**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**  
■代表者 山崎敏弘

こんなときは当事務所にご相談ください

- ・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

静岡市清水区洪川497番地の1 TEL 054-376-5101

認可小規模保育施設  
**にじいろ保育園**

アットホームな雰囲気の中で楽しく！

静岡市葵区長沼3-5-8  
TEL 054-267-0555  
FAX 054-267-0556

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  
☎ 361-1234

- 入所・短期入所
- 通所リハビリ
- 居宅介護支援