

第27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>



有東木の里

ワサビ栽培発祥の地、 有東木を訪ねて

山肌を落ちる白い谷水、階段のように並ぶワサビ田。「有東木は72世帯ほど、その3分の1がワサビ田経営家庭」と、案内していただいた有東木「友の会」会長望月勝次さん。『広報目的』での有東木ワサビ田巡りだったのですが、目的を終え、帰路集落はずれまで下りたとき、アッ！！…白いウツギの花（卯の花）が道路両側の山肌を埋めていました。

「ウツギ（ウツロギ）は「悪霊」等を防ぐと伝えられ、皇居では天皇、皇后の寢室の四隅にウツギの杖（卯杖）が立てかけてあるとか。

『有東木』という名…『群生するウツロギ』…??またいつの日か、ここに一軒だけある売店で、ワサビを味わい、この郷の500年昔を想うのもいいかな、と有東木をあとにしました。（熊崎 岩男）



清水流れるワサビ田

平成30年3月「静岡水わさびの伝統栽培」が世界農業遺産に認定されました。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

さあ！試そう！補聴器まつり！

聞こえを良くして 輝くシニア！

静鉄

音羽町
駅まん前

補聴器のサガワ
0120-52-8980

JR

草薙駅
まん前ビル1階

市老連の活動

平成30年度定時総会開催

会員増強に向け、一致団結

本年度より、各地区から選ばれた代議員による定時総会が5月18日(金)午後1時15分から、はーとびあ清水で開催された。

37名の代議員のうち、出席35名、委任状1名というほぼ100%に近い出席率だった。

保健福祉長寿局、平松局長



をはじめ5名の方々が来賓としてご臨席くださり、平松局長は「人生100年代、7年後は5人に1人が65歳以上となり、支える側、支えられる側も高齢者でお互いに支え合わなくてはならなくなる。一人ひとりが街づくりに寄与してほしい。地域の人との交流、つながりを生かしたシニアクラブに期待する」というお話があった。

永田会長が議長となり、第1号議案から第5号議案まで、事務局によるポイントを絞った丁寧な説明で議事が進められた。それぞれの議案について質疑もなく全員一致で承認された。会員増強については、減少になかなか歯止めがかからず苦しい状況であるが、あきらめず、積極的に取り組みたいという前向きな意見や、市老連で作成、配布し



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あずさ眼科 azusa eye clinic. 診療時間: 月火水木金土日. 8:30~12:00, 16:00~18:00. TEL.054-204-0400

社会福祉法人 愛幸会 特別養護老人ホーム 吉津園. 静岡市葵区吉津 199 TEL.054-278-5566. HP: http://www.yoshizuen.or.jp/

医療法人社団 厚厚会 小長井整形外科医院. 静岡市駿河区新川2-5-31. TEL: 054-286-0911

浜本整形外科医院. 介護予防通所リハビリ行っております. 診療時間: AM9:00~12:30, PM3:00~6:00. TEL.054-248-6665

松岡医院. 内科・ペインクリニック内科・漢方内科. 診療時間: 午前9:00~12:30, 午後1:30~6:00. TEL 054-252-0411

松のや. 手作りのおにぎり・お惣菜. 静岡市葵区呉服町2-1-15. TEL: 054-272-3080. URL: http://matsunoya.in



①安東地区シニアクラブ連合会
赤ちゃん誕生の仕組みを分かりやすく説明し、命の大切さ学びました。



②安居睦寿会
あごもつじゅ
節分・ひなまつり行事等で子どもとシニアが交流しました。



③東新田せきれい会
子ども達が育てたさつま芋による焼き芋大会を実施しました。



ふじさんっこ応援隊モデル事業 知識・経験を生かし、世代間交流

子どもたちをめぐっての大きな社会問題が目立っています。シニアクラブでは以前から高齢者の持つ豊富な知識と経験を生かして、世代間交流を実施してきました。このような中で、一時休止していた県補助事業の「ふじさんっこ応援隊モデル事業」が昨年度から復活し、次の3団体による事業に対して補助金が交付されました。

会員募集ちらしが完成しました!!

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

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>

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

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>

NAO DENTAL CLINIC
なお歯科医院
静岡市葵区長沼2-15-13
TEL 054-295-9907

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

医療法人 社団永仁会
吉永医院
在宅療養支援診療所
診療時間 月火水木金土
午前 8:30~12:00 ○○●●●●
午後 3:00~6:00 ○○●●●●
※受付は午後5:30迄
静岡市清水区江尻東1-1-38
TEL.054-366-2722

活動紹介 《芸能発表会》

仲間の演技に拍手喝采

駿河区

2月7日当日は寒波の厳しい朝でした。役員と一緒に来場してくれた出演者や応援者の皆さんのために、時間を早めての開場となりました。

今回は自分たちの出番が終わっても観る側となり、仲間の演技の頑張りに大きな拍手と声援をおくって、皆さんが一体となった素晴らしい芸能発表会でした。

また、区としては初めての「リフォームファッションショー」では出演者がスポットライトを浴び、舞台上でとるポーズの艶やかさに歓声と拍手が響きました。

最後の全員合唱は、服部会長を中心に総勢 400 名余の大合唱となり、「来年は足を引きずっても、腰が曲がっても舞台に立つぞ!」との声も聞き、希望と勇気をもたらした一日でした。(大石真由美)



頭の体操

ふたつの文字に同じ部首を付けると熟語になります。



例題 「楽早」 → 「薬草」 になります(それぞれに「草かんむり」を付ける)



- ① 呉 忍 →
- ② 烏 因 →
- ③ 田 相 →
- ④ 頃 到 →
- ⑤ 兄 畐 →
- ⑥ 斤 首 →

答えは20ページに掲載

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

田中消化器科クリニック
 診療科目/消化器内科
 診療時間/午前 9:00-12:30 午後 4:00-6:00
 休診日/第2・第4土曜、日曜、祝日、木曜・土曜 午後
 TEL.054-247-5522 静岡市葵区音羽町8-3

鈴木内科医院
 静岡市葵区安倍口新田526-3
 ☎ (054) 296-2511
 内科・呼吸器内科・アレルギー科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

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

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

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

小児科・アレルギー科
原 小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	○	/	○	○	8:30
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	/	○	○	1:30

【休診日】木曜・日曜・祝日
 静岡市清水区神田町5-5 ☎ 054-352-6367
 予約専用 ☎ 050-5830-9395

活動紹介《芸能発表会》

リフォームファッションで会場を魅了

12月15日(金)、市民文化会館にて、葵区シニアクラブ連合会芸能発表会が開催されました。合唱や民謡、錢太鼓、日舞など24組(午前の部13組、午後の部11組)、リフォームファッションショー9名がステージに立ち、日頃の練習成果を発表しました。

リフォームファッションショーは、ダンスに眠っている着物を解き、ひと針ひと針刺し子をしてあるもの、着物の形を残してコートにするなど、思い思いの工夫で洋服に変身です。会場からは、「いいわねえ…、すてきねえ…」と感嘆の声と拍手が沸き起こりました。

残念ながら客席には空席が目立ち、しかし苦勞した甲斐あって中身の濃い内容でした。他学地区との交流も出来て和やかな発表会でした。

今回は、準備は早く始めて、満席になるよう努力したいと思います。(石川 和恵)

葵 区



清水区

演じる人も観る人も一体となって

29年度の最終を飾る一大イベント静岡市清水福祉総合文化祭「芸能発表会」が去る30年1月16日(火)にマリナートの大ホールで開催された。

1チーム5名以上という枠の中で、38もの演目がありコーラス、民謡、日舞、歌謡曲等、多種多様な芸が披露され、観客も楽しむことができた。昔から「好きこそ物の上手なれ」という通りだと思った。中でも100名を超える人たちの歌う混声合唱は、地区の人々の団結力のすごさが感じられ見事だった。

(吉野ちよみ)



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

循環型再使用の可能性を追求



静脈産業株式会社

静岡市清水区長崎新田235

TEL.054-347-7100

新築店舗、リフォーム、手すり1本から責任をもってやらせていただきます



株式会社 古代建設

静岡市駿河区下島330-1

TEL 054-266-9057

自動車・火災・賠償・傷害・がん・医療・生命・その他

株式会社リスクマネジメント



The Good Planning Riskmanagement

〒424-0065 静岡市清水区長崎465-5

TEL 054-346-8107 FAX 054-348-5306

URL www.rm0906.com/

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



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・静岡県協会員

静岡市駿河区西脇1185-1

電話 <054> 281-4118 FAX <054> 284-4008

安全・安心をモットーに!



仲央運送株式会社

静岡市葵区瀬名1-27-8

TEL 054-261-3922

活動紹介 《駿河区》

第 6 回 駿河区グラウンド・ゴルフ大会

優勝は鈴木格次さん 中島洋子さん

5月24日(木)、中原スポーツ広場で駿河区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。前日から当日の朝方まで降っていた雨でグラウンドには各所に水溜まりができていましたが、それでも午前6時から実行委員による整備作業の結果、どうにか実施にこぎつけました。



競技が進むにつれコンディションも少しずつ良くなり、昼頃には川原を渡ってくる涼しい風の中で予想以上の良いスコアの方が続出しました。日々の練習の成果が発揮された良い大会になったことに感謝します。(野田 睦彦)



大会結果

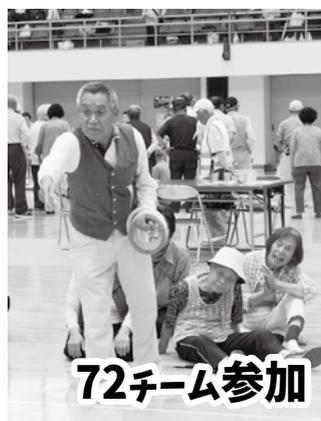
男性の部

順位	氏名	学区	スコア
優勝	鈴木 格次	大里西	68
準優勝	杉山 幹雄	富士見	71
第3位	武田 晋平	西豊田	71
第4位	大野 忠雄	西豊田	73
第5位	杉山 保	大里西	73

女性の部

順位	氏名	学区	スコア
優勝	中島 洋子	中島	76
準優勝	久保田 鏡子	中島	77
第3位	笠井 米子	南部	77
第4位	高田 雪江	西豊田	79
第5位	葛西 良子	富士見	79

※ 16H 2 回でのスコア



第 14 回 駿河区輪投げ大会



72チーム参加 上位24チームが市大会へ

6月20日(水)に中央体育館で駿河区輪投げ大会を開催し、約450人(72チーム)が参加、4ブロックに分かれて試合を行いました。当日は梅雨の晴れ間を願いましたが、残念ながら朝から大雨。しかし選手の皆さんは「雨にも負けず風にも負けず」会場に集まり、元気いっぱいプレーしました。

今大会の上位24チームは、8月10日(金)に北部体育館で行われる第13回シニアクラブ静岡市輪投げ大会に出場します。

(野田 睦彦)

大会結果

	順位	地区名	チーム名
第1ブロック	優勝	長田北	手越千寿会
	準優勝	富士見	登呂一丁目楽友会C
第2ブロック	優勝	富士見	登呂中部楽寿会A
	準優勝	富士見	登呂一丁目楽友会B

	順位	地区名	チーム名
第3ブロック	優勝	富士見	登呂一丁目楽友会A
	準優勝	中田	福寿会
第4ブロック	優勝	富士見	富士見台長社会A
	準優勝	南部	睦和会

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

水道町内科 **杉山医院**
 糖尿病専門医 杉山 博通
 静岡市葵区水道町10-5 ☎054(271)2377

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

※日曜・祭日 休診

Ear Nose Throat **吉岡菊川**
 YOSHOKA KIKUKAWA CLINIC
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

水谷脳神経外科クリニック
 脳卒中予防 / 脳ドックMRI検査 / CT検査
 頭痛外来 / 禁煙外来 / リハビリテーション

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

【休診日】日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後
 静岡市駿河区馬淵4-11-9
 TEL. 054-202-7778 FAX. 054-202-7779
<http://www.mizutani-neuro.com/>

大島医院
 静岡市駿河区用宗1-33-3
 ☎054(256)0040

診察受付時間
 月 火 水 木 金 土 9:00~13:30
 ● ● ● / ● ●

※休診日 木曜日・日曜日・祝祭日

消化器内科 **三神医院**
 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	／	○	○	／

※日曜、祝日、水・土曜午後 休診
 静岡市駿河区西大谷4-4
 ☎054-237-5653

医療法人社団浩葉会 **大谷はざまクリニック**
 院長 間 浩明

外科 内科 消化器科 リハビリテーション科 麻酔科 肛門科
 在宅支援診療所としての往診 (詳しいことはご相談下さい)

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

活動紹介《葵区》

第6回 葵区グラウンド・ゴルフ大会



**選手330名が
市大会目指し奮闘!!**

梅雨入り前の空を見上げながら、5月30日(水)松富スポーツ広場に選手330名が集い、葵区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。天候が心配されたため、開始時間の前倒しで開会式、競技開始です。

一打目からホールインワンの声、5~6打となる選手、歓声あり、ため息あり、拍手ありです。時折雨がポツポツ…、でも最後まで和気あいあいの楽しい大会となりました。上位48名の選手は10月12日(金)「市老連グラウンド・ゴルフ大会」に出場されます。練習に励んで下さい。(石川 和恵)



大会結果

男性の部			女性の部		
順位	氏名	スコア	順位	氏名	スコア
優勝	田中 茂	48	優勝	鈴木富美子	49
準優勝	森崎 禎夫	50	準優勝	柴田カヨ子	54
第3位	大村 義之	50	第3位	松永 桂子	57

※ 12H 2回
でのスコア



第14回 葵区輪投げ大会

74チーム出場 優勝は麻丘クラブA

6月22日(金)、中央体育館にて葵区輪投げ大会が開催され、74チームが参加して得点を競いました。各チームが奮闘するなか、順調に得点を重ねた麻丘クラブAチームが今大会を制しました。

「やっぱり強い!!」…至らなかったチームからため息交じりの賞賛の声も聞かれ、また「私たちも頑張った、見てくれ、悪い点ではないぞ」と来年の大会での雪辱を誓うチームもありました。(熊崎 岩男)

大会結果

順位	チーム名	学地区
優勝	麻丘クラブA	麻機
準優勝	美寿々会A	美和
第3位	七福会A	田町
	東寿会A	麻機

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

See
三和商事株式会社
SANWA COMMERCIAL CO., LTD.
静岡市清水区入江岡町13-20
TEL.054-353-6121
FAX.054-352-6390

静岡水処理サービス株式会社
オルガノ(株)薬品及機器代理店業務
飲料水滅菌装置・プール維持管理・除鉄
飲料製造水処理装置
静岡市清水区庵原町160-11
TEL.054-365-3334

NOHARA
野原株式会社
静岡市清水区長崎 107-3
TEL 054-345-2351

土木建設業
勝株式会社 岩崎建設
静岡市葵区竜南1-7-25
TEL (054) 248-0139
FAX (054) 247-6650

各種式典催事のプロデュース(会場設営から撤収まで)
各種用品のレンタル 展示会・文化祭等の準備全般
株式会社 朝日通商
静岡市葵区池ヶ谷東10-8
TEL (054) 247-1915

車両販売・車検・カーパーツ輸入販売
W T J
— world Trade Japan —
静岡市清水区鳥坂543-1
TEL・FAX 054-368-5907

活動紹介《清水区》

第9回 清水区クロッケー大会

西ヶ谷安章さん 望月紀代子さん優勝!!

平成 30 年 5 月 25 日 (金) 清水総合運動場陸上競技場にて 19 地区から選手 189 名、役員委員 52 名が参加して清水区クロッケー大会が行われました。

大会実行委員、保体委員の準備なども整い、司会者の合図でスタートし、地区予選を勝ち抜いた選手は、初戦より厳しいサバイバル戦 (6 名 1 組・3 名勝ち上がり) に挑みました。決勝戦は、4 回勝ち上がった選手で行われ、どれも正確な距離感、巧みなボールコントロールを有する方々でした。

なお、男女別の優勝者、入賞順位は別表の通りです。
(鈴木 泰造)



狙いすましての一打

大会結果

男性の部

順位	氏名	地区名
優勝	西ヶ谷安章	高部
準優勝	土岐 明弘	入江
第3位	中村 哲治	不二見
第4位	清水 勝司	興津
第5位	望月 善行	庵原
第6位	渡邊 哲也	庵原

女性の部

順位	氏名	地区名
優勝	望月紀代子	袖師
準優勝	徳田 澄子	袖師
第3位	遠藤えみ子	小島
第4位	武田 信子	駒越
第5位	望月 裕恵	興津
第6位	樋口多鶴枝	有度

90歳以上記念メダル受賞者

酒井 保次	清水	90歳
杉田 俊江	飯田	90歳
大木きのゑ	小島	91歳
朝原 松男	蒲原	90歳



フォームも決まっています

第4回 清水区老連輪投げ大会



仲間の応援を受けての一投

高部地区 天王町桜木会優勝!!

6 月 26 日 (火) 清水区総合運動場体育館にて、21 地区 50 チームによる熱戦を展開しました。

高部地区チームは優勝、準優勝と上位を占め、安定した戦いぶりが光りました。入賞チームは右表のとおりです。

(鈴木 泰造)

大会結果

順位	地区名	チーム名	得点
優勝	高部	天王町桜木会	1,097
準優勝	高部	押切長寿会B	906
第3位	不二見	不二見A	893
第4位	由比	由比北	888
第5位	由比	由比東	874
第6位	由比	由比西	870

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

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

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

医療法人福恵会
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

★内科・糖尿病内科★生活習慣病に関する健康相談
するがクリニック (社)日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医
医学博士 院長 山内 晃

診療時間	月	火	水	木	金
午前 8時30分~12時	△	○	○	○	△
午後 14時30分~18時00分	△	○	○	○	×

◎月・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

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

クラブ活動紹介《葵区》

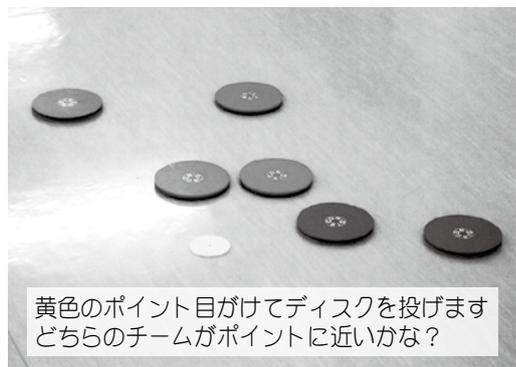


手軽なスポーツで会員交流
会員同士の親睦と健康づくりに役だっています

ディスクコンをやってみませんか

賤機地区 松富シニアクラブ松寿会会長 望月良男

私たち「松富シニアクラブ松寿会」は、現在66名の会員で活動しています。運動部として、グラウンド・ゴルフ部（毎月第1日曜日・第3土曜日に賤機南小学校・部員20名）、輪投げ部（毎月第1・第3金曜日）に松富第二公民館・部員16名）、ペタンク部（毎月第



黄色のポイント目がけてディスクを投げます
どちらのチームがポイントに近いかな？

今年度より、新たに取入れたのが「ディスクコン」です。現在22名の部員が、毎月第1・第3火曜日に町内の第一公民館に集まり、練習に励んでおります。「ディスクコン」は、ディスクコントロールの略で、別名「円盤ペタンク」とも言われペタンクによく似たスポーツです。岡山市少年自然の家の職員が考案して平成9年に発表されたもので、競技は赤チーム、青チーム

に分かれ、1チーム6枚の円盤を黄色のポイント（目印）めがけて投げ、どちらがポイントに近いのかを競う簡単なスポーツです。円盤は表裏が赤と青になっており、投げ方によっては円盤が裏返り相手のチームの物になってしまうとか、相手の円盤をはじき飛ばしたり、一層の面白さがあります。また、年齢・性別を問わず誰でも楽しむことができ、会員の親睦や健康・体力づくりにも最適です。一度試してみませんか。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科・腎臓内科
しみずバクリニック

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

● 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

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

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

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

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

Ladies Clinic Furukawa **古川**
レディースクリニック

院長 古川 雄一

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

〒420-0882 静岡市葵区安東3-10-5
TEL 054-249-3733
ホームページ <http://www.lc-furukawa.jp/>

クラブ活動紹介 《駿河区》

手芸で物づくり楽しんでます

大谷地区 東大谷千寿クラブ会長 海野宏枝

私たち東大谷千寿クラブは会員数54名です。若手が入会してくれましたので助かります。

毎月、定例会・食事会・手芸の会と行事が多いですが、なかでも手芸の会は毎月第4水曜日に15名ほど集まり、手芸や折り紙などの物づくりを楽しんでいます。

す。布地は、自分たちの若い頃に着た着物などを解いて洗濯し、アイロンを掛けて使います。

タオル1本で作ったハンガーやティッシュケース・猫・リース・ショルダーバッグなど、すべて手縫いで仕上げました。

作品が完成した時の、皆の笑顔が最高です。多数が完成したので、自分たちの作品を皆さんに見ていただこうと、

3月27日〜28日の2日



間、展示会を開催しました。大勢の方々が見に来て下さり、とてもうれしかったです。折り紙で作った舟や傘などの作品を見に来て下さった方々に差し上げたところ、これも大変喜ばれました。「また展示会やりたいね」と皆で次の作品にチャレンジしています。手芸に興味のあるかたは一緒にやりませんか？お待ちしています。これからもずっと活動を続けていきたいと思えます。



手芸の会のメンバー 和気あいの楽しい会です



ティッシュケースやショルダーバッグなどのさまざまな作品 手作りの温かみがあります

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

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

勝又内科医院

内科・神経内科・循環器科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
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

TEL 054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

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

医療法人社 陸和会 大村クリニック

一 糖尿病内科・泌尿器科・人工透析・内科一

【診療時間】

平日 午前 9:00~12:30 午後 2:00~5:00
木・土曜日 午前 9:00~12:30 午後 休診

【休診日】日曜・祝祭日
(血液透析：日曜休診 糖尿病内科：火曜日午前休診)

静岡市駿河区中村町152-3

TEL 054-283-2616

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



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

クラブ活動紹介《清水区》

活動を通しての絆づくり

辻地区シニアクラブ連合会 寺本清

辻地区はJR清水駅前から東側にあたる秋葉山や矢倉神社の周りまでが該当し、辻小学校学区となつています。真砂町、辻四区、五区、六区―1、六区―2、七区の6単老で組織されています。



辻公園でのクロッケー練習

辻公園でクロッケーを造つていただき、子どもたち（小学生が主体）が集まって来て遊んでいます。

辻小学校学区の周辺は最近マンションが多くでき、地域活動の基本となる自治会活動もなかなか困難となつております。若い人の転出もあり、周りには空き地もかなり目立っています。その中でシニアクラブは頑張っています。数年前、空き地だった所に辻公園を



大会に備え練習に励む

私たちシニアクラブも花の植え付けや水やり、草取りを交代で行っています。またウィークデーの午前中を利用してグラウンド・ゴルフ、クロッケーを週2回行っています。近くにできただこと、大変ありがたいと思つています。

5月の高齢者グラウンド・ゴルフ大会、清水区のクロッケー大会、6月には清水区の輪投げ大会と積極的に参加しております。私は今年度から会長をお受

けたばかりで事情もよく分からない部分もありますが、参加者が偏っているような気がしています。

参加する人は積極的で良いのですが、新顔が少なくないのではないかと、どうしたら仲間に入ってくれるのか悩みます。大勢であればあるほど、楽しさが増すと思いますがどうでしょうか。一方、受け入れ側も仲間を増やすお誘いができればと思っております。一人でいくら頑張つてもどうしようもありませんが、良き仲間に出会えることを願っている次第です。

また、本年度より辻小学校は、静岡市で2校目となるコミュニケーションスクールに認定され、学校と地域との連携を一層深めていくこととなります。地域の繋がりと絆を深め、より良い町をめざして自治会を中心に地域の人たちと一緒に私たちが協力していきたいと思っております。

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

向井内科クリニック
MUKAI-CLINIC 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

お肌と健康のご相談は
ぶんじ永楽堂薬局へ

ぶんじ永楽堂薬局

静岡市清水区村松原 1-4-3
TEL 054-334-5838

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

社会福祉法人 花園会
特別養護老人ホーム
レジデンス花

清水区中河内2717番地

お電話にてお気軽に
お問い合わせください
☎ 054-343-2121

医療法人社団 **柴田医院**
〈内科〉

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:15	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	休	○	○	休

静岡市清水区西久保318 **☎054-363-0345**
通所介護・居宅介護支援事業
ケアサポート つつなぎ
☎054-361-7211

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)

私たちこんなことをしています！

会員増強に繋ぐ演芸会！

田町学区 長生会 女性委員 石川和恵



演芸会は回を重ねるとともに参加者がどんどん増えています。

私たちのクラブは、全国的な傾向でもある会員減少に悩んでいます。そこでどうすれば会員を増員出来るのかと考え、皆が楽しめる演芸大会を実施し、交流の幅を広げています。

今回9回目となる演芸会を6月23日(土)、西部生涯学習センターで開催し、カラオケ、踊り、歌謡ショー、漫談、腹話術など25演目がステージで披露されました。また今回は特別企画で、中央警察署の交通巡視員・西部交番の警部補・新富郵便局長による「高齢者の交通事故や詐欺被害の防止」と題しての講話と、女性委員による「詐欺の手の語り寸劇」を演じました。

講話のポイントとしては「歩行中に事故に遭わないように、反射材を身に付け、横断歩道を渡って」。また「詐欺電話はかかってきても、騙されずに警察に電話を」と注意があった。皆さんからは「分かりやすい内容で良かった」「騙されないよう気を付けよう」との声を聞くことができました。学区の高齢者が少しでも知識を高め、交通事故や詐欺に関わらないことを願っています。

頑張れシニアクラブ長生会！

3つの活動でクラブ活性化を

飯田地区 下野二丁目シニアクラブ 荻和勝巳

私たちのクラブは会員35名(男性15名、女性20名)で活動していますが、会員の減少傾向に歯止めがかりません。このような中で会員増強を図るため『健康』『奉仕』『友愛』の3つの活動に取り組んでおり、その内容を紹介します。

健康づくりとしてグラウンド・ゴルフやクロケット、輪投げ、ペタンク等を行っています。特にグラウンド・ゴルフは部員23名(当クラブ会員15名、他単老会員8名)で毎週月々金曜日に練習をしています。緑いっぱいの木々に囲まれた神社境内で体も動かし、みんなで笑い、おしゃべりをする。これだけでも健康が維持できます。またホールインワンを1回達成で10円を出してもらい、月1回実施している大会の賞品代にあて、大会を盛り上げています。

奉仕活動は町内の氏神様である浅間神社境内の清掃作業を月1回行っています。

友愛活動は女性部の活動として今年からコミュニティセンターの「老人憩いの部屋」を活用して、おしゃべり、お茶会、踊り、手芸、カラオケ等、共に楽しみ喜びを感じ合える(通いの場)を作り、月1回第3土曜日に活動を始めました。

以上3つの活動を紹介しましたが、今後あらゆる機会をとらえ、情報収集に努め会員が一人でも多く入会してくれるよう頑張っていきたい。



グラウンド・ゴルフが活発です

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 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054-333-0155

介護のご相談お気軽にどうぞ

医療法人社団 静寿会
介護老人保健施設 **薬の里**

◎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

業務用エレベーター製造・設置・保守

双葉工業株式会社

代表取締役 寺尾 立

静岡市駿河区登呂6-5-51
電話<054>282-1313 FAX<054>281-7005

～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

各種通信設備工事
設計・施工

SD 株式会社 **眞谷電設**

本社営業所
静岡市葵区沓谷6-5-2
TEL 054-374-5533 FAX 054-374-5532

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

随時入所相談受付しております 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

静岡市老連 主な行事予定

市老連

事業名	実施日	備考
第13回輪投げ大会	8月10日(金)	北部体育館
第2回シニアクラブ大会	10月4日(木)	清水文化会館マリナート
第12回グラウンド・ゴルフ大会	10月12日(金) ※予備日 10月16日(火)	松富スポーツ広場
第5回ペタンク大会	12月7日(金) ※予備日 12月14日(金)	新興津緑地公園多目的広場



葵区

事業名	実施日	備考
グラウンド・ゴルフ大会	5月30日(水)	松富スポーツ広場
輪投げ大会	6月22日(金)	中央体育館
ペタンク大会	9月12日(火) ※予備日 9月19日(水)	松富スポーツ広場
スポーツ大会	10月24日(水)	中央体育館
葵区・駿河区合同作品展	11月21日(水)～11月25日(日)	市民ギャラリー
葵区・駿河区合同芸能発表会	平成31年1月31日(木)	市民文化会館

駿河区

事業名	実施日	備考
グラウンド・ゴルフ大会	5月24日(木)	中原スポーツ広場
輪投げ大会	6月20日(水)	中央体育館
ペタンク大会	9月20日(木) ※予備日 9月27日(木)	中原スポーツ広場
スポーツ大会	10月23日(火)	中央体育館
駿河区・葵区合同作品展	11月21日(水)～11月25日(日)	市民ギャラリー
駿河区・葵区芸能発表会	平成30年1月31日(木)	市民文化会館



清水区

事業名	実施日	備考
クロッケー大会	5月25日(金)	清水総合運動場陸上競技場
輪投げ大会	6月26日(火)	清水総合運動場体育館
ボウリング大会	7月10日(火)	狐ヶ崎ヤングランドボウル
グラウンド・ゴルフ大会	9月21日(金) ※予備日 9月27日(木)	新興津緑地公園多目的広場
スポーツ大会	10月23日(火) ※予備日 10月30日(火)	新興津緑地公園多目的広場
清水福祉総合文化祭作品展	11月9日(金)～11月12日(月)	はーとびあ清水
芸能発表会	平成31年1月24日(木)	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

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。



企業の永續と繁栄に奉仕する集団

TKC 八木健人税理士グループ

■八木健人税理士事務所

税務(事業・相続・贈与)申告・税務相談

■中島大輔社会保険労務士事務所

静岡市葵区上足洗1-8-22

TEL 054-246-1833 FAX 054-246-2301

ホームページ <http://sya-yagi.com>

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
TEL 054-248-8881 FAX 054-248-8882

空気・水・土をテーマに、品質と信頼を提供します。

日将株式会社

代表取締役 内藤 猛



Yamazaki Group

〈本社〉 静岡市葵区古庄5-11-61

TEL 054-261-4588

FAX 054-263-9048

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!





日本平周辺の歌碑と観光スポット

車で巡る日本平と三保

穏やかな日が続いています。梅雨の気配を感じる頃となった日、歌の歌碑を訪ねて車を走らせてみました。

静岡側から日本平パークウェイに入り日本平動物園、県舞台芸術公園を左右にみて新緑の木々のまばゆさを感じながらロープウェイ側日本平山頂に到着。駿河湾を一望し最初の「ちやつきり節」の歌碑に足を運んだが工事中のため立ち入り禁止!!残念。

次は「赤い靴」の母子像へ。平成30年度開館を目指し日本平展望施設整備工事が日々



「赤い靴」の母子像

的に行われているそばにある。野口雨情の詩にある赤い靴をはいた女の子のモデルは幸せ薄い母と子の悲しい物語であるが、生まれ故郷（不二見町）を見下ろす日本平山頂に再び会い合わせようと多くの方の浄財を得て建立されたこのことで『母と子よ永遠に安らかなれ』と記されていた。

日本平から車を清水側へ走らせ茶畑、みかん畑の緑に目を休めつつ清水港を眼下に見ながら梅蔭禅寺に眠る「清水次郎長」の墓にある「旅姿三人男」の歌碑へ。23歳で渡世の世界へ入り49歳で渡世から足を洗い、74歳で生涯を終えた次郎長は常に庶民の味方となった。また『仏に敵も味方もない』と壮士墓を建立。晩年は好好爺で「次郎長さん」と慕われたとのこと。

さらに車を「三保の松原・羽衣の松」へと走らせる。御

穂神社の参道「神の道」の先にある樹齢600年という老松に天女が衣をかけたというのが現在は3代目「羽衣の松」として認定されている。「富士山世界遺産・構成遺産」となった三保の松原が富士山をバックにして風光絶佳の地にある。今日は曇り空のため富士山を見ることはできなかつたが雪のある日の富士山は素晴らしい。

再び車を走らせ「三保園ホテル」へ。ロビーで一服のコーヒーでくつろぎ、ホテル入口の足湯につかりドライブの疲れを癒した。車で約3時間の充実した時間を過ごし、幸せを感じ帰宅した。

(大石真由美)



三保の松原・御穂神社

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。

そうなる前に
適度に休憩
しましょうね!



連載シリーズ - 第22回 -



静岡の
元気人

山田ふさゑさん (100歳)

駿河区 南部 石田中恵美会



小雨の降る日、今日は母の日でした。大正7年5月2日に生まれ100歳を迎えられた山田ふさゑさん宅を訪問

まだまだ現役 お元気100歳!!

畑は時の流れでマンションに変わってしまいましたが、今は自宅で育てた野菜をうば車に乗せ、今日も商いに出かけます。「お金の計算の間違いはないですか?」と尋ねると

「間違うようではやっている 帰り際にはしっかりと握手させていただきます。握力と手のぬくもりをみやげにのいとまさせていただきます。 (大石眞由美)

48歳でご主人と死別、5人の子どもを育て上げたふさゑさんの人生は、収穫した野菜をリヤカーに積んで、ご近所をスタートした野菜をリヤカーに積んで、「階段の上り下りがリハビリになるんだよ」入浴中も手足のストレッチを頑張ります。 インタビュの最後には「あと10年は生きたいねー施設には入りたくないねー」とのこと。

玄関には、100歳の長寿をお子様・孫・ひ孫さんたちからお祝いとしていただいた鉢植えの大きな花を咲かせたランの鉢植えが並び、お祝いのメッセージの色紙等々が飾られています。



輪投げの練習にも元気に参加

(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

電動車いすの販売&介護レンタル

セニアカー ET4D

無料出張試乗

運転免許は不要です

ご自宅まで伺います

甲府本体価格 368,000円

◆(株)スズキ自販静岡

☎054-261-6103

熱中症にご用心を!

少しでも体調不良を感じたら無理をしないように



熱中症になったら

- ◆痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
 - ◆全身のけいれん、のどの渇き
 - ◆尿量の減少、発汗多量
 - ◆一過性のめまいや意識消失
 - ◆意識障がい、体温上昇
 - ◆吐き気、嘔吐
 - ◆全身の倦怠感
 - ◆脱力感
- ①衣服をゆるめる
 - ②風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
 - ③冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等も代用できる)をわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
 - ④早めに医療機関で受診
 - ⑤自分で飲めるようなら水分補給。意識障がいなどがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない



食事のヒント

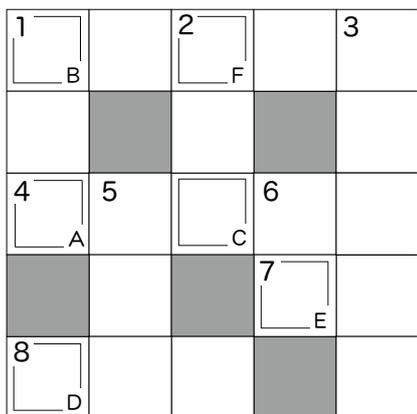
高血圧予防

ポイント
塩は

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



クロスワードパズル

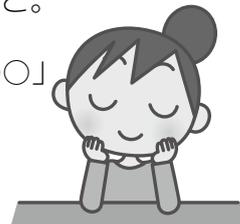


タテのかぎ

- 1、頭を下げて、あいさつや礼をすること。
- 2、筋道を立ててまとめられた考え。
- 3、英語で歓迎を表す言葉。ようこそ。
- 5、動植物が山野で自然のままに生育すること。
- 6、たたく、なぐる、ぶつける。
「子供のおしりを〇〇」「転んでひざを〇〇」

ヨコのかぎ

- 1、音の大きさ。ボリューム。
- 4、かけごと。ばくち。
- 7、土を小高く盛りあげた場所。
- 8、カラオケの必需品、これを持って歌います。



A から F の順に並べると、
ひとつのことばになります。

解答

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

応募方法

はがきに答え、住所、氏名、電話、所属クラブをご記入の上、ご応募ください。
正解者には抽選で10名の方に記念品を差し上げます。また、ご意見・ご要望もお書きください。

【応募先】

締切は平成 30 年 11 月 15 日 (木) (当日消印有効) です。

〒420-0854 静岡市葵区城内町 1 番 1 号 静岡市中央福祉センター 3 階 静岡市老人クラブ連合会事務局

守れていますか？ 交通ルール

◆交通事故で亡くなった方の 6 割が「歩行者」です。

◆歩行中の死亡事故のうち、道路横断中の事故が 8 割以上を占めています。



① 止まって



急に道路に出ると危険です。
歩道や路側帯など安全な場所で必ず一度止まりましょう。

② 見て



道路を横断する際は、左右の安全をよく確認しましょう。

③ 待って渡る



ドライバーが歩行者に気づいているとは限りません。車が止まるのを待ちましょう。

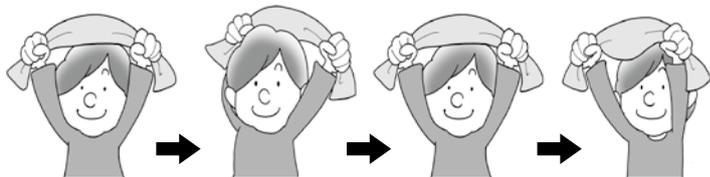
④ 目立つ服装を!



夜間外出する際は、明るい服装や反射材を着用しましょう!

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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!!

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険 24時間型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉

対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：〈24時間型〉お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円
〈活動型〉お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

3

賠償責任保険

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
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

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

※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)

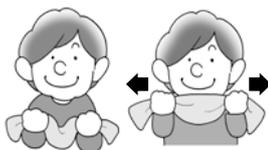
「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」
ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。
18-T02023 平成30年6月作成

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

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)



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〕



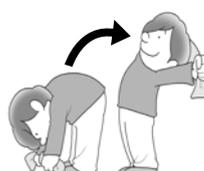
4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう(8回)



5 背中を洗う感じで上下に引きましょう



6 タオルを使って体を前後に曲げましょう



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)

川柳

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子
ひ孫増えあんた誰の子17人

清水区 入江地区 木蓮の会 澤入 兼男
血と汗を笑顔で隠し水華ほんな

清水区 三保地区 宮方二区昂会 岩本岩次郎
愚かなる乱世の世に皆おこる

駿河区 西豊田学区 手と手の会 森山 豊子
眠り姫百年たてばおば様

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
産声がじいじバアバに初節句

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 幸子
うれしいな孫九人の宝もの

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
定年後ふるさと帰り若手員

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宮城島常男
カラオケヤングパワーニツイテユケ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 栗田八千代
今一度大きな声でアエイオウ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
鏡見てあなたはどなたと聞く私

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 光子
ネクタイへ夫が手を貸す初出勤

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
一同に集いし仲間声はずむ



短歌

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
割れ目から寒風に耐え咲くスミレ
我に生き方教え示さん

清水区 三保地区 塚間八千代クラブ 内藤 君江
真つ白い一輪の花あじさいが
色づく日々が待ちどうしいや

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 松永 久男
独身の俺にも楽しい生き生きクラブ
百歳目指して頑張るぞ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
懐かしきリンゴの唄をうたふなり
生き生き老良の仲間と共に

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 高明
さんさんと陽だまりに咲く水仙の
花は生きいき我も生きいき

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 田辺 久之
生き生きと老いても芽出す里まちの
なりわい楽し春の賑わい

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。
・原稿は本文の前に題名・学区・クラブ
名・筆者・電話番号も必ず記入ください。
・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
「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、ご要望をお待ちしています。(紙面
上にて適宜ご紹介させていただきます)



〒420-0854
静岡市葵区城内町1番1号
静岡市中央福祉センター3階
シニアクラブ静岡市事務局

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

本尊釈迦牟尼佛・大聖不動明王
永代供養・写経会・梅花流御詠歌
曹洞宗 松龍山
富慶寺 (ふけいじ)
静岡市葵区松富三丁目7番3号
電話 054-271-2825

曹洞宗 延命山
誓願寺
静岡市清水区有東坂19-26
電話 054-345-4657

慈悲山 **増善寺**
静岡市葵区慈悲尾302
電話 054-278-6333

曹洞宗
増福寺
永代供養塔
葵区南瀬名町7番3号
電話 261-3734

日蓮宗 玄祐寺 あじさい霊苑
現地 ● 足ヶ谷上バス停
水梨東高線 足ヶ谷上停留所近く
【寺院所在地】 静岡市葵区川合2-12-16
電話 054-261-7904

曹洞宗 圓通山
大慈悲院
静岡市駿河区池田1773
電話 054-261-6700
FAX 054-261-6757



詐欺ハガキにご注意!!

昨年「見守りサポーター」講習を受講された清水区の会員さんから詐欺のハガキが届いたと連絡がありましたので実物を紹介します。

連絡を受け、各区の理事会で会員の皆様へのお知らせと注意をお願いすると共に、警察署と市役所へ通報しました。

他の女性会員さんからは、息子になりました男性から「セクハラで訴えられて、被害女性の母親と弁護士が話をしたいと隣りにいるので代わるから…」という電話があり『詐欺だとピーンときたのですぐ電話を切った』という話も伺いました。

テレビや新聞で詐欺の話はご存じかと思いますが、身近な所で実際にハガキや電話がきています。少しでも不審や不安を感じたら家族やお友達、近くの交番等に相談しましょう!

消費財金に関する訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご連絡しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは貴会社から契約不履行による損害賠償として、請求が提出されました事をご通知致します。

電話番号(0)275-8612(取次事務所)を通じて訴訟を開始させていただきます。

尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行可能な以下の、給与差し押さえ及び不動産の差し押さえを強制執行される可能性がありますので、速にお返事をいただくとともに、貴方の請求の交付にご留意いただきますようお願い致します。

裁判取り下げなどのご相談にしましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお知らせ下さい。

尚、審査での通過となりますので、プライバシー保護のため、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

速にお返事をください 専任相談員 担当

消費者管理事務局 民間防犯センター
東京都千代田区豊洲2丁目1番9号
取り下げ等のお問い合わせ窓口 03-5877-0389
受付時間 9:00~20:00(土、祝日を除く)

実際に届いたハガキです

総合消費財金未納分訴訟最終告知書

管理番号01944

この度、貴方の利用された総合消費財金について、契約会社から、請求が提出され、強制執行の入札の通知が提出されたことをご通知いたします。

下記に記述したとおり、貴方の利用された総合消費財金に、強制執行可能な権利を行使する旨の訴訟が提出され、訴訟開始に際しては、貴方の請求の交付にご留意いただきます。

尚、審査での通過となりますので、プライバシー保護のため、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

裁判取り下げなどのご相談にしましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお知らせ下さい。

尚、審査での通過となりますので、プライバシー保護のため、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

03-5877-0389(土、祝日を除く)

03-5877-0389(土、祝日を除く)



あなたにも届くかもしれません

4 ペーパーのこたえ ①誤認 ②鳴咽 ③思想 ④傾倒 ⑤祝福 ⑥近道

開催告知 第3回会員交流ウォーキング 11月27日足助(香嵐溪)にて実施します。紅葉真っ盛りの街道をのんびり歩こう!! 近日募集予定、お楽しみに。

◇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。



- ◎鈴木 泰造 (清水区 有度)
- ◎大石眞由美 (駿河区 久能)
- ◎熊崎 岩男 (葵区 井宮)
- ◎石川 和恵 (葵区 中田)
- ◎野田 睦彦 (駿河区 浜田)
- ◎吉野ちよみ (清水区 浜田)
- ◎は委員長
- ◎は副委員長

高齢者は増えているのにシニアクラブの会員は減少!どのクラブも同じ悩みでしょう。増強運動はあの手この手でやっているのに!会員増強の良いアイデアがありましたら、単老の会長さんや学区の会長さん、それに直接事務局でも結構です。どしどしお知らせください。

(大石眞由美)

編集後記

年2回発行の『市老連だより』皆さん楽しく読んでいただけたでしょうか?全国的に梅雨に入り、うっとうしい日が続く頃に、各区から2名ずつ選出された広報委員が集まり編集作業を進めました。紙面の構成は定型化されていますが、各区の会員の皆さんののはつらつとした姿や、活動内容を寄せていただき、それらを紹介することができ、大変うれしく思います。

高年齢者は増えているのにシニアクラブの会員は減少!どのクラブも同じ悩みでしょう。増強運動はあの手この手でやっているのに!会員増強の良いアイデアがありましたら、単老の会長さんや学区の会長さん、それに直接事務局でも結構です。どしどしお知らせください。

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

介護のご相談なら...

シヨイグループ

加藤建設(株)介護事業部

〒424-0815 静岡市清水区江尻東3-7-25
TEL.054-361-2233 FAX.054-361-2232

- ・介護付有料老人ホーム
- ・グループホーム
- ・デイサービス
- ・居宅介護支援事業所

あの町 この街 わが住まい

株式会社 **英和不動産**

〒420-0021 静岡市葵区茶町2-18

急に フドウサン

0120-92-2103

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

<https://www.fakuju.or.jp/>

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

静岡市清水区浪川497番地の1 TEL 054-376-5101

涼風夏酒

純米吟醸

清酒

静岡市清水区西久保501-10 TEL 054-366-0839

医療法人財団 百葉の会

介護老人保健施設 **鶴舞万城**

つるまいのしろ

清水区庵原町3158

TEL 361-1234

- 入所・短期入所
- 通所リハビリ
- 居宅介護支援