

第35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アドレス http://www.nichicomi.com



# 市老連だより

## 広野海岸公園

### 帆船遊具



写真提供：静岡市

用宗港の東側の海岸にある景色の良い公園です。公園の中にある見晴らし山に登ると、大崩海岸から御前崎、伊豆半島、富士山がグルッと一望できます。公園の真ん中には大きな難破船(海賊船?)遊具が半分砂に埋まっています。中に入って遊ぶこともできますよ。お孫さんと一緒にいかがですか。最寄り駅はJR用宗駅です。バスなら用宗線が利用できます。駐車場も200台分ほどあります。(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

## 安心♡ サガワの補聴器選び 90日間返品可能!

オーダーメイドでも“よし! 使おう!”  
とならなければ全額返金いたします

呉服町札の辻店 音羽町本店 草薨店

補聴器のサガワ 0120-51-8980



◎当店構入りの同ビル  
契約駐車場をご利用  
ください。



# 令和4年度 正副会長就任ごあいさつ

4月28日開催の令和4年度臨時理事会におきまして、令和4年度正副会長が選任(再任)されましたので次のとおりごあいさつ申し上げます。

## 声かけにより仲間を増やそう

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会

会長 遠藤日出夫



シニアクラブ静岡市の皆様におかれましては、コロナ禍においても元気で活躍のことうちがえし申し上げます。日頃からクラブ発展のためご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、「人生100年」といわれる今日、シニアクラブ活動に対する期待は高まっています。一方、

## シニアクラブを地域の核に

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



仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりから、楽しい活動を行い、経験を生かして地域の諸団体と、行政機関との連携を図って、社会活動に取り組み明るく長寿向上に、努めるよう推進していきたいと願っています。

## 「人生100年・人生の楽園」をめざして!

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会

副会長 石川 和恵



コロナウイルス感染症で3年目になりましたが、早い終息を願っています。

高齢化の進む中、どうしてお誘い入会して貰う

世界はロシアのウクライナ侵攻により混沌として何が起きるか先が見えません。また、新型コロナウイルス感染症も収束せず、クラブ活動が制約をうけ、事業実施ができない状態が続いていることもあり、昨今、会員の減少が顕著となっております。今年度もシニアクラブ静岡市は、より多くの事業の実施と【1クラブ1人増やそう】を合言葉に地道な声掛けを進め会員増強につなげて行きたいと考えています。会員の皆様には引き続きご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。最後に、世界の平和とコロナの早期収束を祈念いたします。

このところ、年齢層の拡がりや、趣味の多様化への対応は、若年層と老年層に、配慮した活動で、共に学び助け合える活動をしていかねばならないと存じます。

会員の意見「ニーズ」は、心を豊かにして楽しい活動企画を作るようにして人と人との繋がりは、品性を以て接しゆつくりと歩んで、地域の共同活動参加に進んで、この多様化の社会状況を理解の上、地域の核になるよう、シニアクラブの各々の発展になるよう願ってご挨拶とします。

のが課題でした。シニアクラブの「人生100年・人生の楽園」……にするには、何をしたら増員が出来るか思索し私の会では趣味の会で増員を始めた。

それぞれの会は楽しく、新しいことに挑戦しフレイル(虚弱)にならないように声かけて活動しています。会員が年々減少している中、地区単シニアクラブの皆様のアイデアで会員増に繋がる交流と活動を、考えて行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

**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 ▲火曜日午後は住診/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  
FAX.054-278-5568

◎吉津園デイサービスセンター  
◎吉津園指定居宅介護支援事業所

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  
☎ 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  
静岡市清水区七ツ新屋364-1 ☎054-346-0016

**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

**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

# 令和4年度主な行事予定

市老連	事業名	実施日	場所	予備日
	定時総会	4月28日(木)	中央福祉センター	
	新任会長研修会	7月1日(金)	中央福祉センター	
	三区女性会員合同交流会	7月20日(水)	はーとびあ清水	
	輪投げ大会	8月26日(金)	中央体育館	
	グラウンド・ゴルフ大会	9月30日(金)	清水庵原球場第2球場	10月13日(木)
	シニアクラブ大会	10月4日(火)	市民文化会館	
	会員交流ウォーキング	11月25日(金)	河口湖 紅葉まつり	
	ペタンク大会	12月2日(金)	中島浄化センター	12月9日(金)



葵区	事業名	実施日	場所	予備日
	グラウンド・ゴルフ大会	5月25日(水)	松富スポーツ広場	6月1日(水)
	輪投げ大会	6月22日(水)	中央体育館	
	ペタンク大会	9月16日(金)	松富スポーツ広場	9月21日(水)
	スポーツ大会	10月21日(金)	中央体育館	
	葵区・駿河区合同作品展	11月17日(木)~ 11月19日(土)	市民ギャラリー	
	葵区・駿河区合同芸能発表会	令和5年1月31日(火)	市民文化会館	

駿河区	事業名	実施日	場所	予備日
	グラウンド・ゴルフ大会	5月26日(木)	中島浄化センター	6月2日(木)
	輪投げ大会	6月21日(火)	中央体育館	
	ペタンク大会	9月15日(木)	中島浄化センター	9月22日(木)
	スポーツ大会	10月20日(木)	中央体育館	
	葵区・駿河区合同作品展	11月17日(木)~ 11月19日(土)	市民ギャラリー	
	葵区・駿河区合同芸能発表会	令和5年1月31日(火)	市民文化会館	



清水区	事業名	実施日	場所	予備日
	クロッケー大会	5月20日(金)	清水庵原球場第2球場	5月25日(水)
	輪投げ大会	6月28日(火)	清水総合運動場体育館	
	ボウリング大会	7月7日(木)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	
	ふれあいコンサート	8月28日(日)	はーとびあ清水	
	グラウンド・ゴルフ大会	9月16日(金)	清水庵原球場第2球場	9月22日(木)
	ペタンク大会	10月18日(火)秋葉山公園グラウンド	予備日:11月2日(水)清水庵原球場第2球場	
	スポーツ大会	10月20日(木)	清水庵原球場第2球場	10月27日(木)
	清水福祉総合文化祭 作品展	11月11日(金)~14日(月)	はーとびあ清水	
	芸能発表会	令和5年1月18日(水)	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

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

※午前11:00~12:00、午後5:00~6:00は発熱外来となります  
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

**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

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

**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

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/木曜日午後・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

内科・血液内科 健康診断 予防接種  
**葉のはなファミリークリニック**  
NANO HANA Family Clinic  
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《シニアクラブ静岡市》

令和4年度定時総会が開催される

令和4年度シニアクラブ静岡市（一般社団法人静岡市老人クラブ連合会）の第12回定時総会が、令和4年4月28日（金）、中央福祉センター大会議室において開催されました。総会は、(1)遠藤日出夫シニアクラブ静岡市会長の開会挨拶に引き続き、(2)来賓祝辞を次のお三方からいただきました。佐藤成子静岡市議会副議長、池田陽平静岡市保健福祉長寿局次長、三重野隆志静岡市社会福祉協議会会長、(3)遠藤会長が議長に就任、(4)議事開始と進行されました。

この定時総会に提案された議案は、第1号議案令和3年度事業報告及び収支決算、第2号議案令和4年度事業計画及び収支予算、第3号議案役員選任の3議案です。内田事務局長から議案の提案説明、鈴木監事から監査報告が行われました。遠藤議長から議案の承認を求めましたところ、いずれの議案も提案どおり承認されました。

令和3年度も新型コロナウイルス感染症は収束の兆しが見え



ず、一部の事業が中止となりましたが、感染症対策をとったうえで多くの事業が再開できました。また、令和4年度はコロナ禍においても十分な対策と工夫を重ね「健康・友愛・奉仕」の三大運動の各種事業を展開し、仲間づくりを進めて行きます。

会員増強の取り組みは「1クラブ1人増やそう」を目標に、会員の皆さんは、シニアクラブの有効性をまわりの仲間に伝えて行きます。議案は各単位シニアクラブあてに配布いたします。



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

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

受付: 午前 8:45~12:00 14:15~17:30  
 休診日 月曜、土曜、日曜、祝祭日は休診  
 静岡市葵区古庄5-3-21 TEL 054-294-7008

**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

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  
 随時入所相談受付けております 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

**内科 坂本医院**

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

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

**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

**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

### 活動紹介 《シニアクラブ静岡市》

## 新任会長研修会が開催される



会長としての心構えを講義する遠藤会長

令和4年度新任会長研修会が7月1日(金)中央福祉センターで開催され、今年度新たに単位のクラブの会長に就任された新任会長45名が参加しました。前半は、遠藤会長の「新任会長としての心構えについて」の講話の後、内田事務局長から「老人クラブ連合会の組織と運営」の説明とシニアクラブ静岡市と全国老人クラブ連合会のホームページの紹介と積極的な利用が呼びかけられました。後半は、服部副会長から「新任会長に期待す



ご自身の体験談を熱心に語ってくださった江尻地区会長・鈴木榮さん

ること」、清水区江尻地区鈴木会長から「新任会長体験談」と講義が続ぎ、最後に班ごとに分かれてグループ協議を行い参加者同士の活動情報交換を行いました。  
新任の会長の皆さんは、熱心にメモを取りながら研修に臨まれていて、終了後「シニアクラブの基本を改めて学ぶことが出来て良かった」との感想をいただきました。



真剣な表情で講義を聞く新任会長の皆さん



グループ協議では熱い議論が交わされていました



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

社会福祉法人 吉原福祉会  
特別養護老人ホーム **こもれび**

介護のご相談お気軽にどうぞ

静岡市清水区吉原七三三  
電話 〇五四三三三〇一五五

### 柴田内科医院

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 つつなぎ**  
☎054-361-7211

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

「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!

**ニチコミ**

nichicomi http://www.nichicomi.com/

## 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



活動紹介《駿河区》

女性の高得点者続出

どんよりとした天候でしたが時折り日差しがみえ体を動かすには丁度よいお日和でした。

服部会長から「日頃の練習の成果を十分に発揮した大会にして下さい！」と激励の挨拶をいただき44チーム174人による熱戦が始まりました。12ホールを4ブロックに別れての大会結果は下記の通りです。

なんと今年は女性が高得点を獲得しました。(大石真由美)



第9回駿河区グラウンド・ゴルフ大会  
開催日・令和4年5月26日(木)  
会場・中島浄化センター多目的広場



大会結果

男性の部

順位	氏名	地区	スコア
優勝	加納 敬二	富士見	51
準優勝	小澤 国利	南部	55
第3位	青島 敏雄	西豊田	55

女性の部

順位	氏名	地区	スコア
優勝	増田 桂子	南部	53
準優勝	滝沢すゑ子	長田北	55
第3位	加藤ふじ子	大谷	55

第17回 駿河区シニアクラブ輪投げ大会



富士見学区4チームが決勝トーナメントに進出

6月21日沖縄では梅雨が明けましたが、全国的には雨模様の天気！静岡市中央体育館の室温は高く蒸し暑さを感じました。42チーム、164名の選手が参加しました。

ひざや腰が痛くても杖をついても「今日は頑張るぞ！」との心意気で参加してくれた仲間の姿に心が熱くなりました。上位13チームは8月26日の市大会へ出場です。

駿河区ガンバレ!!

朝早くから準備をしてくださった実行委員さん、お疲れ様でした。(大石真由美)



大会結果

順位	地区	チーム名
優勝	長田東	みずほ「ひまわり」
準優勝	富士見	登呂2丁目寿会
第3位	富士見	富士見学区シニアクラブ
第3位	富士見	登呂1楽友会

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

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。

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 2:00~6:00	●	●	/	/	●	△

△土曜日 午後2:00~5:00

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



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

医療法人社団 宏整会

介護老人保健施設 サンライズ大浜

松生整形外科医院  
TEL 054-281-8100

〒422-8045 静岡市駿河区西島528  
TEL 054-282-2839

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

活動紹介《清水区》

優勝!! 鈴木 榮さん 小林和子さん

第13回 清水区クローカー大会

本大会は、緑に囲まれた会場で行われ、当日は絶好のスポーツ日和。コロナ禍の為、コートに手指消毒剤を準備しました。競技は男女別、6名1組で上位3名が勝ち上がっていきます。16コートに別れ予選が始まり、昼食を挿んで決勝戦までは4回の勝ち抜きが必要です。地区予選を勝ち抜いてきた選手だけに熱戦また熱戦の連続でした。

会場全体に、クローカー特有の甲高く心地よい音が鳴り響いていました。大会結果は表のとおりです。(水上 康行)



開催日・令和4年5月20日(金)
会場・清水庵原球場 第2球場
参加者・18地区・選手168名

大会結果

Table with 2 columns: 男性の部 and 女性の部. Each column lists ranks from 1st to 6th with names and districts.

90歳以上記念メダル授与者

Table listing names, districts, and ages of award recipients, split into two columns.



第7回 清水区シニアクラブ輪投げ大会



優勝した由比Tチーム

見事栄冠を勝ち得たのは!!

早い梅雨明けの翌日、6月28日(火)清水総合運動場体育館で開催されました。

今回はコロナ前に戻り、1ゲーム2セットとし4ゲームの合計得点で順位を競いました。コロナ禍と熱中症対策でゲーム開始前後に手指の消毒、ゲーム中はマスクを外すなどの対策を講じました。21地区40チーム、選手200名が参加し、集中力高い熱戦が展開されました。8月の市大会へは21チームが参加します。

(水上 康行)

大会結果

Table with 4 columns: 順位, 地区, チーム名, 得点. Lists winners and other participants.

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

三浦内科循環器科医院
受付時間
月・火・金/午前8:30~11:00 午後2:00~5:50
水・土/午前8:30~11:30
清水区折戸521-10 TEL336-1551

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
静岡県知事(5)第11870号
静岡市葵区相生町3-8
TEL 054-248-8883

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

碎石製造、産業廃棄物中間処理
東海磁業株式会社
静岡市葵区慈悲尾410-1
TEL.054-278-5111

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

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

### クラブ活動紹介《清水区》



狙いすましてゴール!!

興津地区の会員は335名です。毎月、興津生涯学習交流館で、11の単老会長が集まり、各月の事業計画について協議をします。中でも会員の増員、会長の後継者について話題になりますが、なかなか良い解決策が見つかりません。

コロナの感染拡大以前は東部老人憩の家で月2回の利用日を設定し、懇談、カラオケ等楽しいひと時を過ごしておりました。また、「ポッポの会」と称し、指導者のもと、昔歌った懐かしい童謡等を認知症予防を兼ねて毎月練習しており、芸能祭にも出演しています。その他、「川柳の会」では作品を「シニアクラブしみず」に投稿しています。早くコロナが収束し、元の活動ができて

健康活動関係としては、グラウンド・ゴルフは、興津中町北公園、興津川公園等の広場で競技を行っております。なお、参加

る日を心待ちにしております。ボランティア活動も盛んで、小学生の下校時の見守り活動を各単老で月2回行っております。特に興津小学校に通じる南北の通称「甲州街道」は東海道線の踏切があり、道幅も狭く大変危険です。また、宗像神社の毎年7月と12月の大祭時に清掃奉仕、興津駅前公園等の水やり花壇整備を行っております。

者には他地区のシニアクラブ会員もおり、交流を深めています。クロッキーは毎週月曜日に行っておりますが、グラウンド・ゴルフに比べてルールが難しく感じられ、更に高齢化等により参加者が減少しております。各種のスポーツ大会で、いつも気になっていることは、参加選手の送迎であります。個人の自家用車をお願いせざるをえない状況において試合の結果よりも、事故無く帰宅するかが常に気がかりです。



興津地区 シニアクラブ連合会 会長 小林 眞一



伊豆への親睦会 和気あいあいで絆が深まります

これからも会員が一丸となつて様々な活動に取り組んでいきたいと願っています。

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

**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**

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>

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

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

油断敵大  
自転車の無灯火運転  
カサさし運転はやめましょう  
ルールを守って安全運転

社会福祉法人 花園会  
特別養護老人ホーム **花**  
レジデンス  
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

クラブ活動紹介《葵区》

生き生きが自慢です

美和学区 足久保生き生きクラブ 会長 山田 眞平



グラウンド・ゴルフ部のメンバー

者を表彰したりします。毎年幾度かはホームグラウンドを離れて外部の試合会場で懇親会を兼ねてプレイしています。この部をリードして下さる責任者は工島さんで県立高校の教諭をしていました。

ペタンク部…毎月2回、決まった曜日に練習試合を行っています。責任者は三重野さん。県立薬科大学の先生をしていた人で、今も地域自治会会長など要職を幾つもされている人です。

俳句部…毎月1回10名前後のメンバーが公民館の和室に集まって、自作の俳句を和気あいあいと批評しあつて楽しんでいきます。主催者は土田さん。90歳で最近までフルマラソンをしていたというつわ者ですが、とても穏やかでいつもニコニコされています。県庁の要職をされ、最近叙勲されました。

茶畑の広がる風光明媚な美和学区に、8年前、足久保生き生きクラブは結成されました。美和学区の8つの老人クラブの中で最も若いクラブです。クラブの活動内容を紹介します。グラウンド・ゴルフ部…毎週3回練習試合を行います。18ホールを2回まわってスコアを集計します。成績上位者に景品を出したり、また年間成績上位

10名ほどのメンバーが毎月決まった曜日に集まり、テーマを決めて作品作りに励んでいます。責任者は河合さんでにこやかな人です。ご主人は長年郵便局長を務められて昨年度叙勲されています。



清掃ボランティア活動の様子



通常総会の様子

この他に毎月決まって行われている活動に公園の清掃ボランティア活動と理事会の開催、毎月のクラブ便りの発行さらに年2回の会報発行、教養講座、健康講座の開催などを行っています。是非生き生きクラブに来てください。

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

「市老連の広告を見た」とお伝えください。キットをお買い求めの方にボールペンをプレゼント!

木製模型キット製造・販売 **TEL 054-298-6200**  
静岡市駿河区大谷 691

**WoodyJOE**  
展示室もございます。お気軽にお立ち寄りください。

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**

社会福祉法人 静岡和洋福祉会  
特別養護老人ホーム

**なごみ**

〒422-8046 静岡市駿河区中島2580-1  
**TEL 054-286-2626**  
FAX.054-203-8787

ホームページ <http://www.wayou-fukushikai.jp/>  
Eメールアドレス [nagomi@abelia.ocn.ne.jp](mailto:nagomi@abelia.ocn.ne.jp)

**永野歯科医院**

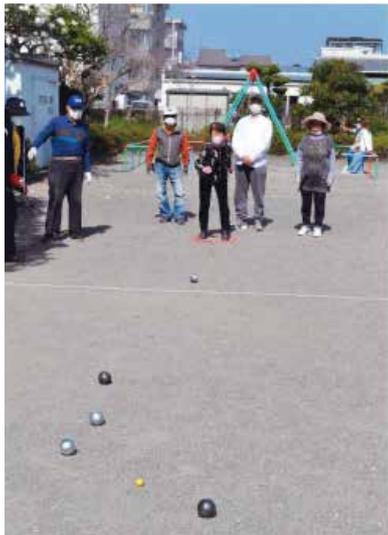
静岡市駿河区下川原 2-22-18  
**TEL.054-258-8241**

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  
**TEL 054(365)1519**

### クラブ活動紹介《駿河区》



大会での入賞をめざし  
練習にも力が入ります



日々のお世話を  
頑張っています

花と緑の会が管理する花壇

大里西学区に  
連合が成り立た  
なくなり、これ  
から単老として  
いつまで続くか  
いや後任が次々  
と現れ続いてほ  
しいと願うのみ  
です。

- (1) 毎朝のラジオ体操。10人程参加しています。
- (2) 輪投げ。毎週土曜日10時より、公園、中原公民館または会長宅(事務局)などです。
- (3) ペタンクの練習。令和3年度より毎週水曜日、点数が伸びない時はグラウンドのせいにしたり、時々議論しながら楽しくやっていますがまだルールの修得もままならず、大会には出られるかどうか。
- (4) 町内の花と緑の会として、夏と冬の2回、市や町内の支援のもと、公道横の花壇、公園へプランターを沢山用意し、花々の植込みや手入れ、水やりなどを行っています。
- (5) 公園やトイレの掃除。公園は毎週日曜日、大分広いので大変です。小学校、幼稚園、デイサービス、アパートも多く利用者も最近増えている、使用方の悪さが悩みの種です。特に掃除は、9月〜12月頃が一番大変、ケヤキの大木が3本もあり、落葉がドッサリ、町内からの応援を頼むこともあります。
- (6) 日帰りバス旅行。春・秋の2回。観劇、温泉付、本格的段上でのカラオケなど工夫をこらしています。劇を観てなみだする方もいます。
- (7) その他、町内の行事や、区のスポーツ大会等に参加、カラオケも会長宅で不定期に行いますが、おもしろく、楽しくやっているせいか成果は上りません。

# 人生 希望と生きがいを!!

大里西学区 中原新生クラブ 会長 小嶋 芳郎

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・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

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

## オノケン材塗装株式会社

静岡市清水区鳥坂928

TEL 054-344-1551

ALPHA 県指定訪問介護事業所  
障害者総合支援法居宅介護支援事業所  
総合警備保障・排泄情報館

## (有)アルファサービス アルファケアステーション

静岡市駿河区下川原3丁目3-8-1

☎054-259-1008

## 近藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~11:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

【休診日】日曜・祝日・土曜日午後・木曜日午後

静岡市駿河区向手越 1-2-15

TEL.054-259-9617

プラスチック真空成形

XP 真空成形/射出成型/異型押出  
ブロー成形/各種プラスチック製品

## 株式会社 依田工業所

静岡市駿河区東新田1丁目7-7

TEL.054-259-7630

こんなことをしています！

私の家庭菜園



葵区 美和学区 健寿会

法籬 浩道

畑で鋤をふるっています。

一番の楽しみは美味しい里芋をつくることです。真夏の水と肥料まきは重労働です。でも、収穫し、冬の鍋物料理に使いますと柔らかく何とも言えない味があります。これを毎年兄弟や子供たちに送ります。お礼の電話がありますと、「来年もまたつくるぞ」と元気が湧き出てきます。

私は野菜の肥料にこだわりを持っています。なるべく化成肥料を使わず、台所で毎日出る野菜の皮、食べ残し等を1センチ位に切って、ぬかと発酵処理剤に混ぜて、最後に馬糞と合わせて4カ月寝かせて出来上がり。

次の楽しみが畑友達との年1回の収穫祭です。地主さんを入れての一杯飲みです。こんなにやく作りをしなから、半日、野菜作りの自慢話をしあい時を過ごします。

「こんなことができるのも、あと何年かな」と思いつつやっています。



ハーモニカで笑顔と元氣と楽しみを！

駿河区 富士見学区 登呂2丁目寿会

榎本 昭子



生まれも育ちも静岡。思考・動作は全てのんびり。娘に言葉遣いも方言丸出しだと言われる生粋の『静岡人』。

15年前から介護施設に訪問して入居者さんの相談に乗る「介護相談員」の仕事 시작했다。まずは、歌で和やかな場作り。学生の頃吹いていたハーモニカを取り出し懐メロや童謡を吹くと、歌詞カードがなくても思い出して嬉々として歌って下さる。

その後個別にお話を伺う。悩み事を聞くのが目的だが、それよりも若い頃の楽しかった思い出、戦後の苦労話、男性は仕事の話などを懐かしそうに身を乗り出して話して下さる。月一回の訪問だが皆さんの喜ぶ顔が嬉しくて私も訪問が楽しくなる。

これを機に、シニアサポーターにも登録し、施設への慰問も始めた。

寿会では、ハーモニカでのコーラス伴奏を15年以上担当。もう50曲以上の曲を吹いた。楽譜が読めない人でも練習を始めると10日位でそれなりに歌えるようになる。上手くならなくてもいい、みんなで歌うことが楽しいのだ。これからも頑張つて吹いていこう！



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

**高野橋医院**  
循環器内科・心臓血管外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	△	●	●	●
13:30~18:00	●	●	△	●	●	△

△土曜 16:30 まで (循環器内科のみ)  
脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	△	●	●	●
13:30~18:00	●	●	△	●	●	●

■休診日 水曜・日曜・祝祭日  
静岡市駿河区北丸子2-5-10 TEL.054-256-2525

企業経営のパートナー TKCコンピューターシステム

**松永文宏税理士事務所**

静岡市葵区黒金町59-6大同生命静岡ビル6F  
TEL.054-274-0012 FAX.054-274-0023

鳶工事全般請負

**株式会社 松栄**

静岡市駿河区下川原6丁目26-2  
TEL.054-260-6311

●ご相談は無料です●  
遺言書の作成や後見人選任等の手続き

**もり事務所** まで

司法書士 森 裕義  
土地家屋調査士 森 英泰

静岡市駿河区みずほ二丁目7番地の21  
TEL (054)269-5096 FAX (054)269-5097

有限会社 **手造り家具の金鱗**

静岡市駿河区北丸子2-38-9  
TEL.054-201-2510

連載シリーズ - 第32回 -



### 静岡の元気人

大多和 章司さん(91歳)

清水区 江尻地区  
大手桜木会



清水駅から吉原駅まで44年間汽車(昔は東海道線は汽車って言うてましたよね)通勤。

「大きな病気もしないで無事勤めあげることが出来ました。」と感慨

深げに微笑むお顔が印象的でこちらまで嬉しくなりました。

大多和章司さんは昭和5年10月29日、清水市の大手町で生まれ、現在もその地に住んでいます。

15歳の頃、太平洋戦争に通信志願兵として友達と一緒に応募されましたが、終戦となり戦地に赴くことはなかったとの事でした。

小学生の頃、近所の大人たちの縁台将棋をみて将棋を覚え、入社してからも昼食を早く済ませ将棋や囲碁・ソフトボールを仲間と楽しんで当時は懐かしんでいました。勤務先の工場へは



表彰を受ける大多和さん

時間のある時は、近くの秋葉神社まで出掛け境内で囲碁・将棋。その積み重ねで県大会に出場されるほど腕前を上げたそうです。その趣味を活かして江尻小学校での放課後の子供支援では、仲間の方々と子供達に将棋を指導し楽しい時間を過ごしているそうです。

3月の快晴で暖かな朝、クロッケー練習場の桜木公園にお邪魔しました。コートの準備スコア表の作成、メンバーへのアドバイス……と忙しそうに働いていらっしやる大多和さんに再会。「クロッケー歴は15年、今はコートの整備が専門ですよ。」といい笑顔。

奥様も一緒にプレイしているので時々激を飛ばすこともあるそうで、周りの皆さんも微笑ましく眺めているとのことでした。

「人のために出来ることがあればお手伝いしたい!」と優しく献身的な言葉を下さった大多和さん。人生100年時代!! まだまだお元気で活躍してほしいですね。

(西ヶ谷 光男)



仲間との囲碁が至福のひとつ

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

**宝** クリニック耳鼻咽喉科

耳鼻科一般・アレルギー・小児予防接種・補聴器相談

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

【休診日】日曜・祝日◎土曜午後 14:00~16:30

静岡市駿河区東新田4-17-38  
TEL.054-268-2233

**Shioura Clinic**

しおうら整形外科クリニック  
SHIOURA CLINIC

静岡市葵区末広町 1-11  
TEL.054-260-6400

防水工事・シーリング工事

**KOKEN**

株式会社 **コーケン**

静岡市駿河区広野 2-5-31  
TEL.054-258-7537

一般貨物運送事業  
鉄スクラップ・精密金型等重量物輸送  
安心・安全 お任せ下さい

**有限会社 神和**

静岡市駿河区青木 822-2 TEL.054-258-6272 FAX.054-260-9933

産業廃棄物総合リサイクル えこ楽だ  
缶・フライパンなどから大型機械まで  
何でもお気軽にご相談下さい

家電販売・修理 / 補聴器 / リフォーム

日立チェーンストール

まごころサービスの電気店

**有限会社 テック** 長田東店

●営業時間：月～土 9:00~19:00 / 日 10:00~18:00  
●定休日：水・祝日

静岡市駿河区東新田 3 丁目 29-30  
TEL.054-257-0047

各種配管工事

株式会社 **ダイアン**

静岡県知事許可(般-24)第037088号

静岡市駿河区西島542-13  
TEL・FAX054-266-9876



島津の遺址と薩摩土手

安倍線のバス停『妙見下』で下車すると、青々と緑豊かな土手が見えます。櫻が咲きすさぶなか土筆がぞろりと並び、蒲公英の花は可憐に笑み春立ち装ふ、長閑な佇ひのこの土手を「薩摩土手」と云ひ、別名「火屋ん土手」とも呼ばれています。土手にある巨大な「薩摩土手之碑」がげざやかに目を止む。薩摩隼人の佐久田昌一氏（元静岡県教育長）揮毫の文字に、嘗て見た薩摩示現流・蜻蛉の構えの極致から猿叫の声と共に一撃必殺のすさまじい気魄が、一舜蘇り心の震えを覚えた六文字のみごとき。まるで立木が踊り舞い上がっているように見えた。碑の近くに地藏尊があり、説明板によると、凡そ八二〇年前安倍川の氾濫で甚大な被害を蒙った地元民が拱手傍観、途方にくれていた



気魄あふれる佐久田氏揮毫の文字「薩摩土手之碑」

とき、一人の老僧が現われ「堤防を守り治水永久安泰を祈り申そう」と云ひ、念仏を唱えながら人柱として地底に消えた。その念仏の鐘は七日七夜消えることはなかったそうです。それ以降この地藏尊は川除地藏として地元民の厚い信仰対象とされています。旧静岡市史によるとその昔、安倍川は自在に流れ駿府は安倍川の扇状地にあることから、自然流下と水勢の早さ等物理的諸条件の加重で、度々洪水に見舞われ被害は甚大を極めた。そこで駿府在城の徳川家康は



水道町の「川除地藏堂」



この看板が目印

薩摩藩主島津忠恒に築堤を命じた。この土手は井宮妙見下から大里中学校までの四軒（キロメートル）に及ぶ長いものです。防災は勿論のこと、そこに見えたものは島津が家康に柔順に従う姿こそ徳川幕府の基盤がより強固とされたことの実証でした。近年は都市化の進展で一部は道路と化したのが、「井宮陸閣」だけは洪水防禦対策としていまも残されています。

(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

アルテック工業 株式会社
静岡市駿河区用宗1丁目15-13
TEL.054-257-6902

金属総合加工
株式会社 ナスノ板金工業
静岡市駿河区用宗1丁目16-7
TEL.054-259-5425

東海瀝青工業株式会社
静岡市駿河区下川原南1-1
TEL.054-259-9564

創業明治30年(1897年)
静岡市葵区本通1丁目3-2(日銀西隣)
TEL・FAX(054)253-0705

株式会社 サンライト工業
静岡市駿河区広野5-19-24
TEL.054-258-7940

株式会社 エムケー
静岡市駿河区広野5丁目31-24
TEL.054-257-0321

活動紹介 《シニアクラブ静岡市》

ゴールデンウィークはにぎやかに！  
「昔の遊びワークショップ」  
IN マークイズ静岡



4月30日(土)、5月1日(日)マークイズ静岡にて「昔の遊びワークショップ」が開催されました。

参加も2回目とあって、お手伝いいただいた女性委員さんたちも手慣れたもの。

輪投げ、ハーバリウム、紙鉄砲、ペットボトルの蓋の独楽……それぞれに子どもたちに教えながら楽しむことが出来ました。



今回はこどもの日も近いことから新聞紙で作る兜の折り方も指導。子どもが喜ぶのはもちろん、親御さんたちにも「懐かしい〜」「折り方忘れちゃったから一緒に覚えたいわ」と好評でした。

座る暇もないほどの忙しさの中、頑張っていたいただいた皆さん、ありがとうございました。

2日間の参加人数は447人と大盛況でした。



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



相続・遺言・不動産登記・  
会社登記・成年後見

池谷司法書士事務所

静岡市駿河区用宗 5-2-12

TEL.054-268-0414

医療法人社団 竹風会



はなみずきクリニック

静岡市葵区西草深町 16-10

TEL.054-205-3300

64歳までの方が対象  
静岡障害年金相談センター  
障害年金

という制度をご存じですか？

障がい(病气)で働けない方に支給される公的年金です。

人工関節 58万円・統合失調症 78万円 詳しくはHP  
大腸がん 58万円・知的障害 78万円 ご覧下さい

静岡市駿河区用宗3-2-34  
運営：杉山行彦社会保険労務士事務所  
TEL.054-257-2508

受付時間(土日応相談)9:00~18:00



いのうえ歯科

インプラント再生医療センター

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00	●	●	●	●	●	●
15:00-19:00	●	●	●	●	●	●

【休診日】木曜・日曜・祝祭日

静岡市葵区西草深町 35-17

TEL.054-294-8020

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



漢方薬専門店

創業  
弘化元年  
(1844年)

どんな病気で困りの方もお気軽にご相談下さい

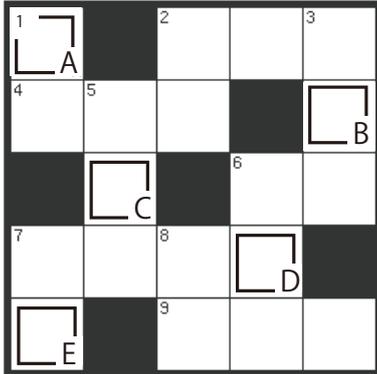
石川屋薬局

営業時間/午前9:00~午後6:00 定休日/日曜・祝日

☎ 054-255-0440(代)

静岡市葵区常磐町2丁目5-2

# クロスワードパズル



タテのかぎ

- よく晴れた空のような色。
- ワシより少し小さく、すどいつめと曲がったくちばしを持った鳥。
- 相手に軽くあやまるときの言葉。
- 名前を書いてある札。
- もちを小さく切って味をつけて、焼いたり干したりした食べ物。
- 背中としりの間のところ。
- たんすや机、いすなど、室内で使用する大きな道具。

ヨコのかぎ

- 文を組み立てている一つ一つの言葉。
- 腹の辺り。
- 意見。考え。
- 宝のように大切な子ども。
- 灰色。ねずみ色。



AからE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
---	---	---	---	---

## 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 令和4年11月15日(火) (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



## 会員募集に ポケットティッシュを ご活用ください



私達の活動を見に来ませんか？  
 ポケットティッシュの他にチラシも各区事務所に  
 ご用意してありますのでお気軽にお声がけ下さい。



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



## 知見工業株式会社

静岡市駿河区広野1丁目4-11  
**TEL.054-259-5595**

(社)全国道路標識標示業協会会員  
**KS** 区画線道路標識 カーブミラー防護柵  
 その他交通安全施設

## 交通施設株式会社

静岡市駿河区広野5丁目18-3  
**TEL.054-257-1723**

## 御協賛



土木の相談可  
 働いて下さる方募集中

## 株式会社末廣組

静岡市駿河区丸子5丁目2番3号  
**TEL.054-259-7761**

## 御協賛

ガスコンロ・ガス給湯器・蛇口・浴室  
 洗面台・換気扇・トイレ

創業大正13年 住まいのことなら安心と信頼の

## 株式会社 中島商店

**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

いきいき活動を支える

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単  
位老人クラブです。
  - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続  
きはできません。
  - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで  
【賠償責任保険】随時受付中

2022年10月始期  
2023年4月始期版

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)。  
一部のタイプでは特定感染症に感染した場合や、他人の物を壊したり、  
他人にケガをさせた場合\*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません  
(複数口加入はできません)。\*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

①保険始期月 および保険期間	保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
	2022年10月	2022年7月15日～9月15日まで	2022年10月1日午後4時から1年間
	2023年4月	2023年1月15日～3月15日まで	2023年4月1日午後4時から1年間

②掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

補償内容 (保険金額)	タイプ	補償充実 24時間型				活動型	
		掛金	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年
死亡保険金(注2)		352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
後遺障害保険金(注2)		352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
入院保険金日額(注3)		6,300円 (2,300円)	3,200円 (1,200円)	3,050円 (1,050円)	1,800円 (800円)	2,000円	1,000円
通院保険金日額(注4)		3,700円 (1,100円)	2,050円 (750円)	1,950円 (650円)	1,150円 (500円)	1,300円	650円
特定感染症危険補償 (新型コロナウイルス感染症等)(注4)		対象となる保険金 B C D (注5) (A死亡保険金は対象外です)					
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注6)		1億円限度					
地震・噴火・津波 危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					
熱中症危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					

◆重要◆

- ④(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。
- ⑤(注2) 死亡保険金と後遺障害保険金をどちらも請求する場合、いずれかの補償額が上限となります。(例:すでに支払った後遺障害保険金がある場合の死亡保険金は、すでに支払った金額を控除した残額となります)後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
- ⑥(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。歯の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑦(注4) 特定感染症危険補償特約。2022年2月現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項第3号に規定されていますので、補償対象となります。特定感染症を発病した場合に、後遺障害保険金、入院保険金、通院保険金について(除く死亡保険金、手術保険金)補償の対象となります。
- ⑧(注5) 特定感染症、地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額はA死亡保険金(除く特定感染症補償)、B後遺障害保険金、C入院保険金日額、D通院保険金日額の下段( )内の補償額(活動中以外の補償額)となります。
- ⑨(注6) 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。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

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\*1の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対象：単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

\*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 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

お問い合せ先

03-3597-8770

ホームページ

http://www.senior-itd.com/

各クラブ保険

検索

メールアドレス hoken@senior-itd.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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・

総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

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「メンバーズ」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

点は、代理店までお問い合わせください。

2022年3月作成 21-TC11211

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

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。



よく噛んで、歯を大切に!

買取・リサイクルの事ならご相談下さい

非鉄金属/スクラップ/リサイクルの事なら  
お任せ下さい。

株式会社 岡本商店

営業時間8:30~17:15 定休日第2.4土曜日.日.祝日

静岡市駿河区丸子6433

TEL.054-259-3830



建設機械輸送は、

城北運輸株式会社

静岡市駿河区丸子6955-1

TEL.054-256-8005

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断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



# 会員文芸

## 俳句



清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子  
昭和の日みどりが萌えて日々新た

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
手編み帽桃始笑声高し

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子  
咲き競う花皆淋し春時雨

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 向山 真弓  
さんぽ道稲の切り株青い空

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平  
名残かな宵の後の花筏

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子  
寒の雨ひとり佇む警備員

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 高明  
春の陽に赤青黄の花咲き乱れ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 小原 民子  
関東の花を満喫母娘旅

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 吉成 幸子  
窓べからきれいな桜駿府城

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄  
ただならぬ世にも華やぎ桜咲く

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子  
夜桜や歴史ある町駿府城

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇  
春雨にビニール傘の花模様

葵区 一番町地区 住吉会 遠藤 昭二  
安倍川の中州埋めてさみだるる

葵区 安東学区 寿会 三浦 すゑ  
紫陽花や日暮れの紺の色深し

葵区 安東学区 寿会 滝浪 信恵  
木漏れ日や微かに揺れる濃紫陽花

葵区 安東学区 さつき会 杉山 篤男  
ホトトギス長旅終えて高き声

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗  
素肌さえ笑顔眩しき衣更え

葵区 安東学区 さわかクラブ 倉戸 照夫  
老いてなほ一筋に歩す凌霄花

葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁  
雲水の読経朗々明け易し

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

臨濟宗  
大鑪山 誓願寺  
静岡市駿河区丸子5665  
TEL.054-259-8611

曹洞宗  
東嶺山 光用院  
静岡市駿河区東新田5-21-25  
電話 054-259-1801

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

## 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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



川柳

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子  
母の日や両手使いに針仕事

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
目で笑います言葉マスキ越し

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 七種力ズ子  
すばらしい足久保のお茶まもり隊

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 水野 敏男  
メタボ気にテレビの番人外出制限



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

短歌

清水区 西久保第六年の輪会 福井 稔  
みどり成すこゝ、「いほはら」に生命享け  
富士仰ぎ見る袖師ヶ浦よ

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男  
河津見て隣の吉野いつ咲くか  
探してみたがほころび未だ

清水区 由比シニアクラブ 塚本 鐘子  
カルタ取りもみじの手と手重なりて  
そつと手を抜き曾孫の勝ちなり

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子  
ウクライナ戦禍の恐怖甦える  
東京空襲学徒の友と

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子  
有明に早川に満つ天然の  
紅色の葉の美しきかな

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子  
段々茶畑新茶摘み  
友と集いて至福の一服

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志  
透きとおる足久保川のせせらぎに  
白鷺が舞い鮎はねる里

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕  
散歩道マスクの婦人会積せり  
笑顔見られずくやしかりけり

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

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

曹洞宗  
月照山 **大徳寺**  
静岡市駿河区広野3丁目21-31  
TEL.054-259-2827

曹洞宗 海岸山  
**宝珠院**  
元禄七年 えんまさん建立  
静岡市駿河区石部3番43号  
TEL.054-259-2509

曹洞宗 湘海山 **大雲寺**  
永代供養塔「**華苑**」  
はなぞの  
宗教・宗派は問いません  
静岡市駿河区用宗城山町6-4  
☎ (054) 259-2439

浄土真宗本願寺派  
松江山 **教覚寺**  
K Y O G A K U J I  
静岡市葵区常磐町2-8-12  
電話 054-252-5091



# 河口湖もみじ回廊と湖岸ウォーク

第6回シニアクラブ静岡市

## 交流ウォーキング開催!

2022年11/25(金)



いずれも紅葉期イメージです

昼食は甲州名物  
**ほうとう**

例年11月に紅葉の見頃を迎える河口湖北岸・もみじ回廊や湖岸をゆっくりウォーキングしましょう!!

午前中は茅葺屋根集落の「西湖いやしの里根場」も訪れます。河口湖音楽の森美術館(入館可能)をスタートし、もみじ回廊往復(約1.6キロ)します。(ウォーキングマップご用意)

静岡駅7:30頃・清水駅8:00頃発 = (貸切バスにて・途中休憩あり) =

= 10:15 西湖いやしの里根場 11:45 =

= 12:15 富士河口湖町内 昼食 13:00 =

= 13:15 河口湖もみじ回廊散策 15:00 ===

~ 河口湖音楽と森の美術館(見学可能)にバス駐車

⇒徒歩10分にてもみじ回廊へ ~

= (途中休憩あり) = 17:00頃清水駅・17:15頃静岡駅

### 近日募集予定 お楽しみに



### 編集後記

会員の皆様お元気ですか。昨年もコロナウイルスに明け暮れた一年だったと痛感しています。しかし徐々に良い方向へと進んでいるようにも思われます。

「市老連だより」も今回で35号となります。この間には多くの先輩方の努力があり、素晴らしい結果に頭が下がります。

最近では会員の減少・高齢化、コロナと困難な状況もあり、その中でもこうして「市老連だより」がお手元に届くことは、編集委員としては喜びであり、組織を立て直す一助となれば幸いです。

コロナ禍の一日も早い終息により、青空の下で元どおりグラウンド・ゴルフ、ペタンク等が出来るようになることを願い、そして「市老連だより」がより充実した内容になるように努力をしていきます。(松原 三郎)



- ◎大石眞由美(駿河区 久能)
  - ◎西ヶ谷光男(清水区 清水)
  - 八木 春馬(葵区 井宮)
  - 松原 三郎(葵区 美和)
  - 戸塚 享(駿河区 東豊田)
  - 水上 康行(清水区 高部)
- ◎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

## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

### <基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



アットホームな雰囲気  
をサポートします  
安心安全な生活

### 介護付きホーム



## そんぽの家 東静岡

施設見学受付中 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

