



市老連だより

第36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>

梶原景時終焉の地

梶原山



山頂から見た清水区



山頂から見た葵・駿河区

標高279メートル、葵区・清水区・境の山、両市街・伊豆半島・南アルプスの眺望がすばらしい。

NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の御家人「13人」のうちの1人、梶原景時が最期を迎えた場所とされる。

地元、健全育成会(葵区)と鳥坂有志・鳥若会(清水区)によりハイキングコースが整備されている。(松原 三郎)

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

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！！**

“**充電式耳あな型**”補聴器が大好評です！

呉服町札の辻店 音羽町本店 草薙店〔しずてつストアとなり〕

デジタル補聴器の**サガワ** ☎0120-51-8980





新年のごあいさつ

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会

会長 遠藤 日出夫

あけましておめでとうございます。会員の皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、我が国の65歳以上の人口比率は29・1%、本市の比率は30・8%と高齢化は急速に進行しています。こうした状況の中で、「人生100年時代」と

いわれる今日、「健康長寿社会」の実現を目指すシニアクラブの活動は重要であります。

シニアクラブ静岡市では、シニアクラブの掲げる三大目標「健康・友愛・奉仕」の実現の

ため、お互いに協力し合いながら活力ある地域社会を目標としてきました。しかしながら、この3年間は、新型コロナウイルス感染症のまん延にともない、不安と混乱の社会環境にあり、シニアクラブ静岡市も十分な活動ができませんでした。

新年を迎えても新たな変異株の流行が心配され予断を許さない状況です。

一方で、ワクチン接種の推進や治療薬の開発などコロナ収束に向けた取り組みが加速しており、ポストコロナ時代の到来が

見えつつもあります。

シニアクラブ静岡市においては、「感染防止」と「活動継続」の両立を目指した活動になるうかと思えます。各区及び各学区シニアクラブ連合会と引き続き連携を図り、フレイル予防の観点からも、可能な限り各種事業を実施して行きたいと考えています。

「コロナだけれどこんなことも出来る！」を合言葉に「健康長寿社会」の実現のため、活力と魅力を共有できるシニアクラブを目指していきたいと思

います。皆々さまの益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。



謹賀新年

静岡市長 田辺 信宏

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、よき新春をお迎えのことと、お喜び

申し上げます。

また、昨年9月の台風15号により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

シニアクラブの皆様におかれましては、日頃より、地域の子どもたちの見守りや清掃活動など、地域活動の中心的な役割を担っていただき、ありがとうございます。

また、昨年開催されたシニアクラブ大会では、3年ぶりに芸能発

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 **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

訪問診療(往診) 総合内科専門医・呼吸器
日曜診療実施中 内科専門医による診療
秋田内科・呼吸器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
8:30~12:00 ● ● ● ● ● ● ●
15:00~18:30 ● ● / ● ● / /
休診日/祝日・水・土・日午後 静岡市葵区籠上 12-41
電話：054-251-2512

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

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

日曜日も診療・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~ 7:00
静岡市駿河区石田1-3-21 TEL 054-287-7363

内科・小児科・腎臓内科
しみずバククリニック
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

表が行われ、日頃の活動の成果を十分に発揮されたと伺っております。さらに、ねんりんピックかながわ2022のペタンク競技において、シニアクラブ会員の方が好成績を収められたことを大変嬉しく思います。

皆様の活動は、ウィズコロナに向けた大きな一歩であり、今後とも皆様の豊かな経験、知識を活かして、地域を盛り上げな

がら、シニアクラブの輪を広げていただき、活動がさらに充実したものとなることをご期待申し上げます。

さて、本市では、「健康長寿のまちの推進」に力を入れ、皆様が生きがいを持ち、生涯活躍できる環境づくりに取り組んでおります。また、本年4月から、第3次総合計画の理念を継承した、第4次静岡市総合計画が

スタートします。「『世界に輝く静岡』の実現」のため、「市民（ひと）が輝く・都市（まち）が輝く」静岡市を目指し、全世代が活躍できるまちづくりを進めて参ります。

結びに、シニアクラブ静岡市の方々の益々のご発展、そして、皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

一般社団法人 静岡市老人クラブ連合会

女性委員長 日野 長子

あけましておめでとうございます。また、

各区の女性委員をはじめ会員の皆様も健やかな新春を迎えられたことと存じます。

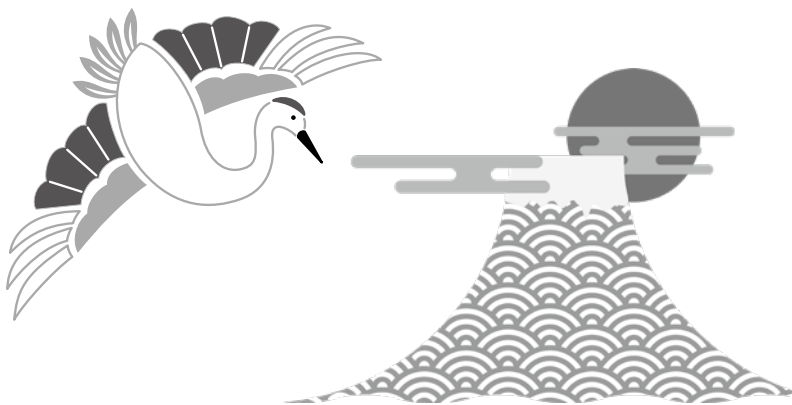
昨年はコロナ禍の中シニアクラブの事業計画の全てを縮小しながらも行って参りました。三区女性委員合同交流会もはーとびあ清水で、盛大に行うことが出来ました。またシニアクラブ大会では清水区の女性委員の皆

さんが、詐欺防止の寸劇を披露してくださり大好評でした。

本年もコロナウィルス感染症を踏まえながら事業計画は進められることと思います。

私達女性委員はシニアクラブのことを会員内外の方々に良く知って頂けるように一人が一人に呼び掛けて会員増強に繋げて参りたいと思います。

皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



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

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

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
電話〇五四三三〇五五
介護のご相談お気軽にどうぞ

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

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	休
14:30~17:30	休	●	●	●	●	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**

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

永野歯科医院

静岡市駿河区下川原 2-22-18
TEL.054-258-8241

活動報告《シニアクラブ静岡市》

シニアクラブ大会が開催される

10月4日静岡市民文化会館において第6回シニアクラブ大会が開催されました。最近の2年間はコロナ禍のため表彰式のみでの縮小された大会でしたが、今回は3年ぶりに大きな会場で第2部芸能発表の部も含め盛大に開催されました。ご来賓は佐藤成子市議会副議長、池田陽平市保健福祉長寿局次長、三重野隆志市社会福祉協議会会長のお三方でした。永年シニアクラブに貢献された皆さまを次のとおり紹介させていただきます。おめでとうございます。



第1部：表彰式 表彰者

会長5年以上功労者

区	氏名
葵区	由井 政男
	望月 勝次
	飯野紀代子
	安藏 忠夫
駿河区	菊池 康夫
	澁谷 幸一
	佐藤 一
	北條 昇志
清水区	中村 敏篤
	野中 幼二
	堀 光幸
	上田 武彦
	鈴木 清浩
	佐野 英男
	小澤 章吾
	亀井 駿児
	西山 威
	望月 勝己

役員10年以上功労者

区	氏名
葵区	三浦 富江
	望月 尚江
	齊藤 麗子
	加納 従子
駿河区	横山 延子
	斉藤 英夫
	福本 孝吉
	池谷 記江
清水区	中山 秋夫
	三上 崎子
	梅島喜和子
	梅島みち江
	伊藤 亢

会員増強特別賞

順位	区	クラブ名
1位	駿河区	八幡4丁目シニア寿会
2位	葵区	長生会
	駿河区	川原中長寿会

全国老人クラブ連合会

区	氏名
葵区	望月 繁

関東甲信越静岡ブロック 老人クラブ連絡協議会

区	氏名
葵区	石川 和恵
	井出志津夫
	事務局 内田 篤



優良クラブ

区	クラブ名
駿河区	弥生会
清水区	渋川北シニアクラブ

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 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
当院は完全予約制です

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

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

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
土・日曜日 午前 9:00~12:30 午後 休診
【休診日】日曜・祝祭日
(血液透析:日曜休診 糖尿病内科:火曜日午前休診)

静岡市駿河区中村町152-3
TEL 054-283-2616

内科/外科/消化器内科/肛門外科
ひびのクリニック
HIRINO 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

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



第2部：芸能発表

リフォームファッションショー 演芸 啓発寸劇



第2部はリフォームファッションショー・演芸・啓発寸劇の3部構成で行われました。

ファッションショーではリフォームされた作品の一つ一つが紹介されステージでのポーズに目を留めることが出来ました。

演芸のオープニングは運び込みも大変だったと思われましたが、日本古来の楽器である琴が奏でる音をしっかりと聞かせていただき至福のひとつときでした。続いてはそれぞれの学区毎にお揃いの着物で舞い踊る6演目です。

94歳の方もいらっしゃいました。立派ですね。皆さんまだまだ舞踊に精進されることでしょう。

フォークダンスは年を重ねても着れるコスチュームを身につけて仲間と一緒に楽しく踊れる喜びを日常生活の糧としてステップを踏んでいる姿がみられ感動しました。

寸劇「不審な電話と電気点検を装った盗難事件」わが身は絶対はないと思っていても被害者になってしまったことを「ダメ」「確認」「注意」「待て」の注意喚起の言葉で学ぶことが出来ました。(大石真由美)

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

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

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

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 月 火 水 木 金 土
13:30~18:00 月 火 水 木 金 土
■休診日 水曜・日曜・祝祭日
静岡市駿河区北九子2-5-10 TEL.054-256-2525

内科・血液内科 健康診断 予防接種

菜のはなファミリークリニック

http://www.nanohana-batake.com

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	☎	☎	予約制	☎	予約制	☎
午後 3:30~ 6:15	☎	☎	☎	☎	☎	／

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

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

小長井歯科

診療時間/午前9:00~1:00
午後3:00~6:30
(土曜日は4:00まで)
休 診 日/木曜日・日曜日
静岡市駿河区向敷地1149-8
☎054-256-6001

活動報告《葵区》

美和学区が優勝、準優勝を独占！

9月16日(金) 松富スポーツ広場にて第5回葵区ペタンク大会が開催されました。参加チームは29チーム、87名。

9月とは思えない真夏のような暑さの中でしたが、コロナ対策も万全に行われました。

来年の「ねんりんピックえひめ」大会に出場する葵区代表チームの選考会を兼ねるとあって選手の皆さんも一層熱が入った試合になりました。参加された選手の皆さん暑い中ご苦労様でした。(松原 三郎)

大会結果

順位	地区	クラブ名
優勝	美和	足久保生き生きクラブ
準優勝	美和	健寿会
第3位	一番町	住吉会
	西奈	草の実会B



優勝した「足久保生き生きクラブ」

第15回葵区スポーツ大会

オミクロン株の変化による新型コロナウイルスが拡散し、第8波が警戒されるなか、10月21日静岡市中央体育館で開催されました。4種目で熱闘が繰り広げられた結果、第4ブロックが(得点60点)見事優勝の栄冠に輝きました。2位は第2ブロック(45点)、3位は第1ブロック(40点)でした。(八木 春馬)



大会結果

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

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
TEL 054-259-3704

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>

左官・塗床・建築一式工事
SURUGA
駿河工業株式会社
静岡市駿河区西脇661-1
TEL 054-282-0202

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

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

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

活動報告《駿河区》

第6回駿河区ペタンク大会



さわやかな風の中 熱戦

9月15日(木)前日迄の猛暑はどこへやら! 台風14号の影響を受け、会場の中島浄化センター多目的広場では海辺からのさわやかな風の中、8時試合開始です。32チーム96名が4グループに分かれて熱戦がくり広げられました。3人が一体となって目標のビュットに向かって攻めあうおもしろく楽しい競技。

時間の経過につれ「もう疲れたよ～」とねをあげる人もいましたが市の大会めざし励まし頑張りあう姿が印象的でした。大会結果は下記の通りです。

(大石眞由美)

大会結果

順位	地区	チーム名
優勝	西豊田	福寿会
準優勝	中島	若葉会A
第3位	中島	中島浜シニアクラブ
	大里東	下島寿会C

第15回駿河区スポーツ大会

朝昼の寒暖の差が大きく体調管理に気をつかう日々です。10月20日(木)は雲ひとつない秋晴れの好天気。人数制限されての大会でしたが市民体育館へ足早に参加してくれた仲間には45クラブ135名です。

4種目に3ブロック(赤・青・黄)がいつときの熱い闘いをし参加者には各々の賞品があり、笑い笑みで帰っていただきました。実行委員、協力員の方御協力ありがとうございました。結果は右記の通りです。

(大石眞由美)

大会結果

優勝	第2ブロック・青組(中島・大谷・長田北・大里東・久能)
準優勝	第1ブロック・赤組(西豊田・長田東・川原・東源台・大里西)
第3位	第3ブロック・黄組(南部・富士見・森下・東豊田・中田)



ボール押し競争



お手玉投げ競争



3色玉入れ



輪投げ競争

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

松永文宏税理士事務所

税理士 松永 文宏 税理士 石原 立野

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

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



有限会社 モリ工業

清水区山切25-1

☎ 054-364-3844

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



造園 設計・施工・維持管理
にわそう

有限会社 アースグリーン 庭創

静岡市駿河区敷地1丁目24-10

TEL 054-237-3786

活動報告《清水区》

3年振りのグラウンド・ゴルフ大会

第23回清水区グラウンド・ゴルフ大会

9月16日(金)、季節は秋でも残暑厳しき中、清水庵原球場第2球場において開催されました。コロナ感染症により2年間実施できなかったのが久しぶりの大会です。参加選手は210名(男性105名、女性105名)。

競技は午前と午後コートをかえて8ホール2ラウンドの16ホールで試合を行いました。市大会への優先出場権(男女各上位入賞者)獲得を目指して、一打一打に集中したプレーが展開されました。上位入賞者は男女別に表のとおりです。(水上 康行)



男性入賞者



女性入賞者

大会結果

男性の部				女性の部			
順位	氏名	地区	スコア	順位	氏名	地区	スコア
優勝	鈴木 信次	清水	31	優勝	木下志保子	駒越	34
準優勝	西ヶ谷安章	高部	32	準優勝	杉村千寿子	清水	35
第3位	中山 義一	辻	34	第3位	藤浪きの江	三保	36
第4位	堀内 賢三	庵原	35	第4位	岡本 里子	三保	37
第5位	増田 寛	小島	36	第5位	梨本 和江	岡	38



市大会出場チームが決定

清水区シニアクラブ連合会第1回ペタンク大会が10月18日(火)、秋葉山公園グラウンドにて32チームが参加して行われました。本大会の上位チームが市大会(12月2日)へ参加できる初めての予選会。

予選リーグはA～Hの8ブロックに分かれ3試合の勝敗で順位別1～4位の決勝トーナメントへ進みます。

当日は秋晴れには程遠い雨模様。各チームは上位進出を合言葉に、一投一投に集中した熱戦【入った! ああー】が展開されました。大会結果は表の通りです。

(水上 康行)

大会結果

1位グループ		
順位	地区	チーム名
優勝	高部	鳥坂
準優勝	駒越	駒越
第3位	飯田	蜂ヶ谷
	両河内	両河内B
2位グループ		
優勝	両河内	両河内A
準優勝	袖師	西久保第6

3位グループ		
順位	地区	チーム名
優勝	入江	渋川北
準優勝	江尻	江尻宝町
4位グループ		
優勝	飯田	山原
準優勝	辻	辻

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

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

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・居宅介護支援事業

ケアサポートてつなぎ
☎ 054-361-7211

内科・呼吸器内科・消化器内科

アレルギー内科・脳神経内科

医療法人社団緑英会

南しみずメディカルクリニック

- 肺がんCT健診
- 禁煙外来
- じん肺・石綿健診
- アレルギー健診

静岡市清水区上力町 5-28 TEL.054-334-2710

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

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

クラブ活動紹介《葵区》

以前私は県老連主催のグラウンド・ゴルフ大会が大井川の河川敷で行われ、参加する機会がありました。その大会で島田市市長・染谷絹代氏の挨拶に「この時代、皆さんは体を動かし、また仲間とのコ

ムニケーションがあつてこそ400余名の人が集うことは非常に喜ぶところであります。毎日教養、教育を心がけて。何も偉そうに教養、教育ではなく、今日は用事がある、今日は行くところがあるという

健寿会の楽しさ

美和学区 健寿会 会長 今井三重子



輪投げで好投！



ミユニケーションがあつてこそ400余名の人が集うことは非常に喜ぶところであります。毎日教養、教育を心がけて。何も偉そうに教養、教育ではなく、今日は用事がある、今日は行くところがあるという



ペン習字



意味の今日用、今日行く」というお話でした。なるほどと納得。
コロナ禍の中色々な行事、催し事が中止になったり人数制限で時間短縮していることは残念です。収束の見通しは全く闇の中で、今までどおり感染予防対策をしっかりと心がけ、一日一日を無事過ごした
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

望月歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	/

葵区神明町100
TEL/FAX 054-254-2633

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

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 ※曜日より担当医が異なります

建設業 電気工事業 企画・施工・管理

富士タイセイ工業(株)

本 社/静岡市駿河区高松2丁目23-37
TEL 054-260-4520

営業所/静岡市駿河区登呂1丁目19-37
TEL 054-266-4130

社会福祉法人 花園会

特別養護老人ホーム

レジデンス花

清水区中河内2717番地

お電話にてお気軽にお問い合せください

TEL 054-343-2121

地域に密着したかかりつけ薬局

MD下野薬局

静岡市清水区下野西7-4
TEL 054-361-0648

クラブ活動紹介《駿河区》

15年の活動を振り返り

西豊田学区 中央会 会長 高田 雪江

平成20年に「中央会」会長を受け15年になります。その間、学区の会長も6年間務めさせていただきました。当時西豊田には13のクラブがあり、会員も630名余いました(女性の会長は私1人でした)。今は6クラブ290名と寂しい数になってしまいました。

学区の活動について紹介させていただきます。

毎年「来てこ」で3月に総会を開きます。約200名が参加し盛大に行われた時期もありました。総会後のお楽しみ演芸会が人気で、演芸を観ながらおしゃべりにも花が咲き皆さんそれぞれに楽しい時を過ごします。

4月にはグラウンド・ゴルフ大会を行い約50名が参加し勝敗を競います。賞品も用意するのでプレイにも力が入ります。

8月は連合町内会の行事「にしとよ祭り」に輪投げ2台を出し参加します。子供達とのふれあいの場でもあり、お菓子をプレゼントし喜ぶ姿を見ると、



「異国の丘」を披露

とても嬉しくなります。市老連の行事にも参加しています。

平成30年の第2回シニアクラブ大会で「異国の丘」を11人で踊った時のことは今でも語り草です。私自身、唄とセリフのテープを編集し踊りの振り付けもして大変苦労しましたが今とすれば良い思い出です。

令和元年の葵・駿河区合同の芸能発表会も印象的でした。名



お揃いの赤いTシャツを着て参加

曲「北国の春」を歌うため、16人で何日も何回も練習しました。本番で赤いTシャツを着て歌い終わったときの拍手の嬉しかったことと言ったら……大満足でした。

年をとってからでもこんな風に力を合わせて達成していくって幸せなことですよ。

最近テレビで、87歳の若宮正子さんの「バッターボックスに立ってバットを振ってみたら当たっちゃったんです」って言葉、なんか勇気が出る感じがしませんか？ 私もいくつになっても挑戦していきたいと思っています。

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

おおやの



総合建設業

高橋建設

高橋建設一級建築事務所

静岡市駿河区宮川7-13

TEL 054-237-8552

FAX 054-238-3552



仮設足場工事一式

旭機材株式会社

静岡市清水区八坂北2丁目9番11号

TEL 054-364-8834

金属屋根・外壁・窯業系サイディング
雨樋・破風板金等・一般建築板金工事
リフォーム工事等お気軽に御相談ください

静岡装工業

静岡市清水区下野西10-10

TEL 054-364-7884

天然銘杓化粧合板製造

有限会社 司製作所

静岡市駿河区西脇965番地

TEL 054-281-4416

給排水設備工事・浄化槽維持管理・清掃

清水 ライフクリーン株式会社

静岡市清水区八坂北1丁目23番43号

TEL 054-366-4500

テント倉庫・トラックシート・カーテンシート

株式会社 イハラテント工業

静岡市清水区蜂ヶ谷南町2番35号

TEL 054-388-9258

クラブ活動紹介《清水区》



古紙収集作業



公園の清掃奉仕作業

岡地区は15単老、男性226名、女性379名、会員数605名で構成されています。この3年、新型コロナウイルス感染症の収束の兆しが見えず、シニアクラブの年間事業活動はほとんど中止となりました。しかし岡地区シニアクラブ連合会においては、コロナウイルス感染症対策を行い、会員の健康保持と融和を図る行事として、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、クロッケー、輪投げ大会等開催して参りました。

ここで15単老の内のひとつ「川原町シニアクラブ種徳会」の活動を紹介いたします。『種徳会』という名称は中国古典『書経』の中の「皋陶邁種徳（こうようつとめてとくをうう）」という言葉よりとったもので「徳をいうえろ」・「いつくしみを施す」といった意味です。命名は初代自治会長の鍋田邦夫氏。種徳の心は川原町老人クラブの活動的精神の支柱となつて今に受け継がれ生き続けています。

種徳会は男性26名、女性44名、会員数70名で6班に分け班長を置き構成されています。

活動内容は、毎月第3火曜日に役員15名により定例会を開催



川原町シニアクラブ種徳会・クロッケー仲間

しています。また毎週火・金曜日午前9時より公園にて、クロッケーの練習を行っています。また有志18人により毎週月曜日午前8時より町内15箇所の古紙（段ボール・新聞紙・雑誌・アルミ缶）等の収集場所をリヤカー16台にて集め、業者に渡す作業を行っています。公園の清掃奉仕も年3回行っています。

今後とも健康づくり、支え合い、今を大切に明日に生きて行く努めを心掛けて頑張っています。

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

Total Coordinate

住宅の新築・リフォームから
店舗オフィスのリニューアルまで

株式会社 あおい装飾

静岡市葵区川合2-6-5
TEL.054-261-9218

建設機械 販売・修理・レンタル



有限会社 三洋機販

葵区瀬名川1-26-84
TEL 054-262-6662

萬祥警備株式会社

葵区東千代田1-15-20

TEL 054-207-8617

人事・労務のベストパートナー



MATSUNAGA
松永労務管理事務所

〒420-0801 静岡市葵区東千代田1丁目15-20森ビル201
TEL 054-207-7286 FAX 054-265-8154

空調機器サービス・空調保守管理

ダイキン空調冷凍サービス認定店



有限会社 ハレー空調サービス

静岡市駿河区高松2丁目20番8号

TEL 054-238-1193

創業45年 見積無料

漏水修理・トイレ交換 専門店

静岡市水道局給排水指定工事店

株式会社 カワセツ

静岡市駿河区豊田2丁目4-47
TEL 054-284-1571

活動報告《シニアクラブ静岡市》

46チームの頂点は由比！

8月26日(金) 静岡市中央体育館にて3区より選出された46チーム・184人が参加してシニアクラブ静岡市輪投げ大会が開催されました。

体育館の蒸し暑さを吹き飛ばすほどの白熱した試合展開で、9点に入ると声の代わりに大きな拍手が鳴り響いていました。

選手の皆さん、また来年も市の大会出場目指し練習に励んでください。

結果は表のとおりです。

(松原 三郎)



優勝した由比チーム

大会結果

順位	区	学地区	クラブ名
優勝	清水	由比	由比
準優勝	葵	麻機	猿田川クラブ
第3位	駿河	長田東	みずほ「ひまわり」
	葵	麻機	麻丘クラブA



大会結果

1位グループ			
優 勝	下島寿会 A	駿河	大里東
準優勝	折戸 A	清水	折 戸
第3位	若葉会 B	駿河	中 島
	登呂1楽友会 A	駿河	富士見
	福寿会	駿河	西豊田
敢闘賞	足久保生き生きクラブ	葵	美 和
	中島浜シニアクラブ	駿河	中 島
	蒲原 B	清水	蒲 原

ねんりんピックに下島寿会Aチーム

シニアクラブ静岡市第9回ペタンク大会が12月2日(金)に駿河区の中島浄化センター多目的広場で行われました。この大会は令和5年に愛媛県で行われる『ねんりんピック笑顔のえひめ2023』ペタンク交流大会に出場するための静岡市代表チームの選考会です。各区の予選を勝ち抜いた30チームが出場し、日頃の練習の成果を発揮して熱戦が展開されました。試合の結果は表のとおりです。ねんりんピック出場は駿河区大里東学区下島寿会Aチームに決

2位グループ

優勝	住吉会	葵	一番町
準優勝	駒越	清水	駒越

3位グループ

優勝	大谷シニアクラブB	駿河	大谷
準優勝	折戸B	清水	折戸

4位グループ

優勝	下島寿会 C	駿河	大里東
準優勝	岡	清水	岡

定しました。上位を目指してこれからも練習に励んでください。

(戸塚 享)



ねんりんピックでの活躍を期待します

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

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

有限会社 山一工業

葵区松富上組33-1

TEL054-255-1526

株式会社 BE ACT
不動産コンサルティング ビーアクト

葵区瀬名川3-8-2
☎054-264-1033

モノレール(農業用・工事用・乗用)
(製造・販売・設計・施工・リース・管理)

モノレール鋼機 有限会社

葵区新伝馬1-2-50
☎054-252-2871

清水内装

葵区与一1丁目2-38

TEL 090-7867-7483

大昭和ホーム 株式会社

葵区上土1-3-47
☎054-263-8117
HP: <http://daishowahome.net/>

活動報告《シニアクラブ静岡市》

活気あふれる「三区女性会員合同交流会」

7月20日(水) は一とぴあ清水にて3年ぶりに開催。葵・駿河・清水の女性委員39人が出席しました。

恒例の「事例発表」ではスクリーンを使い写真やコメントでわかりやすく、地域での生き生きとした活躍を発表してくれました。発表者は葵区伝馬町学区の伊藤清子さん、駿河区大里東学区の柴本ミチコさん、清水区清水地区の尾形のり子さんの3名でした。

「いきいきクラブ体操」で体をほぐした後は、8つのグループに分かれ「グループ協議」。今回のテーマ「詐欺被害に遭わないために」について話し合いました。驚いたことに、出席者の1/3の方が詐欺の電話の体験者でした(もちろん被害にあった方はいません)。

意欲的で活発な意見が飛び交い実りある交流会となりました。



ねんりんピックで大健闘

11月13日・14日、ねんりんピック神奈川2022ペタンク交流大会に、静岡市を代表してむつみ会(駿河区)が出場しました。結果は、シニアクラブ静岡市始まって以来の好成績、64チーム中ベスト16となり記念のメダルをいただきました。準優勝の鳥取県や強敵埼玉県に勝利し予選トーナメントを1位通過。決勝トーナメントでは先輩格の浜松市にも勝利するという大健闘でした。これも、日ごろ熱心に練習を重ねてきた3人の選手の皆さんの努力のたまものです。おめでとうございます！



ベスト16に輝いたむつみ会

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

「ご長寿グランプリ」予選会

10月19日(水)中央福祉センターで行われ7名の方が参加されました。

皆さん真剣に考えて、出した答えは……？ん～ん！惜しい！珍回答にドッと笑いが起こり皆さん満面の笑み。

「笑う門には福来る」今年も良い一年でありますように。



「お口からはじめる、
アンチエイジング」

大村歯科医院

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 木・日曜日/祝祭日

静岡市葵区簗上5-2 ☎054-271-3397

生コンクリート圧送工事

株式会社 静岡圧送

静岡市葵区与一2丁目1-31

☎054-273-0281

機能訓練特化型デイスサービス



ココトレ

無料体験を実施致しますので
お気軽にご連絡下さい。

午前の部 9:00~12:05 午後の部 13:30~16:35

☎054-248-7201

葵区安東3-17-32



小児科・小児外科・内科・消化器内科

杉山医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00(～11:30)	○	○	○	△	○	○
3:00~6:00(～5:30)	○	○	○	/	○	/

△毎週木曜日は検査・急患の診察 但し第2・4木曜日休診
静岡市葵区瀬名川2丁目23番21号

☎054-261-6328

24時間自動受付 054-267-0201

プラスチック粉碎器 製造・販売



株式会社 森田精機

静岡本社

葵区新伝馬1-3-48 ☎054-273-3166

関東工場

埼玉県北足立郡伊奈町小針新宿410-1

☎048-728-2016

贈答品、ノベルティのことならお任せ下さい



株式会社一富士

ICHIFUJI co., Ltd

葵区与一3丁目3番21号

TEL054-271-6219

<https://ichifuji.org/>

活動報告

葵区・駿河区 合同作品展



力作揃いの作品展開催

第17回葵区・駿河区合同シニア作品展が11月17日(木)から19日(土)まで静岡市民ギャラリーにおいて開催されました。絵画、手芸・工芸、書道、写真の4部門に約290点が出品され華やかに展示されました。期間中に延べ2000人あまりの来場者があり、出展者が心を込めて制作した作品に感心していました。なお、駿河区からの出展作品から25点を選び、令和5年1月4日(水)から27日(金)まで駿河区役所でミニ作品展を行います。ご来場ください。

(戸塚 享)



清水区

社会奉仕活動 三保松原清掃

浜風が心地よい10月14日(金)清水区シニアクラブ連合会主催の三保松原清掃活動が実施されました。参加者は会員約110名と地元「名勝保存会」の皆様6名。藤本区副会長の挨拶、保存会の奥寺会長から注意事項を聞き、熊手などを使い羽衣の松周辺の枯れ松葉を収集しました。小枝やゴミ袋は保存会の皆様が軽トラックで運んでくださり、一時間ほどの作業でしたが見違える程きれいになりました。訪れた観光客の方からも「ごくろう様」「ありがとうございます」と声を掛けられたり、久し振りに会えた会員同士の会話も弾み、和やかな雰囲気です無事奉仕活動が出来ました。参加された皆様ご協力ありがとうございました。(西ヶ谷光男)



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

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

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



パタカラ体操には
こんな効果があります

11月25日(金)バス11台、362名が参加しました。富士は宝永山近くまで雪化粧、風もなく快晴で上着を脱ぐ程の暖かさ。

「西湖いやしの里根場^{ねんば}」は22棟の茅葺屋根の家が立ち並び、家ごと民芸品屋・窯の工房・砂防資料館など様々。軒先にとりもろこしや柿が吊るしてあったり囲炉裏があったりとまさにいやしの集落でした。

河口湖町内の3店に分かれての昼食は名物「ほうとう」ワカサギのフライに舌鼓、窓から湖も見え土産物を買ったりと楽しい昼時間でした。「河口湖音楽



第6回シニアクラブ静岡市交流ウォーキング
河口湖もみじ回廊湖岸ウォーク



バス11台が集結、壮観です



「西湖いやしの里根場」



お昼の「ほうとう」



「河口湖音楽と森の美術館」



黄金のサイを触って
運気上昇

と森の美術館」に到着。バラ園を通り西洋風のメインホールへ、ステージには大きな飾り箱が並び何か特別な雰囲気でした。ドイッで造られたという140年前の自動演奏楽器、1台でオーケストラ演奏。バイオリン・ピアノ自動演奏では精巧な機械の動きがテレビに映され驚くばかりでした。館内には100年前の音楽装置付き時計など高級品がズラリ。外の噴水も曲に合わせて自由自在。人集り^だはサルバドル・ダリ作「レースをまとったサイ」。この金のサイは3メートル程あり時価8億円、触って運氣上昇ということ年末ジャンボが当たるようにと願いを込めて触れ

る多くの方が。美術館を出てもみじ回廊へ。色鮮やかな紅葉と、落葉したもみじによって真っ赤に染まった川面。「紅葉の名所」ということを実感できました。

私の万歩計は9800歩を示していました。交流ウォーキングを通じて他の地区の方達とも語り合うことが出来有意義な一日となりました。

(西ヶ谷光男)

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

「ねたきゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

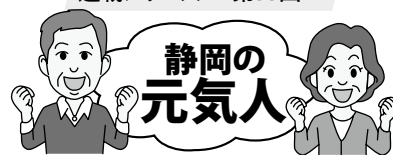
⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

連載シリーズ 第33回 -



静岡の
元気人

遠藤 昭二さん(95歳)

葵区 一番町地区
住吉会



岡県庁に就職。安倍地方事務所や県税事務所等勤務し56歳で定年退職。また第2の職場道路交通センターも70歳で退職。この

「会員文芸」俳句欄に本紙創刊号から今日に至るまで投句され続けている稀有な存在とも云える遠藤昭二さんをご紹介します。

遠藤さんは今年95歳。目と耳に不自由さはあるもののカクシヤク、豊饒として俳句に余念なく、ヒナミ、日並に暮らしている様子が垣間見られました。

遠藤さんの人生はご多分に洩れず多彩を極め、17歳で東京品川にあった海軍の衣糧廠『糧食生産隊』に入隊、農作物の生産に従事し、その後南ボルネオに派遣され2年過ぎたところで敗戦となり、昭和21年7月に復員しました。敗戦で精神的な拠り所を失ったものの、沈黙思考の結果、静

岡県庁に就職。安倍地方事務所や県税事務所等勤務し56歳で定年退職。また第2の職場道路交通センターも70歳で退職。この間県庁退職者主催のフォトコンテストでは、はからずも特選賞を受賞するなど文化活動にも関心を持っていました。老大の生き方として健康であること、人と人との繋がりがや付き合いの中で趣味を広くもつことの大切さに気付きました。なかでも俳句は17文字の短い文学で比較的馴染み易いことから、老人クラブ一寿会入会。作句する傍らホトトギス派の坊城俊樹さん主宰の『花鳥』会にも入会。俳句は松緑が好きなことから『松翠』としました。これまでの作品で『秋潮の干きで寄り合う夫婦岩』があります。現実の夫婦に見立てて仲良く寄り添う夫婦岩に想像的共感を覚えた作品で上出来だと思っております。最近では

住職との語らいの中で浮かんだ『峰近し雲を耕やし到彼岸』があります。僭越ながら解説すると、雲が次から次へと湧き上がる。その雲(煩惱)を耕やすとは此岸の煩惱を取り除き到達する彼岸は解脱の世界、やがて迎へる涅槃寂静、安らかな世界を詠んでいます。俳句は読む人に映像が浮かぶようなものが大切です。この句は無の境地における奥深い見事なものになっています。これからも俳句に励んで下さいと密かに心中願って取材を終えました。

(学道・八木春馬)



花鳥会誌



県職員写真コンテスト
特選のたて

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

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

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

こんなことしています！

最近ではコロナ禍の影響で途絶えているが、それまでは毎月一度は山登りに出掛けていた。自分分が山登りに「目覚めた」のは、比較的遅く50歳を過ぎてからで、詳しい知識や経験もないが、色々な縁で多くの登山グループに入れてもらい、時には百名山に数えられる3000メートル級の山行にも参加させてもらった。山の楽しみ方は人それぞれだが、頂上を極めた「達成感」のほかに、高山に咲く美しい花々に出会った時の感動も大きな喜びの一つ……。途中からはメンバーの高齢化もあって、近郊の低山をゆっくり歩く「里山歩き」に変わったが、一番の楽しみは近隣の数家族で「夫婦同伴」のハイク。持ち寄った料理やデザート等をくるま座になって頬張れば、登って来た疲れも途端に消える。また帰りには必ずふもとの温泉に浸かって汗を流すのも恒例。早くコロナが収まり、今迄のような楽しみが再開できる日を心待ちにしている。



山歩きは楽しい

駿河区 森下学区 長寿会

花村 政之



最近ではコロナ禍の影響で途絶えているが、それまでは毎月一度は山登りに出掛けていた。自分分が山登りに「目覚めた」のは、比較的遅く50歳を過ぎてからで、詳しい知識や経験もないが、色々な縁で多くの登山グループに入れてもらい、時には百名山に数えられる3000メートル級の山行にも参加させてもらった。山の楽しみ方は人それぞれだが、頂上を極めた「達成感」のほかに、高山に咲く美しい花々に出会った時の感動も大きな喜びの一つ……。途中からはメンバーの高齢化もあって、近郊の低山をゆっくり歩く「里山歩き」に変わったが、一番の楽しみは近隣の数家族で「夫婦同伴」のハイク。持ち寄った料理やデザート等をくるま座になって頬張れば、登って来た疲れも途端に消える。また帰りには必ずふもとの温泉に浸かって汗を流すのも恒例。早くコロナが収まり、今迄のような楽しみが再開できる日を心待ちにしている。

絵画と俳句を仲間と楽しく

清水区 岡地区 川原町種徳会

藤田 邦夫



定年の1年前から公民館の絵画教室に通い始めて18年になります。絵画クラブの名前は「春秋会」で私が今、会長を務めています。浜田交流館で月2回絵画教室を開催し、年2回の「春秋会展」も盛況で、本年12月には興津交流館で100回展を開催します。絵を画く時は「明るい色彩、楽しい雰囲気画で画く」ように心掛けています。

また10年程前から「清風俳句会」にも入会。入江交流館で月1回句会を開き、仲間と楽しくやっています。自作の俳句集も作りました。静岡新聞「ひろば」欄にも月1回投稿していますが、句会のメンバーに読者から「あの句は良かったですネ」とのお手紙を頂くこともあり、益々作句に熱が入ります。年1回10月頃、吟行会を実施。過去には日本平動物園や清見寺等で、今年は駅前銀座商店街で行う予定です。年々高齢化が進んでいます。新規入会者が増えることを期待しています。



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

お気に入りの写真
を
ポスターに！



家に飾りたい
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK！

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

会員文芸

俳句



清水区 岡地区 川原町シニアクラブ種徳会 藤田 邦夫
浜風や丸く産まれし折戸なす

清水区 有度地区 シニアクラブ長崎南町 山口 勝己
茎々立てり白大根は坂の畑

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
亡夫逝きし俣の船小屋春の潮

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
三日月の空に墨汁虫の声

葵区 駒形学区 駒形あおい会 笹竹 修一
十五夜の月の大きき色の良さ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 堺 八重子
初めてのお城で御朱印鯛雲

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平
微風や遠く聞こえるセミの声

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
風の音晴れた夜空に星月夜

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
富士山の初冠雪や妻の古希

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
彼岸花孤老の庭の片隅に

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 田辺 久之
天高し紺碧の空小鳥舞う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
うす陽さす庭に秋蝶ゆるく舞う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 小原 民子
碧空を笑顔で仰ぎ家路を急ぐ

葵区 安東学区 寿会 滝浪 信恵
新調の眼鏡なじまず冬に入る

葵区 安東学区 寿会 三浦 すゑ
里山に初冬の色の深まりて

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗
青空に葉先が映える松手入れ

葵区 安東学区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
遠き富士望む花壇や今朝の冬

葵区 安東学区 寿会 瀬本 玉子
スカーフでお洒落に決めし初冬かな

葵区 安東学区 千寿会 鈴木 健仁
富士御座す西湖の野辺や枯尾花

葵区 一番町地区 住吉会 遠藤 昭二
元朝や鳳凰の富士眺めぬ

短歌

清水区 有度地区 シニアクラブ長崎南町 山口 勝己
伊豆の海燃ゆ夕日は海を染め
なほ炎えさかり悠々沈む

清水区 由比地区 由比シニアクラブ 塚本 鐘子
朝明けの老木の桜にウゲイスの
ソプラノ合唱春告げるなり

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

あなたの人生を
1冊の思い出に。

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

本尊釈迦牟尼佛・大聖不動明王
永代供養・写経会・梅花流詠讃歌
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 玉井山
長栄寺
静岡市葵区籠上 24-1
電話 054-271-3904

 お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…
・処方された薬を一冊で管理できるので、
飲み合わせの事故を防げます。
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

浄土宗
古今山 **浄國寺**
静岡市葵区本通7-8-19
054-255-4567

曹洞宗 泰雲山
瑞龍寺

静岡市葵区井宮町四八
電話 〇五四二七二二六三四

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、ご要望お待ちしております。(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

清水区 江尻地区 川岸町老人会 松永 勝子
病院の窓に止まれしつばめの子
心の会話安らぎの時

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
すみません杖つく人の横を抜け
しつかり歩く我が身に感謝

葵区 駒形学区 駒形あおい会 小澤 とよ
木陰にて涼みし風はなんとなく
秋を思わす気配なりけり

葵区 駒形学区 駒形あおい会 井出志津夫
みかど捨てかぐやは帰る月の世に
残りし翁姫の涙

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
熟柿を残して鳥におすそ分け
共に味わい共に生きるや

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
氷浮く沼に遊ぶや白熊よ
安らげき顔得意げに見ゆ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志
寝ころんで読書の秋と洒落込んで
いつの間にやら夜明けで目覚め

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
学生と短歌談議に声はずむ
ワイワイそうそう足久保の里

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
秋空に桜八輪勝手咲き
人も各々花も各々

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
秋空に桜八輪勝手咲き
人も各々花も各々

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
秋空に桜八輪勝手咲き
人も各々花も各々

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
変異株名を次々と夏に入る
手帳開け中止中止を確認し

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
秋の声物価高騰めじろ押し
千羽鶴手先運動脳刺激

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
名月やウクライナにもロシアにも

クロスワード
パズル

前回の答え

アメフラシ

クロスワードパズル当選者(敬称略)
伊藤八千代 吉永 彰子 川合ひさ子 久保山蓮子
小林 勝美 鈴木 朝子 長瀧 鉄也 保田ひで子
三浦美保子 米倉 久恵

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

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

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！ご相談
ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります制作・校正
制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂きます印刷・お届け
ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい

Tel 054-283-5424

Fax 054-283-5626

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

全国老人クラブ大会

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会が11月8日東京国技館で天皇皇后両陛下ご臨席のもと開催されました。コロナ禍の人数制限の中、全国から900名余の参加があり、シニアクラブ静岡市からは遠藤会長始め13名が参加しました。表彰の部では、服部富士男元市老連会長が厚生労働大臣から、遠藤会長が全国老人クラブ連合会会長から表彰されました。また、天皇陛下から「老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを頼もしく思います。」とのお言葉をいただきました。



編集後記

あけましておめでとうございます。
9月の豪雨による洪水や断水の被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。
「天災は忘れた頃にやってくる」は物理学者で随筆家の寺田寅彦の言葉ですが、七夕豪雨から約半世紀、まさに私たち一人一人が肝に銘じておかねばならないことだと感じました。

コロナウィルスの蔓延はいっそうに治まる気配を見せませんが、それに負けて萎縮しては心身の健康を保つことができません。市老連では感染対策を講じて皆さんが参加できる行事を増やそうと頑張っています。

市老連への登録人数は減少傾向にあります。本誌の記事がシニアクラブの活性化の一助となることを願っています。

(戸塚 亨)



◎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 亨 (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

いつ起こるかわからない災害。
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



行政書士

あおの事務所

交通事故後遺症認定・相続手続き
日常の困りごと何でも無料相談。

葵区東千代田2-26-48

TEL 054-295-4525

<https://www.aono-office.net/>

「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

検索

<http://www.nichicomi.com/>