



市老連だより

第37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>

緑豊かな大地 庵原地区

高速道路を支える橋脚
私達シニアクラブの活動も
地域を支える大事な柱であ
ると考えます。



庵原球場



庵原のみかん



伊佐布の滝



郷土史によると庵原には縄文時代・弥生時代の遺跡があり、三池平古墳は県指定史跡にもなっています。地域の皆さんはこの古墳を庵原の宝とし、「社会奉仕の集い」として草刈を継続されています。

(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

<h3>山の上病院</h3> <p>訪問リハビリテーション ※計401床</p> <p>●内科 ●リハビリテーション科 ●外科 ●透析 ●整形外科</p>	<p>介護老人保健施設 もくれん デイケアセンター 健寿会 山の上病院隣接/158床 TEL 054-366-5101</p>	<p>介護老人保健施設 ブルメリア 駿河区下島365-1/100床 TEL 054-236-5353</p>	<p>小高医院 整形外科 JR清水駅前 TEL 054-364-5985</p>	<p>グループホーム さくら 「梅ヶ谷」バス停徒歩4分 TEL 054-344-2230</p>
	<p>介護老人保健施設 山の上ケアセンター 山の上病院併設/120床 TEL 054-340-2755</p>	<p>介護付 有料老人ホーム シニアコートあざれあ 庵原町字榎田143-25/50室 TEL 054-366-1365</p>	<p>グループホーム 小芝の家 「大手町」バス停徒歩4分 TEL 054-371-5655</p>	<p>グループホーム さくら2号館 「蒲原」駅徒歩6分 TEL 054-385-6211</p>
	<p>静岡市清水区草ヶ谷651番地の7 http://www.yamanoue-hospital.jp</p>			
	<p>TEL 054-363-1023</p>			

令和5年度定時総会が開催される



令和5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13回定時総会が、令和5年4月28日（金）、はーとびあ清水多目的ホール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）来賓祝辞を次のお二

人からいただきました。井上恒彌市議会議員、吉永幸生市保健福祉長寿局長、（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4年度事業報告及び収支決算、第2号議案令和5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4年度は、新型コロナウイルス感染症の大きな流行の時期もありましたが、若干収束の兆しも見えてきました。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ほぼ再開できました。令和5年度は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されるなど、明るい兆しが見えてきました。本年度は、新しい生活様式の順守など、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いきます。会員の皆さんも、シニアクラブの有効性をまわりの未加入の仲間と積極的に声かけして伝え、「1クラブ1人増やそう」を目標に、会員増強に取り組んでいきましょう。議案は各単位シニアクラブあてに配布いたしました。

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

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

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>

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

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

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・土曜日午後
静岡市清水区日立町4番4号
☎ 054-337-1117

令和5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(金)	はーとびあ清水	
	新任会長研修会	7月11日(火)	はーとびあ清水	
	三区女性会員合同交流会	7月19日(水)	中央福祉センター	
	輪投げ大会	8月25日(金)	清水総合運動場体育館	
	グラウンド・ゴルフ大会	10月3日(火)	中島浄化センター多目的広場	10月10日(火)
	シニアクラブ大会	10月6日(金)	市民文化会館	
	会員交流ウォーキング	11月24日(金)	岡崎市(愛知県)	
	ベタンク大会	12月1日(金)	松富スポーツ広場	12月8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24日(水)	松富スポーツ広場	
	輪投げ大会	6月23日(金)	中央体育館	
	ベタンク大会	9月15日(金)	松富スポーツ広場	9月22日(金)
	スポーツ大会	10月27日(金)	中央体育館	
	葵区・駿河区合同作品展	11月15日(水)~19日(日)	市民ギャラリー	
	葵区・駿河区合同芸能発表会&リフォームファッションショー	令和6年1月30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(金)	中島浄化センター多目的広場	
	輪投げ大会	6月22日(木)	中央体育館	
	ベタンク大会	9月12日(火)	中島浄化センター多目的広場	9月19日(火)
	スポーツ大会	10月19日(木)	中央体育館	
	葵区・駿河区合同作品展	11月15日(水)~19日(日)	市民ギャラリー	
	葵区・駿河区合同芸能発表会&リフォームファッションショー	令和6年1月30日(火)	市民文化会館	



清水区	事業名	実施日	場所	予備日
	クロッカー大会	5月26日(金)	清水庵原球場第2球場	
	輪投げ大会	6月27日(火)	清水総合運動場体育館	
	ボウリング大会	7月6日(木)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	
	グラウンド・ゴルフ大会	7月14日(金)	清水庵原球場第2球場 秋葉山公園グラウンド	7月21日(金)
	リフォームファッションショー ふれあいコンサート	8月27日(日)	はーとびあ清水	
	ベタンク大会	9月22日(金)	清水庵原球場第2球場	9月27日(水)
	福祉のまつり	9月24日(日)	清水マリンパーク	
	三保松原清掃	10月13日(金)	三保松原	
	スポーツ大会	10月19日(木)	清水庵原球場第2球場	10月26日(木)
	清水福祉総合文化祭作品展	11月10日(金)~13日(月)	はーとびあ清水	
	芸能発表会	1月10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

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

内科/外科/消化器内科/肛門外科

ひびのクリニック

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

OTOWA DENTAL CLINIC 医療法人社団 仁静会

音羽歯科クリニック

受付時間 月火水木金土
 午前9:00~11:30 ●●●●●
 午後2:00~6:00 ●▲●●●
 ▲火曜と土曜の午後は2:00~5:00まで
 ※休診日/木曜・日曜・祝日

静岡市葵区音羽町20-12 ☎054-251-3011

内科・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 月・火・木・土/午後

静岡市清水区千歳町2番30号
☎ 054-355-1117

山本歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝
 午前 9:00~13:00 ○○ / ○ ○ ○ /
 午後 3:00~6:30 ○○ / ○ ○ / /

静岡市葵区唐瀬1-3-35
TEL.054-245-9838

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

令和4年度活動報告

熱い思いが伝わり大喝采！

練習も思うようにできない状況の中、28組の参加者の皆さんが熱い思いでステージで演目を披露。その思いが伝わり観客席からは拍手喝采、掛け声も上がり大いに盛り上がりました。

色鮮やかな衣装、純白のシャツ……久しぶりに観る晴れ舞台は夢心地。裏方役の実行委員の方々も、舞台作りやテープセットと大忙し。

出演者・観客・裏方、三者が一丸となり楽しく大成功の発表会でした。(西ヶ谷 光男)



清水区芸能発表会

開催日・令和5年1月18日(水)
会場・清水区文化会館マリナート



男性の部・山田 益男さん 女性の部・山田三重子さん ダブル山田が優勝獲得！

今大会は昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症の影響で開催できず3年振りに開催となりました。

参加選手は葵・駿河・清水の3区から選抜された203名。男女別の個人戦でスコアを競いました。

試合会場はA～Dコートまで10ホールずつ40ホールが設置され、選手は2ラウンド・20ホールを廻ります。

選手は強風と寒さの中、一打一打に集中した熱戦が展開されました。

(水上 康行)



第14回 シニアクラブ静岡市
グラウンド・ゴルフ大会

開催日・令和4年12月14日(水)
会場・清水庵原球場 第2球場

大会結果

男性の部

Table with 5 columns: 順位, 区, 学地区, 氏名, スコア. Shows winners from the Shizuoka region.

女性の部

Table with 5 columns: 順位, 区, 学地区, 氏名, スコア. Shows winners from the Shizuoka region.



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

しば内科医院
診療時間 午前 9:00～12:30 午後 2:30～6:00
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)
TEL 054-254-1441

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
TEL 054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

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
TEL 054-247-3858
http://www.sakamotoclinic.jp

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

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)
TEL 054-263-4188

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

令和4年度活動報告

駿河区芸能発表会&リフォームファッションショーの開催

令和5年1月31日(火)午前9時30分から市民文化会館で令和4年度駿河区芸能発表会&リフォームファッションショーが開催されました。

令和元年度以来3年ぶりの開催です。演目にはまだ制限もありましたが、出演したみなさんは発表出来る喜びにあふれていました。演芸の部・10組とリフォームファッションショーの部・8組の出演がありどの組も熱演でした。午前中の短い時間ではありましたが、久しぶりの発表会をみんなで楽しむことができました。(戸塚 享)



久しぶりの舞台熱演



上: 雅な琴の演奏

右: リフォームファッションショーでサルエルパンツを披露



葵区芸能発表会&リフォームファッションショーの開催

令和5年1月31日(火)午後1時30分市民文化会館で開演。リフォームファッションショーでは8作品。注目されたのは『サルエルパンツ』デザイン性に優れ活動的で、かつての日本陸軍将校ズボンと同形状ですが今日はそれを更にアレンジしたもののようでした。芸能部門では『琴の演奏』。正月と云えば名作「春の海」ですが今日はポピュラーな「春のうた」と「浜千鳥」でした。琴の音の絶妙さと情緒豊かな余韻に浸り、その他踊り、コーラス、歌謡と賑やかな演目で新春らしく華やかな調べに心行く気分でした。(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

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

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

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

お薬のご相談 お気軽に

保険調剤

音羽薬局

静岡市葵区音羽町7-11
 Tel.054-200-1222 Fax.200-1226

内科・人工腎臓クリニック

菅野医院分院

院長 菅野勝寛 送迎有り
 静岡市葵区瀬名1丁目7番3号
 ☎(054)262-5050

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2:00~7:00

静岡市駿河区石田1-3-21 TEL 054-287-7363

活動報告《葵区》

青空の下、グラウンド・ゴルフに熱中

初夏の青空の下、葵区シニアクラブ連合会主催、第10回グラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催されました。コロナ禍も収束し、全員元気ハツラツのプレーが展開されました。ホールインワン達成でしょうか、黄色い歓声と拍手の音が聞こえました。

なお、今回の成績上位者(男性32名、女性32名)は10月3日(火)に行われる静岡市の大会へ出場します。

(文：杉浦 俊男/写真：松原 三郎)



第10回葵区グラウンド・ゴルフ大会

開催日・令和5年5月24日(水)
会場・松富スポーツ広場
参加人数・183人



集計も大事な
お仕事です

大会結果

男性の部

順位	学地区	クラブ名	氏名	スコア
優勝	玉川	寿恵広会	白鳥 清治	53
準優勝	美和	足久保生き生きクラブ	浅井 輝雄	54
第3位	西奈草の実会		岩崎 誠夫	55

女性の部

順位	学地区	クラブ名	氏名	スコア
優勝	西奈草の実会		市川 朝子	56
準優勝	安東	さわやかクラブ	柴田カヨ子	58
第3位	麻機	猿田川クラブ	羽田 とみ	61

熱気満々、輪投げに夢中

コロナ禍も落ちつき、喜びに満ちた人々が一堂に会して、第18回葵区輪投げ大会が開催されました。高得点をあげた得意げな顔、失敗して悔しげな顔、勝利したチームの歓声が渦巻く中、大会は無事終了することができました。なお上位16チームは8月25日(金)の静岡市大会へ出場します。(文：杉浦 俊男/写真：松原 三郎)



開催日・令和5年6月23日(金)
会場・静岡市中央体育館
参加人数・39チーム 190人



麻機「東寿会」の皆さん、優勝おめでとう！

大会結果

順位	学地区	チーム名
優勝	麻機	東寿会
準優勝	西奈草の実会	草の実会A
第3位	一番町	住吉会
	麻機	麻丘クラブA

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


 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

 耐震補強工事一式
 有限会社 **丸和 橋本興業**
 静岡市清水区柏尾166-1
 ☎054-347-2555
<http://www.m-hashimotokougyou.co.jp>

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


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

 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

活動報告《駿河区》



今年も女性の高得点者続出

令和5年度駿河区グラウンド・ゴルフ大会が5月26日（金）に中島浄化センター多目的広場で行われました。梅雨入り間近ではありましたが5月の爽やかな風のふくなか、広場には約200人の選手が集まり12ホール2ラウンドの熱戦を繰り広げました。コロナウイルスへの不安は収まりつつありますが対策は継続しています。参加人数は昨年より増やしましたが、進行を見直して時間を短縮し午前中に散会できました。成績上位者は秋の市大会に出場します。（戸塚 享）

大会結果

男性の部

順位	氏名	学区	スコア
優勝	青島 敏雄	西豊田	51
準優勝	大窪 次郎	中島	51
第3位	鈴木 孝雄	西豊田	53

女性の部

順位	氏名	学区	スコア
優勝	大村 房子	大谷	45
準優勝	中島 洋子	中島	46
第3位	朝比奈直子	森下	48

昨年の雪辱を果たした、登呂1楽友会A

6月22日（木）、午後からの天気が危ぶまれるなか、第18回駿河区輪投げ大会が静岡市中央体育館で、39チーム195名の選手が参加して開催されました。昨年準決勝で敗退した登呂1楽友会Aがダントツで優勝。今年も準々決勝に富士見学区の4チームが残りました。

「おなか減った」との声。朝早くから昼過ぎまで、選手、役員の皆様お疲れ様でした。上位16チームが8月25日（金）に行われる市の大会に出場します。ガンバッテ。（榎本 昭子）



大会結果

順位	学区	チーム名
優勝	富士見	登呂1楽友会A
準優勝	長田北	第2向寿会B
第3位	富士見	登呂2丁目寿会
	西豊田	小松会



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

環境美化に奉仕する
清水一般廃棄物処理業協同組合
 静岡市清水区山原831番地の2
 TEL 054-366-8684

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

オノケン材塗装株式会社
 静岡市清水区鳥坂928
 TEL 054-344-1551

KOKEN 株式会社
コーケン
 防水工事・シーリング工事
 静岡市駿河区広野 2-5-31
 TEL.054-258-7537

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

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

活動報告《清水区》

優勝は石原誠さん 溝口広子さん

雨天順延の本大会は、コロナ行動制限の解除後でしたが手指消毒剤を準備して実施されました。当日は熱中症が懸念される程のスポーツ日和。開会式では90歳以上の選手7名が表彰され、会場全体に驚きと羨望の声があがりました。競技は男女別。6名1組で上位3名の勝ち上がり。16コートに分かれ、1回戦終了後に昼休み、午後は2回戦から決勝戦まで。優勝には5回の勝ち抜きが必要です。地区代表の選手だけに熱戦また熱戦、白熱したゲームの連続でした。(水上 康行)



第14回 清水区クロッケー大会

開催日・令和5年5月26日(金)

会場・清水庵原球場 第2球場

参加者・18地区 選手173名(男性84名、女性89名)

大会結果

男性の部

Table with 3 columns: Rank, Name, Region. Lists winners and runners-up for the men's section.

女性の部

Table with 3 columns: Rank, Name, Region. Lists winners and runners-up for the women's section.

90歳以上記念メダル授与者

Table with 4 columns: Name, Region, Age, Name, Region, Age. Lists award recipients for those aged 90 and over.

第8回 清水区輪投げ大会



開催日・令和5年6月27日(火)

会場・清水総合運動場体育館

不二見Aチーム



今年の優勝は不二見Aチーム!!

梅雨明けが待ち遠しい1日。輪投げ大会はチーム対抗戦で行われました。1ゲーム2セット(1人9本×5人を1セット)、4ゲームを行い合計得点により順位が決まります。コロナと熱中症対策でアルコール等の消毒剤を用意、館内の換気、選手は適度の水分補給を講じました。21地区39チーム、選手195名が参加。地区代表だけにチームワークよく、集中力高いプレーが展開されました。今年は上位2チームが4桁の攻防。大会結果は表のとおりです。(水上 康行)

大会結果

Table with 5 columns: Rank, Region, Team Name, Score. Lists the results of the wheel-throwing tournament.

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

城北耳鼻咽喉科

静岡市葵区城北29-1 TEL 054-246-8880

診療時間 月火水木金土日

午前 8:30~12:00 ●●休●●▲休

午後 2:30~6:00 ●●休●●休休

▲土曜午前 8:30~13:00 ※曜日により担当医が異なります

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

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

TEL 054-343-2121

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

社会福祉法人 吉原福祉会 特別養護老人ホーム こもれび



静岡市清水区吉原一七三二 電話 〇五四三三三〇一五五

介護のご相談お気軽にどうぞ

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 TEL 054-363-0345

呼吸器内科・消化器内科・腎臓内科

糖尿病内科・アレルギー科・循環器内科

デイサービス併設 ケアサポート つなぎ

一致団結 芦寿会

美和学区 芦寿会 会長 洞口 重一

芦寿会の長年の構成紹介

私を知る限りの令和5年度までの芦寿会の構成は、昭和63年度より約35年の年月を会長役を引き継いで私で10代になります。懇親会やスポーツ等、各活動で楽しかった歳月を思い出す今日この頃です。現会計さんに年代別の役員、会員の資料を見せてもらって、会員数は約45名前後で繋いで今の芦寿会が成り立っています。先輩の役員さん、会員の皆さん、ご協力ありがとうございました。御苦勞様でした。

令和に入ってから

活動内容の紹介

現在の芦寿会の会員数は35名です。80歳以上が90%の構成なので、今後が心配です。後継の若手会員を誘うことが先決です。年度変わりに1月は新年会、4月は総会を開催します。開会、国旗掲揚、国歌斉唱、黙祷から始めます。



屋外でのスポーツにも挑戦しています



屋外の活動紹介

閉会後はビンゴゲーム、輪投げ、雑談等で楽しみます。

会員の人達もそれぞれの部署についてやってきています。花壇の草取り、花植え、グラウンド整備、テーブルや椅子作り、テントのまわりの石垣積み等楽しい時間を過ごします。自治会より依頼の草取り、花植えなども1年に2回行います。週3回のグラウンド・ゴルフも、1ラウンドと2ラウンドの合間にお茶を飲み、お菓子を食べながら座談会をします。耳の不自由な人もいますので、大声で話し合いをするので笑いの多い楽しい時間です。グラウンド・ゴルフの成績結果の話や健康に注意している話なので盛り上がりがあります。お互いに思いやりの心を持って、仲良く笑いの多い日々です。

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

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

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

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

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
TEL 054-286-0911
当院は完全予約制です

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

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 TEL 054-263-7676
自動受付専用電話 050(5840)4122

クラブ活動紹介《駿河区》

健康に過ごせるための頑張り

中島学区 西脇第2若葉会 会長 神田 武範

高齢化社会を迎え、毎日がいかに有効に過ごせるか気になるところですがその一つにシニアクラブ活動があります。私は数年前、何もわからず入会しましたが、歴史ある組織で多数の方々の活動により運営され長寿社会に貢献されていると感じております。

さて私の属する西脇第2若葉会は、男性28名、女性53名、合計81名の会員数です。中島学区に属し、他5単老と活動を共にしております。西脇町



内には約1900戸の世帯があり、若葉会は学区での中心的な活動を行っております。シニアクラブ活動のグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンクの大会に合わせ、東名高架下公園で練習を兼ねて会員同士が楽しく和気あいあいと活動を続けて



駿河区の芸能発表会で「安来節」を披露

動を続けて

おります。休憩時間に皆で持ち寄ったお菓子の「もぐもぐタイム」も楽しみの一つです。8月には町内の夏祭りに参加して、売店や盆踊りで祭りを盛り上げます。



また、奉仕活動として神社の掃除、花壇の整備で季節ごとに花を咲かせることで散歩中の方々より大変喜ばれております。その他、下校時の旗振り、介護施設の垣根の剪定等の活動も行っております。結果、それらの活動が自分のためだけではなく、人とのつながりを持たせ健康につながり、健康が心に安心感を持ち元気に生活できることだと感じていきます。

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

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(病気)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

相続のための **土地建物 測量・調査・登記**
土地家屋調査士法人
葵事務所
 [静岡事務所] 静岡市葵区上足洗1-7-39
TEL.054-248-1731
 [沼津事務所] 沼津市新宿町16-3
TEL.055-925-3525
<http://aoi-legal.jp/>

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>

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

有限会社 トーセイ電工
 静岡市葵区牧ヶ谷2432
TEL.054-278-6211
FAX.054-278-0616

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

コロナ禍の中で……

清水地区シニアクラブ連合会 会長 西ヶ谷光男



にも参加させてもらっています。清水小学校の下校時の見守り安全パトロールやグラウンド・ゴルフのコーチ、そして「昔の遊び」のお手伝いは大変喜ばれています。

新型コロナウイルス感染症蔓延で行事の中止が続く中、会員の方はどうしたら元気を与えられるか会長さん達と話し合いました。使わせて頂く会場のコロナ対策を守りながら1回でも多く皆が参加できる行事を行うことに決め、5月には「はーとびあ清水」で「地区の集い」を開催。久し振りに多くの笑顔を見ることが出来ました。「きらく

荘」を会場にカラオケ発表会も3回実施。人数制限があるため、午前午後と参加者を振り分け、マイクカバーも毎回交換、歌う人もマスク着用と使用条件の中で、

クラブ活動紹介《清水区》

清水地区は6単老で男性49名、女性113名、会員数162名。80歳以上が71%です。清水港・ドリプラ・次郎長通りも私達の地域になっています。少人数なので「地区の集い」も1回で終わるやりやすさもありますが、大会の選手を集めるのは苦労します。

継続している行事としては年2回のカラオケ大会、地区三役新年会。日頃お世話になっている生涯学習交流館「清開きらく荘」のイベント

他にも輪投げ・スカットボールも盛り込み、会員でない方も一緒に楽しんでもらいました。勿論参加費は無料でお茶付き参加賞付きです。コロナ対策として交流館広場にブルーシートを敷き、輪投げ、クロケット、グラウンド・ゴルフ、そして清水地区恒例のビンゴゲームをやったり、「健康まつり」として交流館の大部屋を借りて「健康ミニセミナー」、太極拳の演舞と趣向を凝らし有意義な時間を過ごして頂きました。

社会奉仕活動として公園や街路樹、花壇の草取りや枝切り等も各単老で取り組んでいます。地域の人達から信頼され頼られるシニアクラブになつていこうと、単老の会長さんを中心にみんなで元気に活動しています。

社会奉仕活動として公園や街路樹、花壇の草取りや枝切り等も各単老で取り組んでいます。地域の人達から信頼され頼られるシニアクラブになつていこうと、単老の会長さんを中心にみんなで元気に活動しています。



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

建築・家具資材販売
各種合板、住宅機器、金物

有限会社 静北建販

静岡市葵区慈悲尾69-1
☎054-276-0660

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

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



伸栄建設株式会社

静岡市葵区慈悲尾67-1
☎054-278-1833



アスファルト合材
ホコリが出にくい
再生盛土材販売
再生下層路盤材

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

地域密着の家づくり。

工野沢 株式会社

静岡市葵区北安東
5丁目41-2
☎054-247-9006
http://nozawa-k.com

こんなことをしています！

和弓と輪投げ



葵区 安東学区 平成クラブ

松浦 重誠

今、輪投げについて書いてうれしい。それはようやく輪投げの本質が解り、人様に教えることができると思うからだ。

60歳代、弓道で「胴造り」を教わり、70、80歳代輪投げをした。道具は先輩手作りの木製だ。家で一人で習った。安東老連の輪投げチームができた。私に尊いのは弓道の胴造りだ。輪投げでも共通する原則的なものが何故語られないのか不思議だ。両足を開いて立ち視線を9におく、両足はゆったりと床をふむ。腹は静かに落ち着いている。さっと引き込んで投げる。パッと9に入る。その姿美しく腕も真直ぐなのだ。 ※ 弓道で的に矢を射る際に姿勢を正しく保つこと



はめ字文とイラスト展を開催

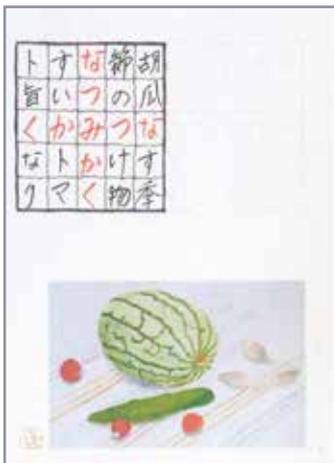
清水区 岡地区 川原町種徳会

望月喜久三



平成5年の「シミズ毎日」に掲載された記事に惹かれて「三島はめ字文の会」に入会し月1回三島での例会に通いました。

「はめ字文」とは昭和54年三島の有志によって創られ全国的にお医者さんを中心に広がった言葉の遊びです。出題された5文字の言葉を25のマス目の中央にクロスさせ、空いているマス目に文字をはめて文を完成させます。パズルのような形式ですが、はめ字文を読むと短歌に近い文になります。色紙にマスを書き筆ペンで文字を書き入れていたので「書」の展示会と勘違いする方もいました。私が発案し作品を理解しやすいようにイラストと一緒に添えるようにしました。5年程前から「はめ字文とイラスト展」として交流館や地元の信用金庫などで展示会を開催しています。イラストも「はめ字文」に合わせて花・景色・動物など色々で観ても楽しい作品です。



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

健康 とっても便利 コラム お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます。過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます。かかりつけの薬局を持つとより効果的です。

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



解体工事・総合土木・アスベスト除去工事

有限会社 鷹健工業

静岡市葵区千代2丁目14-5

TEL.054-276-0900

コンクリート圧送工事

株式会社 雅貴圧送

静岡市葵区慈悲尾295-9

TEL.054-278-0023

(社)全国道路標識標示業協会会員 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

解体業者をお探しの皆さま 解体工事承ります！

総合解体

株式会社 スカイ

静岡市葵区慈悲尾418-10

TEL.054-276-2229

連載シリーズ - 第34回 -



静岡の元気人

山本 敏夫さん(88歳)

駿河区 富士見学区
登呂二丁目寿会



の時間にも余裕があり、奥さんの後押しもあって交通指導員になりました。ちょうど長男が小学校に入学、次男も幼稚園に入園した時でした。

「おはよう」通学してきた子供達への朝一番の挨拶。「おはようございます」元気な声が返ってきます。

富士見小学校近くの横断歩道で交通指導員を始めて55年。雨の日も冬の寒い朝も子供達を見守る山本敏夫さん88歳を紹介します(米寿おめでとございます)。



葵区新富町で昭和9年に生まれ育ち、東京に就職。昭和44年に現在の登呂に居住。自営業をしています。

後押しをしてくれた奥さんが平成18年に亡くなり落ち込んだ時期もありましたが、周りに励まされ、子供達の元気な笑顔も見たくて奮起し、現在まで続けています。

また、市内で行われるマラソン大会等にも指導員として応援参加。この間、各方面から感謝状をいただいています。最近では令和4年交通安全活動に貢献したとして『静岡県警察本部長表彰』を受けました。

毎朝登呂公園で行われている「毎日登呂ラジオ体操」も50年以上続けています。シニアクラブ活動の輪投げ・グラウンドゴルフ・ペタンク・コーラスにも積極的に参加。成績上位で新聞に載る

と友人から「名前が載っていたね」と連絡が入ることもあり、それも楽しみだとおっしゃっていました。

他にも、自治会の行事・S型デイサービスなどにアクティブに参加。時々大声を出したり、的外れなことを言ったりするけれど「これがなくなったら山本さんらしくないよ」と周りの人も笑顔で話してくれました。

車の免許証を返納。「子供が買ってくれた」と嬉しそうに教えてくださったアシスト自転車に乗り颯爽とペダルをこいでこれからも元気で充実した毎日をお過ごしください。

(榎本 昭子)



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。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみよう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的にはかっている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



八幡山

八幡山は静岡平野に浮かぶ小島のように見える山です。実際、6000年ほど前には谷津山や有度山とともに湾に浮かぶ島でした。それが、安倍川や藁科川の土砂堆積により現在の静岡平野ができました。つまり、平野ができるずっと前からあった八幡山と静岡の平野部分とは数100万年以上の時間的な隔りがあるということになります。そのため山全体は硬い岩石でできています。

山頂公園からは南アルプスや富士山、伊豆半島までの眺

ているので、子供からお年寄りまで多くの方が気軽に散歩しています。

八幡山はJR静岡駅から東へ1・5kmほどのところにある標高63mの山です。10分ほどで山頂まで登れる道が整備され



国土地理院撮影の空中写真(2020年撮影)を加工して作成



八幡神社



山頂からの眺望

写真撮影:戸塚さん

望が楽しめます。また、ここには古代の有力豪族のものと予想される古墳があります。さらに、公園の西側一帯は八幡山城趾になっています。この城は今川氏によって造られ伊勢新九郎(後の北条早雲)や太田道灌にも使われた歴史があります。江戸時代になって廃城されましたが、現在も曲輪や空堀跡が残っています。明治22年、静岡に東海道線

が開通しますが、その工事で山の岩石が使われたため、山が半分くらい削られてしまったそうです。その際、落盤事故により多くの作業員の命が奪われたという記録もあります。

春は桜がきれいです。近くにはイトーヨーカドーもあります。お買い物ついでにちよつと散歩してみたいかがでしょう。(戸塚 享)

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきいゼロ」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

活動紹介 《シニアクラブ静岡市》



ルール説明中



ボールを持ってみました



上手にできたね!

子ども達をめぐっての社会問題が、目立っています。シニアクラブでは、以前から高齢者の持つ豊富な知識と経験を生かして、世代間交流を実施してきました。このような中で、今回は次のとおり、小学生にペタンク競技にふれ合う楽しさを体験してもらおう催しを2つの団体に実施していただきました。

① 折戸地区シニアクラブ連合会・三保第2小学校
 ② 飯田地区シニアクラブ連合会・飯田小学校

子どもたちは、初めて体験するペタンク競技を笑顔で楽しんでいました。



ふじさんつっこ応援隊モデル事業

シニアの豊かな経験を生かして子育てを応援

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!



家に飾ったり
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

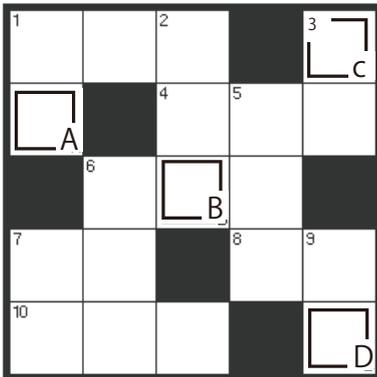
展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

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 二チコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

クロスワードパズル



タテのかぎ

- 1.体などが浮かぶこと。体などを浮かす物。
- 2.映画・演劇などの、一つの情景。シーン。
- 3.工業・土木建築などの専門的な技術を身に付け、それを職業にしている人。エンジニア。
- 5.全体の中のある部分。
- 6.愛玩用の動物。
- 7.魚をつること。
- 9.書かれた文字。書いてまとめた物。書物。

ヨコのかぎ

- 1.品物などを売る場所。売り時。
- 4.職業・名前・住所などを印刷した小さな紙切れ。
- 6.針金やブリキなどを曲げたり、切ったりする道具。
- 7.細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- 8.昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。さむらい。もののふ。
- 10.所属する政党・党派から離れること。

AからD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
---	---	---	---

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5年11月15日(水) (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 シニアクラブ静岡市事務局



遠藤会長と青山会長

令和4年9月の台風15号の被災に対し、大阪府交野市倉治シニアクラブから、10万円の義援金をいただきました。同クラブの青山会長が現役の会社員時代旧清水市と深くお付き合いがあり、今回の災害に心を痛めていたそうです。小学校でのチャリティーコンサートの際、募金を呼びかけ浄財が集まったということでした。役員と協議を行い、静岡市災害対策本部へ全額納付させていただきました。また、3月22日青山会長を静岡市へお招きし、遠藤会長から感謝状をお渡しし、ご厚意に深くお礼申し上げます。

倉治シニアクラブから
義援金をいただきました

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



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けます

印刷・お届け
ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のPRO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.nichicom.com

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

2023年10月始期
2024年4月始期版

老人クラブ 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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年4月1日午後4時から1年間

② 掛金タイプと補償内容【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	500円/年
㉞ 死亡保険金(注2) (事故から180日以内)	クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず 日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)							
㉟ 後遺障害保険金(注3) (事故から180日以内)		432万円 (262万円)	277万円 (192万円)	270万円 (185万円)	185万円 (140万円)	85万円	45万円	
㊱ 入院保険金日額(注4) (事故から180日以内、30日限額)		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円	45万円	
㊲ 通院保険金日額 (事故から180日以内、30日限額)		6,600円 (2,600円)	3,700円 (1,700円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円	
㊳ 個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注6)		4,100円 (1,500円)	2,200円 (900円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円	
地震・噴火・津波 危険補償		1億円限度				③【クラブ活動中とは】 (1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および (2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催 する活動イベント」ならびに (3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復 途上を含みます。 (4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者		
熱中症危険補償		対象となる保険金 ㉞(㉟)㊱(㊲)㊳(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) 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。
- ⑥(注3) 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。
- ⑦(注4) 手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑧(注5) 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、補償額は死亡保険金、⑨入院保険金日額、⑩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。

老人クラブ 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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:00～17:00(土・日、祝祭日、年末年始)

加入申込書、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ

http://www.senior-ltd.com/ メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 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)

【老人クラブ賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりませんが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2023年3月作成 22TC-102744

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程度の買い物荷物の持ち帰りがしんどい
- 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。

会員文芸

俳句

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
欄干に立つ吾を見て鳩が寄る

清水区 有度地区 シニアクラブ長崎南町 山口 勝己
車座はいつもの仲間花見かな

清水区 辻地区 辻六区長寿会 平岡美恵子
雪富士は照らす視界に映える空

葵区 駒形学区 駒形あおい会 西澤 久義
早乙女の裾をゆらすか梅雨晴れ間

葵区 駒形学区 駒形あおい会 寺尾 かよ
衣替え昔の事を思い出す

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
もえぎ色かがやく手もと新茶摘み

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 工島 理廣
鮎釣りを夢にまでみた解禁日

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
弁当を広げるシニアに花吹雪

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 稔裕
夕暮れに頭を垂れる稲穂かな

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
囀りや見あげた空に初燕

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
病み上がり昼飯に旨し干鰯

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
幸福を招く燕や老いの家

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 水野 敏男
旨いものお召します句のもの

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
揺れ動く君への恋のあけび花

葵区 一番町地区 住吉会 遠藤 昭二
長寿なほ願ひて土用鰻かな

葵区 安東地区 寿会 滝浪 信恵
葎草を軒に陰干し祖母想ふ

葵区 安東地区 寿会 三浦 すゑ(白寿)
時のたつ事も知らずに昼寝覚

葵区 安東地区 寿会 瀬本 玉子
緑陰にわっぱ弁当平らげる

葵区 安東地区 しのめクラブ 朝倉 司朗
あしたへと心ときめく衣更え

葵区 安東地区 さわやかクラブ 飯田 正弘
眼を細む孤高の月やあさぼらけ

葵区 安東地区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
夕風や亡母横切る青田道

葵区 安東地区 さつき会 杉山 篤男
ビル谷間溺れ瀕死の鯉のぼり

葵区 安東地区 平成クラブ 鈴木 健仁
さみどりの葉に紛れたる実梅かな

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 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 玉井山
長榮寺
静岡市葵区籠上24-1
電話 054-271-3904

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。

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!



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

短歌

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
眠らずに精一杯に咲き誇る
色鮮やかに公園ツツジ

清水区 有度地区 シニアクラブ長崎南町 山口 勝己
人の世は「生者必滅・会者定離」
泣いて笑って心のままに

葵区 駒形学区 駒形あおい会 綱島美保子
ジャスミンの甘い香りに誘われて
一人散歩でストレス発散

葵区 駒形学区 駒形あおい会 渡辺 綾子
花菖蒲玉のしずくに咲く花の
美しきこと時の止まれり

葵区 駒形学区 駒形あおい会 石川 惟乃
老人のお金をだまし使う前
自分の祖母の顔思い出せ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 小澤 とよ
親友と探す四つ葉のクローバー
今は懐かしい青春の時

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平
名残かな宴の後の花いかだ
外燈の下一人たたずむ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 洞口 陽子
バンザイし寝ている姿猫の王
いつもの威厳どこへいったの

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
からだ中膏薬貼って内隠し
桜と共に舞いおどる我

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志
桜終えみどり輝く足久保路
茶摘み忙し猫の手求む

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 小原 民子
庭先に春の匂いに誘われて
蜂も人も踊りだす

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
朝夕に跳ねる小魚きらきらと
春の訪れビオトープ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宇佐美千代子
咲きほこる千日草にありがとう
守りし我らも笑顔満載

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
杖つきてのろのろ歩みいるわれに
一緒に歩まむ友の現はる

川柳

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
満開も動揺しない八十年代

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

泉龍寺

清水区蒲原新田2-17-2
☎054-385-2426

臨済宗

妙心寺派 崇壽寺

静岡市清水区下野町12-8
☎054-365-2305

曹洞宗 久住山 洞慶院



静岡市葵区羽鳥7-21-9 電話054-278-9724

ご協賛



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



写真提供：岡崎市

大河ドラマ放映中！ 徳川家康公の生まれた町 『岡崎市』

第7回シニアクラブ静岡市 交流ウォーキング開催！ 2023年11月24日(金)

岡崎城の
入場券付き

放映中の大河ドラマ主人公、徳川家康が生まれた岡崎市を訪ねます。
紅葉の岡崎公園をウォーキングの基点とし健康長寿の秘訣八丁味噌の
ふるさと八丁・味噌蔵地区へも立ち寄り可能です(マップご用意)。

近日募集予定 お楽しみに



清水駅7:30頃・静岡駅8:00頃発＝(貸切バスにて・途中休憩あり)＝
＝10:10 岡崎公園ウォーキング(岡崎城入場券付き) 12:20＝
～八丁・味噌蔵地区(片道約870m)へもお出かけ可能～
＝12:50蒲郡オレンジパーク 昼食13:40＝
＝13:50ガン封じ寺 14:50＝
＝(途中休憩あり)＝17:00頃静岡駅・17:15頃清水駅

※申込ご人数により行程順序が変更になる可能性があります。

編集後記

蝉の声もひとときわ高くなくなってきました。「市老連だより」第37号をお届けします。このたび編集委員2名の入れ替わりがありました。全員で協力し合いながら編集内容の検討・作業を行いました。会員の皆様に愛読していただける内容となったと思っております。

さて、新型コロナウイルス感染症も3年半が経過、出口がみえてきました。漸くコロナ前の活動ができると思っております。中でも、シニアクラブの基本的事業である「集い」の再開です。会員相互の親睦・交流が更に図れるものと期待しております。なお、年々会員が減少しています。この第37号が会員増強等への取り組み『1クラブ1人増やそう』の一助になればと願っております。

(水上 康行)



- ◎戸塚 享(駿河区 東豊田)
 - ◎西ヶ谷光男(清水区 清水)
 - 松原 三郎(葵区 美和)
 - 杉浦 俊男(葵区 安東)
 - 榎本 昭子(駿河区 富士見)
 - 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

2023年5月新規開院 整形外科 リハビリテーション科

静岡すずき整形外科
リハビリ & スポーツクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●
17:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●

■15分前より受付開始
■休診日 水曜日中・土曜午後・日曜・祝日

ホームページはこちら **静岡すずき整形外科** 検索

静岡市清水区楠新田253-2 P 駐車場 37台完備
草薙駅北口より徒歩10分 **054-346-5555**

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

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年！記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

二チコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料！
TEL 054-283-5424

〒422-8067
静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
株式会社 二チコミ
http://www.nichicomi.com/

SOMPOケア
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