

第40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 豊島 彰司
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 <https://www.nichicomi.com>



夢は世界へ!!
ふる里しみず



ヨーロッパの城壁を
イメージした自然石の回廊

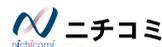


撮影:国土交通省清水港湾事務所

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

介護付有料老人ホーム
TOKAI GROUP TOKAIグループの介護サービス
リフレア 上土
ひとのところに寄り添う
施設見学・入居相談随時受付中 詳しくはこちら!
24時間看護・介護職員常駐
TOKAIライフプラス株式会社 介護付有料老人ホームリフレア上土
静岡市葵区上土2丁目13-35 TEL:054-265-5811

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



令和7年 会長・市長年頭あいさつ



新年のご挨拶

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会

会長 豊島 彰司

新年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、輝かしい新春をお迎えになられたことと心からお喜び申し上げます。

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えになられたことと心からお喜び申し上げます。さて、現在シニアクラブ静岡市においては、クラブ数・会員数の減少傾向にあることから、加入促進の努力を行っておりますが、残念ながら減少に歯止めがかかりません。会員の皆様におかれましては、地域の自治会等の団体との連携を強化し、会

員増強に一層の努力をお願い申し上げます。こうした状況の中で、「人生100年時代」を迎えるにあたり、高齢者が住み慣れた地域で、楽しく生きがいを持って安心して暮らしていけるように、全国老人クラブ連合会の掲げる三大目標「健康・友愛・奉仕」を柱に、幅広い活動に取り組みしております。

だれでも参加できるシニアクラブの活動は、生きがいと健康



づくり、生活を豊かにする楽しい活動になるものと信じております。「地域にシニアクラブがあつて良かった」、「入つて良かった」と、感じていただけるクラブになりますよう、自治会・社会福祉協議会等の団体との連携を深め、魅力あるクラブづくりにとまご尽力ください。皆様の益々のご健康とご多幸を祈念いたしました、新年のご挨拶いたします。



謹賀新年

静岡市長 難波 喬司

新年あけましておめでとうございます。シニアクラブ静岡市の皆様におかれましては、新春を健やかに

にお迎えのことと心からお喜び申し上げます。日頃より、「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、地域福祉の中心

的役割を担っていただきありがとうございます。昨年開催された第8回シニアクラブ大会では、芸能発表会が行われ、日頃の成果を十分に発揮されたと伺っております。また、ねんりんピック鳥取大会のペタンク競技において、シニア

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

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

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

富田内科

診療科目/糖尿病内科 内分泌・代謝内科 内科

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

休診日/日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後
静岡市駿河区みずほ4丁目10-10
TEL 054-269-6767

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

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



新任会長研修会が 開催される

令和6年度新任会長研修会が7月12日中央福祉センターで開催され、今年度新たに単位クラ

クラブ会員の方々が好成績を収められたことを大変嬉しく思います。そして、皆様の活動が、自らの生きがい・健康づくりにとどまらず、地域の美化活動や子どもの見守り活動まで幅広く対応されていることに、改めて、敬意と感謝の意を表します。今後も、皆様の知識と経験を生かして、より充実した活動が行われ

ることを期待しております。さて、本市では「安心感があがる温かい社会」を目指して、市政運営に取り組んでおります。皆様、このまちの未来に夢や希望を持てる、そんな静岡市にしたい。これが私の熱く、強い思いです。その実現に向け、温かい市政運営に取り組んでまいりますので、今後とも、皆様の

ブの会長に就任された新任会長40名が参加しました。井出副会長の「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」について及び国から各単位クラブに交付されて



ている補助金の説明がありました。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。最後に全員によるグループ協議があり、新任の会長の皆さんは、初めての顔合わせにかかわらず、熱心に情報交換を行って

しました。その後宮城島折戸地区シニアクラブ連合会女性委員長から「新任会長体験談」と講義が続き、次に事務局からシニアクラブ静岡市と全

なお一層のお力添えをお願いいたします。結びに、シニアクラブ静岡市の益々のご発展、そして、皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしました。新年の挨拶とさせていただきます。

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

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

かのう内科クリニック
CT完備 特定検診 ワクチン
内科・脳神経内科

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

●一般診療 ★土曜午後は14:00~16:00迄
静岡市駿河区みずほ1丁目7-4
TEL 054-660-7660

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 金/午前
静岡市清水区千歳町2番30号
☎054-355-1117

内科・血液内科 健康診断 予防接種種
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	☎	☎	☎	☎	☎	☎
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

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

シニアクラブ大会が開催される

10月4日、清水文化会館マリナートにおいて第8回シニアクラブ大会が盛大に開催されました。第1部表彰式は、31の個人と団体が表彰されました(下記名簿参照)。第2部講演会は、若宮正子氏から「老いてこそデジタルを」のお話がありました。第3部芸能発表の部は、8団体が日頃の練習の成果を披露されました。多数のご参加ありがとうございました。



第1部：表彰式 表彰者

会長5年以上功労者

区	氏名
	新庄 睦男
	杉山 静子
葵区	静賀 正雄
	岡本 保
	天野 博文
駿河区	河口 久
	青山 文代
	平垣 清人
	前澤 鶴代
	渡邊 芳子
清水区	平口 昭
	伊藤美恵子
	石野 亘司
	内藤 勇
	久保田文江
	田邊 安裕

役員10年以上功労者

区	氏名
	金指 厚子
	後藤百合江
清水区	大滝 時江
	高木 吉正
	磯部 久子

優良クラブ

区	クラブ名
駿河区	登呂本町睦和会
清水区	折戸地区シニアクラブ連合会

会員増強特別賞

順位	区	クラブ名
1位	葵区	第二長生会
2位	清水区	有東坂今泉一区楽寿会
3位	清水区	シニア堂林クラブ
	清水区	村松中和朗会

永年勤続

事務局	内田 篤
-----	------



全国老人クラブ連合会

区	クラブ名
清水区	渋川北シニアクラブ

関東甲信越静岡ブロック 老人クラブ連絡協議会

区	氏名
清水区	遠藤 幸代
事務局	石間 典代



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

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

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
 ・胃がん・大腸がん健診 ・各種ワクチン接種
 静岡市清水区上力町5-28 TEL.054-334-2710

はせがわデンタル
はせがわ歯科

小児歯科 歯科
 CT設備 マイクロスコープ有

静岡市駿河区下川原6丁目19-6
 はせがわデンタル(第2) TEL.054-204-3000
 はせがわ歯科(第1) TEL.054-258-8488

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

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

浜本整形外科医院
 通所リハビリ行っております

診療時間

	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(電南小学校北)
TEL 054-248-6665 駐車場完備

第2部・講演会

若宮正子氏「老いてこそデジタルを」

30年ほど前銀行を定年退職後、母親の介護をしている時、独学でパソコンを習得しました。介護をしてもインターネットが広い世界に連れて行ってくれたため孤独を感じませんでした。私も参加している「メロウ倶楽部」はインターネットを利用した老人クラブです。シニア世代の精神的な居場所として評価されています。スマートフォン(スマホ)ともしっかりと仲良しになりましょう。あなたの「できること」を増やしてくれる道具になり

ます。災害時の避難指示を即時に知ることが出来たり遠隔地へのネットショッピングも可能です。友達とのオンライン会議で孤独化を避けられます。また、思い出せない言葉もインターネットで何時でも検索出来るので度忘れ対策にも有効です。人生100年時代を楽しく有意義に生き抜くためには、自身が学び新時代になれることが大切です。その学びをAIに手伝ってもらうことをお勧めします。AIは質問するとなんでも答えてくれます。でもAIは全部正解とは限らないのであくまでも参考にするとという姿勢が必要です。シニアの英知や知恵が活かされます。私自身60歳を過ぎてから面白くなりました。70・80歳代は伸び盛りです。とりあえずなんでもやってみることにしています。皆さんもとにかくバツトを振ってみましょう。



講演会の模様は、12月27日から令和7年3月31日までホームページで視聴できます。ぜひご覧ください。



シニアクラブ静岡市 検索

第3部：芸能発表の部

三区の代表8組の方々が、踊り、ダンス、演奏、コーラスで日頃の成果を存分に披露。拍手喝采でした。



清水区	フォークダンスの会	フォークダンス	ありふれた一日
葵区・竜南	上足洗シニアクラブ	ハーモニカ演奏	紅葉 植生の宿
駿河区・西豊田	西豊田シニアクラブ	舞踊	憧れのハワイ航路
清水区・由比	由比リズム愛好会	舞踊	舩いの港 (もやいのみなど)
葵区・麻機	東寿会 なかよし会	日舞	紅の舟歌 (べにのふなうた)
清水区・入江	入江シニアクラブ	舞踊	沖縄音頭
駿河区・川原	川原長寿会	舞踊	飛んでけ花笠
清水区	愛唱歌クラブ	コーラス	花の街 真っ赤な太陽

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

歯科・小児歯科
森本歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~19:00	○	○	○	/	○	○	/

静岡市葵区安東2-7-13
TEL.054-200-3838

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

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
09:00~11:45	○	○	○	○	○	○	-
16:00~17:45	○	○	○	-	○	-	-

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

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
無料送迎 車いすにも対応
静岡市清水区七ツ新屋364-1 ☎054-346-0016

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(サンロゼ6F)
☎054-254-1441

ほりべ歯科クリニック

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

※土曜日は17:00まで
静岡市駿河区富士見台1-16-13
Tel.054-204-1277

第17回シニアクラブ静岡市輪投げ大会 **小春日和の熱戦**

開催日・令和6年11月27日(水)
会場・静岡市中央体育館

この大会は8月30日に行われる予定でしたが、台風10号の接近が予想されたため延期されていたものです。葵区16、駿河区14、清水区18の合計48チームが各地区を勝ち抜いて参加しました。2ゲームの合計点で順位を争い、500点超えが2チーム、400点台のチームが14チームもある接戦でした。(戸塚 享)



3年連続優勝の由比Tチーム

大会結果

順位	区	学地区	チーム名	得点
優勝	清水	由比	由比T	545
準優勝	駿河	長田東	みずほ「ひまわり」	512
第3位	清水	江尻	江尻	483

ハイレベルな戦いに一喜一憂 第16回シニアクラブ静岡市 グラウンド・ゴルフ大会

10月11日(金)葵区松富スポーツ広場で開催されました。葵区57名、駿河区56名、清水区66名。合計179名が各区の代表として参加しました。



12ホール2ラウンドの競技を行い、各区を勝ち抜いた選手は1球に全力を集中してハイレベルな戦いを展開しました。皆様お疲れ様でした。

(杉浦 俊男)

大会結果

男性の部

順位	区	学地区	チーム名	氏名	スコア
優勝	駿河	西豊田	福寿会	武田 晋平	54
準優勝	駿河	大谷	大谷シニアクラブ	石野 俊男	55
第3位	葵	大河内	大河内シニアクラブ	宮原 鋭博	57

女性の部

順位	区	学地区	チーム名	氏名	スコア
優勝	清水	駒越	駒越	大村美志江	50
準優勝	葵	西奈	草の実会	市川 朝子	55
第3位	駿河	西豊田	新寿会A	大坂 妙子	55

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	●	●	●	△	●	●
14:30~18:30	●	●	△	△	●	●

【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

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

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
8:30~12:00(～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

医療法人社団 淳厚会
小長井整形外科医院

静岡市駿河区新川2-5-31
☎ 054-286-0911
当院は完全予約制です

HOISHINO CLINIC **星野 医院**

内科 消化器内科 循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	○	○	○

胃カメラ・肝臓エコー・在宅診療
静岡市葵区上足洗2丁目11-45
☎ (054)249-0536

永野 歯科医院

静岡市駿河区下川原 2-22-18
TEL.054-258-8241

シニアクラブ静岡市の活動

優勝新寿会B！西豊田強し！



第11回 シニアクラブ静岡市
ペタンク大会



ねんりんピックでのご活躍を期待します

快晴の12月2日(月)ちゅ～るスタジアム清水第2球場で開催。今年の「ねんりんピック岐阜2025」参加の予選会で葵区12、駿河区22、清水区24の58チームで熱戦が繰りひろげられました。予選を3勝した4チームの決戦を制したのは駿河区西豊田の新寿会Bチームでした。また、1位グループに西豊田が3チーム入っていることに「凄い！」との声があちこちで聞かれました。(西ヶ谷光男)

大会結果

1位グループ

優勝	駿河区	西豊田	新寿会B
準優勝	清水区	庵原	下川原松花A
第3位	駿河区	西豊田	新寿会A
	駿河区	大谷	大谷シニアクラブC
敢闘賞	清水区	飯田	蜂ヶ谷A
	駿河区	西豊田	むつみ会B
	清水区	折戸	潮彩A
清水区	蒲原	蒲原B	

2位グループ

優勝	駿河区	西豊田	むつみ会A
準優勝	清水区	高部	高部押切

3位グループ

優勝	駿河区	西豊田	福寿会A
準優勝	駿河区	富士見	登呂1楽友会B

4位グループ

優勝	清水区	船越	南矢部
準優勝	清水区	入江	渋川北

女性会員 204 名が集結！ 三区女性会員合同交流会

7月18日(月)静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて開催しました。

今回の事例発表は、葵区竜南学区の石田玲子さん、駿河区森下学区の中西みかさん、清水区飯田地区の土村巴さんの3名。多種多様な魅力的活動を紹介してくださいました。

グループ協議では6名ずつのグループに分かれて、それぞれがご自慢のクラブ活動を報告。昼食も同じメンバーと召し上がっていただいたので、より深い交流が生まれたようでした。

午後は、順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長の武井正子先生による講演会。「みんな

で楽しく健康づくり・フレイル予防」をテーマに明快で引き込まれるお話と、おなじみの「いきいきクラブ体操」を解説・実演していただきました。全員で行う体操では、武井先生のはつらつとしたお姿をお手本に元気と笑顔であふれ大盛り上がり。

5年ぶりの大規模な会でしたが、素晴らしい交流会となりました。



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

矢島 耳鼻咽喉科 気管食道科 医院

診療時間

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

休診日:日曜日・祝日
静岡市駿河区泉町2丁目3 アズマビル2F
電話番号 054-287-3332

泉町 杉山医院

内科・消化器科
駿河区泉町4-5 往診応需
☎ 054-285-2510

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	/	○	○	○
16:00~18:00	○	○	/	○	○	/

水曜・日曜・祝日 休診

えんどう内科クリニック
日本内分沁学会認定 内分泌代謝科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	◎	○	◎
午後2:30~6:00	○	○	○	/	○	/

◎:午前8:30~12:45
■休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日
静岡市駿河区中田4-4-38
Tel.054-284-1121 Fax.054-284-1109

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察

秋田内科・呼吸器内科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	/	●	●	/	/

休診日/祝日・水士日午後 静岡市葵区籠上 12-41
電話:054-251-2512

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

医療法人 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

第7回 葵区ペタンク大会



10月25日(金)松富スポーツ広場にて開催されました。曇天の中雨の心配がありましたが、24チーム81名の選手は全力投球で戦いました。ラッキーが重なり歓喜の声、アンラッキーによる落胆の声が飛びかう中、大会は無事終了しました。

上位14チームは「ねんりんピック岐阜2025」出場を日ざして12月2日(月)の市大会へ参加します。(杉浦 俊男)



接戦が繰り広げられました

大会結果

順位	学地区	クラブ名
優勝	美和	宮前クラブ
準優勝	美和	安倍口百寿会A
第3位	安東	安東A
	横内	城東町四恩会



第17回 葵区スポーツ大会

9月27日(金)静岡市中央体育館で葵区スポーツ大会が開催されました。競技はお手玉投げ・たすきリレー・ボール押し・輪投げ・4色玉入れの5種目で、選手は全力で戦いました。各競技40名が参加し、熱戦の結果優勝は第2ブロックでした。

第2ブロックの皆様、優勝おめでとう。(杉浦 俊男)

大会結果

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



4色玉入れ(写真上)
ボール押し(写真左上)
輪投げ(写真左)

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

土木工事業

株式会社アールツー

〔事務所〕静岡市駿河区中島1279-1
TEL 054-293-5590
FAX 054-293-7082

TRUST

株式会社 トラスト

静岡市駿河区下川原4丁目5番22号
TEL.054-257-6177
http://www.trust-net.jp



リフォーム工事専門業者

株式会社メイトウカイ

静岡市駿河区高松一丁目11-33
TEL.054-237-1221

家電販売・修理 / 補聴器 / リフォーム

目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

勝 創業50年

土木建設業

株式会社 岩崎建設

静岡市葵区竜南1-7-25
TEL <054> 248-0139
FAX <054> 247-6650

SB 盤と共に

株式会社 エスボード

静岡市駿河区中島823番地12
TEL 054-280-7785

活動紹介《駿河区》

第8回 駿河区ペタンク大会 スポーツの秋を満喫



駿河区ペタンク大会が10月22日(火)に中島浄化センター多目的広場で行われました。当日はやや風が強かったものの猛暑からやっと解放されて、秋晴れのスポーツ日和でした。試合は予選リーグと順位別トーナメントの形式で行われ30チームが参加しました。この大会の上位26チームは12月に清水で行われる市大会に出場します。(戸塚 享)



順位	ブロック	学区	チーム名
優勝	Aブロック	長田東	みずほ「ひまわり」B
準優勝	Hブロック	大谷	大谷シニアクラブ
第3位	Dブロック	西豊田	新寿会A
	Eブロック	長田東	みずほ「ひまわり」A

第17回 駿河区スポーツ大会 大接戦!

9月26日(木)静岡市中央体育館で、駿河区スポーツ大会が開催されました。9月の猛暑が予想されたため、例年9月に行うペタンク大会を10月にして、体育館で行うスポーツ大会を先に実施しました。5競技に赤、青、黄の3ブロックから各60名が参加し、気持ちよい汗を流しました。結果は全組同点でした。



(戸塚 享)



出場学区

- 第1ブロック(赤) 中島 大谷 川原 東源台
- 第2ブロック(青) 西豊田 長田東 長田北 東豊田 久能
- 第3ブロック(黄) 富士見 南部 森下 大里西

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



プラス産業株式会社
静岡市駿河区中島907番地の1
TEL 054-281-9870(代)

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

有限会社 **神宮司**

静岡市駿河区西脇628番地
TEL.054-281-4842

選ばれつつける仕事。
ニチレイロジグループ

株式会社 NKトランス
静岡駿河営業所
静岡市駿河区片山26-10
TEL.054-260-5800
HP/https://nktrans.nichirei-logi.co.jp

合格祈願
学業成就



作って楽しむ木の模型 1/50 天満宮 22,000円(税込)
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。

静岡市水道局指定工事店

有限会社 **長島設備**

静岡市駿河区中島1484-1
TEL 054-285-5636
※ 正社員募集中

第25回 清水区グラウンド・ゴルフ大会 猛暑の中ハッスル!

競技は男女別、昼食を挟みながら8ホール2ラウンド16ホールをまわりました。皆さん、汗だくになりながらも真剣な表情でホールインワンをめざしクラブを振っていました。(今澤 彰)



令和6年9月20日(金)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場
205名(男子103名・女子102名)

大会結果

氏名	地区	スコア	順位	氏名	地区	スコア
齊藤 英夫	駒越	30	優勝	森下とよ子	清水	35
松本 理平	高部	34	準優勝	馬野賀都江	蒲原	36
望月 重義	岡	35	第3位	石川美和子	駒越	36
池田 正明	蒲原	36	第4位	宮城千鶴子	不二見	38
山田 益男	三保	37	第5位	望月 政江	入江	39

男性の部

女性の部



令和6年11月1日(金)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場

第3回 清水区ペタンク大会 大接戦! 高部押切チーム優勝!!

15地区25チームで予選3ゲーム。昼食後の休憩時間を利用し、保体専門委員から模範投技のミニ講習。雨が心配されましたが時々青空が見える良いコンディションで行われました。前日準備をして下さった専門委員の皆様へ感謝します。(西ヶ谷光男)



大会結果

順位	チーム名
優勝	高部押切
準優勝	折戸 潮騒A
第3位	岡シニアクラブ 船越 南矢部

第49回清水区スポーツ大会 大空の下元気にプレイ

最高の秋晴れの下、選手と応援団は各21地区のプラカードを先頭に堂々の行進。嶺保育園児による鼓笛隊の演奏もあり盛り上がりました。午前中に3競技、昼食後にパン食いと紅白玉入れの競技を行いました。パン食い競技には500名ほどが参加。パンを口に大満足の笑顔。童心に戻ったようでした。(今澤 彰)



10月17日(木)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場



大会結果

2連覇

優勝	不二見地区
準優勝	岡地区
第3位	清水地区

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

 司法書士法人 **ふくろう**

相 続 司法書士 柚木隆志
遺 言 司法書士 大西哲也

家族信託 静岡市駿河区中田二丁目7番20号
TEL 054-203-8711

 税理士法人 **兼高会計事務所**

静岡市駿河区中村町373番地の3
TEL:054-285-5793
FAX:054-286-5686
e-mail: kaikei@kanetaka.com

 企業の永續と繁栄に奉仕する集団 **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>

管工機材商

有限会社 **小澤商会**

〒422-8054
静岡市駿河区南安倍3丁目22番4号
TEL 054-281-8355(代)

 とりけん

木のぬくもりをいつまでも

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

社会保険労務士法人

静岡葵事務所

社会保険労務士
行政書士
労働安全コンサルタント **堀田正嘉**

静岡市葵区東瀬名町2-19
TEL.054-265-2344 FAX.265-2396

明るい街づくりを目指す百寿会

田町学区 百寿会 会長 森田 はま

安倍川とさつま通りの間にある田町5丁目「百寿会」の会員数は58名です。高齢化が進んでいますますが、元気に活動しています。

町内の中央に「南公園」があります。道路を挟み田んぼの田のように4つに分かれている珍しい公園です。ここには江戸時代に牢屋で亡くなった引き取り手のない人たちが埋葬されていて、桔梗地藏菩薩が祭られています。この公園を明るく楽しい場所にしようと、花壇を作る事にし



ました。4区画のうちの3つに花壇を設け、毎週花の手入れと公園の掃除を行っています。年に6回の花の植え替えの時に「今度はどんな色どりにしようかしら…」と悩むのも私たちの楽しいひと時です。作業中、通りかかった方に「いつも綺麗だね」などと声をかけていただき、励みになっています。公園にはジャングルジム等の遊具があり、若いお母さんたちの談笑や、子供たちの元気な声があふれ、また近隣の介護施設の人た

ちの憩いの場にもなっています。そんな中で、花壇が癒しとして役立つと感じてると感じみんな喜んでいきます。毎週月曜には花を見ながら、大会での上位入賞を目指し、輪投げの練習もしてい



ます。

他にも、町内会と協力して、新年会・桜見会・夏祭りに出店・運動会の応援や終わった後のお楽しみ会などに参加しています。また、寸劇を披露するグループもあります。葵区の芸能発表会でも、「東京だよおっかさん」や「潮来花嫁さん」の歌謡ショーで、花嫁花婿に扮したり、お祝いよつとこのお面をかぶり、舞台狭しと歌や踊りで盛り上げています。これからも我が「百寿会」は、地域の活性化に貢献すると共に、自分自身も楽しみながら元気に活動していきたいと思えます。

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

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

三幸エンジニアリング(株)
静岡市駿河区東新田4-7-24
TEL 054-257-2828

萬祥警備株式会社
70代未経験者活躍中!
従業員募集中(週3日~)
葵区東千代田1-15-20
☎054-207-8617

相続のための 土地建物 測量・調査・登記
葵事務所
土地家屋調査士法人
[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/

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

総合解体
有限会社 **松下産業**
静岡市葵区芝原17-24
【事務所】TEL 054-200-1160 FAX 200-1161

クラブ活動紹介《葵区》

融和と連携で楽しく活動中!

富士見学区 有東シニアクラブ 会長 遠藤 政志

有東シニアクラブの活動は「健康」「文化」「地域」の3つが軸になっています。

まずは「健康活動」。グラウンド・ゴルフは、週2回有東山公園で行い、駿河区や市の大会にも出場し成果を挙げています。輪投げは、毎週土曜日に公民館で行い、得点を毎回記録し参加者の上達ぶりを確認しています。結果、6月の駿河区大会では、2位の好成績を収めました。他にも、ペタンク、ラジオ体操も行っています。健康活動は単体を動かすだけではなく、高得点を狙う集中力、点数計算を瞬



時に行うなど、認知症予防にも役立っていると思います。

「文化活動」では、手芸部が毎月2回、会員が講師となり、翌年の干支のちりめん細工の置物・吊るし雛・ご祝儀袋等を作っています。これらは9月の合同作品展に出品したり、有東神社のお日待ち祭で展示販売を行い祭りに花を添えています。コーラス部は、会員の約1/3にあたる16名が、毎月2回、公民館で約2時間の練習を行っています。発表は、合同芸能発表会・お楽しみ演芸会・町内では夏祭りに出演



し拍手喝采。祭りを盛り上げています。踊りは「みどり会」という名称で、毎月2回7名の会員で練習に励んでいます。発表の場は、コーラス部と同様ですが、先日町内にある介護施設で披露したところ、大変好評でした。元会員で今年茶寿(108歳)の方も入居していて、とても喜んでいただきました。皆さんの笑顔がうれしくて、次回の訪問を楽しみに練習にも熱が入っています。

「地域活動」は、毎月1回の有東山周辺の掃除、年5回の子ども食堂の支援など、多岐にわたっています。

これからもこうした活動を通じて、会員相互の融和と連携を深めると共に、地域社会に役立つ事を行っていききたいと思えます。

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

静岡県知事(2)第14103号

ゆず不動産 株式会社

代表取締役/空き家相談士
宅地建物取引士/終活カウンセラー

鈴木美香

静岡市駿河区西中原1丁目5番40号
TEL 054-270-4628

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

リフォーム 設計 施工

株式会社 ミキ

静岡市葵区竜南一丁目17-50
<https://miki-i.com>
TEL.054-246-8672

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
☎054(365)1519

中部運輸局指定工場

有限会社 トモエ自動車

静岡市葵区古庄4丁目9-37

新車・中古車販売
車検・整備・钣金・保険

TEL.054-264-1335 FAX.054-264-1936

鉄くず・非鉄・エアコン・ラジエーター
モーター・中古機械・給湯器 など買取

株式会社 誠商会

静岡市葵区下1202-1
TEL.054-659-2440 FAX.659-2441

クラブ活動紹介《清水区》



広い芝生の「潮彩公園」でのびのびプレー。気持ちいい!!

シニアクラブは3単老108名と小さいクラブです。自治会とは緊密な協調関係にあります。毎月定例の役員会、集い、女性の会を羽衣荘で開催しています。もちろん自治会の行事には積極的に参加しています。

特に折戸には自分たちで管理している広い芝生の公園があり、グラウンド・ゴルフが盛んです。シニアの主催は毎週金曜日ですが、月・木曜日も、ほぼ、同じメンバーで、

雨が降らない限り楽しんでいきます。また、近隣クラブとの交流も積極的に実施しています。折戸公園では週2回クローケーを、羽衣荘広場では週1回ペタンクを実施、この他にも羽衣荘事業との連携を図り、輪投げ、スカットボール等に参加しています。奉仕活動は羽衣荘、交流館の草取り、海岸、三保松原清掃を行っています。小学校の児童との交流も実施、お互いに元氣と癒しをもらっています。

会計については、3単老ありますが連合で取りまとめ、単老会計の負担軽減を計っています。折戸シニアクラブでは、人間関係構築こそが会員増、クラブの運営に重要だと考え、日々、活動しています。

折戸は三保半島の入口にある小さな町です。世帯数は1,949世帯、人口は3,558人、大きな会社、工場はありませんが、学校が多く、小・中・高・専門学校・大学があります。東は駿河湾、西は折戸湾に面し、世界遺産の富士山が見える風光明媚な学園の町です。気候は温暖で昔から野菜の栽培と漁業が盛んに行われてきました。明治以後温室栽培発祥の地と言われ、

現在でもメロン、トマト、枝豆等が作られています。江戸時代には徳川家康にナスを献上し、一富士二鷹三茄子のナスは折戸ナスと言われています。折戸には歌があります。歌詞は「朝、昼、夕べと何時見ても富士のお山はいいもんだ、学校の庭から家庭から富士を仰いでお早うさん、いつも笑顔であける町」富士山がいつも身近にあるのが折戸です。

人間関係構築で会員増・活発な活動を!

折戸地区シニアクラブ連合会 会長 中田 昭彦



ビニールハウスと富士山 どちらも折戸の誇りです

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


株式会社 **西野道園**
静岡市駿河区八幡4丁目1番15号
TEL.054-283-3131

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

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

迅速な対応と想像力の
プラスチック加工メーカー
サインシステム
代表 脇 芳郎
静岡市駿河区中田本町9-24
TEL.054-283-3921

魚粉・発酵肥料・コラーゲン製造販売
平金産業株式会社

2024
健康経営優良法人
プライト500
 ホームページはこちら

 **舗装・土木工事業**
有限会社 **大石土木**
静岡市駿河区中島2575-13
TEL.054-280-6661

第19回葵区・駿河区 合同作品展



汗と涙の見事な手作り作品

今年も11月13日(水)～17日(日)の5日間、静岡市民ギャラリーをお借りして、両区の会員による手作りの作品が展示されました。

第1～第4展示室に「絵画・手芸と工芸・書道と写真」等が展示され、中には説明書きが付いている作品もあり出展者の心配りに、作品への理解が深まり楽しく拝見できました。

天気にも恵まれ、トラブルもなく17日(日)12時に展示を終了。午後1時より展示室別に担当者が配置され、作品の返還の作業が開始。出展者に作品が間違いが無いように返還する作業が続きました。全ての作品が返還された後、主催者より、両区の実行委員に対し労をねぎらう感謝の言葉があり幕を閉じました。(安藏 忠夫)

清水福祉総合文化祭作品展

11月8日(金)から11日(月)の4日間、はーとぴあ清水6階の多目的ホールで開催されました。作品は絵画、写真、書道、文芸、手芸、工芸、共同グループ作品の180点が、シニアクラブの地区、グループごとに展示されていました。多くの人の手による大きな作品から、細かい手芸作品など、見学された人達が時間をかけ熱心に見られていました。昨年よりも展示数も多く、展示方法も工夫されていて和やかな雰囲気の中での作品展になりました。

会場の準備、受付を担当された皆様、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

静岡市葵区宮前町47
054(261)2944

静岡県自動車学校横

長泉寺

曹洞宗 君谷山

大聖不動明王(ご祈祷随時受付中)
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

厄除地藏尊

瑞光山 天昌寺

静岡市葵区上足洗4丁目9番45号

曹洞宗 瑞雲寺

静岡市葵区北一丁目12-62
TEL 054-246-4063

浄土宗

来迎院

静岡市葵区横内町102
電話 054(245)3928

曹洞宗 湘海山 大雲寺

永代供養塔「^{はなぞの}華苑」
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



今年の交流ウォーキングは11月29日(金)、錦秋の箱根路を訪ねる旅に、総勢326名バス9台を連ねての開催でした。
沼津ICから伊豆縦貫道、国道1号を経由して、最初の見学



のかまぼこ板絵美術館にはかわいい絵がたくさんありました。最後の見学地は「生命の星・地球博物館」です。地球の歴史を大きな化石や岩石の標本でわかりやすく表現してあり見応えがありまし

地「恩賜箱根公園」に到着しました。この公園は箱根関所跡に隣接した湖に突き出た半島のような塔ヶ島にあり皇室の離宮でしたが、戦後は神奈川県が公園として一般に公開しています。園内は離宮当時の地形や遺構を生かして整備され、数々の植物と芦ノ湖や周りを囲む箱根外輪山、富士の峰の眺望を堪能できます。園路も緩やかなものから健脚向きまであって各自の体力に合わせてたっぷり2時間の散策を楽しみました。

気温は低かったですが風もなく日差しも穏やかで、体も十分温まったところで昼食です。場所は箱根駅伝の中継所でおなじみの「鈴廣かまぼこの里」です。金目鯛の炙り飯膳をおいしくいただきました。隣にあるかまぼこ博物館にもいきました。2階



た。子供と一緒に来たから時間がいくらあっても足りなさそうです。紅葉は盛りを少し過ぎていましたが、美しい景色をたくさん見ることができて充実した一日でした。最後は富士川SAで夕焼け富士が見送ってくれました。(戸塚 享)

た。子供と一緒に来たから時間がいくらあっても足りなさそうです。紅葉は盛りを少し過ぎていましたが、美しい景色をたくさん見ることができて充実した一日でした。最後は富士川SAで夕焼け富士が見送ってくれました。(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

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

石のナヤマミ

☎ 0120-140783

社会福祉法人 花園会

特別養護老人ホーム

レジデンス花

清水区中河内2717番地

お電話にてお気軽にお問い合せください

☎ 054-343-2121

社会福祉法人 吉原福祉会

特別養護老人ホーム **こもれび**

静岡市清水区吉原七三二

電話 〇五四三三三〇二五五

介護のご相談お気軽にどうぞ

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

☎ 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

医療法人社団 清秀会

清水ひまわりクリニック

内科・消化器内科・循環器内科

静岡市清水区村松原1丁目2番5号

TEL054-335-1335 FAX054-335-0700

介護老人保健施設

ケア・センターひまわり

静岡市清水区村松原1-2-34

TEL054-336-3033 FAX054-336-3035

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

曹洞宗 玉泉山

吉祥寺

静岡市駿河区中田本町26番8号

電話 054-285-3711

連載シリーズ - 第37回 -



静岡の元気人

高橋トヨ子さん(88歳)

駿河区 長田東学区
鎌田喜楽会



おどりの会のみなさんと

取材の場所に指定された鎌田公民館に到着すると、自転車に荷物を積んだ女性が一人待っていていらっしゃいました。ご挨拶をされるとそれが高橋さんでした。初対面であるにもかかわらず、すぐに打ち解けて気さくに話していただきました。

で米寿です。ご主人と娘さんお孫さんの4人で丸子にお住まいです。群馬出身で昭和35年に静岡にお勤めのご主人との結婚のため静岡に移りまされた。七夕豪雨では床上浸水の被害にも遭われたようですが、温暖な気候の静岡の地をとても愛していただいている

のでこちら
の緊張も自然とほぐれました。
高橋さんは昭和11年生まれ88歳



艶やかな舞姿

ように感じました。お若いときから地域のためにいろいろな活動をされていらっしゃいます。主なものでも婦人会会長、国民年金協力委員、民生委員などを長年おつとめになりました。特に年金協力委員は14年にわたり丸子地区の一軒一軒を訪問して集金する仕事は苦勞も多かったようです。
今の一番の楽しみは長年にわたってお稽古をしている踊りです。長田生涯学習センターの踊りの講座に参加して25年続いています。学区外の丸子から鎌田のシニアクラブに加入して活動しているのも、ここに踊りのサークルがあったからです。毎年の合同芸能発表会をはじめとして学区総会や単老定例会などで艶やかな舞姿を披露しています。
毎週2回施設でのトレーニングにご主人と励む高橋さん。これからもご夫婦そろってお元気で楽しい人生をお過ごしください。

(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

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!



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



崇福寺・鯖大師

静岡市駿河区稲川1丁目3-17

TEL.054-285-2442

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



人生はギターと共に

葵区 安東学区 シニアクラブしのめ
赤堀 明夫 (83歳)



カラー写真は令和6年度お月見の会での演奏風景です。私考案の治具をギターに取り付け、ギターとハーモニカの同時演奏ができるようにしたものです。当日は演歌など6曲を聴いていただきました。

白黒写真は掛川市の城東中学時代、盆踊りの櫓の上で音楽の先生と村の若者の歌に合わせて伴奏した時の様子です。ギターもハーモニカも小学生のときに兄達に教わりました。特にギターは珍しく、当時遠州の片田舎には我が家にはありませんでした。

社会人になってギターの置いてある店に行くといふ手に取ってしまう。鉄鋼の技術指導でマレー



シアに滞在したとき、現地人の結婚式に招かれてペナンのホテルで日本の曲を弾いたことや銀座のバーに先輩と出向き、他の客の歌の伴奏をしたところ、二人とも飲み代がタダになったことなど、思い出が多いです。

こんなことしています！

我が町の歴史書完成

清水区 清水地区 北矢部老人クラブ
池谷 輝



10年前、町内の歴史資料を残して亡くなった方がいました。その資料を誰か引き継いでもらいたいという願望でした。それでは私が遺志を引き継ごうと思い立ちました。

どういう形で残そうかと思索の結果、いつでもでも気軽に資料の保管と説明ができる方法という事で、パソコンに保存、説明はプロジェクトを使うという結論になりました。

幸い15年前にデジカメは買ってあり、パソコンも少しはできる。家庭用プロジェクトは市販品を購入。準備はできた。

みんなの前でパソコンの情報をプロジェクトで広い画面に投影し説明している姿を想像し取り組んで5年。ようやく「北矢部町誌」67ページ、「年表」7ページが完成。10月6日、自治会館でお披露目。大きな画面に映し出された写真や記事を発表。感無量でした。



「年表」7ページが完成。10月6日、自治会館でお披露目。大きな画面に映し出された写真や記事を発表。感無量でした。

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査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

各種デザイン・企画制作

有限会社 **ハンズ**

静岡市駿河区中島743-1-2F
TEL 054-202-0310

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

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

夜間外出の際は **反射材** の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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

会員文芸

俳句

清水区 辻地区 辻6区長寿会 平岡美恵子
夏の空星一面に月明り

葵区 安東学区 さわやかクラブ 飯田 正弘
米寿の日いまを盛りと蟬時雨

葵区 駒形学区 駒形あおい会 小澤 とよ
季節来て咲く花々は神佛

葵区 駒形学区 駒形あおい会 堺 八重子
青空に赤水の滝紅葉映え

葵区 駒形学区 駒形あおい会 寺尾 かよ
金木犀匂いにつられ歩き出す

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
永らへてまた趣味を得て夏に入る

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
八十路坂越えて感謝の初日の出

清水区 清水地区 八千代町シニアクラブ 高山 君江
猫と寝る湯たんぼ程の暖かさ

葵区 田町学区 第二長生会 遠藤 昭二
正月や茜に染まる富士の山

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
納涼祭北国の春大熱唱

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宇佐美千代子
風鈴の涼呼ぶうた窓辺かな

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
汗まみれ風死す中でボール打つ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平
秋風の中で聞こえる法師蟬

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 大石 芳典
七夕の空の広さも俺のむね

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
金木犀バス待つ人に香り立つ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 長谷川君江
七夕に健康願ひ百歳めざし

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 洞口 陽子
朝はやくクーラー回転うなぎ食べ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 井芹 光子
暑さにも負けず笑顔で納涼祭

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
コウロギや人の気配もない隣家

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 七種カズ子
七夕がこんなに楽しい生き生きと

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 工島 理廣
川の中寄る年波に一步出す

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
鷹は知る彼岸花咲き渡る時

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
雨上がるつくつくぼうし鳴き始め

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 水野 敏男
バス停に日傘忘れし墓参り

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

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 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

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

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
大合唱昭和の時代を懐かしむ

葵区 安東学区 さつき会 杉山 篤男
豪雨止みしばし聞き入る虫の声

葵区 安東学区 寿会 瀬本 玉子
晩秋の暮れゆく空やうら寂し

葵区 安東学区 寿会 滝浪 伸恵
烏瓜夕日に染まりなほ朱し

葵区 安東学区 さわかクラブ 倉戸 照夫
人住まぬ隣家寂しき秋の暮

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司郎
八十路なか身に沁む夢の多かりき

葵区 安東学区 しのめクラブ 鈴木 健仁
山影の延びて暮れゆく里の秋

短歌

清水区 駒越地区 北町親和会 北村すゑ子
夏祭りゆかた姿もあでやかに
今年も歳を忘れておどる

清水区 折戸地区 折戸第三シニアクラブ 柴田まち子
意のままに止まらぬ球の視線には
赤とんぼ舞うグラウンドゴルフに

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
新たな年を迎へるこの身体
労わりながら友へ挨拶

葵区 駒形学区 駒形あおい会 石川 惟乃
大空に白くてきれいな雲が出る
子供の頃の綿菓子想う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 顕彰
身の弱気亡母にはあれど人前に
民謡唄いし笑顔を想う

川柳

清水区 入江地区 新富町若宮クラブ 横山 嘉廣
年金日おれおれサギがねらつてる

葵区 駒形学区 駒形あおい会 佐藤 郁江
コロコロと気温の差にはついて行けぬ

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
今年こそどこまで続く今年こそ

お詫び

前回39号の会員文芸に掲載した倉戸照夫さんによる俳句に表記の誤りがございました。訂正してお詫びいたします。

誤…緑蔭や句心萌す時を待つ
正…緑蔭や句心萌す時を待つ

クロスワードパズル

前回の答え **ナツマツリ**
クロスワードパズル当選者(敬称略)
石川 時雄 松本 英伸 青木 雅枝
佐藤 エイ子 石川 和恵 遠藤 正子
近藤 裕子 久保山泰宏 大野 博子
水野 彰子

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

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
ご希望の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のPD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 ▶▶▶ ☎ 054-283-5424 ☎ 054-283-5626

株式会社 二チコミ
http://www.nichicomi.com

活動活性化のための検討会開催

学識経験者(下記参照)・行政(市高齢者福祉課)・シニアクラブ静岡市役員の三者による検討会が7月16日・11月8日



の2回開催されシニアクラブ活性化のための方向性が提案されました。主な内容は、①[広域化]と②[趣味クラブ]の承認です。今後は、具体化に向けてシニアクラブで議論を深めて行くことになりました。

学識経験者：自治会連合会会長、ワーカーズコープ静岡駿河事務所長、横浜市シルバー人材センター理事長他

ねんりんピックで大健闘

10月19日・20日、ねんりんピック鳥取2024ペタンク交流大会に、静岡市を代表して小松会(駿河区)が出場しました。結果は、2年ぶりの好成績、上位入賞ベスト16となり記念のメダルが授与されました。これも、日ごろ熱心に練習を重ねてきた4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!



編集後記

明けましておめでとうございます。昨年の夏は、記録的な猛暑日続きで、熱中症の心配もあり、思い通りの活動が出来ない皆様もいたと思います。全国的に大雨の被害もあり、異常気象の夏でした。

市老連だより40号をお届けいたします。今回は三区女性会員交流会の武井正子先生、シニアクラブ大会の若宮正子先生と、女性講師の若々しさとバイタリティーに驚きました。

会員の皆様も、まずは外に出ること、地区の活動に参加しコミュニケーションをとり、話し、笑い、少しでも体を動かすことが大切です。会員を増やすためにも、この会報紙でどんな活動をしているのか、知っていただくことも大切です。一言声をかけてみませんか。(榎本 昭子)



- ◎戸塚 享 (駿河区 東豊田)
- ◎西ヶ谷光男 (清水区 清水)
- 杉浦 俊男 (葵区 安東)
- 安藏 忠夫 (葵区 美和)
- 榎本 昭子 (駿河区 富士見)
- 今澤 彰 (清水区 蒲原)
- ◎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

- 「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」



〒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/>



二チコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積り・ご相談無料! TEL 054-283-5424