



市老連だより

第41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 鈴木 栄
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>



小鹿公園ニツ池



小鹿公園ニツ池のハス
奥に見えるのは伊勢神明社の大楠
(2024年8月9日撮影)

撮影者 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



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています



ニチコミ

検索

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



全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる

こちらから

会長就任あいさつ

地域の組織と手を取り合って


 一般社団法人静岡市老人クラブ連合会
会長 鈴木 榮

令和7年度静岡市老人クラブ連合会の会長に就任しました鈴木です。どうぞよろしくお願い致します。

私は、コロナ以降「時がたてば多くの皆さんが集まり、前のように協力していただける」と、思っていました。残念ながら元のようににはゆきませんでした。と同時に会員の減少傾向にも歯止めがかかりません。各区でも対応をしておりますが、なかなか名案が見つかりません。

各地区の自治会も同じで、以前のようにはいかず困っている状況との事でした。そこで我々の地区では、自治会長と話し合い、双方で手を取り合って会員を増やすことが出来ないか検討している所です。まずは自治会

長にシニアクラブの意義・活動を知っていただき、自治会員の皆さんにも広げてもらい、会員への加入を促してもらおう。また、自治会の大会等の際には我々も参加して、「協力体制」を作っていけたらと切に願っております。これからも会員の皆様には、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



全国老人クラブ連合会 健康・友愛・奉仕(全国三大運動)

高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。

シニアクラブは、発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んできました。

少子・高齢化、現役世代の減少が進むなか、人生100年時代を迎えた今日、シニアクラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなっています。

私たちはこれからもこの運動の成果を継承し、本格化する超高齢社会を明るく、豊かで活力あるものにすることを目指して、高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動の一層の推進を図りましょう。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



永野歯科医院

静岡市駿河区下川原 2-22-18

TEL.054-258-8241



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



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/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/火曜日・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

 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

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

令和7年度定時総会が開催される

令和7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15回定時総会が、令和7年4月25日、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）

鈴木榮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

いただきました。松下龍一市健康福祉長寿局次長、三重野隆志社会福祉協議会会長、（3）鈴木会長が議長に就任、（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6年度事業報告及び収支決算、第2号議案令和7年度事業計画及び収支予算の2議案です。内田事務局長から議案の提案説明、鈴木健仁監事から監査報告が行われました。鈴木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7年度は、全国三大運動の「健康・友愛・奉仕」の各種事業を展開し、健康づくり仲間づくりを進めて行きます。会員の皆さんも、シニアクラブの楽しさ良さをまわりの未加入の仲間にも積極的に声かけして伝え、会員増強に取り組んで行きます。今回は初めての試みとして、静岡歯科医師会清水寿哉会長による「オーラルフレイルの予防について」の記念講演会を行いました。口腔機能低下を原因とする、フレイルや要介護状態にならないための貴重なお話を伺うことが出来ました。

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

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

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



はせがわ デンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30~18:30	○	○	○	/	○	○	/

TEL.054-204-3000

下川原6丁目19-7

院長 長谷川 聖

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(サンロードゼ6F)

☎054-254-1441

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

☎054-247-3858

<http://www.sakamotoclinic.jp>

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	日
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

令和7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25日(金)	中央福祉センター	
	新任会長研修会	7月7日(月)	はーとびあ清水	
	三区女性会員合同交流会	7月8日(火)	はーとびあ清水	
	輪投げ大会	8月20日(水)	中央体育館	
	グラウンド・ゴルフ大会	10月3日(金)	ちゅ〜るスタジアム清水	10月10日(金)
	会員交流ウォーキング	11月28日(金)	舘山寺大草山(浜松市)	
	シニアクラブ大会	12月5日(金)	グランシップ	
	ベタンク大会	12月12日(金)	中島浄化センター	12月19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21日(水)	松富スポーツ広場	
	輪投げ大会	6月20日(金)	中央体育館	
	スポーツ大会	9月17日(水)	中央体育館	
	ベタンク大会	10月15日(水)	松富スポーツ広場	10月22日(水)
	葵区・駿河区合同作品展	11月12日(水)~16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8年2月16日(月)	グランシップ	
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23日(金)	中島浄化センター	
	輪投げ大会	6月11日(水)	中央体育館	
	スポーツ大会	9月18日(木)	中央体育館	
	ベタンク大会	10月14日(火)	中島浄化センター	10月21日(火)
	葵区・駿河区合同作品展	11月12日(水)~16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8年2月16日(月)	グランシップ	
清水区	事業名	実施日	場所	予備日
	クロッケー大会	5月16日(金)	ちゅ〜るスタジアム清水	
	輪投げ大会	6月19日(木)	清水総合運動場体育館	
	ボウリング大会	7月3日(木)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	
	リフォーム&ふれあいコンサート	8月24日(日)	はーとびあ清水	
	グラウンド・ゴルフ大会	9月19日(金)	ちゅ〜るスタジアム清水	9月25日(木)
	スポーツ大会	10月16日(木)	ちゅ〜るスタジアム清水	10月24日(金)
	三保松原清掃	10月31日(金)	三保松原	
	清水福祉総合文化祭作品展	11月7日(金)~10日(月)	はーとびあ清水	
	福祉のまつり	11月9日(日)	清水マリンパーク	
	ベタンク大会	11月14日(金)	ちゅ〜るスタジアム清水	11月21日(金)
	芸能発表会	令和8年1月20日(火)	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 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

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	○	○	/	○	○	/

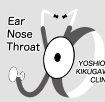
休診日:日曜、祝日、水・土曜午後 ※土曜午前9:00~12:30迄

TEL054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

Ear
Nose
Throat

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

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

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



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

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7年2月7日(金)静岡市民文化会館 中ホールにて開催されました。

芸能発表会は午前と午後の2部形式で踊り、芝居、合唱等に21組が出演しました。出演者の真剣な仕種や笑いを誘う所作に拍手喝采でした。リフォームファッションは9名が古い着物等を現代風にアレンジし、いかにも得意気に披露する様は見事でした。大会は大成功でした。出演者の皆様、関係者の皆様、ご苦勞様でした。(杉浦 俊男)



仲間の演技に拍手喝采！ 清水区芸能発表会

令和6年12月20日 清水文化会館マリナート

日舞・民謡・コーラス等24の演目。ステージ衣裳も晴れやかで、地域の特色を活かした創作舞踊では手作り的大道具もあり見ても楽しい発表会でした。会場からは仲間の熱心な演技に大きな拍手。出演者の皆様、衣裳、大道具作りにご協力して下さった皆様、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

訪問診療(往診) 総合内科専門医・呼吸器内科専門医による診療
日曜診療実施中

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

礼 内 科
リウマチ・膠原病・骨粗鬆症

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

●：診察日 ／：休診日
休診日：日曜・火曜・金曜・祝日
静岡市駿河区曲金6丁目10-14
東静岡サウスクリニックモール 3階
TEL.054-654-6868

古庄わかばクリニック
内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	休	●	●	●	●	●	休
14:30~17:30	休	休	●	●	●	休	休

受付は診療時間の15分前から終了時刻までとなります
休診日 日曜・月曜・祝日・第1、第5土曜
静岡市葵区古庄5-3-21 TEL 054-294-7008

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	日
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) 静岡市駿河区東新田5-16-10
※休診日 日曜日及び祝日 TEL 054-256-8888

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	日
8:30~12:00(～11:30)	○	○	○	△	○	○	○
3:00~6:00(～5:30)	○	○	○	／	○	／	／

△毎週木曜日は検査・急患の診療 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

第12回葵区グラウンド・ゴルフ大会

薄い雲が直射日光をさえぎり、絶好のスポーツ日和の5月21日(水)に、葵区グラウンド・ゴルフ大会が松富スポーツ広場で開催されました。143名の参加者が12ホールを2ラウンド戦い熱戦を展開しました。

ホールインワン達成の歓声、ボギーをたたいて落胆する声の中で大会は無事終了しました。なお、今回の成績上位60名(男女各30名)は静岡市大会へ出場できます。(杉浦 俊男)



ナイスショット

男性の部

順位	氏名	学地区	クラブ名	スコア
優勝	望月 昭治	安東	さわやかクラブ	55
準優勝	山谷 勲	美和	下与千寿会	56
3位	工島 理廣	美和	足久保生き生きクラブ	57

女性の部

順位	氏名	学地区	クラブ名	スコア
優勝	柴田カヨ子	安東	さわやかクラブ	55
準優勝	山本ゆり子	服織	いろりばた会	57
3位	上村 美枝	美和	安倍口百寿会	58

大会結果

西奈強し！ 第20回葵区輪投げ大会

梅雨の時期ですが、幸いにも好天に恵まれ、第20回葵区輪投げ大会が、6月20日(金)静岡市中央体育館で開催されました。

5人1組で2ゲーム投げ、各チームの総得点で順位を競いました。

30チームが参加し、全員笑顔と拍手の中、無事終了しました。

なお、上位15チームが8月20日(水)静岡市大会へ出場します。選手の皆様、関係者の皆様ご苦労様でした。(杉浦 俊男)



順位	学地区	チーム名	得点
優勝	西奈	むつみ会	414
準優勝	西奈	草の実会A	411
3位	美和	健寿会B	398



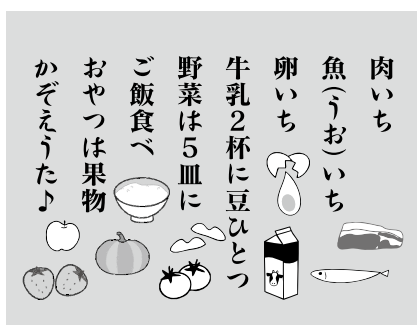
優勝した「むつみ会」の皆さん

大会結果

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!

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

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

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



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

熱気満々グラウンド・ゴルフ大会

第12回駿河区G・G大会が、5月23日(金)に静岡市中島浄化センター多目的広場で開催されました。大会参加者183名(男子95名、女子88名)が出場、10ホール2ラウンドで熱戦を繰り広げました。当日は風が強く吹き試合は、苦戦。しかしここの一番で日頃の練習の成果を発揮。どこ吹く風と和気あいあいと無事ゲームを終了しました。今大会上位男女各30名が市の大会に参加します。頑張ってください。

(菊地 浩)



大会結果

男性の部

順位	氏名	学区	クラブ名	スコア
優勝	小澤 友良	大谷	大谷シニアクラブ	44
準優勝	望月 誠	西豊田	新寿会	44
3位	坪井 武	長田東	東新田せきい会	47

女性の部

順位	氏名	学区	クラブ名	スコア
優勝	橋本 幸子	長田東	丸子新田晁寿会	35
準優勝	羽木 昌子	中島	西島長寿会	36
3位	中嶋 綾子	長田北	第2向寿会	40



第20回駿河区輪投げ大会

梅雨空を吹き飛ばす



6月11日(水)に静岡市中央体育館において輪投げ大会が行われました。

39チーム195名が参加し2~3チームずつ14台にわかれて高得点を目指しました。梅雨になって蒸し暑さも増していま

したが、ゲームが始まると暑さも忘れて、日頃の練習の成果を発揮しようと1投1投に集中しました。上位15チームは8月の市大会に出場します。(戸塚 享)

大会結果

順位	学区	チーム名	得点
優勝	富士見	有東シニアクラブ	444
準優勝	富士見	登呂1楽友会A	413
3位	長田北	向手越寿会	400

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 **葵の里**
◎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

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。

えんどう内科クリニック
日本内分科学会認定 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

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!

力み過ぎてOB連発!!

心配された雨もなく、前日保体専門委員・協力委員が準備して下さったおかげで、スムーズに大会を進めることが出来ました。審判数の関係で1回戦は男女半数ずつの進行でした。グラウンドも砂地のため「ブレーキがかかり、普段の実力が発揮出来なかった」と、いう方も。練習会場との差も多少あるようにも思いましたが、大事な時にOBが出たり、熱戦で大いに盛り上がりました。(西ヶ谷光男)



開催日・5月16日(金)
会場・ちゅ〜るスタジアム清水第2球場
参加者・17地区、選手153名

活動紹介《清水区》

大会結果

男性の部

氏名	地区	順位
松下 静雄	折戸	優勝
川口 明	船越	準優勝
石原 誠	江尻	3位
池田 利裕	不二見	4位
三浦 一則	江尻	5位
大津 弘恵	折戸	6位

女性の部

氏名	地区	順位
松永恵美子	飯田	優勝
大石 靖子	岡	準優勝
横山 延子	入江	3位
西ヶ谷清子	庵原	4位
高橋由美子	高部	5位
伊藤 一美	岡	6位

90歳以上記念メダル授与者(1人1回のみ受賞)

氏名	地区	年齢	氏名	地区	年齢
松永 昌代	辻	90	堀内みね子	駒越	90
高山 久夫	入江	90	堀 保雄	折戸	91
法月ひろ子	浜田	90	青野トキ子	高部	90
梨本 和江	岡	90	堀内 賢三	庵原	90



第10回清水区輪投げ大会

開催日・6月19日(木)
会場・清水総合運動場体育館



優勝した
由比Tチームの皆さん

会場は冷房で快適!

真夏並の暑さが続く中、各地区から選抜された36チームが参加。1ゲーム2セットを4ゲーム、総得点で順位を競いました。ベテランの上級者は9点を連発してチームが盛り上がっていました。得点集計で5位と6位が同点のため2チームでプレーオフを実施し順位を決めました。上位18チームは市の大会に出場します。(菅 善紀)

大会結果

順位	地区	チーム名	得点
優勝	由比	由比T	999
準優勝	不二見	不二見A	986
3位	駒越	駒越A	927
4位	岡	岡シニアA	911
5位	船越	南矢部A	859
6位	不二見	不二見B	859

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

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

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>

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

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

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

機能訓練特化型デイサービス
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

クラブ活動紹介《葵区》



ご多聞にもれず会員の高齢化が進んでおりますが、人生百歳超時代を迎えている中、私共高齢者がこれから10年、20年の人

浅間神社、賤機山から安倍川寄りに位置する安西学区シニアクラブは、片羽町長寿会、水道町福寿会、神明町長寿会、末広町末広会、シニアクラブ若松で構成されており、会員数は165名です。

わがクラブの親睦活動

安西学区シニアクラブ連合会 会長 新庄 睦男

生を楽しむために、よく食べ、よく運動をし、良く眠り、そして外へ出て地域の方々との交流を深め、心身両面に亘つての健康を維持することを目指して積極的に活動しています。

具体的な各単老の活動例を申し上げますと、まず、浅間神社の地元の片羽町長寿会では氏子ということもあり廿日会祭への参加に備え、1週間に一度は踊りの稽古に励んでおり、年2回発表会を催すなど日頃の成果を披露しております。

次に神明町長寿会では、女性



委員会のメンバーが中心になって、給食のお手伝いや放課後こ

ども教室を6月、8月、3月を除いて毎月開催しており、地域との結びつきを深めております。

ついで、若松町シニアクラブ若松は、芸達者が多く、NHKのど自慢鐘三つのカラオケ達人をはじめ、男装の麗人や女装変身のプロなど多士済済、食事会での演芸大会はいつも大爆笑、盛り上がっています。

また、末広町末広会は、自治会と協調して、年2回のそば打ちや8月の夜店市、神明宮祭典に積極的に参加しており、水道町福寿会も川除地蔵の清掃など自治会行事に協力し地域を盛り上げています。

これからも、このような活動を通じて地域との交流を深め、会員増強に繋げ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

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



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



株式会社 西野造園

静岡市駿河区八幡4丁目1番15号

TEL.054-283-3131

つながる心
支える未来



行政書士西野啓子事務所

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿1-3-15
☎054-286-5736

静岡県知事免許(16)第1487号

ワコー開発有限会社

静岡市駿河区曲金2丁目8番61号
TEL 054-282-5001



第一電業株式会社

静岡市駿河区曲金7丁目15番26号
TEL 054-282-7115

クラブ活動紹介《駿河区》

会員相互の親睦を大事に!!

大谷学区 洋光台シニアクラブ 会長 岡本 譲治

洋光台シニアクラブは、駿河湾を一望する団地のシニアクラブで三二年目、会員数三六名、平均年齢は八〇歳を越えるクラブです。静岡県外の出身者が比較的多い洋光台では、多くの会員が「終の棲家」として洋光台に落ち着き、仲間を求めて、毎日楽しく過ごしています。

クラブ活動は月一回の交流会とサークル活動のほか、社会福祉協議会など他団体と連携して、でん伝体操、太極拳、グラウンド

ゴルフなどを楽しんでいます。

この中で、交流会は、文化・養・環境・防災・健康福祉・音楽絵画・社会見学など幅広い分野を「ほぼ自前でできる人材」が揃っている事を自認しております。

次に特色あるサークル活動を三つ紹介します。

① 一〇年目を迎える「うたごえサロン」は、歌って・語って・いきいきシニア・ライフをモットーに町内在住のピアノリストの伴奏で、季節の歌や日本の抒情

歌・唱歌、外国の民謡などを、たつぷり一時間半合唱する企画です。とても好評で、近隣自治会の方の参加もあり毎回盛況です。最近では独唱や洋光台混声合唱団有志とのコラボも行っています。

② アートなクラブは九年目ですが、果物・人物・ガラス容器・風景などを題材に、気楽な雰囲気自由活動しており、駿河区のシニア作品展の常連です。

③ 素読を楽しむ会は三年目ですが、主に「論語と日本文学の名文」を大きな声で読んでいます。音読は脳の活性化や老化

防止に有効だと言われていますが、効果のほどはさて置き、声を出して楽しんでいきます。

明るく楽しいシニア・ライフを謳歌するために、今後とも充実した親睦活動を推進して行くつもりです。

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

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

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
Health and productivity
プライト500



ホームページはこちら

鉄骨施工図作成・現寸・積算 etc

株式会社佐野工業所

静岡市駿河区曲金7丁目7番1号

TEL 054-282-9221

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)

断裁／折加工／無線綴じ／
中綴じ／貼り込み

有限会社

望月断裁製本所

静岡市駿河区中島911-1

TEL 054-283-9115

お祭り用
イベント用
小型両替機
のことなら



三幸エフジニアリング株式会社

静岡市駿河区東新田4-7-24

TEL 054-257-2828



奉仕活動で団結力アップ

三保地区シニアクラブ連合会 前会長 上野 正芳

三保地区シニアクラブ連合会は、4クラブ会員数100名足らずの少数クラブです。

三保の松原から見える富士山は、「世界文化遺産」に登録されて10年が経ちました。

私たちは、この雄大な富士山を見ながら日々活動をしています。

私たちが奉仕活動の一環とし



て、平成の時代から受け継いで、現在も継続している活動が「三保の松原」周辺の清掃です。月2回、第2・第4の月曜日1グループ7人〜8人で組を作り、当番制で行っています。場所は三保の松原より灯台方面にある「三保松原自転車道」です。道路に積もった松葉の清掃と、季節によって生える雑草取りが

主な作業です。

8月の暑い時期や1月・2月の寒い日でも心地良い汗をかきながら、仲間同士のおしゃべりも楽しみ、一時間余り富士山を背に清掃活動をしています。終わった時のすがすがしさは格別です。

その他の活動として、静岡市が推奨す



る健康体操の一つ「でん伝体操」があります。この体操は令和元年より始め、コロナの時は少し中断しましたが、現在は復活。25名の会員の内、15〜18人くらいが参加しています。会場は「三保交流館」で、毎週水曜日に一時間ほど、プロジェクトを使い大型スクリーンに写し体操をしています。「歩行中のつまづき」防止、「寝たきり」にならないように、皆さんはつらつと体を動かしています。

これからも会員増強を目指し、会員同士親睦を深めながら頑張つて活動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

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



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)

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

☎054-278-0023

創業49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

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

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

こんなことしています！

趣味を生き甲斐として四十年

葵区 田町学区 第二長生会
会長 石川 和恵ネックレスとお洋服は
ご自分の手作り

クラフトバンド・手提げバッグ作り

静岡に就職で61年目、
自営業の石川と出合い
田町で57年、子ども4
人、孫9人賑やかです。

大変な時期もあったけど、これも思い出です。

子育てしながら40代からの趣味で、手芸・パソコ
ン・クラフトバンド・着物リメイク・輪投げ・Gゴル
フと、シニアクラブ・自治会・社協で忙しい日々です。

学習センター・交流館・シニアクラブ等で手芸
を教えた方は250名程になります。その方達が
作品展に出品されているのを見るのを励みに活動
しています。

シニアクラブも10年前は葵区で4000人以上
の会員でした。令和7年度は1730人とコロナ
禍で会員減少となっています。趣味の会で楽しく活
動出来るシニアクラブにすることに生き甲斐を持
ち、何歳までこの趣味が続けられ



るでしょうか？…

大勢の会員さ
んに出会えるこ
とを願っていま
す。

絵描く楽しみ

駿河区 南部学区 石田中恵美会
由井 捷夫 としお

が養われ、同時に色や影を見極める奥深さを感じ
ておりました。

一枚の絵に何を主張するか、他の人が理解して
くれないければ意味のない作品となってしまうま
す。絵に訴える事を表現して見せる一例として地
球温暖化を取り上げました。スイスアルプス、流
木、牛頭を描きました。県展に出品して県立美術
館に展示されました。

また、駿府公園および城北公園に展示されてい
た蒸気機関車(デコイチ)が北海道の雪の山中を邁
進している姿を描きました。岐阜のねんりんピッ
クに展示予定がコロナで中止となり残念でした。

今後、まだまだ絵を絵描いてゆきたいと思っ
ております。



地球温暖化 (60号サイズ)



邁進 (50号サイズ)

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



伸栄建設株式会社

静岡市葵区慈悲尾67-1

TEL 054-278-1833

芙蓉アステック株式会社

静岡市駿河区豊田3丁目7番44号

TEL(054)282-2354(代)

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 054-236-1012



有限会社 光サービス

静岡市葵区古庄2-18-10

TEL 054-262-4338

有限会社 神宮司

静岡市駿河区西脇628番地

TEL.054-281-4842



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

連載シリーズ - 第38回 -

静岡の
元気人

高山 久夫さん(90歳)

清水区 入江地区
大曲長寿会

クロッケー大会当日、昼食時に時間をいただきお話を聞かせてもらいました。

高山さんは昭和10年生まれで90歳。記念のメダルを今日手にすることが出来ました。(清水区クロッケー大会では毎回90歳になられた方にメダル

年齢を重ねてもカラオケで自慢の歌を披露！



子どもの頃は20人位の仲間と手作りで竹の鉄砲を作り、山の中などで「戦争ごっこ」をして遊ぶやんちゃ坊主だったとの事。

50歳頃からカラオケ教室に通い、市民文化会館・テルサ・マリナートなど数多くの会場で自慢の喉を競い合い、カラ



を授与しています。

生まれは小島町で、小中学校は地元小学校を卒業。元小学校教員。野球と卓球のクラブに所属し、卓球では庵原郡の大会にも出場するほどの実力だったそうです。

オケ仲間とはフェリーで土肥温泉、梅ヶ島温泉などへ出かけた楽しい思い出が沢山あると懐かしんでいました。

今でも、地元白髭神社の秋祭りでは、カラオケで盛り上げ大変喜ばれているそうです。

また、グラウンド・ゴルフ、クロッケーも30年近く続けていて、区のクロッケー大会では優勝の経験もあるとの事でしたが、今日の大会では惜しくも予選落ちでした。

自治会の副会長を2期4年。シニアクラブの会長も6年務め表彰もされました。

健康の秘訣は特にないそうですが、入江地区伝統の朝のラジオ体操は欠かさないし、グラウンド・ゴルフも週3回か4回は参加。好きな晩酌は毎日。(最近は少し量を減らしているそうですが...)

これからもカラオケ仲間とのお付き合い、シニアクラブの皆さんとも楽しく活動し、「100歳を目標に健康第一、マイペースで行く」と元気に語ってくれました。

(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

プラスチック製品を1個から
成形型を使わずに加工します

プラスチック加工興和株式会社

本社 静岡市駿河区中吉田10-69
TEL.054-265-0885
熊本工場 熊本県阿蘇郡西原村布田1431-1
TEL.096-283-1235

<http://www.koowa-tec.co.jp>

司法書士 / 土地家屋調査士

もり事務所

静岡市駿河区みずほ二丁目7番地の21
TEL 054-269-5096

植中紀夫税理士事務所

静岡市葵区長沼2丁目11番33号
TEL 054-261-9461

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する

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。

ご 協 賛



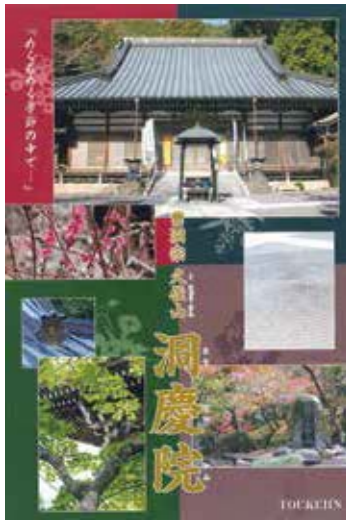
食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩

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





冬にはろうばい、春が近づくと400本の紅白の梅見客で賑わいます。秋には紅葉が美しく、自然環境の中にあつて折々に私達を招き入れてくれるところです。

静岡駅より静鉄バス薫科線で約30分、「羽鳥」で下車、久住谷川沿いを山に向かって約2キロてくてく歩くと参道の杉の大本と寺の専用駐車場に着きます。



ふらっと 静岡の旅

第29回

曹洞宗 久住山 洞慶院

通称「おとうけんさん」と呼ばれている「洞慶院」は、静岡に在住する人なら一度は訪れたことがあると思います。



トイレの神様「烏瑟沙摩明王」が祀られている



参道をさらに進むと苔むす石橋を囲むように樹齢350年と称される4本の杉の大本が天高く聳え立ち誠に見事。正面に急角度の石段があり、やっとの思いで登りきると広い境内に出ました。ご本尊「千手千眼観世音菩薩」に手を合わせ、汗をぬぐい一休み。「本堂」手前の木製の「常夜灯」は、珍しい。

ご住職のお話によれば、もとは真言宗「喜慶庵」と呼ばれ、1452年に曹洞宗「洞慶院」と改宗されたとの事。

寺内には見どころが多く、巣鴨の「とげぬき地蔵」のような「根切り地蔵尊」。「烏瑟沙摩明王堂」には、トイレの神様が祀られ、老後の下の世話にならない為にお参りする人が多いとか。



東海屈指の梅園
(今は新緑が眩しい)

私もその仏様に手を合わせ、今の健康に感謝しました。奥には「鐘楼」があり大晦日は誰でも除夜の鐘がつけ朝方まで鳴り響くそうです。

仏教の讃美歌「梅花流御詠歌発祥の碑」などもありました。坐禅堂は当山「第6世康芳和尚」が長野県の下某寺院の衆寮(350年前のもの)を譲り受け、昭和48年末に改装。このお方は後に、「大本山永平寺」第77世貫首になられたと伺いました。

夏には東の溪流にホタルも舞うとの事。是非お出かけ下さい。駐車場には、境内の案内板があり、事務所には、パンフレットもあります。分からないことはご住職にお聞きください。きっと楽しい出会いがあるかも知れません。(安藏 忠夫)

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つのステップで最終
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.nichicom.com



橘小学校の児童たちに、けん玉やあとりなどの昔の遊びの楽しさを体験してもらいました。

①葵区 シニアクラブ連合会

シニアクラブでは、高齢者の持つ豊富な知識と経験を生かして、各地域において世代間交流を実施しています。今回は、次の3つの事業に対して補助金が交付されました。



ふじさん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



②田町学区 シニアクラブ連合会

田町小学校の児童たちにペタンク競技にふれ合う楽しさを体験してもらいました。



③駒越地区 シニアクラブ連合会

駒越小学校の児童たちにペタンク競技にふれ合う楽しさを体験してもらいました。いずれの事業も児童にとってはじめての体験でしたが、シニアクラブ会員が優しく指導し、楽しい時間を過ごすことができました。



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

お味噌汁に
かけるだけ!

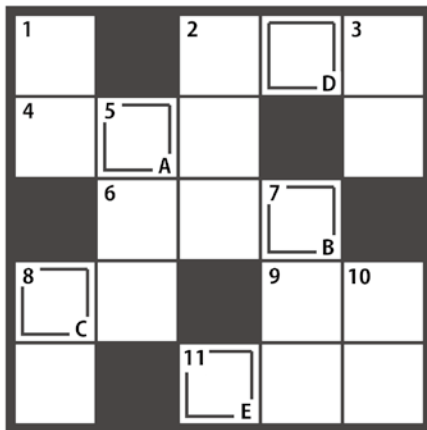


体に必要な
たんぱく質の一種
コラーゲンを
手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい!

クロスワードパズル



タテのかぎ

- 糸を縦・横に組み合わせて織ったもの。
- のんびりしていること。のんきなこと。
- 計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したものの。
- 壊れていたむこと。「〇〇〇個所」
- 建物などの場所を変えること。引っ越し。
- 英語でカギのこと。
- 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。

ヨコのかぎ

- ある行為をしてはいけなと止めること。「外出〇〇〇」
- 建物がなく、草が一面に生えた広い平地。
- 君主・天皇がその位につくこと。
- 非常に重く、黄色いつやを持つ金属。ゴールド。
- いくさや競争の相手。害を与える存在。
- 軍隊や戦争に関する事がら。



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。

締切は 令和7年11月14日(金) (当日消印有効) です。

【応募先】

〒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

高齢者むけ健康レシピ! ヨーグルトとフルーツのパフェ

《材 料》(1人分)

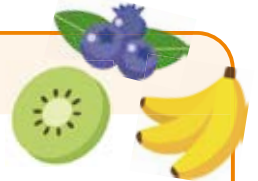
- ・プレーンヨーグルト: 200g
- ・バナナ: 1本
- ・キウイ: 1個
- ・ブルーベリー: 50g
- ・ハチミツ: 小さじ1
- ・ナッツ類
(アレルギーがなければ): 適量

《作り方》

- ①バナナとキウイを一口大にカットします。
- ②グラスにプレーンヨーグルトを入れ、その上にカットしたフルーツとブルーベリーを順に重ねます。
- ③最後にハチミツをかけ、お好みでナッツをトッピングして完成です。

《ポイント》

ヨーグルトは消化に良く、カルシウムも豊富です。フルーツでビタミンCや食物繊維を摂取でき、ナッツで良質な脂質を補えます。



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

健康
コラム

とっても便利
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。

曹洞宗
大正寺

静岡市駿河区大谷3660番地の1
TEL 054-237-1520



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

曹洞宗
東嶺山 光用院

永代供養付き個別墓出来ました

静岡市駿河区東新田5-21-25
電話 054-259-1801

曹洞宗 九淵山
龍國寺

静岡市駿河区北丸子2丁目27-23
電話 054-258-1184

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**

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型**活動型**

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険他人の物を壊したり、
ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

資料請求
お問い合わせ先**公益財団法人 全国老人クラブ連合会** 保険係

〒100-0013 東京都千代田区麹町3-3-2 新麹が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先**専用FAX03-3597-8767**お問い合わせ
ご相談先**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

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで土、日、祝祭日、
年末年始休

※この広告は、「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))」と「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)」についてご紹介したものです。

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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2025年2月作成 24TC-006926

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

だまされるな! 電話の相手はニセモノだ!

振り込め詐欺にご注意を**▼その電話、大丈夫? チェックしてみましょう**

- ☐ 最近「電話番号が変わった」という連絡があった
- ☐ 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- ☐ 今日中に振り込んでほしいと言われた
- ☐ 振込先の口座名は知らない人である
- ☐ 現金を知り合いに渡してほしいと言われた

1つでも☑があったら、警察に連絡しましょう!!

チラシ・ポスター・記念誌・句集

**印刷物のことなら
ニチコミへ
ご相談ください**



株式会社 ニチコミ

☎054-283-5424

句集・記念誌・自分史など
パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて
作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 054-283-5424



会員文芸

俳句

清水区 辻地区 辻六区長寿会
雪どけの富士を眺めて和む道 平岡美恵子

葵区 安東学区 さわやかクラブ
老木や一輪刻み春を待つ 飯田 正弘

清水区 入江地区 追分三丁目寿会
観梅も観桜も愛で柿若葉 小林 純子

清水区 清水地区 八千代町長寿会
若芝に球足染しクロツケー 西ヶ谷光男

葵区 田町学区 第二長生会
根切虫桜を枯らし昭和去る 遠藤 昭二

葵区 安東学区 寿会
初物の筍ご飯香り立つ 瀬本 玉子

葵区 安東学区 寿会
茗荷竹庭の片隅独り占め 滝浪 信恵

葵区 安東学区 さつき会
一斉に目覚む万物木の芽時 杉山 篤男

葵区 安東学区 さわやかクラブ
老いてなほ振り向かず生く五月晴 倉戸 照夫

葵区 安東学区 しのめクラブ
筍飯ばうばる老いの宴かな 朝倉 司朗

葵区 安東学区 しのめクラブ
病窓に立つダンディの雪解富士 鈴木 健仁

葵区 駒形学区 駒形あおい会
バラ園にわが世の春と蝶が舞う 西澤 久義

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
巡り来て新茶の香り若返り 川井 昇

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
奥長路段の茶畑緑さす 岩田 幸子

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
元氣よく茶の海原を五月鯉 三重野隆志

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
サクラ咲きラッピン電車軽快に 前田かね子

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
房のまま降り敷く桜八重の花 山田 眞平

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
宴過ぎ浮き立つ世みる卯月かな 鈴木 行雄

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
波光り蓮華寺池の鯉のぼり 小原 民子

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
バラ一輪独りの庭に楚々と咲く 洞口 陽子

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
春の風めだかの針子水草揺れる 鈴木富美子

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ
プーチンの心に届け平和鯉 井芹 光子

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

曹洞宗 普濟寺
永代供養・樹木葬
054-262-1452 静岡鉄道 県立美術館前 徒歩1分

曹洞宗 玉井山
長 榮 寺
静岡市葵区籠上24-1
電話 054-271-3904

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 山久住
洞 慶 院
静岡市葵区羽鳥7-21-9 電話054-278-9724

尊蔵地除厄
瑞光山 天昌寺
静岡市葵区上足洗4丁目9番45号

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

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 清水地区 八千代町シニアクラブ 高山 君江
うぐいすの声を背にして蓬つむ

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
マップ見る万博たどり背なに汗

川 柳

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
アラ、嬉し笑顔が香る心の花

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宇佐美千代子
友来たか生き生きのユニホームにホーホケキョ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 佐藤 郁江
梅の香もマスクをしては分からない

葵区 駒形学区 駒形あおい会 寺尾 あや
信号機見ながら渡るかわいい子

葵区 駒形学区 駒形あおい会 石川 惟乃
老人会クイズ作ってボケ防止

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
高い米囃めば囃む程味は増し

短 歌

清水区 折戸地区 折戸第三シニアクラブ 柴田まち子
松葉から陽射し温もり背に受けて
静寂の中松原歩む

清水区 由比地区 由比今宿シニアクラブ 小池 裕子
鈍色の空まで届け和尚の読経
走馬灯のごと四人のありし日

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
道端に可憐な小花そこかしこ
腰を屈めてひと声掛ける

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
鳩二羽が部屋の中まで飛んできた
独り身案じ笑顔をもらす

葵区 駒形学区 駒形あおい会 井出志津夫
退職後十八年過ぎまだ咲くラン
まだまだ咲けよ走り続けよ

葵区 安東学区 さつき会 尾高 充子
幾年の齢を重ねマイク持つ
笑顔まぶしき囃の姿

清水区 由比地区 由比シニアクラブ 塚本 鐘子
鈴の音が聞こえるとき小さきウチワ
120円切手の娘のたより

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

宗派を問わず永代供養申込受付中

臨済宗

心 光 院

静岡市駿河区手越203
TEL 054-259-5083

臨済宗

妙心寺派 耕雲寺

静岡市葵区牧ヶ谷281
TEL 054-278-0329

臨済宗 妙心寺派

崇福寺・鯖大師

静岡市駿河区稲川1丁目3-17
TEL 054-285-2442

臨済宗

大鑪山 誓願寺

静岡市駿河区丸子5665
TEL 054-259-8611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。

の着用を!!

反 射 材

夜間外出の際は

臨済宗 正覚山

菩提樹院

静岡市葵区沓谷1344-4
電話 054-261-3272



写真提供：浜名湖パルパル

**近日募集予定！
お楽しみに！**



～晩秋の館山寺 大草山散策～

**第9回シニアクラブ静岡市
交流ウォーキング開催！**

2025年11月28日(金)

日本で唯一湖上を渡るかんざんじロープウェイを使い穏やかで広大な浜名湖や、沢山の美しい花や木々を間近に感じながらウォーキングを楽しめます。

清水駅 7:30 頃・静岡駅 8:00 頃発＝

＝ 9:40 **大草山ウォーキング** 12:00 ＝＝ 12:40 **袋井観光センターで昼食** 14:00＝ 14:30 **遠江国一宮 小國神社** 15:20 ＝

＝ 16:45 頃 静岡駅・17:15 頃 清水駅着

編集後記

暑い夏を迎えました。皆様お元気ですか。トランプ関税や米価の高騰で戸惑いを覚える昨今ですが、ここに市老連だより41号をお届けできますこと大変うれしく思います。

シニアクラブはグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、スポーツ大会を通して健康増進を図り、また、作品展や芸能発表会の行事で教養を高める地道な活動を行っています。

さて、私達が直面する当面の課題は高齢化等による会員の減少です。相互理解し、交流を深め、地域諸団体との連携を密にして会員増強に努めようではありませんか。

(杉浦 俊男)



◎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)
菊地 浩(駿河区 長田北)
菅 善紀(清水区 有度)
◎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

「第21回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】

未来

大賞:商品券 10,000 円 (1名)

優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)

努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 2025年7月1日～9月30日まで

受賞作品発表:2025年10月下旬予定

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索

