



市老連だより

第42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 榮
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>

徳川家康公像を探そう！

Q. 何処にあるかわかりますか？

◎答えは4ページに記載



3 晩年の家康公像

「大御所」として駿府に移り鷹狩に興じている銅像。左手に鷹を持ち、威風堂々、威厳があります。



2 壮年期の家康公像

40歳代後半、2度目の駿府居住の頃の銅像。采配を手に持ち合戦に挑む勇猛果敢なお姿です。



1 竹千代君像

今川の人質として過ごした幼少期の銅像。自分を励ますように手を握っています。

おまけ
ご存じですか？

徳川家康公出陣キット

家康公が着用されたとする「金陀美具足」(きんだみぐそく)がモチーフ。駿府城代橋付近に設置されています。「プラモデルのまち」静岡市ならではの世界唯一のプラモニュメントです。(本物は「久能山東照宮」所有)

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



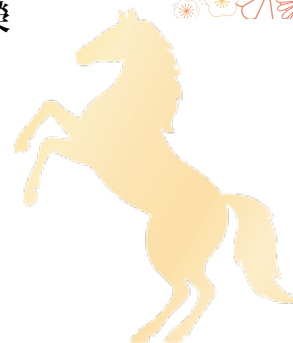
令和8年 会長・市長年頭あいさつ



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 鈴木 榮



新年あけましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、素晴らしい新年をお迎えになられたことと心からお喜び申し上げます。

「1年が良い年であります様に」と祈ります。

し、会員増加をお願いしたいと思ひます。私たちは、自分たちが幸せであるとともに、地域が豊かにする活動を通じて、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、ともに支え合う地域社会にしていきたいと思ひます。

私は元日には毎年の様に秋葉山神社の境内から、初日の出を友人や多くの皆さんと待ち受けて、山と山の間から太陽が見えた瞬間、万歳と拍手に包まれ、

さて、現在シニアクラブの大きな課題は、会員減少に歯止めがかからない事です。我々役員も会員増加の為に各地区の集いやグラウンドゴルフ・カラオケ等で呼びかけをしておりますが、あまり効果がありません。会員の皆様に於かれましては、地域の他団体との連携を強化

皆様の益々のご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



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

にお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

ちの見守りや清掃活動など、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。

日頃より、「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、地域の子どもた

昨年開催された第9回シニア

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

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	●	●	●	●	● 第2 第3 第4	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

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

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

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

日曜日にも診療・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

富田内科

診療科目	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

シニアクラブ静岡市の活動

真剣な眼差し
新任会長研修会

令和7年度 新任会長研修会
が7月7日(月)はーとぴあ清水で行われ、25名の会長にご参加いただきました。

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同っております。また、シニアクラブ会員になられていない方も参加できるウォーキングイベントを開催し、大盛況であったことを大変嬉しく思います。そして、皆様が、自らの生きがい・健康づくりにとどまらず、地域福祉の担い手とし

ても大いに活躍されていることに対し、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ながら、シニアクラブの輪を広げていただき、より充実した活動が行われることを期待しています。

さて、静岡市では、誰もが安心と幸せを実感でき、このまちの未来に夢や希望を持てる「安

心感がある温かい社会」を目指しています。その実現に向け、市民の皆様と、共に創っていきたい。これが私の強い思いです。今後とも、皆様の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し、新年の挨拶といたします。

初めに、鈴木会長

より「新任会長としての心構え」、次に内田局長より「老人クラブの組織と運営」の講義を受け、皆さん熱心にペンを取る

などして聞き入っていました。



休憩をはさみ、内田局長の講演は「もっとシニアクラブ」と題して、ホームページの活用、有効性を映像を交えて説明。また「組織活動は健康長寿

の秘訣」(全老連資料)を参考に老人クラブの活動、仲間づくりが「健康長寿」の実現に繋がっているという嬉しい可能性も示してくれました。

最後に行われたグループ協議では、活動の内容が活発に意見交換され、有意義な話し合いとなりました。

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

田中消化器科クリニック

診療科目/消化器内科
診療時間/午前9:00-12:30 午後4:00-6:00
休診日/第2・第4土曜、日曜、祝日、木曜・土曜午後
TEL054-247-5522 静岡市葵区音羽町8-3

杉山整形リハビリクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:45~12:00	●	●	/	●	●	●
PM 2:45~5:30	●	●	/	●	●	/

※休診日/水・日・祝日・土曜日午後
〒422-8041 静岡市駿河区中田2丁目4-12
TEL.054-202-5577

医療法人社団 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

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

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

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(サンロゼ6F)
☎054-254-1441

シニアクラブ大会が開催される

12月5日(金)、静岡県コンベンションアーツセンターグラシニッパにおいて第9回シニアクラブ大会が開催。第1部表彰式は40名の個人と6団体が表彰されました。(下記名簿参照)永年のシニアクラブへの貢献ありがとうございます。

第2部芸能発表では三区の代表10組の方々が、華やかで楽しい演目を披露し、会場を盛り上げていただきました。



第1部：表彰式 表彰者

会長5年以上功労者

区	氏名	区	氏名
葵区	落合 庄一	清水区	山口 姫子
	藤井眞理子		石垣 昭次
	大杉 正子		堀 敏夫
	杉浦 俊男		上野 正芳
	朝倉 司朗		新藤 勝治
	和田 正臣		水上 康行
	望月 篤		菅井 利子
	望月 昭		細沢 好政
	鈴木 英次		望月 晴男
	山下 昇		佐野 匡史
駿河区	瀧 安雄	清水区	望月 克弥
	永岡眞由美		
	山田 眞平		
	榎本 昭子		
清水区	花村 政之		
	戸塚 享		
清水区	下出 義治		
	風間 康		
	福元 末男		



役員10年以上功労者

区	氏名
葵区	平間 繁治
	平野 隆義
	城内 良子
駿河区	日野 長子
	栗田とみ子
清水区	内藤 久枝
	山本 俊行
	山本 長江
	平井 隆而



優良クラブ

区	クラブ名
駿河区	八幡三丁目長寿会
清水区	蜂ヶ谷明峰会

会員増強特別賞

順位	区	クラブ名
1位	葵区	東寿会
2位	清水区	下野一丁目シニアクラブ
	葵区	第二長生会

全国老人クラブ連合会

区	氏名/クラブ名
駿河区	日野 長子
事務局	内田 篤
葵区	足久保生き生きクラブ

【表紙の答え】①と②：JR 静岡駅北口広場 ③：駿府城公園

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／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

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 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

休診日/日曜日・祝日・第2、第4土曜日・木曜日午後・土曜日午後

城北すぎやま整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

◆休診日 日曜日、祝日、木・土曜日午後
静岡市葵区大岩本町23-7 TEL.054-209-8900

松浦内科 ☎(054) 245-5613

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	/	○	○
14:00~16:00	往診	往診	往診	/	往診	/
16:00~18:00	○	○	○	/	○	/

※休診日/木曜日・土曜日午後・日曜日・祝祭日
静岡市葵区水落町12-14

尾崎歯科医院

診療時間
平日 AM9:00~PM12:30
PM2:00 ~ PM6:00
木・土曜 AM9:00 ~ PM1:00
休診日/日曜日・祝日
静岡市葵区北番町90 ☎ 054-271-5430



小島シニアタ月会

川原長寿会
3B体操・フォークダンス

猿田川クラブ

第2部：芸能発表

練習の成果を発揮!! 輝きを魅せる!



フォークダンスの会



足久保生き生きクラブ



船越オレンジ会



愛唱歌クラブ



有東シニアクラブ



鎌田喜楽会



東寿会

第1部の表彰式に続いて第2部は芸能発表の部を行いました。出演したのは清水区から4組、葵区から3組、駿河区から3組の合計10組で、踊り、ダンス、コーラスを披露しました。発表したみなさんのはつらつとした姿は日頃の練習の成果を表していて、観客のみなさんに生きがいを持っていきいきと生活する事の大切さを感じさせました。

今回は市民文化会館が改修により使えなくなったため、会場がグランシップになりました。慣れない会場で運営に当たった駿河区の皆様、ご苦労様でした。(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

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



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



あおい眼科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	△	／
午後 2:00~5:30	○	手術	○	○	△	／	／

△:金曜午後は第二、第四のみ 土曜午前は第一第三のみ

静岡市葵区片羽町44-1 TEL.054-270-8520

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

ご 協 賛



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

第18回シニアクラブ静岡市輪投げ大会

由比Tチーム驚異の4連覇!!



残暑厳しい中、本大会は8月20日(水)静岡市中央体育館で開催されました。

葵区15、駿河区14、清水区18、合計47チームが各区の代表として参加しました。1チーム5人で2ゲーム戦い、その合計点で順位を争います。熱戦の結果、清水区「由比Tチーム」が驚異の4連覇を達成しました。

「由比Tチーム」
大会結果 4連覇おめでとう!

全力を尽くしてホッとした表情の選手に拍手を送ります。

皆様ご苦労様でした。

(杉浦 俊男)



順位	区	学地区	チーム名	得点
優勝	清水	由比	由比T	474
準優勝	清水	不二見	不二見B	465
3位	駿河	長田東	みずほ「ひまわり」A	451

ナイスショットを連発!

第17回シニアクラブ静岡市グラウンド・ゴルフ大会

10月3日(金)にちゅ〜るスタジアム清水第2球場に於て葵区57名、駿河区54名、清水区102名、計213名にて実施されました。

時折り秋風を感じながらプレー開始。スタート直後の1番ホール第1打がホールインワンで大喜びです。各組選手が三区の方々と交流を図りながら楽しくプレーしている姿が印象的でした。なおホールインワン賞は指定のホールのみで8名が達成しました。(菅 善紀)



男性の部

女性の部

大会結果

順位	区	学地区	氏名	スコア
優勝	清水	江尻	石原 誠	43
準優勝	清水	由比	落合 康行	44
3位	清水	駒越	川島 澄雄	44

順位	区	学地区	氏名	スコア
優勝	清水	小島	三浦せつ子	42
準優勝	駿河	大谷	杉本 信子	43
3位	清水	清水	杉村千寿子	46

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

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>

Hs
Imagination

有限会社 光サービス

静岡市葵区古庄2-18-10
TEL 054-262-4338

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

冷凍庫・冷蔵庫対応／防熱工事及び防水塗装工事

SHIZUOKA REIKOU
(株) 静岡 冷五

静岡市葵区唐瀬3-6-13
TEL.054-246-0636

防水工事

岡田工業株式会社

静岡市葵区大岩四丁目6番1号
TEL.054-247-3126

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

高評価を得た

「三区女性会員合同交流会」

7月8日(火)「はーとぴあ清水」にて開催。女性会員137名が参加しました。

まずは、恒例の事例発表。各区の女性委員長に女性委員会の活動事例報告をプロジェクターを使い分かりやすく発表していただきました。

葵区 佐藤博子女性委員長は、各地区女性委員長が地域で活動するためのヒントとして簡単にできる手芸・工作品作りの紹介。

駿河区 海野宏枝女性委員長

は、作品展への出展の為に千支の置物作りを通しての絆づくり。

清水区 鈴木まき子女性委員長は、毎回参加の「福祉まつり」でのタオル販売の様子とそれに関する収益を「赤い羽根共同募金」に寄付している事の説明でした。

三区のいろいろな活動を知る良い機会だったと思います。

続いては、4名ずつに分

かれてのグループ協議。

テーマは「私の自慢のクラブ活動」です。

皆さんいきいきと活動内容や意見を出し合っていました。

同じグループで昼食もとっていただいたので、和気あいあい。交流会は大成功。

午後最初のプログラムは、「いきいき体操」。今回は椅子バレージョンを行いました。

続いてキャラバン隊「しずおか♡おでんジャー」による講演会。知的・発達障がいのある人たちの気持ちを知ってもらった



昼食も賑やかに



元気にいきいき体操



めの活動紹介で、バスやスパーでの実体験を基にした動画や、軍手を使つての疑似体験を通して、障がいを持つ子の親としての気持ち等を学ぶことができました。

今回は参加者の皆さんにアンケートを取らせていただきました。結果、全般の評価では118名の回答の内、大変良かった・良かったの数が98名と、83%の方に高評価をつけていただきました。

みなさん暑い中でのご参加ありがとうございました。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

合格祈願 学業成就

作って楽しむ木の模型 1/50 天宮宮 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 展示室もごさいます。お気軽にお立ち寄りください。

株式会社 ウッディジョー

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

曳方工事一式・機械据付工事一式

株式会社 川原組

代表取締役 鷲巢 徳幸

静岡市葵区弥勒1丁目1番20号
TEL.054-252-2327

各種デザイン・企画制作

有限会社 **ハNZ**

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

段ボール紙器機械販売修理
各種断截刃物新調及研磨
ニッキ ステッチャー代理店

東栄機械

静岡市駿河区南安倍3丁目23番10号
TEL.054-283-4121

第18回 葵区スポーツ大会

残暑厳しい9月17日(水)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。参加者は約200名でした。

本大会は個人競技の「お手玉投げ」、団体競技の「たすきリレー」・「ボール押し」・「輪投げ」・「4色玉入れ」の合計5種目で構成され、葵区を4ブロックに分けた各チームが全力で戦いました。

競技はスムーズに展開され、午前中に無事終了しました。優勝は第4ブロックでした。第4ブロックの皆様おめでとう。(杉浦 俊男)



大会結果

優 勝	第4ブロック	安東、横内、伝馬町、駒形、玉川
準優勝	第2ブロック	井川、梅ヶ島、大河内、賤機、美和
3 位	第3ブロック	麻機、井宮、西奈、竜南
4 位	第1ブロック	安西、田町、服織



活動紹介《葵区》

第8回 葵区ペタンク大会

前夜の雨で開催が心配されましたが、葵区ペタンク大会が10月15日(水)松富スポーツ広場にて無事スタートしました。

23チーム80名の選手が日頃の練習の成果を存分に発揮しました。優勝は安東Dチームでした。おめでとう。この大会の上位7チームは12月12日(金)、市の大会へ出場します。

(杉浦 俊男)



優勝した安東Dチームの皆さん

大会結果

順 位	学地区	クラブ名
優 勝	安 東	安東D
準優勝	美 和	安倍口百寿会 A
3 位	賤 機	松寿会 A
	美 和	宮前クラブ



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

魚粉・発酵肥料・コラーゲン製造販売

平金産業株式会社

健康経営優良法人
2024
Health and productivity
プライト500

ホームページはこちら

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

お祭り用
イベント用
小型両替機
のことなら

三幸エン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

FUJIICHI

株式会社 藤一

静岡市駿河区下川原2丁目28-19

TEL.054-291-7513

産業機械 設計 製作

株式会社 リオテック

本 社 静岡市駿河区東新田4-7-2

第2工場 静岡市駿河区東新田4-4-16

TEL.054-340-6222

圧縮機・送風機・電動機・制御機器
システム省力機器・受変電設備機器

有限会社 新静工業

静岡市駿河区下川原4丁目28-21

TEL.054-268-6614

今年も大接戦 第18回 駿河区スポーツ大会

9月18日(木)静岡市中央体育館において駿河区スポーツ大会が行われました。各学区からの参加者約200名が赤、青、黄の3色に分かれて、6種目の競技で得点を競いました。前年は3色同点の大接戦でしたが今年も4種目目で3色同点、全種目終了時には青、黄色の2色が同点になり玉入れで順位決定戦を行いました。

昼休みにはフォークダンスの会と踊りの会のアトラクションがあり、最後には東京音頭と炭坑節を観客も交えて踊り和やかに過ごしました。



(戸塚 享)

大会結果

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



第9回 駿河区ペタンク大会 冷たい浜風が吹く中島グラウンドでペタンク大会



10月14日に予定されていた駿河区ペタンク大会は10月の天候不順により2度延期されて、10月29日(水)にやっと開催にこぎ着けることが出来ました。今年も前半は8ブロックに分かれて31チームがリーグ戦を行い、後半は順位別トーナメントで優勝を競いました。さすがレベルの高い駿河区の選手たちは、どのチームも日頃の練習の成果を発揮しようと真剣でした。上位11チームが市大会に出場し来年のねんりんピック出場を目指します。(戸塚 享)



大会結果

順位	学区	チーム名
優勝	大谷	大谷シニアクラブA
準優勝	中島	西脇若葉会
3位	長田東	みずほ ひまわりA
	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



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



空調・給排水・衛生設備・設計施工

内川工業株式会社

静岡市駿河区下川原5丁目14番9号

TEL.054-258-0126

創業50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

土木工事一式 重機運送 舗装工事
トビ土工 グランド工事

青山建設運輸有限公司

静岡市駿河区下川原3丁目25番17号

TEL 054-259-3704

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

食事のヒント

高血圧予防

ポイン
減
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



第26回 清水区 グラウンド・ゴルフ大会 ちょっと秋を感じました！



前日は夏日でしたが今日はさわやかな秋風のもと、男女各100名の選手が楽しみながら好成績を目指してプレーしました。ホールインワン賞は男性26本女性22本と多く、各所で歓声が上がっていました。(菅 善紀)



9月19日(金)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場



入賞した皆さん

大会結果

氏名	地区	スコア	順位	氏名	地区	スコア
松茂 文彦	有度	36	優勝	河野佳代子	三保	34
三浦 一則	江尻	37	準優勝	馬野賀都江	蒲原	37
池田 正明	蒲原	37	3位	望月ふみ江	不二見	38

第50回 清水区スポーツ大会 歴史を感じた50回記念大会

19地区の選手と応援団900人が参加して盛大に行われました。G・ゴルフ、クロッケー、ボウリング、紅白玉入れの他に50回記念特別競技として「ペタンク」が追加されました。昼食後の楽しみは全員参加の「パン食い競争」。途中小雨が降る天候でしたが、競技に支障はなく童心に返って楽しい1日を過ごしました。(菅 善紀)



10月24日(金)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場

大会結果

優勝	岡地区
準優勝	高部地区
3位	興津地区

第4回 清水区ペタンク大会「天高く馬肥ゆる秋」を実感！



雲一つない秋日和、各地区から総勢28チームが参加。ペタンクを始めたばかりのチームが経験豊富なチームとの対戦に勝利する番狂わせがあるなど、プレーを楽しみました。選抜された14チームが市の大会に出場します。(菅 善紀)

大会結果

優勝	折戸 潮彩A
準優勝	高部 梅ヶ谷A
3位	有度 楠寿会 蒲原 蒲原A



11月14日(金)
ちゅ〜るスタジアム清水第2球場

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

建築一式・塗装・防水工事

NS建装株式会社

静岡市駿河区広野3丁目21番51号
TEL 054-269-6466

ほっとする介護をお届けします。

株式会社 **ほっと**
ヘルパーステーション

静岡市駿河区みずほ3-12-4
TEL 054-256-3730

安倍歯科医院

TEL:054-257-5201
静岡市駿河区みずほ4丁目9-3

■受付時間
午前9:00~12:00
午後2:00~6:00 (月・金 ~6:30 土 ~5:30)

■休診日
木曜・日曜・祝日
*祝日のある週の木曜 9:00~12:00/2:00~6:00

歯科・審美・小児・矯正・外科・インプラント

清水歯科医院

診療時間/
月・火・水・金 9:00~12:30 14:30~20:00
土 9:00~12:30 14:30~18:00
休診日/日・木・祝

静岡市葵区上足洗2丁目8-37
TEL 054-209-5655 FAX 0120-30-4618

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。

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

クラブ活動紹介《葵区》



「ふれあい講座」で大盛り上がり！

竜南地区

柳和会 会長 棟高 敏郎

会員は54名です。会の目的は、「健康・友愛」。笑いがあり、人に好かれ、仲良くやっております。

毎月2回（第1・3木曜日の午前中）「ふれあい講座」を開催しております。内容は①高齢者にふさわしい教養・健康・交通安全教室等。②体を使って輪投げ・でんでん体操・リトミック等。③歌やゲームで楽しむ、納涼会・忘年会・誕生日会等。④プロジェクターを使って映

画・法話・落語・日本の城や世界遺産、奈良の寺院の紹介等。盛り沢山です。

一例として10月に開催した講座を二つご紹介します。

2日（木）は「笑って！笑って！ヨガ講座」を行いました。望月顧問の「元気で仲良く、感謝を忘れずに」との挨拶から始まり、でんでん体操で体をほぐし、いよいよメインの塚本秀夫インストラクターのご指導による「笑いヨガ」の開始です。最初はギターに

合わせて「里の秋」等を歌いながら体を動かし、最後は叫びながらバンザイ！します。面白くない事でも、どんな事でも叫んでバンザイで締めます。会場の皆さん一緒にあって全身で



お城について学びました

「いいぞ、イエーイ！」「やっ、たー、イエーイ！」と叫び、体を動かして大盛り上がり。

「笑いヨガ」は30年前に、インドのお医者さんが始めて、今では120ヶ国以上の国に普及されているそうです。会場全体が一つになり、笑顔あふれる大変素晴らしい講座でした。

16日は、最初「リトミック」で音楽に合わせて、身近な洗濯バサミや紙のお皿・ペットボトルのキャップを使い、指を動かしながら歌ったりして楽しく交流しました。

その後、プロジェクターを使い「日本の城・駿府城と掛川城」を勉強。時間があつという間に感じられる充実したひと時でした。

これからも、魅力ある内容で「柳和会」を活性化させ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

静岡県自動車学校横
静岡市葵区宮前町47
054(261)2944

曹洞宗 君谷山
長泉寺

曹洞宗 君谷山

臨済宗 正覚山
菩提樹院

静岡市葵区沓谷1344-4
電話 054-261-3272

厄除地蔵尊
瑞光山 天昌寺

静岡市葵区上足洗4丁目9番45号

臨済宗 妙心寺派
法雲山 興禅寺

静岡市葵区弥勒2丁目1-22
TEL.054-252-9571

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。

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

長寿会で生きがいを!!

川原学区シニアクラブ連合会 会長 村本 博

私達川原学区シニアクラブは、安倍川右岸の河口に位置する地域で、会員数88名、「長寿会」と名付けて活動しています。それぞれの会員の興味関心に合わせて、いろいろなサークルがあります。主なものはグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、

踊り、民謡カラオケ、フォークダンス、囲碁、手芸などがあります。また会員みんなが集まる新年会や運動会などを企画したり、奉仕活動として神社や公園の草とり、見回り活動を行ったりしています。活動の様子を会員の望月早苗さんに聞いてみました。



私は川原長寿会の「フォークダンス・3B体操」のクラブに行くのを楽しみにしております。月2回ダンスの好きな仲間が川原会館に集います。そして先生をお招きして教えていただいております。音楽に合わせて、全身を動かす体操や新しい体操や新しいダンスを覚えることは、私たちの元気の源になっております。

また、長寿会の新年会や納涼祭でダンスを披露する機会がありますので、やる気が出て練習にも力が入ります。市老連



の芸能祭にも出させてもらっております。舞台上に立つて踊るときは緊張で足が震えてしまいましたが、今後の日々の生活の自信にもつながります。最近では「祭りだ和つしよい」「マンボ大阪パラダイス」「飛んでけ花笠」と楽しい曲が続き、みんなで和気あいあいとすごしております。

その他のサークルでもそれぞれのやりがいを感じて活動しています。今後も生きがいを感じる生活を送ることを目標にして、活動を充実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

「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

「明るく楽しいシニアクラブ」をめざして

飯田地区 石川シニアクラブ 副会長 石橋 芳枝

平成に小休止していた「石川老人会」は、令和2年「石川シニアクラブ」として再出発しました。

石川おどりの会、清水かっぱれ会、石川ラジオ体操会、石川グランド・ゴルフ会と、石川で活動している各クラブにまずは声掛けをし、いろいろな趣味を持つ囲碁、将棋、菜園などの愛好者も集まり発足となりました。

現在の会員数は男性11名、女性38名の49名です。

毎月のクロッキー、グラウンド・ゴルフの球技を競い、カラオケ、踊りで談笑し、毎週の健



康マーチンなど、会員がそれぞれ参加できるもので楽しんでいます。

活動は女性会員を中心に、地域の自治会館をお借りし様々な事業を行っています。

①脳トレクラブ 身近な雑学を



男性も女性も楽しめる健康マーチン

学んだり、クイズで脳の活性化を促し、今一度、脳に刺激を与え脳の若返りを図り、認知症の予防にもなります。

②石川おどりの会

③石川かっぱれの会

この2つは日曜日に実施しています。

その他に向原公園清掃は、毎月自治会館での定例会の後に、約18人で枯れ葉や草取りを行っています。

年々体調不良を訴える方も出てきて退会を余儀なくされる方もいらっしゃるようですが、常に会員増強に励んでいます。

これから会員の皆さんとの話し合いの場をより多く設け、「明るく楽しいシニアクラブ」をめざして行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

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



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。

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!!

第20回 葵区・駿河区合同シニア作品展



・11月12日(水)～16日(日) ・静岡市民ギャラリー



12日の開会式典では、葵区の井出会長の挨拶が終わり次第、参加された皆さんが速やかに会員等の作品を見るため、各展示室を目指し散会いたしました。

本年度は、会員の出展数が多く絵画：45点、手芸・工芸：260点、さらに書道：48点・写真：15点となりました。例年は、1人3点と限定されましたが、今回は限定しませんでした。また、来訪者は、開催5日間で延2,149人。昨年は1,888人で、昨年度より13%増となりました。

16日の、閉会の挨拶は次年度担当の駿河区の八木会長より、実行委員の皆さんの労をねぎらうと共に作品展の成功に感謝し、次年度の決意を述べ終了となりました。みなさんご苦労様でした。(安藏 忠夫)

清水福祉総合文化祭作品展



11月7日(金)から10日(月)の4日間、はーとぴあ清水6階の多目的ホールで賑やかに開催されました。今回は仲間と一緒に同じ作品のバッグやぬいぐるみを展示されているのが目を引きしました。シニアクラブで112点、福祉6グルー



プ95点の207作品でした。どの作品も見学に訪れた方が足を止め、細かい所まで観られている姿が印象的でした。きっと「私も来年挑戦してみよう」なんて考えられているのではないのでしょうか。会場の準備、受付を担当された皆様、作品を制作された皆様、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

お気に入りの**写真**を
ポスターに!



家に飾つたい
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

シニアクラブ静岡市の活動



富士山も
チョット
見えまし
た。きら
きらと輝
く湖面を
白波を立

11月28日(金)前日の雨も上がり、快晴の旅行日和。白雪の富士に見送られバス7台、262名で浜松へ。
かんざんじロープウェイは高さ113メートル、長さ723メートル、片道4分でした。湖上を渡る絶景のロープウェイは日本で唯一とか。展望台からは



木の葉
が舞い散る
中一路小國
神社へ。遠
州森町から
天竜方面へ
黄金色の田
畑やみかん、



汁は「美味い
く」とあち
こちで話題。
土産品も盛
り沢山、目移
りしてしま
う程。レジ
は大行列で
した。

てて遊覧船が走り、ゴンドラと交差する瞬間はシャッターチャンス。ロープウェイ駅舎にはオルゴールミュージアムもありました。大草山の整備された遊歩道は歩きやすく、紅葉も色鮮やか。眼下の景色はどちらを向いても素晴らしいの一言です。
昼食は袋井観光センターの「どまん中」。変な店名と思いきや箸袋に「東海道五十三次の二十七番目の袋井宿」とあり納得。ホッカホカの桜海老御膳、分厚いかき揚げ、茶ソバ、豚汁風の汁など七品と豪華。特に鍋の



柿、茶畑など懐かしい田舎の風景。川沿いのノボリが「パタ〜」と音を立てる程の遠州の



からつ風。鳥居や社殿の重厚感
は特別。境内のそこかしこに見
事な紅葉。小國神社は遠江国一
宮として古くから信仰を集めて
いる神社で、ご祭神は大己貴命
別名大黒様で、商売繁昌・家内
安全・縁結びにご利益があるそ
うです。
夕暮れ迫る中、バスは帰路に。
紅葉の中のそぞろ歩き、万歩
計で一万歩を超えた方もいまし
ましたが、私は約七千歩でした。
また来年も。(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

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。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難 | <input type="checkbox"/> 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| <input type="checkbox"/> 15 分以上連続して歩き続けられない | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 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。

連載シリーズ - 第39回 -

静岡の
元気人

見城 昭子さん(98歳)

葵区 大河内学区
大河内シニアクラブ

り住み、本人はこの地で生まれ育ち、その後、嫁いだ姉の家から自転車で友達と浅間神社で落ち合い、女子商業高等学校に通学しました。



受けたときには、お正月のお飾りの材料から製品までの一環作業を、親より受け継ぎ広めました。現在は必要な親族等に作り喜ばれています。



今回ご紹介するのは、笑顔が素敵な見城昭子さん(98歳)です。静岡市の「オクシズ」と呼ばれる安倍川の上流に「真富士の里」があり、その先の「平野地区」に最高齢で元気に暮らしている、見城さんをお尋ねしました。

卒業後は地元の大河内村役場に勤め、そこで縁あって、戦後復員され農協に働いていた、近所の9歳違いの見城兼吉さんと昭和22年に結婚。結婚3年後、兼吉さんが、木材の切り出しと運搬の事業に取り組み独立したのを機に、昭和40年にこの地域で、女性として初めての自動車運転免許証を取得し、家業に協力、三人の子を無事に育て世に送り出し、現在は、長男夫婦と生活し、長女・次女は共に市内で生活しています。

見城さんは、地域の諸先輩の方々と地元根づいた、地域改善グループをつくり、地域活動을続けてこられました。その一つとして、七草がゆの食材の種を買って栽培し、地域に浸透させました。また、婦人会の会長を

見城さんの趣味は三味線。50歳ごろから杉山流の三味線を習い、教室をつくり、先生と共に演奏と普及を兼ね楽しんでいたそうです。更に、近くの檀家の臨済宗「少林禅院」を通して、妙心寺派、花園流の御詠歌を学び、各種葬祭等に参加するなど、今でも充実した時間を過ごしています。

「大河内シニアクラブ」での活動には、何でも積極的に参加協力し会員の模範となる働きをしていましたが、現在は体の調子を考へる必要に応じて参加しています。

98歳を迎えた日課は、長男の嫁と嫁いだ次女の三人で山の畑へ行き、ジャガイモ・サツマイモ・かぼちゃなどの栽培を手掛け、その収穫物を東京で生活する孫たちに贈ることを楽しみに日々生活を送っています。(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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえます。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。



ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

こんなことしています！



後ろの垂れ幕を書きました



静岡音楽館 AOI での発表会

しんでいる
稽古後に友
人達とする
ランチやお
しゃべりも
楽しいひと
時である。

静岡へ転居してから始めた歌もかれこれ三十年勤めの関係で休んだ期間もあるが、イタリア歌曲や日本歌曲叙情歌や童謡まで、大きな声を出して歌う事でストレス発散や健康効果もある。難しいイタリア語やドイツ語の発音にも苦戦しながら楽

でスポーツも中止になり、ボケ防止にと始め市の文化祭に投句すると何句かが入選した。そのおもしろさや奥深さに惹かれ今でも続いている。毎月の川柳の句会に出す課題の作句だが、いつもぎりぎりまで当日の朝慌てて手直しすることたびたび。市の川柳大会では、お題の垂れ幕の揮毫もさせて貰っている。



県の芸術祭に出品

裏の公園も一
気に秋色に包ま
れ、公園でのラジ
オ体操から私の
一日が始まる。川
柳は、コロナ禍
で書や歌や地元

出会ったもの

駿河区 中島学区 若葉会

柴本 ミチコ

日本舞踊と役員の両立

清水区 清水地区 幸町喜楽会

望月 美千子



私は4年前
に家業を息子
に継いでもら
いました。こ
れからは少し
社会貢献をし
ながら趣味に

時間を取りたいと考え、陶芸、木目込み、パッチワーク、色鉛筆の塗り絵、以前から習っていた日本舞踊を楽しむようにしました。

舞踊は姉の影響もあり20代頃から始めていました。地域の先輩の後を受け継ぎ、令和元年から新しく「さわやか舞踊クラブ」を立ち上げました。講師には藤間流藤間扇紫乃先生をお迎えし、生涯学習交流館やきらく荘をお借りして月4回稽古を重ねています。モットーとしては「家庭の中だけに引きこもらずに、社会との関わりを持ち楽しく健康管理しましょう」です。地域のイベントにも



藤間扇紫乃先生とクラブ員

参加していますが、4年程前から主人の介護が始まり思うようには行かない状況です。幸町喜楽会の会長と女性委員長も兼任していますが、日本舞踊もしっかり続けていきます。

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

「第23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】

初恋

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: 2026年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



会員文芸

俳句

葵区 駒形学区 駒形あおい会 柿原 藤雄
ナナカマド燃える山路桃源郷

葵区 駒形学区 駒形あおい会 西澤 久義
秋深し山も錦に衣替え

清水区 清水地区 八千代町シニアクラブ 高山 君江
道端でつくしんぼうが勢揃い

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
賀状やめ何故か気になる三が日

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
蠟梅の容の中句を案ず

清水区 辻地区 辻六区長寿会 平岡美恵子
涼しさに目覚める朝の天気好し

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
老いて行く馴染み病院秋時雨

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平
秋一番生理学賞日本人

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
道の月巨匠たどったなおも照る

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 工島 理廣
安倍川で鮎に追われて日が暮れる

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
通り雨濡れて色づく柿紅葉

葵区 田町学区 第二長生会 遠藤 昭二
老いし今軸掛け替えて年用意

葵区 安東地区 さつき会 杉山 篤男
十二人卓に礼して淑気かな

葵区 安東地区 寿会 瀬本 玉子
帰路急ぐ釣瓶落としの日暮れかな

葵区 安東地区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
初詣一筆書きて出かけけり

葵区 安東地区 しのめクラブ 朝倉 司朗
山頂に万歳高く初茜

葵区 安東地区 しのめクラブ 鈴木 健仁
客人にシンメトリーの雪の富士

短歌

清水区 由比地区 由比シニアクラブ 塚本 鐘子
信濃より眞赤なりンゴの宅配便
包みし地方紙懐しく読む

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
公園のベンチにポツン野球帽
主どこかと待ちわびている

葵区 駒形学区 駒形あおい会 桑原 文江
美術館赤羽末吉鑑賞へ
子どもの頃にふと迷いこむ

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。



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ましょう♪
- 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

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点でお願いいたします。
- ◎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

清水区 由比地区 由比今宿シニアクラブ 小池 裕子
警察隊の奏でるジャズにスイングす
時空を越えし若き日のわれ

清水区 由比地区 由比シニアクラブ 田邊 安裕
輪投げ愛日々の練習積み重ね
迎えうちたる心は勝利

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
ひととせを越えて迎える元日に
家族揃えば何より嬉し

清水区 折戸地区 折戸第三シニアクラブ 長岡 節子
今朝採らむと残しおきたる無花果の
早も小鳥のついでばみており

清水区 折戸地区 第三シニアクラブ 柴田まち子
涼風に騒音抜ける折戸浜
八分音符のさざ波揺れて

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志
高齢者毎朝テレビ大谷の
本塁打良しその日最高

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
共に生き幸せの時半世紀
妻に贈るや秋の薔薇

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
天高く歳を重ねし我が子らよ
そばに寄り添い乾杯の写メ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
お月さまご機嫌ななめで雲隠れ
平安のとき思い巡らし

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宇佐美千代子
庭先にミカンついでむメジロたち
心ほっこり秋を鑑賞

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
フロントにトンボの群れのはばたけり
エンジン掛けずに暫し目澄ます

清水区 不二見地区 日立町八千代会 辻 豊夫
猛暑日はエアコン付けて読むスリラー
川柳

清水区 駒越地区 迎山クラブ 藤本 正洋
缶詰は猫がマグロで俺イワシ

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
初日の出一年分を蓄電し

清水区 辻地区 辻六区長寿会 平岡美恵子
年重ね未来の橋を渡りたい

クロスワードパズル

山田 昭子
外岡 令子
仁科 榮子
幾田 光男

前回の答え
クロスワードパズル当選者(敬称略)

ハイキング

伊藤八千子 岩田 幸子
望月 幸次 笹田友紀子
長瀬 鉄也 羽根田克枝

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

句集

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 二チコミ

http://www.nichicomi.com

しずおかスポーツフェスティバル ペタンク大会でシニアクラブ静岡市 チームが見事！優勝に輝く

9月21日三島市にて県主催のペタンク大会が開催されました。強豪21チームが出場する中、念願の初優勝となりました。予選リーグは3者三つ巴で苦戦しながら勝ち上がりましたが、決勝トーナメントは快勝が続き決勝戦も大量得点で勝利しました。県のペタンク大会では上位進出はたびたびありましたが、なかなか優勝まで勝ち上がれませんでした。今回は良い成績を収めることができました。今後ともご活躍をお願いします。おめでとうございます。



左から
内田篤、横山美佐子、石川雅透

ねんりんピック岐阜 2025 ペタンク交流大会

10月19日岐阜県養老町にて開催された大会に、静岡市を代表して新寿会チーム（駿河区）が出場しました。4チームによる予選リーグ戦に臨みましたが、惜しくも予選敗退となりました。全国のペタンク仲間と交流を深め、元気な静岡市をアピールすることが出来ました。



左から 湊谷幸一、小倉靖子、杉本泰彦

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

近年は異常気象が常態化し、高齢者には非常に厳しい日常生活となっています。そんな中、日本社会は今、人生100年時代の到来です。皆さんはどのように対応していますか。静岡県は健康寿命が男女共にトップを占めております。シニアクラブは体育、芸能、文芸とそれぞれの分野での活動が健康寿命の延伸につながっています。まだシニアクラブに未加入の友人、知人がおられましたら勧誘して下さい。

昨年10月に第104代首相に高市早苗氏が選出され、日本憲政史上初の女性総理大臣が誕生しました。シニアクラブ各単老の会長を女性が多数担う日が近いと確信しています。

(菅 善紀)



◎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)
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

「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

★お見積もり・ご相談無料！ TEL 054-283-5424