

平成27年(2015年)

**新年号**

シニアクラブ静岡県 (静岡県老人クラブ連合会) 広報誌

# シニアクラブ通信

発行所 シニアクラブ静岡県  
 [一般財団法人静岡県老人クラブ連合会]  
 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号  
 県総合社会福祉会館内  
 TEL 054-254-5225  
 発行人 松本 庄次  
 編集人 シニアクラブ通信編集委員会  
 発行部数 134,000部  
 印刷 株式会社ニチコミ  
 TEL 054-283-5424

## はままつフラワーパーク

桜やバラ、花壇を彩る季節の草花など、四季折々の花と緑が美しい公園です。水と音楽が調和した噴水ショーが人気の噴水池や園内を走る「フラワートレイン」などがあり、のんびり楽しめる憩いの場所です。



シニアクラブ浜松市 (写真提供)



練習終了後、みんなで記念撮影



新しい曲を練習します

手作り会報紙です。この会報紙は友愛訪問の時に、引きこもりがちな高齢者とのコミュニケーションとして活用されています。このように地域での連帯感・心の繋がりを大事にした活動で、笑顔溢れる楽しいクラブだと感じることが出来ました。

はつらつクラブ裾野女性部の活動の主なものとしてレクダンスがあります。シニアクラブ静岡県主催による年2回の合同練習のほか、東部地区の各市町との交流練習も年4回ほど行い、活発に活動しています。この交流練習は女性部の田中タマ子さんが中心となっており、各町と調整を行い各地で実施をしています。ここでの練習は新しい曲が多く、覚えたことを持ち帰り各市町で練習をするそうです。また裾野市としての練習は、女性を中心として月に2〜3回実施しています。毎回80名程度が参加するので練習場は一杯で、みんながスムーズに練習出来るように段取りには大変気を使っています。ただ残念なのが男性の参加者が少ないこと。「近隣の沼津市では男性の参加者がとても多く、自分たちも男性の参加者を

増やしていきたい」と田中さんはおっしゃっていました。このレクダンス練習を、みんな心待ちにしています。ただの練習というだけではなく、交流の場としても大変重要になっています。ここで顔を合わせて一緒に手を取って踊り、休憩時間にお話しをして交流を深めて仲良くなる、新たな友人をここで得ることも多いそうです。また、このレクダンス練習への参加を通じて入会される方も多いそうです。1月の高齢者いきいき創造ひろばでは、地元裾野市市制施行40周年記念ソング「わが街すその」を披露するそうです。この曲を振り付けしたのは田中さん。みんなで一生懸命練習をする中で「みんなに楽しんでもらえるように頑張りたい」と決意をのべておられました。またその他の活動として、月一回発行の「笑顔の会話・友愛ポスト」があります。これは市内東地区女性部によるもので、地域の声を集めた

心の架け橋になる活動を目指して  
**輝いています 今!**

はつらつクラブ裾野 女性部

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (西部版)



会員一丸となって会員増強を

シニアクラブ静岡県 会長 松本庄次 (藤枝市)



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

会員の皆様方には、ご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、皆様方には、日頃より本会の事業推進にあたり、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

ところで、昨年は全国各地で、観測史上初めてと言われるような「集中豪雨」が猛威を振るったり、御嶽山の噴火などにより、多くの被害や犠牲者を出すなど、気象や自然界の力の恐ろしさなどを、改めて思い知らされた年でした。

そんな中で、私たちシニアクラブでは、会員減少に歯止めをかけ、クラブ活動の活性化を図るため、昨年から、全国一斉に「100万人会員増強運動」が実施されることとなりました。

現在、全国各地で様々な取り組みが始められておりますが、私たちのシニアクラブ静岡県でも「プラスふじさん(223) 作戦を成功させよ

う！」計画のもと、5年間で2万2千300人の会員増を目指すことといたしました。

是非、会員の皆様、お一人おひとりが、身近にいる仲間をクラブにお誘いいただき、目標達成に努めていただければ、よう切にお願いする次第です。

本年、10月28日・29日の両日には、静岡市グランシップにおいて、第44回全国老人クラブ大会が開催され、全国から千数百人の方々が来静されます。

本県で初めて開催される全国大会であり、各市町連合会からも、より多くの方々に参加いただけますようお願いいたします。

年頭にあたり、会員の皆様方とともに、これからの健康長寿社会にふさわしい、心身ともに健康で、元気あふれる高齢者であることを願い、各人が着実に行動し、共に手を携えて、さらに前進していきたいと思っております。

本会に対する皆様方のさらなるご支援・ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様方にとって、本年が実り多い、素晴らしい年となりますように祈念申し上げます、新年のあいさつとします。

シニアの力を地域で活かす!! ふじさんっ子応援隊の活動報告

清水町シニアクラブ連合会 会長 古屋 喜久

実施事業

①「チャレンジキッズ」

【主催者】清水町文化協会

【事業内容】「昔の遊び」

身近な伝えたい昔の遊びは、福笑い・双六・めんこ・お手玉・陣取り・こま・風車・竹トンボ等

【参加者】町内希望者50名 (小学校4年生以下)

【場 所】町地域交流センター

【反省】遊びの範囲が広いので、女性部理事まで動員。文化協会に所属する子弟もおおり、整然と順番を守り、夢中で遊ぶ姿が見られた。

③「町内4 保育所訪問」

【主催者】保育園

【事業内容】プレゼント持参 (菓子500袋)

園児と遊戯・体操・歓談

清水保育所 中央保育所

南保育所 しいのき保育所

【感想】園児は、抱擁だっこ等、肌のぬくもりに安心感を生む。

②「町内3 小学校との交流」

【主催者】学校・PTA

【事業内容】各校担当教師

清水小 3年生対象

「昔の生活と遊び」

清水南小 「ドリームザワールド」

清水西小 「サタデイパーク」

【反省】児童たちと同じ目線で、遊び紹介コーナーを用意する。風車製作、竹トンボ遊びが好評。



④「町内3 小学校留守家庭児童」

【主催者】社会福祉協議会

【事業内容】遊びのお手伝い

【感想】社協の要請で始めたばかり。放課後の過ごし方を、体力面から取り組む予定。



少子高齢・核家族社会の現代、世代間交流は重要である。人間がそれなりに成長するには、世代間同士のそれなりの教育力が必要である。

そこで楽しく遊ぶだけにとどまらず、シニアとして培ってきた経験・知識、技術をこの活動にどう活かす得たか、伝え得たかを基本に据えないと単なる「遊び」に終わってしまいます。

ふじさんっ子応援隊とは？

「ふじさんっ子応援隊」は、子育ての安心感の醸成のため、子育て中の方々に「子ども・子育てを応援する“ふじのくに”」を見えやすいものとするものです。

また、子育て支援に取り組む団体、企業や行政等が、相互理解を一層深め合うことで、それぞれの特色を活かした活動上の協力・連携をさらに広げていくことを目的としています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (西部版)

仲間ふやそう



# 会員増強運動 プラスふじさん(223)作戦を成功させよう!!

**趣旨** シニアクラブは、これまで「健康・友愛・奉仕」のスローガンのもと、各地域で様々な活動を展開し、高齢者の健康づくりや地域づくりに大きな貢献をしてまいりました。  
しかし、県内でのピーク時会員数 24 万人余が、今年度

13 万人余に減少、さらに会員の高齢化 (80 歳以上が 48%) などにより、クラブ活動の将来が危惧されています。  
一人でも多くの高齢者の皆さんに、「シニアクラブ」を知ってもらい、活動の輪に参画していただくために、今年度から会員加入促進運動を展開することとしました。

**運動目標** 5年間で2万2千300人の会員増を目指そう  
年間一クラブ2人純増(5年間で10名)で目標達成!!

## 具体的な活動例

運動項目	成功のポイント
<b>勧誘から始めよう!</b> 会員一人ひとりが勧誘の担い手です	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「誘われたことがない」高齢者が多い。「まず、誘うこと」。</li> <li>○会員一人ひとりが周辺の高齢者や高齢者予備軍に声掛けを。「高年は高年に」「女性は女性に」「若手は若手に」が効果的</li> </ul>
<b>クラブをPRしよう!</b> 知られていますか、あなたのクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クラブの情報が地域住民にも届くように。</li> <li>○自治会活動にも積極的に参加してクラブの存在をPR。</li> <li>○口コミ、チラシ、会報等を創意工夫してPR。</li> </ul>
<b>クラブをつくろう!</b> (魅力あるクラブへ) すべての地域にクラブの設置を	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自治会と連携して未設置地域にクラブをつくろう。</li> <li>○高齢者の意識も多様化、新しいタイプのクラブを考えよう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味、文化活動等を中心にした組織づくり</li> <li>・環境、子育て、生活支援等のボランティア活動</li> <li>・年齢によって「若手クラブ」と「高齢クラブ」に分けて活動</li> <li>・単位クラブの枠を超えた活動、非会員も参加する活動など</li> </ul> </li> </ul>

**生きがいづくり**  
〈高齢期の充実〉  
趣味・文化  
レクリエーション等

**健康づくり**  
〈健康寿命を伸ばす〉  
健康学習・運動  
体力測定等

## 老人クラブが目指すもの (基本理念)

**仲間づくり**  
〈同世代の連帯・支え合い〉  
例会・声掛け・友愛  
親睦・旅行等

**地域づくり**  
〈社会貢献〉  
環境美化・リサイクル  
ボランティア・世代交流等

## クラブ自己点検のすすめ

### 会員増強に成功した事例から学びましょう!

- 自治会や他団体との連携はできていますか?
- 地域や自治会主催の行事等に参画していますか?
- 従来方式にとらわれず活動や運営方法に柔軟性がありますか?
- 若手や女性を積極的に登用して後継リーダーを養成していますか?
- 活動を会員はもとより非会員や地域にPRしていますか?
- 体験参加を呼びかける活動はいくつありますか?
- 会員全体で地域の未加入者に勧誘活動をしていますか?
- リーダーの役割分担、会員との協力体制は十分ですか?
- 新会員に誇れるクラブのセールスポイントはありますか?
- 会員の意向を反映していますか?

県内では、各市町連合会ごとに、「会員加入促進行動プラン」を作成し、それぞれ具体的な運動を展開しています。あなたも、是非、この運動に参画して下さい。

## 活動交流部会にて意見交換行う

全国老人クラブ大会(天分県大会)に参加



平成26年11月13日(木)に大分県別府市において、第43回全国老人クラブ大会が開催され、本県からは、松本会長以下22名が参加しました。

初日の活動交流部会では、3つの部会で、芸能発表やクラブの活性化・会員増強に係る活発な意見が交換され、2日目の式典では、講演や全老連会長表彰が行われました。

## 全老連会長表彰受賞者(本県関係)

### ○育成功労者表彰

松本 庄次(県連合会長・藤枝市会長)

清 利夫(富士宮市会長)

斉藤 妙子(県連合会前評議員・沼津市)

### ○優良クラブ・優良老人クラブ連合会表彰

三島市老人クラブ連合会

瀬古3かたらい会(藤枝市)

大和会(袋井市)

◆今秋、本県で「第44回全国老人クラブ大会」が開催されます。

開催日 平成27年10月28日(水)・29日(木)  
会場 「グランシップ」(静岡市駿河区)  
内容 活動交流部会(芸能発表等3部会) 講演・式典

なお、2日目午後には「平成27年度高齢者いきいき創造広場」を開催。県内各市町からも多くの会員の参加を期待しています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています(西部版)



地域支え合い  
〜 私たちの地域の活動 〜

地域内交流推進 みんなで楽しく体を動かそう

シニアクラブ浜松市 河輪地区連合会 会長 仲田 宗雄

私たちの地区連合会は、浜松市の東南端、天竜川の河口にある河輪小学校区で、5 単位クラブ 295 名です。うち 4 クラブはこ

こ 5 年以内の新設または再発足で、連合会としての活動はまだ端緒といったところです。

そこで日常的活動は各単位クラブの工夫に任せ、地区としての連

帯感、会員交流の輪を広げるため、2 ヶ月に 1 回の会長連絡会議で、

共通問題の意見・情報交換、共同事業開催を進めてきました。(地区予算ゼロ、開催の都度必要経費を徴収)

最初に共同バスツアー(日帰り)を立ち上げ、一昨年はスカイツリー、昨年は富士宮浅間神社や



ウォーキング大会で健康づくり  
回を重ねるごとに参加者が増えています

シニアクラブ長泉女性部は楽しい仲間づくりと健康づくりを目標に、長泉音頭と折り紙のサークル活動を通じて地域活動に参加しています。長泉音頭サークルは町制 25 周年記念でつくられたものですが、郷土芸能として町の行事やイベントに百余名で参加し、シニアクラブの PR も兼ねてイベントを盛り上げています。音頭の練習では頭と体を動かし、いきいきと練習し、休憩時間には話に花が咲き、笑いあり、とても賑やかです。気軽に全身を動かし介護予防や認知症予防にもなるとおっしゃる方も

様々な活動でクラブの PR を

シニアクラブ長泉 女性部長 稲村 昌子

かけたところ、発起人の熱意も加わり最初から 30 余名の参加者があり、意を強くしました。殊に地区内で唯一クラブ未結成の町の方から参加申し込みがあり、「これを機にクラブ結成を」と呼びかけを始めました。  
『みんなで楽しく、体を動かす健康寿命を伸ばす』を合言葉に、一歩ずつ地区内交流の輪を広げ、新会員獲得活動にも活かしたいと考えています。



行事に参加をして「長泉音頭」を披露して  
シニアクラブの PR を行います

います。あわせて県女性委員会でも推進しているレクダンスも、練習日を増やすほど好評です。

お一人様から団体旅行まで

スタッフ一同、まごころ込めて、  
信頼のサービスで旅のお手伝いをいたします



静岡県老人クラブ連合会指定業者  
全国旅行業協会正会員 静岡県知事登録2-520号  
〒421-0131 静岡県静岡市駿河区手越原107-10  
**わしず 観光サービス**  
TEL (054) 268-5455 FAX (054) 257-5566

日本発着クルーズ 2 年目! ダイアモンド・プリンセス

2015 年 日本発着クルーズ

5 泊 6 日  
69,000 円~  
全食事付き



《台湾・韓国・ロシアなど》

★気軽にクルーズの魅力体験できるショートクルーズは、初めての方にオススメです!

2015 年 6 月 24 日(水)~6 月 28 日(日) 神戸発  
気軽に韓国・釜山! ショートクルーズ 5 日間 旅行代金 79,000 円~  
2015 年 7 月 3 日(金)~7 月 8 日(水) 横浜発  
韓国・釜山と長崎! ショートクルーズ 6 日間 旅行代金 99,000 円~  
他コースや詳細については詳しいパンフレットを郵送させていただきます。

※基本の食事代、  
宿泊費、移動代、  
エンターテイン  
メント代が全て含  
まれています。

観光庁登録旅行業 304 号 日本旅行業協会正会員 (株) **ハマカン** ナビ TEL 053-478-2000

..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (西部版) .....



地域支え合い

私たちの地域の活動



会員による地域安全・安心パトロール活動 地域貢献だけでなく、シニアの生きがいづくりにも役立ちます

支え合い活動は、地域の実情に  
応じて様々な取り組みがあり、定  
型化できるものではありません  
が、社会から孤立した状況が長く  
続くと、誰とも会話をしない日が  
多く、隣近所との付き合いが少な

くなくなったり、困ったときに頼れる  
人がいない、生きがいを喪失した  
り、日常生活に不安を感じることに  
繋がります。そういう不安な日  
を心温かい日々に変えていくため  
に私たちのかたらい会（シニアク  
ラブ）では何が出来るだろうと考  
えたとき、当会でも無理なくでき  
る社会貢献の一環として地域のパ  
トロール及び子どもの通学路見守  
り活動が身近な地域で支え合いの  
取り組みが考えられます。  
主な取り組み内容として、  
○地域安全・安心パトロール活動、  
防犯啓蒙活動と子ども見守り活動  
①地域内の安全・安心パトロール  
を見守り活動とともに週一回程  
度実施する



児童の登下校時には  
見守り活動も行っています

※瀬古3かたらい会は、26年度優良  
クラブとして全老連会長表彰を受け  
ました。

④通学路での下校時間帯における  
見守り活動及び周辺をパトロール  
⑤活動する際は、定められた服装  
で実施し、拠点所にのぼり旗掲出

②地域内の安全・安心パトロール  
を指定日の午後1時間程度実施  
する

③徒歩によるパトロール巡回活動  
を重視して「街頭犯罪発生未  
然防止に寄与する」

子ども見守り・地域巡回パトロール活動

さわやかクラブふじえだ連合会 瀬古3かたらい会 高林 純一

折り紙サークルは会員講師の指  
導で季節ごとの花の折り紙をつ  
くっていますが、なかなか上手に  
折れなく、簡単なようで難しいの  
で四苦八苦していますが、見よう  
見まねや折り方を聞いたりして和  
気あいあいと楽しい時間を過ごし  
ています。出来上がった折り紙は  
友愛活動の一環として福祉施設へ  
の寄贈や訪問対象者への土産な

どに活用しています。昨年は私た  
ちの活動を聞きつけた親子や男性  
なども参加したりしました。  
家の中に閉じこもらないで会員  
皆で集まり体を動かし、おしゃべ  
りし、サークル活動を通じて楽し  
く仲間づくりをすることは地域参  
加だけでなく活動PRや会員増強  
にもつながるものだと信じており  
ます。



折り紙サークルで仲間づくり 若い親子の  
参加もあり、世代間交流が広がっています

ゆっぴいのんびい 『とっておきの宿』 特選旅館予約センター  
快適バスで行ける (吉良 竜宮ホテル)

(例) 三河めぐり (竹島・ガン封じ寺)	西部地区 (大井川以西)	1名様	13,900円 (税込)
と	中部地区 (大井川～富士川)	(20名様以上)	14,500円 (税込)
のんびり吉良	東部地区 (富士川以东)		14,500円 (税込)

期間：平成27年1～3月 (観光バス代・宿泊代(1泊2食)・昼食代(1回)・見学代・酒1本付き・カラオケサービス・旅行保険代) ※東名代別途  
その他、格安をモットーにやっている旅行会社です  
静岡県老人クラブ連合会指定業者  
スカイ旅行センター ☎054(237)7988  
静岡県静岡市駿河区敷地1-15-25 (静岡県知事登録第2-519号 旅行業務取扱管理者・武田正憲)

どちらのプランも無料送迎付き

堂ヶ島温泉 海辺のかくれ湯 清流	伊豆長岡温泉 ニュー八景園
1泊3食 宴会時カラオケ サービス・酒1本付 9,800円～	1泊3食 宴会時カラオケ サービス・酒1本付 10,500円

静岡県老人クラブ連合会 指定業者  
〒410-2322 静岡県伊豆の国市吉田153-1 アピタ大仁店2F 静岡県知事登録第2-544号 旅行業務取扱管理者 海瀬紀子  
(株)伊豆の国観光サービス TEL.0558-75-5200

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (西部版)

## その2

## 特別養護老人ホーム（特養）の重点化 ～特養への新規入所を原則要介護3以上に限定～

## ポイント

## ①特養への新規入居者が、要介護3以上に。

この度の介護保険法の改正により、平成27年度から、原則、特養への新規入所者が、要介護3以上の高齢者に限定されます。これにより、在宅での生活が困難な中重度の要介護者を支える施設としての機能に重点化されます（ただし、既入所者は除きます）。

## ②要介護1・2でも認められる場合があります。

他方で、軽度（要介護1・2）の要介護者について、やむを得ない事情により、特養以外での生活が著しく困難であると認められる場合には、市町の関与の下、特例的に、入所が認められます。

【参考:要介護1・2であっても特養への入所が必要と考えられる場合（詳細については今後検討）】

- ・知的障害・精神障害等も伴って、地域での安定した生活を続けることが困難
- ・家族等による虐待が深刻であり、心身の安全・安心の確保が不可欠
- ・認知症高齢者であり、常時の適切な見守り・介護が必要

## その3

## 費用負担の公平化

今回の制度改正により、低所得の方について保険料の軽減が拡充されます。また、高齢化の更なる進展に伴う介護費用の増加が見込まれる中で、介護保険制度の持続可能性を高めるとともに、保険料の上昇をできる限り抑えるため、所得や資産のある方について、利用者負担が見直されます。

## ポイント

## ①低所得の方の保険料の軽減割合を拡大

給付費（介護費用から自己負担分を除いたもの）は、その半分以上を公費で負担していますが、さらに公費の負担を増やすことにより、低所得の方の保険料の軽減割合が拡大されます。軽減対象は、市町村民税の非課税世帯の方です。

## ②一定以上の所得のある利用者の自己負担を引き上げ

これまで一律1割としていた利用者負担割合ですが、一定以上の所得がある方は2割の負担になります。

## ③食費・居住費の補助の要件に資産などを追加

住民税非課税世帯の施設利用者に係る食費・居住費の補助（補足給付）について、一定額を超える預貯金がある場合や配偶者が課税されている場合は対象外になります。また、支給段階の判定に当たり、非課税年金（遺族年金・障害年金）が勘案されます。

介護保険制度の利用については、お住まいの市町村又は地域包括支援センターにご相談ください。

## 《「特養」はどんなところ?》

寝たきりや認知症の方など、日常生活上、常に介護が必要で、自宅では生活が困難な方が利用します。施設では、食事・入浴などの日常生活上の介護や健康管理を行います。現在の制度では、要介護1以上の方が利用できます。



介護保険課のホームページアドレス

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-220/kaigo/index.html>

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

静岡県健康福祉部







生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

# 介護保険特集

介護保険制度は、介護が必要になった人を社会全体で支えようとする制度です。皆さんの納める介護保険料や利用料、国・県・市町村の負担金を基に、「市町村」が保険者となって制度を運営しています。

平成27年4月以降、介護保険制度の改正が順次行われます。今回は主な改正内容について、簡単に説明します。

## その1 要支援者(要支援1及び2の方)の訪問介護、通所介護サービスの地域支援事業への移行

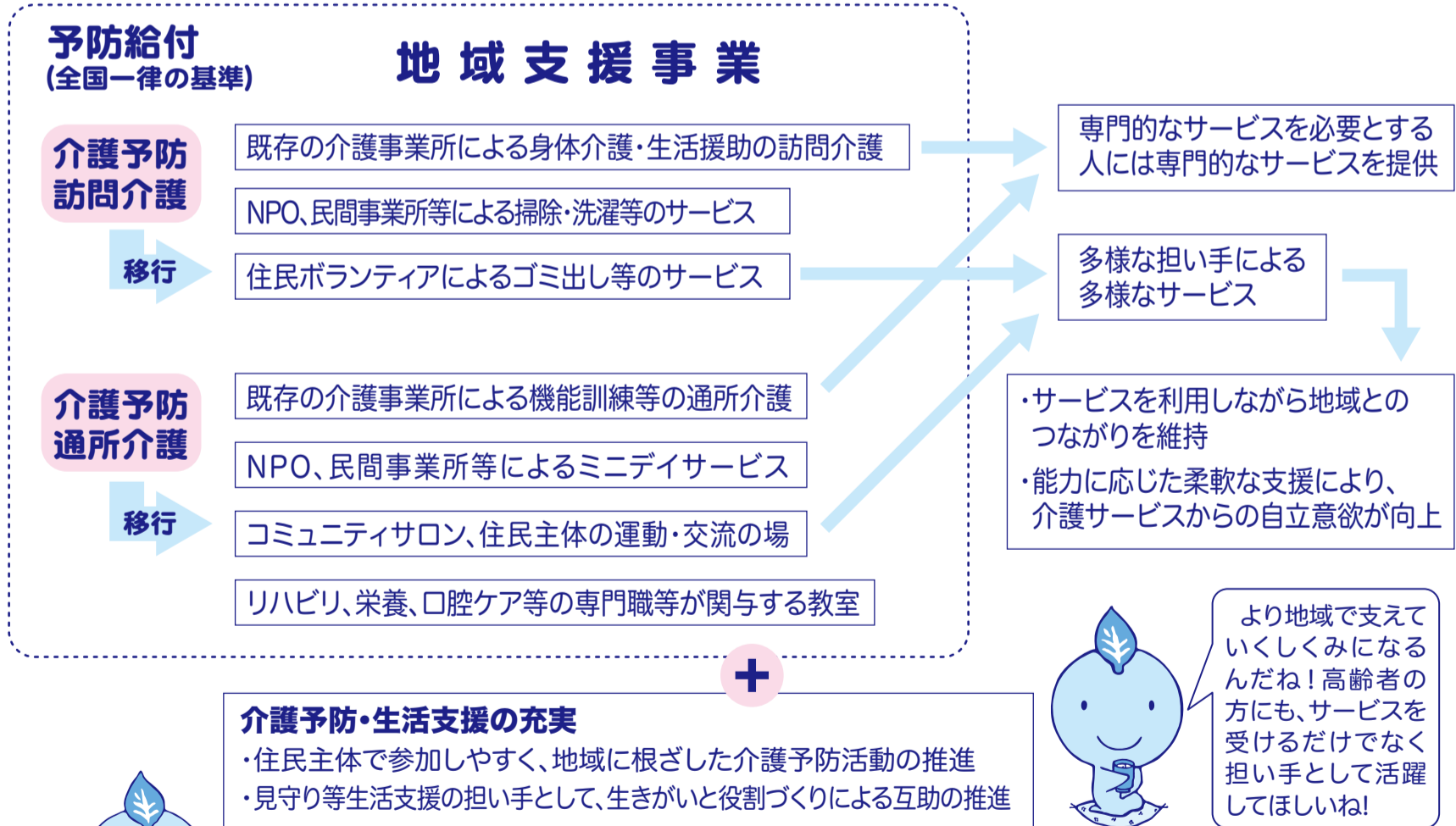
### 要介護認定区分

非該当	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
-----	------	------	------	------	------	------	------

↑↑↑ 要支援者

### ポイント

- ①市町が地域の実情に応じて効果的かつ効率的にサービスを提供できるように変わります。  
要支援者の人が使うホームヘルプサービス(訪問介護)、デイサービス(通所介護)が、平成29年度末までに段階的に、市町の実施する地域支援事業に移行します。
- ②新たな《担い手》による多様なサービスの提供もできるようになります。  
既存の介護事業所による既存のサービスに加えて、NPO、民間企業、ボランティアなど地域住民の力を活用した多様な生活支援サービスが提供されます。
- ③皆さんも《社会参加》してみませんか。  
地域支援事業では、高齢者もサービスの担い手として期待されています。また、高齢者が社会参加し、社会的役割をもつことは、担い手自身の生きがいや介護予防の効果も期待されています。



★おねがい★

皆さんが納める保険料は、国や県・市町が負担している公費とあわせて介護保険制度を健全に運営していくための、大切な財源となっています。  
**介護保険料の納付に、ご理解とご協力をお願いします！**

# シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

老いの身を癒し続ける半夏生花瓶の底に白き根の見ゆ

浜松市 北区 島津きよ子

(評) どくだみ科の半夏生は、やはり生薬として使われるのか、或いは精神的な癒やしを言っているのか判らないが、この植物をいつも身近にして心を寄せている様子がうかがえる。花瓶に挿されながらも根を出すその生命力に作者は励まされているのだろう。

兵隊に父とられしも母強くわれら七人丸く育てし

藤枝市 大石 きよ

(評) 忘れられない大変な時代であった。どの家でも子どもが多く、物資の乏しい生活を母たちは懸命に守ったのである。まして出兵兵士の留守宅となれば、そのような環境にありながら、揃って円満に育ててくれたことへの感謝の気持ちを表した。

あまりにも皺と白髪が増えました黄泉路の逢瀬見間違ふやと

島田市 有賀 美代

(評) 孟蘭盆の朝、迎え火を焚きながら夫を思う三首中の一首。結句の「見間違ふやと」の次に、ひたすらな気持ちが込められた相聞歌である。

身に叶ふ優しき加齢を夢見しも騒がしきもの生きゆくことは

浜松市 浜北区 辻 まさ

(評) 美しく老いたい、とは誰もが思うこと。作者は「身に叶ふ」と実に慎ましやかな願いをもっている。しかし、社会は目まぐるしく動き、身辺に影響を与えるのである。下旬は諦観であろうか。いや、老いを生きたという自覚であろう。

陽の落ちし水撒く庭に立ちくるは埃と日照りの溶け合ふ匂ひ

浜松市 南区 鈴木 寿子

にちにちの散歩は犬に引かされて夏より熱い絆生まれる

周智郡森町 佐藤 正巳

前かごの葉書一枚とばぬよういちばん底にし自転車をごぐ

磐田市 佐藤 ちづ

シベリアの抑留の記事読む夫は戦友偲び繰り返し読む

湖西市 柴田 幸枝

梅雨晴れて静かに暮れる山あいに郭公の声遠く聞こえる

御殿場市 大石のぶ子

土用の日孫差し入れの鰻重を喜び食す恵比寿顔して

富士市 稲葉 治子

## 俳句 仲田 藤車 選

全集のカバー色褪せ鷗外忌

袋井市 安西ときわ

(評) 森鷗外、本名森林太郎は軍医、小説家、詩人、劇作家、翻訳家、評論家としてその多才ぶりを発揮し

て、大正11年7月9日に60歳で没した。安西ときわさんはその全集を宝として所持しておられ、そうして革のカバーを眺めつつこれを手に入れた頃のことを思い出した句と想像できる。

二度と来ぬ米寿の夏も終りたり

御前崎市 大澤円太郎

(評) この夏88歳の誕生日に家族から祝われ、ねぎらわれたのである。しかし日が経つと、かえって寂しくなってきた。あと何年この世にとどまれるかと。同年配の評者には身につまされる句であり、「二度と来ぬ」の語に、秘められた気持ちがこもり感銘を受ける。

名月や浜名の橋の影照らす

浜松市西区 柴田 正雄

(評) 浜名湖上に架けられた橋、十五夜の名月の夜出掛けて、この句を生み得た。橋の影が湖上に浮かび照らされていた。幽玄な写生句で、浜松在住の方らしい佳句。

天空へつながる棚田さみだるる

富士市 渡部 和夫

(評) 階段状に作られている水田、この句はその麓から眺めた句。「さみだるる」は「梅雨」の降ること。「天空へつながる」という把握は非凡。この語によって秀句となった。

ひい孫の名を連ねたる賀状くる

静岡市葵区 遠藤 昭二

のどけしや内定通知仏壇に

藤枝市 大石 きよ

暑き夜を目覚めて妻と話しをり

藤枝市 大石 容一

新盆や母の抽斗そのままに

磐田市 大磯 勇

梅雨明けやホームの長き海の駅

藤枝市 首藤みね子

母の日や大皿に盛る笹団子

浜松市西区 田中ハツエ

新緑や峠の茶屋の織旗

浜松市西区 田中 安夫

水遊び掴まり立ちの児の笑顔

掛川市 山下 良子

## 川柳 倉橋 宏 選

四世代同居で学ぶ和の笑顔

袋井市 鈴木三枝子

(評) 一見裕福に見える今日、核家族が進み、独居老人が増えていきます。このような時代に四世代同居されているとは、まさに驚きです。お子さんは、両親から、おじいさん、おばあさんから、いろいろなお話をしてもらおうでしょう。またお年寄りには、子どもたちの話に耳を傾け、一緒に喜んだり悲しんだりしてくれませう。一家団欒のご家庭には、笑顔が絶えないことでしょう。

脇役に徹し切れず口が出る

袋井市 鈴木 みよ

(評) 他人の言動やすることが、じれったくて見ていられなくて、口に出してしまうのでしょう。適度に、自分の思ったことを口にするのも大事です。

米寿過ぎ百の山へと杖を突く

浜松市 西区 柴田 正雄

(評) 希望は高ければ高いほど遣り甲斐があります。平均寿命は世界一です。米寿はまだ若い若い。

親馬鹿と承知しながら世話を焼く

静岡市 葵区 遠藤 昭二

カタカナの花の名前をすぐ忘れ

沼津市 塩崎 史子

敬老の一日だけは感謝され

磐田市 大場 一郎

紫陽花が梅雨の晴れ間に彩を変え

静岡市 清水区 杉山 保司

遺言状仕舞って傘寿ジム通い

裾野市 山口 武夫

### ◆選者の先生のご紹介

短歌 幸田麗子先生

静岡県歌人協会・名誉会員

俳句 仲田藤車先生

静岡県俳句協会・理事

川柳 倉橋宏先生

静岡県川柳協会・会長

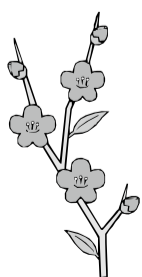
### ◆「短歌・俳句・川柳」投稿規定

はがき一枚三句(首)以内

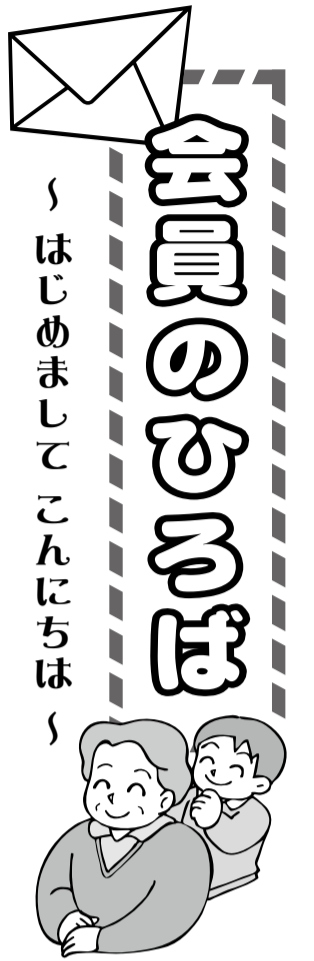
(どの部門かを明記してください)

### ◆原稿の締切

平成27年2月28日(土)







はじめましてこんにちは

伊豆の国市 本田 稔

会員増強の年でありましたので、休  
眠クラブ復活または会員増強したク  
ラブの事例を載せて頂けたらと思  
います。

島田市 望月 幸子

入会して間もないためか、なか  
か地域に馴染めません。しかしこの  
ような会報紙があると、クラブを理  
解するのにいいかな、と思いま  
した。これからもよろしく願いま  
す。

袋井市 飯田 靖司

他のグループの活動を知り、大変  
励みになります。文化的な活動の様  
子も知ることができたらいいと思  
います。

榛原郡吉田町 池ヶ谷正志

どの地域も会員が少ないことで悩  
んでいることが分かりました。孤独  
にならないよう仲間づくりができて  
いるといいなと思います。高齢者に  
なると体が動かなくなるのが悩み  
ですね。

磐田市 伊藤 弘朗

私たちの地域ではシニアクラブの  
活動が活発に行われています。グラ  
ウンド・ゴルフ、書道、絵手紙、編  
み物、花壇づくり（老人保健施設）、  
カラオケ等に喜んで参加します。

やはり年を取っても脳の活性化に  
は動くことが大切だと思っていま  
す。

浜松市浜北区 森島 いし

シニアクラブ通信、毎回楽しく拝  
見しております。皆さんの活動記  
事、文壇など、励みになります。私  
も地区のグラウンド・ゴルフに時々  
参加させて頂いております。

焼津市 岩崎 鏡子

昨年新たにクラブに入会をさせて  
頂きました。『前向きに！人と人と  
の繋がりを大事に』していきたいと  
思います。また近所の方々とのコ  
ミュニケーション（絆づくり）も大  
事だと思っています。

周智郡森町 高柳てる子

歳はとつても挑戦する気持ちは変  
わらず、何事にも頑張っています。  
体力が続く限り頑張ります。

磐田市 島子準太郎

シニアクラブ通信、初めてゆっく  
り拝読させて頂きました。シニアが  
関心のある健康について、シニアが  
よく関係する病気についての予防方  
法など、科目別にシリーズとして掲  
載していただくと良いのではと思  
います。

駿東郡清水町 久保田美代子

毎回楽しみにしています。皆さん  
元気で輝いていて、置いていかれそ  
うで、私ももっと頑張らなければと  
思います。  
旅行が好きなので、どこか県内の  
近場で素敵などところがありましたら  
ご紹介頂けたらと思います。

焼津市 亀山 錯男

前号最終ページのコラム、「話す、  
読む、書く、笑うの四句を」を読み、  
なるほどと思いました。日々実行し  
て皆さまに迷惑をかけないようにし  
たいです。

菊川市 伊藤美恵子

シニアクラブ通信、毎回楽しみに  
しています。記事を読むと、皆さん  
それぞれ積極的な活動を行い、頑  
張っている様子を知ることができま  
す。私も定例会には毎回出席し、地  
域でのふれあい、活動を楽しみにし  
ています。

若い人たちよりたくさんのパワー  
をいただいております。

三島市 酒井 彰

シニアクラブ通信を拝読して、各  
地で活動されている皆さまの様子を  
知ることが出来ました。

私も市老連の役員をしていた時、  
会員の増強が大きな課題でした。そ  
の対策として、グラウンド・ゴルフ  
への加入者が多く助かりました。

これからも元気で市老連の仲間を  
通じて、少しでも社会貢献に努めた  
いと思っております。

### 御嶽山噴火災害に思う

浜松市中区 大友 英子

平成26年9月27日土曜日は、  
御嶽山噴火災害の恐ろしい日で  
す。テレビから流れる惨状は何  
と表現してよいか、身も切られ  
るような想いで見つめていまし  
た。そして翌日から自衛隊、消  
防、警察による捜索活動が始ま  
りました。

泥の山と化した岩山を杖で  
探ったり、スコップで掘り起こ  
したりしての捜索活動。二次災  
害の恐れのある中、自分の身の  
危険も省みず捜索活動に一生懸  
命打ち込んでいた様子に、私も  
手を握りしめてテレビに釘付け  
になっていました。

今日一人、次の日は見つける

湖西市 児島 繁樹

シニアクラブ文壇を毎回楽しみに  
しています。作品も世相を反映して  
いて、また選者の講評もとても面白  
いと思います。



ことが出来ず、と捜索活動が進  
み、毎日胸の締めつけられるよ  
うな日々の中で二度の台風通過  
がありました。悪戦苦闘の捜索  
活動の末、57名の亡くなられた  
方が発見され家族の元に帰るこ  
とができました。

しかしながら積雪というどう  
にもならない天候により、6名  
の行方不明の方を残しながら捜  
索活動の中止を余儀なくされて  
しまいました。19日間の決死の  
捜索活動を断腸の思いで決断さ  
れた方の心はどれほどかとお察  
し致します。本当に長い間お疲  
れさまでした。  
最後になりますが、亡くなら  
れた方々のご冥福を心よりお祈  
り申し上げます。



第 12 回シニアクラブ静岡県  
グラウンド・ゴルフ大会

11月7日(金) 川越広場島田グラウンド・ゴルフ場

市町連合会対抗戦

- ◇優 勝 さわやかクラブやいづ連合会
- ◇準優勝 御前崎市老人クラブ連合会
- ◇第 3 位 牧之原市老人クラブ連合会

個人戦 (赤組)

- 優 勝 鎌田要之助 (磐田市)
- 準優勝 棚 行男 (湖西市)
- 第 3 位 山口 勝巳 (静岡市清水区)

個人戦 (白組)

- 優 勝 鈴木 加三 (牧之原市)
- 準優勝 鎌田 悦子 (磐田市)
- 第 3 位 及川 正三 (御殿場市)

個人戦 (青組)

- 優 勝 植松 林作 (裾野市)
- 準優勝 羽田 篤 (島田市)
- 第 3 位 高田 忠良 (川根本町)

目指すは優勝!! 各市町選抜選手による熱戦が展開されました

チーム対抗戦

- 優 勝 御前崎市老人クラブ連合会 A
- 準優勝 島田市いきいきクラブ連合会 A  
元宮の会
- 第 3 位 森町シニアクラブ連合会 A
- 第 4 位 御前崎市老人クラブ連合会 B
- 第 5 位 さわやかクラブふじえだ連合会 A

個人戦

- 優 勝 赤堀 孫司 (御前崎市)
- 準優勝 榊原 繁雄 (森町)
- 第 3 位 中山 孝一 (浜松市)
- 第 4 位 馬淵 五男 (浜松市)
- 第 5 位 加藤 市郎 (森町)



第 3 回シニアクラブ静岡県輪投げ大会  
12月5日(金) 焼津市総合体育館(シーガルドーム)

レクダンスで元気に交流!!

しずおか元気応援フェア2014に参加

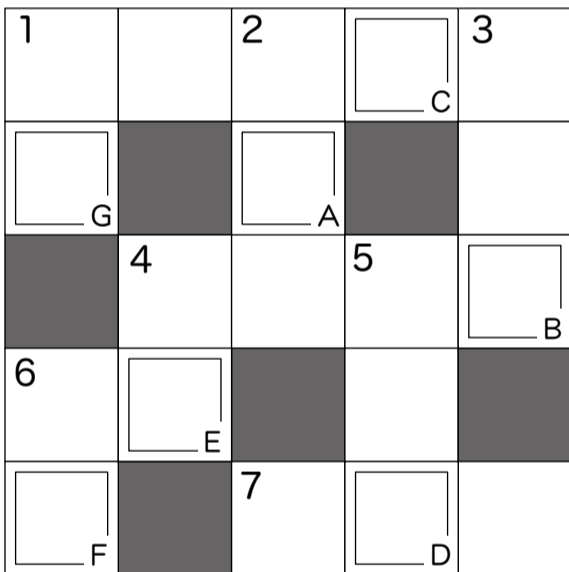
シニアクラブ静岡県は、平成26年10月11日(土)～12日(日)にツインメッセ静岡(静岡市)で開催された「しずおか元気応援フェア2014」に、昨年度に引き続き参加しました。

会場では、中部地区の女性委員の協力で「昔あそび」コーナーを設け、来場した子供たちや、その父母と「折り紙」「けんだま」「輪投げ」等を通じて世代間交流を行いました。

また、会場に特設されたステージにおいては、会場に特設されたステージにおきまして、来場者があり、大いに盛り上がりました。



頭の体操 クロスワードパズル



タテのかぎ

- 1、車やこまなどの回転の中心となる心棒。
- 2、すぐれた画家。画家の敬称。
- 3、喪中の人や弔問者が着る黒または薄墨色の衣服。
- 4、人や動物がのどから出す音。
- 5、信じないこと。信用できないこと。「人間〇〇〇」「〇〇〇感」
- 6、海に生息してスミを吐きます。するめ〇〇、あおり〇〇。

ヨコのかぎ

- 1、北海道が最大の産地で、「だんしゃく」「メーカーイン」などの品種があります。
- 4、おずかしいことや苦しいことに打ち勝つこと。
- 6、人が住むための建物のこと。
- 7、目に見えない電気と磁気の波で、ラジオや無線などはこれを利用しています。



【応募の方法】 はがきに答え (A B Cの順に並べてできる言葉)、住所・氏名、電話番号をお書き頂き、ご応募ください。正解者の中から抽選で30名の方に賞品を差し上げます。また、ご意見・要望もお書き添え下さい。なお、ご応募は1人1通でお願いします。

【応募先】 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70県総合社会福祉会館内 シニアクラブ静岡県「シニアクラブ通信」係

【締切】 平成27年2月28日(土) (消印有効) 当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (西部版) .....



# 老人クラブ 3つの保険 〈掛金・補償内容〉

**新発売**

## 賠償責任保険

**1**

### クラブ全員型

**補償範囲：**老人クラブ活動中(往復途上を含む)の対人傷害事故・対物損害事故を補償  
 ※ご自身のクラブ活動中の事故による死亡・後遺障害の場合のみ45万円の補償がセットされています。(老人クラブ傷害保険付帯)

**掛金：**お一人年間掛金 **100円**(1クラブ全員一括加入)

**支払限度額：**1億円

**保険期間：**10月1日～翌年10月1日  
(午前0時) (午後4時)

**申込締切：**9月15日まで(申込書類必着のこと)

**中途加入 全会員一括で加入の場合のみ中途加入可**  
 ※左記保険期間開始後の申込み可能(毎月15日まで申込みの場合、翌月1日から加入)  
 ※ただし、保険期間は加入月にかかわらず10月1日までとなります。  
 ※お一人年間掛金100円は加入月にかかわらず同額となります。

#### 保険金をお支払いする場合

日本国内において、被保険者(保険の対象となる方)が次の偶然な事故により他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりして損害を与え、法律上の損害賠償責任(※注)を負担することによって損害を被った場合

- クラブの管理下において、クラブの行事に参加している間の事故
- 上記の行事が行われる場所と被保険者の住所との間の通常の経路の往復中の事故

(※注)「法律上の賠償責任」 法律上の賠償責任が発生したことが要件となりますが、保険会社で賠償の可否及び賠償額を判断します。また当事者間の示談でも支払の対象になりますが、妥当性のある金額かどうか保険会社のアドバイスを受けて処理した場合、対象とならないことがあります。  
 ※ご自身のケガ(傷害保険の死亡・後遺障害)の補償内容については、「老人クラブ傷害保険のご案内」をご確認ください。

## 傷害保険

平成25年10月1日改定

**2**

### 総合型

〈クラブ活動中・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。〉

年間掛金	3,500円		5,000円		10,000円	
ケガをした時の状況	活動型	総合型	活動型	総合型	活動型	総合型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	91万円	85万円	109万円	170万円	217万円
後遺障害(注1)保険金	45万円	—	85万円	—	170万円	—
入院(注2)保険金日額(1事故につき30日限度)	1,000円	750円	2,000円	950円	4,000円	1,900円
通院(注2)保険金日額(1事故につき30日限度)	650円	500円	1,300円	700円	2,600円	1,400円

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。

クラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

※「総合型」の掛金・補償額は、職種別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種別B(農林業作業等)の方は、補償額が変更になりますので、詳細につきましては、取扱代理店もしくは引受保険会社までお問い合わせください。

**3**

### 活動型

〈クラブ活動中とその往復途上(注3)のケガを補償します。〉

年間掛金	500円		1,000円		2,000円	
ケガをした時の状況	活動型	総合型	活動型	総合型	活動型	総合型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	—	85万円	—	170万円	—
後遺障害(注1)保険金	45万円	—	85万円	—	170万円	—
入院(注2)保険金日額(1事故につき30日限度)	1,000円	—	2,000円	—	4,000円	—
通院(注2)保険金日額(1事故につき30日限度)	650円	—	1,300円	—	2,600円	—

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** のみの補償額が支払われます。

クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%~100%が支払われます。)  
 ※注2 手術保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。  
 ※注3 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、活動場所までの通常経路を指します。



## 公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、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/>

老人クラブ傷害保険

検索

メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769 〈引受保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

この広告は、老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険、普通傷害保険、老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険の老人クラブ活動中賠償責任危険担保特約の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。

14-T-04806 平成26年8月作成

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています 〈西部版〉

今 行ってみたい

新しい静岡を発見!!

沼津の偉人 白隠さん

ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅



白隠 禅師 像

「駿河には過ぎたるものが二つあり、富士のお山に原の白隠」とうたわれた白隠禅師は、臨済宗中興の祖と崇められています。

白隠禅師は貞享二年(一六八五年)駿河国原宿(現在の沼津市原)で生まれ、熱心な法華の信徒である母の影響を受けて育ちました。

ある日、寺で聞いた説法に登場する地獄の光景が頭から離れず泣き叫んでしまいました。そして地獄から救われる方法を求め、柳沢

の八畳石や赤野観音堂で修行に励んだといわれています。地獄に対する恐怖は白隠禅師の生涯に影響を与え、出家の契機となりました。

十五歳の時に松蔭寺で出家し、単嶺和尚から「慧鶴」と名付けられました。十九歳より諸国を修行し、信州飯山の正受庵の正受老人から厳しい指導を受けた後に悟りを開きました。

その後松蔭寺に戻り住職となり、三十四歳で道号を「白隠」と

「恐るべし中国の膨張と日本の縮減」

日本茶業中央会会長 静岡県森林組合連合会会長 榎村 純一

昨年の晩秋、四年ぶりに北京市に行ってきました。用件は第6回、中日国際二宮尊徳学会に出席するためです。場所は文科系の北京大学と双壁をなす理工系の清華大学の特別教室でした。胡錦濤も習近平もこの大学の卒業生です。

国際二宮尊徳学会は2002年、北京大学の日本文化研究所と合意して設立されましたが、その後、第2回は東京青年館で開かれ、第3回が大連民族学院、第4回は上海華東理工大学、第5回が京都産業大学で開かれました。四年ぶりというのは、尖閣領有や靖国参拝問題で日中関係が凍結し、文化・観光のつき合いさえ断絶してしまっただけです。

今、中国は四重苦に陥っていると言われます。四重苦とは1. 大気汚染・水質汚濁など環境破壊、2. 不動産バブル崩壊や格

差拡大、3. 汚職、賄賂、腐敗、4. 少数民族内乱、テロ化の四つです。

第1回の北京大学での主賓は、毛沢東や周恩来が日本の田中角栄氏など首相級の人と会談する時、通訳をよくやった日本通の元文部次官の劉徳有先生でした。その時の祝辞は以下の通りで「毛沢東が言ったように、世の中にある三大差別、即ち都市と農村、工業と農業、頭脳労働と肉体労働の三つの

格差が解消されない限り、平和な世は来ないので、格差に挑戦した二宮金次郎は、これからの中国にとつて大事なテーマを与えるものです」というメッセージでした。何故なら今の中国は、社会主義市場経済と言いつつ、それが行き過ぎて、ゼニ、ゼニの市場主義世界になってしまったかに見えるからです。その例を北京の住宅事情にとれば、豪邸には最高幹部が住み、次のクラスは高層マンションに住み、3番目の階層はアパート、

の八畳石や赤野観音堂で修行に励んだといわれています。地獄に対する恐怖は白隠禅師の生涯に影響を与え、出家の契機となりました。十五歳の時に松蔭寺で出家し、単嶺和尚から「慧鶴」と名付けられました。十九歳より諸国を修行し、信州飯山の正受庵の正受老人から厳しい指導を受けた後に悟りを開きました。その後松蔭寺に戻り住職となり、三十四歳で道号を「白隠」と

最下層は長屋住まいということですが、日本の方がずっと格差が少なく社会主義的だと思います。しかし中国は恐るべしです。何しろ人口が13億5千万人、無戸籍人口があるといわれています。お茶の年産量だけでも中国は190万トンで、日本の8万トンの23倍です。このような経済規模がまだ毎年7〜8%成長を続け、それを割ると失速し世界不況の引き金になるといふくらい膨張したのです。

日本は今年こそ、アベノミクスが正念場を迎えるわけで、人口減や地方衰退でシュリンキング社会(縮減社会)に陥ってはなりません。中国に技術と環境と倫理性で勝ち、よりよき地方創生の道を見出す年にしたい所です。そのために日中両国にとつて経済と道徳の調和が必要で、今こそ求められる「徳」とは何かが尊徳学会の主要テーマになったのです。



松蔭寺山門

名乗ります。平易な言葉や書画を用い、老若男女を問わず教えを説いたことで、東海道を往来する大名や武士、在家の人々も教えを求めて訪れるようになりました。白隠禅師は約五十年間、原の地を拠点に教えを説き続け、その姿を慕い修行僧が訪れるようになり、名声が高まっていきます。明和五年(一七六八年)十二月十一日、八十四歳で亡くなりました。松蔭寺の境内には、諸国から訪れた多くの修行僧に囲まれるように白隠禅師の墓塔が立っています。五百年に一人と言われるほどの高僧です。今でも郷土が産んだ偉人として原小学校の校歌に「富士を仰げば胸は鳴る 白隠禅師のものがたり 日毎にひらけゆく里よ・・・」と子供たちが歌い、崇められています。松蔭寺には、白隠禅師の描いた観音や達磨などが多数保存されています。山門(表門)は白隠禅師創建と伝えられ、特徴は柳沢産の石瓦葺で裏表合わせて百八枚(百八煩惱)用いられています。松蔭寺は県指定史跡となっています。(すこやか沼津浅沼恵美子記)

【所在地】沼津市原128

【アクセス】JR原駅より東に旧東海道を徒歩5分

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています(西部版)