

平成28年(2016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 133,000部
 印刷 株式会社ニチコミ
 TEL 054-283-5424



シニアの祭典



全国から1,800名静岡に

感動! 交流! 笑顔あふれる2日間

10月28日(水)~29日(木)、第44回全国老人クラブ大会が静岡県コンベンションアーツセンター(グランシップ)に、全国から1800余名の仲間が集い盛大に開催されました。

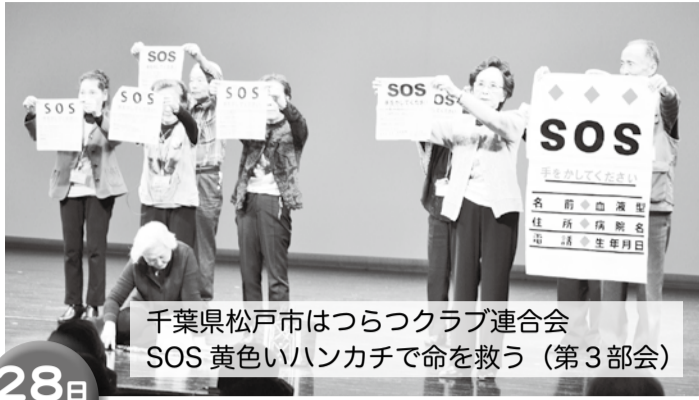
大会初日は3つのテーマに分かれた活動交流部会が行われ、全国から選抜された団体の事例発表がありました。2日目は参加者が一堂に会し、式典が盛大に行われました。今号では大会の様子を特集してお伝えします。



第44回 全国老人クラブ大会 10月28日(水)~29日(木)
 静岡県コンベンションアーツセンター(グランシップ)



..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)



千葉県松戸市はつらつクラブ連合会
SOS 黄色いハンカチで命を救う (第 3 部会)

28日
(水)

第 1 日目は 3 つの活動交流部会が開かれ、
支え合う地域づくり (第 1 部会)、同世代の連帯・
仲間づくり (第 2 部会)、演じる活動〈舞台発表〉 (第
3 部会) に分かれ、それぞれ発表が行われました。



ゆうゆうクラブ西伊豆
中区むつみクラブによる事例発表 (第 1 部会)



シニアクラブ掛川
石津老人クラブ喜楽会による事例発表 (第 2 部会)



事例発表の後にはさまざまな質問が投げ掛けられ、
参加者の意気込みと熱意が感じられました

第44回全国老人クラブ大会 活発に活動交流部会 (第1日)

元気あふれるシニアになろう

シニアクラブ静岡県 会長 松本庄次 (藤枝市)



シニアクラブ静岡県会員の皆さま
「申年」を迎え、明けましてお
めでとございます。
皆さま方には、ご家族おそろい
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、皆さま方には、日頃より
シニアクラブ静岡県の事業推進に
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。
昨年10月28日〜29日の両日にお
たり、グランシップにおいて開催
された第44回全国老人クラブ大会
に際しましては、県内各市町老連
の皆さま方の絶大なる協力を得
て、厳粛の内にも成功裡に終了す
ることが出来ました。関係者一同、
心から感謝を申し上げます。
新たな年を迎えるにあたり、私
たちのシニアクラブ静岡県におい
ては、「プラスふじさん(223)
作戦」の達成を目指して、県内各
市町老連の会員の皆さまおひとり

おひとりが、身近にいる仲間をク
ラブに誘っていただき、目標達成
に努めていただけるようお願いす
る次第です。
私も会員の皆さま方とともに、
これからの長寿社会にふさわし
い、心身とも
に健康で、元
気あふれるシ
ニアであるこ
とを願うこと
もに、手を携
えて前進して
いきたいと思
います。
本会に対
し、皆さま方

謹賀新年
昨年(申年)は全国大会へのご協力ありがとうございました
今年(酉年)は新たな目標に向け頑張って
行きますよう
申年 元旦
シニアクラブ静岡県
会長 松本庄次

の更なるご支援・ご協力をお願い
申し上げますとともに、本年が皆
さまにとりまして実り多い素晴ら
しい年となりますよう祈念し、新
年のあいさつと致します。

..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)

29日
(木)

大会第2日目は、オープニングに静岡市清水区支部の愛唱歌クラブによるコーラスが披露され、華々しくスタートしました。その後は久能山東照宮宮司、落合偉洲氏による「徳川家康公と久能山東照宮」の講演、東海大付属静岡翔洋高等学校・中等部のチアリーダー部によるアトラクションが行われました。

続く式典ではシニアクラブ静岡県、松本庄次会長による歓迎の言葉にはじまり、全国老人クラブ連合会、斎藤十朗会長のあいさつ、そして「全国老人クラブ連合会長表彰」が行われました。その後、来賓の方々のご祝辞をいただき、平田五子副会長により大会宣言が朗読され、採択されました。

最後に、次回の大会開催地である富山県老人クラブ連合会島田祐三会長よりあいさつがあり、静岡市清水区支部の愛唱歌クラブのリードで「青い山脈」を合唱し、大会の幕を閉じました。



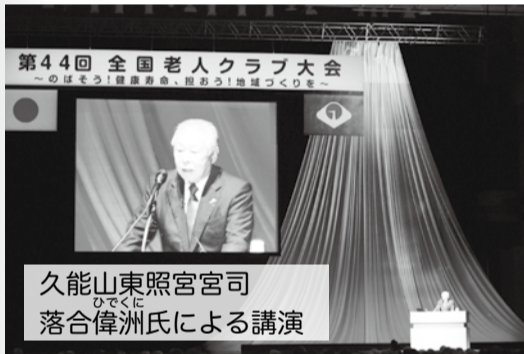
式典で歓迎の言葉を
のべる松本会長



全国老人クラブ連合会
斎藤十朗会長による挨拶



育成功労者表彰を受ける
袴田逸郎副会長



久能山東照宮宮司
落合偉洲氏による講演



さまざまな事例が発表され、
有意義な交流となりました



全国の仲間と交流、
功労表彰も



愛知県瀬戸市老人クラブ連合会
瀬戸あいあいクラブ コーラス部 (第3部会)



福井県美浜町老人クラブ連合会
東地区大正琴グループによる大正琴の演奏 (第3部会)



川口市老人クラブ連合会女性部会、さしまスローライフ
江戸から平成までの歴史を、古紙で表現 (第3部会)



シニアクラブ静岡県女性委員会
レクダンスとリフォームファッションショー (第3部会)

育成功労者表彰

- 袴田 逸郎 シニアクラブ静岡県副会長
- 中崎マサ子 シニアクラブ静岡県理事
- 平口 雄二 シニアクラブ静岡県理事

優良老人クラブ表彰

大岩町シニアクラブ千寿会 (静岡市葵区安東学区)

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

シニアクラブ浜松市連合会北区支部三ヶ日地区連合会
東伊豆町あじさいクラブ連合会

..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)

地域支え合い ～ 私たちの地域の活動 ～

環境保全活動 継続して地域の力に

さわやかクラブやいづ連合会 第3喜楽会 遠藤 耕輔

私たち、さわやかクラブやいづ連合会豊田支部第3喜楽会は会員数53名で活動を行っています。

平成15年より地域での奉仕活動として、国道150号線バイパスの地下道清掃を、偶数月の10日に行っております。地下道は自動車の排気ガスによる汚れがひどく、壁面、手すり、蛍光灯、カーブミラーの雑巾がけ、歩道の汚れはデッキブラシを使って落とします。清掃用具やそれを収納する物置は島田土木事務所(アダプトロード)で準備していただきました。

また昨年の6月には、焼津市より環境保全活動団体として登録認定を受け、認定証を会員のみんなに披露しました。また7月には国



長年の活動が認められ焼津市より環境保全活動団体の登録認定を受けることができました

道150号線小土IC付近の道路の草取りも行いました。

その他に年1回、地元中学校の道路側面にある樹木の枝切り作業も行い、軽トラック3台分の枝と25袋分のゴミを集め、地域の環境保全活動を行っています。これらの作業の様子を見て、地元町内会からはスイカを提供していただいたり、協力金の増額をしていただきました。

普段の活動としては3ヶ月ごとに、誕生会、交通教室、健康管理

の講習会、認知症予防の講話があります。そして、それに合わせて芸能発表も行われます。鍵盤ハーモニカ、足芸、落語、手品、アコーディオン、踊り、朗演、大正琴、DVD鑑賞などがあり、みんなで楽しい時間を過ごします。

また日帰りバス旅行、一泊旅行、各種スポーツ大会があります。これらには大勢が参加し、参加賞や景品をたくさんそろえています。

地域の活性化、健康社会を目指し「健康・友愛・奉仕」を目的に活動し、高齢者の居場所づくりの活動と若い世代の入会に努力しています。その他、地元にあるミニ

「お達者度」の向上を目指して

シニアクラブ小山 勝俣 昭

シニアクラブ小山は「楽しみながら健康増進を」をモットーとして活動をしています。私たち高齢者にとって健康は、究極で最大の望みであることは言うまでもありません。そんな当たり前ともいえる「健康」を、なぜモットーとして掲げたのか。それには大きな衝撃的な出来事が要因になっております。

それは平成24年に静岡県より発表された高齢者の「お達者度」(65歳から、元気で自立して暮らせる期間を算出したもの)で、小

山町が県内最下位であったということでした。

この事実を受けて、私たちシニアクラブはもちろん町役場も一体となって、高齢者の健康増進を目指して「お達者度」の向上をはかることとなりました。災い転じて福となす考えです。

折しも町内単位クラブで最大となる200名の会員数を誇る寿会が、平成19年より町の指導により、ストレッチ体操を実施しており、これをモデルケースとして小山町内21の単位クラブに広める計画が

県内のJR駅より出発可能・添乗員付き安心ツアー!

新国宝指定・松江城と山陰山陽世界遺産めぐり

山陰の名湯・玉造温泉と幻想的な安芸の宮島宿泊
世界遺産(石見銀山・厳島神社・広島原爆ドーム)

- 旅行日:平成28年2月24日(水)~2月26日(金) ■ 2名様より
- 旅行代金:お一人様93,800円~(浜松駅発着の場合・4名一室)
- 2泊8食(朝食2回・昼食3回・夕食3回(最終日お弁当))含む

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。

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** **トラベル** TEL 053-478-2000



作業には多くの会員が参加してくれます

デイサービスとの交流も深めながら会員の増加に努めています。現在は役員主導で事業を行っておりますが、若手委員と女性委員の増員を行い、会員みんなで「みこし」を担ぎ活動をしていきたいと考えています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています <中部版>

地域支え合い



休会クラブとの交流会を実施しています

私たちの地域の活動

信州と三河の境界、遠州の北端に位置する水窪地区は山林が97%を占め、かつては人口1万1千人の「山の都」とも言われる活気ある町でした。しかし今はその面影はなく人口は2千300人と大きく減少し過疎化が進んでいます。地区の高齢化率も59%を超え、

私が前会長から会長職を引き継いだとき、地区連合会の最優先課題として休会クラブの復活と女性部の立ち上げがありました。当時、休会クラブは3つありました。1つ目はタイミンダ良く会社を退職して帰郷した人がいて、その方を訪問して単老会長をお願いして引き受けていただくことができました。2つ目は町の中心部から1キロ以上離れた山住峠を越えた場所であり、しかも超高齢化となつて役員の手が足りないため休会となつたクラブでした。これは「特別な方法で解決しなければ」と考え、地域の方に連絡員を

お願ひして、事務局が単位クラブの事務処理を代行して運営する方法をとりました。3つ目は地理的なこともあり、近隣クラブに合流して当面の間一緒に活動をするこ

女性部の立ち上げは、県の女性委員会の規約を参考に、シニアクラブ浜松市の女性部長他3名を招いて指導を受け、10名体制で女性部を発足することが出来ました。具体的な活動についてはこれから協議をして決定をしていく予定です。

クラブ会員を、すべての地域に

シニアクラブ浜松市 水窪地区シニアクラブ連合会 守屋 銀治

立られました。この寿会のストレッチ体操も今年で10年目を迎え、毎週日曜日の午後7時から1時間程度で行われています。また、年間の集大成として体力測定を行い、その結果を踏まえて専門家による個人指導を受けています。これは会員の健康増進に大いに役立っているだけでなく、仲間が大勢集まることの楽しさを感じ

ることに繋がっております。現在ストレッチ体操は全クラブに普及し、広がっております。この運動について大切なことは、会員の理解と協力はもちろんですが、良き指導者を得ることが大事です。この寿会の10年にわたる活動は、会員でもある良き指導者がいたことを付け加えさせていただきます。



体力測定で自分の状態を確認します

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
おすすめ! 1泊2日バスツアー♪

(吉良 竜宮ホテル)

西部地区 (大井川以西)	1名様	13,900円 (税込)
中部地区 (大井川~富士川)	(20名様以上)	14,500円 (税込)
東部地区 (富士川以東)		14,500円 (税込)

期間:平成28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)

新年あけましておめでとうございます
バス無料送迎・1泊3食付き・カラオケサービス・お酒またはジュース1本付き

熱海温泉 サンミ倶楽部 10,000円(税込) 送迎は15名様以上 有料道路代は別途	堂ヶ島温泉 清流 9,800円 ~11,800円(税込) 送迎は15名様以上 有料道路代は別途
--	--

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

..... 私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)

知っていますか?介護保険制度

あなたの疑問に
お答えします



介護保険制度は、介護が必要になった人が、介護や機能訓練などのサービスを受けられる制度で、40歳以上の方が被保険者として保険料を負担し、市町が保険者となって運営しています。今回は、介護保険制度に関する基本的な内容について、皆さんの疑問にお答えします!

Q1 自宅でひとり暮らしをしている、70歳の者です。最近、足腰が弱ってきて、外出したり、家事をすることが大変になってきたので、介護サービスの利用を考えています。まずはどうしたらいいですか。

A1 介護サービスを利用するには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。まずは、お住まいの市町の介護保険担当窓口にて、要介護(要支援)認定の申請をしてください。申請から、認定までの手順の流れは、以下のとおりです。

1 申請

お住まいの市町の介護保険担当窓口で、要介護(要支援)認定の申請をします。

2 調査・主治医意見書

認定調査員(市町の職員など)が、本人や家族に心身の状況などを伺いに、自宅を訪問します。また、主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

3 審査・判定

調査の結果や医師の意見を基に、介護の必要性や程度について、「介護認定審査会」において審査が行われます。

4 認定・通知

審査の結果に基づいた認定結果通知書が、お住まいの市町からご本人に送られます。

Q2 介護保険制度では、どのような介護サービスを受けることができますか。

A2 市町から要介護(要支援)認定を受けられた方が利用可能な主なサービスは次のとおりです。

①在宅での生活を希望される方(主な在宅系サービス)

訪問介護(ホームヘルプ)	訪問看護	通所介護(デイサービス)
訪問介護員(ホームヘルパー)が居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした、乗降介助も利用できます。	疾患などを抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。	通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

②施設等への入所を希望される方(主な入所系サービス)

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	介護老人保健施設	認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。	認知症の方が共同生活をしながら、介護スタッフによる食事、入浴などのサービスを受けられます。

※利用できるサービスは、認定結果(要介護状態区分)によって異なります。

平成27年度から、介護保険制度が一部改正されました。

介護保険制度や利用方法で、わからないことがあれば、まずはお住まいの市町の介護保険担当課(室)やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

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



介護保険特集

さあ、介護保険について、解説するよ!



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あり、「市町」が保険者となって運営されています。
今回は、皆さんが関心の高い介護保険料とサービスの利用方法についての特集です。

1. 65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料の決め方

介護保険制度の財源

介護保険サービスにかかる費用は、
介護保険サービスを利用した方が負担する1割※を除いた残りを、次のように負担しています。

- ・50%...公費(国、県、市町で負担)
- ・22%...65歳以上の方(第1号被保険者)
- ・28%...40~64歳までの方(第2号被保険者)

※一定以上所得者(例えば、単身で年金収入のみの場合、年金年額が280万以上の方)については、平成27年8月から負担割合が2割となりました。

介護保険料は、介護保険料基準額と世帯の住民税課税の状況や所得をもとに、市町ごとに決められています。

①お住まいの市町で介護保険サービスにかかる費用のうち、22%をその市町に住んでいる65歳以上の方の保険料で負担しています。この負担額を65歳以上の方の人数で割った金額を「介護保険料基準額」と言います。

$$\frac{\text{介護保険サービスにかかる費用 (利用者の自己負担分を除く)} \times \text{65歳以上の方の負担割合(22\%)}}{\text{市町の65歳以上の方の人数}} = \text{介護保険料基準額}$$

②世帯の住民税課税状況や所得に応じて、基準額の0.5倍から1.7倍まで※段階的に介護保険料が決定されます。

$$\text{介護保険料基準額} \times \begin{matrix} \text{あなたの課税や所得による段階} \\ \text{0.5倍} \quad \text{0.75倍} \quad \dots \quad \text{1.7倍} \end{matrix} = \text{あなたの介護保険料}$$

※この段階は、国の標準では9段階とされていますが、地域の状況に応じて、市町が条例で別途定めることにより、国の標準より多くの段階を設定することが可能です。

2. 静岡県の介護保険料

平成27年度から平成29年度までの介護保険料が、各市町ごとに決められています。

市町の条例で、平成27年度から平成29年度までの介護保険料基準額が決められています。静岡県の平均は前期(平成24~26年度)から410円上昇し、月額5,124円となりましたが、全国平均の月額5,514円を下回っています。

3. 県内各市町の介護保険料

介護保険料は、お住まいの市町によって異なります

介護保険料は、市町が条例で定める「介護保険料基準額」を基に決められ、3年ごとに見直されます。平成27年度は、ちょうどその見直し後の1年目に当たります。

介護保険料は、前年度の所得に応じて算出されます。「介護保険料基準額」が変わったことにより、収入が昨年度とほぼ変わらないのに介護保険料が高くなる場合があります。(その他にも、不動産の売却や贈与等の行為で得た収入も「所得」に含まれるため、年金額が変わらない場合でも、介護保険料は高くなる場合があります)

介護保険料の決定について不明な点があれば、お住まいの市町にお問合せください



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

公園にけやき一本移植され
集いし子らとこずえ見上げる

焼津市 小川 敬

(評) 簡潔な表現で場面がはつきり
見えてくる。新しいけやきを見上げ
る子供たちの思い、年々歳々成長し
てゆく一本の木の姿など想像の先に
ほのかに明るい未来がある。

花は葉を葉は花を見ぬ彼岸花

季節たがえず土手に華やぐ

浜松市 南区 鈴木 寿子

(評) いつの間にか土手や畦に赤々
と花を掲げて秋の彼岸を知らせてく
れる花。「季節違えず」がいい。し
かし葉のしげりを知っている人は少
ない。草にまぎれてしまうからだろ
う。今号の自然詠では、小澤享司さ
ん、稲葉治子さんの歌もよかった。

「特攻の母」再び読みて七十年

過ぎ来し方の消え得ず虚し

伊豆市 飯田三枝子

(評) 昨年は特に戦時を回顧する夏
であった。誰もが各々の立場で懸命
に生きた日々。結句の「虚し」に思
いが凝縮された。なお、戦争に関わ
る歌では、太田堯恵さん、向山久代
さんの歌にも共感した。

語りつつ試歩に連れ立つ老夫婦
夕べの道に歩み合わせて

静岡市 清水区 小澤 悦代

(評) 回復期に希望を持ちつつ連れ添
う二人の姿が素直に詠まれている。

今号はよい歌が多く、大石容一さ
ん、有賀美代さん、大石のぶ子さん
の老いの身に負けぬ積極的な生活の
現れに好感を持った。

逢ふことのなき懐かしき人想ふ

歳重ねたる敬老の日に

静岡市 清水区 海野 文枝

手を取りて苗木の育て方懇切に
にぎわい集うふれあいサロン

藤枝市 清水 修

八十路なる我が身なれども子等の事
思い馳せれば胸の疼ける

浜松市 北区 中根すゑ

妻逝きて共に暮らした幾年の
幸せの日々偲ばれるなり

掛川市 山本 利幸

他県より移りし吾に奇異なりき
緑にうねる茶畑ありき

藤枝市 渡邊 吉男

連山に茶畑清流マツチして
生き物共生 人の輪嬉し

川根本町 小澤 正義

俳句 仲田 藤車 選

農を継ぐ子なきをかこち稲を刈る

藤枝市 大石 容一

(評) 日本の農家の悩みはこれに尽き
る。男の子があつてもこれを継ごう

としない。年中心も身体も休まる時
のない農家は嫌われる。肉体的に大
変なだけで、それにつり合う収入が
得られない。それでも大石さんは先
祖伝来の田畑を守り、立派。今は収
穫の時で少しは報われた気分になる。

コスモスや揺れて可憐な自己主張

静岡市 清水区 小澤 享司

(評) むずかしい擬人法の表現が見
事にきまつた句と思う。この節、各
地に休耕田があり、そこにはコスモ
スが植えてある。このコスモス、何
を思い何を主張しているのか。コス
モスの精に聴きたくなる。

よちよちと来てまっすぐにふらここへ

浜松市 南区 鈴木 寿子

(評) 歩きはじめた幼子。寿子さんの
お孫さん。もう何度も連れて来てい
る町内の公園、おばあちゃんがゆっ
くりゆっくり漕いでくれるので気持
ちがいい。それをよく覚えていたので
ブランコのところへ行く。楽しい句。

この案山子どの子の古着着せようか

掛川市 山下 良子

(評) 物を大事にする昔気質の作者
の気持ちには誰でも共鳴共感する
はず。物の乏しい時代に子に着せた
思い出がつまんでいる衣服。案山子
は大体男。女案山子を見たことがな
い。今回は兄の子の古着に決まるで
あろう。次の年は弟の古着にするの
であろう。

汗だくの仕事めど立ち冷奴
菊川市 小澤 正義

退院の許しを得たり梅雨の明け

湖西市 高柳 哲夫

ふと置きし眼鏡探して日短

静岡市 葵区 遠藤 昭二

牛舎より音楽聞こえ天高し

藤枝市 大石 きよ

かなかなの声に始まる一日かな

藤枝市 首藤みね子

その奥に人の気配や青籬

和久田綾子

川沿ひに裾ひろがりて萩の花

山下 明夫

蛭符交はすあいさつみな優し

渡部 和夫

川柳 倉橋 宏 選

身の丈にあつた幸せ四世代

袋井市 鈴木三枝子

(評) 核家族化の進む中、四世代が一
緒に暮らしているとは、驚きとも
に羨ましさも感じます。家族に囲ま
れたご夫婦の笑顔が浮かんできます。

嘘言えぬ心の鏡見えています

浜松市 西区 柴田 正雄

(評) どのように美しく化粧し、着
飾ってみても、鏡は心を見透かして
います。この鏡がおかしいと言つて
も、鏡に責任はありません。

川の字の真ん中に猫蟬時雨
富士市 勝又 信也

(評) 古川柳に「子が出来て川の字
形に寝る夫婦」があります。日中の
猛暑、風通しの良い部屋でまどろん
でいるご夫婦、猫も真ん中に入り屋
寝。外では命を賛美する蟬時雨に、
ご夫婦二人が生きていることを実感
していることでしょう。

ストレスも愚痴も吹っ飛ば趣味を持ち

川根本町 太田 堯恵

セピア色この人だれと孫が聞き

袋井市 鈴木 みよ

年賀状添えた一句にある温み

静岡市 葵区 遠藤 昭二

思いやり心が通うわを広げ

浜松市 西区 袴田 亮

曾孫生まれ我が子のように愛おしい

袋井市 鈴木 紀子

◆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28年2月29日(月)



会員のひろば

はじめましてこんにちは

牧之原市 鈴木 常夫

我が地区は27年も新たな男性会員が3名入会し、輪投げやグラウンド・ゴルフなどはよりきつっております。高齢化が進む中、シニアクラブはとても大切な存在であります。

残り少ない人生です。命を無駄にしないよう、声掛けをしてみんなで楽しく活動して、仲間づくりをしていきたいと思えます。

浜松市 天竜区 村木 仁子

シニアクラブ通信は文字が大きいのでとても読みやすく、遠方会員の活動状況も知ることが出来、「みんながんばっているんだ」と元気をもらえます。

体調管理をしっかりして、作業も自分の畑仕事も安全に気を付けてしていきたいと思えます。

表紙の久能山東照宮の写真も美しく、見とれてしまいました。以前の楽しかった旅を思い出しております。

長泉町 保坂 伸男

週一回のシニアクラブのグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。会員数が少なく残念であります。会員が増える妙案は無いものかと思ひ悩んでいます。

浜松市 天竜区 野中 育代

シニアクラブの役員の方の悩みは、いづこも会員になる人が少ないことですね。



しかし私たちのところでは、少しづつではあります。会員が増えてきております。

グラウンド・ゴルフにレクリエーションダンス、これは適度な運動と同時に仲間たちとの会話が生まれます。とても楽しいですよ。みなさん元気にガンバローではありませんか。楽しいこと見つければいいでしょう。

磐田市 加藤 正一

浜松市から磐田市に転入して10数年が経ちました。今回初めてシニアクラブ通信を頂きました。

年2回発行とあります。各地区の活動のようすを知り、大変勇気づけられました。文芸欄もあり、私もまた投稿をさせて頂きたいと思えます。

吉田町 三輪 博夫

シニアクラブ通信を読んで、みなさんの幅広い元気な活動に活力と勇気を頂いております。私たち高砂会(男性76名、女性80名)も、月1回の定例会を行い、食事やカラオケ、講演会を開くなどしております。

また、グラウンド・ゴルフや輪投げ、舞踊などの部活動を行い、地域の清掃作業や小学校の子どもたちとの交流を行っております。

「健康 友愛 奉仕」の三大運動を継続して行い、毎日の生活リズムをつけて楽しく過ごしたいと思っております。

富士市 小川 徳子

私は文才はありませんが、身体を動かすことは大好きです。毎月ウォーキングと公園清掃に参加しています。他にも土手の草刈りやゴミ拾いなどにも参加しています。

旅行も大好きで、月1回くらい出掛けます。今度は九州阿蘇への旅行を楽しみにしています。

沼津市 佐藤 秀子

葦山反射炉が世界文化遺産に登録されて大変嬉しく思います。何十年前になりましたが、中学校の遠足ではじめて行きました。

その後兄弟会で、反射炉と江川邸を訪れました。今は亡き兄がいろいろと説明してくれたことがなつかしく思い出されます。

吉田町 後藤みほ子

榛村純一先生のコラム「お茶を飲んで100を楽しむ人となれ」はとても勉強になりました。これからも毎日、静岡産のお茶を飲んで元気に暮らしていきたいと思えます。

榛村純一先生

今までありがとうございました

読者の皆さんから大変好評をいただいております。榛村純一先生のコラムですが、先生からの申し出もあり第153号で最後の掲載となりました。

毎回皆さまからの反響も大きく、大変残念なことではあります。新たな執筆者に依頼をして再開を予定しています。榛村先生、長い間ありがとうございました。

頭の体操 クロスワードパズル

1	2		3	
			B	
4			F	
			5	6
				E
7		8		
		D		
		9		
			C	

タテのかぎ

- イエスの弟子の一人。イエスを裏切ったことで、裏切り者の代名詞とされる。
- 電話〇〇〇〇、郵便〇〇〇〇、受験〇〇〇〇。
- 太陽を信仰し、15~16世紀に南アメリカのペルー高原を中心に反映した帝国。
- 学校を出て、家に帰ること。
- 動物や罪人などを入れて、外に出られなくした囲いや部屋のこと。
- 工業・土木建築などの専門技術を身に付け、それを職業にしている人。

ヨコのかぎ

- 豆乳を煮つめ、表面にできる被膜状のもの
- 盤の上にながいに白と黒の石を置いて、領域の広さを争う遊び。
- 団を構成している人。
- 光をさえぎって、黒く映し出される物の形。水などの面に映し出される姿。
- あおいで風を起こす道具のひとつ。また儀礼、芸能でも用いられます。
- 知識・技術などを習得できるように教え導くこと。

【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28年2月29日(月)(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。



第 13 回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会 市町対抗戦 吉田町チーム優勝!!

11 月 27 日 (金) 川越広場島田グラウンド・ゴルフ場にて、第 13 回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

当日は風も強く吹いて寒い一日でしたが、県内 25 市町より 500 名余の選手が参加し、日頃の練習の成果を發揮して白熱した試合を繰り広げました。

試合は、赤、白、青コートに分かれて行われ、それぞれのコートで個人戦を行い、また各市町上位 3 名の成績により市町連合会対抗戦の順位を決定しました。結果は別表のとおりです。



市町連合会対抗戦	
◇優勝	吉田町さわやかクラブ連合会
◇準優勝	シニアクラブ浜松市浜北区支部
◇第 3 位	シニアクラブ御殿場市

個人戦 (赤コート)	
優勝	柏原 政代 (御前崎市)
準優勝	曾我 訓 (川根本町)
第 3 位	小澤 和光 (静岡市清水区)

個人戦 (白コート)	
優勝	野中かず代 (吉田町)
準優勝	市川 徳次 (浜松市浜北区)
第 3 位	久保田洋子 (静岡市清水区)

個人戦 (青コート)	
優勝	杉山 雅二 (静岡市駿河区)
準優勝	萩原 正雄 (御殿場市)
第 3 位	桜井寿恵男 (牧之原市)



先日行われた文化祭には、会員以外の参加者や来客も多く、地域との結びつきを強く感じることが出来ました

会員から名称を募集をしたところ「シニアクラブ富士宮」が多く、さらに検討を重ねて、富士宮市を象徴するふじさん(富士山)をつけました。これは世界文化遺産登録前のことで、今後、富士山がクローズアップされることを見こ

す。次に、解散してしまっただけでなく、さらに検討を重ねて、富士宮市を象徴するふじさん(富士山)をつけました。これは世界文化遺産登録前のことで、今後、富士山がクローズアップされることを見こ

が、このクラブ数が増加した第一の要因としては「親しみのあるクラブになろう」ということで、平成 25 年度に「市老連」から名称変更をしたこと

が、このクラブ数が増加した第一の要因としては「親しみのあるクラブになろう」ということで、平成 25 年度に「市老連」から名称変更をしたこと

ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮) はクラブ数増加とそれにおける活動が評価され、平成 27 年度静岡県老人クラブ連合会会員加入促進運動表彰を受けました。このクラブ数が増加した第一の要因としては「親しみのあるクラブになろう」ということで、平成 25 年度に「市老連」から名称変更をしたこと

輝いています今！
会員増強 楽しむことからはじめよう
ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)
会長 清利夫

れたものです。これは解散を... 最後、毎年 1 月に実施を... 入者も誘って実施しているも... 入者も誘って実施しているも... 入者も誘って実施しているも...

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)

老人クラブ 3つの保険 <掛金・保険金内容>

傷害保険

平成25年10月1日改定

① 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。 >

☛ **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** の保険金額が支払われます。

☛ **クラブ活動中以外のケガ**の場合は、**薄いグレー** のみの保険金額が支払われます。

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
	136万円		194万円		387万円	
後遺障害保険金 (注1)	45万円	—	85万円	—	170万円	—
	45万円		85万円		170万円	
入院保険金日額 (注2)	1,000円	750円	2,000円	950円	4,000円	1,900円
(1事故につき30日限度)	1,750円		2,950円		5,900円	
通院保険金日額 (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
	1,150円		2,000円		4,000円	

※「総合型」の職種別A級は無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B級(傷害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

ご注意 ● 職種別A級に該当するおもな職種
 ・建設作業員、自動車運転者、採鉱・採石作業員などの傷害リスクの高い職業。
 ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
 ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問い合わせください。

② 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。 >

☛ **クラブ活動中のケガ**の場合は、**白地** のみの保険金額が支払われます。

☛ **クラブ活動中以外のケガ**の場合は補償されません。

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	—
後遺障害保険金 (注1)	45万円	—	85万円	—	170万円	—
入院保険金日額 (注2)	1,000円	—	2,000円	—	4,000円	—
(1事故につき30日限度)	1,000円	—	2,000円	—	4,000円	—
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	—	1,300円	—	2,600円	—

※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。

クラブの全会員加入が条件です。

賠償責任保険

平成27年10月から一部改定

③ クラブ全員型

*印：改定

補償範囲：老人クラブ活動中の対人・対物の損害補償(車等の事故は、対象外)(注1)
 管理下財物(注2)の損壊、紛失、盗取、詐取を補償します。但し、往復途上の事故およびご自身のケガは対象となりません。
 注1) 自動車(ゴルフカートを含みます。)、原動機付自転車、フル電動自転車、航空機、船舶(モーターボートを含みます。)、および銃器(空気銃を除きます。)
 等の所有、使用等に起因する損害賠償責任等
 注2) 日本国内において被保険者(単位老人クラブ・会員)が占有または使用等している第三者の財物

掛金：クラブの全会員数×100円(但し、最低引受保険料3,000円*)

支払限度額：1億円 ※施設賠償責任保険：対人・対物(1名・1事故) ※詳細については、賠償責任保険の「概要・ご加入の際の注意事項」をご参照ください。
 ※生産物賠償責任保険：対人・対物(1名・1事故・保険期間中) (お支払される保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。)
 ※初期対応費用、訴訟対応費用特約：支払限度額500万円(1事故)も付帯されております。*

保険期間：毎年10月1日(午前0時)~翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法：毎年9月15日までに賠償責任専用掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。
 加入時に会員名簿の提出は必要ありません。*

中途加入：「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。
 ・「新規加入クラブ」：毎月15日までに掛金の振込で翌月1日からの加入となります。
 但し、保険期間は直近の10月1日までとなります。
 ・「会員追加加入」：届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。*

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

加入申込書等、資料請求先

- ◆ 最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。
- ◆ 不足の場合は市町村老連を通じて下記までご請求ください。

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

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

<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)」、「普通傷害保険」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(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「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」「概要・ご加入の際の注意事項」等をよくお読みください。ご不明な点等がありました場合は、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。 15-T01142 平成27年6月作成 2

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています <中部版>



今 行ってみたい
新しい静岡を発見!!

静岡市 駿府城公園
ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅

駿府城公園はJR静岡駅から徒歩10分の静岡市中心部にあります。市民の憩いの場であり、ゆとりのある広さは大々的な催しにはなくてはならない施設です。

平成27年度は徳川家康が薨去してから400年に当たり、静岡市内で「家康公400年祭」が華々しく開催され、駿府城公園は催しの中心的な立場で存在感を示しました。

また、昨年10月31日から11月3日までは24回目を迎えた大道芸ワールドカップが開催されました。

連日、全国から静岡市へお客様が見え、期間中の4日間で前回を33・5万人上回る181万人の人達で大いに賑わい、やはり駿府城公園は中心的な場所でありました。また、駿府城公園はその昔、確定はしていませんが今川氏の居館があつたと言われており、由緒ある史跡でもあります。ここで駿府城公園に関係する主な歴史を振り返って見ましよう。

駿府城公園の主な歴史

1337年 (延元2年)	今川範国駿河守護となる。今川館建造
1560年 (永禄3年)	今川義元桶狭間で織田信長に敗死
1610年 (慶長15年)	家康駿府へ隠居後、駿府城完成
1616年 (元和2年)	家康死亡
1635年 (寛永12年)	駿府城炎上 (天守閣は以降復興せず現在に至る)
1896年 (明治29年)	静岡34連隊駿府城に創設 (本丸堀埋立、天守台撤去)
1951年 (昭和26年)	駿府公園完成
1989年 (平成1年)	駿府城東御門6億円完成 (静岡市制100年)
1996年 (平成8年)	駿府城東御門20億円完成
2001年 (平成13年)	紅葉山庭園12億円完成
2012年 (平成24年)	駿府公園を駿府城公園に改称

右表のようになっていますが、観光面から天守閣を造ろうではないかという話もあります。まず、天守台を造って段階を経て天守閣を造ろうという遠大な構想のようです。

駿府城の図がありますが、堀の部分の濃い水色が現在もある堀で、薄い水色の部分が現在は埋め立てられた堀です。簡単に天守台と言いますが、明治時代に撤去した天守台と同じ位置に設置するのか、現在は殆ど存在しない本丸堀をどう復興するのか、さまざまな問題をはらんでおります。

徳川家康は慶長12年(1607)大御所として駿府に入り、それまでの駿府城を一回り大きくしたお城を全国の大名に命じて(天下普請)築城しました。駿府城の構造は、三重の堀に囲まれた曲輪を内側から「本丸」、「二ノ丸」、「三ノ丸」とする典型的な輪郭式縄張りの平城となっています。現在三ノ丸はおもに公共施設が建ち並び、本丸、二ノ丸は駿府公園となっています。

※「駿府城独案内図」パンフレットより

また、昨年10月31日から11月3日までは24回目を迎えた大道芸ワールドカップが開催されました。連日、全国から静岡市へお客様が見え、期間中の4日間で前回を33・5万人上回る181万人の人達で大いに賑わい、やはり駿府城公園は中心的な場所でありました。また、駿府城公園はその昔、確定はしていませんが今川氏の居館があつたと言われており、由緒ある史跡でもあります。ここで駿府城公園に関係する主な歴史を振り返って見ましよう。



昨年の大道芸ワールドカップの様子

江戸時代の規模で本丸堀を構築すれば、静岡市民の憩いの場が大幅に縮小してしまいます。十分に検討を重ねて良い駿府城公園にしてもらいたいものと考えます。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています <中部版>