

平成28年(2016年)

夏号

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 110,000部  
印刷 株式会社ニチコミ  
TEL 054-283-5424



## 長浜城 北条水軍まつり

駿河湾(現在の沼津市三津周辺)を舞台に、1580年に北条氏と武田氏の間で起きた駿河湾海戦を再現した劇や、小田原北條鉄砲衆保存会による火縄銃の演舞など、戦国浪漫を感じさせるまつりです。

写真提供/沼津市老人クラブ連合会 下香貫支部 柴田 和美

★輝いています今!

活動の基本は、みんなの声を聞くことから

さわやかクラブふじえた連合会 青島地区 すこやか学級

すこやか学級は、藤枝市のJR藤枝駅周辺を中心とした青島地区の女性会員が集まり、教養を身に付けることと仲間との絆づくりを目的として昭和60年に結成され、昨年は開講30周年を迎えました。現在の受講者は249名で、役員3名が中心となり「元気で健康に長生きしよう」をメインテーマにさまざまな活動を行っています。



藤枝市医師会 会長 三輪誠先生による講座「これからの医療費と介護」(28年度開講式)

結成以来30年の長きにわたり、健康や交通安全などの講演会、健康体操、地元小学生たちとの輪投げを通じた交流など多岐にわたる活動を行っています。いずれの会場にも多くの方が参加しています。

受講者にとっては、すこやか学級に参加することで多くの仲間との交流が深まり、まだまだ長いこれからの人生を、生き甲斐と活力を持って明るく安心して過ごすことができている。

活動は月1回が基本で、年間を通して月ごとに活動内容を決めています。これは役員が決めてしまうのではなく、受講生の声を聞いて要望を取

り入れる受講生主導での活動を基本としています。また会場の事前準備は担当クラブを決めて、男性会員のサポートを受けながら行っています。

特筆すべきこととして、昨年の30周年記念講演では拉致被害者である蓮池薫氏を講師に迎えて講演会を開催しました。このことにより、受講生だけでなく一般の方も多く参加していただき、さわやかクラブの枠を超えた交流を持つことができました。

活動により受講生の繋がりは強固なものとなり、多様な活動により新規会員加入促進にも繋がっています。

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  
私たちが地域の活動

いつでも笑顔で、健康長寿

島田市いきいきクラブ連合会 金谷支部長 鈴木喜久治

私たち島田市いきいきクラブ連合会金谷支部は大井川の西岸、牧之原台地の麓に位置し、15単位クラブ会員500名で「いつも笑顔で・健康長寿」をモットーに活動してまいります。大井川鉄道で週末に運行されるSLのトーマス号を目的に多くの子ども連れの観光客で賑わい「キヤッキヤ」と黄色い叫び声や笑い声が響き、懐かしさと、救いを感じているところです。

ご多分にもれず当支部も、後継者不足を主因として年々輪が小さくなる厳しい現状の中ではありませんが、まず、楽しい日々を過ごす活動が第一だと思っております。毎年2月には、支部の最大の事業である「みんなの集い」を開催します。多くの会員が一堂に会する唯一の機会であり、今年も2月に350名が参加して第10回大会を賑やかに開催いたしました。

午前中は式典が行われ、来賓のあいさつや感謝状贈呈があり、島田警察署や交通安全協会による交通安全講話が行われます。

感謝状表彰規定は支部独自で制定したものです。高齢でクラブ役員を退任し、年数が連合会の表彰規定に届かない方や、役員経験が無くても会の運営や会員勧誘に尽力された方などに、表彰状と記念品の贈呈を行います。



さまざまなイベントに参加してクラブをPRします

また会場のロビーや通路の壁には、日々研鑽の集積された書画や彫刻、写真、手芸、文芸作品などが展示され、会場を賑わせて多くの会員を楽しませてくれます。

午後の部はダンスや舞踊、詩吟、合唱など、日々の練習成果を發揮して、華麗で艶やかに会場を盛り上げてくれます。その後「お楽しみ抽選会」が行われ、最後に皆の再会を祈念する万歳三唱をして閉会となります。

この「みんなの集い」はお膳立てされた人任せの「楽しみ」ではなく、皆で考えて造り上げた「楽しみ」です。



芸達者たちの熱演



「みんなの集い」最後にみんなで万歳三唱

地域に根差したシニアクラブとして

シニアクラブ浜松市 シニアクラブ新津地区連合会 会長 山本悦久

私たちシニアクラブ新津地区連合会は浜松市南区にあり、人口約1万4千人、そのうち65歳以上のシニアは4千人弱で高齢化率は約28%であり、浜松市平均の約25%に対して高齢化が進んでいます。新津地区は8単位クラブで構成され会員は340名です。65歳以上のクラブ加入率は8.6%で、まずは10%（400名）に向けて会員増強を行っております。

前年度に、私が前地区会長から会長職を引き継いだ時、ふたつの町から「クラブ立ち上げを検討し

快適バスで行ける『とっておきの宿』特選旅館予約センター

ゆっぴいのんびり

**びっくり価格! 1泊2日の旅**

(例) のんびり	西部地区 (大井川以西)	1名様 (12名様以上)	9,800円 (税込)
梅ヶ島温泉	中部地区 (大井川~富士川)		9,300円 (税込)
	東部地区 (富士川以東)		9,800円 (税込)

期間:平成28年7~9月(送迎バス代・宿泊代(1泊2食)・昼食代(1回)酒1本付・カラオケサービス・旅行保険代)

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・興津 純)

東北復興応援企画 東北大震災より5年!

**山形花笠踊りまつり&仙台七夕まつり**

東名H/Wの各ICより乗車可能・添乗員付きバスツアー

天童温泉ホテル王将・松島海岸ホテル大観荘宿泊

- 旅行日:平成28年8月7日(日)~8月9日(火) ■ 15名様催行
- 旅行代金:お一人様 79,800円~(浜松発着の場合・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

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

ている」と話がありました。なお私は単位部会の会長を2年務めた時に、活動内容の報告と将来の活動の足掛かりのために会報を毎月一回発行していました。

そして、この2年間の活動内容、部会の規約、総会の内容、その方法などを調査し、発足の可能性のある部会を取り上げてアプローチしました。最初は「活力あるシニアクラブはどうあるべきか」について皆の意見を聞き、自問自答し

老いを楽しみ、老いを生かそう

御殿場永原永寿会 会長 及川正三

私たち永原永寿会は、シニアクラブ御殿場市が掲げた「健康・友愛・奉仕」のスローガンに従った年間行事を楽しんでいます。

組織上の問題は会員の高齢化と男女の構成バランスです。これは初老男子の再就労が主原因で、国の社会情勢が起因しています。永原永寿会ではこれらの状況を有効に生かすために諸活動を進めています。

その1つは健康づくりです。「みんなで体を動かして今の健康を維持しましょう」を合言葉にグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク等々楽しんでいます。輪投げは昨年の県大会の代表で仲間数名が参加しました。

2つ目は仲間づくりです。永寿会でも高齢で独居の方々が多くな

ながら方策を考えました。次に「単位部会とその参加者を増やす」ための方策を考えました。

部会の増加については、過去2年間の会報を、発足を検討しているクラブに貸し出して熟読してもらい、毎月1回開催する会長連絡会にも参加してもらいました。特にシニアクラブが必要なのかを十分に話し合っていたかどうかを願いました。

また部会への参加者を増やすた

りました。皆さん一生懸命に生活努力をしています。高齢で一人の生活は非常にキツイことです。みんなで声かけをして、できることは手助けをして、仲間をひとりぼっちにしない。声を掛けられればうれしいものです。笑顔で「ありがとう」と感謝しながら、みんなで支え合っています。

3つ目は、子どもの見守り活動です。永寿会でも御殿場南小学校区に係る幾つかの単位クラブと一緒に活動しています。この頃は校区内居住者が増えて、随時開発された住宅地は昔の農道に沿った形に発展していきます。従って見通しは悪く安心安全の見地からかけ離れた場所が多くなりました。最近ニュースや報道になって

いる事件や事故がいつおきてもお

めには、自治会や社協などが主催する地域のイベントに参加しています。会員増加を狙って、テントやシニアコーナーを設置していただき、シニアの方がそこを拠点に各コーナーへ移動してもらおうようにしました。さらに、単位クラブ会長の社交性向上をねらい、浜松市が策定した「はままつ友愛の高齢者プラン」の事業計画書をもとに勉強会を行うなど、積極的に活動をしています。

かしくない状況ばかりです。この状態に呼応して地域から事件や事故などが発生しないように、「地域の子どもは地域で守り、地域で育てよう」と老いの力をフル活用することにしました。有志が二人

シニア単独の活動では60歳以上の参加と会員増強に対して限界があるように感じます。キーワードは自治会や社協など関連各会との協働作業ではないかと思えます。当事者が活発に参加してその活動が健康寿命の延伸と会員増加に必ず結びつく事を信じて、これからも努力していきますのでよろしくお願いいたします。

一組になって低学年の児童の下校時の時間帯に見回り活動を続けています。これには児童たちからは勿論親御さんからの「ありがとう」の言葉が活動エネルギーになって



子どもたちの「ありがとう」のひと言が何よりもうれしい

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)




# シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

中国に十三億の民おれど爆買ひするは幾ばくのひとぞ

掛川市 笠原八代恵

(評) 「爆買ひ」という珍しい語も当然のように使われるこの頃となり、テレビでは溢れるほどの豊かなさまを映し出す。しかし、国全体が潤っているのではないだろう。その陰の部分にも思いを致させる歌。

この道はほんとに平和の道だろか戦争を知るわれにも分からず

藤枝市 大石 容一

(評) 戦後は平和を掲げて歩む有難い時代が続いた。それが昨今の社会情勢では次第に不穏な空気が漂ってくるようにも思われる。戦争を知る作者だからこそ、言葉に表し有難いその気持ちを一首に込めている。

人手なく蜜柑畑も荒れはてて残りし実にも色づき深く

藤枝市 清水 修

(評) 手入れされないままの茶畑や蜜柑畑を目にすることが多くなった。ことに熟れた蜜柑の実が樹下に幾つも転がっている様子は勿体なく、いたいたい。ここでは事実だけを言いながら畑の主の思いや、それを眺める人の気持ちなども想像させる。

俳句 甲斐 遊糸 選

日向ぼこ陰日向なく生きぬいて

浜松市南区 鈴木 寿子

(評) 仲田藤車先生の後を受け、選者を務めることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、掲句の魅力は何と言っても「陰日向なく生き抜いて」と断言できる作者の心の強さである。

「日向ぼこ」という設定も良い。現在の生活にも満足していることがわかる。

新築の三世代なる初音かな

藤枝市 大石 容一

(評) 少子化、過疎化が悩みの種の現代日本。「三世代」同居の「新築」の家とは羨ましい。私が子供の頃は、三世代は当たり前。子供の数も多かった。この句、「初音」が三世代同居の家を祝福しているようだ。

割烹着見れば偲ばる亡き母がはづすことなく働きし日を

静岡市清水区 海野 文江

(評) 「割烹着」と言えば主婦の姿が浮かぶほど当時の母親たちは家族の為に懸命に働いたのである。便利な道具などない時代に働き通しだったお母さんは、感謝と尊敬をもって作者の中に生き続けているだろう。

卒寿すぎ「後々期」なる名称の成るやも肩身せまき思ひす

静岡市葵区 向山 久代

皺ふえし手を眺めぬる啄木忌

函南町 山田 幸次郎

(評) 「啄木忌」は四月十三日。「はたらけど／はたらけど猶わが生活楽にならざり／ぢつと手を見る」を踏まえての作。啄木は二十六歳の短い生涯であったが、彼の歌は多くの人々に長く詠み継がれている。

戦争の語部務む生身魂

静岡市葵区 遠藤 昭二

(評) 「生身魂」はお盆の行事。子や目下の者が、感謝の意を込めて持て成す年長者をいう。

掲句の「生身魂」は戦争の生き証人。日頃「語部」として、戦争の悲惨さを若い人達に語り伝えていたのだ。なお原句は「努む」だったが、内容を考えて「務む」と改めて頂く。

川根路もグラウンドゴルフで活気満つ「入った」「出た」と梅雨の晴れ間に

川根本町 小澤 正義

窓一面小鳥とびかう影うつり開き見たくも声のみ聞きし

小山町 前田ちよき

初詣石段多きみやしろを膝病むわれは孫に曳かるる

富士市 稲葉 治子

おんぶ紐曾孫のためと残ししが背負ふことなく早園児なり

伊東市 佐藤さよ子

眼の手術終えて嬉しく春景色堪能をする昼の一刻

静岡市清水区 石田 健二

福耳は母親ゆづり初鏡

浜松市西区 和久田綾子

大本営跡を觀光終戦日

静岡市葵区 山村 伸子

当り前出来る幸せ去年今年

裾野市 大古田和子

母ひとり施設に残し年迎ふ

浜松市西区 田中ハツエ

縁側に毛糸編む妻鼻眼鏡

藤枝市 大石 泰治

寒行や足袋はかせたき小さき僧

藤枝市 富永 孝江

妻の笑み七草粥の湯気包む

浜松市西区 田中 安夫

石仏の前かけ替えて風涼し

掛川市 野本 和美

川柳 倉橋 宏 選

生葉蒸す工場の前で深呼吸

袋井市 柳瀬 実

(評) 春になりました。茶畑が黄緑に輝いています。お茶工場は、一年で一番忙しい時期になります。生葉を蒸す忙しい時間の中で、ちよつとした時間外に出て深呼吸。さぞ空気がうまいと感じることでしょう。

横文字の略語に今日も悩まされ

吉田町 横田 博

(評) テレビから、また新聞を読んでも、横文字の略語には悩まされます。前後の言葉使用で何とか理解できますが、カタカナ語辞典をひいても、辞典のほうを追いつかないといえるでしょう。日本語の将来は、どうなるのだろうかと考えさせられます。

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)




浜松市西区 山村 艶子  
シニアクラブ通信を拝見して、どのページを見ても、それぞれの地域で集う姿はともシニアなんて感じられません。とにかく皆さんが楽しく若々しいのにびっくりです。ほほえましく感じられました。まずは健康第一ですし、趣味を持つ事はいいですね。

藤枝市 増田 脩  
シニアクラブ通信を隅から隅までくりかえし読ませていただいている。「シニアクラブ文壇」も良し、「会員のひろば」も良い。また広告もいろいろあり、目を楽しませてくれる。

しかし一番の問題は会員増だ。定年退職後も働いている人はいくらもいるし、「そんな年寄りじみた会は…」と敬遠する人が多い。また昔の職場仲間の「○○会」に加入していて、年金を話題にした親睦をはかったりしている。そこで、こうした「○○会」や労働組合と連携して、このクラブのPRをし会員増をすることもどうでしょうか。(すでに、やっていると思うが…)

御殿場市 湯山 和子  
シニアクラブ通信新年号の平成 28 年全国交通安全年間スローガンを何度も読み返しました。運転中も歩行中も常に相手を思いやり事故のない社会にしたいです。どのスローガンも心に響きます。

浜松市天竜区 村木 仁子  
わかりやすい文面で読み切れるので有りがたいです。「シニアクラブ文壇」の短歌、俳句、川柳はとくに興味があり、何回も読み返しては感心しております。今行ってみたい「駿府城独案内」は虫眼鏡でゆっくり見ました。私は浜松市北部に住んでいて静岡方面に縁者もいないけど、行ってみたい気がしています。

御殿場市 匿名希望  
御殿場市北畑のシニアクラブに入会し 2 年、この様な通信があるのを知り楽しませて頂いております。地元の方が頑張っている記事を読み、私もグラウンド・ゴルフ、踊り、輪投げ、ペタボート、吹き矢、地域清掃など皆さんに教えて頂き、楽しんで行きたいと思ひ又、皆さんに感謝しております。

浜松市中区 綿本 達生  
浜松市中区の在住の 70 代の者です。同年齢で 5 ～ 6 人のグループ(男女混合)でウォーキングを楽しんでいます。JR 浜松駅を起点に電車を利用して日帰りであまり知られていないが安心して楽しめるウォーキングに適したコースを紹介していただけたら、ありがたいです。



静岡市駿河区 久野 秀子  
シニアクラブ通信新年号、楽しく拝見致しました。どこの老人クラブでも悩みは一緒ですね。私たちの老人クラブも、1 人でも多く入会していただける様にいろいろ工夫して会の進行に精進しています。少しずつですが結果も出てきています。

藤枝市 朝比奈澄子  
介護保険特集はわかりやすい説明でよくわかりました。

年金から差し引かれて減収となりちよつと大変だなと思つていました。しかし全体の 28% が 40 ～ 64 歳の人たちの負担の上で成り立っていて、ありがたいと同時に出来るだけ健康寿命を延ばして行こうと強く思いました。  
また、新たに始まったマイナナンバー制度があります。それに伴う気をつけなくてはいけないことを特集していただけるとありがたいです。

静岡市駿河区 清水かづ子  
「シニアクラブ文壇」をいつも楽しみにしています。  
今回の「介護保険特集」も、字が大きく簡単明瞭に書かれていてわかり易かったです。  
私たちのクラブも月 2 回の定例会を開いています。アコーディオンをやつて下さるのでそれに合わせて皆で歌つたり、映画やビデオを見たり、また折紙教室を行つたり、輪投げや簡単な遊びを毎回変えてやっています。皆さん毎月の例会をとても楽しみに出席してくれています。

年若い子に従えの文字浮かぶ  
浜松市西区 柴田 正雄  
(評)「今どきの若い者は」とつい口に出したくなりますが、自分の若い頃を思い出せばそれなりに、若者の言うことも理解しなければならぬのではないのでしょうか。孫などが手にしている、スマホとかゲームなど私の手には負えません。

マイッタネ同じ話を又ですか

沼津市 長澤 裕司  
筋書きにない人生の長寿道

袋井市 鈴木三枝子  
髪セット隠したいのに立つ白髪

藤枝市 池谷 ゆき  
志富士より高くはちよつと無理

裾野市 山口 武夫  
雨降つて地も固まつて交わす盃

川根本町 小澤 正義

◆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 甲斐遊糸先生

静岡県俳句協会・会長  
川柳 倉橋 宏先生

◆「短歌・俳句・川柳」

投稿規定

はがき一枚三句(首)以内

(どの部かを明記してください。)

◆原稿の締切

平成 28 年 9 月 30 日(金)

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)




### 第 4 回シニアクラブ静岡県輪投げ大会



仲間の応援を背に受けて…

52 チーム  
500 名参加

## 寒さ吹き飛ばす熱戦展開

シニアクラブ静岡県輪投げ大会が、1月22日(金)に焼津市総合体育館(シーガルドーム)にて開催されました。第4回となる今大会は24市町から52チームが参加、応援を含め約500名が参加して輪投げを楽しみました。当日は寒波に覆われ、会場内も大変冷え込みましたが、それを吹き飛ばす選手のパワーと応援の熱意を感じることが出来ました。



真剣な表情での一投

#### 【個人戦】

順位	氏名	チーム名	得点
優勝	松浦 孝	シニアクラブ牧之原B (牧之原市)	163
準優勝	内山 芳夫	西堀友和会クラブB (磐田市)	159
第3位	鈴木 のぶ	入野地区シニアクラブ (浜松市)	144
第4位	岩本 道衛	藤枝A (藤枝市)	142
第5位	小林 精一	葵区西奈地区草の実会 (静岡市葵区)	142

#### 【団体戦】

順位	市町名	チーム名	得点
優勝	御前崎市	御前崎市老人クラブ連合会A	669
準優勝	藤枝市	藤枝A	657
第3位	磐田市	西堀友和会クラブB	646
第4位	磐田市	長江朗人クラブA	601
第5位	川根本町	川根本町いきいきクラブA	591

### 平成 28 年度 シニアクラブ静岡県役員名簿

※敬称略

役職名	氏名	所属団体
会長	松本 庄次	藤枝市
副会長	大嶋 淑嗣	沼津市
	平田 五子	焼津市
	袴田 逸郎	浜松市
	幸田 享子	女性委員会
常務理事	永田 清	県老連事務局
理事	鈴木 実	伊豆市
	鈴木 繁	御殿場市
	秦野つや子	富士市
	吉野 康男	賀茂郡 (河津町)
	増田 智治	島田市
	山崎 文夫	掛川市
	寺田 佳弘	磐田市
	田内 清之	湖西市
	田中タマ子	
	小鍋 千代	女性委員会
	渥美 みつ	
	戸塚 順一	若手委員会
	田口 正行	
監事	飯塚 進	(福)静岡県身体障害者福祉会
	小林 亨二	静岡県保育所連合会

役職名	氏名	所属団体
評議員	梅田 弥祐	下田市
	中山 康雄	伊東市
	根本 育朗	熱海市
	八谷 康近	伊豆の国市
	高橋 市郎	裾野市
	清 利夫	三島市
	渡辺 権	富士宮市
	室伏 弘行	賀茂郡 (南伊豆)
	八田 稔	駿東・田方郡
	原川 正志	駿東・田方郡
	柳原 克彦	牧之原市
	増田 堅持	吉田町
	寺本 達良	御前崎市
	植田 勝美	菊川市
	村松謙之輔	袋井市・森町
	大津きせ子	浜松市
	浅沼恵美子	女性委員会
	堤坂 玲子	
	伴 千鶴子	
	後藤 雄介	
	齋藤 正	学識
杉田 勇三		
中嶋 通明		

県連合会の理事及び監事の任期満了に伴い、平成28年5月17日(火)に開催された評議員会において、新たに理事及び監事が選任され、前者の任期が満了となった6月6日(月)臨時理事会を開催して、会長、副会長及び常務理事の選定を行い、新たな役員が決定しました。

辞任された一部の方について補充の選任を行った評議員も含めて、平成28年度の役員体制は、左に掲げたとおりとなります。

## 新役員決定、新体制スタート 健康で、楽しいクラブ活動を!!



**お知らせ** 153号まで掲載してご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、今回は、しずおか健康長寿財団理事長の佐古伊康先生に執筆をしていただくことになりました。佐古先生ならではの新たな視点によるコラムをお楽しみください。

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)


### 若手委員の活動

27年度、「100万人会員増強運動」において、全老連特別賞を受賞しました。会員増加の理由は主に次の3つが挙げられます。

1つ目は、なんととっても活動内容の充実で



会員増強には活動内容の充実が大事

私の所属するクラブでは、平成27年度、「100万人会員増強運動」において、全老連特別賞を受賞しました。会員増加の理由は主に次の3つが挙げられます。

1つ目は、なんととっても活動内容の充実で

前年度とは全く違う動きがあった平成26年度掛川支部輪投げ大会。準備、集計、表示など、諸係の動きに目を見張るものがあったのです。それは若手委員の存在でした。

前年県老連は、老人会を『シニアクラブ』の愛称でイメージチェンジをはかりました。掛川支部では、愛称普及を図ると共に、若手委員（75歳以下）を各クラブから1名選出し、クラブ運営の発展を期待しました。各地区代表の若手委員は、会員増強、魅力あるクラブづくりをめざして、話し合いをしたり、ゲームや体力測定の実技を行ったりして研修しました。各行事には、前述のように、積極的に諸係を担当したのです。

掛川支部では本年度、相談員、若手委員、女性委員が中心になり、会員の健康寿命をのばす活動「お達者体操」普及に取り組みます。支部全体、各クラブの活性化が図れることと思われれます。



### 会員増強運動 フィットワークの良さが大切です

シニアクラブ掛川市 南郷東西親和会 活動推進相談員 松下 文子

前年度とは全く違う動きがあった平成26年度掛川支部輪投げ大会。準備、集計、表示など、諸係の動きに目を見張るものがあったのです。それは若手委員の存在でした。

2つ目は、勧誘チラシの全戸回覧、掲示板での活動場面紹介など、積極的広報活動が挙げられます。

3つ目は若手委員・女性委員の活躍です。若手委員が立ち上げたレクダンス部が魅力で会員増加。機器を駆使して定例会を盛り上げ会員増加。フィットワークのよさで会員増加等、頼もしいかぎりです。

### 頭の体操 クロスワードパズル

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

タテのかぎ

- 1、草や木の花がさくこと。
- 2、親にとって自分の子である男。
- 3、太陽がしずんでから次の朝までの暗い時間。
- 5、飛行機などが陸地を離れて空へ飛び立つこと。
- 7、水をはって稲を育てる所。
- 9、釣り針と糸、竿を使って魚を捕ること。

ヨコのかぎ

- 1、全く存在しないこと。全然ないこと。
- 4、ジェットコースターは〇〇〇を楽しみます。
- 6、肩の筋肉がこわばり、疲れや不快感を伴う症状。
- 8、外出する時には、これを履きます。
- 10、先のことをよく考えずに、無鉄砲に行動すること。



【応募の方法】はがきに答え（ABC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・要望もお書き添えください。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9月30日（金）（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 〈中部版〉 .....




今 行ってみたい  
新しい静岡を発見!!

はままつフラワーパーク

浜名湖畔で四季折々の花々を楽しむ

浜名湖畔に 30 万 m<sup>2</sup> の広大な敷地を占める「はままつフラワーパーク」。園内にはおよそ 3000 種の植物が植えられており、桜、チューリップ、バラ、アジサイなど四季折々の美しい花々を楽しむことができる老若男女に人気のスポットです。これからの季節、夏にはヒマワリやハス、秋にはヒガンバナ、バラ、アメジストセージやキクなどが見ごろを迎えます。

園内には、季節に合わせた魅力的なテーマ展示が行われる大温室「クリスタルパレス」をはじめ、水と音楽のハーモニーが素敵な噴水、園内を 15 分程度で一周できるフラワートレイン、カフェレストランや子ども広場など多彩な施設があり、訪れた方々がそれぞれの楽しみ方で過ごすことができます。3 月には「思いやりエレベーター」が設置され、高低差のある園内の移動が楽になりました。季節によってはイルミネーションなどの夜間開園も行っているため、昼とは一味違った雰囲気を楽しむこともまた一興です。

東名高速道路や新東名高速道路の各 IC から近く、浜松市動物園と併設されており、周辺には館山寺温泉、浜名湖ガーデンパークなどの観光スポットがあります。そして平成 29 年の大河ドラマ「おんな城主 直虎」ゆかりの地である井伊谷地区にも近いなど、見どころ満載です。皆様のご来園をおまちしております。

【問い合わせ先】

電話 053-487-0511

【開園時間】イベントの実施や夜間開園等により変わります。お問い合わせください。



元気で長生きし惜しまれて終わろう

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康



静岡県は、健康寿命で全国のトップクラスを誇っています。

健康寿命は、医療・介護等で他人の世話を受けずに自立して暮らせる期間を言います。その延伸は、一人ひとりが人生を美しく終えるために肝要です。

私が老年医学に携わるようになった約 50 年前には、65 歳以上の方の各種検査値は高齢者として通用していました。しかし、その後、社会の変化、経済成長と医学の進歩等によって、日本人の平均寿命が飛躍的に伸びるとともに、臨床検査値だけでは若者と区別し難い高齢者が増加してきました。昨今では、後期高齢者になってはじ

て、若者との違いが分かる方が多くなっています。

国際的には、WHO は 65 歳以上を高齢者としています。昨年末、静岡県が公表した「ふじのくに型人生区分」によると、77 歳からが初老、76 歳までは壮年です。従来の高齢者区分から新たに壮年扱いになった方は、気分が若やぎ活力が漲ること必定です。

多くの患者さんを診ていると、「何時死んでも良い」と豪語する人に限って、往生際は良くありません。とくに、生きがいや失った高齢者の終末は寂しいものです。私が所属するしずおか健康長寿財団の職員は、静岡県の健康長寿施策の実行部隊です。県民の健康

寿命の延伸と生活の質の向上、とりわけ、食事と運動に留意した健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを推進しています。

昔からポツクリ寺信仰があり、近年ではピンピンコロリ願望があります。親を選んで生まれることと良い生活習慣を身につけることは、大願成就の可能性を高めます。子は親を選べませんが、生活習慣は自己責任で改善できるのです。ただひたすら長生きに価値を求めた前世紀の反省を踏まえて、美しく死ぬことの意味が問われる今世紀です。病気の早期発見・早期治療、身体機能の低下防止に努め、各人各様に生きがいを持って、元気で長生きし惜しまれて死にたいものです。

【入園料】花の咲き具合等により変動します。お問い合わせください。大人料金（高校生以上）

3月～9月 9時～17時  
10月～11月 9時～16時30分  
12月～2月 10時～16時30分

3月～6月 600円～千円  
7月～9月 無料

10月～2月 500円（園内で使える500円のお買い物券付き）

【定休日】

なし（12月29日～31日は施設点検のため休園。臨時休園あり）

【駐車場】

乗用車 600台（200円）

【アクセス】

◎東名高速道路浜松西 IC から車で約 15 分

◎新東名高速道路浜松いなさ IC から車で約 35 分

◎JR 浜松駅北口バスターミナル

①ポールより「館山寺温泉行き」

約 40 分、「フラワーパーク」バス停下車すぐ

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〉
