

平成 29 年 (2017 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 110,000 部
 印刷 株式会社ニチコミ
 TEL 054-283-5424



龍潭寺 庭園が美しい、井伊家ゆかりの古刹

天平 5 年 (733 年) に創建された遠州の古刹。徳川四天王の井伊直政、幕末の井伊大老直弼などを祀る井伊家の菩提寺であります。
 江戸時代初期に小堀遠州により造られた池泉鑑賞式庭園は昭和 11 年に「国指定名勝 龍潭寺庭園」に指定されています。春のさつきや秋の紅葉など四季折々変化する庭園は、見る人の心を癒やし和ませてくれます。



龍潭寺 本堂



左甚五郎作のうぐいす張りの廊下 (本堂)

写真提供/秋山淳一郎 (シニアクラブ浜松市 引佐地区連合会 事務局長)



歌に合わせての踊りと手の運動 (脳トレ) 意外と難しい...

活動するようになりました。
 会員だけの活動ではなく、自治会と連携し、クラブ未加入の高齢者や子どもたちとの世代を越えたさまざまな交流を行っています。
 具体的な活動としては、公会堂で月 1 回行っている「いきいきサロン歌の会」があります。会員以外の人も参加して毎回 25 名程集まり、自治会長も参加をします。ほとんどの方が顔見知りということもあり、和気あいあいとした雰囲気です。

世代を越えた連携 地域の絆づくり

輝いています今!

すこやか沼津 金岡支部 天神ヶ尾シニアクラブ

天神ヶ尾シニアクラブ (会員数 51 名) は岡宮老人会として活動をしていましたが、5 年前に天神ヶ尾自治会が新たに発足したことがきっかけとなり、2 年前名称を変えて天神ヶ尾シニアクラブとして活動するようになりました。
 会員だけの活動ではなく、自治会と連携し、クラブ未加入の高齢者や子どもたちとの世代を越えたさまざまな交流を行っています。
 具体的な活動としては、公会堂で月 1 回行っている「いきいきサロン歌の会」があります。会員以外の人も参加して毎回 25 名程集まり、自治会長も参加をします。ほとんどの方が顔見知りということもあり、和気あいあいとした雰囲気です。

この歌の会の進行役は鈴木房子さん。「待ちぼうけ」や「リンゴの唄」など懐かしい曲を選び、音源を用意して皆が楽しく歌えるように準備してくれれます。なかには「この歌は知らない」という参加者もありますが、それでも皆にあわせて歌います。昔を思い出して歌い、「こんな歌だったかな?」「小学校の時以来だ」といった声も聞こえてきます。
 またその他の活動として「寄り道カフェ」があります。月一回公会堂で、学校帰りの小中学生と高齢者が交流しています。
 この寄り道カフェでは子どもたちは宿題をしたり、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に折り紙やパズルなど自由で自由に遊んだりします。最初はおとなしかった子どもたちもすぐに打ち解け笑顔がこぼれ、自由な時間の中で世代を越えた楽しいコミュニケーションの場となっています。
 これらの活動のキーワードは「世代を越えた連携」です。自治会とクラブが連携し、協力しあうことでそれぞれの活動の幅が広がっています。このことは地域の活性化とともに、世代を越えた絆づくりとなるのではないのでしょうか。

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)

新しい年を迎えて

シニアクラブ静岡県 会長 松本庄次 (藤枝市)



皆さん、西年を迎え、明けましておめでとうございませう。謹んで新年のご祝辞を申し上げます。皆さま方には、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。

皆さん、西年 ところで、昨年は全国各地で雨台風の襲来と言われるような、集中豪雨が猛威を振るったり、熊本県下をはじめとする各地で地震の多発により、多くの被害や犠牲者を出したりして、気象や自然界の力の恐ろしさを、改めて思い知らされた年でした。

また、皆さま方には、日頃よりシニアクラブ静岡県の各種事業の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

そんな中で、私たちシニアクラブ静岡県におきましては、会員減少に歯止めをかけるための、「100万人会員増員運動」が実施され中間点を過ぎましたが、思

うような実績が挙げられていない現情にあります。

全国各地でさまざまな取り組みが行われておりますが、私たちのシニアクラブ静岡県においても、「プラスふじさん作戦を成功させよう!」という5か年計画のもと、会員増を目指すべく活動を展開していただいているところです。

是非、会員の皆さま方、ひとりひとりが、身近にいる仲間を、それぞれのクラブにお誘いいただくよう、切にお願い致します。

3年後の2020年には、東京オリンピックが開催されます。その頃までには、全老連の目指す

「100万人増員計画」が達せられることを期待して止みません。

年頭にあたり、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、「元氣溢れるお年寄り」であることを願うとともに、各々が、着実な行動をして、共に手を携え、さらに前進して行きたいと考えております。

本会に対する皆さま方の、更なるご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、西年が実り多い素晴らしい年となることを祈念申し上げます、新年のあいさつとします。

リフォームファッションショー&芸能交流ひろば開催 自慢の衣装と熟練の演技で会場を魅了



出演者は花道から颯爽と登場

恒例の高齢者いきいき創造広場が、11月15日(水)菊川市の菊川文化会館アエルにて盛大に開催されました。

第1部は式典が行われ、昨年度会員加入促進運動において大きな成果を上げた4団体(いきいき下田、いきいきクラブ伊東、シニアクラブ三島、東伊豆町あじさいクラブ連合会)が表彰されました。



続いての第2部は、毎年大好評のリフォームファッションショーが行われました。

タンスの中で眠っていた着物や帯などを、ワンピースやドレス、バッグなどに仕立て直して、約50名がステージ上で披露。今回の出演者は、ステージにつながる花道からの登場となり、華やかな演出で出演者のいきいきとした表情を間近で見ることができました。

続いて芸能交流広場が行われ、函南町やシニアクラブ掛川など10団体が舞踊やコーラスなどを披露し、観客席を大いに盛り上げてくれました。

最後にリフォームファッションショー表彰式が行われ、審査員による審査の結果、最優秀賞には越



シニアクラブ牧之原の息の合った舞踊

後徳代さん(浜松市)、優秀賞に西澤雅世さん(掛川市)、山岡富美子さん(浜松市)、勝間田敏子さん(沼津市)の3名が輝きました。おめでとうございませう。

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>



さわやかな秋晴れのなか、ナイスショットが続出



第14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 掛川市チーム優勝!!

10月26日(水)川越広場
島田グラウンド・ゴルフ場にて、
24市町から420名余が参加し
て、第14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。

前日は雨が降り、当日の天候が
心配でしたが回復して秋晴れのグ
ラウンド・ゴルフ日和となりました。
気温もぐんぐんと上がり、夏
日を思わせる陽気のなか参加され
た選手の皆さんは力いっぱいプ

レーをし、競技と他地区老連との交
流を楽しんでいました。

昨年同様、試合は赤、白、青の3
つのコートに分かれて行われ、各
コートごとに個人戦が行われまし
た。また事前登録された選手5名
のうち、各市町上位3名のスコア
にて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。

県内各地から参加された選手、大
会を裏から支えてくれた役員、ス
タッフの皆さん、お疲れさまでした。

大会結果

市町連合会対抗戦

- ◇優勝 掛川市老人クラブ連合会
- ◇準優勝 島田市老人クラブ連合会
- ◇第3位 さわやかクラブやいつ連合会

個人戦 (赤コート)

- 優勝 新林善四朗(湖西市)
- 準優勝 田中 省吾(沼津市)
- 第3位 鎌田 悦子(磐田市)

個人戦 (白コート)

- 優勝 鈴木 賢治(磐田市)
- 準優勝 高橋 勲(島田市)
- 第3位 河合 一夫(浜松市)

個人戦 (青コート)

- 優勝 大石 省吾(掛川市)
- 準優勝 福田 煌(島田市)
- 第3位 武石 良治(湖西市)

結果報告

熊本地震災害救援拠金へのご協力、 ありがとうございました

皆様に御協力いただきました熊本地震災害救援
拠金の最終結果を報告します。皆様の御協力に心
から感謝いたします。

- 1 シニアクラブ静岡県に送金いただいた
救援拠金の合計額 金7,109,873円
- 2 送金いただいた連合会
下田市、伊東市、熱海市、伊豆の国市、御殿場市、
裾野市、三島市、沼津市、富士市、東伊豆町、
河津町、松崎町、西伊豆町、函南町、清水町、
長泉町、焼津市、藤枝市、島田市、川根本町、
御前崎市、菊川市、掛川市、袋井市、磐田市、
浜松市、湖西市
- 3 シニアクラブ静岡県以外の機関に救援拠金を
送金した旨の報告をいただいた市町連合会と
送金額の合計額(報告をいただいた分のみ)
(1) 合計送金額 金492,621円
(2) 送金の報告をいただいた連合会
御殿場市、富士宮市、島田市、牧之原市、
御前崎市、掛川市
- 4 合計救援拠金額 金7,602,494円



さまざまな活動にふれ、有意義な交流となりました

第45回全国老人クラブ大会に参加、有効事例に学ぶ

11月9日(水)、10日(木)の
2日間、富山県富山市で第45回全
国老人クラブ大会が開催され、本
県からは、松本県連合会会長はじ
め、4人の副会長、今大会で全国
老人クラブ連合会会長表彰成功

労表彰を受けた、田口理事、優良
市町連合会表彰を受けた富士宮市
の清会長、御前崎市の増田会長、
吉田町の柳原会長を含む県内14の
市町から計20名が参加しました。
初日は3会場に分かれて活動交
流部会に参加し、第1部会「地域
に健康づくり・介護予防活動の輪
を広げよう」、第2部会「未設置
地区にクラブをつくろう」、第3
部会「演じる活動(舞台発表)」
のそれぞれのテーマについて研鑽
に努めました。
2日目は、メイン会場において、
富山市長の講演、県立高等学校郷
土芸能部によるアトラクションと
表彰式を中心とする式典が行われ
ました。

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 ～

仲間と支え合い、信頼の絆を結ぶ

シニアクラブ佐久間町連合会 会長 金田 勝

人口減少、高齢化等、幾多の課題を抱えている佐久間町。そうした中で私たちは、自らの生き方と共に、少しでも「まちづくり」に貢献できたらと絆を結び合って取り組んでいます。

掲げている目標は、「活動は仲間と誘い合って」「みんなで会員



- ① ボケレンピック大会 (6月) 150名参加
- ② グラウンド・ゴルフ大会 (10月)
- ③ 運動会 (11月) 170名参加

生き生きとした日々を求めて、吹き矢、輪投げ、玉入れ、グラウンド・ゴルフといった種目を、5人のチームを組んで競うものです。明るく、仲間と共に競う姿が絶妙です。

日々の練習の成果を競うものですが、特筆すべきは、グラウンド・ゴルフを契機に、会への加入が何人かあったということです。

4地区対抗種目、個人種目と、多彩なプログラムで実施。中には「お茶摘み競走」といった地域性を盛り込んだ種目もあります。こ

の大会の特色は、仲間と助け合う佐久間人のやさしさと若々しい活気に満ちたものであるということです。

町連合会としては以上が主たる行事ですが、交通の問題もあって、4地区での活動を大切なものとして推し進めています。

◎城西地区：「小中学生とのしめ縄づくり」。一般の方へもしめ縄提供をしています。

◎山香地区：ふれあいセンターやお寺、お墓の掃除、そして「小中学生へのそば打ち体験」も活動として取り組んでいます。

◎佐久間地区：健康講座を積極的に取り入れると共に、小学生とのグラウンド・ゴルフの交流も加えています。

◎蒲川地区：少人数化した小学校の学習発表会、運動会に組織的に応援参加しています。

地域の特性から、町全体では自らの活力と地域では地域貢献を中心に鋭意努力中です。

学童支援で広がる地域の絆

伊豆市老人クラブ連合会 修善寺支部 大津きせ子

私たちのクラブは伊豆市老人クラブ連合会修善寺支部、半経寺シニアクラブと申します。修善寺温泉の入り口にあり、62歳～95歳ま

での42名で活動しています。伊豆市の人口は3万2千70人、65歳以上が1万1千8百人です。伊豆市の中でも小さなクラブです



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
びっくり価格! おすすめ1泊2日の旅

(例) 諏訪大社・みそぎ神社と **蓼科温泉**

西部地区 (大井川以西)	15,900円 (税込)
中部地区 (大井川～富士川)	15,500円 (税込)
東部地区 (富士川以東)	15,000円 (税込)

期間：平成29年1～3月 (交通費・宿泊代 (1泊2食)・昼食代 (1回)・酒1本付き・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)

プリンセス・クルーズ 2017年 静岡県内発着 ハマカン特選4コース

神戸発着	2017年6月13日(火) 出発 グランド北海道周遊と知床クルージング・サハリン11日間
横浜発着	2017年7/13(木)・8/20(日)・9/5(火)・9/18(月・祝)・10/1(日) 出発 ぐるり北海道周遊と知床クルージング・サハリン9日間
横浜発着	2017年8月28日(月) 出発 納涼の日本海と宮崎・韓国9日間
横浜発着	2017年10月9日(月・祝) 出発 秋の実りの日本海と宮崎・韓国9日間

■ 旅行代金：お部屋カテゴリーにより178,000円～458,000円
■ なんと! プラス2,000円で出港地最寄り駅まで往復新幹線付き(自由席)

資料請求は下記まで
お気軽にどうぞ!!

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



吉田町さわやかクラブ連合会では、平成20年にシニアクラブ静岡県から「子育て支援事業」を受託し、地域見守り活動を毎年実施しています。この地域見守り活動を継続して実施することで会員の、

見守り活動 継続して築く信頼関係

吉田町さわやかクラブ連合会 活動推進相談員 米村 泰二

地域における防犯と交通安全への意識が自然と高まり、また子供たちと接することで活動意欲も高まっています。

中でも「さわやかクラブ片岡あかつき会」の活動は20年以上続いていて、静岡新聞社のふるさと貢献賞の受賞もしています。

この見守り活動は、20年以上前に通学路で児童が巻き込まれる交通事故がきっかけとなって始まりました。

が、どこよりも活気があります。普段の活動は、折り紙教室、囲碁、将棋、健康麻雀、カラオケ、お誕生日会、ロコモ体操など、幅広く行っております。また、地域に向けて以下のような活動をしています。



子どもたちとの共同作業は楽しい

野菜の苗植えなど、小学校低学年の子どもたちのお手伝いを行います。秋になると、「さつまいもパーティー」に招待され、畑で収穫

したさつまいもを一緒に食べます。

他にも、町内清掃年2回、子育て支援、3世代交流会、昔遊びや竹笛作り、折り紙を教えたり、お飾りを作ったりと、様々な活動を通して子どもたちと触れ合っています。

また、会員と子どもたちでアルミ缶を集め、それを業者さんに買い取ってもらい、その収入を学校で使う教材や設備などに役立てています。

3年後には、伊豆市でオリンピックの競輪競技が開催されます。95歳の方が、「それまで頑張る」



「行ってきます」のひと言がうれしい

天候にかかわらず、学校のある日は朝7時ごろから交差点に立ち、交代で見守り活動を行っています。こちらから「おはよう」「行



子どもたちから元気をもらう

と言っています。子どもたちからたくさん元気を頂き、これからも自分のため、子どもたちのため、健康で病気をせずはつらつと生きていきたいです。

つてらっしゃい」と声をかけると、子どもたちも「行ってきます」と元気にあいさつを返してくれるので、さわやかで清々しい気持ちになります。

限られた短い時間での活動ではありませんが、毎日続けることで顔なじみとなり、子どもたちとの信頼関係も生まれているように思います。このことは会員にとっても生きがいとなり、「地域社会のなかで人に役立つている」という喜びにつながっています。

これからも身体が続く限り、この見守り活動を続け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)

あなたの疑問に
お答えします！



地域包括支援センターってなんだろう？

「地域包括支援センター」は、平成 18 年度から市町が設置・運営をしている機関で、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。

本人やご家族、地域住民などから受けた相談ごとを適切な機関と連携して解決に努めます。地域包括支援センターを、積極的にご利用ください！

〈地域包括支援センター運営協議会：市町設置〉
学識経験者、関係機関、介護サービス関係者等
による評価、連携構築検討

医療機関、行政、保健所など
様々な機関との多面的連携体制

地域のケアマネジャー
とのネットワーク

主治医との協議



地域包括支援センター
が有する
4機能

包括的・継続的ケアマネジメント
地域のケアマネジャーとのネットワーク構築等

総合相談業務（訪問・関連活動も）
高齢者や家族からの様々な相談への対応

権利擁護業務
高齢者の人権や財産を守るための対応

予防給付・介護予防事業のケアマネジメント
要支援者等のケアプラン作成や評価



高齢者本人・家族等

静岡県内には、143 か所（平成 28 年 4 月 1 日現在）の地域包括支援センターがあるんだよ！最寄りの地域包括支援センターの場所を確認してみよう！

各地域包括支援センターについては、お住まいの市町の介護保険担当課にお問い合わせください。

認知症コールセンター 介護で悩んでいる方、お気軽にご相談ください！

平成 22 年に開設した「認知症コールセンター」は、認知症の介護経験のある「認知症の人と家族の会」の会員が相談員になり、認知症に関する知識や介護のことの様々な悩みについて、身近な立場で相談に応じています。

相談窓口

電話：0545-64-9042

相談員：認知症の人と家族の会静岡県支部会員

時間：毎週月・木・土曜日 10時～15時
(祝日及び年末年始は除く。)

☆ 相談は無料（通話料は相談者負担）

☆ 介護保険を利用していない方の相談も受け付けています。

『認知症の人と家族の会』は どんなところ？



認知症の人を介護している家族を中心に、昭和 55 年に京都で発足した団体です。静岡県支部では、家族のつどいの開催や、会報の発行などの活動を行っています。

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**



介護保険特集

さあ、介護保険について、解説するよ！読んでね！

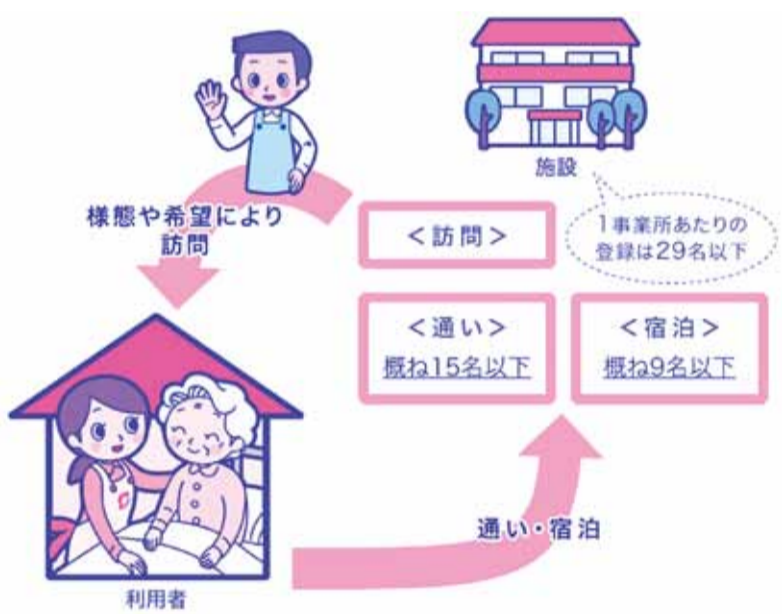


生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」

介護保険制度は、介護が必要になった方を社会全体で支えようとする制度です。「市町」が保険者となって運営されています。今回は、皆さんに知ってほしい身近な介護保険のサービスを紹介します。

知っていますか？小規模多機能型居宅介護 ～自宅に24時間・365日の安心を届けます～

このサービスは、介護が必要となっても、住み慣れた自宅や地域の中で、家族や親しい人たちとともに、最期までその人らしく自宅で生活を送りたいという、高齢者や家族の願いに応えます。高齢者本人の状況や希望に応じて「通い」「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせて、「自宅で継続して生活するために」必要な支援をしていきます。



小規模多機能型居宅介護では、「通い」「宿泊」「訪問」といった各サービスの内容は細かく定められていません。一人ひとりの暮らしが異なるように、支援の内容も異なります。

- ### 訪問
- ◎回数も時間も内容も一人ひとり異なる
 - ◎必要なときに必要なだけサービスが受けられる
 - ◎緊急時にも柔軟に対応

- ### 通い
- ◎一人ひとりに合わせて時間も曜日もオーダーメイド
 - ◎必要な時間に利用できる
 - ◎緊急時にも臨機応変に対応

- ### 宿泊
- ◎突然の泊まりに対応
 - ◎通いなれた場所で宿泊可能
 - ◎顔なじみの職員や利用者と共に泊まれる

「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」や「訪問」の際にも対応します。事業所職員と一緒にあなたらしい暮らしを考えます。

Q1 小規模多機能型居宅介護事業所はどこにあるのでしょうか？

A1 現在静岡県には、小規模多機能型居宅介護事業所が141か所あります(平成28年4月1日現在)。最寄りの同事業所は、市町の介護保険担当窓口、地域包括支援センターなどにお問い合わせください。

○県ホームページからも検索できます。
<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-240/kaisa/mida01.html>

Q2 費用はどれくらいかかるのでしょうか？

A2 利用料は、1か月単位の定額制です。サービス費用の1割(一定以上所得者は2割)を負担することになります。例えば、要介護2の方だと、1か月のサービス費用の目安は151,670円ですので、1割負担の方の自己負担は15,167円となります。

このサービス費用自己負担分と、食費、宿泊費、日常生活費、その他各種加算(各事業所により異なります。)を合わせた金額が1か月に支払う金額となります。



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

市の時報富士山讃歌宵闇に
草陰の虫はたと鳴き止む

富士宮市 神 一男

(評) 富士山の麓の街にふさわしい
時報の曲が流れ出す。誰の心にも響
く瞬間であろう。その時、草むらで
賑わしく鳴き競っていた虫たちまで
「はたと鳴き止む」のだ。

虫も聞き耳を立てているかのよう
に思われる。暮れ早い秋の情景。

今日よりは頼れる足だたのんだぞ

電動三輪車ペダル踏み込む

御殿場市 三井 明

(評) 「免許証返納すませば…」とい
う一首に続く歌。電動三輪車に替え
て新たな生活を始める様子。

この車を信頼し共に働こうとする
意気込みが力強く、清々しい。

防災のバケツリレーの不様さに

戦中派われ苦笑出でたり

富士市 渡井 明子

(評) 今の世の防災訓練を見て、戦
時中の防空演習とのあまりの違いに
思わず苦笑してしまつたらしい。か
つては、集団の厳しい規律のもと、

爆撃の不安や怖れを持ちながら懸命
に訓練に励んでいた。

あの頃の経験さえ今は有難い
時代である。「苦笑」の内にはそう
した安堵感も含まれているのではな
らうか。

艶やかにおいしくなれよと水をかけ

曾孫来る日をトマトと待ちぬ

掛川市 遠藤 操

(評) 高く茂つたトマトの下で幼児
が小さな手で赤い実を採っている、
愛らしく美しい一枚の絵を見るよう
である。作者はその日を思いながら
水を掛けている。幸せな待ち時間。

此の度で終りなるらし同窓会

瞳凝らして視る友の顔

富士市 勝又 信也

赤い花小さく茎を彩りて

金魚草は梅雨を泳げる

沼津市 塩川 立子

軒忍 早天の日々耐えて待つ
小さく縮み慈雨待つ姿

富士市 渡井 公平

帰省して父子で鳴らす大太鼓

凜々しき姿に胸あつくなり

浜松市西区 山村 艶子

短歌の種そつと拾いてポケットに

八十路を歩む日課となりぬ

袋井市 倉嶋フジ子

散歩路の土手に咲きいし名も知らぬ
草花摘みてさあ仏壇に

御殿場市 鮎沢 道江

川柳 倉橋 宏 選

呆けなんか寄せつけません九十坂

川根本町 太田 堯恵

(評) 九十になつてもお元気なご様
子何よりです。やる気さえあれば、
体の動けるうちは、呆けている暇は
ありません。

円満は口出しししないと決めている

藤枝市 増田 脩

(評) 若い家族は若い家族で新しい

俳句 甲斐 遊糸 選

杖二本並べて妻と墓参かな

藤枝市 後藤 榮

(評) この句、「杖二本並べて」と具
体的に表現したところが良い。二人
の杖を立て掛けて、老夫婦がお線香
をあげる。その様子がはつきり想像
できる。

俳句は、このはつきり想像できる
ように表現することが大切で、それ



言われます。ご夫婦でお元気なご様
子、おめでたいことです。

元気出す氣力に勝る葉なし

裾野市 山口 武夫

身に余る人の情けに出る涙
孫の丈妻を超したり五月晴れ

袋井市 鈴木三枝子

宿帳に夫と書いて六〇年

富士市 勝又 信也

(評) 結婚して六十年、ダイヤ婚と

が写生の力である。「古い」を言わ
ずに老いを表現しているところが見
事だ。

秋気澄む施設の母の笑ひ皺

浜松市西区 田中ハツエ

(評) 一読、「笑ひ皺」が微笑ましい。
きつと、入居の皆さんたちが、こ
にこと楽しく過ごせる施設なのだろ
う。今夏、私の母が104歳で大往
生を遂げた。そこも居心地のいい施
設で、大変感謝している。

掲句に戻れば、「秋気澄む」とい
う季語の働きも大きい。自然豊かな
環境ということがわかる。

屋上の風呂の賑はひ梅雨晴間

富士市 渡部 和夫

(評) 「取り戻したき日」という謎
に惹かれた。作品は一旦活字にな
ると、作者の手を離れて独り歩きす
る。読者がそれぞれに想像してい
い。私の推理はこうだ。悲惨な戦争
中に送った青春時代。哀しい思い出
がある。それを取り戻したい。でも、





はじめましてこんにちは

藤枝市 大石 岱介
シニアの皆さん、もっと元気を
出しましょう。小さく引き込んで
いてはダメ。人生を楽しみましょう。

島田市 飯塚 初代

シニアクラブ通信を配布しても
らった時はいつも楽しく読ませて
もらいます。年をとるたびに自分
はいつまで出来るのかと感じる事
が多くなる今日この頃ですが、読
んでいると私も、もう少し色々な
事に交流していけたらいいと思
います。

熱海市 加藤 勝巳

155号表紙の写真「長浜城北
条水軍まつり」の写真が良いです
ね。北条氏と武田氏の間で起きた
駿河湾海戦を再現した寸劇だそう
ですが、なかなか迫力のある写真
だと思っています。

私も（84歳）趣味でやっていま
すが、こういう写真が撮りたい
と思います。

東伊豆町 清水 澄子

我が奈良本シニアクラブは川柳
同好会を始めて3年目です。先生

はなく初心者同士が月1回の句会
お互いの作品を添削し合い、とて
勉強になります。

俳句、短歌の経験者の意見を拝聴
しつつ辞書を引くことも多くなり、
ボケ防止には最高だと発案者の私は
感謝されています。季語がなく見る
のも聞くのも、全てが題材で今まで
何気なく歩いてきた道も、ふっと川
柳がよぎってすぐメモします。今で
は川柳が生き甲斐です。

富士宮 木ノ内克昌

毎回楽しく読ませていただいでい
ます。充実した紙面に満足していま
す。（同感したり、参考になったり）
私は特に文芸に興味があります。
同年代の人たちの文壇、会員の広場
など楽しく読んでいます。

三島市 真野 順子

シニアクラブ通信届くと全部の記
事をゆっくり読ませていただいでい
ます。「シニアクラブ文壇」は特に
私は興味があり、短歌、俳句等は自
分の特別ノート「自分を育てよう」
というノートに書き、時々読み返し



て自分で俳句などを作って楽しんで
います。

「投稿してみようかな」と思う
けど自信がなくそのままに!!
掛川市 服部 晴野
「佐古先生」の元気で長生きし惜
しまれて終わろうが良かった。私も
高齢者の仲間入りをしましたが、生
活習慣は自己責任ですね。しつかり
と生きていこうと思えました。

浜松市天竜区 小澤 享枝

シニアクラブに入会して2年目に
入りました。この通信を楽しく読ま
せて頂いております。知った方のお
名前を見つけると、うれしくなり、
何度も繰り返し読んでおります。
それから、他地域の皆さん張りき
っていらつしゃいますね。私もでき
るかぎり人との繋がりを持つよう心
がけたいと思います。

御前崎市 宮城美恵子

ご意見ご要望ではありませんが：
私たちの地区では老人会員だけの体
操「東町いきいき体操クラブ」を今
年で19年間続けています。自分たち
で曲を選び、自分達で振り付けも全
部やります。
年齢も72歳〜82歳位の人達が元気
に体操と笑い声の絶えない楽しい仲
間づくりに励んでおります。練習は
毎週金曜日に行っております。

浜松市浜北区 金原 みち
毎回クラブ通信が届く日を楽し
みにしています。字体も大きく読
みやすく、また文壇は「なるほど」
と日常生活に親しみやすく、また
川柳はおもしろおかしくひとり
笑ってしまいます。ひとり住まい
の私には唯一の通信です。益々の
ご発展をお祈り致します。

駿東郡清水町 久保田美代子
毎回楽しみにしています。まず
第一に見るところは、クロスワ
ードパズルです。答えを書きポスト
に入れてから、それぞれの地域の
活動記事を読み、私も「頑張るゾ
ー」と元気をもらっています。

磐田市 伊藤 弘朗

私は傘寿を過ぎた後期高齢者で
す。一昨年10月に65歳以上が参加
する、交通安全高齢者自転車静岡
県大会に磐田市の代表として仲間
とともに出場しました。
参加した80名中で私が最高齢者
でした。学科テスト、実技テスト
とも、どうにか出来ました。後
方確認を徹底することや標識確認
など、自転車に乗る時のルールの
必要性を痛感しました。
「危険と思ったら迷わず降車し
て待つ」ことも正しい判断だと思
います。

これは私の勝手な想像。間違ってい
たらごめんさい。
来年は倅に託す水落とす
藤枝市 大石 容一

新米やわが家に遺る一斗枡
袋井市 安西ときわ
夫と居て昔話の夕涼み
掛川市 山下 良子
帰省せし孫を誘ひて墓まゐり
浜松市南区 斉藤くに子
鈴虫に耳を預けて手酌酒
浜松市西区 田中 安夫
他所の子を数に加えて西瓜切る
浜松市北区細江町 山口 英男
芙蓉花は一日限りと輝けり
富士市 勝又 信也
台風圏ポケモンGOも一休み
藤枝市 山本 久子

◆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 甲斐遊系先生
- 静岡県俳句協会・会長
- 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29年2月28日(火)

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

頭の体操 クロスワードパズル

タテのかぎ

- 1、人口が多く、商業や交通が発達している街。「商業〇〇」「学園〇〇」
- 2、価格・量・質などが一様であること。「百円〇〇〇〇」
- 3、五・七・五の十七音からなる日本語の定型詩。文芸コーナーにのってます。
- 6、船をとめるときに海に下ろす物。英語でアンカー。
- 7、燃料用の木。「〇〇をくべる」。
- 8、お酒が飲めない人。お酒が嫌いな人。

ヨコのかぎ

- 1、赤い顔と白い羽が特徴の鳥。
- 3、植物がくきの先で咲かせるもの。美しく華やかな様子。
- 4、信じて頼りにすること。信用して任せること。
- 5、地中に打ち込んで支柱や目印にする棒。
- 7、まぶたのふちに生えている毛。
- 9、水が冷えて固まるとこれになります。



【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29年2月28日(火) (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。



シニアクラブ静岡県事務局から愛唱歌集 販売のお知らせ

～ 懐かしのあの歌この歌、シニアクラブが編さんした歌集です ～

収録曲

鉄道唱歌 箱根八里 荒城の月 われは海の子 春が来た 背くらべ ペチカ
みかんの花咲く丘 四季の歌 東京音頭 別れのブルース リンゴの唄 十三夜 湯の町エレジー
青い山脈 上を向いて歩こう 北国の春 命くれない 軍艦行進曲 ソーラン節 佐渡おけさ など

なつかしの愛唱歌集
500円(税込み)

※請求書につきましては、物品と一緒に同封させていただきますので届き次第お支払ください。

※送料と振り込み手数料はお客様負担にてお願いします。お問い合わせは事務局 ☎ 054-254-5225 まで

愛用されている方からの感想

私たちは西富田公民館で毎月1回(お茶の5月と村祭りの10月はお休み)老人クラブのみなさん21名で昼食をとり、その後に愛唱歌集を使ってなつメロや童謡を歌っています。

人気があるのはなつメロで、中でも「星影のフルツ」や「青い山脈」、童謡では、「ふるさと」「赤とんぼ」などで、会長が音頭をとって歌っています。会員の中に最高齢者93歳の大変お元気な落合よしさんがいらしてみんなで楽しく歌っています。(菊川市西富田寿会)

愛唱歌集はとても見やすいです。私たちは、老人クラブの歌の好きな女性15名結成4年目の集まりで毎月20日に公民館で「愛唱歌集」を持参して歌っています。伴奏は会員にハーモニカを吹ける方がいて内容もその日その場でみんなで決めて歌っています。時には、手と足を動かしながら歌ったりもします。声を出すことは認知症の予防にもなります。(森町のご愛用者さま)

裾野市老人クラブの寿大学で「なつかしの歌をうたおう」講座で愛用しています。90分の時間で歌の説明や時代背景を入れて音楽の先生、ピアノの先生やハーモニカの伴奏で昔を思い出しながら歌っています。(裾野市寿大学)



..... 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28年7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	10,000円	5,000円	3,500円
ケガをした時の状況	活動型 活動中のケガの場合	総合型 活動中以外のケガの場合	活動型 活動中のケガの場合
補償内容	活動中以外のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	170万円 / 217万円 387万円	85万円 / 109万円 194万円	45万円 / 91万円 136万円
後遺障害保険金 (注1)	170万円 / — 170万円	85万円 / — 85万円	45万円 / — 45万円
入院保険金日額 (注2) (1事故につき30日限度)	4,000円 / 2,280円 6,280円	2,000円 / 1,140円 3,140円	1,000円 / 950円 1,950円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	2,600円 / 1,700円 4,300円	1,300円 / 850円 2,150円	650円 / 600円 1,250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 ●職種別日額に該当するおもな職種
 ・建設作業員、自動車運転者、採掘・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合せください。

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

ご注意 クラブ活動とは、各クラブで予め企画、実行したものを指します。

※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。 老人クラブ活動専用 賠償責任保険

3 クラブ全員型

補償範囲：老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償<自動車等の所有・使用・管理に起因する事故は、対象外>管理下財物(注)の盗難・紛失等を補償します。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)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)
- ※生産物賠償責任保険：対人・対物(1名・1事故・保険期間中)
- ※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)も付帯されています。
- ※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。(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。)

保険期間：毎年10月1日(午後4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の掛金払込用紙(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

◆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/> 検索 [老人クラブ傷害保険](#) 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
 (引受幹事保険会社) 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。詳細は、保険会社よりご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によります。ご不明な点等がありました場合には、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。

..... 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!!

西伊豆町 堂ヶ島

ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅



トンボロ現象が見られる三四郎島

白い崖の海岸線が美しい堂ヶ島は、海底火山の噴火に伴いに噴出した白色の軽石や白い火山灰が堆積したもので、その下は黒々とした水底土石流の層で、海流による模様「波の化石」が美しく刻まれ

ております。波の力で開けられたトンネルと天窓は「天窓洞」と呼ばれ、中央の天井部が丸く抜け落ち、そこから差し込む日差しが神秘的な空間を創り出しており、国の天然記念物に指定されています。

国内で数箇所しか見ることが出来ない「トンボロ現象」で有名な三四郎島は、沖合200メートルほどのところにある伝兵衛島、中ノ島、沖ノ瀬島、高島からなる4つの島で、見る角度により3つに見えたり、4つに見えたりするところから、このように呼ばれています。干潮時には一番手前の伝兵衛島まで瀬が現れ、幅30メートルの石の橋で陸地と結ばれ、徒歩で渡

ることが出来ます。(3〜9月の日中に30センチ以上潮がひいた場合) 地元の方は、古くからこの地を「瀬浜」と呼び、海静かな春の干潮時は磯遊びの好適地となっています。三四郎島の白い岩肌には波千鳥が舞い、晴れた日の夕方には、海に沈む夕陽がとても美しく輝きます。

遊覧船に乗って、ゆったりと海から海岸、島々、奇岩、天窓洞を眺める船旅もおススメです。

【問い合わせ先】

◎西伊豆町観光協会

電話 0558-52-1268

◎西伊豆町観光商工課

電話 0558-52-1114

◎堂ヶ島マリン

電話 0558-52-0013

【アクセス】

◎伊豆箱根鉄道修善寺駅から

バスで約90分

※写真提供 静岡県観光協会



日差しが差し込む天窓洞の神秘的な空間



高齢者介護の社会化

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

30年以上前の話です。二人の高齢女性患者の付添人との会話が忘れられません。一方の息子は、共働きなので母親の在宅介護が出来ない。何処か病院(社会的入院)を紹介して欲しいと要望しました。他方の息子の配偶者は、相続権がないにも関わらず、現在の仕事を辞めてでも育児でお世話になった義母の介護で、恩返ししたいと言いました。

この二つの事例は、私に高齢者介護の将来を考えさせました。その後、高齢者介護は益々深刻なテーマになり、2000年に介護保険制度が発足しました。少子高齢化社会では、超高齢化とともに地方自治体ごとに

知恵を絞らなければならなくなってきました。それゆえ、団塊の世代が後期高齢者になる2025年(平成37年)を目前に、厚生労働省は、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。これは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられることを期待するものです。

在宅の要介護者向け訪問介護サービスには、食事や排せつの世話など(身体介護)と調理や掃除、洗濯など(生活援助)の2種類があります。軽度者は生活援助を多く利用する傾向があります。生活援助がないと困る人もあれば、頑張れば自分で出来る人もあるでし

よう。自分でできることまで他者にお願いと、かえって状態が悪くなるという指摘もあり、考えさせられます。

人間模様は世相を反映して変化し、人生の一寸先は闇です。肉親と日常的に交流できる環境は健康長寿の秘薬です。しかし、本人の意思とは無関係に孤立無援になった高齢者には、公的支援が必要です。次善の策である地域包括ケアシステムが成果を挙げるには、平素から近所付き合いで互助精神を涵養することが大切です。権利には義務が、自由には責任があるのが民主主義の原則です。地方自治体に負担を掛ける制度の今後には、離れて暮らす肉親の遺産相続、返礼品抜きふるさと納税などの制度の見直し、議論されて然るべき時代を迎えたと思われま