

平成 29 年 (2017 年)

夏号

シニアクラブ静岡県 (静岡県老人クラブ連合会) 広報紙

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



御前崎市新野 さまたけ 左馬武神社

新野左馬助は、徳川四天王井伊直政の命の恩人と伝えられ、新野地区には左馬武神社と左馬助の墓といわれる石塔があります。4月には義と情の武将、新野左馬助に新茶を献上する「献茶祭」が行われ、左馬助公の遺徳を偲び広く後世に伝えています。

また、左馬武神社から徒歩 10 分のところには、新野左馬助公展示館が期間限定で開設されています。新野左馬助と井伊家との関わり、舟ヶ谷の城山をはじめとした新野地区に残る史跡の資料や写真が展示されています。



新野左馬助公へ新茶を奉納する「献茶祭」



期間限定で開設中の新野左馬助公展示館 (旧鈴木医院)

写真提供/御前崎市

「ノルディックウォーク」が始ま

その他の活動では、28年1月から野寄副会長の発案による、

繋がったようです。

その他の活動では、28年1月

から野寄副会長の発案による、

「ノルディックウォーク」が始ま

また28年度は県委託の地域ク

ラフ活性化推進事業にも参加し、

元気ハツラツ教室、輪投げ・健

康吹き矢教室、認知症予防講座、

子供会との交流・親睦会などを

実施しました。このように活動

の幅が広がることによって会員

の皆さんが積極的に行動をして

交流を行い、生きがいづくりに

繋がったようです。

シニアクラブ浜松市雄踏地区

パーク友愛会 (小松幸一会長/

会員数55名) は、毎月1回の例

会を地区内にある雄踏パーク公

民館にて実施しています。例会

では会長のあいさつに始まり、

ロコモ体操、リハビリ体操での

身体づくり、また毎月曲を決め

てみんなで合唱をしたりします。

その他、開催月に誕生日を迎

える会員には誕生日プレゼント

と、参加した会員による「ハッ

ピーバースデーツゥー」の合

唱でお祝いもします。この例会

での体操や合唱などは担当役員

が分担して行い、役員それぞれ

の負担を軽減し、会員協力のも

と、みんなで楽しく実施してい

ます。

活動の幅を広げて、地域の仲間づくりを

輝いています今!

シニアクラブ浜松市 雄踏地区 パーク友愛会



5月の例会では輪投げチャンピオン大会を実施。笑顔がいっぱいの楽しい大会となりました。

さらに今年度から新たに、グ

ラウンド・ゴルフ部が発足しま

した。道具をそろえ、「仲間とど

もに練習をして、県大会にも出

場したい」とみんなの夢は広が

ります。活動の幅を広げ魅力的

なクラブのパーク友愛会の活躍

に期待します。

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)

--	--	--	--

地域支え合い
〜 私たちの地域の活動 〜

仲間を思い合い ふれあいの輪づくり

シニアクラブ磐田市豊田南支部ふれあいクラブ本郷会長 原勇

私たちのクラブは「ふれあいの輪づくり」を合言葉に、仲間を思い合い、それぞれの得意分野を生かし活動しています。会員は男性 31名、女性 35名です。

① いきいき趣味クラブ活動

(かぎ括弧はクラブ名)

「園芸」は農作物や野菜を育て、収穫した野菜を「料理」が調理し、毎週月曜日に昼食会を行っています。昼食後は、「健康推進」によるいきいき百歳体操をやり、週替わりで1週目は「おどり」「ダンス」、2週目は「手仕事」、3週目は「輪投げ」「卓球」、4週目は「俳句」とひとつひとつの活動がつながり、大きなふれあいの輪を描いています。その他に、「カラオケ」「グラウンド・ゴルフ」も楽しくやっています。そして、3月にクラブ活動のまとめとして発表会を

② ふれあい交流活動

地区内の保育園との交流は、ふれあいの田畑で、田植えと稲刈り、さつま芋の苗植えと芋掘り、西瓜や大豆など収穫の喜びを分かち合っています。また、保育園に招かれ、七夕の集いや運動会、餅つきなど、園児たちとの楽しいふれあいのひとときです。

地区内の納涼祭や芸能広場にも積極的に参加し、歌(合唱)や踊りの発表、手仕事の作品や園芸の作



草取り、清掃作業で地域貢献 頑張ってます

物をバザーに出品したり、軽トラ市にも出かけた地域との交流の輪を広げています。

③ そととボラ奉仕活動

年3回早朝に、地区内の草取りや清掃を行っています。子どもたちの通学路の清掃は、安全にもつながり喜ばれています。また、季節の花を公民館前や道沿いに植え、彩りを添えています。花を囲んで語り、憩いの場にもなっています。

これからも仲間を思い合い、肩の力を抜き、自分に合った歩幅で、楽しく、心豊かに生きていきたいと思えます。

生きることは夢を追うこと
去年今年

だれもが参加できる楽しいクラブ活動を

さわやかクラブやいづ連合会 新成クラブ 会長 青木 武夫

私たち新成クラブは、東名高速焼津インターに隣接する「さかなセンター」がある焼津市八幡にあり、人口は2159人、世帯数は1013戸です。昭和55年当時、この地区には2つのクラブがありましたが、ひとつは役員のなり手

が無く解散してしまい、現在は新成クラブひとつとなつてしましました。新成クラブは昭和55年に発足し、会員も多いたときには120人を数えましたが、その後、会員減少が続く、現在は会員60人で活動

しています。年会費は1500円、誕生会など各行事ごとに参加者負担金1000円を頂いています。主な行事は、お楽しみ誕生会を年4回、運動会を1回、その他に親睦旅行と初詣旅行を行っています。誕生会は多くのおみなさんが楽しみにしてくれているため、昨年はレイ(首飾り)を役員から各人の首に掛けていただき、お祝い品

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) のんびり 西部地区(大井川以西) 中部地区(大井川~富士川) 東部地区(富士川以东)
梅ヶ島温泉 10,500円(税込) 9,600円(税込) 10,500円(税込)
 1名様(15名様以上)
 期間:平成29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)

豪華客船ダイヤモンド・クルーズ2017年最終出航コース
秋の那覇・石垣島・台湾リゾートクルーズ10日間
 一度は体験したい日本発着ののんびりクルーズ旅行
料金改定で船内内側部屋・食事付きで驚きの値段!
 ■ 旅行日:平成29年11月10日(金)~11月19日(日) ■ 2名様より
 ■ 旅行代金:114,000円~(横浜港発着、2名様一室利用の場合)
 ■ 船中泊9泊(朝食9回・昼食8回・夕食9回)
 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

長泉音頭は郷土芸能としてシニアクラブのPRも兼ねて参加し、イベントを盛り上げています。練習では、頭と身体を動かし、介護予防・健康増進として、休憩時間はサロンとしての楽しく笑顔でおしゃべり交流の場となっています。



楽しくレクダンスの練習



バルーンアートづくりは子どもたちに大人気

多種多様な活動で世代間交流、クラブ活性化を

シニアクラブ長泉 女性部長 稲村昌子

シニアクラブ長泉は、楽しい仲間づくりと健康づくりを目標に、ゴルフ、輪投げ大会、スポーツ大会を中心に活動しています。会員を中心としたサークル活動も盛んで、長泉音頭、折り紙、バルーンアートを通じて地域行事等に参加しています。

また、県女性委員会で推進しているレクリエーションダンスも併せて実施し、練習に熱が入っています。

折紙紙サークルでは会員の指導により頭と手先を使い、簡単なよ



誕生会での記念写真 みんな笑顔でニコリ

互いの近況などを語り合い、また、会員有志によるカラオケや民謡、手品など、時間の許す限り楽しんでいきます。また、毎回11時から始まる誕生会に先立ち、「浪蔵劇団オレオレ詐欺の寸劇」や「大正琴・歌の演奏会」「睡眠時無呼吸症候群の講話」「なつかしの歌謡指導」などを10時から行っています。

また、会員の健康増進と会員同士の交流を目的として運動会を年1回10月に実施しています。参加者42人を、1コート14人ずつ3つの組に分け、「輪投げ競技」からはじめます。その後「缶転がし競技」、「カーリング競技」と続きます。

このカーリング競技は、会員の一人が屋外で楽しめるよう工夫して手づくりしたものです。次は「瓶つり競技」です。これは参加者全員が番号札の入った瓶を吊り上げ、同番号の賞品と交換します。この賞品は、洗剤やシャンプー、ティッシュペーパー等々、バケツ一杯にこぼれんばかりに詰め込まれた賞品や参加賞の数々です。

競技終了後は、車座になり昼食をとりながら楽しかった競技のあれこれを語り合いながら懇親を深め、明日への英気を養い、三三五五、家路につきます。その他の活動として、神社境内や周辺道路の清掃、駐車場の草取り、街頭での交通安全見守り、交通教室、健康教室、サークル活動として輪投げの練習やカラオケなども楽しんでいきます。このように、かなりハードな年間スケジュールではありますが、会員のみならずは各行事に進んで参加し、活動を通して生きがいや共有し合いながら、お互いに絆を深め合っています。

このような心意気が若い人たちにも浸透し会員増強の一助に繋がってくれたらと思います、期待しているところでもあります。

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)

シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

国中の鬼の逃げさりさつぱりと

日本晴れなる立春大吉

浜松市南区 鈴木 寿子

(評) 近頃は豆まきをする家が少なくなつたと聞くが神社仏閣では伝統行事として古くから行われている。この歌からはその賑わいが聞こえて来そうだ。そして、鬼やらいの翌朝をスケール大きく爽やかに詠まれた。願望をこめて。

夢にたつ人やさしかり待つことも待たるる事も現にて

掛川市 笹原八代恵

(評) 思いがけなくも夢に現れた人を立たせて過ぎし日々を想像させる美しくも儂い相聞歌である。現実の無常と、老年の侘びしさをそこはかなく漂わせながら。

断捨離の世事をばよそに祖父の本

「三万金」は古色燦然

藤枝市 名波幸太郎

(評) 「三万金の本を知る人はどれだけいるだろうか」と添え書きにあり。このような貴重な本を残されたお爺様を誇りに思い、世の中がどうあろうともこれだけは手放せないという作者の愛着がこめられている。

芋種を一キロ求め耕せば

夏野菜までもと意欲湧き来る

伊東市 佐藤さよ子

(評) 体力に合うように一キロだけにした。けれど耕してみると案外はかどつて、これならまだ出来そう。茄子・トマト・胡瓜も植えようと楽しい予想に心がはずむ。読む人も元気が出そうなお歌。なお、藤枝市大石容一さんの歌も良かった。「露の世にまだ少しいて畑起こす春になつたらじゃがいも植えよう」。

明け暮れの寒波連続小菊咲き

見るも楽しき夕暮れの庭

藤枝市 清水 修

農夫たち藁で作りし千支の西

杉葉のひよこ三匹あそぶ

島田市 有賀 美代

寒い朝しらすき一羽舞い降りて

亡き妻の姿を思いめぐらす

浜松市南区 渡邊 末吉

野の花を好きと言ひくるる人ありて

独りの晩節ほのと華やぐ

榛原郡吉田町 谷内 幸子

「こんにちは」声かけすれば不審

者と子等は目逸らし小走りて去る

袋井市 鈴木 紀子

今日は野菜、明日はパンを明後日は

お魚買いに歩く為の用事よ

駿東郡小山町 室伏 園枝

俳句 甲斐 遊糸 選

下駄箱にねむる桐下駄一葉忌

袋井市 安西ときわ

(評) 明治の小説家樋口一葉の忌日は十一月二十三日。二十四歳の若さで亡くなった。「にぎりえ」

「十三夜」「たけくらべ」など、傑作と評価の高い作品を遺している。

ときわさんの俳句には、その一葉の小説の世界を思わせる艶美

がある。今では履く機会もなくなった「桐下駄」。きつと様々な思い出につながらるのだろう。「ねむる」が、そんな事を思わせる効果的な一語である。

囃や輪投げを競ふ車椅子

田方郡函南町 土屋 弘光

(評) 地域の老人会かあるいは施設でのレクリエーション活動の「輪投げ」。和気藹々の中にも、次第に「競ふ」気持ちが生じる。闘争心という人間の本能。上手くいって上がる歓声。「囃」が、そんなみんなを応援してくれている。

つまづきし小石を叱る寒さかな

浜松市南区 鈴木 寿子

(評) 「つまづ」いたのは、決して「小石」のせいではない。分かつている。分かつてはいるけれど、年のせいにしたくはない。こんな所にあるから「つまづ」くのだと「小石を叱」って当たる。あるあると頷く読者、案外多いに違いない。

元朝や酒も肴も妻もよし

藤枝市 油井 升男

(評) 「元朝」はまさにかくありたい。そう思わせられる一句である。「酒も肴もよし」と思えるのは健康な証拠。「妻もよし」と手放しで言えるのは夫婦円満のあかし。健康で夫婦円満。来年のお正月、多くの方がこのようであってほしいと願う。



下萌の佐鳴湖畔に番栗鼠

浜松市西区 田中 安夫

野晒しの猫車にも萌ゆるもの

浜松市北区 小鹿 朝子

妻在りてこそ七種朝厨

磐田市 天野 薫

笛子鳴く声聞きたさに寺坂へ

伊豆の国市 河野 サツ

日向ぼこたまにぴくりと犬の耳

掛川市 山下 良子

曾孫の名添へられて来し賀状かな

裾野市 吉住 桂子

牡丹鍋湯気に包まる三世代

藤枝市 青島 寿子

音痴なる口笛冬野を吹き歩く

富士市 渡邊 悦夫

川柳 倉橋 宏 選

土に生き土を楽しみかえる土

藤枝市 池谷 ゆき

(評) 自然に囲まれた生活。青い空の下、土に生きてそれを楽しみ、やがては土に帰る。この十七文字に、作者の人生哲学を感じます。

通学路学童たちに出遭う朝

浜松市中央区 中野つる江

(評) 朝家の前、学校へ行く生徒たちが、重そうなカバンを背負って通ります。「おはよう」と声をかけると、「おはようございます」と元気な声が返ってきます。学童たちの元気をもらったような、すがすがしい気分になります。

ドッコイシヨ立つも座るも声が先

富士市 渡邊 悦夫

(評) 「ドッコイシヨ」これを使うようになったのは、いつ頃だろう

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)



はじめましてこんにちは

浜松中央図書館で初めて入手しました。私は72歳ですが、紙面から各地の元気な人々の様子が伝わってきました。とくに「文壇」には、多くの方が投稿されているようで、これはきつと「脳トレ」にも効果大なのではないかと思いました。

藤枝市 宮崎 ミヨ
シニアクラブ通信を楽しみに読ませていただいております。ゴルフも好きですが91歳になり運動も出来ませんので、きすみれの里に週1回通い、同年齢の皆様と楽しく頭の体操と先生の予定表に笑いの一日を送っております。

藤枝市 朝比奈國雄
私はグラウンド・ゴルフをメインに頑張っています。小学生の頃は企業の社会見学に行ったのですが、CM等でやる会社の見学を実施したらどうかと思います。シニアクラブ通信毎号楽しく読ませていただき、ありがとうございます。

富士宮市 後藤 道代
県内各クラブの活動状況がよくわかりました。各々工夫した活動、会員減等々、私たちと同じ様な苦しみを持ちながらの活動ありがとうございました。
※なつかしの愛唱歌集知りませんでした。早速注文し、今後の活動に生かしたいと思えます。

沼津市 鈴木 光江
毎回楽しくシニアの方々の頑張りに感動しながら読ませていただいています。今回1面の龍潭寺の写真35〜36年前に訪れたことのある今も変わらない美しい庭園がなつかしく思い出されました。また再度訪れてみたいなどという思いを強く致したところです。ありがとうございます。

掛川市 芝崎真里子
シニアクラブ通信は毎号楽しみにしております。短歌の欄がとても楽しみで勉強になります。皆様の上質な作品には驚いております。本年もよろしくお願い致します。

湖西市 太田 雅子
主人72歳が地域の老人クラブに加入し、お世話になっております。毎回クラブ通信が楽しみで拝読させて頂いていただいております。活字が大きく老眼の私もとても読みやすくて特に介護保険特集は分かりやすかったです。隣組にも独居の方がいらつしやいますので声掛けを積極的にさせて頂いていただきたいと思えます。(妻)

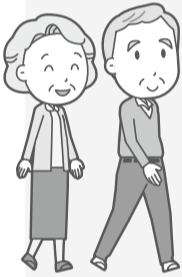
浜松市浜北区 山下 勝康
地域包括支援センターについて詳しく記載され説明されていて大変良いと思えます。このことについてはまだ理解されていない人が多く、利用の仕方も分からない人も多いと思えます。これからは、この制度は必要となってきました。会員の皆さん全員が理解すると良いですね！勉強会もやったらいい。

富士宮市 植松委都乃
シニアクラブ通信新年号読ませていただき、各地区クラブの活動状況を知ることが出来ました。私たちクラブ会員も頑張る気持ちが出来たと思えます。健康長寿社会、出来ることは自分たちで協力しましょう。

磐田市 山本 素夫
シニアクラブ通信で、多岐にわたる情報があり楽しく拝読致しました。その中でも介護保険特集で小規模機能型住宅介護について興味深く知ることができました。また、地域包括支援センターについても知らないことが理解できました。今後ともシニアに関係した記事をお願い致します。

駿東郡長泉町 杉村 秋子
年齢を重ねるごとに、字を書くこと、読むことがとても大変になります。クイズも頭を使って考えることがとても良いことだと思えました。さんざん頭をひねりましたが出来た答えは以外とかんたんでした。

静岡市葵区 小林志津代
シニアクラブ通信いつも楽しみに読ませていただいております。色々参考になることもたくさんあります。地域で立ち上げたカフェ「花笑み」では、手芸や俳句なども取り入れてとにかく皆さん元気にたのしくやっています。



か。考えてみれば、仕事を辞めてから、何をやるにしても、自分に声をかけ、立てば「俺は今何しに此処へ来たのかな 渡邊悦夫」と考えることもしばしばです。

趣味の道良き相棒の電子辞書
袋井市 鈴木三枝子

死神が近寄りた人ばかり
牧之原市 松下日佐男

明日は雨足腰痛いと婆がいう
袋井市 鈴木 紀子

断捨離は老いて物欲戒める
富士市 雨宮 重雄

君の名は聞かれてはてな名を忘れ
浜松市南区 渡邊 末吉

今回の投句数は、19句でしたが、優れた句が多く句を選ぶのに苦労しました。苦労した分、選句後の喜びも一人のものでした。



◆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(一首)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9月30日(土)

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 5 回シニアクラブ静岡県輪投げ大会

47 チーム
400 名参加

シニアクラブ静岡県輪投げ大会が、12月16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。今回で第5回を迎えた本大会は、県内24市町から47チームが参加、応援を含め総勢400名のシニアが集結し、熱戦を繰り広げました。



狙い定めて...

47 チームが熱戦展開

【個人戦】

順位	氏名	チーム名	得点
優勝	鈴木 光吉	雄踏町つるが丘(浜松市)	184
準優勝	江塚なみ江	長江朗人クラブA(磐田市)	163
第3位	松下 榮	御前崎市老人クラブ連合会(御前崎市)	156
第4位	内山 芳夫	西堀友和会クラブB(磐田市)	151
第5位	青島 作夫	西堀友和会クラブB(磐田市)	146

【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	714
準優勝	磐田市	西堀友和会クラブB	679
第3位	浜松市	雄踏町つるが丘	658
第4位	御殿場市	御殿場市老人クラブ連合会A	636
第5位	磐田市	長江朗人クラブA	603

平成 29 年度 シニアクラブ静岡県役員名簿

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
	寺田 佳弘	磐田市
	幸田 享子	女性委員会
常務理事	杉田 勇三	県老連事務局
理事	鈴木 実	伊豆市
	小野 健吾	御殿場市
	石川 武	富士市
	渡辺 権	賀茂郡(南伊豆町)
	増田 智治	島田市
	鈴木 晴義	掛川市
	袴田 逸郎	浜松市
	田内 清之	湖西市
	浅沼恵美子	女性委員会
	小鍋 千代	
	渥美 みつ	
	監事	戸塚 順一
田口 正行		
飯塚 進		(福)静岡県身体障害者福祉会
	高橋 治子	静岡県保育所連合会

※敬称略

役職名	氏名	所属団体
評議員	若林瑛一郎	下田市
	竹岡 正一	伊東市
	森 朝子	熱海市
	渡辺富美子	伊豆の国市
	鎌野 公種	裾野市
	近藤 敏雄	三島市
	山崎 好信	富士宮市
	加賀 良雄	松崎町
	有野 光明	清水町
	八田 稔	長泉町
	増田 時男	牧之原市
	柳原 克彦	吉田町
	増田 堅持	御前崎市
	寺本 達良	菊川市
	岡本 榮一	袋井市
	村松謙之輔	浜松市
	大津きせ子	女性委員会
	袴田ひさ子	
	増田いさ子	
	金原 良子	学職経験者
後藤 雄介		
松浦 康夫		
大石 玲子		
	瀧 義弘	

新役員決定、新体制スタート 楽しい活動で、仲間増やそう

県連合会の評議員、理事並びに監事の任期満了に伴い、平成29年6月2日(金)に開催された評議員会において、新たな評議員、理事並びに監事が選任され、評議員会の後開催された臨時理事会において、会長、副会長並びに常務理事の選定を行い、新たな体制が発足いたしました。

平成29年度の役員体制は、左に掲げたとおりとなります。

「健康・友愛・奉仕」のスローガ

市町連合会・単位クラブ、会員が一体となって健康で、楽しいクラブ活動を実践し、仲間を増やしていきたいと思います。

県連合会の評議員、理事並びに監事のもと、「のぼり」と、健康長寿、担おう!地域づく

りを」(全国メインテーマ)と「みんな地域を高めよう!」(シニアクラブ静岡県メインテーマ)の2つのメインテーマに沿って、新しい評議員・役員を中心に県連合会・市町連合会・単位クラブ、会員が一体となって健康で、楽しいクラブ活動を実践し、仲間を増やしていきたいと思います。



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)



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 命くれぬい 軍艦行進曲 ソーラン節 佐渡おけさ など

※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「星影のワルツ」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ゃっ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。老人クラブの歌の好きな女性会員15名が、「愛唱歌集」を持参して毎月20日に公民館に集まり、みんなで楽しく歌っています。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）



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

頭の体操 クロスワードパズル

タテのかぎ

ヨコのかぎ

- 1、仕事をしあげるのに必要な労力や時間。
- 2、稲とならぶ重要な穀物。パンやうどんの原料。
- 3、怪我や傷などがないこと。
- 4、矢や弾を当てるための標的。
- 5、月の十番目の日。一日の十倍。
- 6、訪ねてくること。訪問。「春の〇〇〇〇」
- 7、刃物や包丁などを研ぐための石。
- 8、黄色のすごく酸っぱい果物。
- 9、牛乳・肉等古くから食用として飼われている動物。
- 9、鵜を使い鮎などをとらせること。
- 10、人間の手が加わっていない、ありのままのさま。



【応募の方法】はがき（62円）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9月30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。

第18回熟年メッセージ大会 作品募集のお知らせ

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これからの人生を輝かせる目標や生きがいなど、言葉やパフォーマンスで発表しませんか。



- 応募資格 県内在住で、ご自身を熟年と思う方、グループ（2～5人）での参加も可能
- 募集テーマ 特に定めなし
- 応募形式 文章（2,000文字以内、原稿用紙20×20）、映像（DVDで10分以内）、音声（CDで10分以内）
- 審査 一次審査（書面）を通過した応募者に二次審査としてオーディションを実施

- 表彰 すこやか長寿祭ふれあい広場（平成30年1月20日（土）開催）にて表彰状及びトロフィーを授与、作品発表あり
- 応募期限 平成29年9月30日（土）当日消印有効
- その他 応募の際に題名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を明記した用紙を添付

問い合わせ先 公益財団法人しずおか健康長寿財団
電話：054-253-4221

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

川根本町 南アルプスあぶとライン

ミニ列車で行く奥大井の自然を満喫できる旅

大井川鐵道終点の千頭駅に接続している南アルプスあぶとライン(正式名称/大井川鐵道井川線)は、千頭駅から静岡市の井川駅間 25・5 km を 2 時間弱で結ぶトロッコ列車です。元々この鐵道は、大井川水系の発電所建設用に電力会社の専用線として運用が始まったのがきっかけで、昭和 34 年から旅

客用として運行が開始されました。

平成に入ると長島ダム建設により、線路の一部が水没するため、路線が変更となり、アプトいちしる駅(長島ダム駅間にアプト式を採用し、日本唯一のアプト式鐵道として、人気を集めています。現在でも、奥大井湖上駅からダム湖を望むと廃線となった区間のトンネルや線路など、当時の面影をご覧いただくことができます。

平成 26 年には、尾盛駅から閑蔵駅で土砂崩落があり、一部不通となった時期もありました。平成 29 年 3 月に工事が終了し、全線復旧



現役鐵道橋で日本一の高さを誇る関の沢鐵橋。高さ約 70 m からの景色は絶景。

南アルプスあぶとラインの見どころとしては、全線復旧により通行が可能となった関の沢鐵橋です。関の沢鐵橋の高さは、川底から約 71 m あり、現在、鐵道日本一の高さを誇る鐵橋となっております。絶景を楽しむ事が出来ます。また、周辺の見どころでは、奥



情報に惑わされまい

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

情報が錯綜するのはこの世の常です。口伝て情報しかなかった時代には、奥山に引き籠もつて、俗世との接触を絶つことを試みた仙人の気持ちの方が分かります。しかし、情報化が情報戦の様相を呈する現代社会を生き抜くには、高齢者であっても、氾濫する情報を適切に処理する能力が求められます。

みならず、米大統領領までもが、政敵の言動を嘘呼ばわりしています。俗人が現実の裏に隠された真実を読み解くのが難しい時代になりました。

飛び交う情報には、真偽の程をはかりかねることが多々あり、政治・経済絡みのメディア情報では、立場によって真逆なことも少なくありません。なかには、言動の不一致や偽情報で社会を混乱させる人や組織もあります。独裁国家のリーダーの

老化とはインフォメーションの不足である。これは、四十年位前に恩師から頂いた言葉ですが、自分が高齢者になって初めて納得できるようになりました。加齢に伴って五感が鈍化し、人的交流が少なくなると、得られる情報の質も量も落ちてきます。それに抗うには、高齢者の得意技である経験知の活用や第六感の出番が待たれます。

「民主主義は最悪の政治といえる。これまで試みられてきた、民

主義以外の全ての政治体制を除けばだが」とはイギリスの元首相ウィンストン・チャーチルの言葉です。この言葉の重みは、民主主義の有り難さを知る戦前生まれの人には理解できるでしょう。しかし、言論の自由を保障された民主主義しか知らない人にとっては、大衆迎合的な主張も真実みを帯びて新鮮に映るようです。

政治は結果がすべてと言われる。しかし、結果が判明する前に、私達は冥土に旅立っているかも知れません。我々世代の責務は、次世代のために、情報の価値を現在のにかつ歴史的に問うことです。情報を正しく理解し分別できる脳力を鍛えて、民主主義社会の権利と義務を正しく行使したいものです。



長島ダム上流の接岨湖に架かるレインボーブリッジ。橋の中間には秘境駅と呼ぶにふさわしい奥大井湖上駅があります。

- 【問い合わせ先】
- ◎川根本町まちづくり観光協会
電話 0547-59-2746
- ◎川根本町観光商工課
電話 0547-58-7077
- ◎南アルプスアプトセンター
電話 0547-59-2137
- 【アクセス】
- JR金谷駅から大井川鐵道本線
で約 70 分

大井湖上駅から徒歩 10 分のところにある展望所です。ここでは、レインボーブリッジ(長島ダム湖に架かる橋)とダム湖を同時に眺めることもでき、見晴らしがよく写真撮影ができる最高のポイントとなっております。接岨峡温泉駅周辺では、接岨峡温泉会館、川根の歴史、自然などを展示してある資料館やまびこ、8 つの吊り橋で散策できる八橋小道(ラブロマンスロード)などがあり、こちらも川根の良さを満喫できる場所となっております。

ぜひ、南アルプスあぶとラインに乗ってお越しください。

..... 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)
