

平成 30 年 (2018 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 100,000 部  
印刷 株式会社ニチコミ  
TEL 054-283-5424



## 厳冬海中みそぎ祭り 半世紀を経て復興した伝統神事

沼津市下香貫地区で、年に一度のお祭りとして大昔から行われていた伝統行事「海中神輿洗い」。大戦末期の空襲で神殿・神輿が焼失し、再興されることなく半世紀もの時を経ていましたが、地元有志の力で厳冬海中みそぎ祭りとして復興しました。  
楊原神社、大朝神社から渡御した神輿が町内を回り、小浜海岸での神事・式典に臨みます。この祭りの見所は成人男子が神輿を担いだまま海中でみそぎを行う勇壮な姿。また地元団体によるしゃぎりの演奏、水かけや餅まきも行われお祭りを盛り上げます。

写真提供/原田 武虎 小池 庄市 (すこやか沼津 下香貫支部)

その他の活動としては、「戸田音頭」の保存とPR活動がありま  
す。この戸田音頭は昭和23年、当  
時の小学校教員であった服部嘉丸  
先生が、戸田の歴史や魅力を歌詞  
に盛り込んで作詞作曲をしたもの  
です。現在も地元の祭りや小・中  
学校の行事などで踊られ、60年以  
上経った今でも地元で愛されてい  
ます。  
現在は故服部先生のお孫さんが  
主催する「戸田音頭保存会」の月  
2回の練習に参加するほか、すこ  
やか沼津の芸能発表会や行事など  
で踊りを披露し、地元戸田のPR

に努めています。  
この戸田音頭では独自のものと  
して、港町を象徴する大漁旗での  
演技があります。踊りの輪の後方  
で三旗の大漁旗を大きく振ること  
で舞台をより一層華やかに演出  
し、躍動感あふれる演技となりま  
す。この大漁旗もただ左右に振る  
だけでは駄目で、上下左右(八の  
字)に振ることで迫力が出るそう  
です。  
このような地元を象徴するもの  
があることはとても素晴らしいこ  
とであります。戸田音頭を通して、  
地域での世代を超えた交流の輪が  
広がり、地域活性化、そしてクラ  
ブの活性に繋がれば良いと思いま  
す。

すこやか沼津戸田支部は、3ク  
ラブ会員146名で活動をしてい  
ます。輪投げやペタンクなどのス  
ポーツ活動が盛んで、普段の練習  
や大会には多くの会員が参加して  
行われます。また毎年1月には御  
殿場市老富士沢地区とのスポー  
ツ交流があり、地域を越えての交  
流を深めています。その他、カロー  
リング(氷上で行われるカーリン  
グをベースにした室内スポーツ)  
も盛んで、地域の体育館で皆で楽  
しんでプレーをしています。  
グラウンド・ゴルフは、昨年新  
たにクラブが発足し12名の会員が  
集まりました。クラブなどの用具  
をそろえ、市大会への参加を目指  
し練習をしています。



11月に行われた「いきいき創造広場」でも踊りを披露

## 地元愛あふれる「戸田音頭」を元気にPR

すこやか沼津 (沼津市老人クラブ連合会) 戸田支部

輝いています今!

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 15 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 長泉町老人クラブ優勝!!



11 月 1 日 (水) 島田市グラウンド・ゴルフ場にて、22 市町から 385 名が参加して、第 15 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。

当初の開催予定日は雨のため中止となり、予備日に行われました。秋晴れの下、参加された選手の皆さんがプレーを楽しみ、他地区老連との交流を深め、一層の盛り上がりとなりました。

結果は右表の通りです。県内各地から参加された選手、大会を支えてくれた役員、スタッフの皆さん、そして静岡県グラウンド・ゴルフ協会の皆さん、ありがとうございました。

## 大会結果

### 市町連合会対抗戦

優勝	長泉町老人クラブ連合会
準優勝	富士市悠容クラブ連合会
第 3 位	磐田市老人クラブ連合会

### 個人戦 (青コート)

優勝	焼津市	岡本 勝市
準優勝	長泉町	堀井昭次郎
第 3 位	牧之原市	中嶋 高明

### 個人戦 (白コート)

優勝	長泉町	後藤 英雄
準優勝	川根本町	小森 吉美
第 3 位	掛川市	水野 義一

### 個人戦 (赤コート)

優勝	富士市	窪田 徳市
準優勝	浜松市浜北	中村 雄一
第 3 位	菊川市	大西 孝枝



## 戌年を迎えて

シニアクラブ静岡県 会長 松本庄次 (藤枝市)

うございます。

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。

さて、会員の各位には、日頃よ

シニアクラブ静岡県の皆様、皆さま、戌年を迎え、明けましておめでと  
りシニアクラブ静岡県の各種事業推進に当たって、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、九州各地をはじめ、全国各地において、予想しがたい、かつて私たちが経験したことのないような集中豪雨等の自然災害に見舞われる等、日本全土に甚大な被害がもたらされました。

被害を受けられました皆様方には心からのお見舞いを申し上げます。

新たな年を迎えるに当たり、私たちのシニアクラブ静岡県においては、5 年目を迎える「プラスふじさん(223) 作戦」の達成に向けて、各市町老連の会員の方々が、身近にいる仲間をクラブに誘って戴いて、所期の目標達成に努めていただけるよう、改めてお願いしたいと思います。

私も会員の皆さま方と共に、今後の長寿社会にふさわしい、心身ともに健康で、元気あふれる老人であることを目指して、共に手を携え、さらに前進していきたいと考えております。

結びに、本会に対し、皆様方のさらなるご支援やご協力をお願い申しあげますとともに、本年が「戌年」を迎え、実りある素晴らしい年となりますことを祈念し、新年のあいさつと致します。

## シニア防災

災害時には非常時持出品とシニア(自分)備蓄も準備しておこう!!

### 非常時持出品



非常食は、食べ慣れた食品を備蓄し、定期的に入れかえをしよう。

### シニア(自分)備蓄



メガネや薬、お薬手帳、おむつなど、自分の必要なものをポーチなどに入れて準備しておきましょう。

情報提供：静岡県地震防災センター

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>

# 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



シニアクラブ三島 三島農兵踊



11月15日(水)三島市民文化会館ゆうゆうホールにて、高齢者いきいき創造広場が開催されました。

第一部は式典が行われ、昨年度会員加入促進運動において大きな成果を挙げた、いきいきクラブ伊東、すこやかクラブ沼津、函南町老人クラブ連合会、シニアクラブ浜松市、森町シニアクラブ連合会の5団体が表彰されました。

第二部は、リフォームファッションショーが行われました。着物や帯などからコートやベスト、チュニックワンピース、作業衣、バッグ、防災グッズなどアイディア溢れる作品が集まりました。55組62名がたくさんの思いを込め仕上げた自慢の衣装をステージの上



大賀茂老人クラブ(下田市)ダンス「おら東京さ行くだ」

で披露しました。観客席からの声援に応え、出演者も手を振ったり、盛り上がりを見せました。続いて芸能交流ひろばが行われ、裾野市のバンド、フッカーライズの演奏からはじまり、10市町の皆さんがダンスや踊りなどを仲間と共に力いっぱい表現し、楽しく会場を盛り上げました。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5名による厳正な審査の結果、

最優秀賞には佐藤正子さん(長泉町)、優秀賞に芹沢昌子さん(清水町)、渥美敏子さん(湖西市)、高柳公代さん(湖西市)そして審査員特別賞に友田よし子さん(三島市)と芹沢教子さん(清水町)が選ばれました。おめでとうございます。



函南町老人クラブ連合会 踊り「函南ばやし」



チャイムスピカ(清水町) トーンチャイム



## あなたの「とっておき」教えてください ご自慢レシピ大募集!!

皆さんから寄せられたご意見の中で「レシピを掲載してほしい」という声が多数ありました。そこで今回、ご自慢のレシピを募集します!!

応募締切 平成30年2月28日(水)

募集内容 【私の健康長寿レシピ】 皆さんの住まいの地域の産物を使用した(地産地消)健康長寿に繋がるレシピ大歓迎!!

応募方法 A4用紙記入。料理名、作り方、材料、料理の写真、レシピポイントやエピソードを添えて氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢を記入し、ご応募ください。

応募先 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号シニアクラブ静岡県 レシピ募集係

賞品 図書カード

入賞者発表 入賞者には事務局より連絡します。入賞者のレシピは次号「シニアクラブ通信」に掲載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)

地域支え合い  
私たちの地域の活動

地域と一体となった地道なクラブ活動

さわやかクラブふじえた連合会

オレンジ生き生きクラブ会長 西岡 誠

私たちのクラブは、岡部町三輪の「オレンジタウン」に平成14年度に発足した比較的新しいクラブで、現在の会員数は53名です。

本クラブの基本方針は、新興住宅地に存在するクラブであるため、特に「地域と一体となった地道な活動」を行い、地域の今までの活性化に寄与するとともに、多彩な活動を積極的に行うことで、高齢者同士の繋がりを深め、生きがい、仲間づくり等を行うこととしています。

等の趣味活動や、「汚水処理場の草刈り作業」等のボランティア活動等を行っていますが、他クラブには無い本クラブ独自の活動を2点実施しています。

1点目は「自主防災特別班活動」

で、自主防災組織は町内会で運営していますが、役員の任期等の問題で災害に対しての即時対応が難しくなっていたため、「自分たちの地域は自分たちで守る」方針のもと、本クラブ独自に平成18年度に自主防災組織の中に特別班を発足させ、日頃から災害に備えた取り組みを実践するとともに、危険個所の見回り点検、各消火機器始

動点検等を含めた実際の放水訓練を毎月1回行い、制服も揃え、精力的な活動を実施しています。

2点目は「資源回収活動」で、

具体的活動は「グラウンドゴルフ同好会」等のスポーツ活動、「絵手紙の会」、「スイーツ同好会」

本クラブでは発足当初より個人負担を最小限にして多くの人に入会してもらいたいと、年会費1千円で運営してきましたが、活動を充実させるには厳しいものがありました。

このような通常の活動に加え、独自の活動を積極的に実施することで、地域等に本クラブの存在が広く認識され、自信を持った生きがい、仲間づくり等が構築でき、若年高齢者を含めた加入促進に大きく繋がっていくと確信しています。

また、今年度の本市の「さわやかクラブ大会」にて、「優良クラブ」として表彰され、会員、地域ともに今後の活動に活力を与えるものと大変喜んでいきます。

人のために何かすることで、人生を豊かに！

シニアクラブ三島 中郷地区 東大場福寿会会長 坂本恵三

平成2年4月1日、三島市東大場の分譲地に、私たちのクラブ「東大場福寿会」が誕生しました。当時は開発最中の分譲地で約250戸の住宅が建つなか63名の会員でのスタートでした。以来27年の年月が経過し、現在は約950世帯で会員数は107名となり活発に

活動しています。

さて、高齢化の進展は私たちの地域も同一で、会員の高齢化が進むなか新しい仲間の入会は少なく、年々会員が減少してはいますが、優しいお誘いにより新しい会員を増やそうと日々心がけています。

当クラブの活動は、毎月開催の



そこで自分たちで資金源を探し、資源回収活動を平成28年2月から実施することとしました。

町内会の各家庭にお願いし、新聞紙、雑紙、段ボール、古着、牛乳パック、アルミ缶等を月1回第2土曜日に玄関先に出していただき、朝8時から会員が回収し、事業者の有料で引き取ってもらっています。実績も上がってきており、有意義な活動で、会員同士の繋がりが深まりました。

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

湖西いきいきクラブ連合会（こいきれん）は静岡県西部地区に位置し、会員数2734名、41単位老で活動しています。

年間の4大イベントとしては、

①連合大会（クラブ活動に貢献された方の表彰、日々練習した芸能発表） ②女性部を中心とした合同レクリエーション発表会 ③三世代輪投げ大会 ④高齢者健康祭りがあります。

今回は昨年10月17日（火）に行った高齢者健康祭り（運動会）の様子を紹介させて頂きます。この行事は市内を7地区に分かれて競

い合う運動会で会員約750人が参加をしました。競技は全てチーム競技で輪投げや、飲料缶の上ドッジボールを載せて運ぶ「アイスクリームリレー」、ソフトバレーボールのボールを2人でたらいからたらいに移す「ジャンボ豆つまみ」など5競技でタイムなどを競いました。

また今回は「着て脱いでハイ」という新競技を行いました。これは競技名のとおり、参加選手が法被を着て手を叩いてから脱いで次の人に回すリレー。10人がコースを往復し、アンカーが腰ひもを巻

いてゴールします。選手に大きな声援を送るチーム、黙々と脱ぎ着するチームなどあり、最後の走者であるアンカーが走りだすと大きな拍手が起きていました。

また、競技の間には女性部を中心としたレクダンスが行われ「サザエさん」や「世界に一つだけの花」など7曲を踊り、心地よい汗を流すとともに会員同士の交流を楽しみました。

このように身体を動かすことは心身の健康に繋がります。また仲間と集い、楽しくおしゃべりして身体を動かせることはとても幸せなことでもあります。

この幸せがこれからも長く続くよう体調維持に気をつけ、仲間と



多彩なこいきれんの活動

湖西いきいきクラブ連合会会長 田内清之



月例会と教養講座を中心に、新年会、観桜会、年2回の集会所清掃奉仕、春・秋の日帰り旅行、町内会納涼祭への出店、不要品バザー、餅つき大会の協力、年末お楽しみ会と盛り沢山の行事を実施しております。その他に会員有志によるサークル活動が行われ、囲碁、カラオケ教室、ゲートボール、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ハーモニカ、オカリナ、麻雀教室と現在8つのサークルが楽しく元気に活動しています。

もう1つ加えなければならぬのが、毎月の古紙回収です。従来は月例会開催時に参加する会員が新聞や雑誌をぶら下げて持ち寄り、倉庫に保管し売却していましたが、年齢を重ねると月例会にいくのが精一杯、とても重い新聞を持つてこれられません。そこで役員が6台の車で町内を巡回し、会員の玄関先に出された古紙類を回収するシステムにしました。回収量は飛躍的に増えましたが、回収にかかる負担は増えています。今後

の課題です。

町内には65歳を超える住民が多くなるなかシニアクラブ活動に参加し、加入する方は少ないのが現状です。

健康寿命の大切さが言われる昨今ですが、仲間とおしゃべりし、共に笑い、身体を動かすことは健康に大切なことです。年金暮らしの私たちがシニアクラブ活動を通じて、地域コミュニティに少し恩返しをすることで自分の人生を豊かにしたいものです。

ともに健康に過ごしていきたいと思えます。

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〉

## 平成 30 年 10 月から 「福祉用具の全国平均価格公表により安心したレンタルが可能に」

### 【改正内容】

平成 30 年 10 月から国が福祉用具の商品ごとに全国平均貸与価格を公表します。現在は事業所が価格を決めており、同じ福祉用具であっても価格に差があります。

貸与事業者は福祉用具を貸与するときには、その商品の全国平均貸与価格と事業者の設定価格の両方を利用者に説明することになります。また、平成 30 年 4 月から機能や価格帯の異なる複数の商品を提示することになります。

この改正で貸与価格のばらつきが抑制され、より安心して福祉用具を利用できます。

### 【福祉用具とは】

**自立した生活を助けたり支えるための用具です。**

※対象者は要介護度が「要支援 1・2」「要介護 1～5」の在宅サービス利用者です。

たとえば…①自力で歩きたい⇒歩行器や歩行補助の杖

②自力で入浴したい⇒入浴用椅子や浴槽用手すり、入浴用介助ベルトなどがあります。

※要介護状態等により利用できる品目が限定される場合があります。また、レンタル品目と購入品目の区分けもあるのでご注意ください。



●「福祉用具」の品目をもっと知りたい場合は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

「介護保険と福祉用具」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/osirase/dl/yougu.pdf>)

選べる品目や金額の上限など注意点がいくつかあります。福祉用具を利用する場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。



### お知らせ

## サービスに苦情や 不満があるときは？

サービスを利用して困ったときがあったとき、サービス提供事業者にご相談しづらいときは、下のような相談先もあります。

### 「ケアマネジャー」に相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。



### 「市町の介護保険担当窓口」に相談

相談や苦情の内容をもとに、市町で事業者を調査して指導します。



### 「地域包括支援センター」や 「消費生活センター」に相談

地域の高齢者の総合的支援を行う「地域包括支援センター」で相談を受け付けています。また最寄りの「消費生活センター」に相談することもできます。



### 「国保連」に相談

市町での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、静岡県国民健康保険団体連合会に申し立てることができます。



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



Shizuoka Prefecture

# 介護保険特集

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す。皆さんの納める介護保険料や利用料、市町の負担金を基に、「市町」が保険者となって制度を運営しています。平成 30 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。

## 平成 30 年 8 月から 現役世代並みの所得がある方の利用者負担割合が見直しに

介護保険サービスの利用者負担割合が現在 2 割の方のうち、特に所得の高い方は 3 割負担になります。

ただし、もともと高額介護サービス費の上限 44,400 円を超えて利用者負担している場合には、負担増となる方はほとんどいません。(一時的に 3 割負担分の金額を支払いますが、高額介護サービス費の申請を行えば、上限を超えた分については戻ってきます。)

### ○利用者負担割合 (単身世帯の場合)

【平成 30 年 7 月まで】

基準	負担割合
年金収入等 280 万円以上 (※1)	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

【平成 30 年 8 月から】

基準	負担割合
年金収入等 340 万円以上 (※2)	3 割
年金収入等 280 万円以上 (※1)	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

※1 合計所得金額 160 万円以上で、年金収入+その他の合計所得金額 280 万円以上

※2 合計所得金額 220 万円以上で、年金収入+その他の合計所得金額 340 万円以上

※合計所得金額：給与収入と事業収入等から給与所得控除と必要経費を控除した額

## 高額介護サービス費って何？

～利用者負担が高額になったとき、高額介護サービス費等が支給されます～

介護保険を利用して支払った額の合計が利用者負担の上限額を超えたとき、超えた額が戻ってくるという制度です。同じ月に上限額を超えた場合に支給されます。

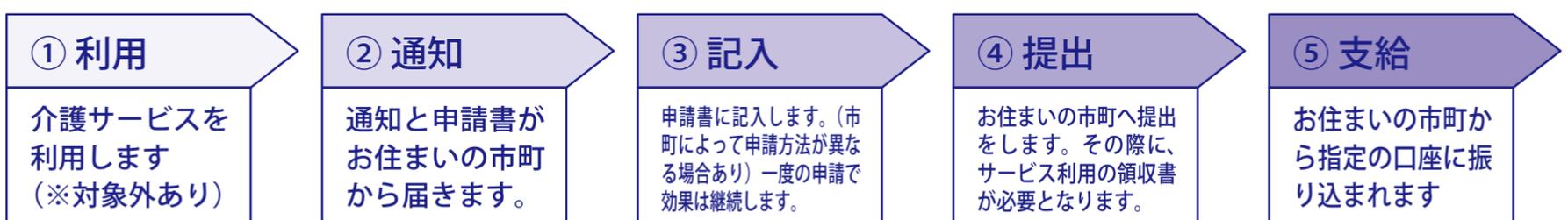
⇒高額介護サービス費の支給は、市町への申請が必要です。

### ○利用者負担の上限 (1 ヶ月)

所得区分	上限額
現役並み所得者 (※1)	44,400 円 (世帯)
世帯全体が市民税非課税	24,600 円 (世帯)
(1) 本人の課税年金収入額と合計所得金額が 80 万円以下の方	15,000 円 (個人)
(2) 老齢福祉年金受給者の方	15,000 円 (個人)
生活保護受給者の方	15,000 円 (個人)

※1 現役並み所得者：課税所得 145 万円以上の第 1 号被保険者がおり、かつ世帯内の第 1 号被保険者の収入の合計が 520 万円 (世帯内の第 1 号被保険者の数が 1 人の場合は 383 万円) 以上の方

### 【申請の流れ】



### ※高額介護サービス費の対象にならないもの

- ショートステイを含む介護保険施設での食費や居住費、日常生活などの自己負担分
- 特定福祉用具購入にかかった費用 ○住宅改修にかかった費用 ○サービス支給限度基準額を超えた費用

### ※申請の期限は 2 年以内

# シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

公園に桜の苗木皆で植え  
花咲くまではと手入れ続ける

袋井市 鈴木 紀子

(評) かの戦中戦後に比べれば現在の日本の春は桜盛りで平和の象徴のようである。しかしその陰にはこの歌のように目立たない奉仕を続けられる皆さんの力があってこそ、という思いを新たにしました。

自分史の書く手を休め懐かしむ  
心は遠く古里のまち

浜松市中区 村上 孟

(評) 自己の原点はやはり古里であろう。「まち」と書いてあるので都会ではなく小さな町のたたずまいや人々の交わりの様子などが想像される。おのずから手が止まる静かなひととき。

孫五人よそゆき顔に七五三  
祝ふ写真を時をりに見る

島田市 有賀 美代

(評) 孫五人揃って七五三を祝う幸せ。あの華やかな写真を思い出しては「時をりに見る」一人のひそかな楽しい時間である。

「四才が抹茶の出会い」と米青年  
ほいろ相手に手揉み茶もめり

藤枝市 白井 澄江

(評) お茶作りを生業としておられる様子。外国人の青年は見学か或いは手伝いか。お茶との出会いが幼い頃だと知って、感慨深くその手つきを見ている作者。

アスファルト割れ目押しわけ春告げる  
すぎな若芽のたくましき緑

富士市 渡井 公平

四季に咲く花の在処もなじみつつ  
今日は桐の花散る墓参  
盛り上がる山の緑をかがやかせ  
日差し天より黙々と降る

掛川市 遠藤 操

浜松市南区 鈴木 寿子  
咲き初めし萩たゆたゆと吾を待ちぬ  
ことしの秋との小さき出合ひ

榛原郡吉田町 谷内 幸子

貧乏や苦勞を一緒にした妻と  
余生は仲良くゆっくり生きん  
時刻むラジオの話聞きながら  
身支度楽し今寿の日々を

藤枝市 清水 修

## 【訂正】

\*前回二首目、笠原八代恵様の歌は二字抜けていました。訂正してお詫びいたします。

【誤】 夢にたつ人やさしかり待つ  
ことも待たるる事も現にて

【正】 夢にたつ人やさしかり待つ  
ことも待たるる事もなき現にて

川柳 倉橋 宏 選

一時間待つて7分ご診察

浜松市中区 長谷川誠爾

(評) 病院にはいろいろお世話になつていますが、予約しても待たされる、待つ身はたいへんです。

苦と楽は背中合わせの二人旅

袋井市 鈴木三枝子

(評) 昔から「楽あれば苦あり」と

## 俳句 甲斐 遊糸 選

初恋の人息災や小鳥の来

磐田市 天野 薫

(評) 送られてきた俳句のはがきの束を読み進めていて、まず「初恋の人息災や」の一句に目が止まった。「息災」と言い切るのだから、今も近くに居て行き来があるのだと思われる。中学か高校の同級生かもしれないなどと、種々想像を巡らせた。作者は幸せな家庭を築いていて、その「初恋の人」もきつと満ち足りたシニアなのだ。「小鳥の来」という楽しい季語が、そんな思いに誘ってくれた。

病み抜いて朝粥うまし草の花

袋井市 西 晶子

(評) 「病み抜いて朝粥うまし」は作者の実感。点滴の針が外れ、上半身を起こして一口含んだ「粥」の味。

言われています。「背中合わせの二人旅」が、川柳らしい表現になりました。

一輪の花で明るい無人駅

富士市 雨宮 重雄

(評) 無人駅の朝の通勤時間には、多くの人が集まるでしょう。無人駅の花瓶に挿された一輪の花に、明るい心と元気をもらうことでしよう。花を挿してくれた人の心の優しさがうかがえます。

私にも覚えがある。15年前、脳梗塞の手術後、初めて妻に匙で食べさせて貰った重湯のような粥。命が蘇った喜びが身体中を駆け巡ったのを今も忘れない。掲句、窓の外に見た「草の花」。目に沁みたことだろう。

赤まんま茂るあたりが居間のおと

藤枝市 富永 孝江

(評) 一元の家は更地になっている。なぜ更地になったか。その理由は述べられていない。読者の想像に任せられている。私達に分かるのは、「居間のおと」には「赤まんま」が茂っているということだけ。止むを得ない事情による移転だったに違いない。それは少し淋し気な表現だと感じたため。時々来ては、往時を懐かしむ。

鳴き声を確かむ盆の電子辞書

伊東市 佐藤 住子

(評) 私も時々「鳴き声を確かめたくて「電子辞書」を使う。鳥の声

足腰を揉んで機嫌直してる

磐田市 山田 喜一

さようならこれで財布はコインだけ

藤枝市 増田 脩

晩学の夕べ覚えて今朝忘れ

富士市 渡辺 悦夫

戦時下の地震の恐さ夢に出る

磐田市 伊藤 弘朗

猫の手を借りて夫婦は仲直り

富士市 勝又 信也

や虫の声はつきりわかる。若者に後れを取ってはいられない。新しい道具を使いこなせなければ新しい世帯は拓けない。最初は若者にやり方を教わるが、それも聞くは一時の恥と割り切るしか仕方あるまい。

靴を手に渡る夏川一歩づつ

藤枝市 大石 泰治

浮雲を燃やす落日花すすき

富士宮市 神 一男

三伏の水に流せり今日のうつ

浜松市細江町 山口 英男

地鎮祭禰宜の裳裾に木の芽風

藤枝市 梅本 光子

携帯に暑中見舞のメールくる

掛川市 鈴木イヨ子

引き寄せて一打にこめる除夜の鐘

駿東郡小山町 東学 克江

秋連れてかそけき朝の風が吹く

富士市 渡辺 悦夫

学童の見守り隊となる案山子

掛川市 山下 良子

### 会員のめざす

はじめてましてこんにちは

浜松市天竜区 柳澤たか子  
シニアクラブ通信157号は字が大きくて読みやすいです。記事の中で大切な所はボーダーラインを引いて私たちの会（脳トレの会）の参考にしようと思います。

浜松市浜北区 鈴木 幾子  
初めてシニアクラブ通信を手に読みました。老人クラブという名には少し抵抗を感じますが、シニアクラブという言葉はなんとなく耳にもやさしいおだやかな感じがします。健康で楽しい生活ができるよう皆様に見習って一日一日を大切にできる範囲で頑張ろうと思います。

磐田市 松島とみ子  
楽しみながら地域を支え合い活動し、仲間作りや健康づくりをしているクラブを読んでも感動しました。私も今年86歳になり、地震に大雨がいつ起こるか分からない世の中です。地域またみんなを支え合い助け合って頑張りたいです。

伊東市 中島 久子  
いつもシニアクラブ通信を楽しく拝読しております。各々クラブの方々が地域に密着した活動状況

をそして会員増強につながり皆で思いやりの心と感謝の念で活動してまいります。きっと健康長寿につながることでしよう。

駿東郡清水町 向笠まち子  
シニアクラブ通信楽しみに読ませて頂いています。今まで知らなかった地域での活動また世代間での交流に触れ、まだまだという思いにさせられました。

御殿場市 内田 佳宏  
「地域支え合い」私たちの地域の活動」を読ませてもらい、大変参考になりました。現在会員数も増えることはなく、また活動内容も魅力がないので各地の活動を取り入れて年間行事を見直し、入会案内を出したいと思っています。

駿東郡清水町 久保田美代子  
シニアクラブ通信毎回楽しみにしております。まず最初に目に入るのが「パズル」です。これを解いてハガキを送付してから徐にページを捲ります。皆さん色々頑張っているのでも私もパワーをもらい残りの人生有意義に過ごそうと思っています。これからよろしくお願いします。

駿東郡小山町 山口今朝治  
誌面の文芸欄には生活感があふれていて、共感できることがいっぱい、うなずきながら読んでいます。

焼津市 佐野 法子  
地域のシニアクラブの役員の方に誘われて、今年（さわやかクラブやいづ）に入会しました。シニアクラブ通信の夏号を読ませていただきました。以前と比べて入会する人が少なくなっていると思いましたが、人それぞれに自分の生活のパターンがあり、大勢の中に入っていくのがわずらわしい人もいることと思われませんが、何か1つ大勢集まる輪の中へ入っていく勇氣も大切なことと思います。

掛川市 土田 晴子  
シニアクラブに入会させてもらって2年目です。皆さんいきいきしていますね。がんばる力をもらっています。ありがとうございます。

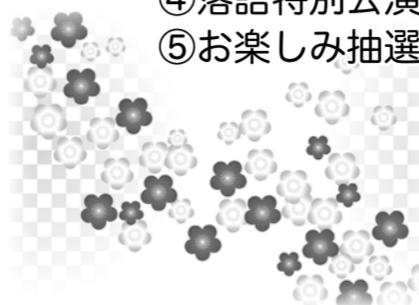
浜松市中区 大石 こう  
2年前に誘われて入会しました。私はまだ家庭のこともあり全てに参加出来ませんが、まず許される時間内で輪投げとペタンクに加入させていただきました。今では皆さんと和気あいあい、とても楽しくやっております。夢中になり子供の頃に帰ります。公園に響く笑い声は最高です。



## 平成29年度 すこやか長寿祭ふれあい広場を開催します

開催日 平成30年1月20日(土) 13:00~16:30  
会場 静岡県立美術館講堂(定員200名 申込先着順)

- 内容 ①第21回美術展入賞者表彰式
- ②第18回熟年メッセージ大会入賞者表彰式と作品発表
- ③ブラスアンサンブル(東海大学静岡吹奏楽団)
- ダンススポーツ・デモンストレーション(ねりんピック入賞者)
- ④落語特別公演:春風亭百栄師匠(静岡市清水区出身 真打)
- ⑤お楽しみ抽選会



春風亭百栄師匠



昨年の美術展

■無料シャトルバスを運行します ※時間はお問い合わせ下さい

乗降場所 三島駅北口、清水駅東口、掛川駅南口、焼津駅北口、静岡駅南口

同時開催 第21回静岡県すこやか長寿祭美術展

問合せ先: 公益財団法人しずおか健康長寿財団 電話: 054-253-4221

入場料  
無料

### ◇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  
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30年2月28日(水)

### ◇送付先

シニアクラブ静岡県  
静岡市葵区駿府町1-70  
県総合社会福祉会館4F  
電話054-254-5225

# 頭の体操 クロスワードパズル



前回(第157号)の答え  
テ  
ン  
ト  
ウ  
ム  
シ

1		2	3	4
			E	
5	6		7	B
A				
	8	9		
10		F		11
C		12	D	

タテのかぎ

- 1、まぶたの上に横長に生えている毛。
- 3、大地震のあとに引き続いて起こる地震。
- 4、釣りの道具。魚がかかるとぐーっと沈みます。
- 6、優秀と認められて誇りに思うこと「〇〇勲章」「〇〇挽回」
- 9、年をとった女性。
- 10、光をさえぎって、黒く映し出される物の形。水などに映る姿。
- 11、物の滑らかな表面から出てくる光。

ヨコのかぎ

- 2、昆虫の一種。羽が大きく色や模様が美しい。春に多く見られる。
- 5、睡眠中に頭に浮かぶもの。将来の希望。
- 7、1年の間に移り行く春・夏・秋・冬の四つの季節の総称。
- 8、他の意見や考え方。異議。
- 10、節をつけてうたう歌の総称。「〇〇曲」
- 12、馬が引く人や荷を運ぶための車。

【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30年2月28日(水)(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 命くれぬ 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

ゆっぴり  
のんびり

### 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) 身延山久遠寺・甲州めぐりと 須玉温泉

西部地区 (大井川以西)	15,200円(税込)
中部地区 (大井川～富士川)	14,800円(税込)
東部地区 (富士川以東)	14,400円(税込)

1名様 (20名様以上)

期間: 平成30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]  
(20名様以上でお申し込みいただいた場合は、お客様ご希望日でOKです)

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 2018年添乗員同行コース

## 明治維新150周年記念! 幕末ゆかりの地と韓国6日間

一度は体験したい神戸発着のんびりクルーズ旅行  
クルーズが初めての方も安心サポート付で不安なし!

- 旅行日: 平成30年6月3日(日)～6月8日(金) ■ 2名様より
- 旅行代金: 208,000円～(浜松駅発着、2名様一室ご利用の場合)
- 船中泊5泊(朝食5回・昼食4回・夕食5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)

# 高齢者の死亡事故多発! 高齢者交通安全情報

交差点での  
出合頭



主な高齢者  
死亡事故例

自転車利用中・歩行者の  
死者の約8割が高齢者!!

道路横断中



特に車から  
みて、右から  
左への横断



### ドライバー・自転車利用の方へ

- ☆ 車・自転車を運転する時は集中、常に前後左右の確認を!
- ☆ 見通しの悪い交差点では必ず徐行して十分な安全確認を!
- ☆ 車の同乗者には必ずシートベルトをさせましょう!
- ☆ 慣れた道ほど慎重に! 危険はどこに潜んでいるかわかりません

### 歩行者の方へ

- ☆ 道路を横断する時は、横断歩道を利用しましょう!
- ☆ 明るいうちに用事を済ませましょう。
- ☆ 夕暮れ時から夜間の外出は、ピカピカ光る自発光式反射材をつけましょう!

自発光式反射材は、各警察署の免許窓口の交通安全協会及びホームセンター等で取り扱っております!

# 老人クラブ 3つの保険 <掛金・補償内容>

## 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

- ① 対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)  
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。
- ② 保険期間：掛金払込日の翌月1日から1年間
- ③ 補償範囲・掛金タイプ  
「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」の6タイプから選択してください。

① 24時間型						
< 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	170万円	217万円	85万円	109万円	45万円	91万円
	387万円		194万円		136万円	
(注1) 後遺障害保険金	170万円	—	85万円	—	45万円	—
	170万円		85万円		45万円	
(注2) 入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	4,000円	2,280円	2,000円	1,140円	1,000円	950円
	6,280円		3,140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	1,300円	850円	650円	600円
	4,300円		2,150円		1,250円	

※「24時間型」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B級に該当するおもな職種  
 ・建設業者、自動車運転者、採鉱・採石業者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、下表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
(注1) 後遺障害保険金	170万円	85万円	45万円
(注2) 入院保険金日額 (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。

## ③ 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対象：老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間：毎年10月から1年間
- ③ 掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ 補償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係  
 TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒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  
 <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

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」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。ご不明な点がある場合には、代理店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!!

掛川市 龍尾神社

ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅

龍尾神社は、掛川城の北東に位置する古社で、古くは「龍尾山牛頭大王」と称していました。掛川城の築かれた峰から連なる山脈を、この地を守護する龍になぞらえ、龍頭山・龍洞山・龍尾山と名づけ、鬼門にあたる龍の尾の山に龍尾神社は鎮座しています。神社の創祀に関しては、明らか



ではありませんが、延喜式内社の真草神社が龍尾神社であるとの説もあり、鎌倉時代の書物に龍尾神社を詠んだ和歌が見られることから、当時すでに現在の地に鎮座していたことが窺えます。

龍尾山は城の攻守の要であり、徳川家康が今川氏真との攻防において神社境内に本陣を構え、今川

氏真が籠もる掛川城を攻撃しました。攻防は半年に及びましたが氏真が城を明け渡して小田原の北条氏の元に行くと、家康は掛川周辺を守るために大切な城であると考え、掛川城主に重臣の石川家成を任命しました。

また、山内一豊が遠州掛川に封ぜられてから土佐国に入るまでの十年間、掛川の地は大いに発展いたしました。寺社を大切にしたい一豊公の掛川城守護神、龍尾神社への崇敬は特に篤く、掛川でお生まれになった後に二代目となる養嗣子忠義の氏神としました。

掛川城の築城に際して、旧城域に祀られた古い社を現在の社に遷宮合祀し、以来掛川城の守護神として、歴代城主のみならず、掛川藩の民や東海道を往来する旅人の信仰を集めました。

このように、歴史的に掛川城との結びつきが強く、多くの信仰を集める龍尾神社には初春には「しだれ梅」、初夏には「あじさい」が咲き、多くの来場者を楽しませてくれる花庭園があります。

しだれ梅は、約300本が咲き誇り、圧巻です。かつて婦人はお気に入りの着物を身にまとい、その香が衣にうつるように、ゆつたりと梅の花見を楽しんだと云われます。

華やかな春のひととき、たおやかな梅の花籠を、是非龍尾神社で満喫してみてください。

【問合せ先】

◎掛川観光協会ビジターセンター  
「旅のスイッチ」  
電話 0537-24-8711

【アクセス】

◎JR掛川駅より徒歩約20分  
東名掛川インターより約10分  
掛川バイパス「西郷インターチェンジ」より約3分



ただいま終括中

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康



一寸先は闇という。機銃掃射の怖さでそれを実感した我が身は、広島原爆の死の灰を被り、放射能で汚染された飲食物を口にしながらも、この歳まで生きて来た。それだけに、戦後の平和な時代への感謝は一人である。しかし、将来には一抹の不安がなくてはならない。

目まぐるしく変化する国際情勢からは、未来が現在のレールの延長線上にあるとはとても思えない。今のうちに「終括」しておこうと、インターネットで「しゅうかつ」をクリックすると、「終括」が示され、「人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行うこと」と

ある。しかし、漢字の活は私の意図する括とは違う。現時点では、不確定要素が多い「終括」は先送りし、過去の記録の整理を「終括」として始めることにした。

診療の場には、後事に不安を抱く高齢者が少なくない。明日の我が身も例外ではありえまいと思うと、夥しい資料の処理で悩む凡夫の姿がそこにある。若かりし頃の流行歌「あなたならどうする」のメロディを口ずさみながら、脳と手指の体操に挑んでいる。

資料のジャンルは、公的な会議や学会の記録、私的な旅行、写真や講演の記録など多岐にわたる。しかし、私的な記録は、近親者といえどもその価値は分かり難い。

ホテルのクロークを利用する際、「貴重品は入っていませんね？」と問われ、「貴方には無用ながら、私には宝ばかりです」と返す駄洒落に通じる。

すべての資料を、思い切った廃棄するのも一法である。しかし、まずは資料を廃棄可と不可に区分し、後日、誰でも機械的に処理できるようにしておきたい。それでも、区分の判定基準がしばしば揺らぐ。無駄な思考？の背景には、まだまだ生き延びて記録をもう一度見直したい邪念が潜んでいるようである。臆気な記憶を頼りに、古い記録を蘇らせる私的な「終括」作業ではあっても、生きがいとして健康寿命の延伸に繋がれるならば、公的な社会貢献にもなると勝手解釈している。