

平成30年(2018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 寺田 佳弘
 編集人 シニアクラブ通信編集委員会
 印刷 株式会社ニチコミ
 TEL 054-283-5424



大空に龍が舞う「朝比奈大龍勢」

静岡県指定無形民俗文化財の「朝比奈大龍勢」は、藤枝市の朝比奈地区で古くから行われてきた伝統行事です。2年に1度、10月中旬に開催され、手作り大きな龍勢(ロケット花火)が高さ約20mの櫓に取り付けられ、300mほど上空まで打ち上げられます。龍勢が白煙

をなびかせながら一直線に上昇し、その後ゆらゆらと漂うさまは、大空に龍が舞うよう。本年は10月20日(土)に開催が予定され、打ち上げ前の情緒あふれる口上や、昼と夜で趣の異なる龍勢の打ち上げの様子など、見どころ満載です。



齊藤充史会長を中心に和気あいあいと楽しく活動しています



手際よく放水作業を開始

翡翠会の活動の根底にある「地域に根差した活動」が地域をまとめる大きな力となっています。

翡翠会の活動の根底にある「地域に根差した活動」が地域をまとめる大きな力となっています。

クラブでの活動は、グラウンド・ゴルフ、輪投げなどのスポーツ活動

をなびかせながら一直線に上昇し、その後ゆらゆらと漂うさまは、大空に龍が舞うよう。本年は10月20日(土)に開催が予定され、打ち上げ前の情緒あふれる口上や、昼と夜で趣の異なる龍勢の打ち上げの様子など、見どころ満載です。

地域に根差した活動で存在感を發揮

島田いきいきクラブ連合会 翡翠会

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)

さあ! 試そう! 補聴器まつり! 聞こえを良くして輝くシニア!

静鉄 音羽町 補聴器のサガワ 0120-52-8980 JR 草薙駅 まん前ビル1階

電動車いすの販売&介護レンタル
 ゼニアカー ET40
 無料出張試乗
 運転免許は不要です
 ご自宅まで伺います 車両本体価格 368,000円
 県中部地区 (株)スズキ自販静岡 054-261-6103

新役員決定、新体制スタート 楽しいクラブ活動で魅力を伝えよう

5月31日(木)に開催された評議員会において、今期で退任される理事及び評議員の選任が行われました。同日午後開かれた臨時理事会で、松本会長に代わり、寺田副会長が会長に就任いたしました。平成30年度の役員は、下に掲げたとおりです。

会員増強運動が最終年を迎えます。寺田新会長の下、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することにより、シニアクラブの魅力を伝え、仲間を減らさず、一層増やしていきたいと思います。



高齢化社会、共助を共感できる社会へ
シニアクラブ静岡県 会長 寺田佳弘(磐田市)

私はこの度、新しい会長として務めさせていただくことになりました。シニアクラブの充実、発展のため、会員の皆様のご支援、ご協力をお願い致します。

さて、高齢化の進展に伴い、高齢者が生きがいを持って安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら生活できる、住みよい地域が必要です。そのため、高齢者の居場所であるシニアクラブには、「健康」「友愛」「奉仕」等、健康長寿を目指す高齢者自らの活動を通して、心のつながりづくり、住みよい地域づくりへの役割が期待されています。

(1)高齢者が生きがいを持って安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら生活できる、住みよい地域が必要です。そのため、高齢者の居場所であるシニアクラブには、「健康」「友愛」「奉仕」等、健康長寿を目指す高齢者自らの活動を通して、心のつながりづくり、住みよい地域づくりへの役割が期待されています。

(2)地域づくりの背景には、「役はやりたくない」「支え合いはしたくない」「面倒なことは行政にやってもらえ。」等、住民の身勝手な言動による地域社会の崩壊があります。そのため、国は介護保険制度の改正で、住民主体の支え合い体制づくりを求め、その中核

としてシニアクラブの活動に期待を寄せています。
(3)介護保険制度の改正では、施設介護、施設福祉から在宅介護、地域福祉に国の軸足が移り、地域社会で住民主体の介護予防活動や住民相互の生活支援活動の推進を求めています。このことは、地域で地域を支えるシニアクラブの共助の友愛活動そのもので、シニアクラブは介護保険制度を支え、介護保険給付費の軽減、抑制に大きな貢献をしております。

平成30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	寺田 佳弘	磐田市
副会長	大嶋 淑嗣	沼津市
	片岡 宏之	藤枝市
	藤田かつ太郎	浜松市
	幸田 享子	女性委員会
常務理事	岩田 光一	県老連事務局
理事	鈴木 実	伊豆市
	小澤 一成	御殿場市
	石川 武	富士市
	渡辺 権	南伊豆町
	滝澤 義雄	焼津市
	山本 義雄	島田市
	鈴木 晴義	掛川市
	杉浦 徹衛	湖西市
	浅沼恵美子	女性委員会
	小鍋 千代	
	渥美 みつ	若手委員会
戸塚 順一		
田口 正行		
監事	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

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
	丸尾 尚良	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	学職経験者
	金原 良子	
杉山 勝		
瀧 義弘		
松浦 康夫		
大石 玲子		

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)

株式会社ニチコミのホームページでは、全国各地の元気な老人クラブの活動状況を随時更新して紹介をしています。

ご覧ください

<http://www.nichicomi.com>

だれもが最善の医療・福祉を受けられる社会をめざして

医療法人 沖縄徳洲会

静岡徳洲会病院

静岡市駿河区下川原南11-1 TEL 054-256-8008

【静岡県内グループ施設】

- 榎原総合病院 ●介護老人保健施設 静岡徳洲苑・あじさい
- 特別養護老人ホーム 小坂の郷 ●グループホーム 富士見園

尾崎歯科医院

診療時間
平日 AM9:00~PM12:30
PM2:00~PM6:00
木・土曜 AM9:00~PM1:00
休診日/日曜日・祝日

静岡市葵区北番町90 ☎054-271-5430

土地家屋調査士

増田教義

〒426-0046 藤枝市高洲71番地の24
TEL 054-636-1335
FAX 054-668-9336

～妊娠・出産・育児のサポートをします～

産後の入院可

前田産科婦人科医院

Nishiyazu Frauenklinik
医療法人 社団 安津会
☎(054)626-8603(代)

理事長 前田 津紀夫
焼津市小屋敷214-1

えぐち内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:00~6:00	●	●	●	/	●	/

休診日/日曜日、祝祭日、木・土曜午後

静岡市清水区区立町4番4号
☎054-337-1117

高齢者介護の事でご心配の方
何時でもご相談に応じます

医療法人社団 克己会

田村医院

内科

※通所リハビリテーション事業
※居宅介護支援事業

静岡市清水区船越東町180-9
TEL.054-353-0355 FAX.054-351-7207

お薬のことならお気軽にご相談下さい

みなと薬局
島田本通店

島田市本通7丁目7791番地
TEL.0547-33-5677

大会結果

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	磐田市	長江みさきクラブ	661
準優勝	浜松市	十軒町軒寿会	621
第3位	袋井市	袋井市A	584
第4位	裾野市	文寿クラブ	581
第5位	浜松市	雄踏町つるが丘	574

【個人戦】

順位	市町名	氏名	スコア
優勝	浜松市	鈴木 光吉	179
準優勝	浜松市	小池 利勝	168
第3位	島田市	中屋 堅次	152
第4位	磐田市	江塚 勝子	152
第5位	裾野市	藤井 茂	150



第6回シニアクラブ静岡県輪投げ大会 極めた技、競いあう



シニアクラブ静岡県輪投げ大会が12月14日に静岡県草薙総合運動場体育館このはなアリーナで開催されました。競技の結果は次のとおりです。

全国老人クラブ大会参加 松本、平田両氏に 厚生労働大臣表彰



10月18日
19日に京
都市府京都市
において第46
回全国老人ク
ラブ大会が約
1600名が
参加して開催

されました。本県からは松本会長以下22名が参加しました。

活動交流会では意見交換、活動事例、活動成果が発表され、式典においては高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画など大会宣言の採択や、全老連会長表彰が行われました。

《厚生労働大臣表彰》

○老人クラブ育成成功労者表彰

松本 庄次 (会長)

平田 五子 (副会長)

○優良老人クラブ表彰

袋井市「大和会」

○優良市町村老人クラブ連合会

三島市老人クラブ連合会

《全国老人クラブ会長表彰》

○老人クラブ育成成功労表彰

三矢 進

(元副会長、前西伊豆町老連会長)

○優良郡市町村連合会表彰

伊東市老人クラブ連合会

(竹岡 正一(会長))

※役職は当時のものです

シニアクラブ静岡県事務局からお知らせ

なつかしの愛唱歌集 が新しく生まれ変わりました!!

～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～

『50音順索引』と『唄い出し索引』が新たに追加され、
これまでよりも見やすくなりました。

収録は189曲!!

なつかしの愛唱歌集
700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

投稿募集

テーマ「平成の思い出」

テーマ「平成の思い出」で皆様の原稿を募集します。家族のこと、自分の趣味のことなど、テーマに沿った内容でしたら、どんなものでも結構です。ぜひともご応募ください。

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〉

まごころの情報をお手元に!
静岡新聞、読売新聞、朝日新聞、毎日新聞
経済新聞、各種スポーツ新聞

(有)太田新聞店
☎0120-667-027
岡部町岡部1-1 TEL.054-667-0117

あおき 腎・泌尿器クリニック
泌尿器科 腎臓内科 泌尿器科(人工透析)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●
休診日/日曜・祝日						
8:30~13:00	●	●	●	●	●	●
13:30~18:00	●	●	●	●	●	●
休診日/日曜						

藤枝市本町2-1-35
ゴールドエイジ藤枝201号 TEL 054-647-2022

焼津駅前眼科
(北口)

〈受付時間〉
平日(午前)7:30~11:30 (午後)3:00~7:00
土曜(午前)7:30~11:30 (午後)完全予約制
火曜日の午後は受付をしております

〈休診日〉日曜・祝日
☎054-626-8240

かたおか歯科医院
焼津市小土348-5
TEL.054-627-8883

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 14:00~18:30
※木曜 PM 13:30~16:30
休診日 日曜日・祝祭日

うさぎ薬局 白子店

注射針の回収を行っています

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●
8:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●
8:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●

TEL 054-639-5217
FAX 054-639-5218

内科 坂本医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後 2:00~6:00	○	○	○	休	休	休	休

静岡市葵区上足洗3-2-8
☎054-247-3858
http://www.sakamotoclinic.jp

まりこしディスクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	/	○	○	※
14:00~18:00	○	○	/	○	○	/

休診日/日曜・祝日・水曜・土曜午後 ※9:00~13:00
〒421-0111
静岡市駿河区丸子新田511 TEL 054-201-0303

脳神経外科・内科
すみや脳神経クリニック
http://www.hokulea.or.jp
TEL.054-647-5511
藤枝市本町2-1-35 ゴールドエイジ藤枝2F

診療時間	平日	土曜	休診日
午前 8:45~12:30	●	●	日曜・祝日
午後 15:00~18:00	●	●	水曜
午前 8:45~13:00	●	●	日曜・祝日

地域支え合い
私たちの地域の活動

女性が活躍、地域との交流でクラブ発展

シニアクラブ河津 会長 吉野康男

伊豆半島の南に位置する河津町は、人口7399人と県下で下から2番目に少ない町です。65歳以上の人口は3000人を超え、高齢化率は40%を超えました。シニアクラブの会員数は年々減少傾向

となっており、会員の高齢化も顕著で体調面や、交通の便の悪さから活動が縮小している現状です。その中で、同じような環境にある賀茂圏域のシニアクラブでは、グラウンド・ゴルフ大会と演芸大会を開催しております。日ごろの練習の成果を発揮し披露するだけでなく、同じ地域で生活するシニアクラブ会員として課題や取り組みについて話し合い、活動の参考にする良い機会になっております。



行政も地域のクラブ活動を支援しています

河津町では、休会していた単位クラブの一つが、行政区の尽力により活動を再開しました。また、17クラブの内、4クラブの会長に女性が就任しております。平成28年度から活動を再開した女性部も

元気いっぱいの高齢者のまち

川根本町いきいきクラブ連合会 女性部長 横澤くみ子

私たちは「川根本町いきいきクラブ連合会」です。平成17年9月に旧本川根町と旧中川根町の老人クラブ連合会が合併し、設立されました。設立当初は23クラブ、1375人でしたが、平成29年4月には、14クラブ、617名と減

少しております。このままでは、クラブの活動継続が難しくなってしまう恐れがありました。そんな中、女性たちが団結し、活動を盛り上げています。シニアクラブ静岡県主催によるレクリエーション交流会では、マ

町内の行事で、河津町に伝わる民謡や踊りを披露し、子どもや子育て中の若いお母さん世代との交流も行っており、女性会員の力強さに助けられております。今年度は役員の改選もあり、新役員で力を合わせ会員同士が楽しめるような事業を計画していききたいと考えております。



女性会員のパワーがクラブを活性化します

『とっておきの宿』
特選旅館予約センター
びっくり価格!おすすめ日帰りの旅

(例)「のんびり昼食宴会プラン」～にぎり寿司・静岡おでん・ヤマメ塩焼き・刺身こんにゃく～
西部地区(大井川以西) 中部地区(大井川～富士川) 東部地区(富士川以東)

梅ヶ島温泉 1名様 (15名様以上) 5,900円(税込) 5,200円(税込) 5,900円(税込)

期間:平成30年7月～10月(送迎代・昼食宴会代・入浴代・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)

2018豪華客船ダイヤモンドプリンセス/名古屋発・横浜着
人気の沖縄と台湾基隆を巡る8日間

☆コースにより大幅値下げが発表されました!! クルーズが初めての方には徹底サポート

- 出発日:平成30年11月30日(金)
- クルーズ代金:117,000円 → 値下げ新料金67,000円 (内側2名様1室利用/租税・港湾費別)
船中泊7泊/朝食7回・昼食6回・夕食7回・イベントショー含む
- 詳細お問合せください

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)

すぎむらクリニック
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後2:30～6:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日:日曜日、祝祭日、水・土曜日午後
藤枝市若王子3-5-29 TEL(054)647-7077

内科・外科・整形外科
松下 医院
院長 松下 兼昭

清水区但沼町1317-2
☎054-393-2022

杉山整形リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	/	●	●	●
3:00～6:00	●	●	/	●	●	/

※休診日/水・日・祝日・土曜日午後
〒422-8041 静岡市駿河区中田2丁目4-12
TEL.054-202-5577

しば内科医院

診療時間 午前 9:00～12:30
午後 2:30～6:00
(土曜は13:00まで)

休診日 火・土曜午後、木・日曜、祝日

静岡市葵区伝馬町8-1(サンローゼ6F)
☎054-254-1441

金谷眼科
午前 9:00～11:30
午後 15:00～17:30
※水・土曜日午後、日曜・祝日は休診

菊川眼科グループ
金谷眼科
島田市金谷扇町3639 TEL.0547-45-0010
金谷眼科 検索

処方せん調剤 一般医薬品
フラワー薬局 初倉店

お薬のことならなんでもご相談ください!
〒427-0105 島田市南原87-5
☎0547-30-0112
FAX 0547-30-0113

しみず薬局

TEL 0547-37-4769
FAX 0547-37-4780
〒427-0044
島田市宮川町2473-4

えんどう内科クリニック
日本内分科学会認定 内分泌代謝科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00～6:30	○	○	○	/	○	/

休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日
静岡市駿河区中田4-4-38
Tel.054-284-1121 Fax.054-284-1109

地域支え合い

私たちの地域の活動

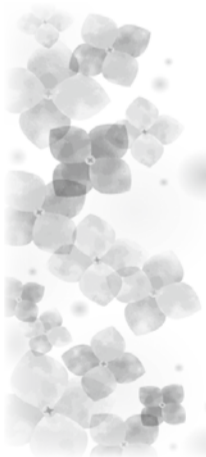


大人気のウォーキングには多くの会員が参加します

当クラブは浜松市の北部に位置し、会員数4807名、58単位クラブで活動しています。
平成30年度重点事業として、①いきいきフェスティバル(軽度の運動会) ②文化作品展(書画・絵手紙・写真・手芸リフォーム・工芸作品展示会) ③広報活動(広報誌年2回発行) ④奉仕活動(神社・公共施設等の清掃奉仕等) ⑤グラウンド・ゴルフ大会(年3回) ⑥悠々ウォーキング(年5回) ⑦災害対策訓練(年1回) ⑧ふれあい広場への参加(年1回) がありま
す。今回は3月14日(水)に開催した悠々ウォーキングを紹介いた



季節を肌で感じながらのウォーキング



桜もちらほら咲き始め春の日差しがサンサンと降りそそぐ山道を200名がウォーキングする長蛇の長さは1km近くに延びた大行列。山道、坂道、吊り橋と変化に富んだ5kmでした。
心地よい汗と仲間同士で語らいながらのウォーキングは健康を満喫できる手軽な運動だ。未永く続けていきたいと思えます。

広がり見せるシニアクラブ浜北の活動

シニアクラブ浜北 副会長 伊藤元一



コーラスとレクダンスで地元イベントに参加

を重ね、コーラスとレクリエーションダンスをステージにて披露しました。
その他にも、中部地区歴史探訪ウォーキングへの参加や、自主研修会として、引佐で個人宅を解放したサロンを開催している方の訪問や、湖西市いきいきクラブ連合会との交流会を開催し、活動活性化や活動のヒントとなるよう、意見交換をしました。
今年度は、中部地区歴史探訪ウォーキングが川根本町で初めて開

催されます。近隣の市町から多くの参加者を迎えての開催は、不安もありますが、連合会と協力し合い、女性部の力を生かし、開催したいと思えます。
県内で2番目に高齢化率の高い町ではありますが、元気いっぱいシニアが団結した町となるよう、みんなで力を合わせ、いきいきクラブの活動を盛り上げていきますので、みなさんも応援してください。



元気いっぱい シニアが団結して活動

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)

焼津 まぐろ問屋直営
海鮮和食レストラン

まぐろ茶屋

焼津市鯛ヶ島136-26(うみえーる焼津) 焼津新港内
営業時間 11時~15時 / 17時~19時 ※月曜定休
TEL.054-270-5811 **バリアフリー完備**

相続・贈与のご相談は

税理士法人 **羅針盤**

税理士 望月重樹

〒420-0011 静岡市葵区安西四丁目113番地
TEL 054-252-2532
FAX 054-252-2534

つけていますか?
高齢運転者標識

安全運転のため「高齢運転者標識」を自動車の目立つところに取り付けましょう。また運転席だけでなく、同乗者全員のシートベルトの着用が義務化されました。注意しましょう。

さいわい薬局

処方せん受付

駐車場あります

静岡市葵区幸町30-6
Tel.054-221-5377
Fax.054-266-9668

学校法人 常盤学園

新屋幼稚園
焼津市本町1丁目1番10号
☎ 054-628-3895

西町幼稚園
焼津市大村1丁目12番地
☎ 054-629-3277

不要品1つからでも引き取りに伺います

燃えるゴミ 引越しの片づけ
燃えないゴミ 倉庫の片づけ
粗大ゴミ 遺品整理

(株)渡邊よろずサービス
☎0548-22-6338
牧之原市静波2604-33 一般廃棄物牧之原市許可第22-18号

水産加工

マルホ

ホ商店

焼津市石津1018-1
TEL054(623)7969

あなたのお宅を見守るカメラ。

警備所長

住宅・工場・駐車場。
どこでも簡単、リーズナブル。

OSTEC(有) 岡村産業
☎422-8067 静岡市駿河区南町10-6
村上駅南ビル7F
☎054-269-6981

シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

新年のひまわり会の集いの日
知らない人も知る人になり

浜松市浜北区 松島八千代

(評) 今年こそは、と心を決めて
新しいことを始める新年である。
初めて参加したのに今まで知らな
かった人達まで分け隔てなく迎え
てくれて楽しい語らいが出来た。
「知らない人も知る人になり」と
いう表現がよい。作者の気持ちと
「ひまわり会」の明るく温かな雰
囲気が出てきている。

父祖の田は今アパート駐車場
みずほの国に行く末思う

藤枝市 大石 きよ

(評) かの昔から日本は稲穂が瑞々
しく稔る美しい国という意味で瑞
穂の国と呼ばれていた。私たちが
子供の頃にはどこにも見られた
豊かな風景であるが時代とともに
次々と狭められていった。やがて
この国はどうなるのだろう。大石
さんにとっては先祖から受け継い
で来た田だからいっそう切実な思
いが込められている。

無事故にて免許返納せし夫は
九十三歳日々穏やかに

伊豆市 土屋かね子

(評) 免許返納にはなかなか決心
がつきかねると思うが、この歌に
ある土屋さんの夫君は長かった運
転歴に満足して居られる様子。結
句の「穏やかにして」現在の姿で

俳句 甲斐 遊糸 選

屠蘇祝ふ妻の笑顔にありがとう

藤枝市 油井 升男

(評) この句の良いところは、新
年の席で「ありがとう」と
日頃の感謝の言葉を述べていると
ころ。とにかく日本の男性は、カ
ミさんに感謝の気持ちなど照れく
さくて言えない人が多い。欺く申
す私も御多分に洩れず、心では
思っても口には出せない。油
井さんに習って、シニアクラブ静
岡県の男性は、今後は奥様にはつ
きりと感謝の気持ちを伝えようで
はありませんか。

日向ぼこ寡黙のままに三姉妹

浜松市西区 田中ハツエ

(評) 「女三人寄れば姦しい」とは
世間で言われる言葉だが、ハツエ
さん姉妹は以前から「寡黙」。結
婚後も近所に住み。折に触れては

ありながら、この日々が続いてほ
しい、という奥さんの願いでもあ
ろう。

老いたれば又同じこと言ふまいと
分かりつついふひと日の始まり

袋井市 倉嶋フジ子

(評) 同じことを言うのは年をとつ
た証拠だとか。誰かに言われて気
づく時もある。いつまでも若々し
くありたい。自分自身をかえりみ
て良い一日を始めようとする倉嶋
さん。

古き友今は懐かしアルバムに
日向ぼっこで涙しやまぬ

浜松市北区 村松 俊夫

集まる。黙っていても心が通じ
合っているから構わない。顔を合
わせてさえいれば満足。そんな年
をとつても仲のよい「三姉妹」像
を頭に描いてみた。

手話の子の瞳の澄める初炬燵

浜松市浜北区 山下 勝康

(評) 冬めいた季節になって、初
めて出した「炬燵」。一緒に入っ
ているのが「手話の子」。「瞳の澄
める」に惹かれた。これからの長
い人生には、辛い事や悲しい事が
たくさん待ち受けているに違いな
い。でも、きつと乗り越えていけ
る。「瞳の澄める」が一句の眼目。
強く印象に残った。

初会の窓に火の島指呼のうち

伊東市 佐藤 住子

(評) 「初会」は、定期的に例会が
持たれている会合の新年初めて開
かれる集まり。「初寄合」ともう

この絆を不倫と言うか限りある
日々の寂しさ埋め合ひしのみ

伊東市 菊地 澄子

将来の夢は持てねどほっこりと
日々語り合う猫の子たちと

島田市 小林よし江

あぢさゐは雨降る度に艶を増し
七変化なる役者の顔や

島田市 鈴木 典夫

オートバイ音賑わしく若者が
颯爽と行く風きる姿

川根本町 天野 照華

わが習う囲碁の対局テレビ見て
次の一手を考え悩む

磐田市 島子準太郎

いう。「火の島」で思い浮かぶの
が、石原慎太郎の小説。舞台は三
宅島。果たして「指呼のうち」に
見えたのが三宅島かどうかから
ないが、波音は聞こえてきそうな
「初会」である。

達筆の賀状亡父に届けけり

藤枝市 大石 容一

大寒や太くやわらか夫の指

浜松市浜北区 中野 誠子

冬ぬくし静かに水を使ふ妻

浜松市西区 田中 安夫

母の年越えて母の忌野水仙

藤枝市 青島 寿子

煮大根妻の香りの夕厨

磐田市 天野 薫

日本晴れ富士も寿ぐ大旦

富士市 渡辺 悦夫

婚の荷に緋一反草の花

磐田市 牧野 圭子

薄氷幼のように指でつく

掛川市 鈴木イヨ子

◆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9月29日(土)

今号の川柳については、都合に
より休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〉

事前相談・ホール見学随時受付中!

セレモニーホール

しおさい

24時間
対応 焼津市中港1丁目8番18号
☎0120-37-4031

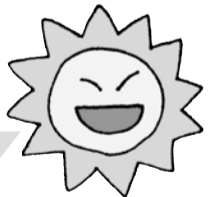
食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす



熱中症にご用心を!



熱中症になったら

少しでも体調不良を感じたら無理をしないように

- ◆痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- ◆全身のけいれん、のどの渇き
- ◆尿量の減少、発汗多量
- ◆一過性のめまいや意識消失
- ◆意識障がい、体温上昇
- ◆吐き気、嘔吐
- ◆全身の倦怠感
- ◆脱力感



- ①衣服をゆるめる
- ②風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- ③冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等も代用できる)をわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④早めに医療機関で受診
- ⑤自分で飲めるようなら水分補給。意識障がいなどがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない



い折 初めて市主催の体育祭に参加し楽しく過ごさせてくださいました。

駿東郡小山町 岩田 早弓
67歳で小山町老人会シニアクラブに入会させてくださいました。48年間会社勤めをしていましたので、地域の方との交流があまりありませんでした。シニアクラブ等の集まりで皆様お元気で良い人ばかりでいろいろ学ぶことが多くそして頑張る力をいただいております。初めて「シニアクラブ通信」を拝読しましてとても勉強になり、また楽しく隔々まで読ませていただきました。ありがとうございます。

浜松市浜北区 渥美 教代
文壇が楽しみです。特に川柳がホッとする句が多く思わずそうそうとうなずいてしまいます。脳トレの数独も好きで解くのですが段々難しくなってきました。

富土市 根原 高子
シニアクラブ通信を拝読して掛川市に龍尾神社がありますことを初めて知りました。神社のしだれ梅の咲く頃一度行ってみたいと思っています。これからは静岡の旅を知らせてください。次の通信を待っています。

磐田市 佐藤 憲行
終活中のお話拝見致し、我が身の身辺整理を本格的にしたいと改めて思いました。龍尾神社の記事、参考になりました。歴史の重みを感じ取ることができました。

焼津市 篠宮伊久代
八幡新成クラブに入会し2年経過しました。他地区が解散のうき目にあう所もありますが、私たちクラブは役員さんの熱心なすすめもあり毎回皆楽しく集い合っています。お互い助け合いながら地域を盛り上げていきたいと思えます。

藤枝市 伊藤 利一
シニアクラブ通信を毎回楽しみにしています。特に読んでいるのは「地域支え合い」私たちの地域の活動」が興味があります。高齢化が進む中、私も健康で人の役に立つことをしたいと思っています。

伊豆の国市 植松 三枝
会員になりました半年、先程初めてクラブ通信を拝見させていただきました。それぞれの地域で多種多様な活動をして人と人の繋がりを深めている様子に感動しました。私も仕事上活動に参加できな

頭の体操 クロスワードパズル

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

タテのかぎ

- 2、世間に名が知られていること。著名。
- 3、入れ物に何も入っていないこと。
- 4、いずれの政党にも属していないこと。
- 5、世の中。人間が集まってくらしているところ。
- 8、社会やある組織の中で占めている立場。身分。

ヨコのかぎ

- 1、横断歩道は〇〇〇をよく見て渡りましょう。
- 4、田舎で、人家が多く集まっている地域的なひとまとまり。
- 5、土木・建築等で水にぬって使う接合剤、乾くと固くなる
- 6、法律によって罪を犯した者に科する罰。刑罰。
- 7、中の方。家。自分が活動している所。
- 9、微生物の作用によって有機物が分解されていくこと。腐ること。



【応募の方法】 はがき (62円) 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30年9月29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22回すこやか長寿祭美術展作品募集のお知らせ

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、高齢者の創作する作品を募集します。「ねりんピック紀の国わかやま2019」の選考会も兼ねます。

- 応募資格 県内在住で昭和35年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
- 募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門
- 応募方法 出品申込書を提出
- 応募期限 平成30年10月31日(水) 当日消印有効
- 出品料 1作品2,000円

第19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(グループも可)
- 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)
- 応募期限 平成30年10月1日(月) 当日消印有効

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)

臨濟宗 妙心寺派
吸江山 平田寺
牧之原市大江459
☎ 0548-52-0492

毎月 第2日曜日午後2時から写経の会
第3日曜日午前6時半から坐禅の会
どなたでも御参加下さい
曹洞宗 満蔵寺
藤枝市稲川1丁目3番14号
電話 <054>641-2209

西了山 慈眼寺
〒426-0002 藤枝市横内179番地
電話 (054) 641-4705

勅東海最初禅林 後奈良天皇勅願所
今川家菩提寺 徳川家康公手習の間
開運摩利支尊天奉安
臨濟寺
りん ざい じ
静岡市葵区大岩町7番1号
TEL<054>245-2740 FAX<054>245-2743

臨濟宗 妙心寺派
龍華山 安南寺
静岡市葵区沓谷1344-9
電話 054-261-7260

日蓮宗 感應寺
静岡市葵区駒形通1丁目5-5
TEL 054-252-1414

臨濟宗 妙心寺派
寶雲山 龍光寺
永代供養承ります
榛原郡吉田町片岡3035
電話 0548-32-2078
FAX 0548-32-2444

御先祖を大切に...
墓石・石材全般
有限会社丸圓横井石材
〒421-1202 静岡市葵区谷津 354-16
電話 054-278-3567
FAX 054-277-0350

今 行ってみたい 新しい静岡を発見!!

静岡県富士山 世界遺産センター

静岡県富士山世界遺産センターは、2013(平成25)年6月にユネスコの世界文化遺産に登録された「富士山―信仰の対象と芸術の源泉」を後世に守り伝えていくための拠点施設として、平成29年12月23日に静岡県富士宮市に開館しました。

「楽しく伝える」、「広く交わる」、「深く究める」の4つの柱を事業として、国内外の多くの方に歴史、文化、自然など、富士山を多角的に紹介します。

逆さ富士をイメージした逆円錐形の展示棟を、富士山麓(富士市・富士宮市)のブランド木材『富士ヒノキ』の丸太約4300本使用して作られた木格子(もくごうし)が覆う特徴的な建物は、プリツカー賞や紫綬褒章などを受賞した建築家の坂茂氏の設計です。木格子の前には2257㎡の水盤が広がり、水面に映る木格子が富士山の形に見えるようになっていきます。



建物は展示棟、北棟、西棟の3棟で構成されています。逆円錐形の展示棟の内部は5階(最上階)まで続く全長193mのスロープ



となっており、壁面に投影される富士山の登山者目線の映像をご覧いただきながら登ることで、富士登山を疑似体験できます。

最上階は展望ホールになっており、天気の良い日は雄大な富士山の姿を間近でご覧いただけます。展望ホールで富士山を御覧いただいた後は、スロープを降りていただきながら富士山の歴史、文化、自然などについて



救急救命独り言

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

人の死には特別な思いが付きまとう。長年懸命に生きて人に刻み込まれた全てのものが、その瞬間に無に帰すからである。しかし、マスコミは人の生死にもニュース性を求める。過日、舞鶴市の相撲興行の際、土俵上で倒れた市長への救急救命対応は、美談として報道された。一方、女性が土俵に上がって救急救命処置をした結果、土俵の伝統と神事のあり方を問う議論を巻き起こした。

最近、心停止者の救命用にAEDが随所に置かれている。しかし、人が倒れる原因は心停止だけではない。その他の可能性も多々ある。第三者が緊急事態

への対応に言及するのは憚られるが、女人禁制の議論に正当性があるとすれば、救急救命処置にも医学的正当性の議論があつてよい。緊迫感が漂う状況下で、まずは救急車を手配し、救急救命活動をしたのは賞賛に値する。しかし、入院後に判明した市長の病名から、今回の緊急対応には結果論として議論の余地がありそうである。

クモ膜下出血などの出血性脳血管発作の直後には、救急救命が脳圧を変動させないことが望まれる。現実には、ある救急隊員は、倒れた市長を動かさないように！と叫んだという。私の経験では、クモ膜下出血の再発時に、動かさないで！と患者自らが要請したのに

搬送され、来院時には絶命していたことがある。また、その昔、S首相が料亭で脳出血で倒れた時、複数の著名な専門家が招集されたが、誰も積極的に手を下さなかつたという。緊急時の積極的処置が、救命できたとしても重大な機能障害を遺す可能性を考えると、誰も火中の栗を拾いたくなくなつたと思われる。

結果が全ての世相で、何が正しい行動かを議論できるのは、健全な民主主義社会の証である。しかし、部外者が他者を批判し、独善的・排他的に持論を展開するのは慎みたい。緊急時の対応が適切か否かの判断は現場に任せ、私の独り言が医学的のみならず社会的にもお役に立つことがあれば幸いである。

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)

温泉で汗を流し、海の幸の醍醐味を
黒潮温泉
やいづ マリンパレス

シルバープラン
1人1泊2食付き(税・サシ)
7,450円1室2名様利用

お問い合わせは
TEL 054-629-1011
FAX 054-628-5819
焼津市本町1-6-3

ご利用時、このシニアクラブ通信を必ずお持ち下さい

先着10名様
相続税簡易試算無料

伊藤裕一郎税理士事務所

藤枝市田沼4-11-1
TEL 054-637-2534

農林水産大臣賞受賞工場
カネ松製茶株式会社

奥田政行シェフとの
コラボレート商品!

あるけっ茶
AL CHÉ CCIA

奥田政行シェフ企画・発酵茶

島田市東光寺4-1 TEL.0547-37-7158

明日の高齢者福祉を創造する
楽寿会

楽寿の園高齢者総合福祉エリア

〒421-2115 静岡市葵区与左衛門新田74-6
TEL.054-296-1111(代) FAX.054-296-1113

静岡県公安委員会指定
はいなん自動車学校

0120-96-0272 送迎有り 日曜営業

(一財)静岡県交通安全協会
静岡市葵区鷹匠2丁目5番7号電話054(251)4765

夕暮れ時
歩く方は反射材!
車の方は早めの
ライト点灯!

自分たちの活動を
形にしてみませんか?

*個人でも・グループでも***
ご希望・予算に合わせてご提案させていただきます。

自分史 句集 作品集 写真集
記念誌 文集 小説 等々...

株式会社ニチコミ 静岡支店
まずはお気軽にお問合せ下さい
TEL.054-283-5424