

平成31年(2019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 寺田 佳弘
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



浜松まつり 勇壮な凧揚げ合戦と豪華絢爛な御殿屋台

毎年ゴールデンウィーク期間中、5月3日～5日にかけて開催されます。この浜松まつりは、初子の誕生を祝い、子どもたちの健やかな成長を願って地域みんなで祝い合うものです。昼間は中田島の凧揚げ会場を舞台に子どもの誕生を祝う初凧が天高く揚げられ、夜は市の中心部が舞台になり豪華絢爛な御殿屋台が優雅で幻想的な美の競演を繰り広げます。

写真提供 浜松市広聴広報課

輝いています今!

多彩な活動で仲間づくりを推進

シニアクラブ浜北(シニアクラブ浜北支部)

シニアクラブ浜北(シニアクラブ浜北支部)はクラブ数58、会員数約5000名で、年間を通してさまざまなスポーツ、文化活動を活発に行っています。その他にも支部独自の活動としてカラオケや絵手紙、ウォーキングやパソコンなど20の趣味クラブがあり、総数で1600名ほどが参加し、それぞれが活発に活動をしています。

また、多くの会員が参加する行事として、スポーツ大会「いきいきフェスティバル」があり、地区ごと6つのチームに分かれ賑やかに開催されます。このいきいきフェスティバルの特徴としては、「参加する会員の皆さんに喜んでもらうこと」を第一に考えていることです。

玉入れ競技やボール送りリレーなど、定番の競技もあり

また、各地区から選ばれた実行委員の皆さんが、楽しく身体に負担のない(怪我をしない)競技を新たに考え、時間を掛けて準備をしています。これはマンネリ化することなく参加者を楽しませることに繋がっています。

新競技は実行委員にとって不慣れで戸惑いがあり、また競技のルールづくりとそれを周知することは大変でありますが、参加した選手の皆さんが楽しそうに競技しているのを見るとその苦労も吹き飛んでしまうそうです。

また、競技前には浜北警察署職員による交通安全や振り込め詐欺防止をテーマとした講話や寸劇を見聞きし、安全・防犯に対する意識が高まっています。そして、みんなが注意し合い、会員の被害が無いということも、とても立派なことだと思っています。

趣味クラブで身近な仲間と好きなことを目一杯楽しむ。また大勢の仲間とのふれあいと交流をする。さまざまな「絆づくり」の場がシニアクラブ浜北にはあります。

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)



趣味クラブで身近な仲間と好きなことを目一杯楽しむ。また大勢の仲間とのふれあいと交流をする。さまざまな「絆づくり」の場がシニアクラブ浜北にはあります。

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)



第 16 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 ふじさんシニアクラブ富士宮優勝!!



11 月 1 日 (木) 島田市グラウンド・ゴルフ場にて、25 市町から 419 名が参加して、第 16 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。

さわやかな秋空の下、各市町から選抜された選手が、楽しく気持ちよい汗を流し、他地区老連との交流やふれあいを深めながら、白熱した試合を繰り広げました。

結果は表の通りです。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 ふじさんシニアクラブ富士宮
- 準優勝 湖西いきいきクラブ連合会
- 第 3 位 島田市いきいきクラブ連合会

個人戦 (青コート)

- 優勝 島田市 町 澄江
- 準優勝 焼津市 片野 澤男
- 第 3 位 富士宮市 深澤しげ子

個人戦 (白コート)

- 優勝 御前崎市 松井 浅子
- 準優勝 藤枝市 田丸佐久次
- 第 3 位 吉田町 若松 勲

個人戦 (赤コート)

- 優勝 掛川市 (大須賀町) 大石 一彦
- 準優勝 磐田市 藤沢 勝利
- 第 3 位 磐田市 山中 勝次

いつまでも元気に暮らすために

シニアクラブ静岡県 会長 寺田佳弘 (磐田市)



シニアクラブ静岡県のお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年が皆さまにとって幸多い年になりますようお祈り申し上げます。

会員の皆さまには県内各地において、様々なシニアクラブの活動を通して、高齢者による高齢者のための住みよいまちづくり、ご尽力いただいておりますことに対し心からお礼を申し上げます。

シニアクラブは地域における高齢者福祉の推進及び地域社会の健全な発展に寄与することを目的に活動しております。特に、今回の介護保険制度の改正では、新地域支援事業による地域包括ケアシ

テムの担い手として、シニアクラブに大きな期待が寄せられております。

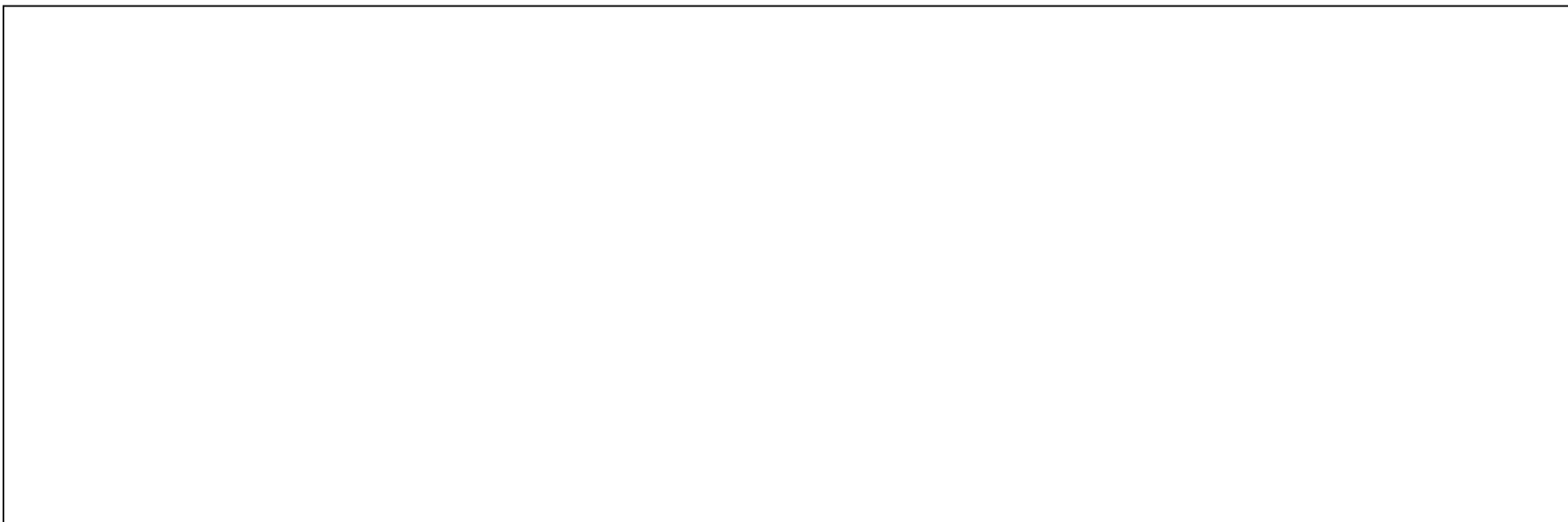
そのため、住み慣れた地域で「いつまでも元気に暮らす」ために「地域福祉」の推進は、高齢者自らの主体的な取り組みで実現するものです。そして、地域包括ケアシステムの生活支援や介護予防活動はシニアクラブの活動そのもので、一層の活性化が求められます。

また、地域共生社会の実現を目指し、「多様な生活支援」「多様な

通いの場づくり」「見守り支援」「健康づくり支援」「情報伝達支援」等々、行政や自治会等と連携協働して進め、支え合いのできる地域づくりに貢献できるクラブ活動を推進したいと思っております。

地域社会において、シニアクラブの果たしている役割を再確認し、できる限り多くの高齢者がクラブの活動に参加できるように、会員増強に努めたいと思っております。

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)



リフォームファッションショー & 芸能交流ひろば開催 おしゃれ自慢と熟練の演技で会場魅了

11月28日(水)焼津文化会館にて、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、いきいき下田、東伊豆町あじさいクラブ連合会、シニアクラブ河津、シニアクラブ小山、シニアクラブ長泉の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、作務衣、バッグなど、今年もアイディア溢れる作品が集まりました。また、着なくなつてしまったセーターを編みなおしたり、寒くなるこれからの季節にぴったりな作品もありました。61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で披露しました。

続いて芸能交流ひろばが行われ、今年はずっとさんの市町からの参加がありました。ダンスや踊り、生演奏もあり、10市町の皆さんが会場を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5名による厳正な審査の結果、最優秀賞には植田澄子さん(島田市)、優秀賞に中島鈴子さん(藤枝市)、沼上美津江さん(三島市)、佐藤正子さん(長泉町)、そして審査員特別賞に村田佐



さわやかクラブ
やいづ連合会
銭太鼓



シニアクラブ浜松市
ダンス「かあかあカラスの勘三郎」



査員特別賞に村田佐智子さん(吉田町)と丹澤りつ子さん(沼津市)が選ばれました。おめでとうございます。



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!!**

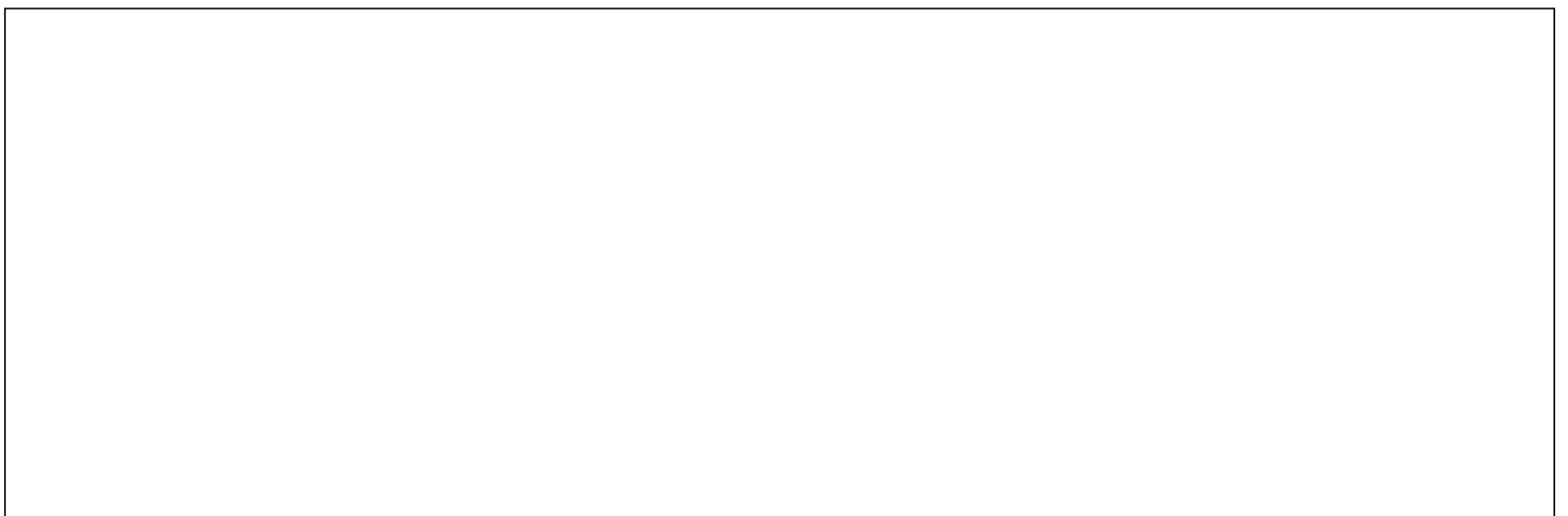
※請求書につきましては、物品と一緒に同封させていただきますので届き次第お支払ください。

※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



なつかしの愛唱歌集
700円(税込み)

..... 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

女性委員の活動について

いきいき下田 女性委員長 中根美代子

私たち下田市老人クラブ連合会「いきいき下田」は21クラブ、657名で活動しています。今回は、女性委員の活動の一端をご紹介します。

初めに、おとそ気分も冷めやらぬ正月、いきいき下田演芸大会が開催されます。女性委員は、受付と進行に伴う出演者の方々の呼び出し等を行います。3月には避難

芸大会にて受付、出演者の呼び出しを行っています。

また、女性委員が主体となって活動しているのが、毎月1回の絵手紙教室です。「下手でいい、下手がいい。」とご教授下さる先輩方のご指導の下、四十の手習いならぬ、七十の手習いで始めた絵手紙は私にとっても、認知症予防に大いに役立っています。女性のみならず、男性の参加者の方々も楽しみにしています。



男性も参加 人気の絵手紙教室

は、四季の草花の美しさの再発見もあり、季節の移り変わりを共有し楽しむことができそうです。描き上

伝承遊び・しめ縄飾りづくり・児童との交流

天竜地区連合会 会長 米山徹

天竜地区連合会上阿多古地区の活動について報告いたします。当地区のリーダーは、地区連合会副会長の原田律夫、地区長の青木政治の両名です。シニアクラブの運

営をめぐり悪戦苦闘の毎日ですが、その一端をご報告いたします。上阿多古小学校体育館で、会員6名が参加し、昔から親しまれてきた遊び（伝承遊び）で児童たち24名と交流を行いました。でき

大変でした。

まず材料の確保です。竹トンボづくりに適当な竹がなかなか確保できない。コマ回しの昔ながらのコマを確保するため、会員に協力を願う等の問題もありました。

成果と課題ですが、昔は遊び用具や遊び方は自分たちで工夫してつくったこと等を児童たちに知ってもらい、実際に一部を手作りしてそれを使って遊びました。最近

は生活環境の変化により、子供たちの屋外での遊びが減少し、子供同士の交流が少なくなっています。

次に伝承事業しめ縄作りです。会員8名が、わらを使用してのしめ縄の作り方を地域の方28名に指

このように、小さくはありますが、和気あいあいとしたコミュニケーション作りで（今日行く）所があることは自助共助の浸透と啓蒙で女性委員の活動の素晴らしいところだと感じております。

私自身「『人生100年時代』をいかに健康で楽しく生活ができるか」に気持ちを高め活動に参加し、今後も女性委員としてお手伝いをさせて頂きたいと思えます。

..... 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)



伝承活動での地域交流



児童たちとのふれあい

るだけ多くの実例を紹介、説明して、その後実際に竹トンボや紙でつぼう、紙飛行機作成とコマ回し等と一緒に遊びました。文章にすれば簡単ですが、実施に移すまでの労力は

地域支え合い

私たちの地域の活動



共通の趣味を持つ仲間とクラブ参加

は制度的な部分と、高齢になるほど、他人との関わり合いに面倒くささを感じる傾向が大きくなることです。

ご多分に漏れず私たちの区連合会も、前年度までの7クラブ330人が、今年度は3クラブ50人に激減しました。この原因は何か。一つに

近年、おしなべて老人クラブへの加入者が、減少の傾向にあります。それは、やはり老人クラブは高齢者の大きな生きがいの場であることを認識しつつも、必ずしも気軽に参加できる環境にあるかどうか疑問を持つ人たちが、多くなったのではないのでしょうか。

老人クラブ再興の道は

牧之原市老人クラブ連合会 榛原支部長 原川 正志

喫緊の課題解決に向けて、今後は行政とも手を携えて、今までの町の町内会単位のみでの組織にこだわることなく、共通の趣味を踏まえた横断的な単位クラブの結成

学校グラウンドで会員8名が競技ルール、上手に打つ方法等について小学校全児童に、競技をしなから指導、交流をはかりました。児童たちも、競技のマナーとルールを習得するとともに、楽しくプレーをしてくれました。

などの自由化も、模索するべきでしょう。その一つの例として、今年度から、わが区連において町内会の枠を超えて女性のみ10人による1クラブの組織づくりが実現したことです。県連範囲においても、早急に議論することを、提案します。

ご当地ソング「牧之原音頭」の誕生まで

女性リーダー 増田いさ子

私たちが女性リーダーが中心となつて、長年悲願にしていた「牧之原音頭」が世に出るまでの苦闘を紹介いたします。

遡ること約10年前、今は亡き原口せんさん（当時83歳）の作詞を、山田成治さん（菊川市）に作曲を依頼し、山西由子さん（前女性部長）

が振付をしました。そこの着物に新茶色の手ぬぐいもそろえ、最近ではピンクの法被も出来上がりしました。言葉では言いきれない苦闘の結果、今は施設の慰問や地域のイベントなどで披露して、市民に大変喜ばれています。



女性部活動の大きな柱となっています

『とっておきの宿』
特選旅館予約センター
びっくりに価格!おすすめの旅

(例) 一泊してこの安さ!「期間限定!超ビックリ価格!!」1泊2日梅ヶ島温泉プラン ※2泊3日もございます

| | | | | |
|-------|----------|------------|------------|------------|
| 梅ヶ島温泉 | 1名様 | 8,900円(税込) | 8,700円(税込) | 8,900円(税込) |
| 梅薫楼 | (15名様以上) | | | |

期間:平成31年1月~3月10日(送迎代・宿泊代(1泊2日)・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)

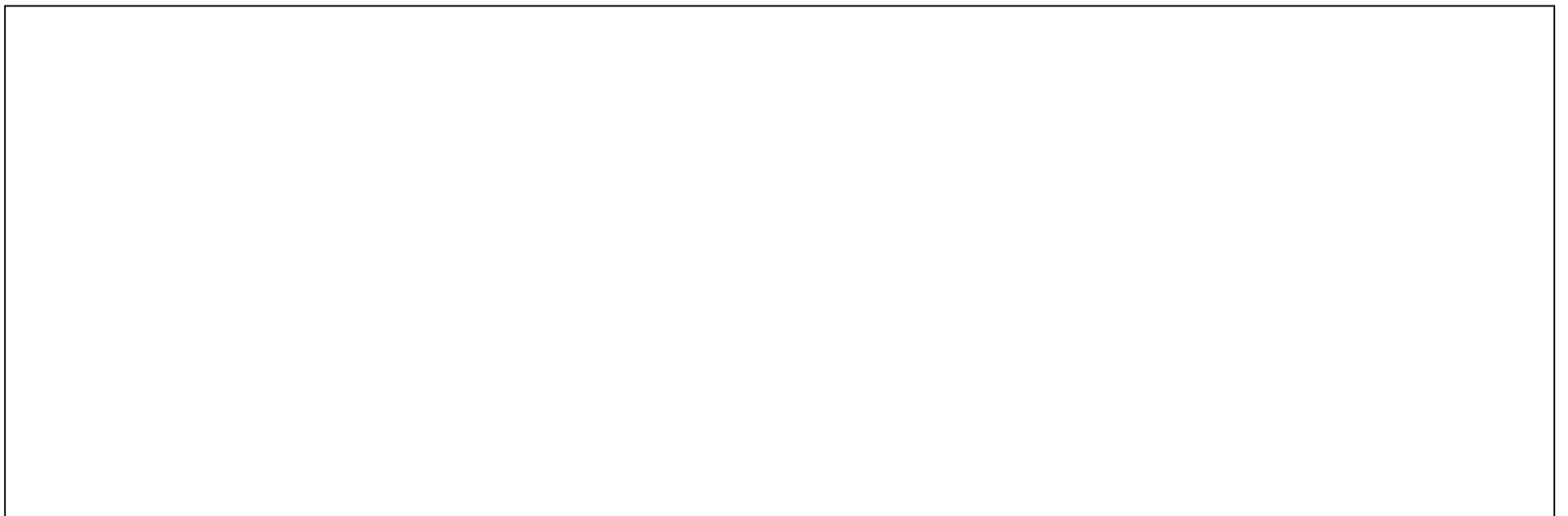
2019 豪華客船ダイヤモンドプリンセス/神戸発・横浜着
気軽にショートクルーズ四日市と韓国6日間

正規クルーズ代金に追加料金なしで静岡県より往復新幹線付き!

- 出発日: 2019年6月28日(金)~7月3日(水)
- クルーズ代金:103,000円 ※新幹線交通費付き
(海側/一部視界が遮られる2名様1室お一人様料金/租税・港湾費別)
船中泊5泊朝食5回・昼食4回・夕食5回・イベントショー含む
- パンフレット冊子差し上げます
他の出発日・行程もご紹介します。お部屋数に制限がありますので、お早め!!

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)



4. 高額介護サービス費

利用者負担が高額になったとき、高額介護サービス費が支給されます

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。⇒高額介護サービス費の支給は、市町への申請が必要です。

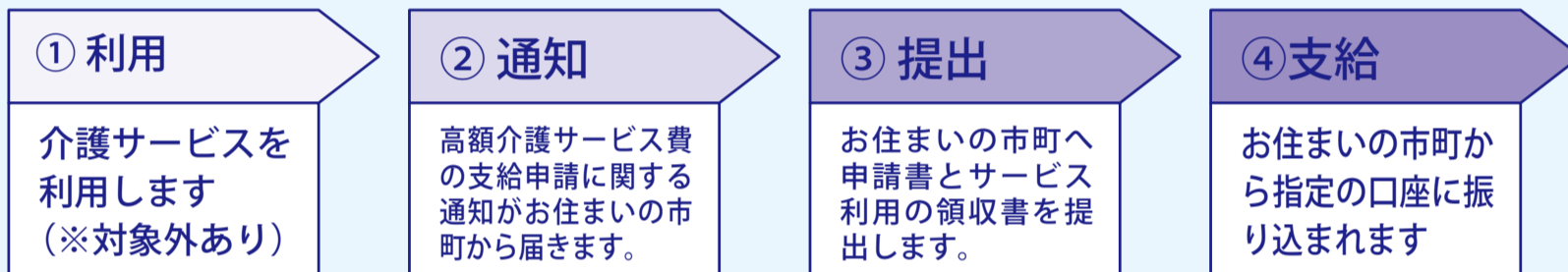
○利用者負担の上限（1ヵ月）

| 所得区分 | 上限額（月額） |
|-------------------------------------------------|---------------|
| 現役並み所得者（※1） | 44,400円（世帯） |
| 一般（上記又は下記以外の方） | 44,400円（世帯）※2 |
| 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 （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

※2 同一世帯内の全ての第1号被保険者の利用者負担割合が1割の世帯については、年間上限額が446,400円となります。

【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
- 住宅改修や特定福祉用具購入にかかった費用 ● サービス支給限度基準額を超えた費用

今、市や町では、高齢期を迎えても 自分らしく暮らし続けられる まちづくりを進めています

～このことを

『地域包括ケアシステム』と呼んでいます～

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らすために、住まいを中心として医療、介護、介護予防、日常生活の支援が互いに連携しながら支援する体制をいいます。

地域活動に参加しよう

- 地域包括ケアシステムの実現に大事なことは、老人クラブや自治会に積極的に参加することです。
- 仲間や地域の団体との輪が広がり、ひいてはお互いを助け合う関係につながります。
- 一人一人ができること、協力し合えることを考え、お互いさまの気持ちで支え合う地域をつくりあげていきましょう。



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

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あり、「市町」が保険者となって運営されています。今回は、皆さんの関心が高い介護保険料とサービスを利用した時の自己負担についての特集です。

1. 介護保険制度の費用負担

介護保険サービスに掛かる費用は、おおむね1割を介護サービスの利用者が負担し、9割を保険給付費として市町が負担します。

この保険給付費の財源は、公費（国・県・市町が負担）が50%、65歳以上の方の保険料が23%、40歳～64歳の方の保険料が27%をそれぞれ負担しています。

2. 介護サービスの利用者負担

2018年8月から、介護保険サービスの利用者負担割合がこれまで2割であった方のうち、特に所得の高い方は3割負担になりました。なお、利用者の所得に応じて設定された上限額を超えた分については、市町に申請することで、高額介護サービス費として支給されます。

○利用者負担割合（単身世帯の場合）

【2018年7月まで】

| 基準 | 負担割合 |
|---------------|------|
| 年金収入等 280万円以上 | 2割 |
| 年金収入等 280万円未満 | 1割 |



【2018年8月から】

| 基準 | 負担割合 |
|---------------|------|
| 年金収入等 340万円以上 | 3割 |
| 年金収入等 280万円以上 | 2割 |
| 年金収入等 280万円未満 | 1割 |

3. 各市町の介護保険料

2018年度から2020年度までの介護保険料が変わりました!!

介護保険料は、市町が条例で定める「介護保険料基準額」を基に決められ、3年ごとに見直されます。市町の条例が改正され、2018年度から2020年度までの介護保険料基準額が変わりました。介護保険料は、前年度の所得に応じて算出されますが、「介護保険料基準額」が変わったことにより、収入が昨年度とほぼ変わらないのに介護保険料が高くなる場合があります。

また、不動産の売却や贈与等の行為で得た収入も「所得」に含まれるため、年金額が変わらない場合でも、介護保険料が高くなる場合があります。介護保険料の決定方法について不明な点があれば、お住まいの市町にお問い合わせください。

介護保険料基準額と世帯の住民税課税の状況や所得を基に、お住まいの市町ごとに決められています。

①お住まいの市町の65歳以上の方の人数と保険給付費により、介護保険料基準額が決定されます。

$$\text{市町ごとの介護保険料基準額} = \frac{\text{市町ごとの保険給付費} \times \text{65歳以上の方の負担割合 (23\%)}}{\text{市町の65歳以上の方の人数}}$$

②世帯の住民税課税状況や所得に応じて、所得段階別に介護保険料が決定されます。

$$\text{介護保険料} = \text{市町ごとの介護保険料基準額} \times \text{所得段階保険料率 (\%)}$$

※所得段階別保険料率は、国標準では9段階（0.5倍～1.7倍）とされていますが、市町の条例で10段階以上に設定されていることがあります。

シニアクラブ 文壇

短歌 幸田 麗子 選

一輪車巧みにあやつる少女いて
土用風吹く垣曲りゆく

浜松市南区 鈴木 寿子

(評) 美しくも生き生きとした情景。道の辺に立ち止まった作者の姿まで見えるようだ。作者はもはや一輪車などには乗るべくもない齢を思ったり少女の時を懐かしんだりではなく、たまたま見かけた現実の景に和んでいるのだろう。

夏の土用の頃は暑いさかりであるが、ここには爽やかな空気が流れている。

転ぶなよ杖つき行けと亡夫の声
われ振りむきてしばしたたずむ

富士宮市 赤池智恵子

(評) 夫君はいつもこういう言葉で氣遣ってくれたのであろう。亡き後にも聞こえる声、それに応える作者の下句の表現がよい。お互いのやさしさと粋が感じられる。

七十三年巡り来し今日も暑からん
水団炊きて朝食とす

伊豆市 飯田三枝子

(評) もう七十三年。物が溢れている時代になっても忘れてはならないと、終戦の日八月十五日には水団や

雑炊など作っている家族の話をこれまでに度々聞いている。

この歌では「今日も暑からん」に体験者としての実感がこもった。戦争を知らない若い人達にも伝えることの大切さが思われる。

妻とわれ植えしばかりの田をみつむ
子孫に美田残して行かん

藤枝市 大石 容一

(評) 日本はかつて農耕民族とも呼ばれ国中の田に豊かな稔りをもたらした。後継ぎの人達も父祖の田畑を汗して守るようにと「子孫に美田は買わず」又は「……残さず」という言葉が残っている。しかし、現在ではこの歌のような美しい景を見る所も少なくなった。

こんな時代だからこそ生産者の大石さんご夫妻は大切な植田をひとしお満ち足りた気持ちで眺めておられるのだろう。あとあとまで続いているという願いをこめて。

富士写す源兵衛川にじつと立つ

白鷺一羽鴨の番と

三島市 中島 英輔

切り倒し横積みされし葉桜は
さくらの記憶風に伝える

静岡市 倉知 幸子

老夫婦に日はまた昇りゆうゆうと
万年青の如き心で生きん

浜松市北区 山内 照子

「母の日」にスターチス活ける
仏壇の写真は笑みて話がしたい

静岡市清水区 杉山 信子

川柳 佐野由利子 選

ささやかな望み錆びない脳と知恵

沼津市 塩崎 史子

(評) 脳の衰え、実感します。こんな筈じゃあとと思うこと度々です。年老いば当たり前でしようが、何ともじれったく思いますね。ささやかな望みを上手く纏めた秀句です。

野菜より夏草育つわが菜園

川根本町 小澤 正義

(評) 昨年は雨の日が多く、雑草が生えるのも早かったですね。雑草を掻き分けてトマト・キュウリ等々を

俳句 甲斐 遊系 選

老境に阿吽の呼吸白木槿

駿東郡小山町 東学 克江

(評) 「阿吽の呼吸」とは「共に一つのことをする時などの相互の微妙な調子や気持ち。特にそれが一致することにある」とある。若い頃には、夫婦の考えることに多少の齟齬があり、行動にずれが生じた場合もあったかも知れない。それが

介護予防の教室楽し脳トレの

パズルの柀目解けてゆくととき

藤枝市 諏訪とし江

久々に友と語らう喜びに
時を忘れて交わす盃

富士市 勝又 信也

探す事になったんでしょうか?でも手作りの野菜が一番美味しいですよ。ね。

古い人の三人寄れば孫自慢

富士市 勝又 信也

(評) 一人が孫の話をするれば、それに負けじと我が孫自慢話は延々止まる事有りません。我が子より孫が可愛いと聞きます。お小遣いもたっぷり弾んでやって下さいね。

昭和入平成ソング舌を噛む

袋井市 柳瀬 実

新製品操作苦しむ古い二人

富士市 雨宮 重雄

長年寝食を共にし、「老境」に差し掛かった今、伴侶の考える事が当然に理解できるようになったのだ。庭には折しも「白木槿」が咲いている。理想の夫婦像といえよう。

風鈴や誰にも気兼ねなき暮らし

浜松市北区 山口 英男

(評) 「誰にも気兼ねなき暮らし」は自由気儘でいいが、時には物足りなく思う日もありそう。そんな際に慰めになり励みになるのが俳句。はがきに一緒に書かれていた「岬より潮花見ゆる晩夏かな」も景が良く見えて優れている。「潮花」は、潮が花のように飛び散る様子をいう。

新涼やおしめりといふよき言葉

浜松市南区 鈴木 寿子

角甘くなると言われる。掲句は、事実を淡々と述べて成功している。

グループで薬玉作りボケ防止
災害が狭い日本でなげ多発

袋井市 鈴木 紀子
富士市 鈴木 良市

孫達とサッカー話一致する

磐田市 伊藤 弘朗

※今回より、川柳の選者をさせて戴きます佐野由利子です。宜しくお願ひ致します。紙とエンピツが有れば川柳は作れます。難しく考えず、日常茶飯事を詠んで下さい。皆さん一人でも多くの投稿をお待ちしております。

(評) 「おしめり」は程よく雨が降ること。もとは女房調(にようぼうことば)で、室町初期頃から宮中の女官が主に衣食住に関する事物について用いた一種の隠語。後に將軍家に仕える女性から町屋の女性にまで広がったという。由来からしても、確かに「よき言葉」である。

尊買う孫待つ祖母の日曜日

藤枝市 大石 泰治

(評) 「尊」を買って孫を待つ日曜日はなかるうか。私の場合、小学校四年生の孫は下関市に住んでいる。夏休みなどの長期休暇の時であれば会うことができず。孫俳句は、兎



はじめましてこんにちは

藤枝市 朝比奈國雄
当通信の中、「今行ってみよう」「富士山世界遺産センターへ行ってみよう」です。シニアクラブで計画して頂きたいです。

御殿場市 勝又 昭雄
富士山世界遺産センターへ行ってきました。まず外観にびっくり、すごい大満足の展示棟でした!!

掛川市 福代 哲夫
もうすぐ70才になります。この歳でも何かの役に立ちたいと思い、小学校のいくつかのボランティアをしています。子どもたちに喜ばれるのがとてもうれしいです。

富士宮市 神 一男
シニアクラブ文壇の短歌を詠んで(読み) 免許返納やら夫婦の会話のやりとり一寸したいさかい等老年期の私にも胸にせまるものがあります。夫婦がいつまでも助け合って生きてゆこうとの感を強くしました。

裾野市 山田 節子
シニアクラブ通信を毎回楽しみにしています。特に頭の体操クイズ、ワードパズルをやっています。出来た時は「やったー」と思わず声を出してしまいます。

駿東郡小山町 山口今朝治
シニアクラブ通信の各ページ最上段に掲載されている平成30年使用全国交通安全年間スローガンは、「なるほど、守らねば」という気持ちにさせてくれました。どの項目も自分に当てはまるように思いました。皆さんもぜひ見てください。

袋井市 平野 功子
皆様の作品、俳句、短歌には、心洗われ本当に頭が下がります。

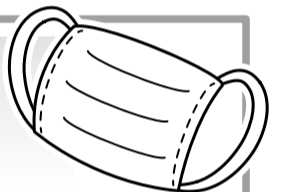
浜松市浜北区 太田 健雄
いつもシニアクラブ通信を楽しみに読んでいます。特に俳句、会員のひろばに興味があります。私は、ずっとカラオケが大好きで主に福祉センターで皆さんといっしょに楽しみながら練習しております。健康に注意して余生を楽しみたいと思っております。

浜松市浜北区 石川美和子
毎号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。各地区の方々活躍ぶり感心しております。私たちの地区も頑張ります。

富士宮市 山崎 和代
会員のひろばが好きです。県内のシニアの仲間の、色々な意見があり、「そうか、そんな考え方もあるのか」と大変に勉強になります。この欄、いつまでも続けてください。

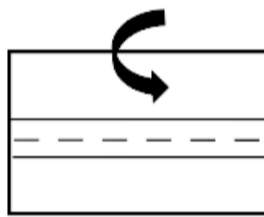
シニア防災

災害時にのどを守るう キッチンペーパーでつくる紙マスク

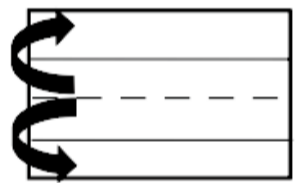


<材料>
キッチンペーパー又は
ペーパータオル1枚
輪ゴム4個、ホチキスと針

<作り方>
【手順1】紙の
上下を半分ず
つ折る



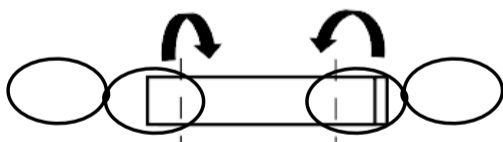
【手順2】手順1で
折った上の部分を、
更に半分に折り込む
(上下とも)



【手順3】外側に向かって
更に中心に折り込む



【手順4】さらにふたつに折り、棒状
にしたらペーパーマスク本体完成



※本体は山折りと谷折りのじゃばらになればOK!

紙マスク本体にゴムの耳を付けます
※大人の場合輪ゴムを2個ずつ結ぶ

【手順5】マスクの左右を
折り、輪ゴムを挟んで折り
たたみホチキスで止める



完成!!

マスクの表面にイラストを描いたら子どもなどは喜びます

情報提供：静岡県地震防災センター

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ています。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。



つくつくし移るふ時の速さかな

掛川市 佐藤 亘子

花びらを着けて駆け行くランドセル

富士市 勝又 信也

秋深し古き明治の広辞林

藤枝市 大石 容一

秋日傘畳めば零る陽の匂ひ

浜松市北区 小鹿 朝子

連休とて行くあてのなき五月晴

藤枝市 山本 久子

石段を登り切る杖雲の峰

富士宮市 神 一男

草笛にほほふくらます幼かな

掛川市 山下 良子

鍬の柄に蜻蛉とまりてなごみけり

浜松市北区 豊田由美子

◆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 佐野由利子先生

静岡市川柳協会会長

◆「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31年2月28日(木)

◆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

☎054-254-5225



豚肉とカブの 生姜炒め

<材料> 2人分

| | |
|---------|------|
| 豚バラ肉 | 150g |
| カブ(葉付き) | 大1個 |
| おろししょうが | 1/2片 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

レシピ協力：静岡ガス料理教室

かんたんおいしい健康レシピ

<作り方>

- ①調味料は全て合わせておく。カブは葉を落とし、皮つきのままくし切りにする。葉は3cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。空いたところにカブを入れ、焼き色がつくまで炒めたら葉も加える。
- ③調味料を回しかけ、汁気が半分になるまで炒める。

<ポイント>

- ・カブは栄養価の高い葉も入れる。・家にある調味料で料理初心者の方でも作りやすい。



静岡ガス料理教室 受講生募集中!

静岡・富士・柿田川の3つのショールームで、家庭料理から男の料理・パン・お菓子作りなど、多彩な講座を開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。
静岡ガス エネリアショールーム静岡 TEL: 054-285-0267 (9:30~18:00 水曜定休)



頭の体操 クロスワードパズル

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

タテのかぎ

- 1、物事を知らせること。知らせ。
- 2、周りの土地よりも大きく盛り上がっている所。
- 3、でんぷん質の物を煮て作った、ねばりけのあるもの。物をはるのに使う。
- 5、農業のために使われる土地。
- 6、夜の景色。
- 7、全部、すべてのもの。
- 8、過ぎ去った時間。むかし。

ヨコのかぎ

- 1、物のなめらかな表面から出てくる光。
- 3、屋根の下端の、建物の外壁より外に張り出している部分。
- 4、馬に乗ること。人や物の上にまたがること。
- 7、月が丸くなることと欠けること。
- 9、板などを横にわたして物をのせるところ。
- 10、男女の間で相手をしたう心。



セ
カ
イ
イ
サ
ン

前回(第159号)の答え

【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31年2月28日(木)(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。

すこやか長寿祭「第22回美術展」「第19回熟年メッセージ大会」「健康・生きがいづくり講演会」を開催します

開催日/平成31年1月26日(土) 13:00~16:00

会場/静岡県立美術館講堂(定員200名 申込先着順)

内容/①第22回美術展入賞者表彰式

②第19回熟年メッセージ大会入賞者表彰式と作品発表

③ねんりんピック競技披露

④講演会「人生100年時代への挑戦」

地域ぐるみで取り組もう!健康長寿の3要素“運動・栄養・社会参加”

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

清野 諭 研究員(主任)

申込方法/事前に電話にてお申込みが必要です。

公益財団法人しずおか健康長寿財団 電話:054-253-4221



昨年の美術展

入場
無料

第22回美術展は1月19日(土)~27日(日)の間、同美術館県民ギャラリーで全作品を展示・公開します(入場無料)

..... 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・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が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(往復途上(注3)を含む)・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。 > | | | | | | | |
| ① 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。 ② 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 | |
| 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 | 2,280円 | 2,000円 | 1,140円 | 1,000円 | 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」の職種級別Aは無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B(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 ●職種級別Bに該当するおもな職種
 ・「自動車運転者」、「建設作業員」、「農林業作業員」、「漁業作業員」、「採鉱・採石作業員」、「木・竹・草・つる製品製造作業員」(以上、6職種)
 ・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(往復途上(注3)を含む)のケガを補償します。 > | | | | |
| ① 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。 ② 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 | |
| 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。
 ・「活動型」に職種級別はありません。

※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。

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

7 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 ミクビル1階102号
 (取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
 (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、以下の商品についてご紹介したものです。
 「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)
 「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)」
 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」「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。
 18-T02023 平成30年6月作成 5

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!!

ふじのくに茶の都ミュージアムは、静岡県が平成30年3月24日に「茶の都しずおか」の拠点施設として島田市金谷に開館しました。外観には県産材ひのきの吹寄せ壁、現代風の中庭が来館者を迎えます。お茶に特化した博物館、日本庭園、茶室、レストラン、ミュージアムショップから成る総合施設です。

博物館は、3階が「世界のお茶」、2階が「日本のお茶、静岡のお茶」をテーマとしています。3階では、中国、トルコ、チベットの喫茶が環境復元されており、世界や日本のお茶を体験するデモンストレーションがあり、月替わりで様々なお茶を紹介しています。2階では、日本におけるお茶の飲み方の変遷、静岡県の茶産業の発展の歴史、昭和時代中期の製茶機械等が展示されています。近年注目されているお茶の健康効果は、デジタルサイネージを通じて、

自らの症状に合ったお茶と共に学ぶことができます。また世界農業遺産に認定された茶草場農法は、茶草を敷いた茶園の土の感覚を疑似体験できます。更に体験コーナーでは、抹茶挽き体験、お茶と様々な具材をブレンドしてオリジナルティーを作る体験、お茶の飲みくらべ体験



八十歳の抵抗

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

高齢者入りは、暦年齢と老化現象の自覚により受容せざるを得ない。しかし、老化を容認できても、他者評価が自己評価よりも厳しいとショックが大きい。従って、抗老化に向けてそれぞれに夢と希望を持ち続けたい。

視力低下を自覚していた私は、後期高齢者自動車運転免許証の更新通知を機に、眼科を受診することにした。視力障害は両眼の白内障が原因と判明し、講習前によく手術する決心がついた。手術の所要時間は短時間で痛みは全くなかったが、諸般の事情で人生初の入院を経験した。世相は暗くても視界は

明るく開け、失礼ながら女性の皺も床の埃も良く見える。テレビ画面の原色も黄色っぽく見えた白色も嘘のように鮮やかである。しかも、入院生活では、医者にはこれまで見えなかったものまでもが見えるという余禄に与った。

後期高齢者は、まず認知症テストを受けなければならぬ。幸いにもこれをクリアすると、合理化テストと称する座学講習と運転実習が待っている。気になるのは「合理化」なる用語である。「合理化」は、組織で人減らしや経費節減に使われるように、社会から高齢者を排除する論理?と勘ぐる一方、高齢者の認知・身体能力の低下を客観化・正当化する手段?と思うと、

不承不承納得せざるを得ない。

平素は運動しない私に、妻は返納を勧める。しかし、半世紀余り反則切符なしのプライドが許さない。そのうえ、私には免許証を持ち続けた三つの理由がある。まず、妻が先に認知症になつたら私の運転で送迎したい。次に、自動運転時代が到来しても、運転席に座るには免許証が必要であろう。最後に、金融機関との公的折衝には、個人認証としてマイナンバーは役に立たず、顔写真付きの免許証が唯一の手段となる。

都会では高齢者に免許証の返納を勧めるが、田舎では返納すると買い物も通院も儘ならない不都合が生じる。かくして、私はメディア社会の画一的な高齢者いじめに、ささやかながら80歳の抵抗を試みている。



【お問い合わせ先】
〒428-0034 静岡県島田市金谷富士見町3053-2
☎0547-46-5588

といった子供から大人まで楽しめるメニューが揃っています。博物館と並ぶ見どころの茶室と日本庭園は、小堀遠州(1579-1647)が手掛けた石清水八幡宮と伏見奉行屋敷、後水尾院仙洞御所の東庭を正確に復元しています。遠州は、ミュージアムが位置する島田市金谷の「志戸呂焼」の茶器を愛した静岡と縁の深い江戸時代の大名茶人です。観覧料は一般300円ですが、大学生以下、70歳以上、障害者手帳をお持ちの方は証明書のご提示で無料となります。休館日は、火曜日です。1月12日から3月24日まで企画展「茶の原産地を探る〜松下智のお茶の世界〜」を開催しています。アジアのお茶について楽しく学ぶ絶好の機会に、是非ご来館ください。お待ちしております。

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)

