



さわやかクラブ やいづ

[発行]さわやかクラブやいづ連合会 焼津市宗高572-1 TEL 054-622-3543

さわやかクラブやいづ連合会 ふれあい輪投げ大会



万全を期しての大会開催

大差で上小杉盛朗会が優勝!!

(大井川支部)

7月10日(金)、焼津総合体育館にてふれ合い輪投げ大会が行われました。コロナウイルス感染拡大の影響を受け例年より2ヶ月遅れとなりましたが、感染対策を万全に行い、三密を避けるため午前午後の二部制で行うなど、運営にも考慮しての開催となりました。

参加者は選手と補欠・他含め約170名、20組のチームが交流し楽しみながら競技を行いました。

大会結果は、団体戦優勝が上小杉盛朗会(大井川支部)、準優勝が上新田第一寿会(大井川支部)、第3位が五豊クラブA(豊田支部)という結果となり、大井川支部が上位を占める結果となりました。

個人戦では光地進さん(港支部)が優勝、準優勝は三坂光男さん(豊田支部)、第3位は瀧本淳子さん(大井川支部)という結果となりました。その他の結果は下表をご覧ください。

順位	支部名	クラブ名	氏名	得点
優勝	港	長寿会	光地進	110
準優勝	豊田	五豊クラブA	三坂光男	105
第3位	大井川	上小杉盛朗会	瀧本淳子	103
第4位	大井川	上新田第一寿会	松浦充	93
第5位	大井川	上小杉盛朗会	波多野恵子	92
第6位	東益津	浜友会A	榊原昭二	84
第7位	大井川	飯渕親和会	岡本勝市	83

順位	支部名	クラブ名	得点
優勝	大井川	上小杉盛朗会	410
準優勝	大井川	上新田第一寿会	379
第3位	豊田	五豊クラブA	349
第4位	大井川	飯渕親和会	346
第5位	東益津	浜友会A	342
第6位	大村	八楠新成クラブ	320
第7位	豊田	第三喜楽会B	317
第8位	豊田	第三喜楽会A	305
第9位	港	長寿会	296
第10位	豊田	五豊クラブB	285

コロナ禍における、クラブ活動について



さわやかクラブやいづ連合会

会長 滝澤 義雄

コロナ禍の影響で、昨年暮れからさわやかクラブの活動は停滞しています。幸いにし

て焼津市では感染者が未だ出てませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

どこへ行ってもマスク着用、消毒液での手洗い、その上最近では体温を測らないと会場にも入れないという事態です。

中止にしなければならぬのだからと、迷う日々が続いておりましたが、6月になって少し緩和の兆しが出てきましたので、役員会を開いてこの状況を抜け出すために、とにかく輪投げ大会を開催しようと決意をいたしました。

三密を避け、大会会場となる焼津総合体育館メインアリーナの入場者人数制限、マスク対策をしっかりと消毒液を使い、体温測定もして指示されているすべてをクリアするように周到の対策を施して7月10日に大会を実施しました。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

大井 胃腸科 外科 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~5:30	○	○	○	○	○	○

●休診:日曜日、祝日、第2・4水曜日
 焼津市三右衛門新田646
TEL(054)624-8030

焼津駅前整形外科
 リウマチ・リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	◎	/
15:00~18:00	○	○	/	○	○	/	/

予約なしの場合は最終17:30の受付 ◎土曜 8:30~13:00
【休診日】水曜・土曜午後、日曜、祝日
 焼津市中港1-2-28 電話 054-621-5511

小石山内科クリニック
 内科・呼吸器内科・アレルギー科

焼津市栄町1-2-3 ☎(054)621-1111

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30~6:00	●	●	●	-	●	-

休診日/日曜、祝日、木・土曜午後

内科・消化器内科
ながたクリニック

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00		○	○	○	/	○	○
PM3:00~6:00		○	○	○	/	○	◎

休診日/木曜日・日曜日・祝日 ◎/3:00~4:00
 焼津市小柳津343-1 ☎(054)631-6015

港
焼津港タクシー株式会社

焼津市東小川五丁目15-1
TEL 054-628-9080
FAX 054-627-7435

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



会員番号：001-00000 発行日 2020年8月1日

外出時に身元を確認するものとして携帯しましょう

氏名： 生年月日： 年 月 日
住所： 焼津市 電話：
かかり付け医 血液型： 型 RH(+-)
【緊急連絡先】私が倒れている時など、緊急のときにはここに連絡してください
氏名 続柄 電話
◎この会員証はさわやかクラブやいづ連合会会員であることを証します。◎この会員証は常に携帯してください。◎この会員証は他人に譲渡もしくは貸与することはできません。◎この会員証は会員でなくなったときは返却をしてくください。

位クラブが健康長寿財団から講師を招きスタートする予定で、奉仕活動についても9月に一斉市内奉仕活動を予定しています。

昨年度は残念ながら会員増加には至りませんでした。大井川の2単老と、大富地区から1単老の加入がありました。加入促進活動の後退ではなく、高齢化により単位クラブの役員選出が困難のため退会が目立ったためでした。今年度はそのことを課題として対策を立てて参りたいと思っています。

最後に、活動について前進

があつたことをご報告させていただきます。1つめは市の助成により、アンビバスの利用が大幅に広がり、利用しやすくなりました。2つめは会員証が完成しました。会員証記載のQRコードを読み取ることのできるさわやかクラブやいづのホームページを見ることができるようになります。現在製作中ではありますが、これからホームページに活動報告などを掲載することによって広く市民に活動をPRすることができ

会員の皆様、コロナに負けずよく防ぎ、健康で豊かな生活ができるよう地域の中で活躍できよう祈念してごあいさつとさせていただきます。

ちょっと一息

複数の文字を足して二字熟語を完成させましょう！



- ①木 + 毎 + 雨 = □□
- ②ナ + 又 + 達 = □□
- ③舌 + 言 + 会 = □□
- ④申 + ネ + 土 + ネ = □□
- ⑤民 + 目 + 垂 + 目 = □□
- ⑥周 + 子 + 女 + 言 = □□
- ⑦木 + 木 + 木 + 木 + 木 = □□
- ⑧立 + 心 + シ + 日 + 主 = □□
- ⑨王 + 斗 + 田 + 米 + 土 = □□
- ⑩力 + 力 + 力 + 力 + 十 = □□

※答えは11ページ

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

大久保医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
2:30~6:00	○	○	休	○	○	休

※休診日 日・祝祭日・水曜日午後・土曜日午後

焼津市上小杉853-1
TEL 054-622-2500

KCこいど胃腸クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00 診察	○	○	○	×	○	○
12:00~14:00 大腸内視鏡検査(予約)	☆	☆	☆	×	☆	×
15:00~17時迄受付 診察	○	○	○	×	○	×

休診日 木曜・日・祝日/土曜午後
※診療状況により早めに受付終了となる場合があります
焼津市小土1248 TEL054-621-5100

一般社団法人 **焼津市医師会**
〒425-0036 焼津市西小川5丁目6番地の3
TEL<054>628-5202
FAX<054>629-1153

- 臨床検査センター
- 居宅介護支援事業所
- 健診センター
- 訪問看護ステーション
- 焼津市中部地域 包括支援センター
- ヘルパーステーション

豊田歯科クリニック

診療時間 月~金 9:00~12:00/14:00~18:30
土 9:00~12:00/13:00~17:00

休診日/日曜・祝日

焼津市小土97-1 TEL054-629-6600

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

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



ふれあい輪投げ大会 喜びも一入、待ちに待った大会

5月に予定していた輪投げ大会を2ヶ月遅れの7月10日(金)に開催しました。体温を測りマスクを着用し、消毒液で手を洗い、なるべく密にならぬようにという指示に従っての大会となりました。

大会は午前と午後に分けて行いました。予定していた焼津総合体育館サブアリーナでは入場者が30人までということと、急遽メインアリーナに会場変更しての開催でした。

午前中に85名、午後も同様に密を避けての競技となりました。入場してくる選手ひとりひとりの額に、買い求めたばかりの最新式体温計で体温を測定し、体調などのチェックをして参加をしてもらいました。

写真を見ていただくかわかりますが、選手、大会役員、審判もみんなマスクをして大会に臨んでいます。こんな異常な輪投げ大会は二度とないようにしたいものです。

大会は20チームで3回投げの総得点で競いました。なるべく時間をかけないで終わるようにしたかったが、それでも午前午後合わせて170名程度の会員が参加した大会となった。今年はじめて加入

したチーム、大井川の再加入チーム、加入はしていないが特別参加したチームなど、輪投げ大会はさわやかクラブ最良のふれ合いの場所となっています。

健康と会員相互に親睦を旨とする輪投げ大会は、普段練習している仲間の絆をこの時こそさらに深めあい、クラブ活動をますます豊かにしてくれることを念じて、大雨のなか足元の悪い日ではありましたが楽しんで会場をあとにしました。また今回は、今までに考えていなかった市の援助によって、アンビバスの利用ができた初めての大会となりました。

競技結果と順位発表、表彰式については大会を午前午後に分けたため当日行うことができず、残念でありました。

(滝澤義雄)

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

フィッシュをフィニッシュまで

株式会社 焼津ミール

焼津市田尻1855番地の26
TEL 054-656-1001

特別養護老人ホーム

あおい荘

シニアの皆様大歓迎
私たちと一緒に動きませんか

焼津市一色435
Tel 623-9002
http://.aoiso.net



(酒井歯科医院)

管理者 院長 酒井徹也
歯科医師 酒井和正 酒井徹也 酒井敦子

焼津市石津向町21-18 ☎054-624-7722

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	●	●	●	-	●	●	-
午後 2:00~ 6:00	●	●	●	-	●	◎	-

◎土曜 午後 2:00~5:00
休診日 日曜 祝祭 木曜(変則) ※但し急患は常時受け付けます

ジョイフルパル

《楽しい毎日を応援》

シニア会員様募集中!!
【焼津市内配達無料】
*一部除外もございます
*対象:65歳以上。
ご登録無料。



焼津市西小川1-2-1 TEL.054-629-5188

DAIEI **技術に心をそえる**

電気・冷暖房空調・総合設備工事
省エネ改善・太陽光・風力発電設備

大栄電設工業(株)
焼津市一色187
TEL (054) 624-3431

水産加工

マルホ

ホ 商店

焼津市石津1018-1
TEL 054(623)7969

皆で学ぶ「かしこいお金の使い方」

さわやかクラブやいづ連合会寿大学入学式・第二回開講

会員の資質向上と会員相互の融和を図ることを目的とした寿大学は、今年度で54年目を迎えました。

5月開催の予定でしたが、コロナの影響で7月22日

(水) によろやく開催をする 長と永田實治社会福祉協議



第一回目の講演は静岡消費者連盟会長の小林昭子様

が、岩崎四郎自治会連合会会長のご臨席をいただき、それぞれご祝辞をいただきました。

ことができました。今年度の受講生は126人となり、第一回目の開講は入学式を兼ねて行いましたので、ほぼ全員が参加してくれました。

入学式には中野弘道焼津市

長と永田實治社会福祉協議

コロナが早く終息して、安心安全な活動ができるよう祈るばかりです。

(滝澤義雄)

会会長、岩崎四郎自治会連合会会長のご臨席をいただき、それぞれご祝辞をいただきました。ありがとうございます。

会になりました。寿大学開催にあたり、参加者には事前に自宅で体温測定をお願いし、マスク着用、間隔をとった座席設定、消毒など、万全を期して対応致しました。無事開催できましたことは、役員の協力と会員皆さまのご理解の賜です。ありがとうございました。

寿大学開催にあたり、参加

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

パイルの販売及び各種工法の打設工事

大井川重機 有限会社

〒421-0213 焼津市飯淵842
TEL 054-622-6155
FAX 054-622-0804

有限会社富士自動車工業

フジレンタカー

焼津市道原884-2
TEL054-624-9501
<http://fujirentacar.business.site/>

KAWAMURA DENTAL CLINIC

河村歯科診療室

診察時間/9:00~14:30~
 【診療日・診察時間】 昼 休み/13:00~14:30

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	×
※19時まで	※18時まで	※9:00-15:00	※18時まで	※19時まで	※17時まで	

焼津市本町2-12-8 ☎ 054-631-4618

建築塗装

石部塗装店

代表 石部正身

焼津市塩津64-3
 TEL/FAX(054)626-4523

困ったなと思ったら、なんでも相談!!
 頼りになります 池ちゃん家

池ちゃん家・ドリームケア
 NPO法人 インクルージョン志本

高齢者支援 障がい者支援 子育て支援

■慧とう館 054-625-9810 ■藤枝事業所 054-648-1923
 ■焼津本部 焼津市五ヶ堀之内530-3 054-620-5523

鷹・建設工業

有限会社 **石田組**

焼津市大覚寺2丁目21番地の5
TEL054-625-8910



三市老連連絡協議会
 令和2年7月14日(火) 10時より焼津総合福祉社会館大会議室にて三市老連連絡協議会が開催されました。藤枝市からは9名、島田市からは7名、そして焼津市からは14名の参加者があり、雨天で足元の悪いなか2つのテーマで報告と話し合いをしました。

本来ならば午後は施設見学をする計画でありましたが、

ふたつのテーマで討論交わす

今回は「コロナの影響で中止としました。」

「加入促進について」「若手委員の増強について」に限定して話し合い、三市の現況報告がなされました。状況の厳

しさはあるが、やる気を共有して取り組めば、自体は良好な結果を生むのではないかと
 という意見も出ました。

午後は、健康長寿財団の「さわやか体操」のビデオと平成30年のさわやかクラブやいづ連合会の芸能祭のビデオを見
 ていただきました。

会員文芸

自信を持って挑んだはずが

輪っばは思うがままにいづくに

プロ野球のピッチャーに連続四球ケチを付け

自分の輪投げの成績棚に上げ

輪投げとは「遊戯のひとつ」と思いきや

やってみれば奥義が深い

輪投げ大会の成績家に帰って妻に報告

「頑張ったネ」の言葉に胸をなでおろす

東益津浜友会 河合 敏雄

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

自動制御盤・監視盤 各種起動器 設計製作

服部電機工業所

代表 服部隆夫

焼津市西小川6-11-25
 TEL<054>628-3610 TEL<054>628-8300
 FAX<054>629-6632

有限会社 **ワラシナ鉄工**

焼津市大村2丁目29番の1
 TEL<054>620-9896
 FAX<054>620-9897

工事のことなら **何でも解決!**

土木・建築・エクステリア・外構工事

株式会社 **原川土木**

焼津市五ヶ堀之内974-1
TEL 054-629-4380

AT

株式会社 **シーエイティ**

焼津市八楠2-20-7
☎054-621-4515
<http://www.c-at.co.jp/>

アンカー販売・施工 / 樹脂注入工事 / 鉄筋探索
 グラウト打設 / ハツリ工事 / コア削孔 / 解体工事

仕事に全力!!

株式会社 **B-DASH**

焼津市東小川1丁目3-48番地
TEL 054-631-4202

ITO 各種自動車 販売・修理

イトウ自動車

焼津市利右衛門2703
TEL.054-622-4181



地域を花でいっぱいにしよう

大村支部 八幡新成クラブ 浦田 達夫

私たち八幡新成クラブの会員10名（男性5名、女性5名）は静岡県グリーンバンクからは静岡オラスの球根1300球の配布を受け、4月5日（日）に第7自治会花の会のみなさんと共同で八幡2丁目市道八楠・坂本線道路建設用地西側に球根を植え付けました。



満月会・桜寿会 文化交流会

本町支部 桜寿会 松永 安子

4月26日には植えた球根のかわいらしい新芽が出てきました。

満月会・桜寿会の文化交流会を、6月21日（日）に開催

しました。まもなくグラジオオラスが花を咲かせ、地元の皆さんの目を楽しませてくれると思います。

行われ、金色夜叉ほか2つのお話を熱演してくれました。コロナの影響で大学生たちも演技の練習はできなかつたと思います。大変でした、そしてありがとうございました。次回は丸一家具会長による講話、オカリナ演奏、輪投げなどを楽しむ予定です。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

kaishin
株式会社 **海伸**
鮪

■本社／焼津市利右衛門1668番地
TEL054-631-7227
■冷蔵庫／TEL054-631-7968

船舶機器製作修理 陸上産業機械設計製作
株式会社
杉山内燃機工業所
焼津市中港3丁目5-10
TEL054-627-5135

ご協賛

油断敵大
ルールを守って安全運転
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

○産業機械部品加工 ○射出成型機部品加工
○工作機械部品加工

有限会社 **焼津船舶工業所**
焼津市中里478番地の1
TEL054-629-1050

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意!

予想される事例



- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる!
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る!
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する!

防犯ポイント

- ◆公的機関などが、このような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する!
絶対に現金等を渡してはいけません!!
必ず家族や知人、警察に相談してください。



友愛訪問で仲間づくり

本町支部 桜寿会 松永 安子

令和2年度の研修会が開催され、滝澤会長のあいさつの中で、「今年度もいくつかの単老が大会をしてしまった」と聞き、残念な思いをしまし

私たち本町支部桜寿会は、福田会長の人望と努力により、加入者を増やしております。私も友愛訪問とご近所さんに声掛けなど常に心がけてあります。そしてさわやかク

ラブやいづという組織に入っていたら、新しく学ぶことが多く感謝しております。

◎教育とは 今日行くところがあるときまます 生活にハリと生きがいを持てます

◎教養とは 今日用事があ

る 目標を持ち生活に意欲を持つこと

◎運動とは 運を動かす と書く 自ら動いて運をつかむ

運動することで海馬が働き脳が活性化し、身体に健康という貯金をつくる

一人では何もできないが、仲間ができることで教えられたり勇気もいただき、努力する力が増します。豊かな人生を送るためにも、まさにさわやかクラブやいづへ入会することが健康寿命をのばす活動であると思います

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています


Okamura
岡村建設工業株式会社
地域密着型企业
焼津市栄町6丁目3番15号
Tel.054-627-5711
<http://www.okamura-cicl.com/>

アクリル水槽製造・その他アクリル加工
(有)富士アクリル工業
焼津市石脇下195-1
Tel.054-621-7080
<http://www.fujiac.co.jp>

■一般貨物自動車運送事業
■一般貨物運送取扱事業
なるき
有限会社 **成紀運送**
本社/焼津市関方174-3
Tel.054-628-6228
車庫/焼津市坂本453-1

建築諸材料
となか
株式会社 **渡仲セメント**
〔本社〕焼津市本町2丁目17番9号
TEL.054-627-8181/FAX.054-629-2182
〔運輸部〕焼津市西島343-92
TEL.054-622-5072/FAX.054-622-5073

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。
肺穴 大腸
合谷
※食後30分位・お酒を飲む前は避けてください。
異常を感じたら止めてください。

不要物の片付けお任せください
お見積りやご不明点など
どんなことでもお気軽にご相談ください
街に、暮らして、夢ある再生を。
b 中部砕石株式会社
☎054-628-0557
受付時間/午前8:00~午後5:00(日曜祝日休み)
<https://chubusaiseki.com> 焼津市野秋376-1

いつもと違った月例会

港支部 北寿会 滝澤 義雄

今年度初めての月例会を6月23日に開催しました。今回は大井川地区の「夢☆チンドン」8名を招いて賑やかに行いました。

コーデイオンなどの楽器と鐘太鼓の鳴り物入りで、会場は一気に明るく元気の盛り上がりしました。

歌あり、楽器演奏あり、皿回しやドジョウすくい、足芸



の「ひよつとこおかめ」の夫婦芸が冴えていました。

第一回目の月例会は26名の参加で、5〜6月の誕生日会をして該当者にお祝いの歌を



送りました。北寿会の月例会は田尻北浜北公会堂にて年々回行われ30名前後の参加があります。通常の月例会では誕生日会と会食、ビンゴゲーム、カラオケなどをしていきます。

今回のような特別なイベントはこれからは行つてはありますが、今回はしばらく開催できなかったので、皆様とても楽しみにしていました。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

株式会社
静岡砕石センター
代表取締役 市川 聡康
焼津市小浜193の5
TEL054-627-0321

小長谷内消化器科医院
受付時間 月火水木金土
午前 8:30~11:30 ○○●○○○
午後 2:00~ 5:30 ○○●○○○
※午前の診療は12時まで
休診日/日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
焼津市栄町6-4-30 **TEL054-628-5661**

平井税理士事務所
税理士 平井幸子
焼津市栄町3丁目2番18号
TEL054-626-5711

冷暖房・冷蔵庫設計施工
株式会社 **花崎空調設備**
焼津市西小川1丁目2番10号
TEL054-628-6931

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
ポイン
減
塩
は

面から立体へ心温まる空間を求めて!!
IS 有限 一成一成工房
会社
焼津市大村新田163-3
TEL054-628-0317

運動・食生活の改善で長寿力向上

豊田支部 支部長 遠藤 耕輔

7月9日(木)、焼津市豊田の下小土公会堂を会場に、長寿力向上教室ふじ33活用型を開催しました。

公益財団法人しずおか健康長寿財団、稲益様他7名による受付、検温、身長、体重、血圧の測定があり、あわせて体組成計による測定が行われました。

みなさんから、「こんなデータを計測してもらったことはない」という声も上がりました。

参加者は男性6名、女性16名、合計22名でした。今回は測定と簡単な運動を実施し、次回以降8月20日、9月10日、10月8日の計4回で行う予定となっております。

2回目の内容は「ロコモティブシンドローム予防の運



動・食事について、3回目は「認知症予防の運動と食事について」、4回目は過去3ヶ月の振り返りと測定をする予定となっております。

体組成計での体脂肪率、脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量、基礎代謝量、体内年齢、内蔵脂肪レベル、脚点(脚の筋肉量)、BMI、標準体重と肥満度等のたくさんのデータがありました。

最終4回目、10月の体組成計のデータが楽しみだと、皆さん話していました。この運動と食生活を大いに参考に、そして社会活動への参加と生活習慣改善を行い、健康長寿日本一を目指しましょう。

チビツ子広場の清掃

豊田支部 第二喜楽会 小川順子 八木芳子 大石正子

第二喜楽会の女性部員3名は、毎月3回地区内のチビツ子広場に設置されている簡易トイレの清掃に精を出しています。チビツ子広場は、町内の納涼大会、年2回の広場の整地、草取り、青少年の遊びを中心にかやつちボール、サッカーなど、仲間づくりを楽しんでいます。大声で楽しんでい

子は見ていて大変気持ちよく、ほほえましく感じます。いつも思っていたのですが、簡易トイレの使い方が乱雑で、汚れていることが多く私たちはその都度、壁の落書き、便器の汚れなどきれいにしてきました。時には便器に石を詰め込まれていて、驚いたことがあります。

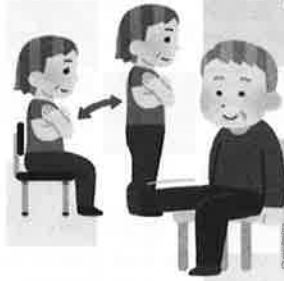
町内会からの援助で薬品などをいただき、きれいにしています。最近はボランティア精神に気がついたのか、いつも清潔に保たれていて、みなさん喜んであります。小言を言うだけでなく率先して動くことの大切さを理解していただきありがたいことだと思っております。今後も続けていきたいと思っております。



※ 3 ページのこたえ ①梅雨 ②友達 ③会話 ④神社 ⑤睡眠 ⑥好調 ⑦森林 ⑧注意 ⑨料理 ⑩協力

動かない時間を減らしましょう。自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！多様に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。＊食事制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流や、ちょっとした挨拶や会話はとても大切です。家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



クラブで共有して感染とフレイルの予防をしましょう

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

認知症予防に
記憶を
呼び覚ます



Q 思い出してください 都道府県名編

- 1 動物の名前が入っている都道府県名を思い出してください
- 2 山が入っている都道府県名を思い出してください
- 3 漢字3文字が入っている都道府県名を思い出してください
- 4 方角が入っている都道府県名を思い出してください
- 5 ひらがなで書くと2文字の都道府県名を思い出してください

穴埋め漢字クイズ

中央の「□」に入る漢字一文字を当ててください。「→」の方向に二字熟語ができるように考えましょう。

<p>第①問</p> <p>参 ↓ 追→□→工 ↓ 入</p>	<p>第②問</p> <p>鉄 ↓ 発→□→撃 ↓ 火</p>	<p>第③問</p> <p>一 ↓ 毎→□→餐 ↓ 酌</p>
<p>第④問</p> <p>熱 ↓ 発→□→気 ↓ 騒</p>	<p>第⑤問</p> <p>暗 ↓ 沈→□→禱 ↓ 認</p>	<p>第⑥問</p> <p>平 ↓ 濃→□→水 ↓ 泊</p>

- ①「加」=参加・加工・加工
- ②「砲」=鉄砲・砲火・発砲・砲撃
- ③「既」=一晚・既約・每晚・既餐
- ④「狂」=熱狂・狂騒・発狂・狂気
- ⑤「淡」=平淡・淡泊・濃淡・淡水
- ⑥「黙」=暗黙・黙識・沈黙・黙禱

- ① 群馬 鳥取 熊本 鹿児島
- ② 山形 富山 山梨 和歌山 岡山 山口 北海道 東京 千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀
- ③ 北海道 東京 千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀
- ④ 山形 富山 山梨 和歌山 岡山 山口 北海道 東京 千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀
- ⑤ 群馬 鳥取 熊本 鹿児島

さわやかクラブに加入しませんか？

おおむね65歳以上の方ならだれでも加入できます。

クラブ未加入のみなさん！

さわやかクラブは、年を取り何もすることが無くなったから入るのでなく、上手に年を重ねるためにあります。何もしていないと、認知症や寝たきりのリスクが高くなると言われています。さわやかクラブを上手に使い、人生100歳時代を楽しく、生きがいを持って生きましょう！

多様な文化活動、スポーツ活動をしています。あなたにぴったりの活動が、きっとあります

さまざまな趣味活動を通して、かけがえのない仲間ができます。またこれまでの経験を生かした地域貢献であなたの力を発揮してください。

多彩なさわやかクラブの活動

趣味・文化
レクリエーション

環境整備
防災活動

伝承活動
世代交流

友愛活動
ボランティア活動

健康づくり
シニアスポーツ

学習活動
リーダー研修

入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、事務局まで
さわやかクラブやいづ連合会事務局
焼津市宗高 572-1大井川福祉センター「ほほえみ」内 ☎ 054-622-3543

スポンサーへのお礼「さわやかクラブやいづ」発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

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)
7,900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

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
電話対応 ☎ 0120-37-4031

焼津市中港1丁目8番18号

お客様の夢を「形」に。

MACHINE, TOOL & PLANT
コハラ

ご社から毎日ホットの時代
Innovation in technology

製造はナカシマテックへ
株式会社コハラ 本社 〒425-0026 静岡県焼津市後津6丁目12番22号

祈る心のかたわらに 誠心誠意、真心のセレモニー

三和葬祭葬儀式場 **紫雲殿**

株式会社
三和葬祭 焼津店

紫雲殿 焼津市浜当目894-1
TEL 054-627-0123
焼津市東小川15-8-14
TEL 054-627-1169

寝苦しい夜は…

ゆるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

クレーン作業 検査用ウェイトのレンタル
重量物運搬・据付作業 天井クレーン上梁・降下作業

有限会社
甲新クレーン
KOSHIN

焼津市小土340-4 検査用ウェイト.com 検索
TEL 054-629-0100