

令和2年(2020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
印刷 株式会社ニチコミ
TEL 054-283-5424



朝日輝く港

撮影場所/小川港 写真提供/一般社団法人焼津市観光協会

輝いています今!



クラブだよりの有効活用を

牧之原市老人クラブ連合会 会長 鈴木勇次

今から14年前、相良町と榛原町が合併して牧之原市が誕生しました。その時期は実に5千4百人超の会員を誇りましたが、その後は右肩下がりで減少し、現在は1千5百人を切っています。

老人クラブの発祥をひも解くと、平安時代の仏教がらみの「講」からきているともいわれます。いにしえのことはさておき、戦後30、40年代にかけて活発になってきた頃は、適齢になると門ごのお年寄り全員が加入していたということも、聞いています。

会員参加のクラブだよりに

会の活動はどのクラブも、お互いに切磋琢磨して教養や健康の維持にいつしようけんめいです。その中でもいちばん大切な手段の一つに、クラブだよりの発行があります。

広報紙と言えば、とかく役員のおいさつや大会行事の報告などが大部分を占めて、途中で読む気を無くしてしまいがちです。そこで、会員参加のクラブだよりをモットーに、最近号はシニアクラブの意義を提議して、会員の意見を掲載しました。今は、班(組)回覧で一般市民にも読んでいただいている、加入促進にも役立たせたいと考えています。

県連委託事業を導入

私は、自治会組織のうち5単位クラブで構成するシニアクラブの地区連合会長と、旧町支部会長も兼ねています。いくつかの地区連合会事業の中で、昨年度から女性部の45人



会までにこぎつけましたが、いつもでも借り物というわけにはいきません。新しい楽器を買って新年度から再出発をしようということになりましたが、さっそく財源の問題に突き当たりました。

そこで、事務局を通じて県老連に相談した結果、今年度で「地域支え合い活動推進事業」の委託金をいただくことに、決定しました。そして、グループの名称は「美鈴の会」と名付けられました。近く楽器が導入されて練習が始まり、来年3月の芸能発表会には成果が披露されることを期待しています。

併せて、地元保育園や特養施設での慰問演奏で、社会貢献もしていきたいと考えています。

いきいき創造広場で優秀賞

11月13日に掛川市生涯学習センターで開かれた県いきいき創造広場で、我が市の女性部会員が、最優秀に次ぐ優秀賞を見事獲得しました。これも、これから活動を活発にしていくうえで、よき起爆剤になったことでしょう。

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>

--	--	--	--

第17回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会 優勝!! 川根本町いきいきクラブ連合会



10月30日(水) 島田市グラウンド・ゴルフ場にて、20市町から355名が参加して、第17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。
天気にも恵まれ、各市町から選抜された選手が、日頃の成果を発揮し、親睦を深め、楽しく競い合い、熱戦を繰り広げていました。
結果は別表の通りです。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す。

大会結果

市町連合会対抗戦

- 優勝 川根本町いきいきクラブ連合会
- 準優勝 シニアクラブ浜松市三ヶ日地区連合会
- 第3位 湖西いきいきクラブ連合会

個人戦 (青コート)

- 優勝 浜松市(浜北) 岩崎 秀弥
- 準優勝 湖西市 新林善四郎
- 第3位 川根本町 瀧尾 輝久

個人戦 (白コート)

- 優勝 島田市 斎藤 恭司
- 準優勝 島田市 松田 祥男
- 第3位 藤枝市 大橋 清司

個人戦 (赤コート)

- 優勝 湖西市 永沼 俊明
- 準優勝 川根本町 森下 昭司
- 第3位 浜松市(三ヶ日) 縣 武



シニアクラブは高齢者の健康を支えるしくみ

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元気に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平均寿命の延伸によって、人生百年時代の到来が予測されております。本年が皆さまにとって心身共に健康な日々でありますことを祈念申し上げます。

また、県内各地において、シニアクラブの健康づくりや友愛活動をはじめ、社会の一員として、子どもや障害者、高齢者が安心して暮らせる地域共生社会の実現をめざして活動の輪を広げていることに対し心からお礼を申し上げます。

健康を支えるしくみであるシニアクラブの消滅は、時代の変化に逆行する事態で、そこに住む高齢者にとつては最悪の状態となつていきます。そのため、「面倒なことはやめちゃえ。」「役はやりたくない。」「一部の声の大きな身勝手な言動に左右されることなく、地域の自治会と連携し、民生委員の協力をいただいて「地域で高齢者の健康をどう支えるか。」協議し、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを推進してほしいと思ひます。特に、国が定めた「老人クラブ活動等事業実施要綱」には、「市町は、老人クラブ、市町老連と連携を図るとともに、老人クラブ活動等に対する支援に努め」と市町の役割が明記されていることは、シニアクラブの公共性・重要性を示しております。このことを市町もシニアクラブもお互いに理解し合い、市町の支援をいただいで、県内各地域で地域支援事業等の活動を通し、シニアクラブがその役割を果たすことを期待しております。

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)



11月13日(水) 掛川市生涯学習センターにて、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、東伊豆町あじさいクラブ連合会、函南町老人クラブ連合会、シニアクラブ長泉、さわやかクラブやいづ連合会の4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。着物や羽織、帯などを二部式、アンサンブル、ツイース、帽子などに仕立て直して、47組48名がステージの上で華やかに披露しました。今年も時間をかけてデザインされたアイデア溢れる素敵な作品が集まりました。

続いて芸能交流ひろばが行われ、今年も10市町が参加され、一生懸命練習してきたダンスや踊りを披露して、会場を盛り上げてくれました。次回も皆様の参加をお待ちしております。

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、最優秀賞には米山 まきさん(沼津市)、優秀賞に鈴木 益代さん(三島市)、水野 多津江さん(牧之原市)、西尾 旭子さん(掛川市)、そして審査員特別賞に小椋 紀子さん(浜松市)と斉藤 静子さん(函南町)が選ばれました。おめでとうございます。



高齢者いきいき創造広場開催
リフォームファッションショー&芸能交流ひろば

物や羽織、帯などを二部式、アンサンブル、ツイース、帽子などに仕立て直して、47組48名がステージの上で華やかに披露しました。今年も時間をかけてデザインされたアイデア溢れる素敵な作品が集まりました。



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 ～

私たちの地域活動

袋井市南町友和会 鈴木美智子

ラグビーワールドカップで世界が「静岡の衝撃」に揺れるエコパの街袋井市。私の所属する南町シニアクラブは会員90人。令和の新しい時代を力強く生きる仲間がおります。

中でもクラブ活動は、そば打ち、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、囲碁将棋、麻雀、手芸と多岐に渡り、参加者も年を追う毎に増え、定期的に集う会場には、会員の笑顔があふれ、会話を楽しむまたたない機会となっています。



私は、輪投げクラブの運営に一役買い、月2回の定例会や老人週間、クラブ大会、時には隣り合う単位クラブとの交流会も一投一

投に力が入り、会場は歓声に包まれます。休憩時に塩飴をほおぼり、

麦茶を片手に話に花を咲かせる姿を眺めると、準備に掛けた苦労も忘れるほどです。

また近年、高齢者の先輩で一人暮らしの方も急増、そうした方々への「声掛け訪問」も今では私の生活の一部となりました。加えて、毎月1回の「ふれあいサロン」の運営は、今では一人暮らしや会話の機会の少ない会員が集う、無くてはならない場となりました。25人前後が笑顔で、でんでん体操、脳トレ、花生け、絵描きと、穏やかなその顔はボランティア仲間にとって至福の一時です。

これらの活動は、私が、CS袋井市・高南地区役員を務める上で、貴重な財産です。また明日に向かって、頑張っ

地域にある老人保健施設との関わり

島田市老人クラブ連合会 会長 山本 義雄

初めに私事経験の文言となりませんが、お許しをいただきたいと思

いの経験を生かして再度医療業務に携わったかどうか」との声を掛けていただきました。

そして理事長面接の後、幸にも採用となりました。平成10年が出発点であります。その後施設も計画を進めているので、「今ま

し、10年の歳月を経て退職いたしました。現在、島田市老人クラブ連合会に所属して、地域の方々と共に活動を広げております。私どもの地域には、次のふたつの施設があります。

- ① 介護老人保健施設アポロン
- ② 特別養護老人ホームあすか

私は現在、今までの経験を生かし、このふたつの施設に会員と共に

『とっておきの宿』
特選旅館予約センター
びっくり価格！おすすめの旅♪

(例)「期間限定！のんびり冬の梅ヶ島温泉1泊2日」

梅薫楼 1名様 (15名様以上)	西部地区 (大井川以西) 9,200円 (税込)	中部地区 (大井川～富士川) 8,800円 (税込)	東部地区 (富士川以東) 9,200円 (税込)
------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------

期間：令和2年1月～3月 (交通費・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)

新天皇の皇居へ 静岡県シニア皇居清掃奉仕団 募集

一生に一度はご奉仕を！皇居3日、赤坂御用地1日の4日間奉仕

●趣味・活動グループでのご参加大歓迎！ ◇最少催行：15名以上◇

【予定/旅行日】 令和2年6月1日(月)～5日(金)
【旅行代金】 静岡県内東名高速IC付近にて乗車可能

2-3名1室利用 89,900円

【内容】 交通費・宿泊4泊、食事8回(朝4・昼食弁当4・夕2)
宿泊：ホテルニューオータニ東京

●団長さんは、お会釈で新天皇とお言葉を交わせます。
●宮内庁奉仕受入状態により日程変更になる場合があります。
内容は決定しだい改めてご案内いたします。 ※詳細ちらしをご覧ください

観光庁登録旅行業 304号 (株)ハマカントラベル TEL 053-478-2000
日本旅行業協会正会員

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



この状況を脱するため24年度、会員の加入促進を事業の柱に据え、既に活動していた歌の会と踊りの会をもとに趣味の会を立ち上げ、仲間づくりに取り組みことにしました。

①従来から活動している歌謡部
仲間づくりに希望が湧いてきました

②パークゴルフ愛好者に会員加入を勧め、パーク&グラウンド・ゴルフ部は競技会の開催で資金が必要になるので予算化し、仲間づくりの後押しをする。

③歌謡部、舞踊部ともにCDや小道具の購入、輪投げ部、パーク&グラウンド・ゴルフ部は競技会の開催で資金が必要になるので予算化し、仲間づくりの後押しをする。

最近では高齢者の健康志向が強くなっていますので、楽しみながら健康づくりをしている趣味の会活動は、仲間づくりに最大の効果を発揮しています。

仲間が増えています。24年度に74人だった会員も現在は157人で倍になっています。

これからの会員の加入促進に向けて工夫を加えて頑張って行きたいと思っています。

話は十年前に戻りますが、上徳倉シニアクラブの前身、上徳倉福寿会は、会員が年々減少し81人と

なり、その後も衰退し平成24年度当初には74人で清水町内の各クラブの中で最低でした。

と舞踊部に輪投げ・ペタンク部を加え、4月に発足する。

そこで、趣味の会に適する他の種目の取入れにも力を注ぎ、25年12月にレクリエーションダンス部、28年5月にはペタボード部、29年度から体操部が発足することになりました。各部ともに月2回公民館やパークゴルフ場で例会を開き楽しく活動しています。

②パークゴルフ愛好者に会員加入を勧め、パーク&グラウンド・ゴルフ部をつくる。

③歌謡部、舞踊部ともにCDや小道具の購入、輪投げ部、パーク&グラウンド・ゴルフ部は競技会の開催で資金が必要になるので予算化し、仲間づくりの後押しをする。

最近では高齢者の健康志向が強くなっていますので、楽しみながら健康づくりをしている趣味の会活動は、仲間づくりに最大の効果を発揮しています。

「趣味の会」活動で仲間づくり

清水町上徳倉シニアクラブ 池谷 廣治

そして年末恒例の餅つき大会では、入所者の皆さまにつきたての餅を振る舞っております。他にも年2回、施設内の清掃活動を行っ

た。また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

私たちが年を重ね、ますます高齢となりますので、地元にふたつの施設があることは心強いことです。いつか我が身のことと思いつつ、このような地域活動を次世代

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

具体的活動は、夏祭りには女性だけの団体、恵み太鼓(所属員15名)と合同で浴衣姿での踊りを披露します。秋祭りには、バザーを開催し出店のお手伝いをします。

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

私たちが年を重ね、ますます高齢となりますので、地元にふたつの施設があることは心強いことです。いつか我が身のことと思いつつ、このような地域活動を次世代

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

具体的活動は、夏祭りには女性だけの団体、恵み太鼓(所属員15名)と合同で浴衣姿での踊りを披露します。秋祭りには、バザーを開催し出店のお手伝いをします。

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

私たちが年を重ね、ますます高齢となりますので、地元にふたつの施設があることは心強いことです。いつか我が身のことと思いつつ、このような地域活動を次世代

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

具体的活動は、夏祭りには女性だけの団体、恵み太鼓(所属員15名)と合同で浴衣姿での踊りを披露します。秋祭りには、バザーを開催し出店のお手伝いをします。

に、年間を通じて支援活動を実施しております。

また年1回の防災訓練には、会員の皆さまと共に参加して、安全に避難できるように手助けをしています。新年の準備手助けも含め、10年の長きにわたり実施しています。

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)

知っていますか？介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要になった方が、介護や機能訓練などのサービスを受けられる制度で、40歳以上の方が被保険者として保険料を負担し、市町が保険者となって運営しています。今回は、介護（介護予防）サービス利用までの流れを説明してきます。

介護保険の利用を希望する方、明らかに介護保険を必要と思われる方には要介護認定の申請をご案内します。

相談

「基本チェックリスト」を受け生活機能の低下がみられた場合、「介護予防・生活支援サービス」が利用できます。

申請

市区町村の担当窓口申請してください。

あなたの疑問を
解決します！

認定調査+ 主治医意見書

認定調査員が訪問し、心身の状況を調査します。また、主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

審査・判定

訪問調査の結果や主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で、介護の必要性や程度について審査を行います。

認定・通知

調査結果に基づき「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」までの区分に分けて認定し、結果を通知します。

ケアプラン作成

「要介護1～5」の人はケアプランを、「要支援1・2」の人は介護予防ケアプランを作成します。

サービス開始

ケアプランに基づいて在宅や施設でサービスが利用できます。

※ 介護保険制度や利用方法で、わからないことがあれば、まずはお住まいの市町の介護保険課（室）やお近くの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。

「ケアマネージャー」に相談

担当ケアマネー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



介護保険特集

さあ、介護保険料について、解説するよ！



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、介護が必要と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、皆さんが関心の高い介護保険料とサービスの利用方法についての特集です。

1. 65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の決め方

介護保険料基準額と世帯の住民税課税の状況や所得をもとに、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歳以上の人数と、介護保険サービスにかかる費用により、介護保険料の基準額を決定します。

介護保険サービス
にかかる費用

×

65歳以上の方の
負担割合 (23%)

=

介護保険料
基準額

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、*段階的に介護保険料が決定されます。

市町が
徴収します

介護保険料
基準額

×

あなたの課税や所得
による段階

=

あなたの介護保険料

*この段階は、国の標準では9段階とされておりますが、地域の状況に応じて、市町が条例で別途定めることにより、国の標準より多くの段階を設定することが可能です。

2. 65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の納め方

特別徴収

【年金が年額 18万円以上の方】

■老齢基礎年金・厚生年金などの老齢（退職）年金と、遺族年金、障害年金が特別徴収の対象です。

納め方…年金の定期支払い（年6回）の際に、介護保険料があらかじめ差し引かれます。

普通徴収

【年金が年額 18万円未満の方】

■市区町村が送付する納付書を持って、市区町村指定の金融機関で納付します。

納め方…送付される納付書にもとづき、介護保険料を市区町村に個別に納めます。

※年度途中でも、65歳になった方や、他の市区町村から転入してきた方は、すみやかに特別徴収へ切り換えられます。

3. 介護保険料を納めないでいると…

- 1年以上保険料を滞納した場合は、サービスの費用がいったん全額利用者負担になります。保険証には「支払い方法変更の記載」が行われます。
- 1年6ヶ月以上滞納した場合には、一時的に保険給付が差し止められます。なお滞納が続く場合には、差し止められた保険給付額から滞納分を控除することがあります。
- 2年以上滞納した場合には、保険料未納期間に応じて利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービス費等が受けられなくなります。

シニアクラブ 文壇

短歌 柴田 典昭 選

島田市 鈴木 典夫
カナカナと夜半に鳴きたるヒグラシは
魔物のごとし新月の夜

(評) 夏の後半から秋にかけて鳴く
蝸は、確かに夜も鳴いていたりして
不気味な感じはありますね。それも
新月の夜の闇の中。辛うじて深淵の
手前にいる必死さなのかもしれませ
ん。

浜松市南区 鈴木 寿子
さわさわと揺れつつ稲の花見えて
藁こぼれゆく刈き日の中

(評) 「藁」、「刈き」の読みが難しい
ですね。受粉の時期を迎えた真夏の
稲の有り様を鋭く捉えています。そ
こに生命の営み「清冽」さを感じた
のでしよう。

藤枝市 大石 きよ
夕暮れに月の砂漠の曲流れ
酷暑の一日やつと終われり
(評) 「酷暑」に耐えたひと日の終わ
りに、「月の砂漠」の歌詞とメロデ
ィーはぴったりだと思えます。まさ
にクールダウンへうたの力のよう
なものを感じさせてくれます。

沼津市 塩崎 史子
稲刈りの想い出胸に訪ぬれば
休耕田にコスモスの咲く

川柳 佐野由利子 選

菜園の隣同志で絆でき

浜松市北区 村松 俊夫
(評) 隣の菜園との会話が聞こえて
来そうです。出来、不出来で作物を
交換したり、草取りはお互いに助け
合ったり…良いですねえ。

何故待たぬ比翼の鳥と言ったのに

藤枝市 増田 脩
(評) 「休耕田」ばかりの国土になっ
てしまいました。ひろびろとあた
り一面にコスモスが揺れていると、
まあ、よいか！という気になってし
まいますね。優しさを貰ったような
印象。

浜松市北区 藤生 好則
懸命に子牛に乳やる青年は
インドネシアの研修派遣

藤枝市 清水 修
ガタゴトと食事の準備始まると
リハビリの顔心楽しさ

藤枝市 大石 容一
晩学は生きることなり学ぶこと
終わりよければすべてよしとす

掛川市 笠原八代恵
親が子を子が親を殺むる今生を
巨峰味なくのんどに落す

島田市 永田 晴美
銀行員訪い来て同じ町内と
言うを見直す見たこともなし

袋井市 安西ときわ
戦前も戦中戦後も我にあり
米寿迎へむ令和の御代に

(評) 比翼の鳥とは、雄雌各一目・
一翼で常に一体となって飛ぶ鳥の事
で、男女の深い愛情を表していま
す。「何故待たぬ」の上5に思わず
涙を誘われました。

仕舞風呂ハミングの首浮いている

浜松市北区 山口 英男
(評) 湯加減も程よく、ゆったり首
まで浸かって一節…浪花節？それと
演歌？。情景が浮かんで来るような

体温を超えたる気温雲の峰

藤枝市 富永 孝江
(評) 令和元年の夏は、とにかく暑
かった。掲句のとおり「体温を超え
たる気温」の日が連日続いた。地球
の温暖化、異常気象による災害の多
発。日本だけでなく、各国の利害を
超えて、対策を講じなければならな
い事態である。そういう意味でも、
時機に合う一句といえる。

俳句 甲斐 遊系 選

七曜を忘れし日々や茗荷汁

浜松市北区 小鹿 朝子
(評) 同じはがきに「これよりはお
まけの命蝸牛」もあった。というこ
とは、人間誰でも避けて通ることの
できない老いを詠んだ句である。老
いを詠むのに「七曜を忘れし日々」
と、具体的に述べたところが良い。
思い当たる方もいらっしやるのでは
なからうか。

生き甲斐となりし看病百日紅

駿東郡長泉町 半戸 慶三

高齡者銀の卵と言われたい

裾野市 山口 武夫

古い感じ角はしまいて笑ひとつ

藤枝市 小泉 裕

おしゃれして昨日も今日も医者通い

静岡市駿河区 山本 智子

老夫婦互いを杖に散歩する

静岡市葵区 大村 利朗

ガラ携を自由気ままに使い切る

磐田市 伊藤 弘明

野良猫の瞳の光りたる残暑かな

浜松市北区 山口 英男

吾子に会ひに杖を並べて墓洗ふ

藤枝市 後藤 榮

長命の母たたずむや秋海棠

駿東郡小山町 田代 信江

カタログ見届いた荷物の外れ

伊豆の国市 石橋 さよ

(評) 色、サイズ、形等々…荷物を開
けてガツカリする事って有りますよ
ねえ。どうしましょう。さり気無い
日常を面白くまとめられました。

譲られた席で婆になりすます

浜松市北区 小鹿 朝子

(評) 「看病」が「生き甲斐」の作者。
伴侶の「看病」であろうか。人によ
っては伴侶のための介護という場合
もある。 「看病」「介護」は、長寿
社会に課された厳しい現実。独立し
た子どもたちを頼るわけにはいかな
い。「生き甲斐」と頑張る作者に心
から声援を送りたい。

打ち水に行きつもどりつ三輪車

掛川市 山下 良子

(評) 「打水」をする作者。そのそ
ばを「行きつもどりつ」遊ぶ「三輪
車」の子。時々、その子と声を掛け
合う。ほのぼのと、微笑ましい光景
である。日常の子どもの様子が、こ
んなに良い句になる。また成長記録
にもなる。

秋日和遠州浜の白き砂

浜松市西区 田中 安夫

着陸の窓に広がる青田かな

藤枝市 梅本 光子

病棟の音密やかに流れ星

下田市 山本 俊一

◆選者の先生のご紹介

短歌 柴田典昭先生

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

令和2年2月28日(金)

◆送付先

〒420-0856

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

特集

皆さまの「要望」にお応えしまして
湖北五山をめぐる
〜平安から江戸へ 悠久の足跡をたどる時代旅行〜

静岡県浜松市北区・奥浜名湖と呼ばれる地域には、国の重要文化財を有する五つのお寺があります。それらは「浜名湖北五山（こほくござん）」と呼ばれ、平安から江戸へつながる悠久のあしあとをたどることが出来ます。

「摩訶耶寺」は、七二六年に行基菩薩によって開創された真言宗の古寺です。国指定重要文化財の千手観音像や不動明王像などを間近に観ることが出来ます。鎌倉時代初期に作庭された池の地割りと築山構成が美しい中世庭園も必見です。

「大福寺」は、八七五年に名僧教上人が富幕山に幡教寺として開創したのがはじまりです。宝物館には、「瑠璃山年録残編」という南北朝の記事が記録された貴重な文化財も展示されています。ここで作られる大福寺納豆は、納豆の元祖とされています。
「方広寺・奥山半僧坊」は、一三七一年に後醍醐天皇の皇子、無文元選禪師によって開

創された臨済宗方広寺派の大本山です。境内のあちこちに安置されている五百羅漢や、国の重要文化財の釈迦三尊像など必見です。また、坐禅や精進料理などの禅寺体験もできます。

「龍潭寺」は七三三年に行基菩薩によって開創された古刹で、大河ドラマで注目された井伊直虎や幕末の井伊直弼など井伊家歴代を祀る菩提寺です。国指定名勝の小堀遠州作の庭園は、春はツツジの花が咲き、秋はモミジやドウダンの紅葉が楽しめます。
「初山宝林寺」は江戸時代初期の一六六四年に開創された黄檗宗の寺院です。中国明朝風の伽藍が特徴で、佛殿・

方丈は国の重要文化財に指定されています。境内にある「金鳴石（きんめいせき）」は必見の金運上昇スポット。隣の龍文堂で願掛けをしてから金鳴石を叩くと願いが叶うと言われています。
それぞれのお寺のご利益が違うことから、五つのお寺をめぐる、満願成就を祈願される方も多くいらっしゃいます。



大福寺



摩訶耶寺

頭の体操 クロスワードパズル

1		2		3
			4	5
6	7			
8			9	10
		11		

タテのかぎ

- 1、当面する問題の処理・解決を先へ延ばすこと。
- 2、相手を打ち倒すこと。打ち負かすこと。
- 3、かつおぶしやこんぶなどを煮て出した、いい味のしる。
- 5、いった豆。
- 7、晴れた寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物。
- 10、音楽に合わせて体や手足を動かし、さまざまな姿を見せること。

ヨコのかぎ

- 1、生野菜などをいろいろ混ぜて、ドレッシングやマヨネーズであえた食べ物。
- 4、刃物などをとぐための石。
- 6、おりやりに品物を売りつけること。
- 8、大気中の水蒸気が冷えて、細かい水や氷のつぶになり、それらが集まって空気中に浮かんでいるもの。
- 9、母親。子供などが母親を呼ぶ言葉。お母さん。
- 11、苗字と名前。姓名。

前回(161号)の答え
レイワガンネン

【応募の方法】 はがき(63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 静岡県葵区駿府町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】 令和2年2月28日(金) (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。





ほっこり 酒粕みそ汁

材料 (2人分)

さつまいも	100g
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
長ねぎ	1/4本
生姜	1/2片
だし汁	400ml
酒粕	40g
みそ	大さじ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さつまいもはいちょう切りにし、水にさらし、ザルに上げる。人参はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、細切りにする。
- ②生姜はすりおろしておく。
- ③鍋に①とだし汁を入れ火にかける。
- ④具材に火が通ったら、少量のだし汁で溶きのばした酒粕とみそを溶き入れ、②を加える。

〈ポイント〉

- ・酒粕には、冷えや便秘の改善、美肌などに効果の高い栄養素がたくさん含まれています。
- ・お酒が苦手な方は、酒粕を加えたら一度沸騰させてアルコールを飛ばしてください。



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、家庭料理からパン・お菓子作り、男性向けなど、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)



●ふじのくに芸術祭 2019 (第59回静岡県芸術祭) 優秀作品展

入場無料

ふじのくに芸術祭 2019 美術・書道・写真展の入賞作品及び前年の静岡県芸術祭受賞者の新作を展示します。
期間：令和2年1月22日(水) ~ 27日(月) 10:00 ~ 20:00 ※最終日は16:00まで
会場：インバシプラザ4階ホール(沼津市高島本町1-5) JR東海道線沼津駅北口より徒歩約5分
問合せ：ふじのくに芸術祭事務局(静岡県文化政策課/静岡県文化協会) 電話：054-221-2254



●伊豆文学フェスティバル「第23回伊豆文学賞表彰式、伊豆文学塾」

入場無料

第23回伊豆文学賞の各部門入賞者の表彰のほか、伊豆長岡芸奴衆による舞踊披露や伊豆文学賞審査員村松友視氏による特別講演など

日時：令和2年3月8日(日) 14:00 ~ 16:00

会場：ふじのくに千本松フォーラム「プラサヴェルデ」(沼津市大手町1-1-4)

テーマ：私が作家になった理由

申込：氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、はがき・FAX・Eメールのいずれかの方法でお申してください。

はがき 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 静岡県文化政策課「伊豆文学係」

FAX 054-221-2827 メール info@izufes.net ※申込完了のお知らせはありません

その他：当日午前に伊豆文学ゆかりの地を巡るツアー(2コース)を実施します。詳しくは、ホームページ

(<http://www.izufes.net/IzuFes/>) をご覧頂くか、伊豆文学フェスティバル実行委員会事務局へお問い合わせください。

問合せ：伊豆文学フェスティバル実行委員会事務局(静岡県文化政策課) 電話：054-221-3109



村松友視氏 プロフィール

1982年「時代屋の女房」で第87回直木賞、97年「鎌倉のおばさん」で第25回泉鏡花文学賞を受賞。「幸田文のマッチ箱」「淳之介流やわらかい約束」などの評伝的作品を精力的に発表。第1回から伊豆文学賞審査員。

すこやか長寿祭「第23回美術展」

「第31回スポーツ・文化交流大会」を開催します

入場無料

「第23回すこやか長寿祭美術展」の開催

- 開催日/令和2年1月24日(金)から令和2年2月2日(日)まで 10:00~17:00 (2月2日は14:00)
- 会場/静岡県立美術館県民ギャラリー
- 内容/高齢者が創作した日本画・洋画・彫刻・工芸・書写真の6部門約300作品(全作品)を展示します。



「第31回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の開催

- 【競技】
- 開催日/令和2年4月から6月まで(競技により開催日・会場は異なる)
- 競技/卓球、グラウンド・ゴルフ、ペタンクほか約36種目(予定) ※ねんりんピック岐阜2020の代表選考を兼ねます
- 参加資格/60歳以上の県民 ●申込方法/令和2年2月以降に申込みを開始します
- 【総合開会式・記念講演会】
- 開催日/令和2年4月23日(木) 13:00 ~ 15:30(予定)
- 会場/グランシップ 大ホール・海
- 内容/①開会式式典
- ②第20回熟年メッセージ大会入賞作品発表
- ③高野進氏(東海大学体育学部教授、陸上400m日本記録保持者)による記念講演会
- 入場料/無料、事前に電話にてお申込みが必要です。

公益財団法人すこやか健康長寿財団 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)

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定

傷害保険 〈掛金・補償内容〉

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。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

② 保険加入月 および保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

- ③ 掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

- ④ 補償範囲・掛金タイプ：「24時間型：4タイプ」・「活動型：2タイプ」の6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

- ⑤ 掛金・補償内容 【補償額】 上段：活動中のケガの補償額
下段：(活動中以外)のケガの補償額

タイプ	年間掛金	24時間型				活動型	
		12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
死亡保険金		344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (-)	45万円 (-)
後遺障害保険金(注2)		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)
入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度		6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (-)	1,000円 (-)
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (-)	650円 (-)

クラブ活動中(往復途上(注1)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。

クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。

個人賠償責任補償(自転車事故も含む) 1億円 (老人クラブ会員の同居の親族を含む)

地震・噴火・津波危険補償(注2) (死亡・入院・通院) (死亡・入院・通院)

熱中症危険補償(注2) (死亡・入院・通院)

【クラブ活動中とは】
①「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および②「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに③「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。
事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

〈ご注意〉「24時間型」については、職種級別A(無職・事務職(ケガリスクの低い職業)等)の場合の保険金額となります。職種級別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。〔活動型〕に職種級別はありません。

- 職種級別Bに該当する主な職種
 - 「自動車運転者」、「建設作業者」、「農林業作業者」、「漁業作業者」、「採鉱・採石作業者」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」(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合せください。

(注1) 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、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
(注2) 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、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
(注3) 手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。

賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

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

〒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

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索

メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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「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。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりませんが、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。

19-T00792 2019年5月作成 6

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

来宮神社 (きのみやじんじや)

ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅

古くから来宮大明神と称し、熱海郷の地主の神であつて来宮の地に鎮座し、来福・縁起の神として古くから信仰されています。

奈良・平安期の征夷大將軍坂上田村麻呂公は戦の勝利を祈願し、熱海来宮神社の御分霊を、東北地方を始め、各地に納め統制して行ったと伝えられます。

主祭神、大己貴命は素盞鳴命の御子であつてまたの名を大國主



命、俗に『大黒様』とも云われ、

古代出雲の国の神々が海、山を渡り伊豆地方に進出されたときに、この熱海の里が海山に臨み、温泉に恵まれ、風光明媚にして生活条件の整っていることを愛し給い

の処に住居を定めた時祀られたと伝えられます。副祭神、五十猛命は素盞鳴命の御子で、大陸より樹種を持ち帰り、日本国土に播種した神であります。当社へは和銅三年(七一〇年)に祀られま

した。 おおよそ、今から一三〇〇年前、和銅三年六月十五日に熱海湾で漁夫が網をおろしていたとき、御木像らしき物がこれに入ったので、不思議に思っていると、童子が現れ『我こそは五十猛命である。この里に波の音の聞こえない七本の楠の洞があるからそこに私を祀り



親孝行

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

「親孝行、したい時には親はなし」の現実と、「子を持つて知る親の恩」の反省に苛まれる人は少なくない。一方、晩婚化と単身者が増加する少子高齢化社会では、「親孝行、親も子供も生き地獄」を味わう方もある。

辞書によると、親孝行とは親を大切にし真心をもって尽くすこととある。親の好き嫌いを勘案した有形・無形の思いやりが基本である。孫子の兵法「彼を知り己を知れば百戦あやうからず」に倣って、幼少時からの家庭内学習と処世術を親孝行に生かしたい。

しかし、グローバルゼーションと自由主義経済下で格差と分

断が進む社会では、成人後に肉親を想い出す余裕がなく、なかには近親者を虐待・殺傷する悲劇もある。しかも、人付き合いを好まない上に、個人的にも社会的にも持続可能性が保障されない世相では、家族の絆も疎かにならざるを得ない。故郷を離れて暮らすと、地域間・世代間の意識のずれから、親戚付き合いが益々疎遠になりがちで、「遠い親戚よりも近い他人」に傾斜する。

戦後、家族は法的に家制度から解放された。しかし、正月・お盆の帰省ラッシュに今も残る家制度の残滓があり、これを舌鋒鋭く批判する女性もある。夫の実家への帰省に女はつらいのだという。男

女同権の世であれば逆もまた真なりで、これは性差だけではない。遺伝子と生活環境の認識が自己か非自己かの違いもある。超高齢社会の医療現場では、自己犠牲を厭わない親子の情は他人の介入を許さないことを学ぶ。これには、戦災や食料難に見舞われた昭和20年前後、身を挺して子供を護った親心を知る人には異論はあるまい。

我々の両親は、子供にとつては爺婆であり、遺伝子を共有する者同志の交流は自らを癒し、子供の情操教育にも寄与する。これは、生きた化石の郷愁であり、孤人主義が蔓延する社会の負の所産を危惧する爺心でもある。「子供は社会が育てる」は福祉の理想であり、親子の愛情はDNAに内在する理である。

なさい。しからば村人は勿論いり来るものも守護しよう。」と告げられ、村民達が探し当てたのが、此の熱海の西山の地でした。また、御神前に、麦こがし、百合根、ところ、橙をお供えしたところ喜んで召し上がったと伝えられています。今でも六月十五日(新暦七月十五日)になると熱海の氏子は海岸に出て、当時間を偲ぶお祭り(七月の例大祭・こがし祭)を行なわれております。

全国に來宮神社は四十四社祀られており、その総社として古くから信仰を集めております。

御神木の楠は、国指定天然記念物、高さ約二六米、胴回り23・9m、樹齡二千百年以上で、その樹齡に肖り、大楠を一廻りする一年寿命が延び、また願い事のある人は思うことを誰にもいわず一廻りすると願い事がまとまるともいわれ、古くより長命・成就の御神木として崇められております。

【お問い合わせ】
來宮神社 (きのみやじんじや)
☎ 0557-8212241
〒413-0034

静岡県熱海市西山町43-1
【アクセス】公共交通機関
JR熱海駅から伊東線(熱海-伊東)に乗車、來宮駅下車、徒歩5分



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)
