

令和2年(2020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

T E L 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

T E L 054-283-5424

潮騒橋(しおさいばし)

静岡県掛川市の一級河川菊川河口に架かる自転車・歩行者専用の橋です。平成7年8月に開通した国安の菊川河口に架かる浜松御前崎自転車歩行者専用道路橋です。この橋は長さ232メートル、吊床版橋の国内最長です。構造は4径間連続上路式PC吊床版橋という世界的にも珍しい形式の橋です。



撮影場所/掛川市 潮騒橋 撮影/シニアクラブ掛川大東支部 鳥居高志氏



この様な活動を通じて各クラブ員相互の絆も強くなり、従来より実施しているG・G大会、輪投げ大会、日帰りの初詣等の他、新たに女

平成29年、当支部もクラブの脱会やクラブ員の減少という流れに逆らえず、苦勞していました。この沈滞ムードを一掃して何とか明るい希望を取りもどすべく支部として何らかの事業を興そうと相談し、毎週、静岡のラジオ番組に出演している三遊亭鳳楽師匠に講演をお願いしたところ、シニアクラブの為ならと快諾を頂き、落語会開催の目処が立ちました。この間、種々の苦勞も有りましたが、各クラブの会長始め所属員の協力も頂き、旗揚げの当日は六百余人の全席が満員となる盛況でした。

これを契機にシニアクラブに対する内外の見方も一変し、所属員の意識も変わったものと思われまふ。この様な行事を実施するには、当然支部の正規予算では賄いきれないので、各単位クラブにアルミ缶回収をお願いし売上金を充当する事にしました。またこの行事の評判を仄聞された管内有力企業の方々からも少なからず協賛金のご協力を頂きました。この様な活動を通じて各クラブ

員相互の絆も強くなり、従来より実施しているG・G大会、輪投げ大会、日帰りの初詣等の他、新たに女性のみG・G大会、若手委員によるノルディック・ウォーク研修会を実施しました。これらの活動の積み重ねで念願の悪い流れを断ち切る事は、徐々に成功しつつ有ります。

昨年度は脱退のクラブは無しで済みましたが、クラブ数は17クラブ、クラブ員数は2365名で若干の減少が有りました。しかし今年度は現在休会中の一クラブの復帰と新設一クラブの誕生が見込まれており、各単位クラブ新任九名の会長さんもクラブ員増強に尽力するとの意を得ておりますので、前途は明るいものと考えられます。支部担当者として感じましたのは、組織を活性化させるのはやはり責任ある立場の人が如何に「熱い心」を持ち続けられるか、ではないでしょうか。

皆様の健康をお祈りいたします。



たくさんの協力に感謝

輝いています今!

シニアクラブ掛川大東支部 神谷 收

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>

--	--	--

全国老人クラブ大会参加

令和元年11月26日(火)〜27

日(水)に埼玉県さいたま市において第48回全国老人クラブ大会が開催されました。本県からは寺田会長以下26名が参加しました。

大会1日目の活動交流会では他府県の活動成果や活動事例の発表、意見交換が行われました。2日目は式典で全老連会長表彰が行われました。

―全国老人クラブ会長表彰―

◎老人クラブ育成成功労者表彰

寺田 佳弘

(県老連会長・磐田市老連会長)

村松謙之輔

(前県老連評議員)

前浜松市老連副会長)

◎優良老人クラブ表彰

磐田市「元宮町シニアクラブ」

(八木 義弘 会長 出席)

◎優良市町村老人クラブ連合会

下田市老人クラブ連合会

(佐々木源也 市老連理事 出席)

◎100万人会員増強運動

特別賞

三島市「ぎおんクラブ」

(近藤 明彦 会長 出席)

長泉町「原分スマイルクラブ」

(秋山 正 会長 出席)

(本県関係)



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〉

シニアクラブ静岡県輪投げ大会

シニアクラブ静岡県輪投げ大会が令和元年 12 月 19 日 (木) に焼津市総合体育館 (シーガルドーム) で開催され、競技の結果は次のとおりです。

大会結果

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	浜松市	中ノ町地区連合会	640
準優勝	御殿場市	御殿場市老人クラブ連合会 B	626
第 3 位	伊豆の国市	シニアクラブ伊豆の国 A	559
第 4 位	富士宮市	ふじさんシニアクラブ富士宮 B	541
第 5 位	御前崎市	御前崎市老人クラブ B	537



【個人戦】

順位	市町名	氏名	スコア
優勝	浜松市	加茂 隆夫	147
準優勝	浜松市	中津川 耕造	142
第 3 位	浜松市	小池 利勝	141
第 4 位	御殿場市	竹下 猛	136
第 5 位	御殿場市	阿久根好弘	136

※第 4 位、第 5 位は同スコアでしたので、年長者の方が優先となっています。



第 21 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/令和 2 年 10 月 20 日 (火) 当日消印有効

第 24 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。「ねんりんピックかながわ 2021」の選考会も兼ねます。

- 応募資格/県内在住で昭和 37 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/令和 2 年 11 月 20 日 (金) 当日消印有効
- 出品料/1 作品 2,000 円

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)



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！

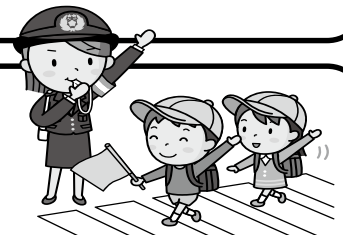


防犯ポイント

- ◆ 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。

守れていますか？ 交通ルール

- ◆ 交通事故で亡くなった方の6割が「歩行者」です。
- ◆ 歩行中の死亡事故のうち、道路横断中の事故が8割以上を占めています。



① 止まって



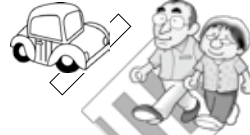
急に道路に出ると危険です。
歩道や路側帯など安全な場所
で必ず一度止まりましょう。

② 見て



道路を横断する際は、左右の安
全をよく確認しましょう。

③ 待って渡る



ドライバーが歩行者に気づい
ているとは限りません。車が
止まるのを待ちましょう。

④ 目立つ服装を！



夜間外出する際は、明るい服装
や反射材を着用しましょう！

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〉

大仁支部吉田シニアクラブの活動

シニアクラブ伊豆の国 望月 良和

本年4月より名称を吉田老人クラブから若者にも受け入れやすいネーミングとして改称いたしました。

そして社会教育関係団体としての本来の姿であります、単位団体活動を主体とする行事の模索を図り、地元の伝統文化を継承し「高王白衣観音像」をお祀り、月1回女性部の念仏をしております。この観音様は子宝観音、安産観音様とも言われ、また2度による火災にも消失することもなく生き残ったことから



試験に強く試験にパスするとの事で学生さんのお参りもあります。

昔から「観音様のお祭り」として8月には例大祭を開催して

り、子宝観音として子供で賑わっておりましたが、近年はお年寄り中心でした。一昨年からは子供会との共催で、輪投げ・くじ引き・子ども踊りなどを取り入れて楽しいものとなってきました。

また昨年の4月より「川柳の会・お観音さん」を始めました。毎月1回、会報を発行し区内にも「回覧」しております。地元の新報「伊豆日々新聞」にも4月・8月・12月の3回投稿して士気を高める努力をしております

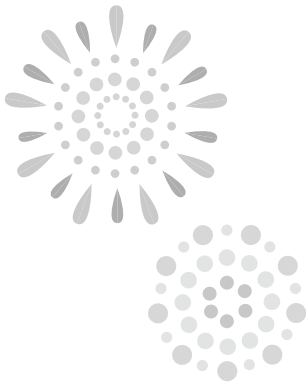
す。人生100歳、なんかしなけりゃチコちゃんに叱られる、と頑張っています。

昭和60年、第1回目の吉田区文化祭を開催した折に、「吉田小唄」なるものを作りました。これを復活して、歌って踊って郷土愛のシンボルにしたいと考えております。

人生100歳、2000万円なる言葉が話題になりましたが、それは兎も角として民俗信仰から神社仏閣催事、また親族関係や地域の間関係も希薄化し、祖先への尊敬の念も神社仏閣への崇敬の念も薄れており、高齢化社会を迎えている現在、相互扶助の社会づくりの大きな課題であります。シニアクラブの出番ですよ。さあ頑張ります。

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〉

地域支え合い
私たちの地域の活動



地域支え合い ～ 私たちの地域の活動 ～

会員の欲求は何

吉田町・若手委員長 松浦 久美男

町連（吉田町さわやかクラブ連合会）の会員数は、1969名（2002年）をピークに年々減少し、現在969名（2019年）とピーク時と比べ半数以下になっています。

町連においては、グラウンド・ゴルフ・輪投げ・カラオケまつり・演芸まつり・運動会・花見等。支部（自治会）においては、グラウンド・ゴルフ・芸能祭・旅行・食事会等。単位クラブ（町内会）では、食事会・忘新年会・旅行



等を実施し、会員が楽しめること、又各種ボランティア活動等を通じ、コミュニケーションを深めてもです。

そんな中、ここ2年程前から、3つのことを課題として取り組んでいます。

優遇協力店

2018年初から実行委員会を発足させ、同年9月から39店舗の協力を得て、スタートしました。

先日実施したアンケートから、予想以上の利用状況である



ことが分かりました。

また、協力いただいている「店」
とも情報交換をしています。

休会単位クラブの再結集

町連では6年程前、2つの単位クラブが休会となりました。1つは入会希望している私の友人の住んでいる地区でした。

19年度初めから若手委員会の主課題として取り組んでいます。入会希望者の受皿をどう作るかを明らかにすることでした。

結果、一つの地区に動きができました。具体的に軸になってくれる複数の人が見えたのです。今後、何ができるのか対話をしながら詰めて行きたいと考えています。

「会員増」は若手委員会を軸に

若手委員会って何をする担当なの？から会員を増やす担当と位置付けました。会員の減少には歯止めがかかりませんが、会の活性化には一役買っていると思っています。

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〉

友愛活動の取り組み

シニアクラブ菊川 会長 寺本 達良

「右側が見えづらい私の弟」という詩があります。

作者は小学校4年生の女の子です。

障がいは、たった少しのこと
だけど大きなことにつながる。
だから私は、いつも弟の右側に
いる。弟はあつちを向き、こつ
ちを向くが、心の右側にいれば
大丈夫。いつも祈ってあげられ
るから。心の右側にいるとは、
障がいをもつ人の不自由に絶え
ず心を寄せることを指していま
す。これこそ友愛の心です。「友
愛活動」です。

シニアクラブ菊川は、この活
動に積極的に取り組んでおります。
その一部をご紹介します。

まず、多様な生活支援として、
各々の会員が、ご近所のひとり
暮らしの方や、高齢者夫婦に関
して、できる範囲で注意深く目
配りをしています。また、市栄
養士の指導により、栄養価のあ
る料理を作り、昼食に合わせて
ひとり暮らしの方や、高齢者夫

婦の会員に手作りのお弁当を届
ける女性部による活動をしてい
ます。併せて、健康状況の確認
も行っております。

次に、健康づくり支援では、
健康ウォーキング教室を開催
し、6キロ程の地域をめぐるコ
ースを歩き健康維持に努め、外
にできる機会を作ると共に、会員
同士や一般の方との交流と親睦
を図ることができました。

また、女性部が中心となり、
自宅でもできる介護予防体操を
学び、シニアクラブ芸能祭で披
露しました。会場の方々を巻き
込みながら楽しく行い、介護予
防・健康維持につなげ
ました。

そして、
情報伝達支
援では、高
齢者が地
域で必要な
情報を取り
入れるため



自らの健康管理についても学び
ました。

最後に、高齢者が立ち座りの
時に見られる、「どっこいしょ」
と始まり、「よっこらしょ」と再
起動するかけ声についてです。

老いは、追い風の追い、そして
美味しいの美味と読み替えた
美味い。物忘れ、足腰の衰え、同じ
ことを何度も繰り返す、加齢に
伴う自然現象を「おれも老人力
がだいぶついてきたな」と肯定
的に捉え、冒頭のかげ声をたの
しみ、自分への励ましに変えて
いく。

つまり、シニアクラブ菊川の
「友愛活動」の取り組みも、こ
のかげ声と共に、年齢を重ねて
いくことを楽しみながら、会員
と共にまだまだ頑張ります。

の講座とし
て、菊川警
察署から講
師を招き、
高齢者事故
防止につい
て学びまし
た。さらに、
健康講演会
を開催し、

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

「組織活動は健康長寿の秘訣」 老人クラブの有効性が明らかに



「日本老年学的評価研究^{ジェイエイジズ} (JAGES) の研究によって老人クラブの有効性が明らかになりました。全老連が発行したパンフレットには老人クラブの仲間づくりが「健康長寿」にプラスの影響を与えている可能性が大きいことを示した六つの研究

【健康長寿6つの秘訣】

- 秘訣① 人との交流が多いと健康にプラス ⇨ 老人クラブは、人と会う機会が自然に増える
- 秘訣② 運動は仲間とすると健康にプラス ⇨ 老人クラブは、みんなでスポーツや体操を実施
- 秘訣③ サロンへの参加は健康にプラス ⇨ 老人クラブは、集いと活動の場
- 秘訣④ 笑いのある生活が健康にプラス ⇨ 老人クラブは、仲間と一緒に笑いがある
- 秘訣⑤ 地域組織への参加は健康にプラス ⇨ 老人クラブは、地域の高齢者組織
- 秘訣⑥ 地域で役割を担って長生きしよう ⇨ 老人クラブは、役員・リーダーには長生きのごほうび

60周年記念会員章

昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は2022年に創立60周年を迎えます。

これを記念して「60周年記念会員章」を新たに作成しました。会員章を胸に活動の輪を広げましょう。

- ・直径17mm、タック式
- ・一口1,000円
- ・期間限定 2019年～2022年



お申込み・お問い合わせ／各市町連合会事務局

データが紹介されています。「老人クラブの仲間づくりで“健康長寿”を実現」というメリットを、未加入の方に伝えて、老人クラブをPRしましょう。パンフレットは全老連ホームページからPDFデータをダウンロードすることができます。

新型コロナウイルス感染症が収束した後、お出かけの際は指定旅行会社へご連絡ください。



ゆったりのんびり 『とっておきの宿』特選旅館予約センター
超ビックリ価格! おすすめ1泊2日の旅♪

「若鮎と湯豆腐・お蕎麦の京御膳プラン」梅ヶ島温泉 梅薫楼

西部地区 (大井川以西)	10,800円	➡	9,900円 (税込)
1名様 (16名様以上)	中部地区 (大井川～富士川)	9,900円	➡ 9,200円 (税込)
2名様	9,900円	➡	9,900円 (税込)
3名様	10,800円	➡	9,900円 (税込)
4名様	10,800円	➡	9,900円 (税込)

《期間》令和2年8月～9月 (送迎代・宿泊代(1泊2食)・朝食代(1回)・酒1本付・カラオケサービス・旅行保険代) ※実施地域
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 総合旅行業務取扱管理者: 遠藤 純)

★シニアクラブ指定旅行会社にお任せください★
(株)「Jマカン」トラベル

創業68年 信頼と実績

観光庁登録旅行業 304号 Tel053-478-2000

筋力の衰え感じてませんか？ 無料サンプルお届けキャンペーン



TAN PACT
ロコケア
(壺180ml)

種類別 乳飲料

筋力というのは
加齢とともに低下
してしまいます！

まだ大丈夫と思っていたら、
気付かないうちに自分で思っている以上に
低下してしまっているものです。



あなたは
筋力の衰え
を感じて
いませんか？



5種のビタミン・亜鉛を食材で表すとこんなに必要です。

1.5g	にんじん10本	まぐろ7.6切分
1.5g	バナナ1本	レモン6個分
3.5g	トマト1個	干しいたけ7.9個分
2.5g	わかめ1パック	たらこ3.7個分
1.5g	豆腐1パック	ブロッコリー3/5株分
1.5g	亜鉛	牡蠣5.6個分

5年後10年後のことを
考えて
いつまでも動ける
カラダづくりを応援

運動後・朝食時・家事の後
に飲むのがおススメ！

↑食材価格で表すと・・・
何と合計4723円！

スーパーには売っていない明治の宅配専用の商品です。まずは無料サンプルをお申し込みください！

キャンペーン期間2020年9月30日(水)まで



無料サンプル(2本)お届けキャンペーン連絡先

明治の宅配キャンペーン フリーダイヤル 0120-035-369

(受付時間：月～金9:00～17:00 土日・祝日休み) 一部お届けができないエリアもございます。

注目!!

必見!!

スマホデビューを
ご検討のみなさま

今、スマホを持ってなくても参加できる!

参加者
200万人
突破!
(2019年3月時点)
ドコモ調べ

スマホ教室

スマホを 体験してみよう!

参加無料!!
(事前予約必要)

おひとりの
参加でも
お友達を誘っても
OK!

入門編から
応用編まで
ニーズに合わせた
講座をご用意

スマホ教室のスケジュールはお気軽に
ドコモショップまでお問い合わせください。

※事前予約制となります。※開催日など、詳しくはお近くのドコモショップまでお問い合わせください。



NTT docomo

ドコモショップ新静岡店 ☎0120-680-520

ドコモショップ焼津南店 ☎0120-656-350

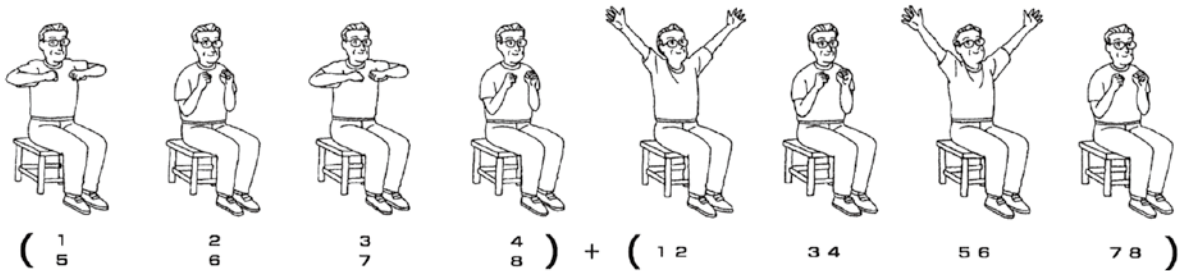
ドコモショップ藤枝東店 ☎0120-581-877

「いきいきクラブ体操」は老人クラブオリジナル体操です。
どんな人でもできるように「立ってする体操」と「椅子に座ってする体操」の二通りあります。
体操は、7つの体操から構成されています。
その一部を今回ご紹介いたします。

いきいきクラブ体操

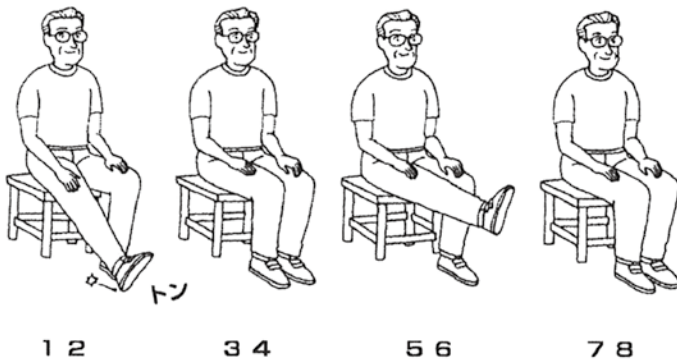
おうちでやってみよう!

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



効果：上体の動きをしなやかにします。背中や腰の疲れをとります。

3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す



効果：ももやすねの筋肉を丈夫にします。
脚の後ろ側を伸ばして血液の循環を良くします。

「いきいきクラブ体操」を映像を見ながら覚えることのできるDVD、音楽のみのCDもありますので、購入ご希望の方は県老連事務局までご連絡ください。

- ・DVD 2,280円 (税、送料込)
- ・CD 1,050円 (税、送料込)

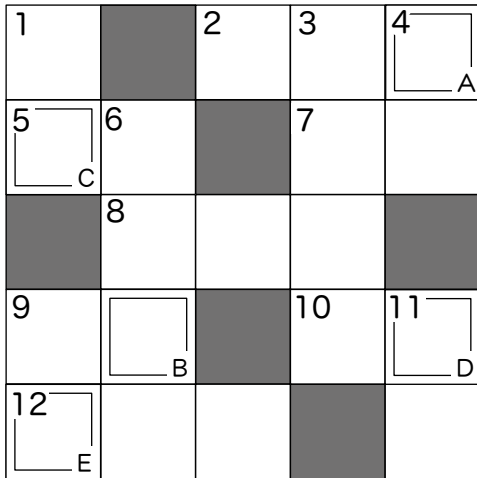
※請求書につきましては、物品と一緒に同封させていただきます。届き次第お支払いください。

※振込手数料はお客様負担にてお願いします。

《お申込・お問い合わせ先》
TEL 054-254-5225

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)

頭の体操 クロスワードパズル



タテのかぎ

- 1、海や湖の水際に沿った平らな陸地。浜辺。
- 3、規模が大きいこと。
- 4、こい紫色の卵形の実をつける野菜の一種。
- 6、コンピューターでマウスのボタンを押してすぐ離すこと。
- 9、野山に生える落葉樹。実がいがいのとげで包まれている。
- 11、初夏の長雨。または、そのじめじめした季節。

ヨコのかぎ

- 2、前に戸があり、中に棚のある、物を入れる家具。
- 5、物の表面をおおう薄い皮。「油の〇〇ができる」
- 7、こしかけ。座る物。地位。
- 8、その場その時に応じること。「〇〇〇〇応変」
- 9、足を包み、厚い底の付いたはき物。
- 10、原稿などを採用しないこと。
- 12、陸上の道。陸上の交通機関を使うこと。

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



【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 シニアクラブ静岡県「シニアクラブ通信」係

【締切】 令和2年9月30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〉

--	--	--

シニアクラブ 文壇

短歌 柴田 典昭 選

浜松市南区 鈴木 寿子

・線書きに描けば画となる冬木立霞
める空は春の兆しか

(評) 線描の木立が如何にも冬にふさわしいと感ずる一方で微かに霞んでいるのに気づき、そこに春の兆しを感じています。繊細な感受性に日本人であることの原点を思います。

伊豆市 土屋かね子

・腰曲げて春風そよぐ畑行けば早く
来てよと手招く野菜

(評) 「早く来てよ」と言う声も、「手招く」様も作者の心が感じたものであって、実体があるわけではありません。しかし、春の訪れを豊かに感じている作者がそこに居るのです。

賀茂郡東伊豆町 米澤喜與子

・チャルメラを真似てリコーダー吹く
童らの膝小僧並ぶ道草の土手

(評) 「チャルメラ」は戦後世代の私にとっても、ましてや令和の子供たちには無縁のものです。しかし、そ

の無邪気な姿に、時代を超えて変わらないものを感じるのでしよう。

富士宮市 赤池智慧子

・十円の切手貼りたる色あせし手紙
は亡夫の愛告げし文

(評) 封書に貼る切手は八十四円の時代。恋文を遣り取りをする習慣は今の若者には無いでしょう。しかし、短歌の心に通じる真率な心の表白ほど大切なものはない気がします。

富士宮市 佐野 崎子
・過ぎて来た六十年の日々思う夫の
背中にしっぷ貼る夜

掛川市 水野千恵子

・行き過ぎておしろい花の匂う時昭
和に還る日暮れとなりぬ

榛原郡吉田町 谷中 幸子

・恙無き日々をと求めし破魔矢なり
子、孫、曾孫とその名記しぬ

藤枝市 大石 容一

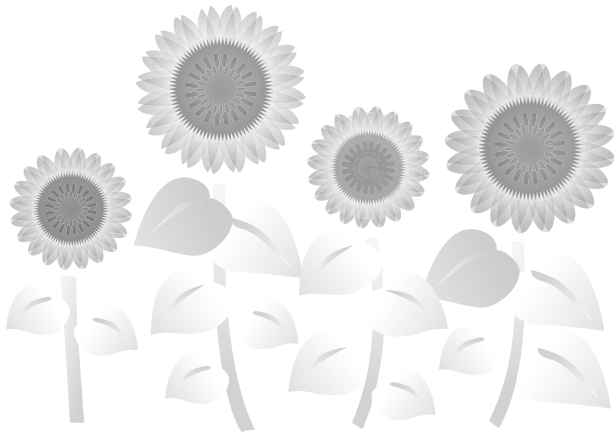
・水ぬるみ灌漑用水流れきてぼちぼち
稲の支度始めん

藤枝市 大石 きよ

・露の世の当用日記つけているつく
づく余白多きなりたり

磐田市 寺田 正春

・牡蠣殻がやがて卵の殻となる養鶏
場のいのちの連鎖



俳句 甲斐 遊糸 選

開発に残りし父祖の冬田かな

藤枝市 大石 容一

(評)「開発」の進む地域。そこにぼつんと取り残された「冬田」。作者の先祖が残してくれた土地である。これから先どうなるか分からないが、兎に角、自分が元気なうちは耕作を続けるつもりで畦に立つ作者の姿が見える。現代の農業の問題を改めて考えさせられる作品だ。

御仏の半眼に座す去年今年

駿東郡小山町 新美まさじ

(評)菩提寺の御本尊であろうか。「半眼に座」して、長い年月里人を見守ってくれているのだ。「去年今年」に悠久の時間を思う。この句、投句葉書は「半眼で座す」だった。「半眼に座す」と直して頂いた。一字の違いで句の印象が変わる。推敲の大切さを学んでほしい。

菜の花のうねりの中に車椅子

浜松市北区 辻村 榮市

(評)一読、明るい句である。「車椅子」の人は作者自身なのか嘯目なのかわからないが「菜の花のうねりの中」という場面設定が良い。「車椅子」の人はきつとにこにこ笑顔なのだ

ろうと勝手に想像して、私もにこにこしながら書いている。

陽炎や児等も手真似のチンドン屋

下田市 山本 俊一

(評)「チンドン屋」を見掛けなくなつて久しい。私を含めて読者の中には、子どもの頃「チンドン屋」の後について歩いた思い出をお持ちの方も多いのではないだろうか。「手真似」に子ども達の楽しんでる姿が活写されている。

日脚伸ぶ今日できること今日すまし

藤枝市 大石 きよ

呼び鈴を押して待つ間の寒さかな

浜松市北区 小鹿 朝子

梅二輪恩師の御骨納めけり

三島市 野村 生子

浅春の富士全容を輝かせ

磐田市 谷 憲一

人ごみのマスクの顔が肩たたく

浜松市北区 豊田由美子

三寒の四温に合はず庭手入

田方郡函南町 土屋 弘光

川柳 佐野由利子 選

手紙書く元気がいっぱい詰め込んで

静岡市葵区 中野三根子

(評)元気をいっぱい詰め込んでと言う優しい言葉に打たれました。お元気ですか？頑張ってください！などと、手紙をもらうと励みに成りますし、嬉しいですよ。

白梅はピンクの梅に片思い

三島市 森島 久志

(評)ピンクの梅に、憧れている白梅を詠んでいます。

もしかしてピンクの君が身近にいらつしやるのかも？上手な擬人化法です。

お金とはストレス程に溜まらない

浜松市中央区 長谷川誠爾

(評)面白い目の付け所！毎日の暮らしの中にストレスは溜まっていくのに、お金は溜まらない！

何とかならないものかと、私も思っています。

老いて尚熊野の長藤色香出し

浜松市南区 渡邊 末吉

アプリゲール時は流れてシニア入り

袋井市 柳瀬 実

老人会元氣いいのは女性だけ

御殿場市 勝又 正弘

朝めざめ今日もがんばる腰のばす

沼津市 秋山 一江

政治家のしつかりやるは常套句

静岡市駿河区 青木 博子

妻よりも犬との会話多くなり

伊豆市 大川 和美

※前回もそうでしたが、名前を書いていない方がいらつしやいます。ポストに入れる前にもう一度確かめて下さい。

折角の秀句も、ボツになってしまいますからね。

◆選者の先生のご紹介

短歌 柴田典昭先生

静岡県歌人協会会長

俳句 甲斐遊糸先生

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9月30日(水)

◆送付先

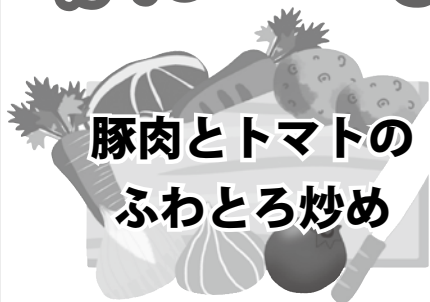
〒420-0856

静岡市葵区駿府町1-70

シニアクラブ静岡県
☎054-254-5225



かんたんおいしい 健康レシピ



豚肉とトマトの ふわとろ炒め



材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 100g

【a】

酒 大さじ 1/2

塩 少々

こしょう 少々

トマト 1コ

卵 2コ

サラダ油 大さじ 1

顆粒中華だし 小さじ 1

【水溶き片栗粉】

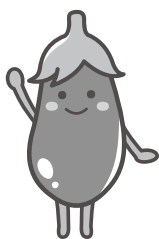
片栗粉 大さじ 1/2

水 大さじ 1

《作り方》

- ①豚肉は5cm幅に切り、【a】で下味をつける。
トマトは皮つきのまま一口大に切る。卵は溶いておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れる。手早く大きく混ぜて、まわりが固まり半熟状になったら、一度取り出しておく。
- ③あいたフライパンに豚肉を入れて炒め、軽く焼き色がついたらトマト・顆粒中華だしを加えてさらに炒める。
- ④トマトの形が崩れて水分が出てきたら火を止め、②・水溶き片栗粉を加え混ぜる。
- ⑤再び中火にかけて全体をよく混ぜ、沸騰して全体にとろみがついたら皿に盛る。

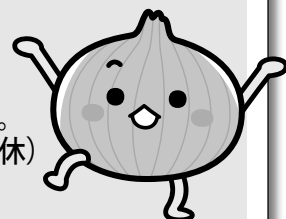
〈管理栄養士からのポイント〉



- ・豚肉に多く含まれる**ビタミンB1**は、糖質からエネルギーをつくる過程で必要な栄養素です。積極的に摂取して疲労や夏バテを予防しましょう。
- ・夏が旬のトマトには、老化やがんを防ぐ強い抗酸化作用のある**βカロテン**や**リコピン**が豊富に含まれています。加熱しても壊れにくく、植物油と一緒に摂取することにより吸収率が高まります。
- ・トマトの皮には**ポリフェノール**もたくさん含まれているため、皮ごと調理するのがおすすめです。

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、シニア向けなど、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)



新型コロナ禍の行方

しずおか健康長寿財団理事長 佐古 伊康



年齢を重ねると、記憶力の低下が避けられない。時には、過去の記憶と新情報が脳内で混線する困った現象もある。

過日、新型コロナ発売の

夢で目が覚めた。カルロス・ゴーンの密出国が、若かりし頃の日産とトヨタのBC戦争を思い起こさせ、新型コロナの発生を発売と勘違いさせたようである。

既存のデータがないから新型なのである。百年前のスペイン風邪では、感染の波が数回繰り返された。地球規模の人的交流がある昨今では、新型コロナウィルス感染症のパンデミックは避け難く、誰しも患者にも

感染源にもなりうる。特效薬もワクチンもない現在、感染防止が最重要で、街なかはマスク姿のオンパレードである。皮肉にも、マスクの効用に否定的であったトランプ米国大統領までもが、今は仮面舞踏会の一員になっている。

伝染病棟の勤務経験がある絶滅危惧種の私には、日本脳炎の怖さが忘れられない。疫病に能天気な若者には、「感染症」よりも「伝染病」の方が恐怖感を抱かせるかも知れない。

しかし、結果が全ての社会では、無責任な情報に振り回されるインフォデミックも怖い。特に、いわゆる専門家や評論家が、人命と生活・経済の両天秤の占い師になっている。この国の政治決断に批判が及ぶと、沈没しかけた豪華

客船の船長が、乗客に伝える「沈没船ジョーク」を思い出す。ドイツ人には「規則ですので海に飛び込んで下さい」、フランス人には「決して海には飛び込まないで下さい」、イギリス人には「紳士はこういう時には日本には「皆さんはもう飛び込みましたよ」と、国民性の違いを表すものである。

今回のウイルスとの闘いは、自由には責任が、権利には義務があることを忘れて、他者に責任転嫁する傾向がある民主主義社会、保身的・独善的な振る舞いで協調よりも分断を煽る列強の指導者、に対して神が与えた試練かも知れない。しかし、シニアには人命が懸かる待ったなしの現実である。

客船の船長が、乗客に伝える「沈没船ジョーク」を思い出す。ドイツ人には「規則ですので海に飛び込んで下さい」、フランス人には「決して海には飛び込まないで下さい」、イギリス人には「紳士はこういう時には日本には「皆さんはもう飛び込みましたよ」と、国民性の違いを表すものである。

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〉

今 行ってみたい

新しい静岡を発見!!

三保松原 (みほのまつぼら)

ふらり散歩と長い歴史にふれる旅

三保松原は、富士山頂から南西に約45km離れた静岡市清水区の三保半島に位置する名勝地であり、2013年6月にはユネスコの世界文化遺産「富士山・信仰と芸術の源泉」の構成資産に登録されました。その三保松原の価値や魅力、松原保全の大切さをガイドダンスする施設として、静岡市三保松原文化創造センター「みほしるべ」が2019年3月に開館しました。

施設の1階には、天候が悪い日でも富士山と三保松原の美しい景観を楽しむことができる4Kシアターと三保松原の文化や芸術をテーマとした展示室があります。羽衣伝説や数多くの芸術作品を紹介しており、絹本著色富士曼荼羅図(富士山本宮浅間大社所蔵/国指定重要文化財)の貴重な実物



2階には、松原の保全と三保の歴史に関する展示室があります。マツの葉を顕微鏡で観察したり、マツの根や松原の生き物の標本、世界のまつぼっくりなどの展示を見ることができ、マツの生態や松原保全について学ぶことができます。また、三保松原関連の図書コーナーもあり、自由に御覧いただけます。



その他、みほしるべオリジナル商品等を販売するミュージアムショップや松葉と茶葉をブレンドして作った血行を良くする効果が期待できる入浴剤を使用した足湯(冬季の土日祝日限定)等があり、三保松原の魅力が余すところなく体感できます。また、松葉かきやゴミ拾いといった松原の保全活動を年中無休で受付けています。軍手等の貸出もしていますので、見学の後、ぜひお気軽に御参加ください。

【お問合せ】

〒424-0901

静岡市清水区三保1338-1

45

静岡市三保松原文化創造センター「みほしるべ」

TEL 054-340-2100

年中無休/入館無料/9時~

16時半/無料駐車場有

【アクセス】公共交通機関

JR静岡駅から清水駅まで電

車で約13分、清水駅から三保

方面行きバス約25分「三保松

原入口」下車徒歩約15分

※新型コロナウイルス感染症予

防のため一部展示内容を変更

しております。

クーポン

(みほしるべミュージアムショップ)

淹れたて
コーヒー or
静岡茶
1杯 ¥100引き

切り取り線

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>
