



# 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

メールアドレス: sawayakalubyaizurengoukai@yahoo.co.jp

公式ホームページ: <https://www.sawayakalubyaizu.com/>



## 新年度到来！コロナに負けずに活動予定！



写真:

「静岡地震防災センター」での研修会の様子

11月28日、コロナ禍の中、感染予防に配慮しながら敢行されました。



会員の皆さま、明けましておめでとうございます。令和2年度は、「密」と言う漢字を意識しながらの生活をせざるを得ませんでした。「密」を避けるために提唱された新しい生活様式の中で、親しい仲間との関係がより密接となり、人との交わり、繋がりの大切さが再認識された1年でした。

さわやかクラブの活動もコロナ禍に翻弄されはしましたが、殆どの活動を、不安と隣り合わせですが実施してきましたつもりです。

不安とマイナスマ面はありましたが、一方で希望と励ましのあつたことも見逃せません。

焼津市から私たちの活動に対して、移動手段の援助としてバス利用の拡大とその費用助

成がなされたこと、健康長寿を目指す活動の講演を2カ所で開催できたこと、また、個人会員の増加に伴い、会員証の発行とさわやかクラブ独自のホームページができたこと、そして今年度から新しい事務員が加えられ、活動の前進の力となったことなどです。

さわやかクラブ会員の教養と資質向上を目指して、寿大学に優秀な講師を招き、講演会を実施してきました。研修会の開催、友愛訪問活動の実施計画等の学びも行いました。

加入促進のための説明会で、自治会との連携、若手の会員加入の推進、加入目標の設定等を進めて参りました。お年寄りの自転車交通事故の防止のため、

焼津警察の自転車事故講習会の参加、焼津市の自転車事故防止の実験等にも積極的に参加してきました。

会報原稿を纏めるときに感じたことは、活動の3目標、「健康、友愛、奉仕」の活動が、会員の中に浸透している姿を見ることができた点です。願わくば、新加入者が増えていくこと、今あるクラブがしっかりと定着することを願ってやみません。

最後に、会員の皆さん、コロナに十分気を付けて、本年も健康で安全、安心な生活が保障される事を祈念して、新年の挨拶とさせていただきます。



元気・勇氣・希望

をもって活動再開

さわやかクラブやいづ連合会 会長 滝澤 義雄





# 新年のご挨拶

焼津市長 中野 弘道

新年おめでとうござ  
います。

謹んで新年のごあい  
さつを申し上げますと  
ともに、希望に満ちた  
輝かしい新年をお迎え  
のことと、心よりお慶  
び申し上げます。

この度、3期目の市  
政運営のかじ取りを担  
わせていただくことに  
なりました。

さわやかクラブやい  
づ連合会の皆様方には、  
日頃より高齢者施策を  
はじめ市政の各般にわ  
たり格別のご理解とご  
協力を賜り、厚く御礼  
申し上げます。

また、昨年来、新型  
コロナウイルスの感染  
予防にご尽力いただき  
まして、誠にありがと  
うございます。医療体  
制および、情報集約体  
制など、さらに充実さ  
せ、皆様と乗り切って  
まいります。

3期目となるこの4

年間につきましても、  
「共に拓く 未来創り」  
を市政運営方針に掲げ、  
健全財政の維持と将来  
に必要な「未来への投  
資」財源の確保、津波  
対策および治水対策の  
着実な推進などとも  
に、都市圏からの移住  
促進、地域産業の活性  
化と雇用・賑わいの創  
出、地域資源の活用と  
拠点間を結ぶまちづく  
りの推進に取り組んで  
まいります。

さらに本年、焼津市  
は市制施行70周年を迎  
えます。さわやかクラ  
ブやいづ連合会の皆様  
をはじめ、多くの先人  
が築き上げてきた「焼  
津」の歴史の重みを再  
認識し、次の世代へし  
っかりとつないでいか  
なければならぬと考  
えておりますので、引  
き続きご支援・ご指導  
いただきますようお願い  
いたします。

いたいたします。

## お知らせ

この度、さわやかクラブやいづ連合会の公式ホームペ  
ージを開設いたしました。これから様々な情報をブログ  
などで発信していく予定です。是非ご覧ください。

さわやかクラブやいづ公式ホームページ URL :

<https://www.sawayakclubyaizu.com/>



←こちらのQRコードからもご確認いた  
だくことができます。

結びに、新しい年、  
コロナ禍による未曾有  
の難局を、皆様と一丸  
となつて乗り越え、新  
しい時代創りの1年と  
なることを心から祈念  
しまして、年頭のごあ  
いさつといたします。



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

**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

**小石川内科クリニック**  
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

**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

**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

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



新年のご挨拶  
焼津市社会福祉協議会会長 永田 寛治

新年あけましておめでとございます。明るく希望に満ちた新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さわやかクラブやいづ連合会の皆さまにおかれましては、会員の「健康づくり」、「介護予防」、「地域社会への奉仕」、「友愛活動」、そして「会員加入活動」等を主体的な事業として、魅力あるクラブづくりに積極的に取り組まれるとともに焼津市社会福祉協議会の事業の推進にご協力をいただき心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症に明け暮れた1年でした。これまでに経験したことのない、大変な時代になってきました。一方でワクチン・治療薬の開発が進むなどわずかながら明るい兆しもあります。この

ような時代でもできる活動はたくさんあります。みんなので思いやりの心を大切に、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができ、皆で助け合えるように、支え合えるまちづくりを一緒につくっていきましょう。



事務局挨拶  
盛内 一恵

新年おめでとうございます。昨年4月より、さわやかクラブやいづ連合会事務局でお仕事をさせていただいております。

会長をはじめ副会長、会計の3役の方々として支部長、単位クラブ会長、会員の皆様には大変お世話になっております。

さわやかクラブでは、グランドゴルフ、輪投げ等のスポーツ大会、寿大等、クラブ大会等々、他にも多くのイベントや研修会が行われておりパワーを感じております。

皆様の、ひとつの事を成し遂げようとする団結力、すばやい行動力、年齢を全く感じさせない人間力には本当に驚かされます。



写真：「歳末助け合い募金」の受け渡し  
左：永田会長 右：滝澤会長

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

内科・小児科・皮フ科  
**佐藤医院**  
診療時間 午前7:30~12:00  
午後2:00~6:00  
休診日 火曜日午後・土曜日午後  
日曜日・祭日  
焼津市田尻1647  
TEL.054-624-4804

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

**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

KAWAMURA DENTAL CLINIC  
**河村歯科診療室**  
診療時間/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  
焼津市本町2-12-8 ☎ 054-631-4618

**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

一件でも多くの交通事故を減らしたい!  
これが当協会の切実な願いです。  
①道路を横断する際は横断歩道の利用を!  
②夜間に外出する際は、反射材の着用を!  
③飲酒運転は厳禁!  
軽い一杯、重い代償!  
みなさん  
交通事故に合わないよう  
気をつけましょう!  
交通安全協会焼津地区支部 TEL 054-623-5391

# さわやかクラブやいづクラブ大会大盛に

豊田支部長兼第二喜楽会会長 遠藤 耕輔

令和2年度さわやかクラブやいづ連合会のクラブ大会が文化会館ホールで行われました。120人以上の参加者で大変に盛況でした。来賓の焼津市長、焼津市社会福祉協議会会長、焼津警察署からは祝辞を賜りました。

静岡県老人クラブ連合会会長表彰では8年表彰に豊田支部五豊クラブ元単老会長・中野昭司さん、

西焼津クラブ・井出貴世志さん。4年表彰では豊田支部本郷クラブ単老会長・山口路夫さん、焼津本町支部満月会・福田賢次郎さんが表彰されました。

そして県連合会会員加入促進運



動では焼津本町支部桜寿会、豊田支部本郷クラブ、同じく第三喜楽会、港支部長寿会、大富支部三寿会、大井川支部宗高第一常盤会、同じく飯淵親和会の7単位クラブが受彰しました。会員の人数拡大に尽力したことが評価されました。

さわやかクラブやいづ連合会8年表彰者は、豊田支部の5名が受賞。また4年表彰は焼津本町支部、大村支部、豊田支部、港支部の19名が受彰しました。長年当連合会のためご尽力いただきましたことに感謝致します。長寿慶被者では豊田支部第

三喜楽会・永井綾子さんと港支部紅才会・吉田昇一郎さんら白寿の2名が表彰されました。米寿の方36名、喜寿の方42名と米寿、喜寿共に昨年よりも長寿の方が増えました。表彰者全体で115名の方がおりました。大会では、「一・健康づくり「ねたきゼロ」の推進と心とからだの健康づくりをすすめよう。一・友愛活動、高齢者が心をふれあい、たすけあい共に支え合う友愛活動をすすめよう。一・奉仕活動、花いっぱい、清掃等の環境美化活動と児童や地域の各世代との交流活動をすすめよう。一・仲間をふやし、女性の力を大いに生かし魅力あるさわやかクラブづくりをすすめよう。一・高齢者の交通事故、詐欺被害をゼロにして安全で安心できる町づくりをすすめよう」という大会宣言を会場の皆様に賛同をいただきました。次に2部では演芸に入り夢★ちんどん大井川8人方演奏で入場。南京玉すだれ、どじょうすくい風船で遊ぼう、皿まわし、最後に足芸等々で会場の皆さん大喜びで幕を閉じました。

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

港

**焼津港タクシー株式会社**

焼津市東小川五丁目15-1

TEL 054-627-3710

FAX 054-627-7435

**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

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

鳥・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

TEL 054-625-8910

**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/

面から立体へ心温まる空間を求めて!!

有限会社 **一成工房**

焼津市大村新田163-3

TEL 054-628-0317

五三〇(ゴミゼロ)ウォーキング 東益津地区旧跡巡る

実施日9月26日

さわやかクラブやいづ連合会 遠藤耕輔



写真.. 「五三〇(ゴミゼロ)ウォーキング」に参加した4名 左から、遠藤耕輔さん、滝澤義雄さん、浦田達夫さん、増田勝幸さん

焼津市役所廃棄物対策課で令和2年度  
の五三〇(ゴミゼロ)ウォーキングを行いました。

5.5キロの石脇

城跡、旗掛石、花沢城跡等を廻り、出発地の花沢の里観光駐車場に戻るコースを朝9時45分に出発し、11時30分に戻りました。その中で約20人の方でゴミ拾いを行いました。中には幼稚園・保育園児も参加して多くのゴミを拾いました。

私達、さわやかクラブやいづ連合会からは滝澤会長、遠藤

副会長、増田会計、大村地区支部長・浦田さんの4名であり、ペットボトル、長靴、草刈り用の歯車、紙パック、ビニール袋、木片、金属類、手袋等々を沢山

拾いました。市職員が後ろから軽トラックで集めながら歴史的な説明をしているのを聞きました。少し雨も降りましたがカッパを着て作業をし、9000歩以上ウォーキングとなりました。

ごみ拾いをしながら名所旧跡を巡るウォーキングは環境美化意識を高めたことと思います。

9月24日〜10月1日の環境衛生週間に合わせて市が企画したこのイベントにはさわやかクラブやいづ連合会も毎年参加しています。



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

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**

**マルボシ水産** 株式会社

焼津市石津1018-1

TEL: **054-623-7969**

**なお歯科クリニック**

www.nao-yaizu.jp/

〔診療時間〕

平日 8:30~13:00 / 14:30~18:00

土曜 8:30~13:30 木・日・祝 休診

焼津市本町2丁目14-1 共栄ビル1F(焼津市役所前)

TEL.054-620-2575

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

「ニチコミ」のブログで  
全国の老人クラブの  
活動を紹介しています!

詳しくはホームページで!

**ニチコミ**

http://www.nichicomi.com/

通所介護・介護予防通所介護

ご相談  
見学体験  
お気軽に  
お問い合わせ  
ください

**ユビテル焼津**

|            |   |   |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
|            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 9:20~16:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |

●休日：日曜日 ●祝日も営業します

焼津市大覚寺1丁目6番8号

TEL 054-620-8555 FAX 054-620-8556

# 2020年も元気に活動しました！ クラブ活動紹介

## 大村支部 八楠新成クラブ

### 社会奉仕事業

加茂神社境内清掃、周辺道路整備  
4月1日(水)、7月1日(水)、  
10月1日(木)、12月1日(火)、  
10月1日(木) 朝8:00集合  
小雨決行

通常25〜30名出席するのですが  
小雨のため出席者15名と共に  
清掃作業致しました。  
10月は秋の例大祭の月ですが  
1時間位で作業を祭日の前に行  
いました。

### フリージアの球根の植木

日時：令和2年10月25日(日)

午前9時から10時まで  
参加者数：八楠新成クラブ  
男4名 女6名  
合計10名

#### 活動計画

静岡県グリーンバンクからフ  
リージアの球根500球の配布  
を受け、第7自治会花の会の皆  
さんと共同で、八楠2丁目市道  
八楠・坂本線道路建設用地西側  
に植える計画を立てました。

#### 実施内容

第7自治会花の会の皆さんと  
一緒に、八楠2丁目市道・八  
楠・坂本線道路建設用地西側  
約500㎡を掘り起して、4  
通りの溝にフリージアの球根  
500球を植付けた。

来春にはフリージアが花を咲  
かせ、地元の皆さんに楽しんで  
いただけたと思います。  
(大村支部 八楠新成クラブ  
浦田達夫)



## 豊田支部 第二喜楽会

### 友愛訪問

私たち第二喜楽会では9月  
27日3名の方の協力を得て友愛  
訪問を行いました。6名の方  
を訪問し、連絡のつく人は前も  
って連絡しましたが、ほかの人  
はいきなりの訪問になり、迷惑  
に思われませんか？ 多少し心  
配もありました。

でも皆さん笑顔で迎えてくれ、  
最近の様子を伝えてくれました。  
物忘れがひどいという方や、  
今草取りをしていたなどお元氣  
な方もいて、今度の誕生会には  
出てくれるとのこと、またはパ  
ソコン相手に碁をやったり漢字  
の書き取りなど楽しんでやって  
いる方など自分なりに努力され  
ていて、私も見習うべきこと  
多々あり、私達にとっても有意  
義な訪問になったと思ってお  
ります。  
(豊田支部 第二喜楽会 女性部  
杉山初恵)

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

## とっておきの作品を 句集 にしませんか？

.....

あなたが見た景色や感じた季節の情景…  
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？  
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

**予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。**

**自分史** **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

**見積無料**

安心してお任せ下さい！

制作の流れです。  
3つのステップで終始  
弊社が担当します！

ご相談 → 制作・校正 → 印刷・お届け

ご希望の装丁や  
部数をお伺いし  
見積ります

制作はお任せ下さい  
途中の校正で内容を  
ご確認頂けます

ご指定の納品先  
にお送りさせて  
頂きます

**私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！**

お気軽に  
お問合せ下さい

▶▶▶ **TEL 054-283-5424** **FAX 054-283-5626**

株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicomi.com

# 豊田支部 第二喜楽会

## 豊田小学校の登・下校の 見守り隊の一人

第三喜楽会では平成24年より子供の交通安全のための登下校の旗ふり、交通安全身守りを毎日行っています。その一人が増田勝幸さんです。

豊田第十自治会の役員終了後、第三喜楽会の交通安全推進員を平成24年から29年まで行い、平成31年より会計、令和元年より第三喜楽会副会長歴任、現在さわやかクラブやいづ連合会の会計をしていただいています。

どの役柄も一生懸命に活動して下さっております。

朝は地元の150号バイパスひばりやの下小土交差点の通学路の指導、その後移動して豊田小学校の学校橋横断歩道の旗ふり・見守りです。ここでは非常に多くの子供達が「おはようございます」と挨拶しながら横断していきます。また挨拶しない子供には挨拶するように言葉をかけて元気に横断しています。

そして下校時には五ヶ堀之内の地下道より上って来た子供達の横断に旗をふり安全を見守っています。毎日3ヶ所を約10年程続けて現在も指導しています。

交通の見守り隊も冬の寒い朝は大変ですが子供達の交通安全にご協力いただき大変にありがたいことです。子供達がおはようと挨拶してくれるのがうれし

いと話して下さいました。  
(豊田支部 第二喜楽会 遠藤耕輔)

## 2021年の干支

### 丑年の木目込み

さわやかクラブ第三喜楽会の会員で、豊田公民館で15年前より毎年の干支の木目込みの講師の齋藤陽子先生がおります。最初は20人ちょっとで開いておりました。年々なれてきましたので材料だけ購入して自分で作るようになり現在は15人くらいです。令和2年は10月から12月にかけて3回の講習で丑年の木目込みをつくりました。桐粉で固めたボディをペーパーで磨き面取りし溝に布をヘラ(木目込み用)で埋め込む作業が、非常に

力が入る作業です。木目込み布図面び外枠黒線を切る図面に布を貼ってそして化粧フラック角や目飾りたすななどつけて行っていますが出来上がりですばらしい丑年の干支ができたこと喜んでおりました。作業はかなり力が必要なので齋藤講師のご家族も手伝っての木目込みづくりでした。

(豊田支部 第二喜楽会 遠藤耕輔)



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

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

# 知っていますか? パタカラ体操

## パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



# 大富支部 三寿会

## 焼津の歴史観光を楽しむ 観光案内人が公会堂に やってきた

三寿会では毎月第3水曜日の9時半に三右衛門新田地区公会堂に集合し、月例会を開催しています。8月19日(水)の例会はやいづ観光案内人の会にお願いして出前講座を開催しました。コースは「花沢の里」です。焼津の魅力を座ったまま映像解説で観光します。里の暮らしが自然と歴史を肌で感じる心温まる内容でした。本来は足腰に自信のある老若男女が汗をかきつつ現地をめぐる訳ですが、会のためにクーラーの効いた実に快適な「エア―観光」を楽しむことができました。「コロナ大熱中症よ そんなことを一時忘れたねー」、「法華寺に行ったけねー」、「とつてもわしの膝の状態じゃー行けないわー」と会員の声が無数に聞こえてきました。当日は会員のうち体調がすぐ

れず数名が欠席しましたが、15名が参加しました。金井会長さんはじめ、5名の案内人さんが公会堂に来てくれました。観光ボランティアガイド「やいづ観光案内人の会」のみなさん、本当にありがとうございました。余談ですが、今回の講座開催については町内会にお願いして案内チラシを組回覧していただきました。新規会員の勧誘に繋がるよう、例会が楽しい居場所となるよう地域の皆さんに理解してもらえよう活動を継続していきます。もし、さわやかクラブに入社することを躊躇されている方がいたら、一歩踏み出してみませんか。

今後の月例会では10/21元氣ボール体操、11/18秋の梅ヶ島12/16クリスマスボール演奏などお楽しみが続きます。  
(大富支部 三寿会会長 鈴木 紳司)



令和2年9月16日の午前9時から、曇り空の下、三右衛門新田にある八幡宮の境内の落ち葉清掃を実施しました。参加者は17名でした。



やいづ観光案内人による講座の様子



やいづ観光案内人の会 ブログ

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

## 食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち  
魚(うお)いち  
卵いち  
牛乳2杯に豆ひとつ  
野菜は5皿に  
ご飯食べ  
おやつは果物  
かぞえうた♪

## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的にはかかっている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている





# 俳句

桜寿会 松永安子

白壁の長きに燃ゆる鶏頭花

墓洗う吾にまつわる夏の蝶

救急車過ぎて声増す虫の声

虫の声ゆつたりと聞くしまい風呂

鯛雲仰ぎて歩く万歩計

廃屋となりし土蔵や秋桜

冬支度急ぎ始める今朝の寒

掃き寄せし落葉再び風に舞う

この道の続くかぎりや草紅葉

風いでてつくばいに散る葛紅葉

幾重なす山より暮るる紅葉狩

冬帽子コロナのマスク目で笑う

日だまりにつわぶき咲きて海しづか



# 短歌

大村支部 八幡新成クラブ 柴田 洋子

山の神の祭日に葉で作った竜を興で担ぎ、供物や青竹の弓矢と幟を持ち高草山の磐座を目指す、神事の豊作厄除けを願い、田に向けて矢を放ち後、直会のお接待を受けた時詠む

権現の列に従い坂の道磐座仰ぎ直会に春

やきつ辺の鞍掛峠のどかにてまさかの熊に

掻き揺ぐ道

老木の遅れて出でし梅の葉に触れて命をと

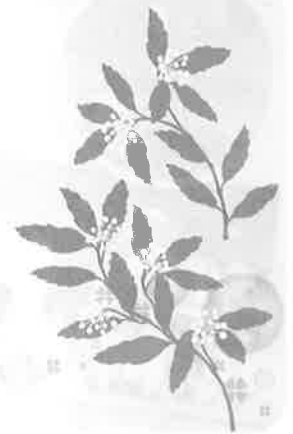
もに確かむ

刻々と夜明けに染まる朝霞吟ずる友と眺め

入る友

幾度か歴史の郷を訪れし天浜線も八十路に

なりぬ



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

## 健康 コラム

とってもべんり

## お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。



# 人は何の為に生きていますのでしうか

焼津本町支部 桜寿会 松永安子



丸一家具会長・多々良匡氏講話より

『人間はだれ一人として自分だけの力で生きている人などいない。目に見えない大いなるものから命をいただいて生かされているのだ。私達は、太陽・空気・月・水といった大自然の恵み、父母、ご先祖様の数限りない計り知れない恩恵に支えられ生かされている。』

諸々のお陰を頂いて生きている事に気づき自分に出来るご恩返しをしよう』  
と言う講話を聞かせて頂き、まったくその通りだと深く感じる事が出来ました。

人間が地球の環境を悪化させている事を忘れてはならない。

土の中のバランスを失うと、草木、野菜、もろもろの物がこわれていく。でも自然界は人間に対して今美しい紅葉を楽しませてくれ、多くの人に喜びを下さっている。

私達一人一人が、居心地の良い環境に感謝しなければと思います。

また相田みつを書「自分の番 命のバトン」を読んで『父と母で二人 父と母両親で四人 こうして数えて行くと 十代前千二十四人過去無量の命の

バトンを受けついで 今ここに自分の番を生きている。「みつを」と言う言葉があります。

今ここにいる私も誰かと繋がってる、そして生かされてる。人類皆繋がってると言う事は、自分勝手に生きるのではなく、周りの人を幸せにと。多々良氏の『人は何の為に生きていますのでしうか』と同じ事です。

さわやかクラブでも学び伝え共に生きる魅力あるすばらしい会である事を多くの人に知って頂き、生きる喜びを感じて行きましよう。

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

## お気に入りの写真を ポスターに!



### ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

## A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿  
A1サイズ1部 **4,800円**から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

家に飾ったり  
お孫さんへのプレゼントなど

株式会社 二子コミまでお気軽にお問合せ下さい

☎054-283-5424

### 令和2年秋の交通安全運動 県の出発式行う

令和2年9月18日、静岡駿府公園で県の出発式が行われました。県警の白バイ隊、パトカーが整列する中、県警本部長より「一日没が早まり歩行者が絡む事故が増えています。今年度の死者の3割近くを高齢者が占めており、特に高齢者の歩行に注意する必要があります」と訓示がありました。

式では県内の高齢者代表として、さわやかクラブふじえだ片岡会長、当連合会の滝澤会長、遠藤副会長の3名が参加しました。片岡会長は「警察とも連携して交通安全の情報共有し高齢者の事故防止につとめたい」と語りました。

その後3名は日産自動車とトヨタ自動車の車に乗って、アクセル、ブレーキについての実験を行いました。ものすごいスピードで停止したり、駐車場でアクセル、ブレーキの実験も行いました。

また交通安全体験車の実験で運転走行、点灯くんの点滅反応実験や自転車走行等々、判断、動作、記憶なども実験しました。

日産自動車、トヨタ自動車の担当者はともに「システム

に頼った運転はせず天候や路面に合わせた運転、周囲の車両、歩行者の確認、十分な車間距離の確保など安全運転を心掛けてください」とコメントしました。皆さんも安全運転を心掛けましょう。安全運転を行う責任はドライバーにあります。

### 高齢者自転車安全運転 体験講習会

令和2年11月16日遠鉄中部自動車学校にて焼津警察署交通課による講習会が行われました。

さわやかクラブやいづ連合会からは役員・支部長・会員30名中、男性20名女性10名が約1時間40分の研修の研修に参加しました。また豊田支部からは25名と大勢の方が自転車持参で参加しました。

市内ではシルバー世代の自転車事故が多発しています。残念ながら、自転車側のルール違反が原因となる事故も少なくありません。そこで正しい自転車の交通ルールを再確認することにより、高齢者の交通事故の減少を図るべく研修が行われました。

内容は講義(座学・40分)、市内の交通情勢・自転車の義

務と罰則について、体験型講習(実技・50分)でした。指導員が運転する車に同乗してドライバーの目から見た危険性を学びました。

自転車に乗る研修は自動車学校の教官が先頭になって5人ずつ後ろを走りました。自動車と並んで走る場合左側をしっかりと走り、自動車より少し離れる点に注意しました。

その他にも講習車に6人乗って車の中から左側の自転車に注意しながら接触しないよう運転したり、「買物カゴの荷物がいっばいの自転車を運転する際はふらつくので特に注意」とアドバイスを受けました。

自転車の保険については、自転車のマナー違反が3回になると教習所で講習と6000円払っての講習となるそうです。自分に合う大きさ、ブレーキ、空気圧等々の点検することといった正しい自転車の乗車マナーが大変よくわかりました。

高齢者の皆さんも安全な自転車の利用を心がけましょう。  
(さわやかクラブやいづ連合会 副会長 遠藤耕輔)



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(朝・夕・夜)  
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  
焼津市中港1丁目8番18号  
☎0120-37-4031

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。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう