



ふじさんシニアクラブ
富士宮だより 第34号

発行日：令和3年1月1日

発行者：

ふじさんシニアクラブ富士宮

発行責任者：山崎 好信

住 所：富士宮市宮原7-1

富士宮市総合福祉会館内

電 話：0544-22-0294

FAX：0544-22-0753

世界遺産 富士山



富士山世界遺産センターより

写真提供：伊藤寿彦

2013年(平成25年)、 富士山が世界文化遺産に登録されました。

富士山の世界遺産登録は、富士山という自然の営みに宗教性、芸術性を見出してきた日本人の自然観や文化観が国際的に認められたからであり画期的なことでした。

古い人々にとって、高くて美しい富士山は、噴火や溶岩流出も繰り返す恐ろしくも神秘的な山でした。

古来、日本人は噴火を繰り返す富士山を神が宿る山として畏れ、「遙拝」の対象として敬いました。

噴火活動が沈静化する平安時代後期以降、富士山は「修験道」の道場として、次第に「登拝」する山へと変化していきま

す。

また、富士山は、その雄大で美しい姿から芸術面でも多くの人々にインスピレーションを与えてきました。

人と自然が信仰や芸術を通して共生する姿は富士山の持つ大きな特徴のひとつです。

「信仰の対象であり、芸術創作の源泉であります。

この見えない価値こそが富士山を世界文化遺産に導いたのです。」

世界遺産富士山とことんガイドより

楽しい活動で有意義な人生を！

ふじさんシニアクラブ富士宮会長 山崎好信



新年明けましておめでとうございます。旧年中は会員の皆様にはお世話になりました。本年もどうぞよろしく御願い申し上げます。新型コロナウイルスが発生し、コロナ禍の中、諸行事が中止、延期となり開催に対して非常に難しい出来事でありました。

その中で各部の役員、社会福祉協議会の担当者

の御尽力により、会員の皆様に喜んで頂ける方法は無いかと智慧を出し、三密を避け次の行事を实行致しました。市立体育館での体育祭、グラウンド・ゴルフ大会、こどもの国ウォーキング、リー

ダー研修会、文化祭等であります。各行事に多勢の皆様が喜んで参加して下さい。執行部として無事に開催出来た事に安堵しました。これからもコロナに負けない強いシニアクラブを作りたく念じるところです。会員の皆様と共に楽しい人生を！



「新しい生活様式」と地域福祉の向上 の両立のために 富士宮市長 須藤 秀忠



また、会員の皆様には、日頃から市政運営に御理解と御協力をいただいております。感謝申し上げます。

この国難は、富士宮市にも例外なく影響を及ぼし、不要不急の外出や県外からの帰省などに対して自粛が求められました。また、例年開催されている市の各種行事やイベントにとどまらず、寄合処などの地域活動もその多くが中止、あるいは大幅に縮小せざるを得ない状況でありました。

御尽力いただいておりますことに、市長として厚くお礼申し上げます。

私は、このような状況下で、多くの市民が、地域との関わりや家族との絆を育む機会を失ってしまうこと、特に高齢者の孤立化を大変心配しております。

新型コロナウイルス感染症については、まだまだ先行きが不透明な状況であり、これからの社会・経済活動に対しては、国が示した新しい生活様式に則った活動が求められておりま

新年明けましておめでとうございます。
ふじさんシニアクラブ富士宮の会員の皆様におかれましては、令和三年の新年を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

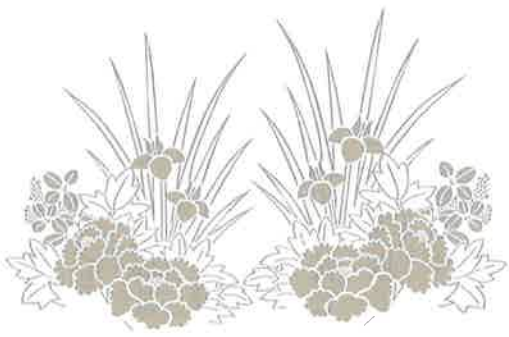
さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るった混乱の一年であり、我が国におきましても、社会・経済活動に

対する様々な制限が設けられるなど、市民生活に大きな影響を及ぼしました。

この国難は、富士宮市にも例外なく影響を及ぼし、不要不急の外出や県外からの帰省などに対して自粛が求められました。また、例年開催されている市の各種行事やイベントにとどまらず、寄合処などの地域活動もその多くが中止、あるいは大幅に縮小せざるを得ない状況でありました。

す。富士宮市といたしましても、この社会情勢の中で高齢者が孤立することなく、健康で健やかに生活できるような、地域福祉向上のために努力して参りたいと考えておりますので、会員の皆様におかれましても、引き続き、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮のますますの御発展と、会員の皆様の御健康と御多幸を心から祈念申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ



富士宮市議会議長 佐野 寿夫

新年明けましておめでとうございませう。

ふじさんシニアクラブ富士宮の会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

皆様方には、市議会活動及び市政各般にわたり、格別のご理解とご協力をいただきありがとうございますことに感謝を申し上げます。

また、日ごろから各種文化活動やサークル活動をはじめ、高齢者への声掛け、見守り、交通安全など様々な活動に取り組まれ、会員相互のふれあいと交流の促進、互いに支え合い健康で安心安全な生活を送ることのできる地域社会づくりの推進などにご貢献いただいておりますことに、改めて敬意と感謝の意を表す次第です。

また、日ごろから各種文化活動やサークル活動をはじめ、高齢者への声掛け、見守り、交通安全など様々な活動に取り組まれ、会員相互のふれあいと交流の促進、互いに支え合い健康で安心安全な生活を送ることのできる地域社会づくりの推進などにご貢献いただいておりますことに、改めて敬意と感謝の意を表す次第です。

また、日ごろから各種文化活動やサークル活動をはじめ、高齢者への声掛け、見守り、交通安全など様々な活動に取り組まれ、会員相互のふれあいと交流の促進、互いに支え合い健康で安心安全な生活を送ることのできる地域社会づくりの推進などにご貢献いただいておりますことに、改めて敬意と感謝の意を表す次第です。

市議会といたしましても、だれもが安心安全な暮らしと市民福祉の向上のため、その役割と責任をしっかりと果たし、皆様の期待と信頼に応えるよう取り組んでまいりますので、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮のますますの発展と皆様方のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

富士宮市社会福祉協議会会長 清功



た。

新年明けましておめでと
うございます。年頭にあた
り、ふじさんシニアクラ
ブ

富士宮の皆様にご挨拶
申し上げます。

また、ふじさんシニアク
ラブ富士宮におかれまして
は、日頃より富士宮市社会
福祉協議会の諸事業に対
しまして、深いご理解とご
支援、ご協力を賜り、厚く
お礼申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナ
ウイルス感染症の対応に
追われた一年でありまし

た。皆様ご承知のとおり、新
型

型コロナウイルス感染症は
世界中に蔓延し、発生から
約一年を経過してもなお、
感染拡大防止の取り組みが
進められているという、未
曽有の事態が続いておりま
す。

この新型コロナウイルス
感染症の影響はさまざま
く、私たちの生活は一変し
てしまいました。富士宮市

内においても、さまざまな
事業やイベントなどが、相
次いで自粛や中止、若しく
は規模を縮小しての開催を
余儀なくされております。

また、開催する場合にお
いても、いわゆる三密の回
避、マスクの着用、検温や

手指消毒の実施等の徹底が
求められております。

こうした状況は、ふじさ
んシニアクラブ富士宮の活
動についても同様でありま
す。

例年五月に開催しており
ましたグラウンドゴルフ大
会につきましては、九月に
延期となり、二会場に分
散しての開催となりました。

また、スポーツ祭りにつき
ましては、例年であればさ
まざまな種目を楽しんでい
ただくところでありました
が、種目を輪投げだけに絞
り、人数を制限した時間差
での開催でありました。文

化祭も、展示を主体とした
ものとし、午前・午後二回
に分けた講演会が行われま

した。いずれも、感染症対
策を徹底しての開催であつ
たことは言うまでもありま
せん。

「コロナ禍」の中で、ふ
じさんシニアクラブ富士
宮の皆様が、少しでも活動
を、との思いから準備を進
め、実施にこぎつけられた
ことに、心から敬意を表す
るものでございます。

すべての方々が自分らし
く生きられる社会を実現し
ていくことが福祉の理想で
あり、富士宮市社会福祉協
議会におきまして、多く
の団体や関係機関などと連
携して、誰もが安心して暮

らせることを目指し事業を
展開しておりますが、ふじ
さんシニアクラブ富士宮

は、この理想を実現するた
めの大切な役割を担って
いただいていると実感して
おります。

今後におきましても、す
べての方々が生きがいを持
って暮らせるまちづくり
に向けて、皆様には、一層
ご尽力を賜りますようお願い
申し上げます。

結びに、一日も早く新型
コロナウイルス感染症が収
束し、私たちの生活が元
に戻れることを祈念いたしま
すとともに、ふじさんシ
ニアクラブ富士宮のますます
のご発展と、皆様にとって幸
多き年となりますことを心
からお祈り申し上げます。
の挨拶といたします。



Withコロナ時代を迎えて

広報部長 佐野 公一

新型コロナウイルスについて現在、季節の流行は確認されていませんが「暑くて湿度の高い環境」よりも「寒くて湿度の低い環境」のほうが飛沫が飛びやすく伝播しやすいという報告もあり、夏よりも冬に流行しやすい可能性があります。経済との両立のためこれから会食の機会や人の動きが活発化し、新型コロナウイルスの収束の方向がみえません。

つまり、この冬は例年流行するインフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行する可能性があります。

このような状況下で私達のすべきことはなんでしょう？

withコロナとインフルエンザについて、私たちがす

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m (最低1m) 空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、真夏は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは約20秒程度かけて水と石けんを丁寧に洗う (手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気 (エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避 (密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

- | | |
|---|---|
| 買い物
□通販も利用
□1人または少人数ですいた時間に
□電子決済の利用
□計画をたてて蚤早く済ます
□サンプルなど展示品への接触は控えめに
□レジに並ぶときは、前後にスペース | 公共交通機関の利用
□会話は控えめに
□混んでいる時間帯は避けて
□徒歩や自転車利用も併用する |
| 娯楽・スポーツ等
□公園はすいた時間、場所を選ぶ
□筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
□もしくは自宅で動画を活用
□ジョギングは少人数で
□予約制を利用しゆったりと
□狭い部屋での長居は無用
□歌や応援は、十分な距離かオンライン | 食事
□持ち帰りや出前、デリバリーも
□屋外空間で気持ちよく
□大皿は避けて、料理は個々に
□対面ではなく横並びで座ろう
□料理に集中、おしゃべりは控えめに
□お酒、グラスやお箸の回し飲みは避けて |
| イベント等への参加
□接触確認アプリの活用を
□発熱や風邪の症状がある場合は参加しない | |

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

新型コロナウイルスについて現在、季節の流行は確認されていませんが「暑くて湿度の高い環境」よりも「寒くて湿度の低い環境」のほうが飛沫が飛びやすく伝播しやすいという報告もあり、夏よりも冬に流行しやすい可能性があります。経済との両立のためこれから会食の機会や人の動きが活発化し、新型コロナウイルスの収束の方向がみえません。

つまり、この冬は例年流行するインフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行する可能性があります。

このような状況下で私達のすべきことはなんでしょう？

withコロナとインフルエンザについて、私たちがす

べきことはインフルエンザワクチンの接種と従来より言われてきたコロナ対策である、三密を避け、手洗い、うがい、マスクの着用、手指の消毒、そして、「新しい生活様式」の実践です。

インフルエンザが実際に流行するかどうか分かりませんが、「新しく恐れる」です。

富士宮市で提唱する「新しい生活様式」の実践例を示します。

が、各自が感染対策を徹底することが流行の抑制に繋がります。

もうコロナの話はうんざりなどと言わずに油断せずに「正しく恐れる」です。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

暗い道 反射材
交通安全協会
富士宮地区支部
 ShizuAnkyou
 皆様の会費により交通安全活動は支えられています
 富士宮市城北町160 富士宮警察署内 TEL 0544-23-4428

受付時間 月 火 水 木 金 土
 午前8:30~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 午後2:00~5:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 医療法人社団一秀会 休診日/日曜・祝祭日
指出泌尿器科
 院長 指出一彦 須床洋 渡辺真
 遠藤美樹子
 富士宮市朝日町9番5号 TEL 0544-24-3511(代)

「富士宮やきそば」発祥製造元
 毛 いつものご愛顧に
 感謝申し上げます
(有)マルモ食品工業
 代表取締役 望月 律子
 富士宮市弓沢町235番地
 TEL 0544-27-2954
 FAX 0544-23-1596
 Http://www.marumo-sh.co.jp

東部電工株式会社
 代表取締役 佐野富治
 富士宮市野中1005-9
 TEL 0544-26-3156 FAX 0544-26-2782
 URL http://www.geocities.jp/toubudenkou/

遠藤歯科医院
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休診
 14:00~18:00 ○ ○ ○ 休 ○ ○
 休診日: 木曜午後・日・祝祭日
 富士宮市西町6-24 ☎ 0544-26-8888

KKC 勝又工業株式会社
 富士宮市山宮3507-26
 電話(0544)58-2723 FAX(0544)58-2724

総務部 出会いを

総務部長 由良 弘文

新年あけましておめでとう
ございます。

今年は明るく、元気な年にしたいですね。昨年はコロナウイルス感染禍で世の中が全て委縮状態で有ったと思います。

シニアクラブでは、ウォーキング、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、リーダー研修会、文化祭を工夫して実施

し、事故無く終了出来ました。ことは会員皆様のご協力の結果だと思えます。厚く御礼申し上げます。

人の出会いを大切に作る心の表れでしょう。たぶん、朝、床の中で今日は誰に会うとか、何をしようかと思いつながら起きるのではないのでしょうか。一日の目標は元気の源になる

と私は思っています。

高齢になると行動が鈍くなるのは仕方がないですが、これからの最大の注意を払い、出会いを求めて、自分の体力の範囲内で行動し、未加入の友にも声をかけて、共に心豊かな人生を送りましょう。我々の行動の原点は「思いやりは必ず返ってくる」です。

地域から

地域社会にいきて「花でいっぱい運動」

シニアクラブ 望月 忠雄

私たちの年間行事に、区民館駐車場外周に沿った花壇づくり作業があるのですが、この度、その様子が地方紙に掲載されました。「花造りは土造りから」という佐野農園の佐野一子さんの指導の下、培養土の攪拌作業から始め、移植ゴテを使った定植・仕上げの水やりまで楽しく過ごす様子

が紹介されています。記事を読んだ会員から、当日の参加者全員のコピーを頂き配布致しました。



写真の笑顔にあらためて、当日の汗と喜びと地域への絆を深めた嬉しさを感じたのです。「富士山新報」より抜粋
この日植えられた苗は、色とりどりの花、スベリヒユ、インパチェンス、ペゴニア、ホーキ草、マリーゴールドの175鉢。望月会長は「土いじりは健康によいと好んで参加してくれまます」と語っていた。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

 極細精密ステンレスパイプ・精密特殊金属パイプ
異形管・多重管・ハニカムパイプ
プラスチックファイバーアッセンブリー

大場機工株式会社

代表取締役 大場正晴

本社/工場 富士宮市安居山44-8
TEL 0544-27-6066 FAX 0544-27-6214

第2工場 富士宮市羽附69-1
TEL 0544-65-2188 FAX 0544-65-2466
URL <http://www.ohbakiko.co.jp>

 鉄骨建築・耐震補強
設計施工一式請負

有限会社 堀内鉄工

有限会社 堀内鉄工一級建築士事務所

富士宮市山宮2112-1
TEL <0544> 58-1547

 株式会社 **ヨ-ゼン**

医療機器部品・電子部品加工業務
各種省力化機械製造業務
受託清掃業務・各種物品販売

富士宮市三園平1250
TEL 0544-26-8338

営業職募集中!!...詳細についてはご連絡ください

各種スプリング 製造 販売

(株)共和スプリング製作所

【本社】 富士宮市万野原新田3715-1
TEL 0544-23-5351 FAX 0544-23-5350

【第二工場】 富士宮市万野原新田3715-2

土木工事一式

 有限会社 **坪井組**

代表取締役 坪井孝文

富士宮市野中町741
TEL (0544) 27-3305
FAX (0544) 27-3306

総合建設

設計・施工

伊東鉄工株式会社

富士宮市上条1216
TEL 0544-58-0527 FAX 0544-58-1268

令和二年度単位クラブリーダー研修会

テーマ 「地域社会の行事にも積極的に参加して 友達をふやそう」

二支部長 佐野公一

本年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため十一月十二日と十三日の二日間に分けて花の湯にて行われました。十二日には三支部より七十三名、十三日には六支部より五十七名の会員が参加し交通安全の講演や分科会のグループ討議に臨みました。

初日の山崎会長の挨拶では「新型コロナの影響は大きいがお互いに助け合い、その年に合った行動をし、過ごし易い生活を送りましょう」と会員の皆さんに呼び掛けました。

交通安全講演会では富士宮警察署の井口警部補が「県内および管内の交通事

FSC富士宮単位クラブリーダー研修会



交通安全講演会では富士宮警察署の井口警部補が「県内および管内の交通事

故の状況を報告、事故件数は減少傾向にあるものの死亡事故は増加している。自覚意識を高めると共に交通マナーを徹底して欲しい」と訴えました。講演会の後、駐車場に特設された会場で自動ブレーキを備えた交通安全サポートカー(サポカー)の試乗体験し、皆さんより「すごい」との声が上がりました。その後、分科会に分かれ、各単位クラブの活動について意見交換を行ったところ、各単位クラブそれぞれで地域や単位クラブに合った活動を展開している」と発表されました。

る時に参加率は高くなるが話をするだけの時だと参加率は低くなるという。定例会への参加率はクラブにより異なるが概ね50〜60%くらい、残念ながら25%くらいと低いクラブもあるようだ。定例会で次の行事や連絡をしたり、配布物をくばったりで周知するようにしているのだが。市主催の出前講座や高齢者学級を利用したり、趣味の会等で楽しいイベントを企画しているのだが。

行事に参加する際、高齢化のため、車の運転をできる人が減り困っているが車を出してくれる人に謝礼を払い乗り合いにするケースが多いようだ。ただし、乗り合いの場合は事故が心配だとの意見が多かった。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

株式会社 富士イーエムアイ
 電子・電気・自動制御盤設計製作
 空圧・油圧自動制御盤設計製作
 電気計装工事・省力機械設計製作

富士宮市北山5321-3
TEL (0544) 59-0808

有限会社 谷本巧機
 自動車用治工具 製造

富士宮市小泉1649-10
TEL: 0544-26-3244

富士木工
 株式会社 エフ・エム・サービス
 富士宮市下柚野29-2
TEL.0544-66-0668 FAX.0544-66-0423

明徳建設株式会社
 代表取締役社長 河西幸一

富士宮市中大里1399-14
TEL: 0544-28-3025 FAX: 0544-28-3026
<http://meitokukensetsu.co.jp>

社会福祉法人 珀寿会
 特別養護老人ホーム

外神 陽光
 ショートステイ
 小規模多機能型居宅介護・居宅介護支援事業所
 静岡県富士宮市外神1638番地の1
TEL: 0544-58-8060

株式会社 関東精工
 産業用の板金装置ユニットの設計から製造・配線・組立を社内一貫加工するアシスタントメーカー

富士宮市西山2103
TEL 0544-65-1540 FAX 0544-65-1912



単位クラブリーダー研修会に 参加して

シニアクラブ馬見塚 鈴木良子

時節柄、検温、体調のチェックをしっかりと、三密を避け、二日に分けての研修会でし
た。新しい会員も高齢で減少し、今いる会員が少なく、今いる
た。

富士宮警察交通課と

です。

交通指導員での「シニア世代の交通安全について」と題した講演と機敏性の測定、そして、サポカーの試乗をさせて頂きました。あまりスピードが出ていないのに、急停止のショックの大きさにびっくりしました。

明るい話題もありました。「積極的な女性が声掛けで、大勢の仲間が出来た」との事です。

一人一人が休む事無く温かい気持ちで声を掛け合い、淋しい高齢者が一人でも少なくなるのが私たちの役目だと思っています。

午後からは、各グループに分かれて「地域社会の行事に参加して、友だちを増やそう」をテーマに話し合います。これからは頑張りま

この研修会に参加し、新しいことを勉強し前進できるような気がします。これからも頑張りま

富士宮市内の交通事故状況

2020年1月1日～11月30日 ()内は前年対比

	件数	死者数	負傷者数
富士宮市	659(-140)	4(+1)	851(-191)
高齢者事故	260(-77)	3(+2)	152(-42)
高齢ドライバー	184(-34)	1(+1)	229(-54)

交通死亡事故**4件**発生!!

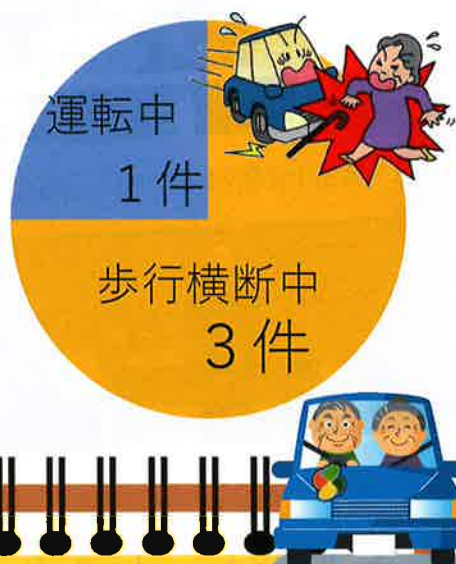
11月末現在、富士宮市内では件数・傷者ともに減少しましたが、4件の交通死亡事故が発生しました。

そのうち3件は道路横断中の事故です。また、歩行者事故の約7割が道路横断中に起きています。

歩行者の方は、少し遠回りでも横断歩道や安全施設を利用しましょう。

ドライバーの方は、横断者がいたら必ず横断者に道を譲りましょう!!

一人一人が交通ルールとマナーを守り、富士宮市内から交通事故を減らしましょう!!



交通安全教室を開催しませんか?

皆さんの交通手段に合わせた、交通事故防止の講話や体験をして、交通安全意識を高めませんか?



体操や交通安全脳トレ体験を取り入れた講習

日程・場所・人数等が概ね決まり次第、下記までお問合せください。

※土日・祝日はご遠慮ください



俊敏性測定等の体験型講習

《問い合わせ先》 交通安全協会富士宮地区支部
交通安全指導員 ☎23-4428

子育て支援センター「たっち」との 交流にあたって

総務部副部長 佐野 俊史

昨年はいつもと違ってコロナウイルス感染症の影響により、行事・イベントが中止、または、延期を余儀なくされている中、子育て支援センター「たっち」の子供たちと交流の場を持つことになりました。

例年でしたら、「たっち」を訪れ、紙芝居、折り紙や昔の遊びなどをして交流するところですが、昨年は直接「たっち」の子供たちと顔を付き合わせ、手を触れ合うことは感染防止上できませんでした。

そこで総務部・女性部の十一名が集まり、折り紙でサインタクローズ・トトロ・クリスマスリースを汗をかきながら折り上げて、それを「たっち」の子供たちに手渡し、サインタの顔やトトロの目・鼻・

口・ひげなど絵をかいてもらい、クリスマスリースもかわいらしく飾ってもらい、子供たちと力を合わせた作品をFSC富士宮文化祭に展示いたしました。

シニアクラブの皆さんの展示の一角に、子供たちのかわいらしい作品が展示され、シニアクラブの文化祭を一層賑やかにしてくれました。



『子育て応援隊 大募集!!』
小さいお子様との交流にご興味のある方は事務局までご連絡下さい。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

§ シニア世代の挑戦 §

佐野藤建設株式会社 代表取締役 後藤 元光

この度、世界を震撼させるコロナウイルスが、いつ収束するかも分からず、世界の人々が困窮しています。ここで改めてエコアクションの重要性が問われます(※エコアクションとは…環境にやさしい経営の取り組み)。

「地球温暖化」が益々進みました。天候異変を起こす世界にしているのは、生態系の事を考えず利益優先の生活を送ってきた為です。しかし、この度のコロナにより、皮肉にもジェット機の運航が減り、車での移動も減りました。又、工場生産も止まった為、今冬は私が予想した通り、寒い冬となりました。気象庁では、今年は寒いと言いますが、昔の気候に戻ったという事なのです。

当社においては、建設業は基より、佐野藤ファームを作り一本化させる事により、無駄の無い様、限りなくゴミを資源にする事を、この度ほぼ実現しました。当社のモットーである『日本の生態系を1960年以前に戻す為に貢献します』これこそが、環境保全に繋がります。ノーベル賞でのオートファジーがありますが、エコアクションにおいても違った形ですが、ゴミのオートファジーで資源環境を再築する事が大切な事です。

新型コロナウイルスのコロナにおいても、ワクチンはあくまでも一時凌ぎの物であり、土壌改良する事により、この様なウイルスの発生を防ぎます。これこそが抜本的な対策です。と同時に自然に戻った事を確認するには、地中にミズ、地上に昆虫が戻り、そして『苔』が繁茂した時、初めてこのエコアクションの有効性が発揮された時です。

ここ70~80年で文化が飛躍的に発展しました。私が、生命の進化について確信した事は、今までは、人間は進化し続けてきましたが、既に退化が始まっている事を、警鐘します。

私は知事に、リニアを推進するよう進めたところ、未だに私の提案を理解していません。水の大切さは言うまでもなく、その水を確保するには山を広葉樹林帯にし、ダムを造り台風の時には貯水し、濁流を沈下します。河川の氾濫を防ぎ、夏の渇水期に放流する事で海を守ることが出来ます。リニアの特典はジェット機を飛ばすことを減らし、排気ガスの排出を少なくします。

最近では忘れられている言葉ですが、『転ばぬ先の杖』という事を、念頭に置くことが、コロナ対策についても、エコアクションについても、成功のカギとなります。これからは文化の継承をしていかななくてはなりません。

おそば作りで楽しく絆を強く

育成部長 大河原 邦夫



F S C 富士宮の仲間と絆を強く、 楽しいことをやってみたい!

育成部は手打ちそばをふるまい楽しんでもらおうと今年度仲間のそば打ち名人にそば作りを習う計画を！しかし、コロナによってそばのふるまいは延期に。

名人の手打ちそばは役員でいただいた。

「美味しい！」仲間と一緒にとびっきりの笑顔！

育成部の仲間になってみませんか？仲間募集中



お問合せは事務局まで

楽しく体を動かそう!

女性部長 海野 益子

女性会員の皆様、昨年のご協力ありがとうございました。昨年はコロナ対策をとりながらもレクダンス、エアロビダンス共に楽しく練習してきました。

レクダンスは「パプリカ」と「芝川おどり」。

そしてエアロビダンスは「青春時代」と「星降る街角」。

どれも皆様が楽しく踊れる曲ばかりです。

レクダンスは今年も同じ曲を踊ります。

「踊ってみたい！」と思った方はぜひご参加ください！

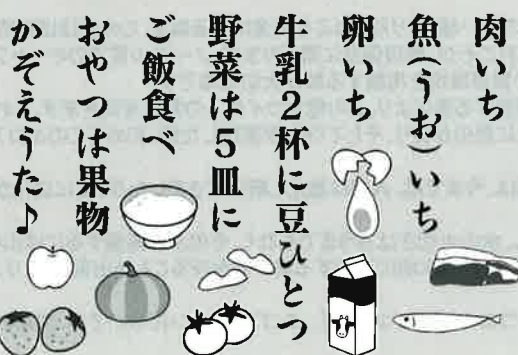
一緒に楽しく体を動かしましょう！



お問合せは事務局まで

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。



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よう♪
- 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いる
- 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

スポーツ祭り(輪投げ大会)

7月30日、市民体育館にて

コロナ感染防止のためスポーツ祭りは規模を縮小して輪投げ大会の開催となった。

また、会場は入場者制限のため3グループに分けて行われた。オープニングセレモニーとして女性部の皆さんが日頃の練習成果とし

てレクダンス(パブリカ)と芝川おどりを披露し、喝采をあげた。

途中地震警報が出され一時ゲームを中断する騒ぎがあったが 誤報と分かり、事なきこととなった。



グラウンドゴルフ大会

第29回グラウンドゴルフ大会が9月10日に開催された。
 コロナ禍の大会のため外神スポーツ公園と芝川スポーツ広場の2会場に分かれての開催になった。

外神スポーツ公園：319名 / 芝川スポーツ広場：132名

久しぶりの大会にあちこちで「久しぶり」「お元気」の声が聞こえた。



成績表

順位	外神会場		芝川会場	
1位	佐野 三男	二の宮千歳会	曾我 博	野中西長生会
2位	金田 憲生	神田川壮友会	望月 たけの	下柚野鳥並会
3位	中川 光憲	小泉4区長寿会	遠藤 勲	芝川竹の子クラブ
4位	長田 睦美	田中シニアクラブ	坂井 孝一	シニアクラブ馬見塚
5位	武藤 昭二	シニアクラブ舟久保	深沢 しげ子	沼久保壮寿会
特別賞	ダイヤモンド賞 佐野三男 (二の宮千歳会)			



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮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。

かぞえうた♪

おやつは果物

ご飯食べ

野菜は5皿に

牛乳2杯に豆ひとつ

卵いち

魚(うお)いち

肉いち

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いる
- 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っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的な点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



10月8日 こどもの国ウォーキング



今年も雨にたたられが、ウォーキングの2日前には雨天の時の対策は完了。

5台のバスに乗って集まった124名は、午前中「草原の国レストハウス」でおしゃべ

りや輪投げに興じ、午後には富士市大淵の開所間もない「富士市新環境クリーンセンター」を見学した。



富士市新環境クリーンセンター

令和2年10月4日
オープン



「富士市新環境クリーンセンター」は富士市内の家庭や事業所から排出される一般廃棄物を効率的かつ適正に処理するだけでなく、「安全と安心を約束する資源循環パーク」を基本理念として富士市の循環型社会形成および低炭素社会形成にむけて中心的な役割と機能を有する施設です。

FSC 富士宮文化祭

11月28日:展示部門と文化講演会「光る鼓動」
11月29日:展示部門

コロナ禍の中の開催であり舞台部門は中止となり、また、文化講演会の会場の入場者に制限があり、午前と午後の2部制となりました。展示部門では81名の方が160点の力作を寄せられ、展示されました。文化講演会では

三島市在住の社会福祉士であり、また、和太鼓、パーカッション奏者である片岡亮太氏が素晴らしい講演とパフォーマンスを見せてくれました。



片岡亮太氏語録

「差別と光」

二〇二〇年三月コラムより抜粋

今、世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大するに連れ、他人との関わりに疑心暗鬼になることが増えています。「あの人、今咳をしたけど大丈夫だろうか」と思っただけで、向ける瞬間に宿ってしまう恐怖や不安、音楽をはじめ、不特定多数が集まる可能性のある活動をしている人や、そういう活動に場所を提供している人たちが、「この時期に下手なことをするなよ」と監視したり、危険視する感覚。そして、バッシングを恐れて過度に行動や発言を制限してしまう気持ち。それらは、たけ

うかは別として、障害と共にある人のポジティブな部分をクローズアップさせてしまいがちです。でも本当は、傍にいた家族や親しい人さえも苦しく腹立たしい思いをするほどに、心無い対応をされてしまうことがある、それも現実です。

し君がかつての僕や周囲から向けられた、僕自身も何度となく感じてきた差別や偏見のまなざしを持つ冷たさや残酷さ、そしてその目を怖がる意識とどこか似ていると感じます。

僕も含め、時として差別的な立場に追いやられてしまう人達がいつの間にか軽く受け流してしまえるようになるほどに日常化した、人の目と意識が与える痛み。期せずして多くの人がその理不尽さを体験するかもしれない今は、もしかしたら、思いやりと共感を学べるチャンスがあるのではないか。そして、その経験を活かした時、社会は今よりも、温もりのある、寛容なまなざしに溢れるのではないのでしょうか。暗雲立ち込める現状から光を掴み取る。そういうしなやかさと強さを、僕たちは待っていると信じていたい。

おおむね1年の延期が決まったパブリックに出場するアスリートや音楽家など、注目される活動をしている障害者は、意図しているかど



FSC文芸

短歌

あさま百寿会 羽田 睦子

お茶の間に活けし菜の花生き生きと
温もり放ちて春を告げたり

ウィンドーに映る私の背曲がりりを
胸ピンと張り初夏の町行く

カラフルなテントの中より若きらの
笑ひ声響く夏の湖畔に

五分咲きのラベンダーの園を巡りを
れば仄かに香る湖風吹きて

秋めきし風に揺れあるさるすべりの
花のうす紅里に映えたり

新春詠歌

粟倉親和会 近藤 幸子

初日の出^{おろが}拝む十指ぬくみ来て
暁光や門^{かど}ごと揺るる注連飾

峡空に富士聳り立つ初景色
屠蘇注ぐ清く名もなく齡積み
淑氣満つ孟宗竹に広く黙^{もだ}

五行歌

小泉六区みのりシニアクラブ

木ノ内 善子

コロナよ
マスク作りはもう疲れたよ
あなたも
地球を駆け巡り疲れたでしょう
他の星に行きゆつくりお休み

ぬり絵の会に入る
他の作品より
我劣る

家で見ればその作品
我一番と観る

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

目が疲れて いませんか？

●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

そうなる前に
適度に休憩
しましょうね!



小泉六区みのりシニアクラブ

木ノ内 克昌

年の瀬の昼下がり

正月飾り

今年も編む

過ぎ去った歳月を

思い浮かべながら

杖なんかと

観ていた数年前

転ばぬ先の杖

今

握っている自分

俳句

琴平区友栄会 神 一男

球音の冴えたるテニス冬の空

夜勤終え男大の字秋夕べ

縄のれん初冬の灯り富士を恋ふ

薄ら寒おでん提灯人を呼ぶ

雪富士の雄姿を見せて太鼓鳴る

境内の地蔵に供花虫の声

手をば組む仲良し地蔵落葉散る

朝日背に富士くまふんつと湖のすずき

あさま百寿会 田村 能章

夕焚火十指開きて一步寄る

鳥影やひっそり滅つて実万両

裸木にならむと櫛鳴りみたり

一呼吸ありて里山眠りけり

行く年や尾の残りたる飛行雲

シニアクラブ上条上 内藤 愛子

初富士や生くる糧とし手を合わす

人生の百年時代年新た

仰ぎ見る富士ある暮らし下萌ゆる

蒼天に花火のごとく辛夷咲く

荒代田水満々と逆富士

久しぶり富士仰ぎをり梅雨晴間

茲雨ありて足早に來し秋の音

柿実る明るくなりぬ里景色

八十路坂登りつめたり秋の空

川柳

あさま百寿会 門西 勝子

八十路坂遺産の街に住む至福

湧玉の神秘へ富士も誇らしげ

どの顔も日本の宝七・五・三

収穫の汗も炊き込む芋煮会

就活へコロナが決めたUターン

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

健康 コラム

とってまべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方に
役立ちますよ。

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





令和二年度第十八回シニアクラブ静岡県 グラウンドゴルフ大会が開催

十月二十八日、島田市グラウンド・ゴルフ場で首記大会が開催されました。

コロナ禍の中での大会ではありましたが、県下十六の市町連合会より二六〇名余りが参加しました。

FSC 富士宮ではコロナの影響で予選を兼ねた団体戦

がでできなかったため、昨年度の覇者、外神芙蓉会の選手と常任理事有志十名でチームを

作り出場したのですが、慣れない芝コートに苦戦をし、普段の力を出しきれないままにゲームを終わり無念の結果となりました。結果は次の通り

です。

団体戦

1位	磐田市	111
2位	牧之原市	113
3位	島田市	114
⋮	⋮	
17位	富士宮市	137
18位	浜松(水窪)	140

- 8ホール、2ゲーム
- 上位3選手の合計得点



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

福祉会館に遊びに来ませんか?



富士宮市総合福祉会館2階には、お風呂や碁会所のようなスペースも、あります。ご夫婦やご友人と一緒に福祉会館で楽しい時間を過ごされてはいかがでしょうか?



～リラックスしたいあなたに～

くつろぎの湯

大きなお風呂で日頃の疲れを流せます。
入浴料 300円(1日何回でもご入浴できます。)

よみがえルーム

マッサージ機で体のコリをほぐせます。
1回200円 火曜日～日曜日 10時～16時

～練習・腕試しをしたいあなたに～

対局室

囲碁・将棋を楽しめます。
火曜日～日曜日 9時～16時30分

富士宮市総合福祉会館は市内在住・在勤の60歳以上の方・障がいのある方などがご利用になれます。

富士宮市総合福祉会館 富士宮市宮原7番地の1
お問い合わせ ☎0544 - 22 - 0294

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮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!



家に飾ったり
お孫さんへの**プレゼント**など

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**が

(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。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

ふじさんシニアクラブ富士宮 会員数

クラブ名	人口	65歳以上	会員数		人口	65歳以上	会員数
阿幸地クラブ	3,212	891	82	シニアクラブ淀橋	2,510	726	54
富士見会	2,001	533	79	渋沢湧泉会	6,531	1,489	25
咲花白一会	445	137	71	外神芙蓉会	2,217	720	22
大和クラブ	1,296	380	55	宮原高砂会	4,222	1,006	50
田中シニアクラブ	1,728	465	76	大岩二区寿会	1,334	217	29
山本親和会	1,189	360	32	大岩三区寿会	3,681	924	25
黒田白寿会	3,250	874	61	杉田喜楽会	402	1,208	55
城山友遊クラブ	1,128	422	47	上小泉寿会	4,630	929	59
ひばりが丘九十九会	812	259	63	小泉2区万年青年会	1,695	436	66
二の宮千歳会	1,541	509	58	小泉3区睦美会	2,301	557	52
琴平区友栄会	1,295	423	46	小泉4区长寿会	2,237	649	61
常磐柏寿会	657	259	43	小泉5区松寿会	2,099	482	34
神田クラブ	361	151	57	小泉6区みのりシニアクラブ	1,062	265	36
あさま百寿会	816	310	80	粟倉親和会	334	135	54
神田川壮友会	778	192	40	シニアクラブ舟久保	1,282	437	44
三園平ひまわり会	1,766	368	29	シニアクラブ上条上	798	291	57
木の花寿会	1,496	457	42	シニアクラブ下条上	1,110	426	56
万野三区睦美会	4,012	798	63	下条下寿会	888	286	50
万野4区三ツ和会	1,031	336	38	シニアクラブ馬見塚	492	188	48
貴船 貴寿の会	1,211	444	41	井之頭寿会	766	314	34
松山健寿会	256	122	46	下柚野鳥並会	248	100	21
星山二区八星会	814	341	35	猫沢いきいきクラブ	327	117	14
野中東長生会	1,640	915	22	大鹿窪友愛クラブ	1,158	380	26
野中西長生会	2,042	607	22	上稲子いきいきクラブ	203	90	18
安居山安寿会	368	147	52				
安居山2区親睦会	782	230	15				
沼久保壮寿会	377	156	41				

(単位：人)
令和2年12月1日現在

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

令和2年度 ふじさんシニアクラブ 富士宮 常任理事



会長

会 長 山崎 好信 シニアクラブ下条上

副会長

総務部長	由良 弘文	小泉6区みのりクラブ
体育部長	望月 忠雄	シニアクラブ淀橋
文化部長	前島 政男	阿幸地クラブ
広報部長	佐野 公一	琴平区友栄会
交通安全指導部長	篠原 康夫	猫沢いきいきクラブ
女性部長	海野 益子	杉田喜楽会

常任理事

常任理事	宮代 高雄	シニアクラブ舟久保
常任理事・育成部長	大河原邦夫	粟倉親和会
常任理事	佐野 俊史	安居山安寿会
常任理事	縣 忠雄	万野4区三ツ和会

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、担当者の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

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

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

印刷・お届け

ご希望の納品先
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.nichicom.com

令和3年度 年間スケジュール

コロナ感染症の状況により計画変更することがあります

- 4月 総会
女性部総会
- 5月 グラウンドゴルフ大会
交通安全指導者研修会
- 6月 単位クラブリーダー研修会
- 7月 スポーツ祭り
- 8月
- 9月 子育て支援センター「たっち」交流
- 10月 富士山こどもの国ウォーキング
- 11月
- 12月 文化祭(舞台部門、展示部門)
(展示部門、文化講演会)
- 1月 初詣日帰り旅行
子育て支援センター「たっち」交流
- 2月
- 3月 提出書類説明会
囲碁大会



富士市新環境クリーンセンター



子育て支援センター「たっち」交流準備



文化祭にご協力いただいた富丘児童クラブ

編集後記

新年あけましておめでとうございませう。

昨年はコロナに追われ、FSC富士宮の行事をはじめ、各区、各単位クラブの活動も自粛し、あるいは規模を縮小しての活動を余儀なくされ、皆さんは大変なご苦労をされたのではないかと思います。今年はなにかいいことがないかなと期待します。

FSC富士宮の行事も中止や延期をされた状態でしたので8月に発刊を予定していましたがFSCニュースは休刊し、また、このFSCだよりでは専門部会の会長による抱負や反省の言葉は省略して三密に配慮しながら行った行事の報告の写真を主としたものとしてみました。読み易く楽しい誌面となったでしょうか。

今年はおリンピックイヤー、オリパラが盛大に行われ、今のイライラ、モヤモヤを吹き飛ばして貰いたいものです。

皆様におかれましては、コロナに負けず、元気で活動されることを期待しております。

広報部

佐野 公一

伊藤 寿彦

鈴木 博

戸島 武徳

望月 民三

市川 盛恵

写真左から

鈴木 博

市川 盛恵

佐野 公一

伊藤 寿彦

山崎 好信



青春は終わらない！
一緒に楽しもう！

健康づくり

地域を豊かにする活動

ふじさん シニアクラブ富士宮に 入会しませんか？

おおむね60歳からどなたでも入会できます!!

生きがいづくり

仲間づくり

仲間がいれば笑顔が増える！絆を深めよう！

ふじさんシニアクラブ富士宮

〒418-0071 富士宮市宮原7-1 (富士宮市総合福祉会館内) / TEL: 0544-22-0294 / FAX: 0544-22-0753

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

心に残る思い出は



清観光株式会社

富士宮市上条486-1
(大石寺三門西へ100m)

TEL.0544-58-8555
FAX.0544-58-5286

世界文化遺産



富士山本宮

浅間大社

富士宮市宮町1-1
TEL0544-27-2002

黒松税務会計事務所

税理士 黒松 健太郎

418-0041 富士宮市淀川町27-9

TEL 0544-26-4250
FAX 0544-27-9915



油 大 断 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