

日頃シニアクラブの事業及び育成指導につきましては格別のご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、浜松市福祉交流センターは開館から36年が経過し施設及び設備の老朽化により休館し大規模な改修工事(R3.7.1～R4.7.31)が行われます。これに伴い下記期間・場所に、シニアクラブ浜松市の事務局も移転いたします。仮事務所では下記の図面2階が移転先です。今までも同様、電話番号は変わりませんのでよろしく願います。

つきましては、この間、地

シニアクラブ浜松市事務局移転期間

令和3年7月1日～令和4年7月31日(予定)

移転先

浜松市中区寺島町450(旧高砂小敷地内)
電話・FAX 053-454-0072(今までと同じです)

事務局勤務時間

9:00～16:00(土日祝日休みです)

仮設事務所駐車場(社協も含め)

駐車場約25台

仮事務所案内図 浜松市中区寺島町450(旧高砂小学校敷地内)



区連合会会長・単位クラブ会長・会員のみなさまにご不便をおかけしますのでよろしくお願いいたします。

お願いたします。

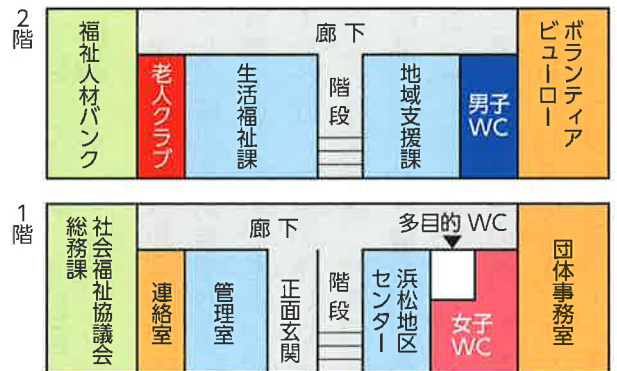
浜松市福祉交流センター大改修工事に伴うシニアクラブ浜松市事務局の移転予定について

のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを

松風

— 第42号 —

シニアクラブ浜松市
〒432-8035
浜松市中区成子町140-8
浜松市福祉交流センター内
☎FAX 053-454-0072
発行人 藤田かつ太郎
編集人 西村嘉夫
印刷 株式会社ニチコミ
☎ 054-283-5424
http://www.nichicomi.com/



福祉センター管理室は、1階正面玄関を入って左手になります。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

医療法人社団 海仁

海谷眼科

〒430-0903
浜松市中区助信町20-40 ☎ 053-476-3855

医療法人社団 海仁

みどり台海谷眼科

〒433-8125
浜松市中区和合町154-36 ☎ 053-476-8814

医療法人社団 三宝会

志都呂クリニック

X線検査・CT・MRI

浜松市西区西鴨江町621
電話 053-448-8188

- 診療時間
午前 9:00～12:00
午後 15:00～18:00
- 休診日
火・木・土曜午後
日曜、祝日

買貨物件の管理・募集、土地建物の売買など不動産の事なら何でもご相談ください!

静岡県知事免許(7)第7290号

(株)ヤマセ不動産

不動産買取査定無料!(調査費も弊社負担致します)

浜松市中区曳馬5-24-33
☎ 053-474-2188

ヤマセ不動産 検索

承ります。 相談

永代供養

6万円

臨濟宗 光雲寺
浜松市西区坪井町1-1
☎ 053-447-2500

廃棄物 水回り 除草 土木
収集運搬 の清掃 伐採 工事

有限会社 浜名クリ〜
浜松市西区伊佐地町2106-1
TEL 053-401-3373 FAX 053-401-3379

ユニット型特別養護老人ホーム

館山寺の里

☑ ショートステイ(短期入所生活介護)
☑ デイサービス(通所介護)

浜松市西区館山寺町463-1 安心、安全、笑顔でサポート

TEL.053-487-3050

フラワーパーク ウォーキング大会 行われる

令和2年11月19日(木)浜松フラワーパークにてシニアクラブ浜松市主催のウォーキング大会が行われました。大会当日は早朝から曇り時々晴れの11月にしては暖かな日でしたが各グループ、シニアクラブの皆さんが各地区から608名が参加いたしました。フラワーパーク内をウォーキングし、一部の会員は浜松市動物園まで足をのびし健康づくりに運動、秋の花の観賞・菊の観賞もでき楽しい一日を終わりました。

第53回 浜松市高齢者作品展

高齢者の生きがいづくり増進を図り社会に対し高齢者福祉の普及・啓発を行うため浜松市とシニアクラブ浜松市が主催し、令和2年11月26日(木)より11月30日(月)まで浜松市福祉交流センター2Fにて行われま

した。出品者は浜松市内に居住する60歳以上及びシニアクラブ会員を中心とした高齢者で日頃の趣味活動により丹精込めて作られた作品211作品(絵画58・彫刻7・書12・写真28・手工芸106)が展示され作品展期間中、沢山の方々が鑑賞に訪れました。最終日30日(月)の表彰式には、最高齢者賞5名・殊勲賞(特に優秀であるとして選ばれた作品)10名・技能賞(技術が独特な技術が感じられる作品)10名にはシニアクラブ浜松市 仲田宗雄副会長より賞状が渡され、渡辺高齢者福祉課長より記念品が贈呈されました。

この作品展には期間中、シニアクラブ浜松市の女性委員会が全面協力しボランティアで連日、受付当番として協力いたしました。お疲れさまでした。

理事会・ 地区連合会長連絡会 開催される

シニアクラブ浜松市(浜松市老人クラブ連合会)の理事

レクダンス普及員養成講座 4回シリーズ 1回目 開講する

会が福祉交流センターで大会議室にて令和3年3月5日(金)午前開かれ、シニアクラブ浜松市事務局より令和2年度3月補正予算案、令和3年度事業計画案及び令和3年度予算案ほかが審議されました。午後には地区連合会長連絡会が開かれ、単位シニアクラブ活動費交付金申請方法及び人生会議手帳の説明が行政・浜松市からあり、また新年度の各種提出物の連絡があり終了いたしました。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症予防対策にて行事の取りやめがおおい日々でしたが、希望の多いレクダンスの技術習得、仲間づくりの活性化にむけ講座が9月30日(水)福祉交流センターにて4回シリーズの第1回がはじまり、44名の参加がありシニアクラブ静岡県のインスト

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

あつみ神経内科クリニック
神経内科・内科
リハビリテーション科
浜松市中区和合町840-1
TEL (053) 474-4888

大久保外科・消化器科医院
浜松市中区菅原町16の15
Tel <053>453-4598

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

日曜・祭日は休診

内山皮フ科
● 診察受付時間
午前9時30分~12時30分
午後3時~5時45分
● 休診日 木曜、土曜午後、日曜、祝祭日
浜松市中区中沢町76-15
TEL 053-471-2615

賛天堂外科医院
外科・整形外科・皮膚科・肛門科
診療時間:午前9:00~12:00 駐車場完備
午後2:00~6:00
休診日:日曜・祝日/土曜午後
浜松市中区相生町14-15(浜松東警察署東側)
☎(053)461-0355

中西整形外科医院
内科・整形外科・リハビリテーション科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後3:00~6:30 ○ ○ ○ ○ ○ /
*休診日:日曜・祝日
〒432-8061 浜松市西区入野町16101-16
TEL.053-447-1611

大場クリニック
内科・消化器外科(胃・大腸内視鏡、肛門外科)
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
午後 1:00~ 3:00 ○ ○ ○ / ○ /
午後 3:30~ 6:00 ● ● ● / ● /
○大腸カメラなど
■休診日 木、土曜日午後・日曜日・祝祭日
浜松市中区和合町220-2486 TEL(053)476-8500

ラクター小池幸子さん指導のもとリーダーの心得「笑顔はあなたの宝物」のお話と「長生き音頭」「心うきうき」の2曲を指導していただき楽しく実施いたしました。

レク普及員養成講座 2回目終わる

シニアクラブ浜松市女性委員会の地区代表45名が10月29日(木)9時半より福祉交流センター4F大広間で2回

目養成講座が県老連 小池幸子先生指導のもと地域へ戻りレク普及のため(会員加入促進)あらたな会員加入を目的に実施いたしました。皆さん熱心に受講し終わりました。

レク普及員養成講座 3回目終わる

シニアクラブ浜松市女性委員会の地区代表39名が11月30日(月)1時半より福祉交流センター5F練習室で長引くコロナ過により運動機会の喪失による体力の低下、フレイル化の進

行などを跳ね飛ばすレク普及員養成講座3回目をシニアクラブ浜松市仲田副会長の挨拶に引き続き、県老連 小池幸子先生指導のもとレク普及のため実施いたしました。皆さん熱心に受講し終わりました。

レク普及員養成講座 4回中止する

当初4回シリーズで開催予定でしたが新型コロナウイルス感染症拡大防止及びまん延防止のため令和3年1月29日は中止いたしました。

当市初のシニアクラブから、6位でした。水窪・雄踏のチームが参加いたしました。お疲れさまでした。

第18回シニアクラブ静岡県 グラウンド・ゴルフ大会 開催される

令和2年10月28日(水)秋晴れのなか、島田市 大井川川越広場 島田グラウンド・ゴルフ場にて、県内16市町連

合会261名余が参加して、第18回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会がコロナ過のなか、楽しくのびのび、力いっぱいプレーがあり開

昨年末赤い羽根共同募金 浜松市社会福祉協議会へ 寄付

各単位シニアクラブから年

末にご寄付いただいた赤い羽根共同募金は536015円となり令和2年12月17日に

シニアクラブ浜松市事務局より浜松市社会福祉協議会浜松地区センターへ寄付いたしました。地区連合会・単位シニアクラブのみなさまのご厚情に感謝いたします。ありがと

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

ますい整形外科
浜松市中区西浅田2-1-21 (武道館前)
TEL.053-413-1500

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	休
14:30~18:30	●	●	●	休	●	休	休	休

【受付時間】18:00まで **ますい整形外科** **検索**

きょう耳鼻咽喉科
浜松市西区大平台1-22-28
TEL (053)482-3311

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	◎
午後 3:00~ 6:00	○	○	/	○	○	/

◎土曜日 午前9:00~午後1:00
☑ 休診日 日曜、祝祭日、水曜・土曜午後

内科・脳神経外科・外科・神経内科
かけい医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:15~12:00	○	○	/	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	/	○	○	/

●休診日:水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
浜松市中区蛸塚3-8-5
TEL(053)452-8418

杉山歯科医院
SUGIYAMA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
2:00~ 7:00	○	○	○	-	○	※

休診日 日曜・祝日 ※土曜5:00まで
浜松市西区西山町143-10
TEL 053-482-3900

ご協賛

内科 消化器内科 **西脇医院**
院長 西脇雅子

■診察日と診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:30	○	○	/	○	○	○
午後3:00~5:30	○	○	/	○	○	/

■休診日 日曜日・祝日・水曜・土曜午後
浜松市中区和合町176-58 TEL 053-412-5355

令和3年度 事業計画 シニアクラブ浜松市

月	事業名(予定日)	摘要
5	シニアクラブ静岡県女性委員会(11) 正副会長会・常任理事会(12) シニアクラブ静岡県理事会(18) 監事会(28) 女性委員会レク普及員養成講習会(31)	シニアクラブ静岡県 福祉交流センター シニアクラブ静岡県 令和2年度市老連会計監査 福祉交流センター
6	理事会・総代会(25) 女性委員会(23)	福祉交流センター大会議室 福祉交流センター会議室
7	単位クラブ新任会長研修会(2) 正副会長会 常任理事会(未定) 第14回シニアクラブ浜松市大会表彰(16)	浜北文化センター大会議室 地区連会長より表彰状
8	戦没者追悼平和記念式(15) シニアクラブ静岡県理事会・表彰審査会	アクトシティ浜松 大ホール シニアクラブ静岡県
9	正副会長会 常任理事会(8) クラブ活動推進相談員交流会 全国一斉社会奉仕の日(20)	
10	第60回輪投げ大会(14) レクダンス大会(28) シニアクラブ静岡県グランドゴルフ大会(28)	可美公園総合センター体育館 浜北総合体育館サウナグリーンアリーナ 島田市大井川川越広場
11	ねんりんピック(1) 正副会長会(10) 常任理事会(10) 民謡大会(11) 全国老人クラブ大会(17~18) ウォーキング大会(25) 高齢者いきいき創造広場(30) 高齢者作品展(17~22)	岐阜県 可美公園総合センター 香川県 浜松フラワーパーク マリナート清水 可美公園総合センター体育館
12	男女役員研修(2~3) シニアクラブ静岡県理事会 シニアクラブ静岡県輪投げ大会(17)	シニアクラブ静岡県 焼津市シーガルドーム
1	常任理事会(12) 県老連女性リーダー研修会 女性委員会	
2	県老連女性リーダー研修会 女性委員会	
3	シニアクラブ浜松市理事会(4) 地区連合会長連絡会(4) 県理事会・評議員会(5)	

うございました。

中止 シニアクラブ静岡県主催
女性リーダー研修会

シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)主催による浜松市の女性リーダーが参加する予定の日帰り研修は

令和3年2月26日(金)アクトシティ浜松研修交流センターで行われる予定でしたがコロナ過により中止となりました。

令和3年2月26日(金)アクトシティ浜松研修交流センターで行われる予定でしたがコロナ過により中止となりました。

た明るい長寿社会づくりをすすめ、健康づくり、介護予防など地域の担い手としてシニアクラブに対する期待は、きわめて大きくなっている。このため令和2年4月に新しく単位シニアクラブ会長さんになられた方を対象に令和2年11月25日(水)13:30から

**県老連主催
単位シニアクラブ
新任会長研修会**

超高齢化社会、活力に満ち

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

川本建設株式会社

浜松市中区山下町162
TEL 053-471-1714

ノザワ工業株式会社

Quality Delivery Cost

浜松市中区花川町1778-1
TEL.053-414-0330
FAX.053-414-0323

株式会社 丸半堀江商店

しらす干し・海苔・海産物

直販店/浜松市西区舞阪町舞坂337-1
☎053-592-0056

ゴミのこと、御相談ください

(株)アーシス

産業廃棄物

家庭ゴミ 事業所ゴミ 粗大ゴミ 引越しゴミ

浜松市西区坪井町1559-26
TEL 448-8297 FAX 448-8902

ダイヤモンド・超硬刃物 製造販売

株式会社 内山刃物

浜松市中区領家3-8-1
TEL 053-461-5320

MATSUNO 松野輪業

浜松市中区領家3-22-1
(領家郵便局・TSUTAYA領家店 東へ100m)

営業時間 9:00~19:00
定休日 日曜日・第3月曜日

ら研修会を行いました。研修

内容は、県連合会からの状況報告、介護保険、高齢者の特殊詐欺被害についてなど、浜北区の浜北文化センター3階大会議室で、浜松市の新任会長101名の参加があり熱心に受講し研修会が終わりま

県老連 女性委員会
リモート会議行われる

新型コロナウイルス感染症拡大防止・蔓延防止対策により令和2年9月24日(木)県老連女性委員会正副会長会議

をリモートで開催、12月11日(金)、3月16日(火)女性委員会のリモート会議がZOOMを使い、シニアクラブ浜松市事務局において参加し、県内の女性委員(各支部)と有意義な活発な意見交換が行われました。

クラブ活動推進相談員としての令和2年度は

天竜地区佐久間町シニアクラブ 金田 勝

単位クラブ相談指導

例年、町老連による総会、文化体育活動の際にシニアクラブの活動の推進の意味合いを根幹として、特に活動に参加すること、自体が自らの生きる力に更に地域活性化へと発揚されることを説いてきた。しかし今年度は新型コロナウイルスの關係で諸活動が全面中止となって例年の問いかけの機会が得られなかった。そうした中で役員の一部の方と

を失って、今更に交流することの意味合いを感じている②1年間の活動停止が活動への積極的、参加意識を低下させていないかと心配される。③活動しない1年間の安易さが今後のシニアクラブの諸活動にどう影響するのか心配されるところである。

そしてコロナからの再出発の第一歩をどのように踏み出すのかその重要性を確認したところである。

クラブ未組織地区対策

新型コロナウイルスの問題から未組織地域への訪問活動もならず、

未組織自治体の役員さんとお話、またはまちのなかでお逢いして応待するなかで①男性の人数が乏しく活動参加が非常に厳しいのが現状である。②自治体自体が人口激減して自治体組織を守ることが精いっぱいである。

当佐久間町の未組織自治会のシニアクラブへの参加の道程は年毎にその厳しさを痛感するところである。そして最終的には活動推進相談員としての力量の乏しさを痛感し反省している。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

確かな技術とていねいな仕事
「安全・安心」で社会貢献

藤野建設株式会社

浜松市西区和地町6320

TEL 053-486-0239

株式会社 鈴長鉄工所

【本社工場】 浜松市中区西浅田2-5-40
TEL 053-452-1725

【二川工場】
愛知県豊橋市二川町東向山22-12

卸 牛・豚・若鶏・加工品

株式会社 下位精肉店

浜松市中区中島四丁目20番10号

TEL 053-461-8455

整体院 輪が家

浜松市中区天神町3-2

営業時間 9:00~22:00

定休日 第1・3・5金曜日

ご予約お問い合わせ 053-545-9399

化学機器製造・ステンレス加工

厚生労働省第一種圧力容器製造認可工場

株式会社 大穂工業

浜松市中区新津町443

TEL <053>461-2736

各種配管工事・床暖房設備工事

株式会社 ジャストホームサービス

浜松市中区早出町1035-1

TEL 053-460-6231
FAX 053-443-8231

コロナ禍への思惑

都田町中野シニアクラブ 村松 俊夫

今の世の中にはテレビ、ラジオ等でコロナに関するニュースが終日耳に入ってきます。先陣で携わっておられる医療従事者の方には言葉に表現できない過酷な労働が瞼に焼きついていきます。コロナ：コロナ疲れ近い内での収束を願っていますが未だ未知数で不透明感を抱いています。

私達シニアクラブでは、ここ数年間会員が63名あります。毎年年度の終わりに役員で新年度の1年間のスケジュールを検討立案し、各施設、公共機関に赴き予約承諾の形式をとっています。スケジュールに合わせ講師を来て頂く度に会場に於いては先づ第一にマスクの着用は勿論、三密回避に重点をおき、テーブルは全員前向きに座り、1テーブルにつき2人の着席。

そして前後左右1mの間隔を確保しています。手の消毒、そして窓、廊下、玄関の換気も励行してあります。マイク使用の度にマイクのカバーの装着、持ち手の消毒も行っています。月

に一度の例会ですので、首を長くして待ち望んでいる方が、大勢いらっしゃいます。最後になりましたが、機関紙『松風』の持続を楽しみにしている現状です。



孫と椎茸の駒打ちを楽しむ村松さん

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

みんなで歌おう
ハモカラコンサート
ハモカラコンサート事務局
代表 野呂昌孝
浜松市西区西山町13-2 株式会社浜松管理サービス内
TEL 053-525-8111

effort
建築工事の請負施工/内装工事の請負施工/リフォーム工事請負施工
株式会社 エフオール
浜松市中区上島4丁目4-22
TEL 053-401-2227

ダクト工事・塗装工事/一式
県知事許可第037820号
株式会社松風工業
浜松市中区和合町220-219
TEL 053-488-6663
FAX 053-488-6665

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ましょう。
異常を感じたら止めてください。

境界測量 分筆・合筆 地目変更
建物登記 都市計画法 農地転用
登記・測量・行政書士
宮本事務所
浜松市中区天神町5-53
TEL 053-461-1477

ハンド
代表 小野裕久

私のコロナウイルス予防で感じたこと

小杉悦次

予防方法はいろいろとテレビ等で報道されるが、最終的にはワクチンが治療薬が出来るまでだ。私は思う予防は、見えない敵コロナウイルスに近づかない事、特に我々高齢者は、出来るだけ多くの人は直接会わない事、どうしても多くの人がいる所に行かねばならない時は、自身の防備をしっかりとして、換気の悪い所と密をさけて、マスクを着け人とは距離を置き、その場から離れる時はアルコール消毒をし、その場から出来るだけ早く、失礼の無い様に立ち去る事。家に帰って来たら、衣服の着替えやマスクの交換、手洗いがいなどをし、買い物等も時間帯を変えて行くようにして、ウイルスにはどことん近寄らない。

自分は以前に悪性リンパ腫というガンを六年前（今も完治していない）に患った時の事、免疫力が普通の人より少ないので、小中学生との会話、ペットを飼っている家の中では、常時マスクを着用しているの、マスクの着用は気にならないが、ガンの再発は勿論、コロナも命取りになるので恐ろしさは十分に解っているつもりだ。特に退院後は自分の判断で生活することはかなり臆病になった、コロナは初めから退院した時と同じだ。

目には見えない敵との戦いだ。コロナはまだ治療薬のない病気だから絶対に感染してはならないという強い気持ち、折角今まで生きてきてもうじきワクチンや治療薬が必ず出来る。それまでもう少しだからがんばろう。

クイズコーナー

答えは12ページの下にあります。

①	仮	
指		時
	礎	

②	実	
正		火
	伝	

③	神	
接		魚
	版	

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

美容皮膚科 仁クリニック

10:00~18:30
休診日 月曜・祝日・第2、第4日曜日
浜松市中区曳馬6-23-16-101
TEL・FAX (053)472-7252

あなたの身体のサポートをするだけでなく心のケアにも努めます

デイサービスセンター
つくし

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~16:40	●	●	●	●	●	●	△

株式会社 豊友
浜松市中区高林一丁目7-13
TEL 053-416-0500 FAX 053-416-0501

総務・人事業務アウトソーシング
年金相談・手続代理

社労士事務所ラシック

浜松市中区曳馬6-23-16
モリショウ第一ビル201号室
TEL 053-443-8096
FAX 053-443-8097

**ロコモティブ
シンドローム
チェック**

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

「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。

片足立ちの状態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

上記の症状に一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で予防しましょう。

迷句づくり

三新むつみ会 仲田 宗雄



令和2年度は新型コロナウイルスに翻弄された1年でした。特に第一波の令和2年2月後半から5月途中までは、地区、単位クラブ共、活動休止で様子を見るしかありません。健康維持・増進には「皆が集まって、一緒に体を動かしたり、懇談したり」が効果大として取り組んでいただけたに、活動自粛は全く悩ましい限りでした。

私たちのクラブは通常毎月、上旬に女性スタッフが運営する「いきいきサロン」と毎月20日に開催の食事会を中心とした「月例会」の2回（いずれの会合でも口コトレ、ストレッチ等軽い運動は必ず実施）の会合を持っています。それが止まってしまったので、よく出席する会員にとってはかなりのストレスになったと思います。

★やり方★

- ・出席者を均等に3つのグループに分ける。
- ・Aグループ=上の句(5音)、Bグループ=中の句(7音)、Cグループ=下の句(5音)を担当する、等役割を決める。
- ・参加者は各人必ず1フレーズを考え、サインペンで（離れても見えるように）1用紙に書く。
- ・A、B、Cからランダムに各1枚を出してもらい、つなぎ合わせて1句の形にする。
- ・句を掲示し、そこに見える情景、想いなど頭に浮かぶことを解説してもらう。（フレーズの提供者、

感染予防の方法も分かってきたこと、一方自粛生活に関連すると思われる体調不良者も出たため、6月から、次のような大枠で会合を再開することとしました。（以後ずっと継続）

- ・食事はしない（食事会が一番楽しみな方も多く残念）
- ・マスク、体温測定、手指消毒の励行。
- ・十分な換気（冬でも時折窓開き実施）。
- ・密にならないような椅子配置。
- ・時間は1～1.5時間とし、長時間としない。
- ・できるだけ外部の人を入れず自分たちの工夫で楽しく。

特に食事ができないため、出席者を楽しませる催しの工夫が大変。脳トレでも単にプリントでのテスト形式でなく、クロスワードや数独など皆で考えながら進めるやり方を工夫、また、会合を楽しく進めるための参考本などを参照、会合に取り入れを図りました。

その中で好評、アンコール要請のあった『迷句づくり』を紹介します。



意見のある人）なにせ言葉の偶然の出会いだけなので、意味の分からない、支離滅裂の迷句が多いのは仕方ありませんが、偶然まとまったような作品？が出る場合があります。10月例会時の迷句の例を紹介します。（出席30名、10個の迷句が出来た）

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

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円税別

(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 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい

☎054-283-5424

子ども見守り 励ましの声掛け!!

自治会ボランティア 伊藤克郎

登下校する小中高生の見守り活動を始めて18年。安全を守る旗振りが主流ですが、声かけも実施しています。最近はずどもたちから話しかけてくるようになりました。

おぼつかない私の足取りを気遣い、大丈夫かと気を使ってくれる中学生もいて私が見守られ若いエネルギーをもらっています。

2019年度のいじめの件数が過去最多で特に小学校で増加しているとの報道には、心が痛みます。子どもたちに、人として何が正しく、何が間違っているか伝え、育成していくのは、私たち大人の責任です。励ましとは、声を掛けることから始まります。最近日は、日に日に寒くなり、雨降りの時は見守りをやめよう

と思いますが、こういう時こそ励ましの声かけがいきてくるものと信じています。若いこともたちからエネルギーをもらいながら、体力の許す限り子どもたちの見守りを続け、励ましの声かけをしてまいります。



私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

例1

【散歩道 秋の草花 車いす】

解説 今年も辺り一面、みんなで育てたコスモスが見事に咲いた。その中の散歩道をFさんが車いすで巡っている。今日は秋晴れの良い天気、Fさん早く元のように元気になってほしいな。

補足 我が町は、農村地帯で畑が多い。が、高齢化で非耕作、荒れ地が増えたため、地域でボランティア団体（メンバーは殆んどがシニアクラブ会員）を立ち上げ、草花を育て環境美化を図ってきた。Fさんはその団体事務局長として中心的な存在だったが、年初に体調を崩し、車いす生活となっていた。

名詞だけが3つ揃い、全くの迷句だが、皆が同じような情景、想いを共感できる点で良句？。

例2

【野良仕事 秋の夕暮れ 昼めしだ】

解説 秋の日は短い。今日の野良仕事はやる事が多く、つい昼食抜きで夕方までやってしまった。今日は頑張ったなあ。さあ帰って遅い昼めしとしよう（きれいな夕焼け、明日もきっといい天気だ!）。

補足 夕暮れ、昼めし、が繋がった全くのナンセンス句、解説はこじつけたが、農業者だったメンバーが多く、「昔は時々、そんな事があったけネー」など若い頃の思い出話が始まり、一時懐旧談。進行者も予想外の展開でした。

発句をなさる方からは「くだらない」とお叱りを受けるかもしれませんが、何気ない言葉をもとに、情景や想いを連想し、皆の共感的なものにつながれば、連想ゲームとしての脳トレ、また句ごころにも通ずるところがあると思いました。発句の素養が無くても誰でも参加できるので、会合の折などやってみてください。

もしもの時に使える
24のアイテム
が入ってるから
緊急時・災害時に
持ってすぐ動ける

キャリア付き 防災セット

22,000円 (税込)

別途送料・代引手数料がかかります



サイズ：(リュック) 130×300×450mm
重量：4.7kg

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
	✓	✓	✓				

お問い合わせは ▶▶ TEL 0120-515140 FAX 0120-868687 株式会社ニチコミ 静岡支店

会員文芸

川柳

高丘北陸会 長谷川 誠爾

老人が人口減を支えてる
ゴミ集日我より早い与太鴉よたがらす
伝統の凧とソーシャルダンス
名を指され急に硬まりことば出ず
診断は加齢・老化の繰り返し

都田町中野シニアクラブ 村松 俊夫

慢心で成果えられず額に釘
車事故一秒間にとる命
寝つかれぬ六法全書安眠す
世のならい風説憶えかえりみる

俳句

ねんりんクラブ雄踏つるが丘ほがらか会

倉橋 千弘

通学路子らの笑顔に雲雀鳴く
学び舎は平和を学ぶ大樹かな
平和って私の今の心です

大瀬西 寿会 堀尾 勝利

法師蟬祈りのかぎり鳴きしほり
八月の砂丘へ分身残りけり
島椿夕陽のころぶ浪
秋漁へ新色ともに実習生
ゴルフ玉白くこだまし山枯れる
秋暑し地方訛りに狂う道
葬の列乱して幼子追う蜻蛉
霊山の夜る深すりて仏法僧

高丘北陸会 長谷川誠爾

あご干して我春あらず懊惱あうのうす
汽水湖きすいこの夕海岸を冴え返り
鴛鴦わんおうら集ふ鶴見つるみの緑花木りよかばく
小春日の嗚呼ウグイスや耳透す
巢ごもりも又楽しけり春は来る

長上老連 むつみ会 鈴木 興七

寒空にとびかう鳥も羽縮め
指手が記念演奏活気づけ
コロナなど吹き飛ばせや春風
先達の思いを憩ぐ新年度
コロナでも負けない力むつみ会
春風やコロナ持ち去れ生伸す
先輩が築き上げたや半世紀
ロコトレで身心鍛えて会まると
幾春も栄えつづけよむつみ会

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】



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、担当者を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つのステップで最終
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

物料はお任せ下さい
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.nichicom.com

短歌

都田町中野シニアクラブ 村松 俊夫
夏草や秋にひきつぎ春を待つ
静けさや岩にしみいる虫の声

高丘北睦会 長谷川誠爾
疎開地も七十五年魂眠る
敬ひながらしばし佇む

八十路かと我に向いたる妻の身よ
パーキンソン病襲ふ寒波で

冬麗やさざん花の道支えあれ
退きずる足へ杖有難き。

オトンボの残りたる今辿る墓
風花の中春に囁く

風花に誘うコーヒー「寒いかね」と
のどの乾き 香り仄ほの

三葉会シニアクラブ 手塚みよ
酒たばこ嗜みの無く菅総理
服は英国屋じつと見るテレビ

パラソルの布を外してマイバック
解くも簡単 縫うも簡単

門外に玉葱の笛添え書きに
みんな素通りわれプランターに植う

都田町中野シニアクラブ 村松 俊夫
晩秋に友から届く鈴虫を
秋の夜長にひねるは一句

麗しき若き世代の追憶を
八十路になつて周囲と同化

夫婦船念願がない新宅に
敷居高くてたたずむ2人

露空に明鏡止水ふりむけば
今日の生きざま保護色になる

怒り抱き理屈通りは萱の外
己の性根 素直に合わす

人生は川の流れと重ねあい
目標定め歩一歩一歩

旅の宿美食堪能空見れば
風光明媚幸の一時

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

永代供養承ります
真言宗 常楽寺
浜松市中区中沢町62-15
電話 053-471-1392


臨済宗 妙心寺派
清陀山 西光寺
浜松市西区雄踏町山崎3572
電話/FAX 053-592-3101

臨済宗 妙心寺派
栽松山 弘忍寺
浜松市西区雄踏町宇布見6023-1
電話 053-597-1722

家康のゆかりも深い歴史の郷
終の棲家 メモリアルガーデン 浜松
メモリアルガーデン 平口
藤谷山 曹洞宗 宿しゆく蘆ろ寺じ
開山 文正元年(1466)命天慶受和尚
開基 佐田城主 堀江下野守久実

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



令和3年2月6日(土)〜7日(日)の二日間、天竜協働センターにて、第12回和田地区高齢者作品展が開催されました。

今年には新型コロナウイルスの影響もありましたが、適切な感染対策をとる事によって開催を判断致しました。指導のもと、入りの開放、マスク着用の厳守、アルコール消毒と検温、そして来賓者には

間隔を取って頂きました。安全対策に関しては、事前に通知、打ち合わせを行い、当日も無事大盛況でイベントを終わらせることができました。ありがとうございます。月日も過ぎ、3月になりました。コロナ禍の終息を早くと祈念致します。

シニアの皆さんコロナ禍に負けないで、今年も健康長寿で頑張りましょう。

第12回 和田地区高齢者作品展が開催されました。

和田地区シニアクラブ連合会 会長 小川輝彦



浜松市老連だより「松風」原稿を募集いたします



本紙の感想・シニアクラブ活動・写真・会員の声・俳句・短歌・川柳・絵手紙、なんでも結構です。原稿には必ず氏名・シニアクラブ名・住所・電話番号を明記のうえ下記送付先まで届けていただくか郵送をしてください。みなさまの投稿をお待ちしております。

〒432-8035 浜松市中区成子町 140-8
 浜松市福祉交流センター内シニアクラブ浜松市事務局「松風」投稿係まで

※令和3年7月10日から令和4年7月31日までは福祉交流センターが改修工事ですのでシニアクラブ浜松市事務局を移転いたします。郵送の場合は〒430-0925 中区寺島町450 シニアクラブ浜松市事務局「松風」投稿係まで TEL・FAX 454-0072

7ページのクイズコーナー 答え ①定 ②直 ③木

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【西部版】

相 続 遺言執行 不動産税務 事業継承

税理士法人 黎明
 祖父江会計事務所

〒432-8011
 浜松市中区城北二丁目4番7号
 TEL(053)472-3938 FAX(053)473-2454
 ホームページ <http://0mei.jp>

あそびから創造へ

朝田幼稚園	441-0369
駅南幼稚園	452-3734
城北幼稚園	472-0336
美波幼稚園	444-3735
追分幼稚園	437-2831
百花幼稚園	438-0545

学校法人 **アソカ学園**
 ホームページ <http://asokagakuen.jp>

ご安心の24時間サービス

日管株式会社

〒430-8540 浜松市中区池町220-4
 TEL 053-459-3000
 FAX 053-459-3030

お気軽にご相談ください！見積りも無料です！！

丸淵工業株式会社

浜松市西区坪井町4665-3
TEL053-543-9371
 解体・土木・環境工事

60歳以上限定 **スクール生募集!**
ゴルフスクール

★かかる費用はスクール料金のみ。道具等は全て貸し出しいたします。手ぶらでゴルフ始めませんか？
 ★プログラムの最初はスナッグゴルフから始めるので、クラブを握ったことがなくても、安心して始められます。

【対象】
 浜松市在住男女60歳以上の**ゴルフ未経験者**、または1年以上ゴルフをお休みしている初心者の方で会場にまで来られる方
 ※送迎がございません。
 【スクール料金】
 1回あたり2,250円(施設利用料、レッスンフィ、保険料含む)

「シニアクラブ見た」で、**20%OFF**
1回あたり1,800円に割引致します!

お申し込みTEL / **053-448-8925**
 浜松市西区篠原町26902

浜松 **イーサイド** ゴルフ倶楽部