



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：sawayakclubyaizurengoukai@yahoo.co.jp

公式ホームページ：https://www.sawayakclubyaizu.com/



春節

毎年中華圏では旧正月を盛大にお祝いします。新年を迎えるため赤い飾りを付け、家族や親戚が一堂に会します。縁起の良い料理が振舞われ、爆竹が鳴り、花火が上がるなど、町も賑わい華やかになります。

2022年もまだこれから。今年も健康に過ごしましょう。



会長からのご挨拶

仲間の絆を深めよう

会長 滝澤 義雄

会員のみなさん明けましておめでとうございます。2021年という年は、人類の危機を予想する最悪の年ではなかったかと思えます。幸いにして、

コロナの感染にもあわず、無事に切り抜かれた幸いに感謝の思いで一杯です。活動ごとに熱を測り、消毒をし、人との距離をとるといふ、今まで経験したことのない経験を強いられました。入院しても、お見舞いにも行けず、亡くなられた方がいても拝顔も、お別れの言葉さえも告げられず仕舞でした。

さわやかクラブの目標である健康・友愛・奉仕の活動は、こうした事態にもめげずそれぞれの単位クラブの創意、工夫、努力によって進められてきました。それには並々ならぬ役員さんの目覚ましいお励みがあつたこととお察し申し上げます。

さて、令和4年の新しい年を迎えました。本年の新しい活動の要として、会員相互の絆の構築を願っています。

コロナ禍で崩された会員同士の絆を回復して、地域で再度掘り起こして参りたいものです。

高年齢が進み、60代の会員数がほとんどいません。次年度、歴史探訪ウォーキングを焼津市で開催しますが、若い会員の協力が不可欠ですが足りません。自治会等にお願ひして若い世代の方に入会を勧めて頂く手立てを考えているところです。会員の皆さんにもお知恵を借りて進めて参りたいと思います。

健康・友愛・奉仕が地域で認知されれば、希望が持てます。こうした活動を支えて下さる市の協力と援助、社協の支えも力になります。新しい年を迎え、希望と支えに期待して活動を展開すれば、さわやかクラブの展望が見えてくるのではないのでしょうか。会員の皆さんの健康、ご多幸を祈念して、新年のご挨拶いたします。



新年のごあいさつ

焼津市長 中野 弘道

新年おめでとうございませう。謹んで新年のごあいさつを申し上げますとともに、

令和4年の新春を清々しい気持ちでお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さわやかクラブやいづ連合会会員の皆様におかれましては、お住いの各地域で、懸命なる新型コロナウイルス感染防止対策を徹底していただきまして、誠にありがとうございます。

心配をいただいていたワクチン接種につきましては、市全体の接種率は86%、特に65歳以上の方の接種率は93%となり県内自治体をみても遜色のない接種率となりました。また、3回目の接種につきましても、対象

となる方へ接種券を順次発送しているところです。

感染状況につきましては、新たな変異ウイルスの感染者が国内でも確認されるなど、予断を許さない日々が続いております。引き続き、適切な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

さて昨年、焼津市は市制施行70周年を迎え、新庁舎の完成とともに気持ちも一新して職員一同、第6次焼津市総合計画並びに第9期ほほえみプラン21の施策を着実に推進し、地域共生社会の構築に取り組んでまいりますので、引き続きご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年がさわ

やかクラブやいづ連合会会員の皆様にとりまして良い年となりますよう心から祈念申し上げます、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

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

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



新年のごあらいさつ

社会福祉法人 焼津市社会福祉協議会 会長 永田 實治

新年あけましておめでと
うございます。

さわやかクラブやいづ連
合会の皆様方におかれまし
ては、希望に満ちた新年を
お迎えのことと心よりお慶
び申し上げます。

日頃より、「地域社会へ
の奉仕」や「友愛活動」な
ど魅力あるクラブづくり
に積極的に取り組まれると
もに、本会の事業の推進に
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
ウイルス感染症に翻弄され
た一年でした。まん延防止
等重点措置、緊急事態宣言
が発令され、外出自粛、活
動場所の利用制限等、皆様
の活動にも多大な影響を及
ぼし、思うように活動でき
ないもどかしさを感じたこ
とと思います。しかし、こ

のような状況でも出来る活
動はたくさんあります。コ
ロナ禍においても、みんな
で地域のつながりを大切に、
誰もが住み慣れた地域で安
心して暮らすことができる
よう、お互いに助け合い、
支え合えるまちづくりを一
緒につくっていきましよう。
本会では、引き続き、3
密を避け、手洗い・手指消
毒やマスクの着用、こまめ
な換気の実施など感染症防
止対策を徹底し、様々な事
業に積極的に取り組み、地
域の暮らしを支えてまいり
ますので、本年も本会事業
の推進にご支援・ご協力を
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、安心安全な生活が送
れますことを願うとともに、

歳末助け合い募金

令和3年12月14日、合計194,455円を
焼津市社会福祉協議会へ収めて参りました。
今回の募金方法は単位クラブでまとめず、
個人による任意の募金としました。そのため
が昨年より少し増額となりました。
会員の皆様からの温かな募金、まことにあ
りがとうございました。



皆様方のご健勝とご多幸を
祈念申し上げます、新年
のご挨拶とさせていただきます。

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

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	※17時まで	

焼津市本町2-12-8 ☎ 054-631-4618

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

マルボシ水産
株式会社

焼津市石津1018-1
TEL: 054-623-7969

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 ※但し急患は常時受付可

永田歯科医院

診療時間 平日 AM9:30~12:00 PM2:00~6:00
土曜 AM9:30~12:00 PM2:00~5:00
休診日 日曜・祝日/毎月、8日・12日(木曜)

焼津市本町1-1-23
TEL 054-629-3131

内科・小児科・皮フ科
Se 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

支部からのご報告

スポーツ交流会

豊田支部支部長 遠藤 耕輔

去る12月19日(木)第9自治会コミュニティセンター大ホールにて2年ぶりの開催でした。コロナのため令和元年の130名より少ない参加者90名の参加でした。輪投げ大会は9チームで行い団体1位五豊クラブA、2位も同じく五豊クラブB、3位第二喜楽会B、4位悠友クラブA、5位は本郷クラブでした。



この日も天候にめぐまれ暖かく、2年ぶりの大会で5単位のクラブの皆さんははりきって競技を行いました。2部では玉入れ大会を4チームで行い高い所に投げ入れますが、背の高い人は上手に入れているようです。ころがって行く球拾いに大奮闘の様子です。玉入れは順位がありませんが皆さんが童心になった気持ちのようでした。

競技は午前中に終わり、景品が配られました。トイレトペーパー、ティッシュボックス、お茶、お菓子等々でいっぱい、大変喜ばれました。他にもスポーツ交流会記念品のLEDライトバーを豊田支部会員全員に配りました。災害や停電などの時に防災用品としてご利用ください。個人の部：1位〜3位には特別支部

長賞として会津の喜多方ラーメンを5食分お渡ししました。保険も入っていました。最後はモップ掛け等の会場の片付けで終わりました。

理事会の様子

会長 滝澤 義雄

理事会は、さわやかクラブやいづ連合会の活動の要です。三役・支部長・単位クラブ会長・若手委員・女性委員も加わって活動報告を共有し、次の月の活動の提案事項を承認して、自分達の単位クラブに持ち帰っています。毎月、月初めの(火)に開催しています。

理事会で話し合ったことが会員の皆さんに早く、正確に届くようにと願っています。



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

有限会社 ワラシナ鉄工
 焼津市大村2丁目29番の1
 TEL<054>620-9896
 FAX<054>620-9897

Okamura 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
 TEL054-627-5711
<http://www.okamura-cicl.com/>

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

アンカー販売・施工 / 樹脂注入工事 / 鉄筋探索
 グラウト打設 / ハツリ工事 / コア削孔 / 解体工事

仕事に全力!!

株式会社 B-DASH
 焼津市東小川1丁目3-48番地
 TEL 054-631-4202

面から立体へ心温まる空間を求めて!!

IS 有限会社 一成工房
 焼津市大村新田163-3
 TEL054-628-0317

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

焼津市まちをきれいにする運動



令和3年11月21日午前8時30分〜9時30分の1時間程度の海岸・堤防のゴミ拾いを行いました。ペットボトル、缶ビン類など大きな流木もありました。

さわやかクラブやいづ連合会では、焼津本町支部・大村支部・東益津支部・豊田支部・港支部・大井川支部などから30人以上が参加しました。浜当目海岸・石津海岸・緑のテラス付近・大井川河口野島公園付近などを清掃し、皆さん汗を流しながら頑張って作業を

やいづビーチクリーン大作戦

副会長 遠藤 耕輔

ていきました。

浜当目海岸には各企業の方が約700人参加されたようです。

これからは海岸や道路にはゴミを捨てないように自分が出したものは必ず自分で持ち帰るようにしましょう。

「三市シニアクラブ交流輪投げ大会」開催 (焼津市・藤枝市・島田市)

焼津市総合体育館シーガルドーム 令和3年11月19日(金)

今年度の幹事をさわやかクラブやいづが担当し11月19日(金)に焼津市総合体育館シーガルドームで開催されました。

参加者は320人。感染症拡大防止対策に最大限配慮し、午前・午後に分散開催。検温・手指消毒

だけでなく、投げる輪も消毒し、ソーシャルディスタンスにも気遣いしての大会となりました。運営には例年の倍以上の手間がかかりましたが、久々の交流を楽しむことができたことは、大きな収穫です。



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

四代目 肉の良知

営業時間 定休日:水曜日
 ランチ 11:00~14:30(14:00ラストオーダー)
 平日 18:00~22:00(21:30ラストオーダー)
 土日祝 17:30~22:00(21:30ラストオーダー)

焼津市焼津4丁目3-7
 TEL 050-1195-0242

米ぬか酵素浴
 ~curatif~

焼津市柳新屋191-1
 TEL 054-620-6666

イタリア製ブローサムプース
 アメリカ製修正機イージーライナー

(株)トラヤ自動車钣金 塗装工業

焼津市焼津五丁目一三 二三
 TEL 054-628-5443

お家の困った!を何でも解決します
 水回り修理・リフォーム

norizuki & Co.

営業所 焼津市大島250 2F
 TEL 054-631-5995

株式会社 アクト

焼津市飯淵718
 TEL 054-622-8501

アスファルト舗装工事・土木工事一式

株式会社 興栄建設

焼津市吉永1853番地の2
 TEL 054-622-3505

各地域からのご報告

焼津本町支部 桜寿会

健康教室 開催

●日時

令和3年5月9日(日)、6

月6日(日)、7月4日(日)、

8月29日(日)

※コロナのため10月7日変更

合計4回

桜寿会では公益財団しずおか健康財団の健康運動指導員の皆様方の御指導の元で令和3年度に4回に渡り健康教室が実施されました。実施内容は以下の通りです。



- ①5月9日 体力測定(筋力、バランス柔軟性) 筋肉量の測定
- ②6月6日 ロコモ予防(筋肉をつけるため)の運動
- ③7月4日 認知症予防のための運動・食事
- ④10月7日 体力測定(筋力、バランス柔軟性) 筋肉量の測定

以上4回にわたり指導をつきました。これを元に行きたいと思っております。

歳末助け合い募金

桜寿会は今回の歳末助け合い募金は箱をおき皆様の気持ちをお願いしました。その時の一場面です。

(福田 武介)



焼津本町支部 満月会

奉仕活動について

満月会は焼津神社の近くに住む地域団体です。私達は月日は定まっておりますが年数回お宮さんの奉仕作業に励んでいます。

焼津神社の社務所、駐車場も整備されて大変きれいになりました。皆様方も是非焼津神社へどうぞ。(福田賢次郎)



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

ディーラーピスセンター
たむき堂
株式会社D-ケア
焼津市藤守2771
TEL 054-631-7962

新車 中古車販売・車検・整備・钣金塗装・ロードサービス
TH MOTORS
TK自動車
焼津市惣右衛門484-1
TEL 054-631-7152

株式会社 **タイセン工業**
焼津市上小杉1096番地の2
TEL 054-622-8275

水廻りの修理ご相談下さい
水道設備工事
株式会社 **池ヶ谷設備工業所**
焼津市上小杉843番地の1
TEL 054-622-1439

特別養護老人ホーム
あおい荘
シニアの皆様大歓迎
私たちと一緒に動きませんか
焼津市一色435
Tel 623-9002
http://.aoiso.net

車の総合メンテナンス
LOTUS
钣金塗装・車検・カスタム・ボディコーティング
各メーカー新車・中古車販売
有限会社 **オートボディショップロータス**
焼津市惣右衛門28-1
TEL 054-624-2014

大村支部 八楠新成クラブ

コロナ禍の中での行事

12月コロナ禍も下火になり、公堂も使用出来るようになり、誕生会の前に静岡県シニアクラブ主催の令和3年度「高齢者いきいき創造リフォームファッションショー」着物、羽織、帯など時間をかけてデザインされたアイデア溢れる作品で柴田洋子氏が優秀賞を頂きましたので新成クラブとして感謝状と賞品を贈呈しました。

誕生会は参加者31名、誕生月10、11、12月生まれ8名をお祝いしました。(浦田 達夫)



社会奉仕事業

- 1年間4回加茂神社境内清掃・周辺道路整備
- 日時 4月・7月・10月・12月
- 加茂神社境内清掃・周辺道路整備
- 日時 11月30日(火) 18:00～12月1日(水) 6:00まで
- 雨のち晴れ



12月1日(水) 8:00～9:00
 新年を迎えるにあたり、前日夜間の雨で散乱した境内の古木の枯れ枝片づけと参道の落ち葉清掃、周辺道路・側溝の落ち葉片付けなど要所整備作業を14名の方と行いました。

なお、前日の雨の影響で葉に砂土がついているため乾かして後日袋に入れ処分するように致しました。(浦田 達夫)

10月30日土曜日の朝

暑くも寒くもないちょうど良い天候に恵まれた中、一丁田公園で運動会が開かれました。輪投げや、ホールインワン、カールリング等の競技で参加者30名、本当に楽しんだ半日でした。例年は終了後公園でワイワイ楽しんで食事をしましたが、コロナ禍で自宅でお弁当を食べることにしました。

来年はコロナが収束して今までのようにみんなで美味しく食事が出来ますように。

老後の一日一日元気に楽しく過ごしていけますように、新成クラブのますますの発展と共に願っています。(小長谷繁乃)



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

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



紙おむつ

- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



浄土宗 常照山 光心寺

明るく 正しく 仲よく

焼津市東小川1-6-1
電話 054-628-3220

安心と信頼を乗せて
まごころでお届けいたします。



安全・確実・迅速をモットーにお客様にご奉仕する、日発送のネットワークシステム。1つ1つの荷物にまごころを込め、安心と信頼を乗せてお届けいたします。

日発送株式会社

焼津市下江留437-14 TEL 054-622-0839

東益津支部 第3浜友会

骨の健康講座を実施

●日時 7月29日(木)
PM11:30~3:00

●場所 浜当目防災センター1F

●講師 雪印ビーンズスターク
(株) 渡辺規恵さん他1名



「あなたのカルシウム推奨量」
「カルシウムの自己チェック表」
を作成。
わかりやすく各自で表をま
めました。(藪内 藤吉)

豊田支部 悠友クラブ

クラブ会員の親睦を計るため

金木犀の香り漂う中、旧集
会場の草取りを行いました。
この集会場は悠友クラブが月
例会、行事等で長い間使用して
きました。その感謝の念を込め
て本年度(令和3年)より始め、
今回で2度目となりました。最
初は皆さん疲れもなく9時頃と
いうことで気持ちよく作業を
して日照りが強くなつてくると
疲れが出てきたせいか徐々に日



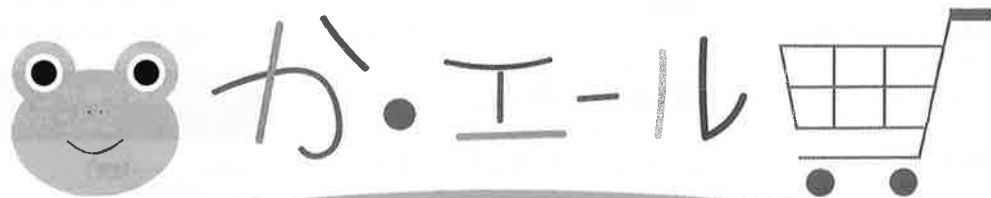
豊田支部 第3喜楽会

陰の場所の方に集まってきま
して、会話があちこちで聞こえ、会
員の親睦がなされていると感
しました。草取りの道具においては
あんな道具で取れるのか?
また素手で草を集めている人
さままでました。作業終了後記念
写真。そしておたのしみ抽選会を
行い、弁当配布で解散となりました。
70L、25Lの袋に各2個ずつ
の収穫でした、何とか親睦が図
られたと感じた次第でした。
皆さんお疲れさまでした。
(中島 正)

大正10年12月17日生まれ
100歳の永井綾子さん第3喜
楽会の会員さんです。お祝いに
花束と記念品をお渡ししました。
永井さんは習字の会に月2回出
席し特に小文字が好きとのこと
です。食べ物ではお肉が大好き
なようです。
11月24日に大勢の会員さん
におめでとう御座いますと喜んで
いただきました。第3喜楽会で
4年前に100歳のお誕生日を

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

老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック!

お買い物

迎えた多田さんも現在元気でおります。永井さんもスーパーに買い物に行ったりして歩いています。また、地元のみどり野ミニデイにも参加しています。腰もまがらず正しい姿勢でおります。皆さんも見習いたいねとお話をしていました。
(遠藤 耕輔)

豊田支部 西焼津クラブ

西焼津クラブの活動

- 開催日 木曜日 期日不定
- 場所 焼津市西焼津19-4 常観寺内柳新屋八公会堂
- 年会費 2000円(事務費)
- 活動経費はその都度集金
- 特徴 本クラブは自治会4地区(小柳津・柳新屋・西焼津・小屋敷)65歳以上のクラブ会員で構成し互助の精神で健康で明るい毎日を送ることを目的とする。
- 活動内容
 - 1 誕生会 年4回
 - 2 学習 年6回
防災、交通安全、健康講座等
 - 3 社会奉仕 年8回
柳公園、JR地下道清掃活動



- 4 スポーツ
 - ①グラウンド・ゴルフ 毎週水・土曜日練習
- 5 旅行 年2回
- 6 おしゃべり会(懇親会) 適宜設定

港地区 北寿会

北寿会月例会

コロナが下火になり、待ちに待った月例会が出来るようになった。景気づけに七福神踊りを披露してもらいいつもの活動に戻した。

賑やかな月例会はやはり会員の励みになり大喜びの内に終わった。10月、11月、12月と3ヶ月続けて今年の分を取り返そうと計画している。

12月は、ヤクルト健康教室をやる予定だ。
(滝澤 義雄)



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

「第7回ニチコミ大賞川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】 抱負	大賞:商品券 10,000円 (1名)
	優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
	努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和4年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



大富地区 三寿会

三寿会の地域活動

●日時：令和3年10月20日(水)
午前9時～9時半

三右衛門新田八幡宮の境内の落ち葉清掃を実施しました。当日はあおぞらがまふしかつたですが少し肌寒さを感じました。

昨年と変わらずマスク姿で作業をしました。みんなで集い、こうして活動できる幸せを感じる一日になりました。清掃作業の後は八幡宮隣の公会堂でさざなみ民謡会の皆さんによる踊りを鑑賞しました。緊急事態宣言も解除され、紅葉を楽しもうと11月にはバス旅行(川根温泉方面)を計画しています。



バスツアーで 研修と親睦を楽しむ

11月17日はよく晴れた日になりました。1日貸切バスにて島田市ばらの丘公園・川根温泉に行ってきました。

コロナ禍で2年近く食事会もしなかった私たちは幼児のごとく喜びに胸を弾ませてバスに乗り、いざ出発。車窓から見慣れた街並みが走り過ぎおしゃべりに夢中になっていると30分ほどでバラ園に到着。赤・黄色・ピンクと色とりどりのバラが咲いています。お気に入りの香りの効能書きに感心しつつ、ひと時その香りに癒されました。

ひと廻りしたところで集合写真を撮りました。園に備え付けの車いすを借りることが出来、バスで待機すると言っていた友人から……「今日、来て良かった」と嬉しい一言。

川根温泉までのバスの中では用意した歌集をみんなで合唱、河・山々を眺めながら1時間ほどで到着。お腹もすいていきます、乾杯して何を食べてもいい。おしゃべりする人、お風呂に入る人それぞれに川根温泉を満喫・親睦を深めること

が出来ました。旅の終わりはKADODE OI GAWAを見学しました。まだ新しい建物です。

シャれた内装と商品の豊富さにびっくり。どれもこれも欲しいものばかり。お茶の体験も楽しめるのですが、時間がありませんでした。残念……次回の楽しみに。

駐車場にはバスが待っています。隣接している門出駅を横目に見ながら帰路につき、無事に旅を終わることが出来ました。ありがとうございました。(池谷 操)



～ 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。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 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



パタカラ体操には
こんな効果があります

大井川地区
宗高第3常磐会

地域の活動

地域活動の一環として令和3年10月14日(木)にグラウンドゴルフ終了後、宗高第3町内会「やぐら公園」の清掃作業を実施しました。会員18名参加、草取り、落ち葉の掃除、芝生広場の草刈、側溝の堆積した土や砂が場所により10cm以上堆積し、大変苦労しました。終了後会員の皆さんの晴れやかな姿が印象的でした。(横山 金雄)



文芸作品

川柳

悠友クラブ 山下 四郎



職人が1ミリ目指す鋭い目
ありがたや祝長寿の一千円
適役と踊らせされて受けてみる
夏草をクラブ手数で整地して
もくもくと広場の整地草むしり
広さ見てさあ頑張ろう草取りを
整地した跡見て仲間皆笑顔
三密をさけて草取り真剣に
名を知って群がる草はそつと置き



作品募集中

あなたの作品を会報紙さわやかクラブやいづに載せませんか?
お問い合わせは事務局 (☎: 054-622-3543 FAX: 054-622-3542)

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
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

☎ 054-283-5424 fax 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

さわやかクラブやいづに加入して、活動をはじめよう！

お近くのクラブにお問い合わせください

焼津本町地区	満月会 桜寿会
大村地区	八幡新成クラブ
東益津地区	第2浜友会 第3浜友会 第4浜友会 第5浜友会
豊田地区	本郷クラブ 悠友クラブ 五豊クラブ 第3喜楽会 西焼津クラブ
港地区	紅才会 長寿会 北寿会
大富地区	三寿会
大井川地区	飯淵親和会 宗高第一常磐会 宗高第三常磐会

Q: 住んでいる地区に
クラブがない…



A: 事務局直轄のクラブに
加入できます！



地域に老人クラブがなくても活動することができます。

諦めずにお問い合わせください！

不明点や相談事がある方はお気軽に事務局にお問い合わせください！

あなたの加入を
心からお待ちしております。

さわやかクラブやいづ連合会

焼津市宗高 572-1

電話 054-622-3543 Fax 054-622-3542

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

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

公式HPで
ブログも更新中！



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(税・サ込)
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

無料事前相談・ホール見学受付中！

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

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

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