

高齢者いきいき創造広場 in 御殿場

輪になって踊ろう！ おんどHAMAMATSU



9月22日、御殿場市市民会館にてシニアクラブ静岡県主催の「高齢者いきいき創造広場」が開催されました。会場は地元の企業や組織による物販や、絵画などの芸術作品の展示で賑わっていました。

シニアクラブ浜松市のメンバーは「芸能交流ひろば」で踊りを披露。輪になって踊る「おんどHAMAMATSU」を披露し、大きな拍手を受けていました。

シニアクラブ静岡県も今年で創立60周年。各地で老人クラブが記念すべき年を迎えています。次の10年も皆で元気に迎えられるよう、日々を楽しく過ごしていきましょう。

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】

のはそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

松風

— 第45号 —
シニアクラブ浜松市
〒432-8035
浜松市中区成子町140-8
福祉交流センター2階
☎・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/>



うぶみ犬猫クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
16:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
休診 木曜日/日曜・祝日の午後 診療対象動物 犬・猫
浜松市西区雄踏町宇布見9337-1
☎ 053-597-1923
www.ubumi-ac.com

ユニット型特別養護老人ホーム

館山寺の星

☎ 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

賃貸物件の管理・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()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)

上島小学校
浜南銀行
ヤマセ不動産

浜松市中区曳馬5-24-33
☎ 053-474-2188
ヤマセ不動産 検索

株式会社ニチコミ
nichicomi

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気を
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから

シニアクラブ浜松市活動報告

総代会開催される

シニアクラブ浜松市の総代会が令和4年6月22日(水)13時30分より可美公園総合センター第1、第2研修室にて開催いたしました。

↓12Pで総代会の様子をご紹介します

令和4年度 単位シニアクラブ 新任会長研修会開催

コロナ禍の中、4月に単位シニアクラブの会長になられた方を対象に令和4年6月29日(水)13時30分から県老連主催の単位シニアクラブ新任会長研修会が浜北文化センター大会議室にて開かれ、各地域からたくさんの方々が参加されました。

県連合会からの状況報告、介護保険、交通安全などの研修があり終了いたしました。研修会参加のみなさんお疲れさまでした。

シニアクラブ浜松市 令和4年度 理事 令和4.7.1~

役職名	氏名		役職名	氏名	
会長	藤田かつ太郎	県老連副会長		鈴木登喜夫	春野地区連合会 会長
副会長	仲田 宗雄	県老連評議員 河輪地区連合会 会長	常任理事	本多 靖明	アクト地区連合会 会長
	岡山 金二	蒲地区連合会 会長		伊熊 莞二	長上地区連合会 会長
	幸田 享子	市老連女性委員会 委員長 県老連女性委員会 委員長・県老連副会長		中村 勝信	伊佐見地区連合会 会長
	渥美 みつ	浜北支部会長		山田 一恵	市老連女性委員会 副委員長
	中条 操	西地区連合会 会長		鈴木 早苗	市老連女性委員会 副委員長
常務理事	西村 嘉夫	本部事務局長 シニアクラブ通信編集委員	交通安全 担当理事	本多 靖明	アクト地区連合会 会長
常任理事	鈴木 範男	舞阪地区連合会 会長	理事	坂田登代子	三方原地区連合会 会長
	中村 哲彦	元細江地区連合会 会長	会計 監事	濱田 喜己	元神久呂地区連合会 会長
	鈴木 貞子	市老連女性委員会 副委員長 浜北支部副会長・県老連女性委員会 副会長		内山 英之	元相生区連合会 会長
	高林 寛治	浜北支部副会長 浜名地区連合会 会長		山下 文彦	浜松市社会福祉協議会 常務理事
	平山 裕	浜北支部副会長			

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】

 **神経内科・内科
リハビリテーション科**

あつみ神経内科クリニック

浜松市中区和合町840-1
TEL (053) 474-4888

金原歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	/	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	/	○	○

●休診日/木曜・日曜・祭日 ※水・土曜は5:30まで

浜松市中区鴨江4-7-25
☎ 053-452-9427

内山皮膚科

◎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

外科・整形外科・皮膚科・肛門科

賛天堂外科医院

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

内科・整形外科・リハビリテーション科

中西整形外科医院

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

女性委員会の活動

第2回女性委員会

女性委員会役員会打合せ

令和4年6月17日(金)コメダ珈琲浜松駅前店にて女性委員会の役員会が開催されました。コメダ珈琲店の運営元である株式会社コメダでは「くつろぎ、一番いいところ」をコンセプトに「くつろぎ」で、人と地域と社会をつなぐ取り組みとして、県老連を窓口にて会議場所として店舗を提供しています。

このご協力により店内にてシニアクラブ浜松市の女性委員会役員会が開かれ、第2回女性委員会の打合せがゆったりと行うことができました。

第2回女性委員会 開催

令和4年6月27日(月)13時30分から可美公園総合センター第1、第2研修室にて女性委員会の会議は令和4年度事業計画及び今後の予定などが話し合わせ、引き続き、講座、「笑いで健康談義」が島篤史先生による講座を受講しました。

第3回女性委員会

シニアクラブ浜松市の第3回女性委員会が令和4年8月31日(水)13時30分〜福祉交流センター4F小ホールにて各地区の女性地区代表が集まり開催しました。

まず、いきいき体操をして会議を始めました。シニアクラブ浜松市の事業について輪投げ大会・民謡大会・ウォーキング大会・第15回シニアクラブ浜松市大会・高齢者作品展・レクダンス大会・レク普及員養成講座及びシニアクラブ静岡県連の事業(高齢者いきいき創造広場・デジタルサポーター養成講座)など今後の事業について説明・検討がされ最後に「おんどHAMAMATSU」を踊ってしめくりました。



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】

はままつ共同法律事務所

静岡県弁護士会所属

弁護士 塩沢 忠和 弁護士 小笠原 里夏
 弁護士 平野 晶規 弁護士 岡本 英次
 弁護士 阿部 卓実 弁護士 岡本 英次
 弁護士 鈴木 建瑠 弁護士 栗田 美友香

浜松市中区中央1-6-22 SLビル4階
 TEL (053)454-5535

きょう耳鼻咽喉科

浜松市西区大平台1-22-28
 KYOJU CLINIC 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

のより眼科医院

診療時間	時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 14:30~17:30	●	●	●	/	●	●	●	●
	●	●	●	/	●	●	●	●

休診日/木曜、土曜午後、日曜、祝日

〒431-1112 浜松市西区大人見町3368-1
 ☎053-485-6100

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

山田歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○	/
14:30~19:00	○	○	○	/	○	○	/

※祝日の週は木曜診療有り

浜松市西区馬郡町4050

TEL 053-597-1188

西脇医院

内科
消化器内科
外科

■診察日と診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:45~12:30	○	○	/	○	○	○
午後3:00~ 5:30	○	○	/	○	○	/

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

レク普及員 養成講座を開催



レク普及員養成講座が令和4年5月30日(月)13時30分より可美公園総合センター体育館にて、各地区女性委員会の会員を対象に61名の参加により、レクリエーションコーディネーターの小池幸子先生の指導のもと、笑顔は「あなたの宝物」元氣いっぱい、ひまわり娘、バラが咲いた、しあわせの歌等、講習会は会員の笑顔がいっぱい溢れていました。またリーダーとしての心構えに対し助言をいただきました。

レクリエーションコーディネーター 小池幸子先生資料より

◎笑い合える関係は～

- ・甘えない / 慣れない / 尊重する
- ・お互いに認め合う関係から笑いは生まれる

◎どう思われるか？よりは、「自分の思いを伝える」

- ・どうせ / 私なんか / やってもだめ
- ★コツは「よく(聴く)」「よく(動く)」
- ・全容を見ている人は安定した付き合いができる
- ・わがままを通す時と、我慢する時の使い分けを意識することによって、少しずつ本領が発揮できるようになる

◎バランス感覚を調整する

- ・好きな人だけ集めると知らず知らず孤立することもあり
- ・イケイケの人、いつもブレーキをかける人、いろんな人がいるのを理解してそれをどのように束ねるか？

◎役柄は人を育てる

- ・「一緒にやりませんか、やりましょうね」の声かけが人の心を動かす

◎自分を信じて「腹をくくる」

- ・自分を、家族を、友人を、グループを限りなくとおしく思えることが「心のワクチン」
- ・人の生き方に惑わされない
- ・自分がどうしたいのかを見失わない
- ・違う自分は、自分の中に眠っている
→新しい自分の発見がある

◎リーダーとして

- ・決めたことはやり通す信念をもちたい
- ・先ず、自分が率先して動く
- ・何事も粘り強く取り組む
- ・柔軟な発想ができる
- ・常に視野を広く持って動きに敏感になる
- ・誰からでも吸収しようとする意欲を持つ

【か】 【き】 【く】 【け】 【こ】
人生で頑張りましょう!!



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】

舗装・土木・建築・造成
リフォーム・不動産

神谷建設株式会社

浜松市中区鴨江2-35-24
☎ 053-454-4336

株式会社サカイ

浜松市西区馬郡町3762-15
TEL 053-449-1115

株式会社丸牛堀江商店

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

介護と家事援助

厚生労働大臣許可

アサヒ家政婦紹介所

浜松市中区鴨江1-14-24
☎ 053-452-5267
<http://www.asahi-aide.com>

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動もある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

浜松インドネシア友好協会

税理士 **田中 弘治**

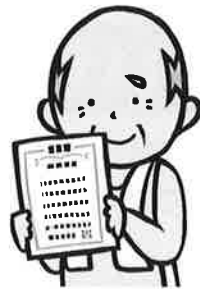
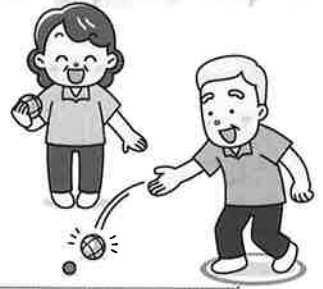
浜松市中区成子町183
TEL (053) 456-7705
FAX (053) 456-7645



ねんりんピックペタンク選考会 開催

4月20日(水)ねんりんピックペタンク競技選考会がふれあい交流センター江之島のグラウンドで浜松市代表の選考会が行われました。29チーム106名が参加し、各ブロック1位の予選を勝ち上がったチームで決勝トーナメントを行い、蒲Aチームが優勝し、ねんりんピックへの出場資格を得ました。おめでとうございます。

出場した全チームお疲れさまでした。役員の方々、ご協力ありがとうございました。



優勝

蒲 A

準優勝

西伊場西睦会 C

西伊場西睦会 A

松和会 B

県政さわやか タウンミーティングに出席



8月18日(木)県総合福祉会館で開催された静岡県主催の「県政さわやかタウンミーティング」に藤田かつ太郎連合会長・幸田享子女性委員長が参加し、静岡県福祉長

寿局とシニアクラブとの意見交換を行いシニアクラブの現況・高齢者の現状についての生の声を行政に伝える機会となりました。

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】

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

有限会社 **ノズエ**

浜松市中区西浅田1-5-38
TEL : 053-453-4584
FAX : 053-453-4597

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

Okita
株式会社 **起多組**

浜松市中区布橋2-5-8
☎ 053-471-8381

人材派遣業 許可番号 特22-300850
株式会社 **日系企画**

浜松市西区舞阪町浜田775
☎ 053-597-3597
FAX : 053-597-3598

さかな町歯科クリニック

診療時間 平日 AM10:00~1:00
PM 2:00~7:00
土曜日 AM 9:00~12:00
PM 1:00~5:00
休診日 水曜日・日曜日・祝日

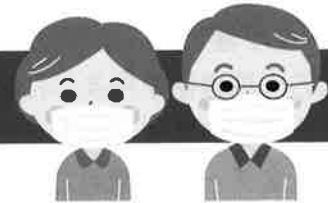
浜松市中区肴町319-32 青山ビル1F
TEL 053-458-8148

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の取扱い等について

令和4年7月22日付けで国から新たな通知が発出され、オミクロン株の特徴を踏まえ、社会経済活動の維持等の観点から、**濃厚接触者の待機期間を原則7日間から原則5日間に短縮**することとなりましたので、お知らせします。

濃厚接触者の取扱い等



- ・濃厚接触者の待機期間は原則5日間(6日目に解除)
- ・2、3日目の2回、抗原定性検査で陰性を確認できれば、3日目の陰性確認後から待機解除可能であり、解除の判断は保健所に確認不要。
- ・濃厚接触者となった場合、待機期間解除後も7日間を経過するまでは、自身による健康観察、外出時のマスク着用、高齢者など重症化リスクの高い方との不要不急の訪問等は避ける、感染リスクの高い場所の利用や会食は避けるなどの感染対策を徹底すること。

もしもあなたがコロナになったら

静岡県健康福祉部感染症対策局新型コロナ対策企画課

①かぜかな?と思ったら 医療機関を受診してください

まずは、かかりつけ医または発熱等診療医療機関(浜松にお住まいの方 TEL0120-368-567)で確認してください。

②医師の診断を受けます。

医師の判断で行った検査費用は公費で負担するので、お金はかかりません。

③陽性と診断されます。

陽性が陰性が確定させるには、医師の診断が必要です。市販の検査キットで陽性になった場合や陽性でなくても症状がある場合は必ず電話してから医療機関を受診してください。

あなたを診断した医師が保健所へ発生届を提出します。保健所等からあなたに連絡します(電話またはSMS)。あなたの症状等に応じいずれかの場所で決められた日まで療養していただきます。

自宅療養

自宅で療養します。健康観察のため保健所や医療機関から連絡します。要件を満たす場合は食料品等を支援します。

宿泊療養

県が確保した宿泊施設で療養します。常駐の看護師により毎日健康観察を行います。毎日3食支給されます。(お金はかかりません)

入院

症状が重い場合や重症化リスクが高い場合は県が指定する病院へ入院し治療を受けます。

療養終了

国が定めた基準(発症日から原則10日間)を満たし、他者に感染する恐れがなくなったと判断される場合、療養終了となります。療養終了後も症状が続く場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関にご相談ください。

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】

浜松市中央卸売市場 青果仲卸

株式会社 マルエイ

浜松市南区新貝町239-1

TEL 053-427-7111

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

板金・塗装・コーティングは
コトブキ自動車へ!

有限会社コトブキ自動車

浜松市西区舞阪町舞阪5358-1

☎ 0120-071-125 土日も対応

コトブキ自動車 検索

家事手伝い・介護サービス・草取り・庭木の剪定など
ちょっとしたお仕事でもおまかせください

公益社団法人 浜松市シルバー人材センター

お待ちします。

浜松事務所 053-454-2377
浜北事務所 053-586-6332
天竜事務所 053-925-1882

お問い合わせは上記の事務所までお気軽にお電話ください。

ハンド

代表 小野裕久

クリエイト・ジャパン
浜松西株式会社

浜松市西区入野町16102-10

☎ 053-447-7941

<https://www.curieito.co.jp>

シニアクラブからのお知らせ

令和4年度

今後の予定

月	事業名	摘要
11	正副会長会・常任理事会(2) 第15回シニアクラブ浜松市大会(10) 高齢者作品展(17~21) レクダンス大会(25)	福祉交流センター 福祉交流センター 福祉交流センター 浜北サーラグリーンアリーナ
12	県老連女性リーダー研修会(7) 男女役員研修会(8~9) シニアクラブ静岡県 県老連輪投げ大会(15)	福祉交流センター 焼津市シーガルドーム
1	正副会長会・常任理事会(11) レク普及員養成講座(30)	福祉交流センター 福祉交流センター
2	建国記念の日行事(11) 第4回女性委員会(15) 西部地区歴史探訪ウォーキング(26)	アクト 福祉交流センター 菊川市
3	シニアクラブ浜松市理事会(2) 地区連会長連絡会(2)	福祉交流センター 福祉交流センター

第15回 シニアクラブ浜松市大会開催予定(浜松市老人クラブ連合会大会)

第15回シニアクラブ浜松市大会(浜松市老人クラブ連合会大会)を福祉交流センター・大ホールで令和4年11月10日(木)13:00~開催予定です。

シニアクラブ浜松市大会は新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため令和2年・令和3年は中止しておりました。3年ぶりの開催である今大会は各地区より推薦された「4年功労者」172名「8年功労者」34名、及び「優良クラブ」を藤田連合会会長が表彰します。(シニアクラブ浜松市事務局)

優良クラブ15クラブ

地区	クラブ名	地区	クラブ名	地区	クラブ名
曳馬	永寿会	新津	シニアクラブ東新橋会	積志	千寿会
〃	シニアクラブしんしん	萩丘	住吉交友会	〃	サロン平
西	西伊場町睦会	富塚	富塚北寿楽会	浜北浜名	小松本町長寿会
〃	中山町長寿会	河輪	長生会	雄踏	西ヶ崎西友会
〃	佐鳴台福寿会	和地	新田白寿会	春野	郷島郷生会

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】

「ニチコミ」のブログで各地の老人クラブ活動を紹介中!

★詳しくはホームページで★



静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階

TEL 054-283-5424

FAX 054-283-5626

<http://www.nichicomi.com/>

ニチコミ

検索



株式会社 ニチコミ

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

宮崎建設株式会社

浜松市西区雄踏町宇布見8991-9

☎ 053-592-0001

<http://www.miyaken-kk.jp/>



社会福祉法人

はなぞの会

浜松市西区坪井町4571

☎ 053-482-7078

- ・子育て支援ひろば やまぼうしの家
- ・さざんかこども園
- ・雄踏ちゅうりっぷこども園
- ・マーガレット保育園

会員をふやそう シニアクラブ浜松市会員加入促進

市町連合会・地区連合会・単位シニアクラブが一丸となって取り組む活動

実施主体:シニアクラブ浜松市
(浜松市老人クラブ連合会)・地区連合会・単位シニアクラブ

今年度も会員加入促進を
実施しております。
会員が減少傾向です。
みんなの力で会員を増やそう。

R2.4.1 会員数	21,442
R3.4.1 会員数	20,552
R4.4.1 会員数	18,990
R3・R4 比較	△ 1,562

クラブをPRしよう!

勧誘からはじめよう!

クラブをつくろう!

「赤い羽根共同募金運動」ご協力をお願い

本年も全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が始まります。皆さまから寄せられました善意の募金は社会福祉施設等の整備及び福祉活動を行う非営利の団体・グループなどの貴重な財源のほか、浜松市社会福祉協議会等へも助成され地域福祉推進のため役立てられます。地区連合会長さんへ後日詳細について連絡差し上げます。募金の協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。(募金は協力いただける範囲で結構です。単位クラブ会長へご連絡ください)

お薬 出前講座のご案内

公益社団法人静岡県薬剤師会では県民が健康でより良い生活ができるよう薬の正しい知識や健康に関する知識を皆様に深めて頂くと同時に、安心して薬局・薬剤師を活用していただけるよう「お薬出前講座」を行っております。薬剤師が直接地域グループ、団体にうかがってお話し、皆さまの質問についてもお答えいたします。費用は一切かかりません。

申込 / お問い合わせ：公益社団法人 静岡県薬剤師会 (☎ 054-203-2023)

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い合わせ下さい ☎054-283-5424

会員からの投稿

瓜内町昭寿会 芥川 晴子

人生は持ちつ持たれつ

令和4年6月8日、白老連の輪投げ大会があった。試合が進むにつれチームの一人が、いつもとは違い得点が入らず減入った様子。

前回の試合の時、私もまったく同感でしたからAさんの気持が痛いほどよく分かった。当時自責の念に駆られ、重い足取りで家路に着く。すぐく落ち込み夜もなかなか眠れない。しかし冷静になって考えた時チームの皆さんが頑張ってくれたから優勝できたことで、感謝の気持で一杯になっていった。本当に良かったと思えるようになっていった。

鬱陶しいと薔薇

「鬱陶しいと薔薇」の字を惚け防止に書いてみようと思いつき、最初は画数の多い鬱陶しいを書き始める。何度か書いている内に、見なくても書けるようになった。

翌日はどうだろうか?と書き始めると、半分位しか覚えていない。「やっぱりなー」と思いつつ、でも頑張つて書く。何とか書けた。次の日も書いた。

気分転換に今度は「薔薇」を書くことにした。書いている中に薔薇には色々な情景が浮かんでくる。

何十年も続いている鹿兒島からの「母

り、少しずつ気が楽になっていった。

前回の試合の苦しみをバネに、今回挑戦したが輪を掴んだ瞬間、やはり気が重い、その時「気楽に、気楽にねー」のFさんからの力強い声が耳を過ぎり、励まされ少し気持ちが楽になり、投げられるようになっていった。

試合終了、どきどきしながら結果を待つ。その時、〇〇〇チーム優勝の音が怒濤のように聞え、待ちに待った瞬間だった。お蔭様で優勝できた喜びと、チーム一貫で嬉しさを分かち合うことができ、とても幸せだった。

「人生は持ちつ持たれつ」で成り立っていることを実感した試合でもあった。

の日の花束には、必ず薔薇とメッセージが入っている。色々な記念日の花束の中にも、今年は孫から米寿の祝いに花が届く。色とりどりの薔薇の中に、一際目立つ青い薔薇があった。花好きな私を見込んで驚かせようと入れてくれただろうか。山野に楚々と咲いている、白い野薔薇も私は好きだ。

花言葉は「愛」。苦しい時代も、悲しい時もあるいろいろな「愛」に支えられてきた人生だった。しばらくは、「鬱陶しい」はお預けにしておこう。



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

ご希望の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のプロ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 二チコミ
http://www.nichicomi.com

会員文芸

川柳

北寿楽会 小島 栄一
 やったぞとホールインワン夢の中

根洗町シニアクラブ悠々会 山本みさ子

- ・わしもバーディ息子にえざるグラントゴルフ
- ・禿げ頭床屋の支払い値切つてる
- ・エアコンを入れたり切ったり嫁姑
- ・スクワットしゃがんだ途端腰痛め
- ・降りる度トイレとみやげバス旅行
- ・スーパ―へ円が安いと買い走り

東区天王町 鈴木 輿七よしち

- ・年老いて娘に引かれ善光寺
- ・指折りて京都名所の句作り
- ・終活は旅路楽しや家族あい
- ・静かなる川中島の夢の跡
- ・諏訪湖を巡れず上から目で巡る



短歌

三葉会シニアクラブ 手塚 みよ

- ・テレビ見るダンス日本一アイデアの独り舞台は一位に決まる
- ・朝採れの蕨買ひ来し熱湯に浸し置くなり母を真似して
- ・果樹の根に追われ茗荷は庭のすみ細い芽を出し植え替え時に



平和の俳句

ねんりんクラブ雄踏 つるが丘ほがらか会 倉橋 千弘

- ・平和って心の中に咲くんだよ
- ・やさしくやさしくそしてやさしく
- ・平和って心の中のお母さん
- ・お母さんは永遠の平和のシンボルです

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】

安養山
浄土寺

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査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

ストレッチの一般原則

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



七月集

大瀬西 堀尾 勝利

- ・老鶯や故郷山河ほしいまま
- ・キャンプの灯消して神代のままの闇やみ
- ・雷激し何にも恐れぬ堀尾家ぞ
- ・杜若ここで撮つてと言う女
- ・蒸し暑し水飲み深夜のテレビ欄
- ・かなかなや妻は生死の界に居り
- ・秋刀魚焼く匂いをつけて回覧板
- ・鮎釣りの腰までつかり夢中なる
- ・生きている餌をくちばし親燕
- ・花冷える手彫り観音首細む
- ・猫の蚤潰し役所へ顔づくり
- ・夏野菜売り場に番犬つなぎ留守
- ・大夕日吾子が母待つ滑り台

三方原楽寿会 辻村 榮市

- ・B面のかすれ音色の熱帯夜
- ・でで虫の歩む筋あり遅刻の子
- ・手品師の鳩わ何処に終戦日
- ・立葵空てっぺんにかげ登り

シニアクラブ浜松市だより「松風」原稿を募集いたします

本紙の感想・クラブ活動・会員の声・俳句・短歌・川柳・絵手紙・写真なんでも結構です。原稿には必ず氏名・クラブ名・住所・電話番号を明記のうえ下記送付先まで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。事務局が下記となっております。お間違えないようお願いいたします。

<応募先> 〒432-8035 浜松市中区成子町 140-8

シニアクラブ浜松市 事務局「松風」投稿係まで

☎ 053-454-0072

※なお原稿は返却いたしませんので予めご了承ください ※原稿の採否・推敲は事務局に一任ください。

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
日蓮宗
常住院
浜松市中区文丘町7番8号
TEL 053-471-0544

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

遠州高野山 別格本山 鴨江寺
鴨江観音
浜松市中区鴨江4丁目17-1
TEL 053-454-5121(代)
FAX 053-454-5123
振替 00860-5-19139 鴨江寺

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

宗教法人
教興寺
浜松市中区中沢町42番1号
☎ 053-471-7452

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

6/22

総代会 開催

令和3年度事業実績・令和4年度事業計画案・理事の補充選任案ほか出席代議員の賛成多数により可決されました。

令和3年度一般会計・特別会計収入支出決算、令和4年度当初予算案については後日、代議員による書面表決といたしました。賛成過半数以上で可決いたしました。



→ 2p で今年度の理事をご紹介します

6/27

令和4年度 第2回

女性委員会



令和4年6月27日(月)に行われた第2回女性委員会では、島 篤史先生による講座「笑いで健康談義」も開催されました。島先生の講義は「まだまだ青春」「日本人100歳以上の現存者数」「忘れたくない昭和の記憶と記録」「忘れたくない昭和(青春)の記憶と記録」「忘れたくない昭和、平成の記憶と記録」「戦後10年高度成長期」「苗字調べ」などたくさんのお話で楽しく終わりました。

→ 3p で女性委員会の活動をご紹介します

島 篤史先生講演「笑いで健康談義」の内容

講義資料より一部抜粋

誰でも願う「健康(幸せ)寿命」を維持する5つの提案



→ 体の不調を感じたらまず「かかりつけ医院」に何故?

※日頃の体調(変化)は自分自身しか分からない

→ 外出の際は「お薬手帳」と「保険証」の携帯何故?

※特にお薬手帳の重要性何故?

→ うっかり転倒には自己管理何故?

※寝たきりになる可能性大(落とし穴)

→ 笑いの薦め何故?

※医学的(治療)免疫に効果(痛み、認知機能を高める)

→ 孤独にならない自分の存在を知らしめるには?

※社会(地域)への参加(特に男性は過去から切り替え)

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 駅南幼稚園 城北幼稚園 美波幼稚園
追分幼稚園 百花幼稚園 城北ナーサリー 駅南ナーサリー

学校法人 アソカ学園

浜松市中区法枝町131 ☎053-441-4431

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



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