

シニアクラブ静岡県（静岡県老人クラブ連合会）広報誌

# シニアクラブ通信

輝いています、今！

森町シニアクラブ連合会

## 地域の活動

函南町老人クラブ連合会

島田市いきいきクラブ連合会

シニアクラブ掛川

今、行ってみたい

島田市 KADODE OOIGAWA

令和4年1月発行

VOL. 166

撮影場所：小國神社

写真提供：加藤惇彦（森町シニアクラブ連合会 草ヶ谷シニアクラブ所属）

令和3年使用  
全国交通安全年間スローガン

ゆとりある 心と車間の ディスタンス

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています







会長挨拶

# 住み慣れた地域で 暮らし続けられる社会に

シニアクラブ静岡県会長 寺田 佳弘

会員の皆様にはお健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申しあげます。

本年がコロナウイルスの感染防止対策とクラブ活動を両立させ、お元気に楽しく過ごせる年になりますよう祈念申しあげます。

老人クラブ（愛称シニアクラブ）は老人福祉法に基づく法定の自主組織です。住み慣れた地域で暮らし続けられるように、高齢者の健康を支え合うしくみとして、伝統のある活動を積み重ねてきました。老人クラブは高齢者の社会参加の場で、お互いに支え合いフレイル予防や友愛活動に取り組んでおります。そして、介護保険制度の改正では、新地域支援事業における地域包括ケアシステムの担い手として、大きな期待が寄せられて

おります。

しかし、老人クラブの実態は厳しく、地域で高齢者の健康を支え合う役割が果たせなくなりつつあります。その原因は、社会性喪失による自分ファーストの生き方や他人への依存姿勢、面倒を嫌う傾向等の高齢者が増加し、介護指

向で介護予防への取組が停滞しています。そのため、自主組織である老人クラブへの参加や高齢者が自ら取り組むフレイル予防が極めて難しくなっています。

高齢化社会では健康寿命の延伸は喫緊の課題で、高齢者自身の健康への意識改革が必要です。そのためには、高齢者の自主組織である老人クラブの活性化は何よりも大切です。そこで、高齢者の実態を踏まえた行政の組織化への支援で

連携を図り、介護予防を充実させ、健康寿命の延伸に貢献していきたいと思えます。

**100冊限定！好評発売中**

## 伝承あそびハンドブック

セレクト 100

草遊び、あやとり、パチンコ、コマ回し……  
懐かしい昭和の遊びが、この一冊でわかる！  
ご家庭のお子様や、地域の子供達と一緒に遊んでみませんか？

※送料と振り込み手数料はお客様負担

お問い合わせ ☎ 054-254-5225

800円(税込)

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




# 遠州の小京都・森町

森町シニアクラブ連合会 草ヶ谷シニアクラブ 会長 小澤 芳巳

我が森町は、人口が1万8000人を割り込み少子高齢化が進んでいる地域ですが、十二段舞楽の「天宮神社」や別名ききょう寺の「香勝寺」など有名な寺社が多く、小國神社の桜まつり・花しょうぶ・秋の紅葉等々で、春夏秋冬森町花めぐりのお客様が県内外より訪れてくれることに大変感謝しております。

また、近頃の自慢は夏の朝採れ極甘とうもろこしの「甘々娘」で、農家の直売所には朝早くから求めにやってくる人が長蛇の列を作ります。  
さて、私は74歳となり草ヶ谷クラブの会長をやっておりますが、今年より森町シニアクラブの若手委員を受けまして、森町各クラブの会員増強が一番の目標であります。  
現在静岡県内には、1367のクラブがあり、加入者が6万8000人です。

年齢階層別会員数の比率は、60歳代5.9%、70歳代39.5%、80歳以上が54.5%となっております。我が草ヶ谷クラブの比率は70歳代57.1%、80歳以上が42.9%となっております、県より若い比率で、平均年齢は、79.0歳です。

昨年は県の会員高齢比率のワースト2位が残念ながら我が森町となりましたが、森町シニアクラブは18クラブで色々な活動に取り組んでおります。各クラブの皆様、会員加入の一言運動を実施して、ワースト2位を脱却しましょう。  
令和3年には、草ヶ谷クラブへ70代の会員が9名加入して平均年齢も80歳以下になりました。私も70歳を迎えたときに同級生と加入しまして、毎週水曜日と土曜日には親水公園でグラウンド・ゴルフを20名前後で楽しんでおります。  
現在はコロナで会食等は中



止していますが、9月の慶老会が開催し、米寿者をみんなでお祝いをして、余興には藤枝のマジック仲間仲田さんにマジックショーをやっていたことに、会員全員が期待しております。

シニアクラブに加入することで、適度な運動も出来ますし、他人との交流がなによりも脳を刺激します。  
シニアクラブに参加して、みんながワイワイがやがやとやることで、認知症が逃げていきますよ。地域住民が助け合って、みんながいつまでも、お達者でいようではないか♡

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


# 地域の活動

## 函南町老人クラブ 60周年を迎えて

函南町老人クラブ連合会会長 本田 博美



新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお祈り致します。

さて、昨年は当連合会におきましても、コロナ禍の影響で

会の運営において大変難しい年でした。出口の見えない制御不能の感染爆発は、私達高齢者だけでなく若者まで脅かしております。  
令和2年、当連合会は全国老人クラブ連合会会長より、「優良老人クラブ連合会表彰」という栄えある表彰を受けました。丁度当連合会結成60周年という節目にあたり、この表彰は先人の方々の60年間の功労と努力の賜物であり、それに感謝し

敬意を持って受彰させて頂きました。また、シニアクラブ静岡県や、県内の市町連合会の方々のご支援があつてこそ受彰であります。この場をお借りして感謝申し上げます。また、加入している単位老人クラブの中で、11のクラブが同時に結成60周年を迎えました。今後とも連合会と単位クラブで協力をして存続と活躍を継続して参ります。

コロナ禍の中でも、当連合会は会員の運動不足解消と交流を目的として、グラウンド・ゴルフや、ペタンク等のスポーツイベントを継続しております。また、三島楽寿園でのウォーキングイベントといった企画を少人数で立案・実行しております。

現在何処のクラブも会員の高齢化が進み、役員の担い手不足で年々会員数が減りクラブの存続が危ぶまれることが実情

ではないかと思えます。しかし、今後の地域共生社会の構築に向けて、シニアクラブに期待される役割は非常に大きなものがあります。地域に暮らす高齢者が、地域で心身ともに健康に過ごし、人生100年時代を謳歌するためにも、皆様に協力をしてクラブ活動を盛り上げていきたいと思っております。  
今後ともどうぞよろしくお願い致します。



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


# 「会長会」を軸に明日へ繋ぐ活動

島田市いきいきクラブ連合会 栄寿会 会長 鈴木 光雄



金谷支部会長会議の風景

昭和37年11月1日金谷町老人会発足。平成18年4月1日島田市と合併後、33クラブ1642名で金谷支部がスタートしましたが、15年後の現在は9クラブ223名で大変激減しました。現状では、会長は男子4名、女子5名の構成で毎月一回会長会を精力的に

開催しています。

議事は、市老連理事会の情報、女性部活動の報告、計画された活動の推進と問題の検討他、金谷安心センターの報告等、活発に討論していて、これが金谷支部各老人クラブ活動の基点となっています。

現在の重要課題は、会員の減少で毎月悩みが報告されますが、有効な解決策が見い出だせないまま時間だけが経過しています。

幸い9月の会長会で、ある会長の提案で10月会長会より3クラブずつ、会の活動状況や会員増強等について報告し検討するようにしました。今までよりも、一歩でも二歩でも前進することが出来れば、会長会の意義が大きくなると思います。

会長会は、老人会発足当時より継続され、非常に重要な役割を果たして来ましたが、

現状では会員の激減と、コロナ禍の影響で活動休止に追い込まれています。会長会を軸に更なる金谷支部老人クラブ

発展と、会員一人一人の健康を目指し、楽しく喜びが実感出来るような活動を目指したいと思います。

## はじめよう！いきいきクラブ体操

- NEW!** リニューアル DVD ..... 1枚 2,500円
- CD ..... 1枚 1,050円
- NEW!** 小冊子「運動の効果とポイント」・1枚 420円



これまで販売してきたDVD (1枚 2,280円) も引き続き販売しています。  
※送料と振り込み手数料はお客様負担

お申込・お問合せ ☎ 054-254-5225

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


# コロナ禍に シニアクラブの力を発揮

シニアクラブ掛川 下俣南寿会 会長 村上 重雄

下俣南寿会は、今年度で発足61年です。基礎を築いた諸先輩方の功績に感謝し、この歴史を継続しなければとの思いで、毎月様々な活動に取り組んでいます。

その中でも、接触を避けなければならぬコロナ禍に地域の絆をより強く結ぶために大切にしたい行事を紹介します。

私たちは年末に区三役、班長有志と協力し、公会堂前に新年を迎える門松作りをしています。



まず、まずは、会員の家の新竹を取りに行き材料をそろえ、それを軽トラで公会堂に運び作業します。竹の先端を斜めに切り落としカンナで整え、3本1組で2組作り、台座に立て固定し割竹で外周を囲み、千両、松竹梅で飾り付けて完成。長年経験しているシニアクラブ会員が主力となり、区役員と協力して作る門松はプロ並みの作品と、毎年区民に喜ばれています。

また、年末の区主催「もちつき大会」にも協力しています。前日の米研ぎから始まり器具等を準備し、当日は子供会と協力し合い開催されます。



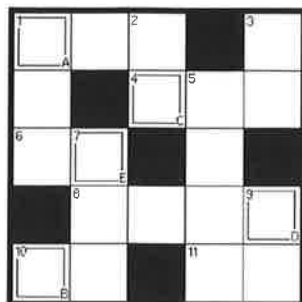
小中高生や来賓、区民が代わる代わるもちつきを楽しみます。子供会は接待とあんこ入り餅きな粉餅を作ります。シニアクラブはパック入れ、または経験を活かして餅作りを優しく指導し、若いお母さんや子供たちに喜ばれています。このような様々な世代が、お互いに顔見知りとなり親しくなることで、地域の力が一層強くなると思います。

コロナ禍で昨年度の「もちつき大会」は中止となりましたが、門松作りを通して区全体の新年の幸せを願い、会員が健康で地域に貢献できる1年になるよう、今後も続けていきたいと思えます。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


シニアクラブ静岡県 INFO

頭の体操 クロスワードパズル



答え



前回の答え：さくらんぼ

【応募の方法】 はがきに答え（A B Cの順に並べてできる言葉）、住所・氏名、電話番号、「子供の頃の夢」をご記入の上ご応募ください。正解者の中から抽選で30名の方に賞品を差し上げます。また、ご意見・要望もお書き添えください。なお、ご応募は1人1通をお願いします。

【応募先】 〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-70 シニアクラブ静岡県「シニアクラブ通信」係  
【締切】 令和4年2月28日（月）（消印有効）

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

タテ

ヨコ

- 【タテ1】 原型をとどめないほどひどく壊れること。また、ひどく壊すこと。
- 【タテ2】 くきにとげがある低い木。いい香りの花をつける。
- 【タテ3】 みっつ。
- 【タテ5】 ある物事についてくわしく知っていること
- 【タテ7】 ねこのように背中が丸くなっている格好。
- 【タテ9】 昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。さむらい。ものふ。
- 【ヨコ1】 その人が置かれている位置や地位のこと。
- 【ヨコ4】 巻貝の殻のようにぐるぐると巻いていること。また、その形のもの。
- 【ヨコ6】 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官。
- 【ヨコ8】 米のつぶ。
- 【ヨコ10】 空気の動き、空気の流れ。
- 【ヨコ11】 体が大きく、力の強い動物。古くから家畜として飼われている。

- ▼市町連合会対抗戦  
優勝・川根本町いきいきクラブ連合会 / 準優勝・湖西いきいきクラブ連合会 / 3位・さわやかクラブ  
ふじえだ連合会
- ▼個人戦（青コート）  
優勝・浅原 政男（浜松市浜北） / 3位・高田 松男（湖西市）
- ▼個人戦（赤コート）  
優勝・松島 忠秋（川根本町） / 準優勝・小木 伯次（浜松市浜北）
- ▼個人戦（白コート）  
優勝・黒田 健佑（伊豆市） / 準優勝・長谷部 弘（南南町） / 3位・池田 静夫（牧之原市）
- 準優勝・小野 峯男（浜松市三ヶ日） / 3位・阿隅 速男（浜松市浜北）

第19回シニアクラブ静岡県  
グラウンド・ゴルフ大会  
結果発表

シニアクラブ静岡県事務局からお知らせ

なつかしの愛唱歌集 大好評です!!

～懐かしのあの歌この歌、シニアクラブが編さんした歌集です～

『50音順索引』と『唄出し索引』が新たに追加され、  
これまでよりも見やすくなりました。

収録は189曲!!



なつかしの愛唱歌集  
700円（税込み）

※請求書につきましては、物品と一緒に同封させていただきますので届き次第お支払ください。

※送料と振り込み手数料はお客様負担にてお願いします。お問い合わせは事務局 ☎ 054-254-5225 まで

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




# ドコモスマホ教室

随時  
開催中!

スマホの  
基本的な使い方から、  
わかりやすく学べます!

スマホが無くても  
参加可能



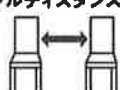

孫の写真が  
くっきり見える!

参加  
無料


## ドコモショップの新型コロナウイルス 感染拡大防止への取り組み



### 店舗の取り組み

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 スタッフのマスク<br/>+フェイスシールド<br/>orゴーグルの着用徹底</p>  | <p>2 カウンターに<br/>フェンスを設置</p>  |
| <p>3 待合スペースの<br/>ソーシャルディスタンス<br/>の確保</p>         | <p>4 お客様が触る什器の<br/>除菌徹底</p>  |

### お客さまへのお願い

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 来店時の<br/>マスク着用をお願い</p>  | <p>2 来店時の検温をお願い</p>  |
|--|---|

ドコモスマホ教室の参加には、事前にご予約が必要です。  
ドコモショップ店頭または電話・Webにてお申込みください。

Web予約はこちら



※受講にはdポイントクラブ入会、dポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用いただき、間隔を空けて実施いたします。  
※受講人数には限りがございます。  
※一部有料の講座があります。

※サイトへのアクセスにはパケット通信料がかかります。  
※iモードからはご利用になれません。

4名様以上のグループなら出張スマホ教室を開催いたします。  
ご希望の方は、シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)へお問い合わせください。

電話:054-254-5225 FAX:054-2546510 Eメール:kenrou@ruby.ocn.ne.jp

### ドコモスマホ教室に関するお願い

新型コロナウイルス感染防止として、お客さまのマスクの着用、除菌等をお願いするとともに、ソーシャルディスタンスを保った教室運営を実施しております。  
密集を回避するため参加人数枠を縮小しておりますので、事前のご予約をお願いします。何卒ご理解のほどよろしくお願いたします。



meiji

食事の質を高めるヨーグルト、誕生。

たんぱく質 脂質 糖質  
6大栄養素

食物繊維 種類の豊富なビタミン 7種のミネラル

フラクトオリゴ糖  
●乳酸菌  
●中鎖脂肪酸

明治  
メイバランス  
のヨーグルト  
宅配専用

店頭売上No.1の栄養食ブランド  
「明治メイバランス」初の発酵乳!

おいしくて毎日続けやすい  
のむヨーグルト。

配達料無料で  
自宅にお届けします。

新発売

宅配専用

まずは

4本無料でお試しください

普段の食事で不足しがちな栄養素をしっかり補いましょう。

●栄養成分表が 1本(100ml)当たり			
エネルギー	100kcal	カルシウム	150mg
たんぱく質	4.2g	鉄	1.5mg
脂質	2.8g	銅	0.10mg
炭水化物	18.1g	マグネシウム	40mg
塩分	15.8g	リン	130mg
食物繊維	1.5-3.0g	ナイアシン	5.9mg
高たんぱく	0.15g	パントテン酸	1.2mg
亜鉛	2.0mg	ビタミンA	120-240μg
カリウム	135mg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.30-0.60mg
		ビタミンB <sub>2</sub>	0.40-1.40mg
		ビタミンB <sub>6</sub>	0.80mg
		ビタミンB <sub>12</sub>	1.2μg
		ビタミンC	38mg
		ビタミンD	2.0-4.0μg
		ビタミンE	8.0mg
		葉酸	60-150μg
		フラクトオリゴ糖	3000mg
		中鎖脂肪酸	1000mg

スーパーには売っていない明治の宅配専用の商品です。

アレルギー物質(特定原材料等) 乳成分

キャンペーン期間:2022年1月31日(月)まで

【個人情報の取扱いについて】

お客様の個人情報は、(株)明治は、(株)明治特約店選定するために使用し、(株)明治特約店に個人情報を提供したうえで、(株)明治特約店から無料サンプルをお届けさせていただきます。

(株)明治特約店は、過去一年以内でのキャンペーンの応募の確認のほか、後日、DM送付や商品紹介の為に、本キャンペーン以外でお客様の個人情報を使用させていただく場合がございます。

株式会社 明治

明治の宅配  
キャンペーン ☎ 0120-035-369

※受付時間:月~金9:00~17:00 ※一部お届けができないエリアもございます。

かんたん  
おいしい 健康レシピ



材料 (4人分)

調味料【a】

酒	大さじ1	にんじん	小1本 (100g)
醤油	小さじ2	れんこん	100g
塩	小さじ1/2	ブロッコリー	1/2株
鶏手羽先	8本	しょうが	2片
かぶ	2コ	だし汁	4カップ
たまねぎ	1コ	黒こしょう	少々
長ねぎ	1本	サラダ油	大さじ1

＜管理栄養士からのポイント＞

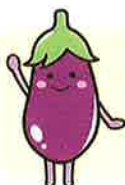
◎しょうがに含まれる「ショウガオール」は、血行を良くして体温を上げる働きがあります。風邪のひきはじめや冷え性の改善、体脂肪の分解・燃焼にも効果があります。

◎かぶの実に含まれている消化酵素「ジアスターゼ」は胃もたれや胸焼けの解消、れんこんに含まれるポリフェノール「タンニン」は炎症の抑制や止血の効果があります。合わせて食べることで、胃腸の調子を整えます。

◎塩分は控えめにして、手羽先から出たダシとスープに溶け出た栄養を逃さず食べましょう。

【作り方】

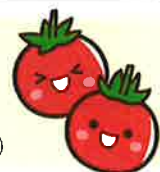
1. 手羽先は皮がついていない方に、骨に沿って切り込みを入れる。かぶは皮をおいて四つ割りにし、茎・葉は3cm長さにする。たまねぎはくし切り、長ねぎは3cm長さにする。にんじん・れんこんは皮をおき、それぞれ一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、しょうがは薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏手羽先を並べる。両面に軽く焼き色をつけ、しょうが・だし汁を加える。
3. 煮立ったらアクを取り除き、a・かぶ・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・れんこんを加え、弱火で20分煮る。
4. かぶの茎・葉・ブロッコリーを加えてさらに5分ほど煮て、黒こしょうをふる。



静岡ガス 料理教室・各種セミナー 受講生募集中!

エネリアショールーム静岡では、家庭料理からパン・お菓子作り、シニア向けのスマホ教室や整理収納セミナーなど、多彩な講座を開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。

静岡ガス エネリアショールーム静岡 TEL: 054-285-0267 (9:30~17:00 水曜定休)



## 介護保険特集

さあ、介護保険料について、解説するよ！



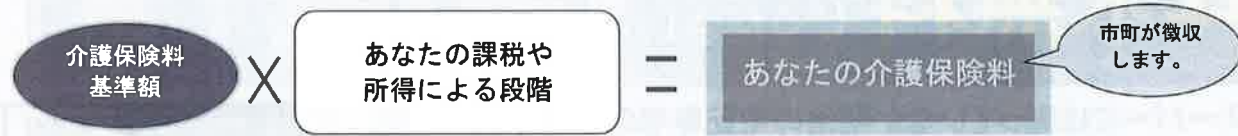
生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

介護保険制度は、介護が必要になった人を社会全体で支えようとする制度であり、「市町」が保険者となって運営されています。今回は、皆さんが関心の高い介護保険料とサービスの利用方法についての特集です。

### 1. 65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の決め方

介護保険料基準額と世帯の住民税課税の状況や所得をもとに、お住まいの市町ごとに決められています。

世帯の住民税課税状況や所得に応じて、段階的に介護保険料が決定されます。



### 2. 65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の納め方

納め方・・・年金の定期支払い（年6回）の際に、介護保険料があらかじめ差し引かれます。

- 老齢基礎年金・厚生年金などの老齢（退職）年金と、遺族年金、障害年金が特別徴収の対象です。
- 年金が年額18万円未満の方は、送付される納付書に基づき、市町に個別に納めます。

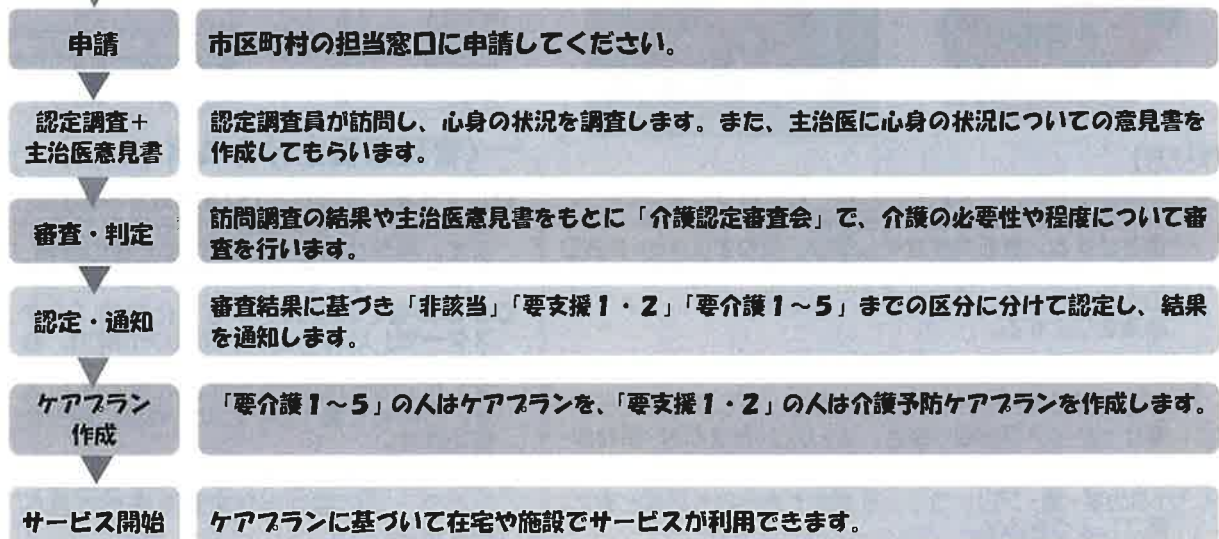
## 知っていますか？ 介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要になった方が、介護や機能訓練などのサービスを受けられる制度で、40歳以上の方が被保険者として保険料を負担し、市町が保険者となって運営しています。今回は、介護（介護予防）サービス利用までの流れを説明していきます。

介護保険の利用を希望する方、明らかに介護保険を必要と思われる方には要介護認定の申請をご案内します。

相談

「基本チェックリスト」を受け生活機能の低下がみられた場合、「介護予防・生活支援サービス」が利用できます。



介護保険課のホームページアドレス いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-220/kaigo/index.html> 静岡県健康福祉部





静岡県 新たな生活様式に即した健康づくり事業

もっとパソコンやスマホ、タブレットが使えるたら...  
SNSを活用できたら...  
健康づくりにも「ICT」を!



無料

スマホ・タブレットをもっと活用したい方に、

# ICTアドバイザーを派遣します。

## C オンラインコミュニティの活用講習

ZOOM等を使ったオンライン講座やオンラインサロン(集まり)に参加するための基本操作や活用の為の講習です。

### サポートメニュー(A~F)

## D

### ICTサポート講習

ICTって何?の方からWiFi導入など環境の設定や機器の設定などICT導入、活用方法を理解して頂くための基本(初心者向け)・応用(初~中級者向け)講習

## E

### スマホ健康アプリ使い方講習

脳トレ・ゲーム・万歩計の使い方、体調・体重管理・体力づくりなど、健康に役立つサイトやアプリの使い方を学べます。

## B スマホ・タブレット講習(初~中級者向け)

LINEグループを作ったり、SNSを使ってみたり、積極的なコミュニケーションや情報収集の為の講習会を実施します。

## F

### ゲームで元気に! イベント講座

音楽を聞きながら体を動かす「太鼓の達人」や判断力を活性化させる「グランツーリスモ」で楽しく健康づくりを。(ゲームはどちらか選択)

## A

### スマホ・タブレット教室(初めての方向け)

初めてスマホを触る方向けに、メールや写真やLINEなど基本機能から役立つアプリの使い方をレクチャーします。

その他、ご要望があればお気軽にご相談ください!

### ICTアドバイザー派遣概要

時間 1回/2時間 日程 講師スケジュールと調整し決定します 期間 令和3年7月30日~令和4年3月まで

講師例 静岡朝日テレビカルチャー講師・静岡県eスポーツ連合など、サポートメニューに応じて講師を派遣します。

主催 静岡県 健康福祉部健康局健康増進課 協賛 悪い広告株式会社 静岡「ICTアドバイザー派遣事務局」TEL.054-255-3824

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています





# シニアクラブ文壇

## 短歌

・木犀の香りふくらみひっそりと佳き人々に会ひたるごとし

掛川市 笠原八代恵

評 三句の「ひっそりと」が花をつけた木犀の形容でもあり、「佳き人々」の生き方の形容でもあるという構成です。香りの高い花が品格の高さを連想させるというのはまことに不思議なことです。

・つばめ飛ぶ美濃の山里軒先の流れの清きに魚の群れいる

磐田市 寺田 正春

評 「軒先」に「つばめ」が飛び、「流れ」の「魚の群れ」が見えるというのは、「山里」の谷川沿いの住まいであるからでしょう。「美濃」という地名も効いています。心の故郷のような情景です。

・紫の色濃く迫る夕闇に母の化身か螢火ひとつ

熱海市 岡田 吉彦

評 「螢」が魂の化身であるとする見方は、和泉式部の名歌以降広まったとも言います。「夕闇」の「紫」色を「螢」に繋げ「母の化身」と見るという趣向は自然で、まことに麗しい表現です。

・森をゆくわが足音に雀らが飛び立つ一瞬光を散らす

浜松市西区 河合 和子

評 華やかな絵画のような光景です。雀は足音に驚いて一斉に逃げ出したわけですが、作者の目には命の輝き、この世の輝きが「一瞬」見えたのかもしれない。短歌ならではの鮮やかさのある作品。

・軽やかにあきつ飛びみる空と湖限りもあらぬ蒼さのなかに

浜松市南区 鈴木 寿子

・裏畑の朝一番に鳴く雉子の声に目覚むるひと日の始まり

裾野市 土屋 安久

・九十の我ゆつくりと畑起こすまだ足腰はたしかなりけり

藤枝市 大石 容一

・免許証返納せし夫の「ありがとう」わが送迎に詫びるごとくに

袋井市 杉本 昭代

・咲かぬなら切ると論じた藤二本次の春から純白の房

浜松市浜北区 池谷美智子

・孫、曾孫揃って吾を訪ね来ぬ独り住まいの至福のひとつき

掛川市 遠藤 操

## 俳句

・流鏑馬の射手に古武士の面構へ

三島市 野村 生子

評 「流鏑馬」は鎌倉時代に源頼朝が富士の裾野で巻狩を行った際、武運長久、天下太平を祈願して奉納したことに由来する行事。県内では三嶋大社の他、私の住む富士宮市の富士山本宮浅間大社でも五月の例大祭に行われる。今年はコロナ禍のため実施できなかったが、早く今までの日常や行事が戻ってきて欲しいと願う。掲句の「古武士の面構へ」に共感した。

・濁世にも極楽浄土花野かな

静岡市駿河区 奈良 弘

評 「濁世」とは『汚れた時代。末世。(広辞苑第七版)』のこと。私は今の世を「濁世」とは思わないが、作者の気持ちとしては「仮にこの世の一部が濁世だとしても、極楽浄土のように美しい花野があるではないか」と言いたいのだと思う。同感である。

・職人の気骨ある夫三尺寝

掛川市 山下 良子

評 「三尺寝」は「昼寝」のこと。「日の影が三尺移るだけの短時間の昼寝という説と三尺ほどの空間の仮眠との説がある。おとこっぽい語」と細谷唳々氏は解説。「気骨ある夫」と言い切る作者の気風もあつぱれた。

1 『角川俳句大歳時記 夏』 角川学芸出版 2006年

・四歳の飽きぬいたづら日脚伸び

磐田市 谷 憲一

【評】いたづら盛りの四歳児。しかし将来のことを考えると、何事にも興味津々の悪戯っ子の方が、学校生活や課外活動でも、生き生きと活躍できそうなのがして頼もしい。

・土石流悲し伊豆山梅雨出水

伊豆市 落合 勝治

・洗ひ髪結び上げし娘の盆の窪

駿東郡長泉町 西村 愛子

・花みもぎ庭にこんもり暮れ残る

藤枝市 青島 寿子

・吊る蚊帳のごろ寝で育ちみな老いぬ

富士宮市 今村 益子

・沙羅の花長寿二人の祝膳

袋井市 安西ときわ

・陽炎にとりつかれたるめまひかな

浜松市東区 堀尾 勝利

・秋暑し一人昼餉のおかか飯

掛川市 福島しげ子

【評】情景が浮かんできます。「おかか飯」と言うところが、何とも佻しさと虚しさが滲んでいて、川柳味を醸し出しています。

・精を出し生きよう生きて楽しもう

静岡市駿河区 石田菊次郎

【評】勇気を貰える句ですね。生きようのリフレイン、「楽しもう」で更に勇気が湧いてきます。

・応援にメガホン叩く甲子園

藤枝市 岡山 義朗

【評】高校野球の試合、本来ならば「かつ飛ばせ〜○○」とか言つて大きな声で声援したいのに、コロナ対策の為それも出来ない。せめてメガホンを叩いて応援する気持ちを上手く纏めてくれました。

・政治家も我慢できない夜の街

藤枝市 小泉 裕

【評】政治家が我慢できないなら、我々一般人だって我慢出来ません。美人のママさんのお酌でグツと一杯！制限解除を待つ気持ちが素直に表れています。

・手を握る転倒防止老夫婦

藤枝市 増田 脩

・外出にクーラー付ける犬の為

三島市 鈴木アイ子



・職人が一ミリ目指す鋭い目

焼津市 山下 四郎

・体力なく口と知恵とが取り柄です

浜松市中区 早水 精一

・夏の海浮き輪の花がプカプカと

浜松市西区 藤村 康雄

・健康を考えぬ日々健康だ

静岡市駿河区 奈良 弘

◆選者の先生のご紹介

短歌 柴田典昭先生

(静岡県歌人協会会長)

俳句 甲斐遊糸先生

(静岡県俳句協会会長)

川柳 佐野由利子先生

(静岡市川柳協会会長)

◆「短歌・俳句・川柳」投稿規定

はがき一枚三句(首)以内

(どの部門かを明記してください)

◆原稿の締切

令和4年2月28日(月)

◆送付先

〒420-0856

静岡市葵区駿府町1-70

シニアクラブ静岡県

☎054-254-5225

いきいき活動を  
支える

### 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

## 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

- ①対象: 老人クラブ会員に限り。1人1口加入で年齢制限はありません。  
加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)。  
※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ  
  - ・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
  - ・自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
 ◆活動型/2タイプ  
**6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。**

## 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償: 支払限度額1億円



### 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、  
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせは  
ご郵送

受付時間 30分～17:30まで(土、日、祝祭日、年末年始)

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
 【老人クラブ傷害保険】  
 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)  
 【老人クラブ賠償責任保険】  
 施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険  
 ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

2021年3月作成 20-TC10866

**超ビッグ価格** 『とっておきの宿』 特選旅館予約センター

《期間》 令和4年 1月～3月 (1名様料金(15名様以上の場合))

梅ヶ島温泉 1泊2日 **梅薫楼**

西部地区 (大井川温泉) **12,000円** (税込)

中部地区 (大井川・富士川) **11,500円** (税込)

東部地区 (富士川温泉) **12,000円** (税込)

お客様の一団体様だけで 送迎バスはもちろん 旅館を貸切ります!

送迎代・宿泊代(1泊2室)・朝食代(1回)・酒1本付  
 カラオケサービス・旅行保険代 おみやげ付き 変更名代別途

静岡県老人クラブ連合会指定業者 **スカイ旅行センター ☎054(237)7988**  
 静岡県静岡市駿河区敷地1-15-25 (静岡県知事登録第2-519号 総合旅行業務取扱管理者: 遠藤純)

★シニアクラブ指定旅行会社にお任せください★

(株) **ハマカン** トラベル

創業69年 信頼と実績

観光庁登録旅行業 304号 日本旅行業協会正会員 TEL.053-478-2000

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています






### 国民皆保険制度の維持にむけて

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

相互扶助の精神を理念に、1961年に国民皆保険制度が導入され、1973年には老人医療費無料化がおこなわれ、2000年には介護保険制度が始まった。諸制度は利用者負担以外に保険料と税金で賄われており、少子化に伴って高齢者や弱者を多く抱える保険制度の持続可能性が危惧されている。

切りもあつた敗戦直後の体験があるだけに、今昔の感を禁じ得ない。

近年、医療技術の進歩と利用者の増加が国民皆保険制度の財政を圧迫し、適正な運用に向けて諸制度の一元化にマイナバーの活用が求められている。しかし、国民皆保険制度には個人情報が集積しており、データの扱いに敏感な人が少なくない。制度設計が縦割りの省庁間の壁、政治団体や各種利益集団の思惑に翻弄されやすく、国民が個人的な損得勘定に左右されると効率的運用に支障を来す。

療崩壊の始まりである。現代の戦いは軍事力のみならず、科学戦や心理戦を交えた謀報活動もある。国家財政が破綻して外国から干渉されると、社会保障制度の根幹は揺らぐ。

人は一度甘い汁を吸うと権利意識が強くなる。いずれの制度も、発足当初は感謝する人が多かったが、次第に窓口での苦情が増えてきた。上記の全期間を医師と被保険者の両面で見ても、私は、家族以外の助力は望み薄なうえに、超インフレと預金封鎖、公務員の首

最近、戦争に類する新型コロナウイルスの流行で、入院できずに自宅療養中に死亡する人が出るのは、医療崩壊の始まりである。現代の戦いは軍事力のみならず、科学戦や心理戦を交えた謀報活動もある。国家財政が破綻して外国から干渉されると、社会保障制度の根幹は揺らぐ。

高齢者は次世代の選択には口を挟むまい。しかし、平和・貿易立国を謳っても、事と次第では希望なき国家に成り下がる可能性を伝える責任がある。資源乏国が現在の豊かさを維持・向上させるには、カネのなる木を育てる必要がある。それには、まずは自由と我が儘の違いを弁えて私利私欲を排し、公平・公正な分配による経済格差の是正を指向したい。その先に、子育てを厭わない暖かい家庭と、教育・科学への投資を惜しまない社会が到来することを願うこの頃である。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


**今 行ってみたい**

新しい静岡を発見!!

ぶらり散歩と  
長い歴史に  
ふれる旅




「農業を元気にしたい!」「地域を元気にしたい!」その思いから「大井川流域の緑茶と農産物」の魅力を発信する体験型フードパーク「KADODE OOIGAWA(かどでおおいがわ)」が2020年秋、島田市に誕生しました。

施設は、新東名高速道路・島田金谷IC降りてすぐ、富士山静岡空港からは車で約20分、大井川鐵道「門出駅」に直結しており、広域からのアクセスが便利な立地です。

施設の名前には、交通の結節点であること、大井川流域の農業と地域交流の玄関口にふさわしい新たなランドマークとして、上質な時間や地域の魅力を体感する出会いの場でありたいという思いを込めております。

施設は新鮮な農産物が楽しめる野菜マルシェ、五感で楽しむお茶マルシェ、SLやレトロな電車を見ながらお食事ができるビュッフェスタイルの農家レストラン「Da Monde(ダモンデ)」、お茶とフルーツを気軽に楽

しめるカフェ、子供の遊び場「ちゃめつけ」、大井川流域の観光スポットを紹介する「おいなび」を構えます。

体験型フードパークの魅力の1つ「緑茶ツアーズ」では自分が「茶葉」に変身して製茶工場を模した部屋の中を「蒸す」「揉む」「火入れ」の体験をしながら楽しく巡り、緑茶の味の違いを知ります。

また、「KADODE OOIGAWA」では、茶葉を「蒸し」と「火入れ」を段階別に組み合わせることで16種類の緑茶をご用意しております。あなたにぴったりのお茶をぜひ見つけにきてくださいね。

【お問合せ】

KADODE OOIGAWA 株式会社  
〒428-0008 島田市竹下62番地  
定休日：毎月第2火曜日・1月1日  
その他臨時休館あり  
☎ 0547-39-4073  
HP：https://kadode-ooigawa.jp



【アクセス】

新東名高速道路「島田金谷IC」降りてすぐ  
国道1号線「大代IC」より北へ5分  
※駐車場無料  
大井川鐵道「門出駅」直結

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
