



ふじさんシニアクラブ
富士宮だより 第36号

発行日：令和5年1月

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



**卯年は飛躍の年
世界の干支を見てみよう**

2023年は卯年。うさぎがびよんぴよんと跳ねるように歩くことから、「卯年は飛躍の年だ」と語られることがあります。干支が動物と結びついていることからくる面白さですね。

毎年ユーモアのある話題を提供してくれる干支ですが、日本の他にはアジアやロシア、ベラルーシなどの各地域で普及しています。12匹の動物の組み合わせは世界的にはばらつきがあります。一部の地域では丑が「水牛」に、寅が「豹」に置き換わっていたり、または猫が十二支に参加していたりします。各地の文化や生活の影響が感じられますね。日本の社会の「常識」がグローバル社会の常識ではないということも考えさせられます。

様々な世界の多様な人々に目を向け、関心を持つことが、私たち自身と社会を飛躍させる可能性に繋がります。コロナ禍で外出がままならない中でも、心を他の人々と繋げる行動が必要です。

老人クラブの仲間にお手紙やメールを送ったり（スマホ教室が有効です）、会報紙に投稿するのもしつと楽しいですよ。

コロナ禍の中で

ふじさんシニアクラブ富士宮会長 山崎 好信



昨年度はコロナ禍の中、シニアクラブ活動を元氣良く、楽しくご参加下さり会員の皆様におかれましては誠にありがとうございます。ありがとうございました。

中でも、女性部の皆様が多数ご参加のレクリエーションダンスは諸行事の場を大いに盛り上げてくださり、ありがたいと感謝しています。

新年度がスタートしてから、ふじさんシニアクラブ富士宮も会員の皆様と共に諸行事を一つ一つ熟すことに力を入れてきました。その矢先コロナの第7波が押し寄せて「これからの行事をどうしよう」と考えさせら

れました。

健康長寿を心掛け、一つ一つの行事を仲間の皆様と心を合わせ成し遂げることは並大抵のことではありません。そこで『ふじさんシニアクラブ富士宮（FSC富士宮）』の存在が重要視されると思います。

一人でも多くの会員の皆様が各部門での活躍ができるように、コロナに対しての防備を十分にし、きめ細かな注意を払っていたいただき、コロナの発生がないように願う次第です。

執行部も社協のスタッフの皆様の声をよく聞き諸行事の成功を成し遂げたいと思います。

これからも多くの仲間の皆様と共に楽しい人生を送ってまいりたいと思います。

会員の皆様のご健康とご長寿を心よりご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

山崎会長 厚生労働大臣より表彰

令和4年11月8日(火)、東京都の両国国技館にて、全老連創立60周年記念「全国老人クラブ大会」が開催されました。

当日は会場に天皇・皇后両陛下がご臨席になり、お二人に見守られるなか多くの方々々が表彰を受けるなど、なごやかに大会は進められました。

ふじさんシニアクラブ富士宮からは山崎会長が

厚生労働大臣表彰の老人クラブ育成功労者表彰を授与されました。老人クラブの育成指導の実績や、市区町村老人クラブ連合会の役員を10年以上務め、功績が顕著であり、現在も老人クラブの発展向上に努めている点が評価され受賞となりました。



表彰状を手にする山崎会長

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 私のお守り 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

電気設備・空調設備・設計施工 一式

株式会社 伊藤電気工事

東京電力委託工事店・特定電気工事業者許可業者

伊藤電気工事 検索

〒418-0051 富士宮市淀師136-13
TEL:0544-24-8959 FAX:0544-23-7425

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

休診日：木曜午後・日・祝祭日

富士宮市西町6-24 ☎ 0544-26-8888

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

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)

電気設備・空調設備工事 設計施工

株式会社 富士宮電気

富士宮市田中町1003
TEL (0544) 26-5363

市長新年挨拶

富士宮市長 須藤 秀忠



新年あ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おかれましては、令和5年の新年を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、会員の皆様には、日頃、市政運営に御理解と御協力をいただいておりますことに感謝申し上げますとともに、高齢者の健康づくりや生きがいづくりに御尽力を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。

さて、世間では、平均寿命が伸びた事で人生百年時代などと言われておりますが、私は、そ

の百年のうち健康で自立した生活ができる期間「健康寿命」を長くすることが、楽しく豊かな人生につながるかと考えております。

会員の皆様は、昨年もグラウンド・ゴルフやスポーツ祭り、文化祭等で体と心の健康づくりに励まれ、さらに他市町のシニアクラブとの交流会にも参加され、活動をPRして大変盛り上がったと伺いました。新型コロナウイルス感染症のため、活動に制限もあったかとは思いますが、充実した一年を過ごされたことと思えます。

また、昨年は、ふじさんシニアクラブ富士宮が創立60周年、富士宮市が市制施行80周年と互いに節目の年でもありました。

ふじさんシニアクラブ富士宮の皆様が歩まれてきました60年をふじのくに型人生区分で見えますと、経験を積み、様々なことに熟達し社会で元気に活躍す

る世代「壮年盛期」にあたります。

今後も、ふじさんシニアクラブ富士宮におかれましては、高齢者が元気に活動し、交流できる場や機会の創出に取り組んでいただきますようお願いいたします。

市といたしましても、会員の皆様の日々の活動に負けぬよう、高齢者の方々が生き生きと元気に暮らせるまちを目指してまいりますので、皆様の御理解、御協力をお願いいたします。

結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮の益々の御発展と、会員の皆様の御健勝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。



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

内科・胃腸科・小児科

佐野 医院

診療時間 月火水木金土日

午前 9:00~13:00	〇〇◎〇〇〇〇
午後 4:00~7:00	〇〇/〇〇//

◎水・土曜 午前9:00~12:00 休診:日・祝祭日

富士宮市小泉2186-5
TEL.0544-26-5450

STMK.

株式会社 齋藤木工

代表取締役 齋藤博昭

富士宮市青木1265-3
TEL 0544-21-9013 FAX 0544-21-9014

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
TEL0544-23-5351 FAX0544-23-5350

【第二工場】 富士宮市万野原新田3715-2

グループホーム・小規模多機能型居宅介護

ほほえみ

有限会社 エーティ 代表取締役
施設長 仲亀玄恵

富士宮市大中里1164-1
TEL(0544)29-7795 FAX(0544)29-7796

株式会社 ヨーゼン

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

稲葉獣医科医院

INABA VETERINARY HOSPITAL

〒418-0114 富士宮市下条533-2
TEL 0544-58-0619
<http://www.inabavet.com>

高齢者と社会

富士宮市議会議長 鈴木 弘



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。

皆様には、市議会の活動及び市政各
般にわたり、格別のご理解とご協力を
いただいておりますことに、深く感謝
を申し上げます。

日頃から皆様におかれましては、グ
ラウンド・ゴルフ大会や輪投げ大会の
ほか、各種文化活動やサークル活動を
はじめ、高齢者への声掛けや見守り、
交通安全など様々な活動に取り組み、
会員相互のふれあいと交流の促進、互
いに支え合い、健康で安全安心な生活
を送ることでできる地域社会づくりの
推進などに、ご尽力いただいております
ことに、改めて敬意と感謝の意を表

します。

さて昨年は、変異株ウイルスによる
感染再拡大など新型コロナウイルス
感染症の危機から未だ回復していな
い中、ロシアによるウクライナ侵攻とい
う新たな脅威に直面しました。

力による一方的な現状変更は、断じ
て許されるものではありません。苦難
を強いられるものではありません。思
い通りに、一日も早い終結を切望する思
いです。

一方でわが国は、世界に類を見な
い速さで、高齢化による長寿社会を
迎えており、総人口が減少していく
中、昨年の内閣府の高齢社会白書によ
れば65歳以上の人口は、過去最高の
3621万人となり、総人口に占める
割合も過去最高の28・9%と毎年更新
し続けている状況です。

そして、「団塊の世代」の方々が、75
歳以上となる3年後の令和7年には
3677万人に達すると見込まれます。

なお、令和4年には約2・6人に1人
が、65歳以上となり、約3・9人に1人
が、75歳以上になると推測され、より
高齢化が進んでいくものと思われま

こうした長寿社会が進む中、地域の活
力を維持していくうえで、シニア世代の
方々が健康で、これまで培ってこられた
豊かな知識や貴重な経験などを生かし、
積極的な社会参加により、お互いに支え
合いながら、いきいきと暮らすことで
できる地域社会を築いていくことが、重要
であると考えます。

市議会といたしましても、誰もが安全
安心な暮らしと市民福祉の向上のため、
皆様の期待と信頼に応えるよう、議員一
丸となつて取り組んでまいります。

そのような中、昨年わが市議会では、
議員の政治倫理の確立を図るため、清浄
かつ公正で開かれた民主的な市政の発展
に寄与することを目的とした「富士宮市
議会議員政治倫理条例」を制定し、市議
会として信頼回復に向けて、取り組んで
いるところです。皆様におかれましては、
引き続き、市議会へのご理解、ご支援の
程、よろしくお願いいたします。

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会員の皆様のご
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。

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

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

株式会社 関東精工

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

まちづくり Only One Integrator
～ 清流を止まることなく、川上をめざして・・・

富士設計株式会社

URL <http://www.fujiarchitect.co.jp>
E-mail fujisekcei@fujiarchitect.co.jp

建設コンサルタント 補償コンサルタント
一級建築士事務所 測量
GIS・情報システムソリューション
地上型3Dレーザースキャナー計測
簡易航空測量

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉468-1
TEL 0544-26-5191 FAX 0544-26-8969

介護サービス
有限会社 サンセイ

富士宮市万野原新田4138-4 TEL 0544-28-3567

居宅介護支援事業所 サンセイ 21-1533

小規模多機能型 居宅介護事務所 楽寿	北山 66-8771 万野 24-4518 源道寺 29-7725
グループホーム いこいの家	北山 58-8877 万野 25-3283 源道寺 21-9201

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

20th
ANNIVERSARY
明德建設

明德建設株式会社

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

勝又工業株式会社

富士宮市山宮3507-23
電話(0544)58-2723 FAX(0544)58-2724

シニアの力と地域作り

富士宮市社会福祉協議会会長 太田 精一



新年あけましておめでとーござい
ます。

ふじさんシニアクラブ富士宮の会員の
皆様には晴々しいお気持ちで新春をお迎
えのことと心からお慶び申し上げます。
また、皆様には日頃から富士宮市社会
福祉協議会の諸事業に対しまして、深い
ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上
げます。

さて昨年を振り返ってみますと、本格
的な少子高齢化、人口減少時代の到来、
収束の見えない新型コロナウイルス感染
症との闘い等の国内の諸課題に加え、ロ
シアのウクライナ軍事侵攻により国際的
な諸情勢が激変する等、日本のみならず
全世界が一層混沌の度合いを深める一年
でありました。

そのような状況の中で、ふじさんシニ

アクラブ富士宮の皆様には、コロナ禍で
はございますが、感染対策を徹底し、友
愛訪問活動や友愛募金などの社会奉仕活
動を始め、グラウンド・ゴルフ大会や秋
の爽やかウォーキング、スポーツ祭り等
の健康増進活動、さらには文化祭や地域
子育て支援センター「たっち」の利用者
の皆様との交流事業等多岐にわたり数多
くの事業に取り組んでいただきました。

特にグラウンド・ゴルフ大会やスポー
ツ祭りでは、皆様のお元気で澁刺とした
動きが大変印象的であり、文化祭では何
度も練習を重ねた踊りや演奏を披露して
いただいた舞台部門、目を見張るほどの
技術を凝らした作品を披露していただい
た展示部門をとでも楽しく拝見させてい
ただきました。文化祭終了後には、社会
福祉協議会の事務局に「文化祭に参加し
てよかった。」とても楽しい文化祭だっ
た。」という声が多数寄せられています。

また昨年9月に御殿場市で開催された
シニアクラブ静岡県主催の「高齢者いき
いき創造広場」では女性部有志の方々が
出演し、息の合った素敵なダンスを披露
していただき、また、リフォームファッ

ションショーに出演した方が最優秀賞を
受賞する等、大変な活躍であったとの
お話を聞きしております。

ふじさんシニアクラブ富士宮の皆様が
「思いやりは必ず返ってくる」をスロー
ガンに掲げ、楽しく元気に笑顔で活動さ
れている様子を拝見いたしますと、様々
な地域の課題を解決していく上で、シニ
アの方々のご協力が是非とも必要である
と改めて感じたところでございます。

富士宮市社会福祉協議会といたしまし
ても、誰もが安心して暮らすことのでき
る福祉の街づくりを目指し、本年も様々
な事業を推進してまいりる所存でございま
すが、助け合い、協力し合う姿勢で様々
な活動を身近で実践しておられるふじさ
んシニアクラブ富士宮の会員の皆様には、
従来にも増してお力添えをいただきま
すよう、心からお願ひ申し上げます。

結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮
のますますのご発展と会員の皆様のご健
勝とご多幸を心からご祈念申し上げ、新
年のご挨拶とさせていただきます。

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

「富士宮やきそば」発祥製造元

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

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

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 藤伸設備サービス

■上下水道工事 ■衛生設備工事 ■工場配管
■浄化槽工事 ■一般土木 ■設計施工
■水まわりリフォーム工事

富士宮市山宮1570-4

TEL 0544-58-3529

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

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

特集

無理をしなくて楽しく気軽に仲間づくり

田中シニアクラブ会長 遠藤修一郎

私たちのクラブでは、先ず何事も楽しくやろうがモットーです。楽しくなければ長続きしませんからね。もう一つは、今の身体を現状維持し一日でも長生きし元気で過ごすために運動することです。運動と言うと

ジョギングとかウォーキングで一万歩とかハードなトレーニングを想像しますよね。でも、そんなに頑張らなくても一日2000歩増やすだけで死亡リスクが減りその際、速歩を心がけると一層効果が高まるそうですので普段から歩く習慣をつけ定例会やクラブ活動に、気分が良い時に来て嫌な時は休んで無理のない範囲で活動することを勧めています。

定例会は、毎月1日に行い月の輪学級(南部公民館)や富士山まちづくり出前講座等を受講し健康について学んだり音楽やマジックを楽しんだり今月のお話で会員の見聞や体験談、また、椅子に座って軽い体操をやったり早口言葉でオーラルフレイル

予防や脳トレ等を行っています。毎回出席者は30〜35名です。

クラブ活動のストロレは、17〜18人が5年前から毎水曜日の午後行っています。休日は年2〜3回のみです。そんな訳で、皆さんびっくりするほどお元気で輝いています。また、6〜8人でグラウンド・ゴルフは週2回、ゲートボールは、ほぼ毎日行っていますが広場がちよつと狭いので親睦主体の練習です。それでもFSC富士宮のグラウンド・ゴルフ大会で個人賞をいただいたり、ゲートボールでは芝川での大会で何度も入賞しています。

その他、友愛活動は子育てサロンのお手伝いを3〜4人が月1回、奉仕活動は8〜10人が4月〜10月まで区民館前やふれあい公園の草取りを、囲碁将棋は2人で毎週行っています。が、今、部員募集中です。旅行は日帰り1泊旅行を行っています。たがコロナ禍の影響により3年間行っていない。一日も早く

安心して再開出来ることを願っています。

当クラブでは、会員の高齢化が進み8月時点で平均年齢84歳でした。また、90歳以上の特別会員が12名で来年は5名増加予定です。でも、定例会には毎回何人か出席して頂き大変うれしく思います。定例会は毎月1日と決まっていますが啓発活動として定例会のお知らせを区内に毎月回覧しています。その際、関心がありましたら一度定例会の見学においでください」と呼びかけ続けたところ見学に何人かおいで頂き、敬老の日には2名入会したいと連絡がありましたので喜んで入会して頂きました。また、その日に区役員さんとの懇談の場がありクラブでの仲間づくり活動状況、これからの活動方針等話し合い田中シニアクラブを理解して頂き、一緒に田中区を盛り上げようと意気投合し盛り上がったところで入会を勧めたところ、まだそんな年寄りではないとかもう少し経って

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

造園・外構・設計・施工・管理

株式会社 佐野緑化

富士宮市外神1272-1
TEL 0544-27-2825

株式会社 望月製作所

一般製缶(SS、SUS、アルミ、鋳物)
塗装一式

富士宮市外神696 TEL.0544-58-2341

時之栖 富嶽温泉 **花の湯**

■営業時間 10:00~翌9:00
《年中無休》

富士宮市ひばりが丘805
☎0544-28-1126

一般区域貨物自動車運送事業
一般倉庫業

十代運送株式会社

富士宮市小泉2247
☎0544-27-2076

中華麺各種・むしめん・日本そば・餃子皮等

池田製麺所

直売店舗 めんらぼう

富士宮市外神1129
☎0544-27-8972

SKK
Showa Transport Express Co.,Ltd. since 1973

昭和急送(株)

富士宮市外神1304-2
TEL.0544-27-9231 FAX.27-9238



スロトレ

から入会するとか消極的な言葉ばかりでしたが、私の熱意に根負けしてくれたのか？ その場で7名の入会内定を頂きました。結果、前もって入会していた1名と合わせて10名の新入会員を得て、現在会員数71名で平均年齢82.6歳になりました。

なお、区役員さん達は、殆どの方がお勤めをされていますので平日の定例会には多分出席出来ないと思います。それなのに気持ち良く入会して下さった区役員さん達に大変感謝しています。これからも、無理しないで楽しく気軽に仲間の輪を広げていきたいと思っています。



定例会



みんなでストレッチ



発表を行う会員



和気あいあいとした役員会

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

日蓮宗
妙覚山 **大泉寺**
富士宮市野中685番地
電話 0544-26-3278

臨濟宗
内房山 **祥禅寺**
富士宮市内房4069
電話 0544-65-0247

日蓮宗
大法山 **東漸寺**
富士宮市安居山816
電話 0544-24-7200

日蓮宗
本秀寺
富士宮市外神529
TEL.0544-58-1199

日蓮宗
興代山 **善能寺**
富士宮市野中774
TEL.0544-26-5849

日蓮宗
萱守山 **妙圓寺**
富士宮市小泉1807
電話 0544-26-8415

各部会・単位クラブの活動報告

交通安全部

交通安全リーダー研修会開催

交通安全指導部長 井上 孔秀 (大鹿窪友愛クラブ)

9月8日、富士宮市総合福祉会館において約35名のFSC富士宮の交通安全指導員および常任理事を対象に交通安全リーダー研修会が開催されました。

富士宮警察署交通課の飯田課長より「最近の交通事故状況について」DVDを使用して詳しい事故原因や注意事項等が話されました。

飯田課長は、本年度の事故件数はコロナ禍という事情もあるが昨年度よりも減少したが、歩行者の事故や自転車

事故が増えていることに触れ、横断の時の安全について次の「三本の柱」を示した。

1. 横断をする意思表示をする
2. 安全を確認してから横断する
3. 横断中も安全確認をする

これらを遵守してもらえればまだまだ事故は減らすことができるとして、皆さんに協力を呼び掛けました。



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

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二チコミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067 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
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

令和6年 浄土宗 開宗850年

浄法山 大頂寺

富士宮市東町3-28
☎ 0544-26-3465

おかげさまでグループホーム運営居室数日本一

認知症介護のことなら

愛の家

グループホーム
富士宮
富士宮市佐折840
TEL:0544-54-3366

MCS 家族の介護と健康を支える
学研の情報サイト
健達ねっと:
<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/>

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!



育成部

地域での交流

育成部長 大河原邦夫 (栗倉親和会)

私達の区には「社会福祉法人 恩心会かたくりの里」があります。以前から栗倉親和会の集まりの時には同施設のスタッフによる脳トレ・認知症予防の運動等にまた令和4年7月には災害時要援護者協力協定を締結し

ているところですが10月に私共会員4人でモルツクを持って訪問し入居者の皆様と楽しくゲームをやってきました。その中で感じたことは入居者の皆様と接していますと自分達も自然におだやかな気持ちにな

れたことでした。自分達の集まりにも誘ったところ一人また一人と参加してくれるようになりました。会員の皆も笑顔でやさしく接し雰囲気も大変良いです。



女性部

活動が地域を豊かにする

女性部長 佐野ひろみ (シニアクラブ舟久保)

女性部はシニアクラブ創立60年の昨年様々な行事に参加し、思い出多き一年となりました。春から練習してきたレクダンスを9月22日に御殿場市民会館、いきいき創造広場で発表、85名の女性部の皆さんが参加し、力一杯踊ってきました。また9月26日のFSC

名がオープニングとフィナーレを飾ってくださいました。11月に行われた県老連のリーダー研修会には6名の部長さんが出席、野末あけみ先生のユーモア溢れる講演を楽しく聴講、充実した研修会となりました。この中で、「シニアクラブの活動は社会的に大きな意味を持ち地域の絆を育む重要な役割を担っている」また「クラブの目的は仲間づくりを通して生きがいと健康づくりさらに地域

を豊かにする社会活動」とありました。私達も元気に地域を底辺で支えていきたいと思えます。

女性リーダー研修会の詳細は17ページに掲載中!



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。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

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



FSCの広報誌でスマホ教室の記事を見つけたうちのクラブもぜひ受講したいと思い、定例会に諮り、皆さんの賛成多数で可決、即、事務局の中野さんをお願いしました。初めてスマホを扱う方も多く、無料のスマホの貸し出しをして下さいましたので、電源を入れる所から始めました。文字入力に慣れて、次はインターネットでの検索を教えてください。悩みが解消されました。

広報部

スマホ教室を受講して

広報部 市川 盛恵 (咲花白一會会長)

総務部

たっちとの交流

石川みち子 (シニアクラブ舟久保)

11月17日私達は子育て支援センター「たっち」と交流してきました。シニアクラブのじいじ、ばあば6人で可愛い幼児達とふれ合い手遊び、お手玉、紙芝居を読みはじめると目の前まで来た子もいて真剣に見てる目は輝いてました。

けがれないきれいな目、シワのないきれいな肌、まだ人生2、3年。この子達が無事成長することを心から願いました。最後は一緒に元気体操で仲良しに。私達から可愛いバッグに入ったお土産を渡すと、早速ママと一緒に中を見て大喜び♡



紙芝居が気になる小さいお友達

お礼に手紙を頂き6人のじいじばあばは嬉しさに目尻が下がりました。

3回目は、カメラの使い方を教えて頂き、お互いを写したり、自撮りの仕方、光の加減など友達を撮影して皆さん楽しそうに見せ合い和気あいあいの時間を共有しました。

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

「ねたきいゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

文化部

文化講演会

文化部長 遠藤修一郎（田中シニアクラブ会長）

FSC富士宮文化祭の2日目、落語家の林家久蔵師匠をお迎えし、文化講演会が開催された。

林家久蔵師匠は初代林家木久蔵（現林家木久扇）に入門、2006年に真打に昇進し、現在、落語の他、交通安全、防災、笑い与健康等の講演活動を行い、また、司会やナレーター、役者、DJ等パワフルに活動されています。

講演内容概略

今回の講演は「笑い与健康～笑顔で健康寿命を伸ばそう～」がテーマでした。

自身の民生児童委員としての活動や、社会福祉施設のお手伝いをした時の経験、師匠・林家木久扇さんの言葉、そして、リウマチ患者さんを集めて落語会を開いた時、落語を聴いた後にはリウマチの症状が和らいだ、いわゆる気持ちの持ちようで痛みも変わるとのエピソードを交え、健康寿命、平均寿命を伸ばすための笑いの効用をユーモアたっぷりに話し、面白いこと、楽しいことを見つけて頑張ってくださいとエールを送った。

続いて落語を一席、目を患った長屋の住人、仕事をしないで家でブラブラ、みかねた女房が目薬を買ってきたが、字が読めないので使用方法がわからない。間違った方法になったが女房の“おなら”のアクシデントのおかげで正常な使用方法となったという、なにやらほっとするような夫婦のお噺でした。

笑いに包まれた林家久蔵師匠の独演会、一時間半でした。



左：林家久蔵師匠
お帰りの際には、FSCでつくった蕎麦をお渡ししました。



文化祭の詳細は
12・13ページに掲載中！

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

※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。

FSC 富士宮 行事報告

令和4年度FSC富士宮文化祭

展示部門
 新型コロナウイルスの渦中ではあるが、コロナ対策を十分考慮、施した上で12月17日、18日の2日間、富士宮市総合福祉会館及び安藤記念ホールにて令和4年度FSC富士宮文化祭が開催された。

舞台部門
 昨年と同様、本年もコーラス、歌は行われず、踊りとダンス、大正琴等13組が出場し、華麗な演芸を披露し、大きな拍手を浴びた。終了後、恒例の抽選会が行われ多くの人が一喜一憂。



展示部門

丹精込めた力作200点が展示され、多くの人に観賞され好評を得た。

文化講演会

落語家・林家久蔵師匠を迎え「笑いと健康をテーマにした講演」が行われた。

FSC富士宮のおもてなし

本年は88歳の会員を対象に「長寿蕎麦」をふるまい、皆さんに喜ばれた。



舞台出演の合間に出演者の方が来てくれました！



大集合!!

舞台部門



女性部の皆さま

FSC 富士宮 行事報告

グラウンド・ゴルフ大会

5月19日、夏を思わせる日差しのもと、ふじさんシニアクラブ富士宮創立60年記念大会第31回グラウンド・ゴルフ大会が外神スポーツ広場において開催された。
市内の単位クラブより76チーム、約450名の選手が集まり熱戦を繰り広げた。ダイヤモンド賞1本、ホールインワン138本出る等、好プレーが続出した。



●大会結果

団体戦	1位	シニアクラブ馬見塚A
	2位	万野4区三ツ和会A
	3位	小泉二区万年青会A
個人戦 1-3ゲーム	1位	高橋成幸 (宮原高砂会)
	2位	金田憲生 (神田川壮友会)
	3位	杉山廣一 (万野4区三ツ和会)
個人戦 2-4ゲーム	1位	内田重男 (下柚野鳥並会)
	2位	渡井正 (シニアクラブ馬見塚)
	3位	小林基弘 (貴船貴寿の会)
ダイヤモンド賞		土橋智子 (シニアクラブ下条上)



選手宣誓!



【個人戦1-3ゲーム上位3名】

3位・杉山さん 2位・金田さん 1位・高橋さん



【団体戦】

(左から) 3位・小泉二区万年青会A
2位・万野4区三ツ和会A
1位・シニアクラブ馬見塚A
の代表者



【個人戦2-4ゲーム上位3名】

3位・小林さん 2位・渡井さん 1位・内田さん

団体戦上位2チームはシニアクラブ静岡県の大会へ!
大会結果は16ページに掲載中!

FSC 富士宮 行事報告

輪投げ大会 開催

8月に予定されていた第49回スポーツ祭り、輪投げ大会はコロナの影響で延期され、9月26日、市民体育館にて開催された。

市内各地より75チーム、約450名が参加し、日頃の練習成果を発揮すべく技を競いあった。ハイスコア賞を35点以上にする等のおかげで、賞品が足りなくなつた等的一幕があつたが、楽しく、また真剣に競技が行われた。

●大会結果

- 1位 万野三区睦美会
- 2位 シニアクラブ淀橋
- 3位 上稻子いきいきクラブ



1位 万野三区睦美会



2位 シニアクラブ淀橋



3位 上稻子いきいきクラブ

シニアクラブ静岡県の大会に進んだ上位2チーム！
ゲームの行方は……17ページに掲載中！

「樹空の森」ウォーキング

10月13日、御殿場市の「樹空の森」にてFSC富士宮ウォーキングが実施された。

今迄は雨やコロナにたたられたウォーキング大会であったが、今年は日差しこそないものの、暑くもなく寒くもない絶好の行楽日和に恵まれた。

参加者は約150名、市内各地よりバス6台に分乗し「樹空の森」に集合。「樹空の森」が初めてという人も多く、到着後早速、園内のウォーキングへ、温泉へ、パークゴルフへ、ドーム前で行われたゲームへと、あるいはレストランで飲みニケーションを楽しむ等、それぞれに秋の高原でのウォーキングを満喫した。



シニアクラブ静岡県 行事報告

創立60周年記念令和4年度第20回
シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会

10月27日、好天に恵まれ、グラウンド・ゴルフ大会が島田市の川越広場島田グラウンド・ゴルフ場にて開催された。



いまだ、コロナ禍が終息したとはいえない中ではあるが、自粛制限の緩和を受け、昨年を上回る395名が参加した。FSC富士宮よりは、予選を勝ち抜いたシニアクラブ馬見塚、万野4区三ツ和会の選手と山崎会長の13名が出場して熱戦を繰り広げた。

●大会結果

【個人戦】

3グループの1組、白組で万野4区三ツ和会の稲葉不二子さんが準優勝。

【団体戦】

FSC富士宮は24チーム中12位と健闘した。



参加者集合!

前半は草が強くて思うようにボールが飛ばず苦戦しましたが、後半では芝の短いグラウンドで、運良く2個のホールインワンを決めて準優勝できました。県の大会で入賞できたのは初めてでとてもうれしかったです。



白組準優勝に輝いた万野4区三ツ和会・稲葉不二子さんの喜びの声



創立60周年記念令和4年度
シニアクラブ静岡県
高齢者いきいき創造広場



9月22日御殿場市民会館にていきいき創造広場が盛大に行われた。開会式では全国2位になったという御殿場西高校空手部による演舞が披露された。

従来、大きな柱となってきた「リフォームファッションショー」は今期限りとなるという区切りの催しであったが、24名出場のうち一中支部富士見会の清栄子さんの留袖をリフォームして和の味わいを見事に残した式服に仕立てた作品が、みごと最優秀賞に輝いた。芸能交流広場では、県内市町の



連合会より14グループが出場し、それぞれ練習成果を発揮させた演技を披露した。

FSC富士宮の女性部では舞台上に収まりきらず、ホール通路まで埋め尽くした85名のダンス「キンニヤモニヤ/世界に一つだけの花」を元氣いっぱい躍り、大きな拍手を浴びた。



表彰される清栄子さん

シニアクラブ静岡県 行事報告

創立60周年記念令和4年度第10回
シニアクラブ静岡県輪投げ大会

12月15日焼津市総合体育館（シーガルドーム）にて輪投げ大会が行われた。
コロナ8波の渦中にもかかわらず、県下市町の連合会より37チーム222名が参加し、白熱したゲームが繰り広げられた。
FSC富士宮よりはスポーツ祭（輪投げ大会）で1位、2位の座を勝ち取った万野三区睦美会とシニアクラブ淀橋の2チームが出場し、健闘した。団体戦の結果は37チーム中8位・22位と健闘した。



シニアクラブ静岡県
女性部リーダー研修会

11月24日（木）シニアクラブ静岡県の女性部リーダー研修会が沼津市プラザヴェルデで行われ、富士宮から6名の部長が出席。社会福祉士・野末あけみ先生の講演を聴講。楽しく、有意義な研修でした。



女性部の活動の詳細は9ページに掲載中！

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

～ 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
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 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



の張
私主

雑談のすすめ

琴平区友栄会 佐野 公一

「どうしたらシニアクラブの会員を増やせるか」についてある会長さんが「私たちの活動はマンネリ化してきている傾向にあると思う。これを改善するためには『各活動毎に、計画↓活動↓結果↓反省』のプロセスが大事だ。特に反省は必須事項であり、結果から原因を導き改善していく必要がある」と提案したところ「会社にいるような堅苦しさを感じるよ。構え過ぎずに『嬉しい』『楽しい』場所作りをしていこうよ」とか「私は時には歌い、お茶を飲みながらおしゃべり出来る気楽な場所がいいな」等の意見が出たと言う。

いいね!! 活発な意見交換
うちのクラブでは毎日のように何らかの活動を行っており、これに自由に参加しているのが、皆がクラブの活動を楽しんでいるようだが、最近の会議では意見交換が低調で「定例の活動」以外はすべて「会長さんにおまかせ」の雰囲気だ。その原因がコロナの影響でこしばらく懇親会や旅行を中止しているために意欲が減退してきているのか、それとも、会長が9年も続けているためにマンネリ化が進んでいるのかな。それとも現在の活動に満足していて特別な要望はないのかな。

それはともかく、会議で意見交換が低調な反面、活動の合間での女性達の雑談を聴くともなく聴いていると、街中のイベント情報から、大相撲の話、大谷翔平の話、スーパーマーケットでの買い物の話から人の動静等、実にバラエティーに富んだ話をしているようだ。「男は黙って〇〇ビール」ではないけれど、そう言う私はどちらかと言うと雑談は得意な方ではなく、聞き手になっていいることが多い。もともと女性に学ばなければいけないか。

雑談は親睦であり、コミュニケーションである。気軽に電話で話したり、会って話すことのできる相手がいることが必要であると共に、健康寿命を伸ばすことと同様に雑談力すなわちコミュニケーション力を伸ばすことが、これらの生活を楽しく暮らすうえで重要であると言えらるだろう。

ちなみに、私たち友栄会の活動の一つ「ラジオ体操と輪投げの会」は最初「ラジオ体操に、奨励金が出るらしいよ。うちでもやってみようか」でも、10分か15分のラジオ体操をやるのに15分も歩いて区民館まで来るのは大変、長続きしないよ」「じゃあー、輪投げと一緒にやろうか」「それ、いいかも」こんな雑談の中より実行され、週1回の定番の活動となり、その後、「でんでん体操」が加わり、今では「身体の調子がよくなったよ」とか「朝からこんなに笑えるのはここだけ」と勝負そっちのけで楽しんでいる。

雑談の中には楽しく、また、有意義な話もいっぱいある。大いに雑談を楽しんでいけたらいいなと思う。

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

おいしく食べよう！お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思っきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキクケコカ
さかだちさかさまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
まえよりまじめにマメミムメモマ
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ
わんばくわいわいワイウエヲワ
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ
だんだんだぶだぶダデチツデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルぱらぱらパペピプペポパ



育成部の新たな試み

育成部長 大河原邦夫



シニアクラブらしい、魅力ある取り組みを考えたと、新しい発想が生まれました。

二つ目は、米寿をお迎えの皆さんへの友愛活動です。令和4年度は、FSC富士宮の会員84名の皆さんが米寿をお迎えになりました。この2年、コロナの状況で米寿をお迎えの皆さんへの友愛活動が実施できませんでした。今年、コロナ禍でもできる方法として、お蕎麦を持ち帰っていただき、お家で楽しんで

もらおうと、念願が叶って実施できました。文化講演会には10名の皆さんをご招待しました。70名の皆さんの自宅には、単位クラブ会長に友愛活動の一環で届けていただきました。

「文化祭に展示しよう！」を目標にうさぎの干支作りに挑戦しました。

「編み物は昔やったけど、今、できるかな?」「仲間と一緒に作らしたら手伝ってもらいながらやれるかな?」そんな感じで、20名が集まりました。

同じ材料をそろえてもらいましたものの、実に個性あふれるうさぎが完成! みんな、「自分のうさぎが一番かわいい!!」と、何度も眺めてました。いくつになっても、新たな試



準備した皆さんの準備が、蕎麦を大変好評でした。



「魅力ある取り組み」とは、喜ばれる笑顔、喜びあえる仲間がいることなんだと思います。私たちの仲間に入り、一緒に喜びあいませんか? まだまだこれから、いっぱい楽しんでもらえることに挑戦していきます。

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

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。)

株式会社 二子コミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

FSC文芸

俳句

琴平区友栄会 神 一男

- ・山頂へ群れて泳ぐや鱗雲
- ・鱗雲夕目に染まり時報鳴る
- ・茜富士時報はメロディー鱗雲
- ・縁台の長考将棋あやめ咲く
- ・歩で詰める縁台将棋薔薇匂ふ
- ・秋富士や慰霊碑清め礼拝す
- ・釣舟の湖の釣り師や大西日

シニアクラブ上条上 内藤 愛子

- ・今朝の秋富士の稜線くつきりと
- ・綿虫や目の沈むまで見てみたい
- ・さざんかの花満ちしかな人見えず
- ・年新た余生と言ひし得ることも
- ・凧揚げる曾孫にパワー貰ひけり

シニアクラブ上条上 望月 勝美

- ・秋日和吾子の手形の桐箆笥
- ・雪富士や里に先の惜しみなく
- ・小春日や歩行訓練楽しくて
- ・湧水の谷を灯せる冬紅葉
- ・冬耕の足跡刻む夕陽かな

川柳

シニアクラブ上条上 藤巻 義直

- ・禿げててもマニュアル通り
- ・酒タバコ付き合い程度で要受診
- ・預け時は出先を聞かぬ窓口嬢
- ・不燃ゴミ郵便ポストの貯金箱
- ・「心からお詫びをする」と高姿勢

新春詠歌

栗倉親和会 近藤 幸子

- ・元朝の栗倉静かに動き出す
- ・塗椀のふたりで搗きし雑煮餅
- ・見飽きざる昨夜の新雪光る富士
- ・根菜をあまた刻みぬ七日かな
- ・兔年シニア会員毛糸編む

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



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

交通安全協会富士宮地区支部からのご案内

交通事故発生状況

令和4年1月1日～11月30日(概数)

	件数	死者数	負傷者数
富士宮市	526 (- 15)	1 (- 1)	664 (- 24)
高齢者事故	197 (- 26)	1 (- 1)	125 (+3)

富士宮市内の交通事故は、件数・死者・負傷者数は減少していますが、歩行者事故が増加しています。歩行者の方も、交通ルールを遵守し「しずおか・安全横断3つの柱」を実践しましょう！

また、運転者の方は、歩行者を見落とさないように安全な速度で安全確認を確実に行きましょう。

【一の柱】



横断する意思表示

【二の柱】



安全確認をしてから横断

【三の柱】



横断中も安全確認

お知らせ

道路交通法が一部改正されました！

令和4年5月13日施行

★高齢ドライバーの免許証更新に「実車試験（運転技能検査）」が新設されました。

※一定の違反歴がある75歳以上が対象です。

★「サポートカー限定免許」が新設されました。

「自転車安全利用五則」が変わりました！

令和4年11月1日から

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用（※全年齢対象）

交通教室を開催しませんか？

今年も交通事故に遭わない・起こさないために地域で交通教室を開催し、交通安全意識を高めましょう！
お問い合わせ：交通安全協会富士宮地区支部 交通安全指導員 TEL：0544-23-4428 FAX：0544-23-8092

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

「第11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】
初夢

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5年3月31日まで



まずはクリック！

川柳 ニチコミ

検索



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	クラブ名	人口	65歳以上	会員数
阿幸地クラブ	3,230	880	78	シニアクラブ淀橋	2,478	743	54
富士見会	1,961	540	60	渋沢湧泉会	6,448	1,576	22
咲花白一会	431	137	59	外神芙蓉会	2,209	729	24
大和クラブ	1,260	392	51	宮原高砂会	4,228	1,030	34
田中シニアクラブ	1,690	488	64	大岩二区寿会	1,342	223	25
山本親和会	1,200	372	27	大岩3区寿会	3,706	970	23
黒田白寿会	3,194	911	54	杉田喜楽会	3,477	1,237	52
城山友遊クラブ	1,111	410	48	上小泉寿会	4,649	950	50
ひばりが丘九十九会	830	263	54	小泉2区万年青会	1,630	425	48
二の宮千歳会	1,545	513	46	小泉3区シニアクラブ睦美会	2,354	572	64
琴平区友栄会	1,287	441	42	小泉4区長寿会	2,220	675	57
常磐柏寿会	644	255	43	小泉5区松寿会	2,179	511	37
神田クラブ	356	154	46	小泉6区みのりシニアクラブ	1,017	274	32
あさま百寿会	817	317	93	栗倉親和会	333	145	61
神田川壮友会	755	200	39	シニアクラブ舟久保	1,281	448	58
三園平ひまわり会	1,776	377	30	シニアクラブ上条上	765	282	58
木の花寿会	1,479	453	40	シニアクラブ下条上	1,025	411	55
万野三区睦美会	4,099	831	52	下条下寿会	882	292	38
万野4区三ツ和会	1,043	349	35	シニアクラブ馬見塚	467	189	44
貴船 貴寿の会	1,186	422	32	下柚野鳥並会	237	102	14
松山健寿会	237	114	51	猫沢いきいきクラブ	314	120	13
星山二区八星会	786	334	28	大鹿窪友愛クラブ	1,129	374	25
野中西長生会	2,014	623	17	上稲子いきいきクラブ	197	87	18
安居山安寿会	355	147	45				
安居山2区親睦会	755	229	11				

(単位：人)
令和4年12月1日現在

令和4年度 ふじさんシニアクラブ 富士宮 常任理事



役員

役職	部長	副部長
会長	山崎 好信	シニアクラブ下条上
副会長	佐野 公一	琴平区友栄会
副会長	佐野 俊史	安居山安寿会
副会長	鈴木 隆弘	万野三区睦美会
副会長	遠藤修一郎	田中シニアクラブ
副会長	井上 孔秀	大鹿窪友愛クラブ
副会長	佐野ひろみ	シニアクラブ舟久保
常任理事	大河原邦夫	栗倉親和会
常任理事	仲田 育美	小泉3区シニアクラブ睦美会
常任理事	若林 孝	シニアクラブ淀橋
常任理事	倉田 八郎	栗倉親和会

部門

部門	部長	副部長
総務部	佐野 俊史	田口 茂行
体育部	鈴木 隆弘	若林 孝
		石川 安一
		石川 清次
文化部	遠藤修一郎	柴田 和男
広報部	佐野 公一	伊藤 寿彦
交通安全指導部	井上 孔秀	倉田 八郎
育成部	大河原邦夫	中田 昌輝
		由良 弘文
		石川みち子
女性部	佐野ひろみ	溝口つや子

令和5年度 年間スケジュール

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	
8月	スポーツ祭り
9月	子育て支援センター「たち」交流

10月	秋のさわやかウォーキング
11月	
12月	文化祭(舞台部門・展示部門・文化講演会)
1月	初詣日帰り旅行
2月	子育て支援センター「たち」交流
3月	提出書類説明会 囲碁大会

編集後記

2022年の世相を表す漢字一文字は「戦」でした。

今年2月から続いているウクライナ侵攻や北朝鮮の相次ぐミサイル発射などの驚異の他、サッカーW杯での日本チームの善戦や円安、物価高への戦いも注目されたとの理由で「戦」を意識した声が大きかったようです。

広報部の部員が選んだ「FSC富士宮の今年の漢字一文字」は活動、活躍、そして活力の「活」です。

山崎会長は永年に渡る「老人クラブ発展に寄与した功績」により、厚生労働大臣より表彰されました。また、市制80周年記念福祉大会において市長より「社会福祉実践者」として、表彰を受ける等、その活動が高く評価され讃えられました。

御殿場市で行われたシニアクラブ静岡県主催の高齢者いきいき創造広場では女性部の皆さん85名によるダンスが披



<広報誌制作の風景>

令和4年度の広報部員・会長とニチコミで打ち合わせ中



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

露され、その活躍により、FSC富士宮の名を静岡県下のシニアクラブに広く知らしめました。今後の女性部の皆さんの女性リーダーとしての活躍が期待される所です。
育成部の皆さんは「夏休みのほかほか食堂」の開設や、「文化祭でのおもてなしサービス」等、今迄にない新しい活動に挑戦してきました。

その他でも、各単位クラブではコロナ禍の中にもかかわらず、いろいろと工夫して活動を続けてきました。これからも、この活動、活躍そして新しい試みへの挑戦を継続していくことが期待されています。

FSC富士宮広報部一同

自転車事故急増中!!



大 断 敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

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

友愛活動

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

納骨堂、永代供養といえは

日蓮宗 法典寺

清潔感、行き届く読経の声

富士宮市山本 3 7 1

☎ 0544-66-8800



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



株式会社 ニチコミ

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/>



全国の元気な
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