

高齢者いきいき創造広場  
**手の込んだ扮装**  
**陽気な「サザエさん」**  
**で会場を魅了**



エネルギーなサザエさん御一同



# 松風

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

— 第47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/>

令和5年9月28日（木）12時から磐田市民文化会館「かたりあ」にて静岡県・シニアクラブ静岡県主催の令和5年度「高齢者いきいき創造広場」が開催されました。県内各市町より老人クラブの会員が参加する行事ですが、シニアクラブ浜松市からは役員代表や女性委員会代表など、あわせて26名が出演しました。

演目は「サザエさん」。おなじみのメロディに合わせて踊りきりました。事前に福祉交流センターで練習を行い、男性役員も積極的に練習した成果が大舞台で花開きました。



笑顔が溢れた客席

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

はまなつ 悠々の社 指定業者  
**墓石デザイン**  
 墓石デザインも自由な時代です。  
 お気軽にお問合わせください。  
 株式会社 フラットスリー  
**TEL.090-1757-7040**  
 浜松市中区高丘西3丁目6-14 ミチャビル102

簡単な工事から、  
 新築・大規模改修まで対応します。  
 浜松市北区東三方町447-10  
**TEL:053-438-5388**  
 ー 夢づくり工房 こだわりの住まい造り ー  
**瀧口建設株式会社**  
 TAKIGUCHI

**伊藤整形外科医院**  
 交通事故・労災・往診・在宅医療 必要応需  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	/	○	/

 ※木曜午後、土曜午後、日曜、祝日はお休みです  
 〒430-0813 静岡県浜松市南区芳川町380  
**☎(053)425-0127**

**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

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

**ニチコミ** **検索** <http://www.nichicomi.com/>

令和5年度理事（令和5.7.1～）

役職名	氏名	
会長	藤田かつ太郎	県老連副会長
副会長	仲田 宗雄	県老連評議員・河輪地区連合会長
	岡山 金二	蒲地区連合会長
	幸田 享子	市老連女性委員会委員長・県老連女性委員会顧問
	中条 操	西地区連合会長
	鈴木 貞子	浜北支部連合会長
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
常任理事	鈴木 範男	舞阪地区連合会長
	中村 哲彦	元細江地区連合会長
	坂田登代子	三方原地区連合会長
	辻 一明	浜北支部副会長・赤佐地区連合会会長
	平山 裕	浜北支部副会長・中瀬地区連合会長
	太田りつ子	浜北支部副会長・簗玉地区連合会長 シニアクラブ通信編集委員
	鈴木登喜夫	春野地区連合会長
	本多 靖明	アクト地区連合会長
	伊熊 莞二	長上地区連合会長
	中村 勝信	伊佐見地区連合会長
	鈴木 早苗	市老連女性委員会副委員長・県老連女性委員会副会長
	今村 康子	女性委員会副会長
	小杉思主世	女性委員会副会長
交通安全 担当理事	本多 靖明	アクト地区連合会長
監事	濱田 喜己	元神久呂地区連合会長
	内山 英之	元相生区連合会長
	山下 文彦	浜松市社会福祉協議会常務理事

シニアクラブ浜松市活動報告

令和5年度総代会を開催

令和5年6月28日（水）福祉交流センター2階 大会議室にて当連合会の総代会を開催し、市内各地区の代議員が参加しました。藤田かつ太郎会長のあいさつに引き続き、

提案された議案、令和4年度事業実績、令和5年度事業計画案、理事の補充選任案などが出席代議員の賛成多数により可決されました。令和4年度一般会計・特別会計収入支出決算、令和5年度当初予算案についても賛成過半数以上で可決いたしました。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

**うえやまメンタルクリニック**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 / ○ ○ ○ ○ △ /

15:00~18:30 / ○ ○ ○ ○ /

△: 8:30-

休診日 月曜日・土曜午後・日曜日・祝日

浜松市南区恩地町355-1

☎ 053-589-5153

相続・贈与 ご相談承ります  
～お気軽にお問い合わせください～

**税理士法人 浜松合同会計 佐藤事務所**

浜松市南区御給町125  
TEL 053-401-7030  
FAX 053-426-1639

**河野内科・脳神経内科**  
KONO NEUROLOGY CLINIC

内科一般診療と脳神経疾患を専門とするクリニック

- 内科一般(糖尿病・高血圧など)
- 脳神経疾患(物忘れ・頭痛・めまい・しびれ・歩行障害  
ふるえ・認知症・脳梗塞・パーキンソン病など神経難病)
- MRI検査 ポツリヌス療法  
特定健診・頭痛外来・物忘れ外来

【診療時間】  
9:00-12:00(水曜 10:00より) 15:00-18:00 土曜14:30まで  
【初診】電話予約優先 【休診日】火曜日・日曜・祝日

浜松市東区恒武町169 TEL 053-431-2233

**朝比奈歯科医院**

■診療時間 AM 9:30~12:30  
PM 2:30~7:00

■休診日 木・日・祝日

浜松市東区有玉台2-31-14  
TEL.053-434-7171

**篠ヶ瀬歯科**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前 9:30~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

午後 2:00~7:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

※水曜日の午後診療は5時まで、土曜日は4時までとなります。

浜松市東区篠ヶ瀬町761  
☎ 053-421-0595

**あいの街クリニック**

診療受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前 9:00~12:00 ○ ○ / ○ ○ ○ /

午後 3:00~6:00 ○ ○ / ○ ○ /

診療科目: 内科・糖尿病内科・消化器内科  
休診日: 水・日・祝

浜松市南区下江町573-2  
☎ 053-426-5566



# 第16回シニアクラブ浜松市大会

## 16クラブ97人が表彰される

第16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）が7月28日（金）13時から、中区成子町の浜松市福祉交流センター大ホールにて、シニアクラブ会員の皆さま450名が参加、来賓として中野祐介市長・須藤京子市議会副議長・寺田賢次浜松市社会福祉協議会会長が列席され開催いたしました。

式典では16クラブと97人（シニアクラブ会員功労者・4年・69名、8年・28名、優良クラブ・16クラブ）に当



連合会の藤田会長より会長表彰が行われ、8年功労者には記念品が贈られました。



ひきつづいてのアトラクシオンでは各地区（神久呂・萩丘・細江・富塚・篠原・浜北・舞阪）の代表、シニアクラブ浜松市役員、女性委員会の有志の皆さんによる「サザエさん」レクダンスの披露及び「アンサンブルフォーユー」のマンドリン・ギター

演奏があり大会を盛り上げてくれ、盛会のうちに終了いたしました。役員のみなさん、地区連会長さん、女性委員会地区代表のみなさん、応援してくださったハマカントラベル社員の皆さん、参加していただいた会員の皆さま、本当にありがとうございました。おつかれさまでした。

### 三ヶ日地区連合会が全老連活動賞 受賞

浜松市の最西北部、三ヶ日ミカンの産地・三ヶ日町は人口減、会員減、高齢化が進む地区であるが健康づくり、活性化推進のため会員加入促進を柱とし、趣味同好会（ゴルフクラブ・歌声クラブ・麻雀クラブ・レクダンスクラブ・囲碁クラブ・カラオケクラブ・手芸クラブ・旅行クラブ）など継続した活動を行い会員獲得のため地区連合会全体で応援し、努力し、成果を上げた結果、三ヶ日地区連合会が全国老人クラブ連合会活動賞に決定し授賞いたしました。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

**車検整備・販売・板金・塗装**

**有限会社 伊藤自動車工業**

浜松市東区天王町422-2

☎ 053-421-3117

FAX : 053-422-2007

**市川歯科**

浜松市東区有玉西町1201-2

TEL 053-434-6700

【診療時間】 平 日 AM9:00~PM 1:00  
PM3:00~PM 7:00  
土曜日 AM9:00~PM12:30  
PM2:00~PM 5:00  
休診日 木曜・日曜・祭日

CLINIC OFFICE

**鍼灸 芳永堂**

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

※土曜日は17:30まで

浜松市南区安松町30-1

☎ 053-569-9307

<https://am-houeidou.com>

土木工事/舗装工事  
上下水道本管工事

**株式会社 守屋組**

浜松市南区安松町65-6

☎ 053-463-6071

一であい ふれあい きづ(ず)きあい一

**社会福祉法人 復泉会**

■生活介護 ■就労継続B  
■グループホーム ■特定相談

浜松市北区三幸町124-7

☎ 053-420-1556 (法人事務局)

**はつおい歯科室**  
Hatsuoi Dental Surgery

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	/	○	○	隔	/
14:30~18:00						週	

HPはこちら ↓

浜松市北区初生町235-5-1階

TEL:053-525-7233

### エコパキッチンカーフェス2023に参加

令和5年6月3日(土)・4日(日)に、袋井市の小笠山運動公園で開催された「エコパキッチンカーフェス2023」に浜松代表として女性委員会の皆さんが参加しました。

台風2号も接近し、前日から線状降水帯が発生。豪雨で当日も午前中から15時頃まで東海道線が運休していました。開催が危ぶまれましたが、予定通り行われました。

参加したシニアクラブ静岡県のブースで、女性委員会の皆さんは「昔遊びコーナー」の折り紙を担当。事前に参加メンバーが折り紙でコマ、カエルをたくさん作り、当日に子どもたちにお土産として配りました。作り方の指導もし、2日間を終わりました。

### 単位シニアクラブ新任会長研修会

令和5年6月30日(金)シニアクラブ静岡県主催の「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催され、各地域の新任会長が受講いたしました。この研修会は令和5年4月に単位シニアクラブの会長に就任された方を対象とするものです。

シニアクラブ静岡県からの状況報告、介護保険制度と介護予防、特殊詐欺などについて解説が行われました。

### 正副会長 浜松市役所を訪問

令和5年7月11日(火)、藤田会長、副会長5名、事務局1名が浜松市役所を訪問しました。当連合会の関係課である鈴木秀司健康福祉部長、亀田岳史高齢者福祉課長と、会議室にて面談。老人クラブの実態等、当連合会としての要望や、浜松市の老人クラブへの協力を要請しました。

### ねんりんピックペタンク選考会

令和5年4月19日(水)可美公園多目的広場のグラウンドでねんりんピックペタンク競技の浜松市代表選考会が行われました。今回より試合時間を制限し40分といたしました。

28チーム110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、積志C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。

#### 【選考会結果】

- 優勝 積志Cチーム
- 準優勝 蒲Cチーム
- 3位 西伊場西睦会Cチーム
- 3位 砂丘美砂会Aチーム



私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

アスファルト舗装 一般土木工事

株式会社 **AT company**

浜松市東区大瀬町1522-1

TEL 053-424-8885

総合看板・製缶・焼付塗装全般

有限会社 **Hiハマイワ産業**

浜松市南区西島町333

TEL/053-426-3500

早めのチェックで きこえ

生涯元気な **耳** を

panasonic デジタル補聴器 おんわ R1-W

**プロすぎやま**

(東栄電気)

053-463-9112

浜松市南区飯田町796 TEL 053-463-9112

パイプ金型・治工具・ベンダー型

**南陽技研**

鈴木 勝

浜松市南区御給町227-2

TEL : 053-425-3348

FAX : 053-425-0374

ご協賛

株式会社 **清水硝子店**

浜松市南区本郷町1302-8

TEL 053-463-3820

FAX 053-464-9506

市老連輪投げ大会 勝負の行方は!?

第63回大会

令和5年6月8日(木)シニアクラブ浜松市主催の輪投げ大会が可美公園総合センター体育館にて開催されました。



市内各地区より65チーム約400人と多くの参加申し込みがあり、11基の台に分かれ5回を行いました。チーム対抗戦と個人戦でそれぞれ熱戦が展開されました。コロナ感染症も3年が経過し、少しずつ活動できるところになってきました。気を抜かず、感染にはご注意ください。

●団体の部

順位	チーム名	得点
優勝	入野	779点
準優勝	積志A	748点
3位	高丘西睦会A	747点
4位	三新むつみ会A	717点
5位	西山町高砂会A	701点

●個人の部

順位	チーム名	指名	得点
優勝	入野	中村允律	197点
準優勝	三新むつみ会	清水富雄	185点
3位	白羽白寿会	岡野 實	172点
4位	高丘西睦会	清河千鶴子	171点
5位	佐和の会	古橋 はま	170点

第64回大会

9月に入っても連日猛暑が続く中、令和5年9月21日(木)シニアクラブ浜松市主催の第64回輪投げ大会が可美公園総合センター体育館にて開催されました。遠くは水窪より2チームが参加し、62チーム・約400人が市内各地区より参加しました。

11の台に分かれ6回、11台により5回を行い、チーム対抗戦と個人戦の熱戦、どちらも盛り上がりました。団体優勝は同点決勝により大久保町曙会Aチーム、準優勝は十軒町軒寿会Aチーム、3位は入野チームでした。

●団体の部

順位	チーム名	得点
優勝※	大久保町曙会A	749点
準優勝	十軒町軒寿会A	749点
3位	入野	723点

※同点決勝により

●個人の部

順位	チーム名	指名	得点
優勝	中ノ町A	岡本 貞夫	179点
準優勝	泉寿会	三輪 松枝	161点
3位※	曳馬若芽会A	長谷川守弘	160点
4位	神久呂西山町A	古橋けさ子	160点
5位	入野	小池カズ子	155点

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

民間車検工場  
各種自動車修理車検钣金塗装販売

**株式会社 第一オートクリニック**

浜松市東区貴平町286  
**TEL 053-435-5566**

当施設は、いろいろな手工芸を楽しめる、施設長が看護師の定員10名の小規模地域密着型デイサービスです。

**デイサービス じゃがいも畑**

浜松市北区三方原町1824-2  
**☎053-436-8539 FAX 053-482-7460**

**布やさんフジモト**

浜松市北区三方原町2327-2  
**TEL/FAX 053-436-1639**

お茶の心を伝えたい...  
茶園からお客へ自園・自製・直売

**お茶の 光緑園**

浜松市北区東三方町235-11  
**☎053-436-0072**  
Instagram: @kouryokuen

**まるたや洋菓子店 初生**

浜松市初生町838-6  
**☎053-438-0606**

**砂型・金型鑄造**

株式会社 **オカダアルミ**

浜松市北区三方原町2364  
**☎ 053-436-2497**

# 女性委員会の活動

## 第1回女性委員会

令和5年4月14日(金) 13時30分から福祉交流センター53多目的室にて第1回女性委員会が行われました。

冒頭で藤田会長よりあいさつがあり、「令和5年度地区代表及びレクダンス部の初顔合わせがありました。シニアクラブ浜松市の行事、女性委員会主催の行事は令和5年度事業計画の通り実施したい」とコメントがありました。

女性委員会・幸田享子委員長は「(新型コロナウイルスの)感染状況がしばらく緩やかになり、今年度予定の事業計画が無事実施できるようにと願い、ご自身の体験から仲間と繋がり介護予防に努めましょう」と参加者に呼びかけました。

## 第3回女性委員会

令和5年8月30日(水)に第3回女性委員会を福祉交流センター2階 大会議室にて行いました。各地区の女性地区代表が集まり、地域での女性委員会のありかたなど熱心に議論がかわされました。

第一部は浜松市による出前講座。「防災講座〜自分と家族の命を守る〜」と題し、浜松市危機管理課職員の話。



石原卓哉講師より公助・共助・自助・地域の防災訓練・転倒防止などにおける防災についてお話しいただきました。

関東大震災から100年、いつ大規模地震やその他の災害に見舞われるかわかりません。大規模地震発生直後の避難や生活について、また非常事態への備えやハザードマップの活用方法などを教えていただきました。

その他にも、7月28日に開催されたシニアクラブ浜松市大会をはじめとする今後の事業について説明・検討がされました。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

医療法人社団 正療会  
**吉井 医院**  
YOSHII-LIN

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	/	○	○	/

休診日/水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日  
午後2:30~3:00までは予防接種・検診(予約制)になります  
浜松市東区下石田町1299-1  
☎(053)421-3223

**大瀬町 歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	/	○	○	/	○	○	○
15:00~18:30	/	○	○	/	○	○	/

休診 月・木・祭日 ※日曜は午前のみ  
浜松市東区大瀬町1347  
TEL/FAX 053-545-4664

**藤島クリニック**  
内科・リハビリテーション科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後3:00~6:00	○	訪問 診療	訪問 診療	○	/	/	/

〒431-3121 浜松市東区有玉北町1995  
☎(053)434-8850

**修設備 株式会社**

代表取締役 三木修二  
浜松市南区金折町755-4  
TEL 053-425-2241  
FAX 053-425-2242

外構・リフォーム・エクステリア  
**アベ 建材 株式会社**

浜松市東区市野町112-6  
TEL (053)435-1712

**SANEITO**

## 第2回女性委員会 地産地消に挑戦!!

第2回女性委員会が令和5年6月29日(木)13時30分から、福祉交流センター2階 大会議室にて各地区の女性地区代表が集まり開催しました。

JA とぴあ浜松女性部「ハイビスカス '15」の協

力により「ミニ講座!! 食が豊かな心を育てる ザ「地産地消料理コンテスト」と題し、地域の食物を使った料理を教えていただきました。



## 「フレッシュセルリー餃子と彩りナムル」を作ろう!

### ●材料 (4人分)

#### 餃子 (★は地元農畜産物)

★セルリー (セロリ)	2本
ニラ	25g
ショウガ	1かけ
ニンニク	1かけ
豚挽き肉	200グラム
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
A 酒	大さじ2
ごま油	大さじ2
塩・コショウ	各少々
B 片栗粉	小さじ1と1/2
水	50ml
餃子の皮	40枚

### ●作り方 (調理時間 約45分)

#### 餃子

- ①セルリーは茎と葉に切り分ける。茎は5mm角に切り、葉はみじん切りにして、塩少々(分量外)を振り混ぜ、水けがでたら、さらしなどで水けをギュッと絞る。ニラは端から細かく刻み、ショウガとニンニクはすりおろす。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、豚挽き肉を加えて粘りが出るまで、よく混ぜる。①も加えてよく混ぜる。
- ③餃子皮の縁に水をつけ、②を適量のせ、包む。Bを合わせておく。
- ④フライパンを熱し、ごま油(分量外)を薄くしき、餃子を円になるように、並べて焼く。一つ返して見て、焼き色がついていたら、Bを回し入れ、蓋をして4分ほど、蒸し焼きにする。最後に蓋を外して、水分を飛ばす。水分がなくなってきたら、ごま油(分量外)を回し入れ、強めの火でカリッと焼き上げる。

#### ナムル

セルリーの茎	2本
水	大さじ1
彩り野菜 (にんじん、パプリカ、 赤タマネギなど)	適量
刻み昆布	適量
塩	小さじ2
ごま油	大さじ1

#### ナムル

- ①セルリーの茎は斜め薄切りにする。湯を沸かし、塩小さじ1を加え、セルリーを1分弱茹で、ザルにとって水けをきり冷ます。彩り野菜は千切りにする。塩小さじ1/2でもみ、水けを切る。
- ②ボウルに①の野菜、刻み昆布、塩小さじ1/2、ごま油を加えて和える。

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

新築より「もっと楽しめる家」に、お客様の声を大切にする塗装屋さん。



**HAMA EI**  
RESIDENTIAL PAINTERS

**浜栄塗装株式会社**  
浜松市南区白羽町779-1  
TEL 053-569-7166



**株式会社石黒製作所**  
代表取締役社長 服部年生  
浜松市南区三島町1419  
TEL 053-442-9921

有限会社 **マツシタ技研**

本社工場 / 浜松市南区下江町587-2  
☎ 053-426-5684

袋井工場 / 袋井市中新田667  
☎ 0538-23-7839

磐田工場 / 磐田市東平松456  
☎ 0538-66-6415



工業用プラスチック  
製品製造業

**朋栄化工株式会社**  
浜松市南区恩地町675番地  
☎053-426-2865



株式会社 **川上機工**  
浜松市南区金折町439  
TEL 053-545-9370  
FAX 053-545-9372

SHIZUKEN.co

有限会社 **静建**

浜松市南区西伝寺町255

いつでもどこでも誰とでも  
楽しくレッツダンス  
**レクダンス普及員講座 開催**

**第1回レクダンス普及員講座  
色々な曲を踊ろう！**

令和5年5月29日（月）13時より福祉交流センター5階2・3スタジオにてシニアクラブ浜松市女性委員会レクダンス普及員講座を開催しました。各地区女性委員会の代表50名が参加しました。

まずはシニアクラブ体操で体をほぐし、講習は県老連のレクリエーションコーディネーター・小池幸子先生にご指導をお願いしました。「よろしくミキサー」、「四季のメドレー」、「ふたりでお酒を」等、講習会は会員の笑顔が溢れていました。

**第2回レクダンス普及員講座  
ダンス習得！実践へ……**

令和5年9月25日（月）13時より福祉交流センター5階2・3スタジオにて小池幸子先生の指導による第2回目のレクダンス普及員講座を開催しました。

各地区女性委員会の代表45名が集い、前回同様、笑顔があふれる講習会でしたが、参加者は2回の講習会の中でたくさんレクダンスを習得することができました。



**【お願い】**

**赤い羽根共同募金運動にご協力ください**

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連絡差し上げます。

**募金のご協力を賜りますよう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。**



私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

**健康** **とっても便利**  
**コラム** **お薬手帳を持ちましょう**

★お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくより適切な処方に役立ちますよ。

中古建設機/中古工作機/中古農機具  
高額買取します

**DAIET 大英株式会社**

浜松市北区細江町中川6147-1  
TEL/FAX 053-527-0133

---

空調・換気・給排水衛生設備・設計施工  
**いけや空調・配管 株式会社**

浜松市北区三方原町1188-6  
TEL 053-437-0327

設備搬入から配管工事まで

**株式会社 葵配管**

浜松市東区原島町607-4  
☎053-545-4515

---

車検・修理 自動車钣金・塗装

**株式会社 浜松ベース**

浜松市北区根洗町1490-6  
TEL.053-439-1500



# 令和5年度 今後の予定(11月～3月)

月	事業名(予定日)	摘要
11	正副会長会・常任理事会(1) シニアクラブ静岡県グラウンド・ ゴルフ大会(2) 全国老人クラブ大会(8～9) 高齢者作品展(16～20) レクダンス大会(24)	福祉交流センター 大井川河川敷 - 秋田県 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(6) 男女役員研修会(7～8) 正副会長会議(13) 県老連輪投げ大会(15)	福祉交流センター - 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)	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(28)	アクト 福祉交流センター
3	シニアクラブ浜松市理事会(13) 地区連会長連絡会(13)	福祉交流センター 福祉交流センター

### ・高齢者作品展

日程：11月16日(木)～11月20日(月)  
場所：浜松市福祉交流センター

### ・レクダンス大会

日程：11月24日(金)  
時間：10時～  
場所：サーラグリーンアリーナ



## 第56回浜松市高齢者作品展

主催：浜松市／シニアクラブ浜松市

高齢者の方々の日頃の趣味の成果を発表する展覧会です。会員の作品も力作ぞろいです。ぜひ観賞してください。

### 【開催期間】

令和5年11月16日(木)～20日(月)  
9時～16時 ※最終日は14時まで

### 【搬入】

指定の日時に福祉交流センター4階ギャラリーへお越しください。

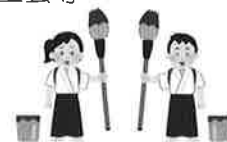
### 【会場】

浜松市福祉交流センター 4階

### 【出品作品】

絵画・彫刻・書・写真・手工芸等

- ・中区・南区にお住まいの方：  
11月15日(水)10時～11時
- ・中区・南区以外にお住まいの方：  
11月15日(水)11時～正午



私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。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



ペット供養・火葬・納骨・埋葬

## 天竜山 信栄寺

浜松市東区豊西町944  
☎053-433-0001

あなたの人生を  
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ  
<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

# 会員文芸

## 短歌

金屋若芽会 服部 隆子

- ・ 瑞瑞しい「祝五十周年」の壁の文字
- ・ 百歳木下<sup>さした</sup>さんの揮毫なり
- ・ 若芽会の歴代役員名簿に見る
- ・ 途切れぬ有志のやらまいか
- ・ ダンボールで作りし獅子を操れる
- ・ トシさんの足軽やかに舞う
- ・ 我々は老人でなく高齢者
- ・ 目標もてと自身は会長
- ・ 万灯祭石段つづく帰り道
- ・ 膝が笑う三人が笑う

## 川柳

ねんりんクラブ雄踏 つるが丘ほがらか会 鈴木 均

- ・ 参ったな妻の断捨離まず夫
- ・ 「適当にね」適当すぎて怒鳴られる
- ・ 連絡ゴミ夫にシール貼って出す?
- ・ 口喧嘩得失点差で妻の勝ち
- ・ 妻からの戦力外に天仰ぐ

小山朗人クラブ 渥美よしひろ

## 俳句

鳴一會 佐野 朋旦

- ・ さむらいがやつたぞ悲願の世界一
- ・ 歓喜の輪何回見ても楽しめる
- ・ おしゃもじでヒマワリ畑を耕して
- ・ (地雷を除いて安穩祈る)
- ・ 浜松はタコ、タコ、タコの風物詩
- ・ 子供なら走り出すかな夏野原
- ・ 胡瓜不作実のなきネット眺めをり
- ・ 甘酒のあへて熱きを江戸の知恵
- ・ 明易しあと半時を眠らんか
- ・ 聡太笑まず意表の一手黒南風や

## 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

- ・ 「戦争が死語になつて」と月に問う
- ・ 終戦後みんな9条に抱きついた
- ・ 第9条平和日本山桜
- ・ 日本はガラスのお城武器いらぬ
- ・ 当たり前その当たり前が平和なり
- ・ 朝風呂に昼寝晩酌大いびき

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

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**から

(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

# 会員をふやそうシニアクラブ(老人クラブ) 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です。  
「勧誘からはじめよう!」「クラブをPRしよう!」「クラブをつくろう!」

年度(4月1日時点)	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
人数	20,552人	18,990人	17,846人	△1,144人

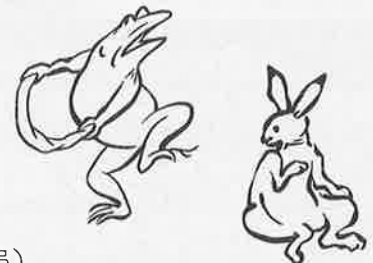
実施主体：シニアクラブ浜松市（浜松市老人クラブ連合会）・地区連合会・単位シニアクラブ  
今年度も会員加入促進を実施しております。会員が減少傾向です。**みんなの力で会員を増やそう。**

## 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郵送をしてください。みなさまのご投稿をお待ちしています。

【応募先】〒432-8035 静岡県浜松市中区成子町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。(シニアクラブ浜松市事務局)

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】



## 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、担当者の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



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

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

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 ニチコミ  
http://www.nichicomi.com



# シニアクラブに加入しませんか？

## おおむね60歳以上の方ならだれでも加入できます。

### クラブ未加入のみなさん！

老人クラブは、年を取り何もすることが無くなったから入るのではなく、上手に年を重ねるためにあります。

何もしていないでいると、認知症や寝たきりのリスクが高くなると言われています。老人クラブを上手に使い、人生100歳時代を楽しく、生きがいを持って生きましょう！

多様な文化活動、スポーツ活動  
をしています。あなたにぴったりの  
活動が、きっとあります

さまざまな趣味活動を通して、  
かけがえのない仲間ができます。  
またこれまでの経験を生かした  
地域貢献であなたの力を発揮  
してください。

## 多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化  
レクリエーション

環境整備  
防災活動

伝承活動  
世代交流

友愛活動  
ボランティア活動

健康づくり  
シニアスポーツ

学習活動  
リーダー研修



入会のお問い合わせは  
地区単位クラブ会長、事務局まで

シニアクラブ浜松市  
☎ 053-454-0072

私たちはシニアクラブ浜松市の活動を応援しています【東部版】

**DAR BEAUTY PRO** (株)カービューティープロ長谷川

- 車内汚れ丸洗いクリーニング
- ボディガラスコーティング
- CR-1 バイクコーティング

〒433-8101 浜松市北区三幸町80  
☎ 053-438-2050  
www.carbeauty-pro.jp

土木・建築・舗装・特殊工事  
開発企画・設計・施工・不動産  
「想像の未来」から「創造する未来」へ

**SUZUKIGUMI**

株式会社鈴木組 浜松市中区神田町1522番地  
☎ 053-442-2111

・東遠支店 菊川市本所1440-21  
☎ 0537-36-1508  
・豊橋支店 愛知県豊橋市野田町字野田362番地の1  
☎ 0532-31-7788  
・仙台営業所 宮城県仙台市太白区西多賀2-8-53  
☎ 022-307-5951

株式会社 **野仲工業**

- 空調・冷暖房設備
- プラント設備
- 給排水衛生設備
- 消防設備
- 金属加工・溶接一式
- 設計・施工・保守

浜松市北区三方原町2216  
TEL:053-437-7510

## 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！

