

シニアクラブ通信

輝いています、今！
シニアクラブ菊川

地域の活動

東伊豆町あじさいクラブ連合会

さわやかクラブやいづ連合会

森町シニアクラブ連合会

令和5年7月発行

VOL. 169

今、行ってみたい
伊豆パノラマパーク

撮影場所：静岡県富士山世界遺産センター
写真提供：本多靖明
(シニアクラブ浜松市 アクト地区連合会長)

令和5年使用
全国交通安全年間スローガン

運転はゆとりとマナーの二刀流

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



輝 今!

さまざまな活動を通して

シニアクラブ菊川 会長 三浦 實



ペタボード大会の様子

静岡と浜松の中間地点、田園都市 菊川市です。前年度令和4年にあった重大なことを申し上げます。

我がシニアクラブに単一クラブの入会がありました。全国的に会員の減少が10数年続いていましたので目から鱗の大歓迎となりました。県老連・全老連も驚かれたようです。私は単

会の会長さんに入会に至った経緯を聞きました。会長さんはこう言われました。『友達に「シニアクラブ」に入りたい人は集まって』と言ったそうです。いわゆるこの指とまれ手法です。「ぜひとも入会お願いします」、このような勧誘は説得力がありません。「シニアクラブに入りたい人は集まってください」、これが人集めになりました。

10数年減少が続いていますが増えることもあるということをお忘れてはなりません。本年度は単会加入を契機に会員増強を進めてまいります。加入促進委員会をフル回転して会員増を目指します。

また事業はグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタボード、ボッチャ、ウォーキング、芸能祭

交通教室、高齢者健康講座、旅行等を行う予定です。芸能祭はコロナで4年間中止となりましたが、本年は何がなんでも実行したいと思います。芸能祭は40年の歴史があります。芸能祭は会員が出演者であります。内容はカラオケ、踊り、寸劇等で、カラオケはプロ級の人、踊りは名取の人もあります。そして途中幼稚園児の歌がはいります。観衆は癒され、そして元気をもらいます。伝統のある芸能祭を今後とも続けていきます。

観衆は癒され、そして元気をもらいます。伝統のある芸能祭を今後とも続けていきます。



芸能祭の様子

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

東伊豆町あじさいクラブ連合会の活動

東伊豆町あじさいクラブ連合会

東伊豆町あじさいクラブ連合会は現在11クラブで活動しています。会員数は約350名です。和気あいあいと元気に活動しています。

連合会の主な行事は、あじさい学級、ゲートボール、ゴルフ、演奏などですが、特に中心となっているのはあじさい学級です。

あじさい学級は、毎月1回、単位クラブの中から参加者を募り認知症予防の話や防災講話などの教養を高める内容だったり、スカットボールや転倒防止体操、笑いヨガなどの体を動かす内容で実施しています。毎回60名以上の方が参加される人気の高い行事となっています。

ここ数年は、新型コロナウイルス

イルスの感染拡大を受けて、月一の理事会を除き、連合会全体で行事を行うことは難しい状況でしたが、活動を絶やすことはできないと、単位クラブごとの定例会活動に重点を置いて活動してきました。

その一つとして各単位クラブでスカットボールを行ってもらい、その結果を連合会全体で集計し、上位の方を表彰する取組を一昨年からは始めました。スカットボールは比較的簡単で、誰でもできる軽スポーツとして取り入れていきます。実力はもちろんですが、運により得点が変わってくる要素もあり、楽しみつつもみなさん一打一打に気持ちを込めて楽しくプレイし、盛り上がっています。

当連合会の課題としては、会員数の減少、役員の担い手の不足があります。各単位クラブで会長を中心に毎年会員の勧誘を行っておりますが、非常に厳しい状況です。1人でも多くの会員が増えるよう魅力的な連合会にしていこうと日々頑張っています。



力を入れているスカットボール

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

趣味の作品展示会を開催して

さわやかクラブやいづ連合会 大村支部 八幡新成クラブ 会長 鈴木 五男

令和5年1月26日より3日間「趣味の自作自慢の作品展示会」を開催した。

クラブ会員はもとより町内会のみなさんも含めて幅広く自作の作品を一堂に展示する催しは、クラブとしては初めての試みであり内心期待と不安の交錯する中での開催でした。3年間も続くコロナ禍のためクラブの室内行事はもとより野外行事すらことごとく中止状態となり、クラブ活動も鈍化する中、昨年4月クラブの更なる活性化を図る対策の協議に町内会のみなさんにも加わっていた。『会員と町内会のみなさん合同の作品展』を開催しては」の提案に全員賛同決定した。クラブの活性化に合わせ存在感ア

ップを狙い、町内会のみなさんとの絆を深める絶好の機会でもありました。早速推進計画をもとに趣旨の情報を町内会全域に回覧告知した。開催日の検討、会場の予約、展示備品の調達、展示レイアウト等手分けして進めた。絵画、書、手芸物、木・竹・銅板などの細工物、陶芸品、盆栽、その他自作の展示できるものは全て可とした。

準備も首尾良く進みいよいよ開催。待ちかねたように初日から来館者が途切れず、みな口々に「凄いナ!」「どうして作ったの」「上手に書くネ」。作品と作書を重ね合わせ、思わぬ

人の思わぬ特技に、誰もが感嘆の声。展示会は僅か3日間なのに町内外から合わせて100余名の方々に来観いただき、展示会の成功とともに、今年はクラブの更なる活性化が期待できそうです。



にぎわう展示会の会場

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

歴史探訪ウォーキングに参加して

森町シニアクラブ連合会 若手委員長 小澤 芳巳

令和5年2月、コロナ禍で3年間で中止していた歴史探訪ウォーキングを、菊川市シニアクラブ連合会の皆様が、開催しました。3年前より計画

たたわしでこすり、回復を祈願する「たわし地蔵」で有名です。多くの参拝者が六角堂内を回りました。

傷で石膏され松葉杖の世話になり、1か月自宅療養となりました。療養中色々な本を読みました。昭和55年12月

催しました。3年前より計画等いただき、大変ご苦労があったことと思います。7市1町から171名が集まり、我が森町も15名で参加しました。

雲一つない穏やかな日でしたが、約7kmは大変でした。黒田家代官屋敷の見学、13種類160本の梅園の花が綺麗で、梅まつりを楽しみました。

19日発行の「古老の知恵伝習誌」を発見。県老連会長・加藤留吉氏と事務局長・鈴木角蔵氏が400頁に編集した内容が素晴らしい。静岡県内の

風もない晴天で、国指定重要文化財の黒田家代官屋敷を4班に分かれてスタート、皆様とおしゃべりしながら楽しくウォーキングしました。最初に好運寺、その後宇洞軒

菊川市シニアクラブの方には、各所での交通整理、案内や説明、休憩所でミカンとクッキーの配布、エプロンの会の方の甘酒のサービス、デジカメボランティアの方の御協力。

500名の古老の伝習誌は今でも生活に使える知恵が多く、先輩方は大変立派と感心しました。「令和の古老伝習誌」が実現できればと願っています。

十三仏堂の説明を聞いてお参りをしました。次の安興寺の境内の六角堂は中心部の経蔵

私事ですが、安興寺境内で転びましたが、無理して歩いてしまいました。翌日に受診。骨は大丈夫でしたが、靭帯損

が360度回転する構造になっています。自分の体の不調部分と同じ箇所を、持参し

転びましたが、無理して歩いてしまいました。翌日に受診。骨は大丈夫でしたが、靭帯損



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	袋井市	シニアクラブ袋井市B	571
準優勝	島田市	元宮の会	535
3位	掛川市	十九首 憩会	518
4位	御前崎市	御前崎市老人クラブ連合会A	517
5位	焼津市	飯渕 親和会	512

【個人戦】

順位	市町名	氏名	スコア
優勝	牧之原市	増田いさ子	140
準優勝	焼津市	岡本 勝市	133
3位	袋井市	永田 新作	131
4位	島田市	杉岡 勇	131
5位	伊豆の国市	石橋 さよ	130
創立60周年 記念特別賞	袋井市	村松 久枝	84
	長泉町	大森 荘三	79
	焼津市	内藤 貞子	69

シニアクラブ静岡県輪投げ大会を令和4年12月15日(木)に焼津市総合体育館シーガルドームで開催しました。競技の結果は次のとおりです。

シニアクラブ静岡県通信

第10回輪投げ大会を開催

新しくなりました!!

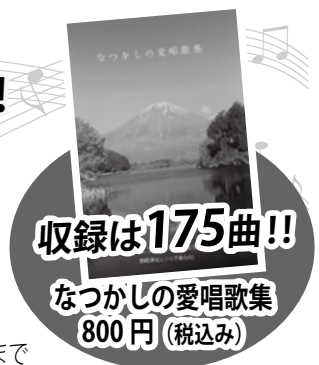
なつかしの愛唱歌集 大好評です!!

～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～

「瀬戸の花嫁」や「いい日旅立ち」など新たに7曲を追加、
「四季の歌」や「上を向いて歩こう」など10曲の楽譜を掲載。

※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

浜松市浜北支部 スマホ教室

「やはり楽しいが一番」

スマホ教室と聞いて、何を思い浮かべますか？「専門用語が分からないから聞いてもムダ」「携帯を持っていても電話しか掛けないからそんな難しい教室行きたくない」などとマイナスイメージではないでしょうか。浜北支部のスマホ教室も初めの頃は、そう言われることが殆どでした。

人の心が動くのは、いつの時代も、どの年代も「楽しいから」ではないでしょうか。これからも楽しいスマホ教室をお届けして参ります。

浜北支部が取り組むスマホ教室は、まずスマホに触って楽しむことから入り、間違えたとしても分かるまで説明してもらえます。「キヤツシユレス」などの難しい横文字は「現金いらん」などの方言を交えて教えてくれるので、教室内はいつも笑い声があふれています。

帰り際には「ねえ、今度のスマホ教室いつやるの？」と、次回予約を入れたがるほどです。



**令和5年度
シニアクラブ浜北
スマホ教室
START**

『携帯をもっていないから…』
『もっているけどほとんど使っていない』
『家族に聞けない…』
と、あきらめていませんか？

シニアクラブ浜北では、
その人に合った速度で分かるまで教えてくれる
スマホ教室を開催しています！
分からない事を何回聞いてもOK!!
かならず楽しく学べます☆

携帯を持ってなくても大丈夫！
スマホをさわってみたい！だけでも大丈夫です。
ぜひ、一度見に来てください♪
初心者大歓迎

お問い合わせ先
シニアクラブ浜北
浜松市浜北区小林1272-1
(浜松市ふれあい交流センター浜北内)
電話：053-587-4830
FAX：053-587-6787
担当：事務局 渥美

熱中症予防！ 効率的に体を冷やそう

夏は熱中症のリスクが高くなる季節です。高齢になるほど熱を体の外に逃す体の反応が遅くなるため、深部体温が上昇しやすくなります。健康に生活するために、効率的に体を冷やしましょう。

● 気温と体温を測ろう

「まだまだ大丈夫」と思っているかもしれませんが、スマホや体温計などを使い、気温や自分の体温を客観的に把握し、暑さ対策をしましょう。

● 体と〇〇を冷やす

具体的な対策としては、計画的に水分を摂り、エアコンなどで室内の温度を下げましょう。汗を掻くことで体内の電解質も不足します。水分を摂る際は、水と塩分、糖分の3つを一緒に摂ることができる経口補水液やスポーツドリンクなどを選びましょう。

また体を冷やすために、暑さ対策グッズを活用しましょう。毎年新しい商品が発売され、ドラッグストアやホームセンター、衣料品店などで購入することができます。

早め早めの対応で、快適に夏を過ごしましょう。



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



ドコモスマホ教室



無料で受講できる 様々なカリキュラムをご用意

スマホの基本的な使い方から、分かりやすく学べます

入門

- ・はじめてのスマートフォン
- ・スマートフォンで電話しよう/メールしよう
- ・スマートフォンで文字入力をマスターしよう

基本

- ・かんたんなオンライン手続きから学ぼう
- ・スマートフォンでインターネットを使おう
- ・スマートフォンでアプリを楽しもう

応用

- ・スマートフォンでマップを使いこなそう
- ・知っておきたいシニアの健康管理



その他、スマホをもっと活用する講座を含め全20講座以上

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。
 ※受講人数には限りがございます。
 ※一部有料講座がございます。

※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モードからのご利用はできません。

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:054-254-6510
 Eメール:kenrou@ruby.ocn.ne.jp

あなたと世界を変えていく。

docomo

新商品
 明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ The GOLD

宅配専用 自宅までお届けするR-1は、宅配専用を開発しました。

黄金の体調管理 お試しキャンペーン

【明治プロビオヨーグルトR-1 ドリンクタイプ The GOLD】
無料サンプルを3本プレゼント!

明治プロビオヨーグルトR-1
 ドリンクタイプ **The GOLD**

**R-1 乳酸菌EPS
 2倍配合**

1本(120ml)あたり	
EPS	8.6 mg
エネルギー	71 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0.6 g
炭水化物	13.2 g
食物繊維	0.11 g
カルシウム	114 mg

※1瓶(120ml)あたりR-1乳酸菌EPSが2倍配合されています。

スーパーには売っていない
 明治の宅配専用の商品です。
キャンペーン期間:
2023年9月29日(金)まで

アレルギー物質(特定原材料等) **乳成分**

株式会社 明治

<個人情報の取扱いについて>お客様の個人情報につきましては、商品の配達・集金業務の遂行・各種サービス・イベントのお知らせその他、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。

黄金の体調管理 お試しキャンペーン

☎ 054-205-5733

(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**

豚肉とピーマンの南蛮漬け

材料 (2人分)

【a】		豚もも薄切り肉	200g
酢	大さじ2	ピーマン	1コ
醤油	大さじ1・1/2	赤ピーマン	1コ
砂糖	大さじ1	玉ねぎ	中 1/2コ
水	大さじ1	鷹の爪	1本
		塩	少々
		こしょう	少々
		片栗粉	適量
		サラダ油	大さじ1

<管理栄養士からのポイント>

- ◎ピーマンには免疫力を高める**ビタミン類**が豊富に含まれています。
- ◎赤ピーマンはピーマンを完熟させたもので、青臭さがなく甘みがあるのが特徴です。さらに、ピーマンに比べて**βカロテン・ビタミンC**は2倍以上、**ビタミンE**は約5.4倍と高栄養価!
- ◎豚肉に含まれる**ビタミンB1**は糖質をエネルギーに変える働きの手助けをします。玉ねぎに含まれる**硫化アリル**は**ビタミンB1**の吸収率を高めるため、一緒に食べることで疲労回復効果が期待できます。

- 【作り方】
1. ピーマン・赤ピーマンは5mm幅のせん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。鷹の爪は小口切りにする。
 2. ボウルにaを入れてよく混ぜ合わせ、①を漬ける。
 3. 豚肉は5cm長さに切る。塩・こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。
 4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて両面をカリッと焼く。油をきって②に加え、味をよくなじませる。

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脳のトレーニング講座など、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)

特集

もう一度食べたい

子供の頃のお菓子

●甘い思い出をもう一度

あなたの思い出の味は何ですか？ 辛い時に食べたあのお菓子、ご褒美として楽しく食べたあのお菓子……様々な記憶がよみがえってきませんか？ 酸いも甘いも噛み分けた年齢になっても、ふと懐かしく思い出される思い出のお菓子を、読者のみなさんにお聞きしました。

●味は思い出と共に

他にも、さとうきびやポン菓子・金平糖・あられ・わたがしなど、今でも親しまれているお菓子や、さつま芋を使った手作りのお菓子も多くあげられました。時代の表われでしょうか。懐かしい味とともにその頃の思い出が蘇ってきましたという感想もたくさん寄せていただきました。

●結果発表

1位 干し芋

2位 カルメ焼き

3位 焼き芋



記憶と強い結びつきを持つ味覚ですが、実は「美味しさ」は様々な感覚が影響しあって形成されています。親しい人と楽しく食事やお茶をすることで、「美味しい」という感覚を学習することができます。つまり、楽しい気持ちの中での物を食べると、美味しいものを増やすことができるのです。

健康寿命をさらに伸ばすためにも、美味しい思い出仲間と共有しましょう。

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

800円(税込)

お問い合わせ ☎ 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

介護保険特集

介護保険サービスを受けるためには、認定調査が必要です。
今回は、認定調査についての特集です。



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」静岡県

介護保険サービスを利用する必要がある人や利用を希望する人が、市町の担当窓口申請をすると、認定調査が行われます。認定調査では、申請を受けた市町の職員などが希望日時に自宅等を訪問し、介護が必要な状態か調査を行います。その後、認定調査の結果は主治医意見書と合わせて審査され、「どのような介護が、どのくらい必要であるか」が判定されます。ここでは、認定調査を受けるときのポイントについて説明します。

認定調査を受けるときのポイント

体調のよい時に調査を受ける

いつもと違う体調のときでは正確な調査ができないこともあります。体調が悪いときは日時を調整しましょう。

家族などに同席してもらう

家族などいつもの介護者に同席してもらえば、より正確な調査ができます。介護者が不在の日は避けましょう。

困っていることはメモしておく

調査時に緊張などから状況が伝えきれないこともあります。気づいたことや日常生活での困りごとなどはメモしておくで安心です。

日常の補装具があれば伝える

日常の状況を正確に伝えることが大切です。つえなど日常的に使っている補装具がある場合は使用状態を伝えましょう。

介護保険課のホームページアドレス

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-220/kaigo/index.html>

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

静岡県健康福祉部



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

・春はまだ沖の彼方と思えども浜に若布の香り寄せ来る

御殿場市 山本脩太郎

【評】春の訪れを「若布の香り」に感じたか歌い、自然と人の深い繋がりを思わせる作品です。「和布」や「ワカメ」ではなく「若布」とする表記や、「春はまだ沖の彼方」という比喩表現が鮮やかです。

・新春のフライ旗はためく船溜まりきしむ船音さえも清しく

浜松市西区 河合 和子

【評】これも「新春」の訪れの心弾みを目と耳で、感覚的に伝える作品です。「フライ旗」は手旗などではなく「富来旗」、すなわち大漁旗。新年早々の浜名湖東岸、舞阪港の風景と読みました。

・きょうのこと今日なし終えてふううつとぬるめの風呂に心をほぐす

藤枝市 富永 孝江

【評】「きょうのこと今日なし終えて」はよくあるフレーズです。生きていく基本というべきでしょう。「ふううつと」は味のあるオノマトペで、ぴたりと三句に収まり、効果を上げています。

・留守に来て真昼の庭の片隅にうづくまる背中母の草引く

御殿場市 音淵小百合

【評】離れて暮らす老母が作者の留守中やって来て、草取りをしていたと言うのでしょうか。無言の母の声をその「背中」に聞くというのです。作者のあたたかな視線が感じられます。

・ジャンプ傘閉ぢるに力足りなくてまた開き来る老いるとはコレ

掛川市 笠原八代恵

・母乗せて施設に向う道すがらミラーに映る無言の横顔

御殿場市 土屋 幸子

・失いし下肢の傷跡冷たきに眠れぬ夜は労りつつもむ

三島市 大谷 良樹

・「よいとまけ」の名を持つ菓子のかたえ電車を通りと摘んだハスカップの味

藤枝市 梅本 光子

・望月に葉のうら見せる桜木のかたえ電車の通りすぎたり

浜松市中区 服部 隆子

・草を引く土の中から春待ちわびるねぼけ眼の蛙にごめんね

御殿場市 滝口ふみ恵

俳句

・気遣ひの一口サイズ雑煮餅

駿東郡清水町 伊藤 孝一

【評】「雑煮餅」を「一口サイズ」に切って食べさせてくれるという「気遣ひ」。それに感謝して、一句を詠む作者。年齢を重ねたご夫婦でしょうか。それとも施設の方でしょうか。一読、ほのぼのとした気持ちにさせられました。

・厨からハミング聞こえ春めけり

掛川市 太田 憲藏

【評】「厨」から聞こえてくる「ハミング」。大切な人達の食べるものを作る喜び。この句もまた、私達を、浮き浮きと楽しい気持ちにさせてくれる作品です。「春めけり」という明るい季語が、効果的に使われています。

・とりどりの練切り菓子や春立ちぬ

駿東郡長泉町 西村 愛子

【評】私は「練切り菓子」を知りませんでした。妻に尋ねると、その日の三時のお茶の時間にそれが出されました。甘いものが苦手だった私も、年齢を重ねて食べられるようになりました。この句のお蔭で、美しく美味しいお菓子にありつけたことを感謝します。

・小雨降る草萌え初むる土手の道

浜松市北区 林 吉介

【評】原句は「下萌え初むる」でした。選者が添削をして入選にするのは、本来は認められないこと

かも知れませんが、勉強のために敢えてそうさせて貰いました。ここは「草萌え」とはつきり表現したいですね。この違いを理解することは、今後の作句に必ず役に立つはずですよ。

・ジープンの破れもおしゃれ春の風

掛川市 山下 良子

・読み返すシニア通信日脚伸び

富士宮市 今村 益子

・休校の空のびのびと泳ぐ風

三島市 竹井 英夫

・側溝に温泉の湯気霜の朝

伊豆の国市 富岡た江子

・ビバークのテントに夜半の雪重く

藤枝市 富永 孝江

・雪掻きてまた降る予報聞く夜かな

御殿場市 上村士守江

川柳

・鴟に似て忘れることの多かりき

浜松市北区 林 吉介

【評】物忘れを、鴟の速贄（鴟が餌を捕って小枝に突き刺しておくもの）、翌春、他の鳥の餌に供されてしまうに譬えたところが面白い。「多かりき」を「多かり」と口語体で詠んだほうがよろしいかと？

・初詣段差につまずく帰り路

伊豆の国市 富岡た江子

【評】おやおや折角お参りしたのに、つまずいてしまったとは……若い頃はつまずいてもオットットと即立ち上がったのにな。くれぐれもご用心・ご用心！

・厚着してトイレに行つて慌てる

浜松市西区 木村 稔

【評】トイレに入り、まずダウンをフックに引つ掛けて、ズボン・ステテコ・トランクス……次から次と脱いでいくのに時間がかかり……あゝ漏れちゃうよー

・床の中一句浮かんで走り書き

藤枝市 鈴木きよ江

【評】川柳つて何時でも何処でも浮かんでくるもの。床の中で浮かんだ句を枕元のメモ用紙に走り書き！ところが朝見ると「この字何だっけ？」なあってことに（笑）

・増えていく皺の数だけ薬数

藤枝市 小泉 裕

・カレンダー楽しい予定先ず記入

御殿場市 勝又 よし

・雑草に負けてたまるか曼殊沙華

藤枝市 岡山 義朗

・妻宛てに賀状出したらおかず増え

駿東郡清水町 芹澤 伸一

・正月はうれし苦しいお年玉

掛川市 野末 哲郎

・ケセラセラ蘇る歌口遊み

富士宮市 内田 初枝

【選後評】

川柳らしい滑稽さ、ユーモアのある句がたくさんあり、楽しく拝見させていただきました。川柳のキャッチフレーズとして、「ズバリ斬る ホロリ泣かせる チクリ刺す ニンマリ笑う ポンと膝打つ」と、川柳の大家大木俊秀先生は言っています。また次回も皆さんの楽しい句をお待ちしています。

◆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

（静岡県俳句協会名誉会長）

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5年10月2日（月）

◆送付先

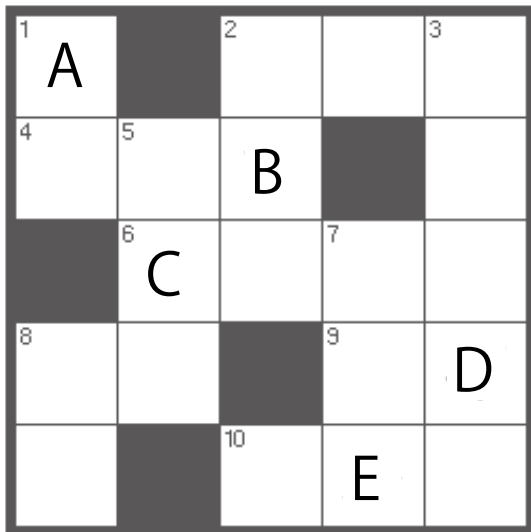
〒420-0856

静岡市葵区駿府町1-70

シニアクラブ静岡県

☎054-254-5225

頭の体操 クロスワードパズル



解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのかぎ

- 【タテ 01】 人の胴の下にあり、歩いたり走ったりするときに使う体の部分。
- 【タテ 02】 自分で考えをしっかりと決めること。はっきり決めた意志。
- 【タテ 03】 川・海峡などの向こう側の岸。対岸。
- 【タテ 05】 自分で自分の食事を作ること。
- 【タテ 07】 電気が通る線をらせん状に巻いたもの。
- 【タテ 08】 時間の差。標準時の違い。時間をずらすこと。

ヨコのかぎ

- 【ヨコ 02】 本務のほかに別の職務も兼ねること。
- 【ヨコ 04】 歴史上の事実。
- 【ヨコ 06】 詩文の字句を何度も練り直すこと。
- 【ヨコ 08】 老年の男性。男性の老人。「〇〇さん」
- 【ヨコ 09】 ちがった意見。異論。
- 【ヨコ 10】 さわるとかぶれることがある落葉樹。または、その樹液からできた塗料。

前回の答え：あらまきざけ

【応募の方法】 はがきに答え（ABCの順に並べてできる言葉）、「子供の頃好きだった歌」・住所・氏名、電話番号をご記入の上で応募ください。正解者の中から抽選でヤクルト賞3名、ニチコミ賞2名を含め15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通でお願いします。
 【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5年10月2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。

協賛

東静岡ヤクルト販売株式会社 中央静岡ヤクルト販売株式会社 西静岡ヤクルト販売株式会社
 株式会社ニチコミ

静岡県老人クラブ連合会指定業者

◆◆◆ ころきらめく旅で皆様に笑顔を ◆◆◆

スカイ旅行センター

静岡県静岡市駿河区敷地1-15-25
 HP <https://www.skytravel-c.com>
静岡県知事登録旅行業第2-519号 総合旅行業務取扱管理者: 遠藤 純

お問合せ電話番号
054-237-7988

『創業71周年』ありがとうございます。

信頼と実績 株式会社 **ハマカン** トラベル

今後もよろしく
 お願いします。
 私たちに
 お任せください。

はまたび

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

--	--	--



目は口ほどには物言わず

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

我が国では、多言語が混在する和製造語に違和感がない。異種の外国語を取り込むには特異な才能が必要で、最近の商標名や広告等に特異なセンスを感じさせる横文字が氾濫している。

しかし、昨今のマスコミの和製造語には、感覚的で軽薄な表現が少なくない。若者の感性に訴える簡明かつ言い得て妙な表現もあるが、高齢者が理解し難い日本語が飛び交っている。理解し難いのは高齢者の感性の劣化と勉強不足と言われれば、黙っては引き下がれない。

若者は、英語を利用して国際関係を構築する能力が高く、SNS等で自分を表現する積極性も、最新の生

成系AIを利用する能力ももっている。しかし、外国人との対話では論理的な表現が必要で、新造語が多いと意思の疎通が図り難く、高齢者に対しても同様である。しかも、言語を介する相互理解には、哲学、文化や歴史等の知識や経験、国語の読解力と表現力等も必要になる。

一方、若者にはあるが

高齢者に不足するものは、敢えて言えば好奇心と気力であろう。歳だから、そんなことは面倒くさい・分からない等の逃げ口上や弁解が多い。自分の意見を積極的に述べる機会が少ないこともあろう。飼育ペットと自宅で会話するのも、テレビを視聴中の独り言でも良い

宅で会話するのも、テレビを視聴中の独り言でも良い

から、感想や反論・持論を言葉にするがよい。年寄りの冷や水と言われようとも、知識と年の功を生かして世代間格差を埋める努力が望まれる。

「目は口ほどに物を言う」という諺がある。意思を伝達するには、言葉だけではなく表情が加わると効果的である。しかし、コロナ禍が口の機能を奪い、マスクをした者同士の対面では、目だけでは意思が通じ難いことを知った。マスクの脱着が自主判断に委ねられたのを機に、高齢者は若者に負けじと頑張りたい。感染防止に配慮して、筋力を増強すべく足には外出する機会を、脳を活性化すべく口には社会参加する機会を与えて、コロナが邪魔した健康長寿の延伸に挑戦したいですね。

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



絶景の空中散歩

伊豆パノラマパークは、静岡県伊豆の国市にある葛城山の山頂に広がる絶景のテラスを備えた山頂エリアと、ショップやレストランが集まる山麓の駅舎、そしてそれらを繋ぐロープウェイからなる滞在施設です。



逆さ富士が映る「碧テラス」

山麓エリアには伊豆の旬の味覚が揃います。レストラン「トラットリア伊豆パラダイズ」

山頂エリアは、葛城山の豊かな自然の中にカフェや展望デッキ、散策路などが点在する公園になっています。なかでもロープウェイを降りたすぐ先に広がる展望広場「碧テラス」では、富士山のほか駿河湾、天城連山などの雄大な自然を360度の大パノラマで楽しめます。

山麓エリアには伊豆の旬の味覚

では、地元食材を使ったワンランク上のイタリアンランチをお楽しみいただけます。また、伊豆最大級の品揃えのお土産ショップは7月に「碧テラス」への期待を高める空間に大幅リニューアルオープンいたします。ここでしか体験することのできない絶景リゾートをお楽しみください。

ロープウェイに乗って約7分。
標高452メートル、360度パノラマの絶景リゾートへ。

【お問合せ】

伊豆パノラマパーク
〒410-2211 静岡県伊豆の国市長岡 260-1
☎ 055-948-1525

HP: <https://www.panoramapark.co.jp/>

【営業時間】

9:00~17:00(上り最終) ※季節により変動あり
年中無休 ※荒天の場合運休あり

【料金】

ロープウェイ往復
大人2,500円/小人1,400円/幼児900円

【アクセス】

電車：伊豆箱根鉄道駿豆線で伊豆長岡駅下車、
伊豆箱根バスで約10分
車：東名沼津ICより国道1号・136号經由、
伊豆中央道で長岡IC下車、約1分

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
