

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！
さわやかクラブやいづ連合会

地域の活動

シニアクラブ長泉

シニアクラブ牧之原

シニアクラブ御前崎市

特集

「子供の頃好きだった

漫画や本」

今、行ってみたい

「静岡市歴史博物館」

令和5年1月発行

VOL. 168

撮影場所：藤枝市 不動峡

写真提供：藤枝市老人福祉センター藤美園

趣味の会・写案会 石川順一郎「癒しの時間」

令和4年使用
全国交通安全年間入ローガン

手を上げる 子どもはあなたを 信じてる

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

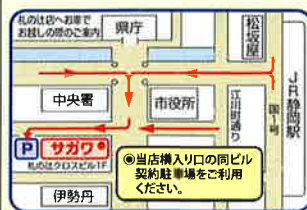
安心♡ サガワの補聴器選び 90日間返品可能！

オーダーメイドでも“よし！使おう！”とならなければ全額返金！！

“充電式耳あな型”補聴器が大好評です！

呉服町札の辻店 音羽町本店 草薙店（しずてつストアとなり）

デジタル補聴器のサガワ ☎0120-51-8980





会長挨拶

シニアクラブで

生きがいのある日々を

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上げます。本年がコロナ禍に応じながらも、住み慣れた地域でクラブ活動を通して、楽しく生きがいのある生活が送れる年になりますよう祈念申し上げます。

生涯現役社会の実現につながる重要な取組をしております。国では団塊の世代が後期高齢者となる令和7年に向け、地域において見守りや生活支援等を実施する地域包括ケアシステム構築を目指しております。老人クラブは正に地域包括ケアシステムそのもので、担い手として大きな期待が寄せられております。

老人クラブ（愛称：シニアクラブ）は法律に基づき自主組織で、地域を基盤とする高齢者の通いの場、社会参加の機会として、介護予防（フレイル予防）活動を行っております。その活動は、多くの高齢者が地域での繋がりを基盤に、スポーツ、文化活動、見守りや生活支援等幅広い取組をしております。このことは、地域社会の支え合いの輪を広げていくもので、人生100年時代、

しかし、地域社会の崩壊に伴い、共助のしくみが機能しにくくなってきている現状に対処し、老人クラブが高齢者の健康を支えるしくみを機能させ、住民相互の支え合いや介護予防の充実に取り組み、多くの高齢者が老人クラブの恩恵を受けられることを期待しております。

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。

収録は175曲!!
なつかしの愛唱歌集
800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〈中部版〉

OTOWA DENTAL CLINIC 医療法人社団 仁静会

音羽歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~11:30	●	●	●	/	●	●
午後2:00~6:00	●	▲	●	/	●	▲

▲火曜と土曜の午後は2:00~5:00まで
※休診日/木曜・日曜・祝日

静岡市葵区音羽町20-12 ☎054-251-3011

尾崎歯科医院

診療時間

平日 AM9:00~PM12:30
PM2:00~PM6:00
木・土曜 AM9:00~PM1:00

休診日/日曜日・祝日

静岡市葵区北番町90 ☎054-271-5430

すぎやま 歯科医院

藤枝市青葉町4-2-17
TEL 054-636-6480

診療時間 AM 9:00~13:00
PM 15:00~20:00
*土曜午後はPM14:00~17:00

休診日 日曜・祝祭日

勝又内科医院

内科・脳神経内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	※
午後2:00~6:00	○	○	/	○	○	/

休診日:日曜、祝日、水・土曜午後 ※土曜午前9:00~12:30迄

TEL054-246-5045 静岡市葵区大岩1-5-40

しば内科医院

診療時間 午前 9:00~12:30
午後 2:30~6:00
(土曜は13:00まで)

休診日 火・土曜午後、木・日曜、祝日

静岡市葵区伝馬町8-1(サンロース6F)
☎054-254-1441

すぎむらクリニック

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

時間	日	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後2:30~6:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日:日曜日、祝祭日、水・土曜日午後

藤枝市若王子3-5-29 TEL(054)647-7077



さまざまな活動を通して

さわやかクラブやいづ連合会 豊田支部第3喜楽会 会長 遠藤 耕輔

さわやかクラブやいづ連合会は7支部20単位クラブで会員752名です。単位クラブのない地区の方は本部会員として入会できます。

ナ蒲郡に行きました。豊田支部は5単位クラブ193人です。秋のスポーツ交流会には輪投げや玉入れに130人が参加して、団体・個人賞と盛り沢山の景品を出し皆さん大喜びでした。

くり新要素の運動・栄養・社会参加で楽しみましょう。

連合会では寿大学を年5回開催。入学式には140名が参加。市長のお話があり他の4回は著名人の講演です。

第3喜楽会では浜松ヤタローパン工房、ヤマハミュージアム、浜北森林公園等々バスで旅行を実施しました。また

今年度は焼津が歴史探訪ウォーキングの当番で、小泉八雲と焼津をテーマに11月4日に実施しました。500円の割引券が出た焼津さかなセンターでは、やいづおでん隊の方によるおでんのサービス付きで大好評でした。

第2喜楽会から市老連退会の話があり、話し合いました。話がだめで、最後に私ども第3喜楽会に12名が入会致しました。今後も退会しそうな所と早く相談する必要があると思います。それが活動推進相談員の役目であり、会員増に努めたいです。

焼津市ではバスタクシー利用補助金280万円があり旅行の他研修等にも活用可能。今年は大河ドラマ館やラグー

健康・友愛・奉仕と健康づく



※編集人より
遠藤さんは、このたび、各種の活動が認められ、内閣府からエイジレス・ライフ実践事例として表彰されました。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

わたなべミント歯科

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

休診：木・日・祝（祝日週の木曜日は診療）
▲土曜午後は14:00~16:30

静岡市清水区川原町17-5
☎ 054-340-6480

内科・脳神経内科

あさり内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	/	○	○	○	/
午後 3:30~6:00	○	○	/	○	○	○	/

休診日：水曜・日曜・祝日 ※土曜は17時まで

静岡市清水区村松原3-3-10
☎ 054-660-8850

～妊娠・出産・育児のサポートをします～

産後の入院可

前田産科婦人科医院

Nishiyazu Frauenklinik
医療法人 社田 安津会
前田産科婦人科医院
☎ (054) 626-8603(代)

理事長 前田 津紀夫

焼津市小屋敷214-1

かめやま歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 2:00~6:30	○	○	○	/	○	○	/

（休診日）木曜・日曜・祝日（祝日のある週は木曜診療）
※水曜午後14:30~19:30、土曜午後14:00~16:30

静岡市清水区草薙1181-20
☎ 054-348-0248

金谷眼科

午前 9:00 ~ 11:30
午後 15:00 ~ 17:30
※水・土曜日午後、日曜・祝日は休診

菊川眼科グループ

金谷眼科

島田市金谷扇町3639 TEL.0547-45-0010

金谷眼科 検索

いとう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 2:30~6:45	○	○	○	/	○	○	/

休診日：木曜・日曜・祝日

静岡市清水区鶴舞町3-17
☎ 054-367-4181

地域の活動

できることをやってきました

シニアクラブ長泉 会長 平瀬 清人

令和4年11月8日開催の「全

老連創立60周年記念全国老人

クラブ大会」において、シニ

アクラブ長泉が優良老連とし

て、厚生労働大臣表彰を受け

ることが出来ました。これは、

各クラブの会長をはじめとす

る役員の方々の日頃の活動の

成果と感謝する次第です。

さて、コロナ禍内でのシニ

アクラブ長泉は「中止はい

つでもできる」「何が出来る

かを考えて活動する」とのポ

リシーで運営してきましたの

で、その内容を紹介します。

①グラウンドゴルフ大会(2回/年)

参加者数(延べ)736名

人数を分散し予選会2回の

後の決勝大会を行なう計3日

開催としました。

成果としては、グラウンド・

ゴルフ人口増加に繋がりました。

②輪投げ大会(1回/年の1日開催)

参加者数358名

10レーンの同時開催から、1

時間交代制での開催に変更しま

した。また、チーム編成が困難

なクラブについては、個人戦の

みの競技も実施しました。

③フライングディスク大会

(令和3年に初めて開催)

参加者数287名

スポーツ大会の1競技で

したが、単独の開催を計画

したところ、5レーン7組

計280名強の参加があり

ました。令和4年も他競技と

同等の規模開催の単独大会を

計画することが出来ました。

④スポーツ大会(1回/年の1日開催)

完全なクラブ対抗戦の形態

で、8種目を競技して順位を競



フライングディスク大会

います。残念ながら、この3年間は開催出来ていませんが、来年度開催に向け新競技などを計画しています。

このように、工夫をしながら開催をすることで「健康寿命向上」・「外出促進」等を目指して、活動を計画・運営してきました。

今後も、会員の方々の「健康第一」を念頭に、活動してまいりますので、引き続きのご支援をお願いします。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています <中部版>

マルボシ水産株式会社

 焼津市石津1018-1
 TEL: 054-623-7969

環境衛生の保全のために...
有限会社 榛原衛生社
 牧之原市静波70番地6
 TEL 0548-22-0839 FAX 0548-22-4824
 フリーダイヤル 0120-230-839

自動車買取・販売・車検・整備
BACANA'S GARAGE
 焼津市吉田町住吉1211-1
 ☎ 0548-23-3456
 FAX: 0548-23-3457
<http://www.bacanasgarage.com>

プラスチック金型設計・製造
榛原工機株式会社
 <小糸製作所グループ>
 牧之原市細江6248-1
 TEL 0548-22-5665

フィッシュをフィニッシュまで
焼津ミール
 Yaizu Meal
 焼津市田尻1855番地の26
 TEL 054-656-1001

栄研テクノ株式会社
 O₃
 オゾン試験のパイオニア
<https://www.eiken-techno.co.jp/>

地域の活動

シニアクラブ牧之原 女性部 増田いさ子

牧之原市の合併（平成17年10月）当時、静岡県の代表的な歌といえば、「チャッキリ節」。これは誰でも知っている。「でも牧之原市に地元の歌（曲）はあるの？」「ないよね」「何でないのか？」「欲しいよね」「皆で歌って踊れると楽しいよね」「なければ作っちゃおうよ」当時の女性部の仲間との会話から新しい牧之原市の地元の曲（歌）を作りました。うということになりました。

とは言え皆素人、歌の世界の知識もなく右往左往、詞と曲が必要で誰に頼むか、知人、縁者（市）を巻き込んで東奔西走、悪戦苦闘、その時の苦労は、とてもこのスペースでは語れませんので省略。そんなこんなで平成20年8月8日末広がりの吉日に待望の「牧之原音頭」が完成しました。牧之原市の原口せん作詞（当時83才）山田成治作曲（当時83才）振り付けは当時の市老連・山西女性部長にお願いしました。



いきいき創造広場で踊りを披露

以来、市の行事、産業祭、納涼祭、地域の祭り、盆踊りや県老連高齢者いきいき創造広場、吉田公園チューリップ祭など市内外で大活躍、それに加えて介護施設（特別養護老人ホーム、デイサービスなど）の慰問でも活躍、また、地頭方小学校（1年生から3年生）の児童にも踊りを指導。先生方も習得のために動画撮影したりと、牧之原音頭の活躍は年々大きくなってきました。文字通りこの牧之原音頭が市老連女性部の活動や地域活動の音頭取りになってくれたのです。

これからも地域創生・地域活性ソングとして、市中で流れ、老若男女、皆で歌い、皆で踊り、元氣溢れる健康なまちづくりに貢献してくれることと願っています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

給排水衛生工事・リフォーム改修工事
株式会社 **吉田浄化槽サービス**
棟原郡吉田町片岡1622-4
TEL 0548-32-5747

株式会社 **YOSHIDA**
部品検査・部品寸法検査、教育
【本社】 牧之原市細江212-173
TEL: 0548-23-9789
【焼津事業所】 焼津市吉永1876-19

学校法人 常盤学園 
新屋幼稚園
焼津市本町1丁目1番10号
☎ 054-628-3895
西町幼稚園
焼津市大村1丁目12番地
☎ 054-629-3277

高齢者の皆さんが
安心して暮らせる社会を目指します
司法書士 佐藤事務所
牧之原市細江3203番地2
☎ 0548-22-0063 

住宅の塗替え専門店
株式会社 **ケイエム・ビルダーズ**
吉田町神戸2219-3
☎ 0548-32-1241

重機土木工事・産業廃棄物(最終処分・中間処分・収集運搬)
山砂利販売・一般貨物自動車運送事業
芝田重機有限公司
牧之原市白井3-1 TEL 0548-54-1236
【リサイクルセンター】
牧之原市菅ヶ谷3206-9 TEL・FAX 0548-54-2288
【山砂利採取場】
牧之原市蛸ヶ谷456 TEL・FAX 0548-54-0620

静岡県最南端の 御前崎市より

シニアクラブ御前崎市 会長 高塚 晴雄

令和5年の新春を寿ぎ、会員の皆様の御多幸をお祝い申し上げます。

「光陰矢の如し」1日はおろか、1年の過ぎ去るのが何と早いことかと感じるのは、最早齢のせいかも……。

現在、御前崎市老人クラブは、浜岡支部と御前崎支部を合わせて、約1000名が在籍しています。市老連の活動として、市長杯グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ミ

ニ運動会をメインに、そして市内17単位クラブが、それぞれ地区の伝統やコミュニティ作りに取り組んでいます。また、市老連の組織づくりは、他の市町と同様、スポーツ部会と文化部会、女性部会、友愛部会、加入促進部会の5部

会で、会員相互の情報交換及び共有に努めています。会の活性化を重点目標に掲げ、県、市町連合連携事業に

ついて、地域クラブ活性化事業として、地域公共施設の草取りや、清掃奉仕作業、ふじさんつ子応援事業では、地区センターと共催で芋植え・田植えの農業体験事業のほか、子ども達を事故や犯罪から守る青少年健全育成事業

「サポート隊」に参加協力をしています。中でも、地域支援え合い事業につきましても、赤澤友愛委員長以下、13単老の友愛委員の皆さんが、長引くコロナ禍にあつて不要不急の外出制限の中、孤立・孤独化、運動不足による筋力低下、出会いの機会が失われた

ことによるコミュニケーション不足にならないように、一人暮らし世帯の支援や家庭訪問を率先して行ってくれています。

高齢者を取り巻く環境は厳しいものがありますが、苦しいの後は必ず楽しみがやってくるはず。これからの思いやりの心を持って、絆づくりの輪を広げていきたいと思えます。微力ではありますが、力を合わせ、組織の維持と充実に努めて参りたいと思っております。今後とも御指導、御鞭撻をよろしくお願いいたします。



「サポート隊」の活動の様子

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

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。

かかりつけ
薬局

haiyaku

株式会社 はいやく

大島医院

内科・消化器内科・外科

静岡市駿河区用宗1-33-3

☎ 054(256)0040

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:30 ~ 17:00	○	○	○	○	○	○

※休診日 木曜日・日曜日・祝祭日

パイルの販売及び各種工法の打設工事

大井川重機 有限会社

〒421-0213 焼津市飯淵842

TEL 054-622-6155

FAX 054-622-0804

鎌田急送有限会社

島田市金谷東一丁目745-1

TEL(0547)46-3993

FAX(0547)45-3057

不要品1つからでも引き取りに伺います

燃えるゴミ 引越しの片づけ

燃えないゴミ 倉庫の片づけ

粗大ゴミ 遺品整理

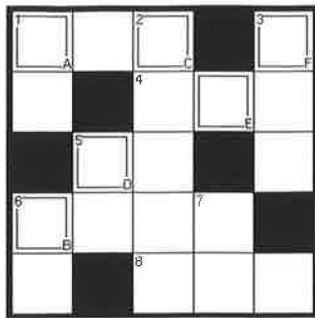
(株)渡邊よろずサービス

☎0548-22-6338

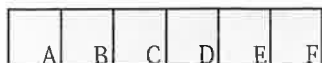
牧之原市静波2604-33 一般廃棄物牧之原市許可第22-18号

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:しゃくねっ

【応募の方法】はがきに答え（ABCの順に並べてできる言葉）、住所・氏名、電話番号、「もう一度食べたい子供の頃の食べ物（お菓子・おやつなど）」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2月28日（火）（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。

タテのかぎ

ヨコのかぎ

- 【タテ1】人や動物が物をかんだりするときに動かす口の周りの部分。
- 【タテ2】道などが折れ曲がっている角の所。
- 【タテ3】技術などを習うこと。練習をすること。
- 【タテ5】値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
- 【タテ6】雌の馬と雄のロバの合いの子。
- 【タテ7】一けた同士の掛け算の一覧表や暗記の仕方。
- 【ヨコ1】物事と物事間の時間。
- 【ヨコ4】絵をかくために使う材料。絵の具、筆、画布など。
- 【ヨコ5】大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。
- 【ヨコ6】鳥・獣・魚類などをむやみにとること。
- 【ヨコ8】他のものとはちがって、それだけが持っているもの。

第20回シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会
結果発表

市町連合会対抗戦

- 優勝・吉田町さわやかクラブ連合会 / 準優勝・シニアクラブ袋井市 /
- 3位・湖西いきいきクラブ連合会
- ▼個人戦（青コート）
- 優勝・榛葉 雅明（袋井市） / 準優勝・永沼 俊明（湖西市） /
- 3位・野中 勝（吉田町） /

個人戦

- （白コート）
- 優勝・石川 博敏（掛川市） / 準優勝・榎葉不二子（富士宮市） /
- 3位・福世 正義（吉田町）
- ▼個人戦（赤コート）
- 優勝・森田 幸夫（掛川市） / 準優勝・石田美代子（吉田町） /
- 3位・井村 悦郎（御殿場市） /

結果の詳細は
コチラから！



表彰
全国老人クラブ大会

令和4年11月8日（火）に国技館において、全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会が開催され次の方が表彰されました。表彰された皆様おめでとうございます（敬称略）。

大会の詳細は
コチラから！



- 厚生労働大臣表彰
老人クラブ育成功労者表彰
山崎 好信（県老連副会長）
戸塚 順一（前県老連理事）
- 優良市区町村老連表彰
長泉町老人クラブ連合会
●優良老人クラブ表彰
城之崎城和会（磐田市）

- 全老連会長表彰
老人クラブ育成功労者表彰
鈴木 実（前県老連副会長）
八田 稔（前県老連評議員）
- 優良老人クラブ表彰
第3喜楽会（焼津市）
庄園長寿会（浜松市浜北区）

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

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れます。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合せ下さい ☎054-283-5424

ドコモスマホ教室



参加無料
※一部有料の講座あり

初心者大歓迎

他社のケータイでも参加可能

**初心者でもよくわかる
専用テキストをプレゼントします!**



☑ 要点がまとまっていて見やすい構成です



☑ 操作手順を詳しく掲載しています

**ステップアップで
着実に上達できます!**



☑ スマホ初心者でも大丈夫です



☑ 基本の操作を自分のペースで学べます

**スマホに関するトラブルから
身を守る方法を学べます!**



- ☑ 具体的なトラブルの事例を事前に知ることができます
- ☑ 「個人情報漏洩」「ネット詐欺」などの不安に対処する方法を伝えます

**お客様の気持ちに
寄り添った講師が教えます!**



- ☑ スマホの画面を見せながら、操作手順をお伝えします
- ☑ 難しい用語も例えを交えて、わかりやすく説明します

**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。**

※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。
※感染症対策のため、手指の消毒やマスクの着用、検温にご協力をお願いいたします。
※受講人数には限りがございます。

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

Web予約はこちら



※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。

あなたと世界を変えていく。

docomo

介護保険特集

今回は、福祉用具貸与・住宅改修についての特集です。

介護が必要な方が、できるだけ自立した日常生活を営めるように、福祉用具を借りたり、住宅を改修したりすることができます。

利用には条件がありますので、まずはケアマネジャーか地域包括支援センターに相談してください。



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」

●福祉用具貸与

福祉用具貸与事業者から以下の福祉用具のうち、適切なものをレンタルできます。

- ・手すり（工事を伴わないもの）★
- ・スロープ（工事を伴わないもの）★
- ・歩行器★
- ・歩行補助つえ
- ・車椅子
- ・車椅子付属品
- ・特殊寝台
- ・特殊寝台付属品
- ・床ずれ防止用具
- ・体位変換器
- ・認知症老人徘徊感知機器
- ・移動用リフト（つり具を除く）
- ・自動排泄処理装置
（要介護4、5の人のみ対象）

※要介護1及び要支援1、2の方は、★以外の用具は原則として対象外

「腰掛け便座」など、入浴や排泄などに使用する福祉用具については、特定福祉用具として販売対象となります。

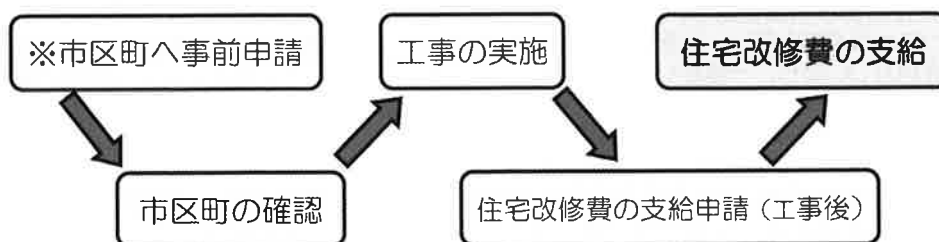
●住宅改修

手すりの取付けや段差解消などが必要となり、住宅改修をする際、20万円を上限に改修費が支給されます。（利用者負担の割合は1～3割）

介護保険でできる住宅改修の例

- ①廊下や階段、浴室やトイレなどへの手すりの設置
 - ②段差の解消のためのスロープの設置など
 - ③滑り止め防止などのための床または通路面の材料の変更
 - ④引き戸などへの扉の取り替えや新設
 - ⑤洋式便器などへの便器の取り替え
- ※その他、上記の改修にともなって必要となる工事も支給の対象になります。

住宅改修利用の手順



※やむを得ない事情がある場合を除き、原則、事前申請が必要です。

～県民体操デイ・バイ・デイしずおか～

静岡県では、健康長寿日本一を目指した健康県づくりの一環として、健康づくりのための体操「デイバイデイしずおか」を推進しています。

コロナ禍で外出がしづらいときでもできる体操になっていますので、ぜひ実施してみてください！（DVDをほしい方は、以下のURLよりお申し込みください）

(URL : <https://www.sukoyaka.or.jp/service/sukoyakaeveryday>)

富士山
富士山の輪線を描いて重心移動
体の軸を感じて大きな富士山
膝伸ばし
ふくらはぎ伸ばし

姉さんかぶり
肩まわし
わき腰伸ばし
斜め背中伸ばし
背中伸ばし
肩まわし

みかん山
ももあげと腕まわし
肩のねじり
腰まわし
両手振り下ろし腰の運動

お茶山
股関節の運動
はさみでお茶を割ってかかとをあげる
胸・腰・ももの後ろを伸ばす

ヨット
体を伸ばす
歩き・手拍子
もものひきあげつエストをねじる

伊豆半島
同じ側の手足をあげる
温泉が湧きあがる
瀬船につかる

舟こぎ
速く舟こぎ
ゆっくり舟こぎ
速く舟こぎ

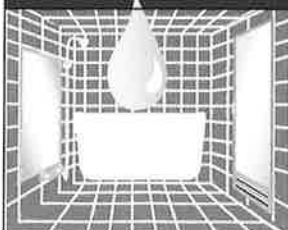
足踏み
みそおちの位置からその場足踏み
ももあげ
足の踏み出し
バランス

動画は「ふじのくに むすびば」でも見ることができます！

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いんですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを見せ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、
脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

シニアクラブ 文壇

短歌

・夏野菜カレーに絡めて過ぎし日の苦味辛味もじ
つくり煮込む

浜松市西区 河合 和子

【評】 子供の大好きなカレー。少し本格的な大人の
カレー。そして「過ぎし日の苦味辛味」のいつぱ
い詰まったシニアのカレー。カ行音、ナ行音が効
果的に使われて、作品により味が滲み出ています。

・露の世にまだ少しいて畑起こす涼しくなれば大
根時こうか

藤枝市 大石 容一

【評】 小林一茶の「露の世は露の世ながらさりなが
ら」を連想させます。「露」「涼し」「大根」と縁
語のように連ねて、一抹の寂しさとともに、命を
いとおしむ深々とした心情を伝えています。

・四回目注射すませてほつとする顔見つめあい家
路を急ぐ

掛川市 鈴木イヨ子

【評】 <コロナとの闘い>の出口はなかなか見えて
きませんが、まずはワクチン接種をきちんと果た
すことですね。ささやかな安堵と優しさを共有す
る心情が、やわらかな表現によく出ています。

・二度三度母を振り向く入学児別れは道の曲がり
角から

三島市 上原 重義

【評】 幼い子供の可愛げな、そして切ない仕種が巧
みに捉えられています。「入学児」の仕種をまず
上句で表現したところがよいと思います。「会者
定離」という言葉が不思議と思われる作品です。

・一抹の紫煙むらさきくりんどうの釣瓶落しの夕日をかへす

裾野市 土屋 安久

・大声で「人参じやがいもたままねぎ」歌って行
くよ小さなリュック

藤枝市 富永 孝江

・手のひらに木もれ陽そつとよせ集め頬になで
り 至福の一刻

三島市 神戸 光世

・巡礼の旅の館の湯煙の奥にこだます安らぎの声

御前崎市 山本脩太郎

・黄泉に行く友の笑む顔両の手でぬくもりませと
いだきいだきぬ

三島市 鈴木アイ子

・七回忌の遺影の夫は照れ笑い梅ヶ島の湯 真昼
の湯上り

藤枝市 梅本 光子

俳句

・展げ見る師の絵手紙や夏座敷

駿東郡長泉町 西村 愛子

【評】 「師」は、何年たつても、幾つになつても師。
掲句の場合、まず学生時代の恩師を想像した。美
術が専門ではない、絵の得意な元担任の先生の「絵
手紙」。しかし、作者は美術部員で、その顧問の
先生からだつたという場合も在り得る。結局最後
の結論は、読者の自由な想像に任せれば良いとい
う当たり前の答。尊敬する師から「絵手紙」が届
いた。早速「夏座敷」に「展げ見る」。絵も字も
美しく素晴らしい。さぞ、嬉しかったことであ
ろう。「夏座敷」の広々とした場所の設定も良い。

・蛍籠吊るして母の忌を修す

静岡市駿河区 池谷 陽子

【評】 「母の忌」も、もう何十年もたつたのであろう。
作者は既に、母が亡くなられた年齢を越えたのか
も知れない。「蛍籠吊るして」に、そんなことを
思わせてくれる余裕が感じられて、却って亡き母
を慕う気持ちの深さが伝わってくる。

・水打ちて心のうつをとばしけり

浜松市北区 山口 英男

【評】 この行為、私にも覚えがある。「心のうつを
とば」す最善の策は、体を動かすこと。山口さんは、
家の前の道路や庭に水を打って鬱を散している。
埃押さえにもなり、庭の草木のためにもなり、誰
にも喜ばれる解決策だと思ふ。

・天高しゲートボールの初制覇

藤枝市 大石 容一

【評】「ゲートボールの初制覇」おめでとうござい

ます。「初制覇」という言葉で、アメリカ大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手の大活躍が思い浮かんだ。それに勝るとも劣らない「初制覇」の喜びだったのだろうと推測する。

・無往寺に僧来る話曼殊沙華

掛川市 太田 憲蔵

・歩け歩けコスモス畑が終着地

藤枝市 富永 孝江

・香水のいつもと違ふ子はデート

掛川市 山下 良子

・団扇風隣にもらふ落語会

掛川市 佐藤 亘子

・路の藁昔の恋はほろ苦し

藤枝市 小泉 裕

・怪しからぬ鼠火花が君を追ふ

駿東郡清水町 伊藤 孝一

川柳

・日めくりに尻叩かれている八十路

静岡市駿河区 齋藤 敏雄

【評】月日の経つのは早いもの！まして年老いてくると益々感じます。「尻叩かれて」とは表現が上手です。

・両耳に寝ると鳴き出す蟬がいる

浜松市北区 豊田由美子

【評】床に着くと、耳の奥で鳴き出すセミ！川柳味があつて面白い一句です。

・夏秋の区別のつかぬ温暖化

三島市 上原 重義

【評】昨日まで暑い暑いと言っていたのに、急に寒くなつて来たりして、この頃季節感無くなつて来た様な気がします。

・レジ前であと一円がつかめない

静岡市駿河区 柴本ミチコ

【評】手の指が嫌に乾いて掴めない！後ろには長い列だというのに……分かります。妙に焦ると益々混乱しちゃうんですね。

・宝くじ買ひもしないで夢話す

三島市 鈴木アイ子

・亀の歩み負けるが勝ちと教えられ

袋井市 小林ふく子

・人の名も思い出せない歳となり

御殿場市 勝又 正弘

・出掛け先花柄マスク競いあい

伊豆の国市 石橋 さよ

・焦げダレの匂いに負けて上うな重

浜松市西区 伊藤 芳造

・逝きのばす百寿求めて心技体

藤枝市 小泉 裕

【選后感】

色々な句を、幅広く頂きました。日常茶飯事をさり気無く詠んでいて良いですね。これからも奮って投句下さい。

◆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 甲斐遊系先生（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5年2月28日（火）

◆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

シニアクラブ静岡県 INFO

高齢者いきいき創造広場 リフォームファッションショー&芸能交流ひろば開催

9月22日 (木) 御殿場市民会館にて、高齢者いきいき創造広場を開催しました。



第一部の式典では、シニアクラブ菊川の会員加入促進運動表彰と県連合会役員5人の会長表彰を行いました。

第二部のリフォームファッションショーでは、着物や羽織、帯などを式服、チュニック、部屋着ポシェットなどに仕立て直した素敵な作品を、24名がステージの上で披露しました。

続いて芸能交流ひろばには、14市町336名が参加しました。ダンスや踊りの披露に加えて、シニアバンドの演奏や合唱、仮装など、大いに盛り上がりました。

次回も皆様の参加をお待ちしております。

リフォームファッションショーの表彰者は以下の方々です。

- 最優秀賞... 清 栄子 (富士宮市)
優秀賞... 伊倉 秀子 (御殿場市)
鈴木 絹代 (伊豆市)
柴田 洋子 (焼津市)
福田ヨシノ (御殿場市)
沼上美津江 (三島市)

特集

教えて! 子供の頃好きだった漫画や本

順位発表

- 1位 サザエさん
2位 鉄腕アトム
3位 のらくろ

●上位はあの有名作品

戦時中で漫画などを読む時間もなかったという方、子供の頃から本が好きで、今になってもいろいろ読んでいますという方、親から買ってもらった思い出と共に懐かしい漫画や本を思い出した方も多かったようです。



西伊豆堂ヶ島1泊2日のんびり旅行
清流
西伊豆堂ヶ島温泉 海辺のかくれ湯
交通費 宿泊代 (1泊2食) 昼食代 (2回)
スカイ旅行センター ☎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 はまカン トラベル
今後よろしくお願ひします。
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 (中部版)

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
見積無料
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!
安心してお任せ下さい!
ご相談 制作・校正 印刷・お届け
株式会社 ニチコミ http://www.nichicomi.com



老化に抗う高齢者の屁理屈

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

加齢に伴う記憶力の低下は避け難い。大脳皮質では、新しい記憶は古い記憶の上に玉ネギのごとく積み重ねられ、認知症になると表層の記憶から剥げ落ちていく。社会の記録は、高齢者の減少に伴って古いものから失われていく。従って、過去の記憶も記録も、目に焼き付いたままに遺したいのが人情である。

そんななか、過日、新進気鋭の学者A氏が、広島の原因爆キノコ雲の先端をピンク色に染めたテレビ映像を見た。彼は古い映像も着色すると現実味が増すと言う。しかし、生き証人の私には、真実を後世に伝える義務がある。

昭和20年8月6日、広島

地方は快晴であった。午前8時15分、ピカッと目がくらむせん光、しばらくしてドーンという爆音と爆風に後押しされて飛び出すと、B-29が悠然と北方に飛び去るところであった。西方の丘の背後から盛り上がるピンクの平餅が、黄色、ねずみ色、そして最後に白色のキノコ雲へと刻々変化する姿は、被爆という現実がなければ美しいとしか言いようのない光景であった。これは、平成16年4月5日付静岡新聞の窓辺欄における、「ピカドン」に始まる私の記述である。爆心地から15キロ余から見たキノコ雲は、A氏の像とは明らかに違う。

最近、想い出す旧友の姿や各種の記憶が不鮮明でセピア色になりつつある。実像に近づけるにはA氏の手法ではなく、古い写真フィルムから撮影時の記録を再現して、記憶をすげ替えるのも一法である。個人資料には、留学中に訪れた欧州の数々の都市や住民、地中海の青い海やエーゲ海の落日、アルプスの山々で見た草花、紅葉や氷河などの写真も多々ある。忘れ難い景観が、地球温暖化によって著しく変わっている可能性があるがあるので、嘗て目にした自然美を脳裏に焼き付けたい想いもある。

かくして、過去の事実を忠実に遺しておきたい煩惱を払拭できず、写真のデジタル化に挑戦すると断捨離が遅々として進まない。これも抗老化に寄与していると思いたいこの頃である。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています〈中部版〉

毎月 第2日曜日午後2時から写経の会
第3日曜日午前6時半から坐禅の会

どなたでも御参加下さい

曹洞宗 満蔵寺

藤枝市稲川1丁目3番14号
電話 〈054〉641-2209

臨濟宗 妙心寺派

吸江山 平田寺

牧之原市大江459
☎ 0548-52-0492

曹洞宗 海見山

孤雲寺

ペット納骨堂

牧之原市地頭方1096-1
電話/FAX (0548) 58-0909

曹洞宗 釘浦山

心月寺

永代供養承ります・墓地空きあります
絵手紙など各教室開催中・お問合せ下さい

牧之原市相良149
電話:0548-52-0094

勅東海最初禅林 後奈良天皇勅願所
今川家菩提寺 徳川家康公手習の間
開運摩利支尊天奉安

臨濟寺

りん ざい じ

静岡市葵区大岩町7番1号
TEL〈054〉245-2740 FAX〈054〉245-2743

日蓮宗

妙慶寺

静岡市清水区清水町8-16
☎ 054-352-5940

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




静岡市歴史博物館

静岡市歴史博物館は、歴史探求と地域学習、観光交流の機能を融合した新たなスタイルの施設です。令和5年1月13日にいよいよグランドオープンを迎えます!

グランドオープン後は2・3階展示室を公開します。基本展示のストーリーを貫くキーパーソンとなるのは、今川氏のもとで成長し、駿府の城と町をつく

り、静岡の繁栄の礎を築いた徳川家康です。特に、家康が人生の3分の1もの期間を駿府で過ごしたことに着目し、その歩みや人としての成長を中心に深く掘り下げます。また、駿府の発展を語る上で欠かすことのできない「今川氏」について、全国でも珍しく独立したコーナークラウドを設けて取り上げます。江戸時代から現代に至る駿府・静岡の歴史を、産業や街並みの変化とともに、人々の暮らしにも着目して紹介していきます。併せて開館記念企画展「徳川家康と駿府」も開催します。会期：1月13日(金) - 2月26日(日)。家康やその家族、家臣が駿府で過ごした時代に使用した品物や書いた手紙を中心に、あのころの家康に出会える企画展になっています。ぜひ皆様のご来館を

お待ちしております。また、静岡浅間神社敷地内に大河ドラマ館も令和5年1月27日(金)にオープンします! こちらも是非お越しください。



展示室イメージ

【お問合せ】

静岡市歴史博物館

〒420-0853 静岡市葵区追手町4番16号

☎054-204-1005 / 公式HP: <https://scmh.jp>

開館時間: 9:00~18:00 (展示室入場は17:30まで)

料金: 基本展示・一般 600円ほか

休館日: 月曜日 (祝日の場合は開館、翌平日休館)

年未年始 (12月29日~1月3日)

臨時休館日・臨時開館日あり

【アクセス】

・JR「静岡駅」北口より、徒歩約15分。

・一般用駐車場なし

※歩行困難の方のゆずりあい駐車場あり (要予約)

公式HP



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています (中部版)

温泉で汗を流し、海の幸の醍醐味を
焼津温泉

やいづ マリンパレス

シルバープラン
1人1泊2食付き(税・サ込)
8,000円1室2名様利用

お問い合わせは
TEL 054-629-1011
FAX 054-628-5819
焼津市本町1-6-3

ご利用時、このシニアクラブ通信を必ずお持ち下さい

ゆみ内科クリニック

診療時間 月火水木金土

午前 8:00~12:00 ●●●●●

午後 3:00~ 6:00 ●●●/ /

受付は診察終了時間の30分前です
藤枝市茶町3丁目3-33
☎054-641-7700

(一財) 静岡県交通安全協会

静岡市葵区鷹匠2丁目5番7号 電話 054(251)4765

夜間の事故を防止するためには、

✓ 明るい服装の着用!

✓ 自発光式反射材の着用!!

を心がけましょう!

白内障日帰り手術応需

藤枝眼科
クリニック

〒426-0037 藤枝市青木2丁目4-20
☎054-647-7770

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年! 記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」



ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積り・ご相談無料!

TEL 054-283-5424

〒422-8067 静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
株式会社 **ニチコミ**
http://www.nichicomi.com/