

第38号



市老連だより

発行所 (一社) 静岡市老人クラブ連合会
 〒420-0854 静岡市葵区城内町1番1号
 静岡市中央福祉センター3階
 TEL (054) 254-5236
 E-mail shizuoka.r.club@ai.tnc.ne.jp
 発行人 遠藤 日出夫
 編集人 広報専門委員会
 印刷 株式会社ニチコミ TEL 283-5424
 HPアドレス <http://www.nichicomi.com>

徳川家康公をまつる全国東照宮の創祀 久能山東照宮



写真提供 久能山東照宮

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



nichicomi

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](#)



令和6年 会長・市長年頭あいさつ



新年のごあいさつ

一般社団法人静岡市老人クラブ連合会

会長 遠藤 日出夫

あけましておめでとうございます。会員の皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

具体的には、シニアクラブの掲げる三大目標「健康・友愛・奉仕」の実現のため、お互いに協力し合いながら活力ある地域社会を目標としてきました。半面、この4年間は新型コロナウイルス感染症のまん延にともない、シニアクラブの活動は大きな制約を受けてまいりました。新年を迎えてもいまだに感染拡大の波の繰り返しが心配される状況です。一方で、昨年5月から5類感染症に移行したことからポストコロナ時代

さて、我が国の65歳以上の人口比率は29・1%、本市の比率は30・8%と高齢化は急速に進行しています。

私たちは超高齢社会の主人公として、「健康長寿社会」の実現のため、活力と魅力を共有できるシニアクラブ活動を、力を合わせて実行してゆきましよう。

こうした状況の中で、「人生100年時代」といわれる今日、シニアクラブ静岡市では「健康長寿社会」の実現を目指したシニアクラブ活動を行っています。

皆さまの益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



謹賀新年

静岡市長 難波 喬司

あけましておめでとうございます。

にお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

シニアクラブ静岡市の皆様におかれましては、新春を健やかに

日頃より、地域のつながりを大切にし、子どもたちの見守り

に熱心な取組を行っている自治

や清掃活動など、地域活動の中心的な役割を担っていただきありがとうございます。

昨年開催された第7回シニアクラブ大会においては、皆様の晴れ姿を拝見することができました。他にも、会員増強のため

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団永仁会

吉永 医院

在宅療養支援診療所

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 午後 3:00~6:00 | ○ | ○ | ○ | 診 | ○ | 休 |

※午前11:00~12:00、午後5:00~6:00は発熱外来となります
必ず電話で予約を取ってから受診してください
静岡市清水区江尻東1-1-38 TEL.054-366-2722

中村眼科医院

白内障手術 緑内障手術 網膜剥離・網膜硝子体手術
眼瞼下垂症手術 涙道内視鏡

〒424-0809 清水区天神1丁目11-24
TEL 054-366-8488
http://nakamura-gankaclinic.com

医療法人社団 淳厚会

小長井整形外科医院

静岡市駿河区新川2-5-31
TEL 054-286-0911
当院は完全予約制です

医療法人社団浩陽会

石川眼科医院

院長 石川 浩平
静岡市葵区上足洗1丁目9-32 TEL 054-245-5421

医療法人福恵会

東新田福地診療院

外科・消化器科・肛門科・整形外科・リハビリテーション科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~12:15 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:15~6:15 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

通所リハビリテーション(定員31名) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
※休診日 日曜日及び祝日 静岡市駿河区東新田5-16-10
TEL 054-256-8888

えぐち内科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前8:30~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後3:00~6:00 | ● | ● | ● | / | ● | / |

休診日/日曜日、祝祭日、木・土曜午後
静岡市清水区日立町4番4号
TEL 054-337-1117



⑥



③



第8回新任会長研修会

7月11日(火) 新任会長研修会が、はーとぴあ清水で行われました。

正副会長、事務局長からの「新任会長としての心構え」、「老人クラブの組織と運営」、「新任会

長に期待すること」についての講義に、参加された39名の新任会長は熱心にメモを取られ耳を傾けていました。

また 折戸第1シニアクラブ 宮城島会長から「新任会長体験談」をわかりやすくお話していただきました。

最後に行われたグループ協議

では、皆さん活発な意見を出し合い、制限時間をオーバーするほどの盛り上がりでした。

新任会長の皆さん、今回学んだことを参考に楽しく活発なクラブを作ってください。

よろしくお願いします。

体の老人クラブ事務局職員に講話をしていただいたことや、会員にならなれていない方も参加できるウォーキングイベントを開催され、大盛況であったことも伺っております。このように、会の発展のために積極的な活動をするには、大変すばらしく喜ばしいことと存じます。今後、皆様の知識と経験を生かし、

より充実した活動が行われることを期待しております。

さて、本市では、皆様が健康で人生を楽しむことができ、住み慣れた地域で、生きがいをもって、自分らしく暮らすことができるまちを目指しております。

安心感がある温かい社会で、市民の方がこのまちの未来に夢や希望を持てる静岡市にしたい、

これが私の強い思いです。その実現のために、温かい市政を行ってまいりますので、引き続きお力添えを賜りますようお願いいたします。

結びに、シニアクラブ静岡市の益々の御発展、そして、皆様の御健康と御多幸を心より祈念いたします。新年の挨拶とさせていただきます。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・ペインクリニック内科・漢方内科

松岡 医院

診療時間 月火水木金土
 午前 9:00~12:30 ●●●●●
 午後 2:00~6:00 ●●●●△
 △土曜日 午後2:00~5:00
 休診日/水曜日午後・木曜日・日曜日・祝日

静岡市葵区八千代町30 TEL 054-252-0411

内科/外科/消化器内科/肛門外科

ひびのクリニック

内視鏡・大腸ポリープ切除・痔の治療・便秘症

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | - |
| 16:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | - | - | - | - |

休診日/木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

静岡市葵区大岩本町25-15 Tel. 054-246-0099

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

内科・小児科・腎臓内科

しみずバククリニック

| 内科診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~17:30 | / | / | ○ | / | ○ | / |

●●休診日 日・祝 月・火・木・土/午後

静岡市清水区千歳町2番30号
 ☎ 054-355-1117

訪問診療(往診) 総合内科専門医・呼吸器
 日曜診療実施中 内科専門医による診療

秋田内科・呼吸器内科

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~18:30 | ● | ● | / | ● | ● | / | / |

休診日/祝日・水土日午後 静岡市葵区籠上 12-41
 電話: 054-251-2512

内科・血液内科 健康診断 予防接種

菜のはなファミリークリニック

http://www.nanohana-batake.com

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|-----|---|-----|---|
| 午前 8:30~12:00 | ☒ | ☒ | 予約制 | ☒ | 予約制 | ☒ |
| 午後 3:30~6:15 | ☒ | ☒ | ☒ | ☒ | ☒ | / |

◆休診日 日曜・祝日◆
 静岡市清水区由比750 マンションOak1階
 ☎054-375-5785

シニアクラブ大会が開催される

10月6日(金)、静岡市民文化会館において第7回シニアクラブ大会が開催されました。難波喬司市長を来賓として、はじめてお迎えしました。市長は、シニアクラブは地域を支える大事な組織であるという期待を述べられました。永年シニアクラブに貢献された皆さまへの表彰の内訳を、次のとおり紹介させていただきます。



第1部：表彰式 表彰者

会長5年以上功労者

| 区 | 氏名 |
|-------|-------|
| 葵区 | 富岡 貞江 |
| | 白鳥 清治 |
| 駿河区 | 佐藤 和男 |
| | 松田 潔 |
| 清水区 | 殿村 芳廣 |
| | 川端 二郎 |
| | 小山 朋一 |
| | 鍋田 静夫 |
| | 溝口 文雄 |
| | 市野 良英 |
| | 山崎 善作 |
| | 北川 勲 |
| | 青木 忠義 |
| | 小林 真一 |
| | 糸川 嘉昭 |
| | 鈴木重一郎 |
| | 佐野 康典 |
| 井上 勝 | |
| 望月 秀子 | |
| 鯉岡鉄太郎 | |
| 吉田 敬明 | |

役員10年以上功労者

| 区 | 氏名 |
|-------|-------|
| 駿河区 | 亀川 輝子 |
| | 石川美津枝 |
| 清水区 | 下田三千子 |
| | 山本 雅司 |
| | 斉藤外志美 |
| | 曾根 定次 |
| | 糸川 禮司 |
| | 大岡 正雄 |
| | 兵庫 史 |
| | 清澤 守 |
| | 山川 孝 |
| | 鈴木 淳子 |
| 小林 和夫 | |
| 柴 愛子 | |
| 池田 ふみ | |
| 山崎 玉枝 | |
| 鯉岡 成余 | |

優良クラブ

| 区 | クラブ名 |
|-----|---------------|
| 清水区 | 高部地区シニアクラブ連合会 |

会員増強特別賞

| 順位 | 区 | クラブ名 |
|----|-----|------------|
| 1位 | 葵区 | 城東町四恩会 |
| 2位 | 駿河区 | 中島上寿クラブ |
| 3位 | 葵区 | 百寿会 |
| | 清水区 | 駒越東町先人会 |
| | 清水区 | 宮方一区シニアクラブ |

厚生労働大臣

| 区 | 氏名 |
|-----|-------|
| 駿河区 | 服部富士男 |

全国老人クラブ連合会

| 区 | 氏名 |
|-----|-------|
| 清水区 | 遠藤日出夫 |

関東甲信越静岡ブロック老人クラブ連絡協議会

| 区 | 氏名 |
|----|-------|
| 葵区 | 松下 信弘 |



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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(サンロード6F)
☎054-254-1441

内科・呼吸器内科・消化器内科
アレルギー内科・脳神経内科

医療法人社団緑英会
南しみずメディカルクリニック

- 肺がんCT健診
- 禁煙外来 ・じん肺・石綿健診
- アレルギー健診

静岡市清水区上力町 5-28 TEL.054-334-2710

田中消化器科クリニック

診療科目/消化器内科
診療時間/午前9:00-12:30 午後4:00-6:00
休診日/第2・第4土曜、日曜、祝日、木曜・土曜午後

TEL054-247-5522 静岡市葵区音羽町8-3

古庄わかばクリニック
内科・循環器内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | 休 | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 14:30~17:30 | 休 | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |

受付:午前 8:45~12:00 14:15~17:30
休診日 月曜、土曜、日曜、祝祭日は休診
静岡市葵区古庄5-3-21 TEL 054-294-7008

日曜日も診察・往診します
松崎デンタルオフィス

診療時間
●午前9:00~12:00
●午後2:00~ 7:00

静岡市駿河区石田1-3-21 TEL 054-287-7363

吉岡菊川 耳鼻咽喉科医院

| 診療時間 | 午前 | 午後 |
|------|------------|-----------|
| 月~金 | 9:00~12:00 | 3:00~6:00 |
| 土 | 休診 | 休診 |

〒420-0810 静岡市葵区上土2丁目7-37
電話(054)262-5588



第2部：
芸能発表

第2部は「リフォームファッションショー」と「演芸」の2部門で構成されました。

ファッションショーは、リメイクした衣装を身にまとい、ポーズを取りながら舞台を一周し、観客の盛大な拍手を浴びました。演芸は、葵区3、駿河区3、清水区4の各区代表10チームが日頃鍛えた踊り、ダンス、自慢の喉を披露し暖かい声援をいただき、大会は無事終了しました。(杉浦 俊男)

リフォームファッションショー
制作者

- | | |
|-------|-------|
| 国持 友子 | 山本 一重 |
| 服部かつ江 | 佐藤 善子 |
| 鈴木千代子 | 杉山 俊子 |
| 栗田百合子 | 佐藤 博子 |
| 佐藤 鈴江 | |

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

森本歯科クリニック
 歯科・小児歯科
 静岡市葵区安東2-7-13
 TEL.054-200-3838

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 午後 14:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

杉山整形リハビリクリニック
 受付時間 月火水木金土
 AM 8:45~12:00 ●● / ●●●
 PM 2:45~5:30 ●● / ●● /
 ※休診日/水・日・祝日・土曜日午後
 〒422-8041 静岡市駿河区中田2丁目4-12
 TEL.054-202-5577

泌尿器・人工透析 泌尿器科専門医
杉山クリニック
 診療時間 月火水木金土
 8:30~12:00 ●●●●●●
 14:30~18:00 ●●● / ●※
 ※土曜午後 13:30~15:00
 休診日 日曜日・祝日・木曜日午後
 無料送迎 車いすにも対応
 静岡市清水区七ツ新屋364-1 ☎054-346-0016

星野医院
 内科 消化器内科 循環器内科
 胃カメラ・肝臓エコー・在宅診療
 静岡市葵区上足洗2丁目11-45
 ☎(054)249-0536

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~5:30 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |

医療法人社 陸和会 **大村クリニック**
 一 糖尿病内科・泌尿器科・人工透析・内科一
 【診療時間】
 平日 午前 9:00~12:30 午後 2:00~5:00
 木・土曜日 午前 9:00~12:30 午後 休診
 【休診日】日曜・祝祭日
 (血液透析:日曜休診 糖尿病内科:火曜日午前休診)
 静岡市駿河区中村町152-3
 TEL 054-283-2616

内科・消化器内科
登呂 杉山医院
 経鼻胃内視鏡 大腸内視鏡
 静岡市駿河区登呂5-4-1
 TEL.054-285-0778

第6回 葵区ペタンク大会開催



9月15日(金)、松富スポーツ広場にて葵区ペタンク大会が盛大に開催されました。29チーム、99名が参加し、暑い中、汗を流しながら「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の出場を懸けて、選手全員が真剣な眼差しで一球に思いを込めて投球する姿がとても印象的でした。

優勝チームおめでとうございます。皆様お疲れ様でした。

(文：杉浦 俊男/写真：松原 三郎)



大会結果

| 順位 | 学地区 | クラブ名 |
|-----|----------|-------------|
| 優勝 | 美和 | 足久保生き生きクラブ |
| 準優勝 | 一番町 | 一番町 |
| 第3位 | 安東 田町 | 安東C 長生会4 |



第16回 葵区スポーツ大会

10月27日(金)静岡市中央体育館で、葵区スポーツ大会が開催されました。競技はお手玉投げ・たすきりレー・輪投げ・4色玉入れの4種目で、選手は全力で戦いました。各競技60名が参加し、熱戦の結果、見事優勝したチームは第4ブロックで2連覇しました。皆様ご苦労様でした。(文：杉浦 俊男/写真：松原 三郎)



大会結果

| | | |
|-----|------------|---------------------------|
| 優勝 | 第4ブロック(青色) | 安東 一番町 伝馬町 横内 駒形 |
| 準優勝 | 第2ブロック(赤色) | 井川 井宮 梅ヶ島 大河内 賤機 玉川 美和 |
| 第3位 | 第1ブロック(桃色) | 安西 田町 中藁科 服織 南藁科 |
| 第4位 | 第3ブロック(黄色) | 麻機 千代田 西奈 竜南 |



役員の皆さん、モップ掛けありがとうございました。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小長井歯科
 診療時間/午前9:00~1:00
 午後3:00~6:30
 (土曜日は4:00まで)
 休診日/木曜日・日曜日
 静岡市駿河区向敷地2丁目10番19号
☎054-256-6001

歯科・審美・小児・矯正・外科・インプラント
清水歯科医院
 診療時間/
 月・火・水・金 9:00~12:30 14:30~20:00
 土 9:00~12:30 14:30~18:00
 休診日/日・木・祝
 静岡市葵区上足洗2丁目8-37
☎054-209-5655 ☎0120-30-4618

小児科・小児外科・内科・消化器内科
杉山医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00(~11:30) | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ |
| 3:00~6:00(~5:30) | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

 △毎週木曜日は検査・急患の診察 但し第2・4木曜日休診
 静岡市葵区瀬名川2丁目23番21号
☎054-261-6328
 24時間自動受付 054-267-0201

城北耳鼻咽喉科
 静岡市葵区城北29-1
 TEL 054-246-8880
 診療時間 月火水木金土日
 午前8:30~12:00 ●●休●●▲休
 午後2:30~6:00 ●●休●●休休
 ▲土曜午前8:30~13:00 ※曜日により担当医が異なります

山本内科医院

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

 【休診日】日・月曜・祭日・土曜午後
 静岡市葵区川合3-13-11 ☎054-263-7676
 自動受付専用電話 **050(5840)4122**

永野歯科医院
 静岡市駿河区下川原 2-22-18
TEL.054-258-8241

活動紹介《駿河区》

第7回 駿河区ペタンク大会

猛暑に負けず一投入魂



9月12日(火)に第7回駿河区ペタンク大会が開催されました。会場の中島浄化センター多目的の広場は前夜の雨で心配されたグラウンド状態も良好、参加者の皆さんは気持ちよくプレーできたと思います。今夏の猛暑は当日も収まらず熱中症嚴重警戒でしたが、会場に吹く浜風にも助けられ無事終了しました。競技は31チームが参加し予選リーグと順位別トーナメントが行われ、上位15チームが市大会に出場しました。(戸塚 享)



大会結果

| 順位 | 学区 | チーム名 |
|-----|-----|-----------|
| 優勝 | 大谷 | 大谷シニアクラブA |
| 準優勝 | 大谷 | 大谷シニアクラブB |
| 第3位 | 富士見 | 有東シニアクラブ |
| | 川原 | 川原長寿会A |

猛追を振り切り青組優勝

10月19(木)に静岡市中央体育館において駿河区シニアクラブスポーツ大会が行われました。赤青黄の3ブロックに分かれて、5種目に各ブロック60名の選手が参加しました。他学区の人たちと交流を深めながら優勝を目指して競技を楽しみました。4競技目までは青組と黄組が同点で優勝を争っていましたが、最終の三色玉入れで赤組がたくさん玉を入れて猛追しました。結果は赤組の大逆転はならず5点差で青組の優勝でした。競技のあとはフォークダンスや踊りのアトラクションがあり和やかな時間を過ごすことができました。(戸塚 享)



駿河区スポーツ大会



大会結果

| | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 優勝 | 第2ブロック(青組) | 南部 | 長田東 | 大谷 | 大里西 | 久能 |
| 準優勝 | 第1ブロック(赤組) | 中島 | 富士見 | 東源台 | 東豊田 | |
| 第3位 | 第3ブロック(黄組) | 西豊田 | 森下 | 川原 | 長田北 | 大里東 |

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 花園会
特別養護老人ホーム **花**
レジデンス
清水区中河内2717番地
お電話にてお気軽にお問い合せください
☎ 054-343-2121

社会福祉法人 吉原福祉会
特別養護老人ホーム **こもれび**

静岡市清水区吉原七三
電話 054(4)311155
介護のご相談お気軽にどうぞ

山内歯科医院
診療時間 **午前** 9:00~12:30
午後 2:00~7:00
(土曜日は5:00まで)
休診日 木曜・日曜・祝祭日
入れ歯の不具合でお困りではありませんか?
静岡市葵区北安東4-28-31
TEL.054-248-4327

社会福祉法人 静岡和洋福祉会
特別養護老人ホーム **なごみ**

〒422-8046 静岡市駿河区中島2580-1
☎ 054-286-2626
FAX.054-203-8787
ホームページ <http://www.wayou-fukushikai.jp/>
Eメールアドレス nagomi@abelia.ocn.ne.jp

医療法人社団 清秀会
介護老人保健施設 **ケア・センターひまわり**
TEL 054-336-3033 FAX 336-3035
静岡市清水区村松原 1-2-34
随時入所相談受付しております お気軽にご相談ください
ひまわりの家
看護小規模多機能型居宅介護
静岡市清水区村松原1-2-28 TEL.054-330-3212

ALPHA 県指定訪問介護事業所
障害者総合支援法居宅介護支援事業所
総合警備保障・排泄情報館
(有)アルファサービス
アルファケアステーション
静岡市駿河区下川原3丁目3-8-1
☎ 054-259-1008

優勝は男女とも駒越地区！

第24回 清水区グラウンド・ゴルフ大会

梅雨明け前の夏日。コロナと熱中症対策として、本部テントには手指消毒剤とウォータージャグ3台を配置。時おり風も吹いてきましたが暑さしぎには程遠く、選手は水分補給に慌ただしく暑さとの戦いでした。競技は男女別、午前と午後コートを変えて8ホール2ラウンドの16ホールで試合を行いました。上位入賞を目指して、一打一打に集中した真剣なプレイが展開されました。(水上 康行)



開催日・令和5年7月14日(金)
会 場・清水庵原球場第2球場
参加者・21地区・204名(男子103名、女子101名)

大会結果

男性の部

女性の部

| | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 優勝 | 斉藤 英夫 駒 越 36 | 優勝 | 大村美志江 駒 越 35 |
| 準優勝 | 望月 正光 清 水 36 | 準優勝 | 大瀧 光江 不二見 36 |
| 第3位 | 縄巻 清治 不二見 36 | 第3位 | 木下志保子 駒 越 37 |
| 第4位 | 水野 正和 飯 田 37 | 第4位 | 石井百合子 折 戸 39 |
| 第5位 | 西村 泰 由 比 38 | 第5位 | 高橋 君江 三 保 39 |



第2回 清水区ペタンク大会

市大会目指し、熱戦の連続！



開催日・令和5年9月27日(水)
会 場・清水庵原球場 第2球場
参加者・31チーム(1チーム3名)

彼岸過ぎとは言え夏に逆戻り。残暑厳しくウォータージャグ2台を配置する中、31チームが参加して第2回ペタンク大会が行われました。本大会の上位10チームが市大会(12月1日)への優先出場権を獲得できる予選会です。

予選リーグは、A～Hの8ブロックに分かれ3試合の勝敗で順位別1位～4位の決勝トーナメントへ進みます。

前回よりレベルアップした各チームは、上位進出を目指して「少し右」「弱い弱い」「オーケー」とチーム内からの指示もあり、一投一投に集中・熱戦が展開されました。

(水上 康行)



優勝は庵老連B
おめでとうございます！

大会結果

| 順位 | 地区 | チーム名 |
|-----|-----|-------|
| 優勝 | 庵 原 | 庵老連B |
| 準優勝 | 高 部 | 高部 A |
| 第3位 | 両河内 | 両河内 A |
| | 飯 田 | 蜂ヶ谷 |

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています


株式会社 **西野造園**
静岡市駿河区八幡4丁目1番15号
TEL.054-283-3131

企業の永続と繁栄に奉仕する集団
TKC 八木健人税理士グループ
■八木健人税理士事務所
税務(事業・相続・贈与)申告・税務相談
■中島大輔社会保険労務士事務所
静岡市葵区上足洗1-8-22
TEL 054-246-1833 FAX 054-246-2301
ホームページ <http://sya-yagi.com>

ウチダ動物病院
UCHIDA ● ANIMAL CLINIC
静岡市葵区城東町61-13
TEL.054-245-5264

一般貨物自動車運送業
帝都陸運株式会社
静岡市清水区長崎 166
TEL 054-345-2128


木のぬくもりをいつまでも
鳥坂建築株式会社
静岡市清水区鳥坂618番地の10
TEL 054-345-6080

勝創業50年
土木建設業
株式会社 岩崎建設
静岡市葵区竜南1-7-25
TEL <054> 248-0139
FAX <054> 247-6650

活動紹介《清水区／葵区・駿河区》

3種目で1位の不二見地区が優勝!!

第48回 清水区高齢者スポーツ大会



参加者は21地区、835名。種目はゴルフ競技・クローケー競技・ボウリング競技を午前中。昼食後は10人3コースのパン食い競走、最後は玉入れ競技と4種目での地区対抗戦でした。

久しぶりの大会でしたので「怪我をしない」を目標に掲げての楽しい一日となりました。(西ヶ谷光男)



大会結果

| | | |
|------|-------|------|
| 蒲原地区 | 不二見地区 | 庵原地区 |
| 準優勝 | 優勝 | 第3位 |



力作揃いの、シニア作品展

第18回葵区・駿河区合同作品展が11月15日(水)～19日(日)、静岡市民ギャラリーで開催されました。絵画、手芸工芸、書道、写真に270点余りの作品が出展。期間中2200人あまりの来場者が訪れ、「素晴らしかった」との声もいただきました。中でも写真で出展の井倉さんの『儉道を往く』は、ご自分の年齢を入れ込むというパロディーの要素があり、毎年楽しく観ています。会員の皆様の日頃からの制作努力した作品に会えたことに、感心感謝の時間でした。

駿河区のミニ作品展が、令和6年1月4日(木)～25日(木)、駿河区役所の1階ロビーで開催いたします。ご来場ください。

(榎本 昭子)

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

左官・塗床・建築一式工事

アルテック工業株式会社

静岡市駿河区用宗1丁目15-13
TEL.054-257-6902

SURUGA

駿河工業株式会社

静岡市駿河区西脇661-1
TEL 054-282-0202

環境美化に奉仕する

清水一般廃棄物処理業協同組合

静岡市清水区山原831番地の2
TEL 054-366-8684

各種表面処理・部品塗装・ステンレス黒染め

株式会社 **アドバンス**

清水区袖師町571-7
☎054(365)1519

給排水設備工事、浄化槽維持管理・清掃

清水 **ライフクリーン** 株式会社

静岡市清水区八坂北1丁目23番43号
TEL 054-366-4500

空調機器サービス・空調保守管理

ダイキン空調冷凍サービス認定店

HAS

有限会社 **ハレー空調サービス**

静岡市駿河区高松2丁目20番8号
TEL 054-238-1193

第16回 シニアクラブ静岡市 輪投げ大会

優勝は2年連続由比Tチーム!!



総得点 533 点と圧倒的な強さで優勝した由比Tチーム

処暑が過ぎても真夏日、館内は準備作業から冷房使用・換気に気を配った大会でした。大会はチーム対抗戦、1ゲーム2セット(1人9本×5人1セット)で2ゲームの合計得点で順位が決まります。コロナと熱中症対策でアルコール等の消毒剤を用意、選手は積極的に水分補給を講じました。3区64チーム、選手320名が参加。選抜チームだけにチームワークよく、集中力高いプレーが展開されました。(水上 康行)



開催日・令和5年8月25日(金)
会場・清水総合運動場体育館

大会結果

| 順位 | 区 | 学地区 | チーム名 | 得点 |
|-----|----|-----|-----------|-----|
| 優勝 | 清水 | 由比 | 由比T | 533 |
| 準優勝 | 駿河 | 富士見 | 登呂1楽友会A | 487 |
| 第3位 | 清水 | 不二見 | シニアクラブ不二見 | 477 |

代表選手たちのハイレベルな戦い

10月3日(火)に駿河区中島浄化センター多目的広場で行われました。葵区64名、駿河区60名、清水区116名が各地区の代表として参加し、12ホール2ラウンドを午前中の2時間ほどで行いました。前日まで続いた猛暑もやっと収まりましたが、各地区の予選を勝ち抜いた選手たちのハイレベルな戦いは熱を帯びた真剣勝負になりました。(戸塚 享)



大会結果

男性の部

| 順位 | 区 | 学地区 | 氏名 | スコア |
|-----|----|-----|-------|-----|
| 優勝 | 清水 | 高部 | 菊地 勲 | 51 |
| 準優勝 | 駿河 | 大谷 | 石垣 輝久 | 53 |
| 第3位 | 清水 | 江尻 | 瀧 久 | 54 |

女性の部

| 順位 | 区 | 学地区 | 氏名 | スコア |
|-----|----|-----|-------|-----|
| 優勝 | 駿河 | 南部 | 増田 桂子 | 46 |
| 準優勝 | 駿河 | 富士見 | 葛西 良子 | 49 |
| 第3位 | 駿河 | 中島 | 高塚恵津子 | 52 |



慎重にスコアを計算中

第15回 シニアクラブ静岡市 グラウンド・ゴルフ大会



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食品輸送のパイオニア
TAKESHITA EXPRESS
株式会社 竹下運送
 静岡市葵区瀬名4-10-28
 本社営業所 TEL 054-263-8173
 冷蔵・冷蔵物流センター TEL 054-265-3122

創業45年 見積無料
 漏水修理・トイレ交換 専門店
 静岡市水道局給排水指定工事店
株式会社 カワセツ
 静岡市駿河区豊田2丁目4-47
 TEL 054-284-1571

テント倉庫・トラックシート・カーテンシート
株式会社 イハラテント工業
 静岡市清水区蜂ヶ谷南町2番35号
 TEL 054-388-9258

中部運輸局指定工場
有限会社 トモエ自動車
 静岡市葵区古庄4丁目9-37
 新車・中古車販売
 車検・整備・钣金・保険
 TEL.054-264-1335 FAX.054-264-1936

清水内装
 葵区与一1丁目2-38
 TEL 090-7867-7483

Morikawa
有限会社 モリ工業
 清水区山切25-1
054-364-3844



12月1日(金)葵区松富スポーツ広場にて開催されました。鳥取県で行われる「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」に参加するため、葵区7、駿河区15、清水区10、合計32チーム総勢111人が参集しました。日頃の練習の成果を発揮せんと熱戦が展開され、各所で声援を浴びました。優勝チームおめでとう。全国制覇をお祈りします。

(文:杉浦 俊男/
写真:松原 三郎)

1位グループ

- 優勝 駿河区 西豊田 小松会
準優勝 駿河区 富士見 登呂中部楽寿会
清水区 蒲原 蒲原A
第3位 葵区 美和 足久保生き生きクラブC
清水区 高部 高部A
清水区 飯田 蜂ヶ谷
敢闘賞 駿河区 川原 川原長寿会A
駿河区 大谷 大谷シニアクラブB

大会結果

2位グループ

- 優勝 清水区 庵原 原長養会
準優勝 葵区 安東 安東C

3位グループ

- 優勝 駿河区 長田東 みずほ「ひまわり」A
準優勝 駿河区 長田北 向手越寿会

4位グループ

- 優勝 清水区 両河内 両河内A
準優勝 清水区 岡 岡シニアチーム

パワー全開「三区女性会員合同交流会」



三区の女性委員44名が参加しました。今回の事例発表は、葵区賤機地区の高尾育美さん、駿河区大谷学区の海野宏枝さん、清水区由比地区の田邊玲子さんの3名。お得意の手芸、各種スポーツ大会への積極的参加、アイスノン袋の病院等へ寄贈、高齢者施設への慰問…それぞれに活発な活動の様子を写真や実物を用意し分かりやすく発表してくれました。

グループ協議では「私の自慢のシニア活動」というテーマに沿い30分では話し足りないほどの意見が出ていました。食べ物を持ち寄ってのおしゃべり会、手作り品をプレゼントする誕生日会等自慢がいっぱい、中には落語家を呼んだという興味深い話をしていた方もいらっしゃいました。これからも女性パワーで活動を盛り上げてください。

開催日・令和5年7月19日(水)
会場・中央福祉センター



私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

M リフォーム 設計 施工

株式会社 ミキ

静岡市葵区竜南一丁目17-50
<https://miki-i.com>
TEL.054-246-8672

建設業 電気工事業 企画・施工・管理

富士タイセイ工業(株)

本社/静岡市駿河区高松2丁目23-37
TEL054-236-1012

萬祥警備株式会社

70代未経験者活躍中!
従業員募集中(週3日~)

葵区東千代田1-15-20
☎054-207-8617

有限会社 **トーセイ電工**

静岡市葵区牧ヶ谷2432

TEL.054-278-6211
FAX.054-278-0616

魚粉・発酵肥料・コラーゲン製造販売

平金産業株式会社

静岡市駿河区豊田二丁目9番17号
TEL.054-286-0288

ご協賛

健康長寿で人生満喫

安東学区シニアクラブ寿会 会長 竹内 一雄

静岡浅間神社の東南に位置する大岩二丁目、近隣に社寺が多く、文化の香りする風光明媚な住宅地域です。町内人口はここ20年2000〜2200人で推移しており、85歳以上の高齢者も約200人を超える長寿地域となっています。

昭和45年に発足した「シニア



平均年齢卒寿ですがエネルギーな歌声を披露

「シニアクラブ寿会」は、今年53年目を迎えました。一時は100人を超える会員数を誇りましたが、寄る年波には勝てず年々減少し、現在は42名となっています。コロナや時勢の変化やらネガティブ要因はともかく、町内皆様のご支援をいただきながら、「今出来ることを楽しんでやる」をモットーに活動しております。当地区70歳以上の人口は統計上500余名となっており、考え方次第では希望のもてる数なのかもしれません。(令和5年9月末現在)

寿会の活動は活発な女性会員を中心にして、町の集会場を借用し、でん伝体操の会・輪投げの会・歌の会を三本柱に健康長寿を維持、伸長するよう頑張っています。

でん伝体操の会…メンバーは6〜8名で毎週2回(1回80分)、座位・立位での運動、早口言葉の滑舌練習、顔面整形運動を行っています。手・足・腹筋が鍛えられ全員病気が知らずです。



輪投げの会…メンバー7名で月2回(1回60分)、足・腰のバランス保持に神経を集中している。ゲームよりもおしゃべり時間を大切にしています。9本すべての輪が的に収まり大騒ぎすることが2回ありました。

歌の会…メンバー12名で月2回(1回90分)、日本の抒情歌(童謡・唱歌・民謡など)を歌っています。平均年齢は卒寿を数えるがエネルギーに満ちています。10月の安東地区懇親会では、藤山一郎、並木路子の歌声と共に「青い山脈」「リンゴの唄」を熱唱しました。

健康長寿を実践し、人生をエンジョイしております。

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗 曹洞宗君谷山

長泉寺

静岡県自動車学校横
静岡市葵区宮前町47
054(261)2944

曹洞宗

元長寺

静岡市葵区瓦場町151

尊蔵地除厄

瑞光山 天昌寺

静岡市葵区上足洗4丁目9番45号

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
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

句集・記念誌・自分史など
パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて
作れます!

株式会社 ニチコミ
TEL 054-283-5424

浄土宗 来迎院

静岡市葵区横内町102
電話 054(245)3928

会報で『地域社会の繋がりを!!』

森下学区 八幡三丁目長寿会 会長 花村 政之

会報「いきいきだより」の創刊号が誕生したのは平成3年5月でした。編集委員会を立ち上げ、八幡三丁目長寿会・自治会の主催するイベント等を主軸に、各同好会の活動、会員の趣味、話題などを幅広く取り上げ、1年を通して新年・春・夏・秋と年4回発行しています。全国老人クラブ連合会の「健康・友愛・奉仕」の三大運動の提唱もあり、身近な近隣との支え合いや交流の輪を広げ、情報の共有化を図るのが目的です。会報は、高齢者にも親しみやすいよう、写真を多くした構成になっています。会員の健康を保ち、友愛の精神で絆を育み、奉仕の精神では社会に貢献できるをモットーに、地域コミュニティの輪を広げ、春夏の旅行、秋の運動会、公園の花見などの各イベントや同好会の活動等、定期的な行事で地域の深い結びつきを作り、情報の共有や繋がりを大切にしています。これらを積極的に掲載することで会員同士の絆を確認してもらえればと思っています。

活動内容の一部を写真で紹介いたします（左記参照）。現在の会員65名、長寿会の活

動を通して地域と繋がりを、これからは元気に笑顔で過ごしていきたいと願っています。



輪投げ同好会



グラウンド・ゴルフ同好会



俳句同好会

俳句同好会

運動会

会報『いきいきだより』



健康マージャン同好会



日帰りバス旅行



カラオケ同好会

私たちは静岡市老人クラブ連合会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、唇を思いっきり動かして、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
わんぱくわいわいワエイウエヲワ
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

願いは「健康長寿」

不二見地区シニアクラブ連合会 会長 朝比奈輝治

不二見地区は、世界文化遺産の富士山がよく見える地域です。9単老で男性131名、女性189名、会員数320名。健康長寿をモットーに活動しています。

近くには自転車でも歩いても行けるグラウンドがあり運動の



輪投げ大会の賞状を記念に

場所にも恵まれています。平成20年に体育部を設立し、グラウンド・ゴルフや輪投げ等のレベルアップに取り組んできました。その甲斐あって今年の区の輪投げ大会では優勝、8月の市の大会でも3位と大健闘でした。さらに10月の区のスポーツ大会でも見事優勝!! 日頃の運動の成果と嬉しくなりました。地区では7月に輪投げ大会を開催、85名が参加。常に高得点を上げる実力者、精一杯投げて0点の人など、勝ち負けに関係なく爽やかな楽しい時間を過ごすことができました。

総会はコロナ感染症の蔓延で



きれいに手入れされた花壇

開催が途切れてしまいました。11月に活動計画等の議事のあと、米寿の方のお祝い、カラオケや舞踊も取り入れて行う予定です。「地区の集い」は年4回、2班に分けて2日間で行います。9月は118名が参加、カラオケやビンゴゲームを楽しみました。中でも96歳の女性が仲間と演歌を熱唱、会場は大拍手で皆が元気をもらうことができました。地区内には花壇や神社、公園もあり、花の植え付けや除草、清掃など奉仕活動も自発的に行っています。年々会員が減っていますが、組織がある限り、皆さんで協力し合い、元気で明るいシニアクラブ活動を続けて行きます。

私たちは静岡市老人クラブ連合会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
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 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





快晴の11月24日(金)バス8台、272名が参加しました。
 最初に到着したのは「岡崎公園」家康公生誕の岡崎城跡を公園にした、市を代表する歴史と文化の公園です。
 まずは「大手門」から入場。



早速「からくり時計」から家康公が飛び出し能を舞い私たちが歓迎してくれました。他にも幼少期から晩年の家康公の像があります。竹千代・家康公の対のベンチに座りひと休み。
 昭和35年から動き続けている「花時計」の鮮やかな花の文字盤に心が癒されます。
 天守閣がそびえる「岡崎城」内ではジオラマやプロジェクトシ

ヨンマップピングを使い、城の成り立ちや武士と庶民の暮らし、岡崎の文化や伝統産業をわかりやすく紹介しています。
 園内には、家康公の「産湯の井戸」、へその緒を埋めた「えな塚」、「遺言碑」などもあり見どころ満載でした。
 城から八丁(約870m)離れた「八丁味噌蔵」へ足を延ばした方もいました。
 昼食は蒲郡オレンジパークで「あさりの釜まぶし御膳」を堪能。お土産もどっさり購入。
 最後にガン封じ寺「無量寺」へ。父親の病気が良くなりますように...の願い事が書かれたお札がたくさんありました。
 小春日和の一日。皆さん怪我もなく元気に帰ってきました。ありがとうございました。
 (松原 三郎)

私たちは静岡市老人クラブ連合会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

連載シリーズー第35回ー



土屋 喜代子さん(91歳)

清水区 清水地区
八千代町シニアクラブ



昭和7年清水区本郷町で生まれ今年91歳。小学校は江尻小で戦時中空襲になると母親と巴川上流めぐして逃げたそうで

7月の猛暑日、取材のため2度目の訪問。窓は開いているのに応答なし、そういえば愛用の自転車が無い。日陰でしばらく休んでいるとお元気な土屋さんが帰って来た。開口一番「暇だったもんで友達の所へ行ってきたんですよ」と、「もう少し詳しく教えてください」と、「もう少し詳しく教えてください」と、「もう少し詳しく教えてください」と、と、「もう少し詳しく教えてください」と、と、「もう少し詳しく教えてください」と、と「と伝え、風通しの良いお部屋にお邪魔しました。」



す。父親が片山缶詰の番頭をされていたのでその関係か食糧不足から守られたと懐かしそうに話してくれました。青春時代、駅前にあった日舞教室に通い舞踊などを習われたとか、中でも進駐軍の水兵さんの扮装をして踊った「ジープは走る」という演目は可愛らしいと評判だったとはにかなり驚きました。仲町に嫁いで南矢部に新築したが、御主人が仕事の縁繋がりで人形店を開くことになり賑わいのある

現在の清水町で開店。喜代子さんは家の事情で近くの食堂に勤めるようになり、その後介護施設の食堂に永く勤められた。御主人が病気になる日も閉店、勤めを辞めて介護に専念。この頃シニアクラブに入会し、グラウンド・ゴルフ、クロックェー、フオークダンス、クラブで活動。美濃輪神社の祭典では日舞を披露したこともあったそうです。手先が器用だったので、吊し雛や干支を作ったり、クロックェーの布ゲートも作ってもらいましたが、近所の人から頼まれて洋服の直しなどをして喜ばれたそうです。腰を痛めてからはクロックェーの活動だけ、少し耳も遠くなり「おーい、土屋さんの番だよ！」と呼ばれ編み出した横打ち打法で「スイ、スイ」上位にくい込む成績を取めます。最後に「元気の秘訣は」と尋ねると「人と会うことだね」と答えてくれました。いつまでもお元気でいて下さい。

(西ヶ谷光男)

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」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

ブンブンごまと子どもたち

葵区 竜南学区 上足洗シニアクラブ
飯野 巖

竜南小学校の放課後子供教室「たつっこ」に参加して早や6年がたちました。

子どもたちが喜んで遊べて危なくないおもちゃを考えた時、子どもの頃に遊んだボタンで作ったブンブンごまを思い出しました。今ある材料を利用して作ってみようと知恵を絞り、牛乳パックの再利用を思いつきました。パックの絵の部分を中心に貼り合わせ円に切り中央に2つ穴をあけた糸を通します。音を出す為、パンチで8つ中央に円形に穴をあけるとブンブーンと良い音が出てクルクルと回るようになります。仕上げに好きな色を塗って完成です。みんな楽しそうに自分で作ったコマを何回も回し笑顔がはじけました。見ている私も嬉しくなりやりがいを感じます。



ブンブンごまを回す巖さん
奥様はお得意の折り紙で参加

昨年と今年、マークイズ静岡で「昔の遊び」のイベントにも参加し、たくさんの子どもたちと一緒にブンブンごまを作り直し方を教えふれあうことができました。これからも子供たち、そして自分自身の為にも続けていきたいと思えます。

こんなことしています！

マジックで、周りの人の喜ぶ顔を！

駿河区 富士見学区 登呂一丁目楽友会
津野 精作



マジックを始めました。

20余年前、退職した時に妻からかけられた「何か趣味をもつて長生きしてね」の一言が嬉しかった。早速「健康文化交流館 来・て・こ」に行き、かねてから興味のあつた

まず10本の指をこまめに動かすため、風呂で採んだりグーパーの運動。最初は袖に隠したボールが飛び出しネタバレで大爆笑の時もありました。自分も楽しみ、見てくれる人も楽しいマジックを心掛け懸命に練習。披露するうちに自信がついてきました。子供会のクリスマス会で、空の箱の中から鳩がパッと飛び出した瞬間、拍手喝采「ブラボー」の声。子供たちの目を輝かせて楽しそうに喜ぶ姿に、やりがいを感じ「やつてよかった」と思います。学区の演芸会でも披露しています。

私は縁あつて長野県から静岡に定住。地域の皆様との交流も深まり楽しい毎日です。米寿も過ぎましたが、これからも健康に気をつけシニアクラブに貢献して頑張りたいと思います。



マジックを披露

私たちは静岡市老人クラブ連合会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。

会員文芸

俳句

清水区 不二見地区 日立町八千代会 柴 律子
下校時に嘸みし虎杖花満てり

清水区 清水地区 八千代町シニアクラブ 高山 君江
お弁当桜花びら色を添え

清水区 辻地区 辻六区長寿会 平岡美恵子
木犀が香る散歩の夜明かな

葵区 安東学区 さわやかクラブ 飯田 正弘
病癒えさあこれからだ赤とんぼ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 稲森 靖子
立春や待合室に豆ひとつ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 澤井 啓世
糸からめ桜木に風春を待つ

葵区 安東学区 寿会 滝浪 信恵
点滴を見上げて過ごす夜長かな

葵区 安東学区 寿会 瀬本 玉子
秋の宴強き握手の百二歳

葵区 安東学区 さわやかクラブ 倉戸 照夫
のんびりと雲を見つめて落ち葉掃く

葵区 安東学区 しのめクラブ 朝倉 司朗
障子貼る母の手捌き懐かしき

葵区 安東学区 さつき会 杉山 篤男
もみじ手の拾ふ一葉の紅葉かな

葵区 安東学区 平成クラブ 鈴木 健仁
手を合わす尺の地蔵や初時雨

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 岩田 幸子
曲がり道ヤマゆり咲きし鈴桃へ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木 行雄
揺れ動く君の恋のあけび花

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
落雷の音に怯える孤老かな

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 工島 理廣
何時か来た相沢の里なつかしい

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 玲子
日に何度野菜蝕む飛蝗追う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 山田 眞平
満開の中で開かれ廿日会祭

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 七種カズ子
あら嬉し来て良かった鈴桃へ

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 川井 昇
黄金波今年も豊年風祝う

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 前田かね子
住んでよし足久保の里心地よし

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 鈴木富美子
百日紅次つぎ芽出し庭彩る

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 城内 良子
コロナ明け皆のうれしい笑い声

私たちは静岡市老人クラブ連合会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!



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

原稿募集

- ◎短歌・俳句・川柳を寄稿ください。
※なお多くの方々の作品を掲載したため1人各1点でお願いします。
- ◎楷書で正確にご記入下さい。
- ◎原稿には本文の前に題名・学地区・クラブ名・筆者・電話番号も必ずご記入ください。
- ◎原稿の採否・一部削除などは広報専門委員会にお任せ願います。
- ◎原稿はお返しいたしませんので、あらかじめコピーをとっておいてください。
- ◎「この記事が良かった」「こんな記事が読みたい(特集を組んでほしい)」など、ご意見、ご要望お待ちしております。(紙面上にて適宜ご紹介させていただきます)

〒420-0854
静岡市葵区城内町1番1号
静岡市中央福祉センター3階
シニアクラブ静岡市事務局

葵区 一番町地区 住吉会 遠藤 昭二
初詣世界の平和請ひ願ふ

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
新年の感謝でめくるカレンダー

短歌

清水区 由比地区 由比シニアクラブ 望月 仲子
採りたての野菜の並ぶ朝市に
汗ふく人の労をねぎらう

清水区 駒越地区 北町親和会 北村すゑ子
姉妹らで枕並べて賑やかに
昔話を語り尽す

清水区 折戸地区 折戸第三シニアクラブ 柴田まち子
短冊に平和にと書き笹の葉に
星降るほどの願いを夜空に

葵区 駒形学区 駒形あおい会 井出志津夫
高齢者ほけるの簡単これ守れ
人とは会うな集うのを避けよ

葵区 駒形学区 駒形あおい会 安田きみ糸
コンクリのすきまに咲いた野の花の
元気がほしい頑張らないと

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 三重野隆志
天高く運も実力ペタンクに
楽しく投げてうれしい結果

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 宇佐美千代子
咲きほこる千日草にありがとう
守りし我らも笑顔満載

葵区 美和学区 足久保生き生きクラブ 土田 彰顕
杖つきて散歩する我に「頑張るね」
行きあう友は笑顔で言えり

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
乗り越えた1年間を省みて
迎える年の注意書き上げ

川柳

葵区 駒形学区 駒形あおい会 笹竹 修一
日課の散歩杖のお供が必要に

清水区 清水地区 八千代町長寿会 西ヶ谷光男
初日の出心新たに靴を履く

お詫び

前回37号の会員文芸に掲載した鈴木健仁さんによる俳句に表記の誤りがございました。訂正してお詫びいたします。

誤…さみどりの葉に紛れたるかな実梅かな
正…さみどりの葉に紛れたる実梅かな

クロスワードパズル

- 前回の答え **キンギョ**
- クロスワードパズル当選者(敬称略)
- 豊田 惠聖
 - 小林 勝美
 - 三浦美保子
 - 平岡美恵子
 - 雪山 京子
 - 野村 律子
 - 月見里静枝
 - 久野 秀子

私たちは静岡市老人クラブ連合会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



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PD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 二子コミ
<http://www.nichicomi.com>

しずおかスポーツフェスティバルペタンク大会でシニアクラブ静岡市チームが見事！準優勝に輝く

7月22日(土)、伊豆の国市にて県主催のペタンク大会が開催されました。強豪28チームが出場する中、念願の準優勝となりました。決勝戦は平均年齢40歳のパワー溢れる新進気鋭のチームが相手で、結果は、4-6の時間切れで惜敗となりました。これまで、県のペタンク大会では静岡市はなかなか上位に食い込めませんでした。今回は良い成績を収めることができました。おめでとうございます。



左から 横山美佐子、服部富士男、内田篤

ねんりんピック愛媛 2023 ペタンク交流大会

10月29日(日)、愛媛県鬼北町にて開催された大会に、静岡市を代表して折戸シニア(清水区)が出場しました。4チームによる予選リーグ戦に臨みましたが、惜しくも予選敗退となりました。全国のペタンク仲間と交流を深め、元気な静岡市をアピールすることが出来ました。



左から 中田昭彦、松下静雄、中田博枝、大津弘恵

編集後記

新年あけましておめでとうございます。前年は記録的な猛暑が続き地球温暖化現象を身をもって体験しました。また、ウクライナ・イスラエル紛争による平和への危機にも見舞われ、激動の一年でしたが、幸いにもコロナ禍から回復しスポーツ・文化活動に注力でき、ここに「市老連だより」38号をお届けできますこと、誠にうれしく思います。この間の諸先輩の努力に対し敬意と感謝を申し上げます。近年の急務は会員の減少と高齢化問題への対策です。妙案はありません。会員全員が全力で取り組むことです。会員相互の親睦を深めることと共に諸団体との交流を密にして会員増強に貢献しようではありませんか。

(杉浦 俊男)



- ◎戸塚 享 (駿河区 東豊田)
- ◎西ヶ谷光男 (清水区 清水)
- ◎松原 三郎 (葵区 美和)
- ◎杉浦 俊男 (葵区 安東)
- ◎榎本 昭子 (駿河区 富士見)
- ◎水上 康行 (清水区 高部)
- ◎は委員長 ○は副委員長

私たちは静岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

- 「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」

〒422-8067

静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階



株式会社 二チコミ

<http://www.nichicomi.com/>



二チコミでは、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