



シニアクラブ伊豆の国

令和6年3月

vol. 19



提供：伊豆の国市

# シニアクラブ伊豆の国だより

発行 シニアクラブ伊豆の国 伊豆の国市四日町302-1 葦山福祉・保健センター（福）伊豆の国市社会福祉協議会内 ☎055-949-5818  
編集協力・印刷 ㈱博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001



写真提供：伊豆の国市

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 西島歯科クリニック

NISHIJIMA DENTAL CLINIC

歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間 月～金 AM9:00～12:30  
PM2:00～6:30  
土 AM9:00～12:30

休診日 日曜・祝日

伊豆の国市御門52-2

☎(0558) 77-1182

## 地域の“安全を守る”“未来を創る”

6次産業化  
シオサイト  
6次産業化  
土屋建設(株)  
地域振興  
地域振興  
伊豆の国市三福386番地の1  
☎(0558) 76-1288



## 広告に関するお問い合わせは

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)



# 元気よく、勇気をもって、飛躍の年にしよう!!

## 治にいて、乱を忘れず

シニアクラブ伊豆の国 会長 海瀬 常明

令和5年度、日本を沸かせた10大ニュースが発表になった。1位侍ジャパンWBC優勝、2位新型コロナウイルス「第5類」に引き下げ、3位大谷翔平選手MLBホームラン王、4位藤井聡太史上初の八冠、5位阪神タイガース38年ぶりの日本一、6位日本のエンタメが世界で大ヒット、7位バスケット男子48年ぶりの五輪出場決定、8位生成AI ChatGPTが空前のブーム、9位森保ジャパン快進撃、10位外国人観光客が殺到。このように、各種スポーツニュースが今年の10大ニュースの大部分を占めた。

気と勇気と大きな感動を与えてきたことは間違いないところでしょう。改めてスポーツの持つ力の偉大さに圧倒されます。そして元日。風もなく、穏やかな素晴らしい好天にめぐまれた新年の到来でした。ところが夕刻になって、能登半島周辺で巨大地震が発生するに及んで、事態は一変。

東日本大震災に次ぐ大地震であることが分かってきて、TV画面に映しだされる惨状を目の当たりにして、被災された地域の方々のことを思うと、胸が張り裂ける思いでいっぱいです。

地震大国といわれる日本ですが、こつも次々と大地震に見舞われると、近い将来、南海トラフ大地震が高い確率で襲ってくるといわれているので、ますます自助、共助の精神を忘れず、日頃の出来る限りの備えを怠ってはならないと痛感する次第です。

シニアクラブ伊豆の国では、今年3つの大きな活動目標を掲げ、会員相互

の活動力、結束力を高めていきたいと願ってきました。

### ① 会員増強運動

各支部、各単位クラブを中心として、会員一人ひとりが勧誘員として、積極的に活動する。必要なチラシ、ポスター、回覧板等を有効活用する。

目下、各支部役員が奔走中ですが、徐々に成果が見え始めているところもあります。

### ② 特殊詐欺撲滅運動

署名活動を展開：会員67%署名、発生件数8件(昨年比20%減)

### ③ 高齢者の交通事故防止

令和5年12月末現在、マイナス18.1%、(マイナス53件)、死亡1

以上、現在の状況です。引き続き緊張感をもって、活動していきましょう。

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

**土木・建築・不動産活用**

自然に包まれた古い街並みと近代都市。その調和の上に伝統と先進が共存していること。

私たちは人と、人の心を見つめる  
総合建設企業でありたい。

**株式会社 山室組**  
伊豆の国市三福250-1  
☎(0558) 76-6000

一般貨物自動車運送事業  
冷凍・冷蔵倉庫業  
保税蔵置場

**石井配送(有)**

沼津市足高尾上282-4  
☎(055) 928-4881

家庭ごみの戸別回収サービスもやっています。(お宅の玄関まで!)

飲食店などから出るゴミの定期回収  
家庭・事業者のかたづけゴミ

一般・産業廃棄物処理許可業

**株式会社 マエダ美化**  
伊豆の国市中521-3  
☎0120-299-530

コンクリートで造る災害に強い街づくり  
日本産業規格表示認定工場

**土屋建材株式会社**

本社 / 伊豆の国市吉田120-1  
☎(0558) 76-1329 FAX 76-2574  
大仁工場 / 伊豆の国市神島1456-1  
☎(0558) 72-1372  
修善寺工場 / 伊豆市堀切575  
☎(0558) 72-4744





# 安全安心、みんなが主役のまちづくり

伊豆の国市長 山下 正行

シニアクラブ伊豆の国だより第19号の発刊、おめでとうございます。

また、日頃から市政全般にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

会員の皆様におかれましては、スポーツ、文化活動をはじめ、健康づくりや介護予防、ボランティア活動などに積極的に取り組まれ、高齢者福祉の推進に貢献いただいておりますことに、深く敬意を表します。

さて、今年の元日に、石川県能登半島を中心に最大震度7を観測する地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。1日も早い復興を願うばかりですが、決して他人事ではなく、我々としても必ず起こるとされる南海トラフ地震に備え、「自助」「共助」「公助」それぞれの中から防災、減災対策を行うことが重要であります。特に「共助」の部分では、少子高齢化が進み、地域の繋がりが希薄となっている昨今、共に助け合う共生社会の実現が災害への備えにつながるものと考えています。

その意味において、市といたしましても、人と人とのつながりを基本として、互いを支え合う仕組みを構築し、市民・団体・地域行政等がそれぞれの役割を担いながらお互い力を合わせる協働の関係の創出に取り組んでまいります。そのような中で、シニアクラブの皆様におかれましては、これまで培った豊富な経験と知識を発揮しての活動が、大きく寄与するものと考えておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

伊豆の国市は、令和7年4月1日に市制20周年を迎えます。記念式典や記念行事などの開催準備、共に伊豆の国市の未来を築いていくための道しるべとして市民憲章の作成などに取り組んでおります。市民憲章に市民の意見が反映されることを含め、これからも市民の皆様の声に耳を傾け、様々な課題に対処していく所存でありますので、引き続き市政へのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、シニアクラブ伊豆の国の益々のご発展と、会員の皆様が健康かつ平穩にお過ごしになられますよう心からお祈り申し上げます。



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## さわやか情報センター

朝日・産経・静岡・日刊スポーツ他

## ASA(有)清水新聞店

伊豆の国市中條65-1

☎(055) 949-0887  
FAX(055) 949-0813

## 万能果実、梅

梅はクエン酸とリンゴ酸を多く含みます。クエン酸には唾液・胃液をはじめとする消化酵素の分泌を促す効果があるため、**食欲増進効果**も期待できます。加えて**殺菌・抗菌効果**もあるため、体内で吸収されると食中毒の原因菌を抑制する効果もあります。これらの効果からお弁当には梅がよく入っているのでしょう。



梅は加熱すると血液中に血栓が出来るのを防ぎ、動脈硬化の予防に役立つ成分が増加します。この成分は**疲労回復**や**老化防止**も期待できます。暑さで体調を崩しやすい夏は梅がおすすめです。

遺言・相続・生前対策  
許認可申請・外国人ビザ申請

高齢者のくらしと身元保証をサポート!

## 岩田行政書士事務所

伊豆の国市葦山山木708

☎(055) 948-9692



# 能登半島地震に思う

社会福祉協議会 会長 河野 真人

元日の午後4時過ぎ、最大震度7を観測した能登半島地震があり、半島北部を中心に甚大な被害が発生した。被害は石川県に止まらず、富山、新潟の両県にも及んだ。海岸が隆起し、輪島港を始めとする東側の港では漁船が漁に出られない事態になった。至る所で、崖崩れ、土砂崩れ、液状化、断層の亀裂が走り道路網はズタズタに寸断され、避難所等への救援物資がスムーズに届けられず、停電、断水も発生し人々の日常生活が一瞬の間に奪われてしまった。携帯電話の中継基地も使えず、連絡の取れない孤立集落が多数あった。寒さの厳しい時期に発生したことで、低温症で亡くなった方も多くいた。農業用ビニールハウスの自主避難所で、地面スレスレのふとんの中にいた高齢の女性が報道されたが、その後二次避難所に上手く移動出来たか心配である。この地域の高齢化率は50%弱であり、支援を必要とする高齢者

が多数存在しその対応が課題となった。福祉避難所も開設されてはいるが、ケアをする人も被害者であり、世話をする人の不足、断水等により十分な運営が出来ていない状況である。

本市の高齢化率も33%を超え3人に1人が高齢者である。南海トラフ巨大地震の発生も想定されており、いざ災害が発生した時、要支援者、障がい者をどのように支援し救助するか課題解決が迫られている。本市の65歳以上で要介護(要支援)の認定を受けている人は2405人になっている。

現在地域のコミュニティの崩壊をどのように防ぐかが課題で、自助、共助、公助と言われているが、まずは隣近所で協力し被害を最小限に食い止める必要がある。避難所の開設運営等は、行政と緊密な連絡を取り、高齢者が気持ち良く過ごせるような配慮が必要であると考える。



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

**高菜は漬物にして栄養凝縮!**

高菜に多く含まれるβカロテンは生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、免疫機能を高める働きなどがあります。また漬物にすると水分が抜けるため、100g中の割合がぐんと上がります。

**にらやま動物病院**

各種検査・各種予防  
大切なペットの健康管理はお任せ下さい

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~11:45 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |
| 午後 4:00~6:45  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |

休診日 日曜・祝日

伊豆の国市中810-3 **P**あり  
**☎(055)949-7673**

**いちごデンタルクリニック**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13:30~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

★…13:30~16:00まで  
休診日 水曜・日曜・祝日

伊豆の国市南條147-1  
**☎(055)940-0118**

内科・消化器内科

**大仁医院 西脇内科**

受付時間 午前 9:00~11:30  
午後 3:00~6:00  
休診日 木曜午後・土曜午後  
日曜・祝日

伊豆の国市大仁277  
大仁駅より徒歩2分  
**☎(0558)76-3712**



# シニアクラブ伊豆の国 令和5年度総会

日時 令和5年4月12日(水)  
会場 韮山時代劇場大ホール  
参加者 98名

### 来賓

山下 正行 伊豆の国市長  
河野 真人 社会福祉協議会会長

### 役員功労表彰

鈴木 次郎 (長岡・長岡)  
澤山 幸代 (長岡・長岡)  
増島 昌子 (韮山・原木)  
石橋 泰俊 (韮山・四日町)  
石橋 さよ (韮山・四日町)

# 令和5年度 表彰受賞者

## 1. 関東・甲信越静岡ブロック表彰

海瀬 常明

## 2. 「シニアクラブ静岡県」会長表彰

竹内 文胤  
神田 玉枝  
海瀬 常明

# 各種スポーツ大会

## ① 第19回グラウンドゴルフ大会

日時 令和5年6月15日(木)  
会場 韮山運動公園 多目的広場  
参加者 175名

### 表彰者

【男子】1位 鈴木 正 (守木)  
2位 浅野 克己 (三福)  
3位 増島 一良 (原木)  
【女子】1位 今田みどり (山木)  
2位 大前 章子 (立花台)  
3位 小澤 勝代 (町屋)

## ② 第15回輪投げ大会

日時 令和5年10月27日(金)  
会場 長岡体育館  
参加者 198名

### 表彰者

【男子】  
1位 杉山 義道 (四日町)  
2位 小川 清次 (中島)  
3位 岡山 茂夫 (原木)  
4位 石橋 泰俊 (四日町)  
5位 黒川 政治 (古奈)  
【女子】  
1位 平井かおる (山木)  
2位 長島 和子 (立花台)  
3位 菊池 徳子 (原木)  
4位 長峰 笑子 (立花台)  
5位 望月美佐江 (四日町)



グラウンドゴルフ



輪投げ

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## ◆◆◆ 長ネギはまるごと楽しもう! ◆◆◆

長ネギの白い部分には、  
ネギ特有の辛み成分**硫化アリル**

- ・免疫力の向上や殺菌効果があるため、のどの痛みやせきを鎮める。
- ・ビタミンB1の吸収力を高め、疲労回復や体力強化の効果。
- ・血行を良くし、肩凝りや冷え性の予防・改善。また、血栓の予防に。



長ネギの青い部分には、**βカロテン**

- ・体内で発生し細胞などへダメージを与える活性酸素の発生を抑え、取り除く。
- ・体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。

風邪の予防に  
おすすめの食材です!



👍 食べ合わせの  
いい食べもの



キャベツ

とんかつ

キャベツに含まれるジアスターゼやビタミンUは、油ものを食べたときの胃もたれから胃を守ってくれます。

👍 食べ合わせの  
いい食べもの



ビール

えだ豆

えだ豆には肝臓をアルコールの害から守ってくれるメチオニンが含まれています。



### ③第16回ペタンク大会

日時 令和5年11月16日(木)  
会場 韮山運動公園 多目的広場  
参加者 60名



ペタンク

#### 表彰者(優勝チーム)

Aブロック 山木A(高橋康方・八木まり子・今田みどり)  
Bブロック 土手和田A(傳昭治・與五澤和枝・鈴木清子)  
Cブロック 土手和田C(三枝勝美・下里久恵・三枝孝子)  
Dブロック 四日町(佐野栄・酒井敏雄・菊地伸子)  
Eブロック 土手和田B(川口千尋・中村博・中島オリエ)

### ④第17回ゲートボール大会

日時 令和5年9月7日(木)  
会場 吉田ゲートボール場  
参加者 40名

#### 表彰者

優勝 韮山チーム  
準優勝 田中山チーム  
3位 吉田チーム

## 令和5年度 静岡県シニアクラブスポーツ大会に参加

### ①第21回静岡県グラウンドゴルフ大会

日時 令和5年11月2日(木)  
会場 大井川川越広場 島田市G・G場  
参加者 伊豆の国市選手 16名

成績 団体戦 (21位)



### ②第11回静岡県輪投げ大会

日時 令和5年12月15日(金)  
会場 焼津市総合体育館(シーガルドーム)  
参加者 40チーム、240名  
伊豆の国~12名(A・B2チーム)

成績  
9位 Aチーム  
37位 Bチーム



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 備えていますか? 備蓄品リスト



災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

高齢者向け

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 水</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 給水タンク</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 給水袋</li> </ul> <p><b>食料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> レトルトごはん</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 缶詰(さば、野菜など)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 菓子類</li> </ul> | <p><b>情報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 携帯の予備バッテリー</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯</li> </ul> <p><b>日用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ロープ・ガムテープ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 軍手</li> </ul> | <p><b>調理補助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> カセットボンベ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 缶切り・ナイフなど</li> </ul> <p><b>清潔</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> トイレ用ペーパー</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ゴミ袋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> おかゆなど、やわらかい食品</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 補聴器用電池</li> </ul> |
|--|---|--|---|



## 令和5年度 長岡支部 事業活動の紹介

### カローリング伊豆の国市研修会

かつらぎクラブ 曾根原勝一

日時 令和5年12月13日(水) 9時30分～  
会場 長岡体育館

体育館はちよつと寒さを感じる朝9時30分、すでに裾野市カローリング協会渡邊さんと、本部役員達は、忙しそうにライン用のテープを床に貼っていました。

私達かつらぎクラブは、5人参加しました。オリンピックのカーリングとは少々違うカローリングです。指導員にルールの説明を受けます。梅原さんはさすが皆に教えていました。

足の悪い人は椅子を利用、また足を横に流し、じょうずにリングを投げてくださいました。石川さん、中村さん、理事さんは役員達と良く相談して器材を購入するか令和6年の予算で決めるそうです。

今日は、皆笑顔にあふれとても楽しかったです。またやりたいです。



## 変わろう!!

### 活力あるシニアクラブへ

長岡支部長 石川 博文

4月よりの新体制、何から始めたら良いか悩みました。事業計画の円滑な遂行を考えまず組織作りに着手し執行部・スポーツ部・文化部・女性部が誕生、現在に至っています。各事業活動にも着実に成果を上げ意識改革が進んでいると確信しています。今後の事業活動は方針を明確にし取組み強化を図り楽しさを肌で感じ取れる支部にしたいと思っています。実現する為には、事業の見直しと新規事業の取組みが不可欠と考えます。時代背景の変化と参加したいと感じられる事業の開発を行いますのでご期待下さい。

「楽しさと喜びは苦勞と努力の先にある」をモットーに全員で頑張りましょう。





## 令和5年度 葦山支部 事業活動の紹介

葦山支部長 兼子 二三

1. 単位クラブ数 10クラブ  
2. 会員総数 934名

年齢構成

|     |           |
|-----|-----------|
| 60代 | 95名(10%)  |
| 70代 | 376名(40%) |
| 80代 | 463名(50%) |

(75〜79歳までは252名で  
合算すると715名)

### ◎葦山支部主催事業(N.O.1) 令和5年度支部総会

日時 4月19日(水)  
会場 葦山福祉・保健センター

参加者数 44名

※支部役員功績表彰

中山 芳子(原木悠々クラブ)  
尾身 信一(原木悠々クラブ)

### 高齢者学級〜葦山寿大学開講式・学習会 今回は長岡寿大学と共催

日時 5月30日(火)  
会場 葦山時代劇場大ホール

参加者数 葦山110名

学習会〜講師は  
社会福祉法人理学療法士3名  
テーマ:「認知症を予防するために  
生活習慣でできること」

### 葦山支部第1回輪投げ大会

日時 6月24日(土)  
会場 葦山小学校体育館

参加者数 葦山90名

表彰

総合優勝 石橋 泰俊(四日町)  
2位 杉山ゆり子(山木)  
3位 増島 一良(原木)

### 高齢者学級〜葦山寿大学 芸能発表会

日時 7月26日(水)13時30分〜15時20分  
7月25日(火)9時30分(前日リハーサル)

会場 葦山時代劇場大ホール

参加者数 158名  
(内出演者126名)

出演者数 8単位クラブ

※演目は、踊り、音頭、合唱、各種の演奏等  
幅広く発表会でき有意義でした

### ◎葦山支部主催事業(N.O.2) 第17回葦山支部長杯へタンク競技大会

日時 9月9日(土)  
会場 葦山福祉・保健センター

参加者数 48名(16組)

多目的広場

表彰

優勝 土手和田D(北村、荻原、杉崎)  
2位 中條(松下、伊藤、前田)  
3位 山木B(馬場、渡辺、秋田)

### 高齢者学級〜葦山寿大学体育大会

日時 10月21日(土)9時30分〜11時30分  
会場 葦山小学校体育館

参加者数 210名(応援者を含む)

競技内容

・各5種リレー、玉入れを採点競技で競う  
・体協員3名により基本体操の指導あり

### 葦山支部主催 グラウンド・ゴルフ大会

日時 11月22日(水)8時30分  
会場 葦山運動公園 多目的広場

参加者数 65名(役員含む)

ゲーム方法 個人戦  
(12ホール×2ゲーム)

表彰

総合優勝 今田みどり(葦山山木)  
2位 辻 久雄(四日町)  
3位 杉山 義道(四日町)

### 葦山支部第2回輪投げ大会

日時 12月9日(土)  
会場 葦山南小学校体育館

参加者数 葦山86名

表彰

個人総合優勝 平井かをる(葦山山木)  
2位 杉山 義道(四日町)  
3位 石橋 さよ(四日町)





## 令和5年度シニアクラブ伊豆の国 大仁支部事業活動の紹介

### 1. 令和5年度シニアクラブ伊豆の国 大仁支部総会

日時 令和5年4月20日(木)  
会場 大仁くぬぎ会館  
参加者 80名  
来賓 生涯学習課課長 山本 浩之  
主任 杉崎 崇  
担当 石川 幸則



#### ※役員功績表彰

|               |               |                          |
|---------------|---------------|--------------------------|
| 土屋 典男 (守木悠守会) | 杉村 育男 (三福福寿会) | 原 <sup>よりに</sup> 順子 (中島) |
| 小泉 庄吉 (長者原)   | 土屋ふさ子 (吉田)    | 岩崎英美子 (吉田)               |

#### ※功績顕著な表彰

|                              |               |               |
|------------------------------|---------------|---------------|
| 熊倉 <sup>りえい</sup> 利栄 (守木悠守会) | 鈴木 光也 (守木悠守会) | 土方恒太郎 (守木悠守会) |
| 鴻野 <sup>わたる</sup> 亘 (守木悠守会)  | 芳川 照好 (長者原)   | 中村 博 (立花あおば会) |



### 2. さつき学園

#### ① 令和5年度レクリエーション大会

日時 令和5年9月26日(火)  
会場 大仁体育館  
参加者 108名  
種目 輪投げゲーム・ビン釣りリレー・  
スプーンリレー・玉入れゲーム・  
ミニボウリングリレー



#### ② 令和5年度日帰り研修旅行

日時 令和5年9月19日(火)  
目的地 久能山東照宮と大河ドラマ館  
参加者 35名  
行程 出発地—日本平—久能山東照宮—  
昼食—浅間神社大河ドラマ館—  
帰路 みやび観光バスにて



#### ③ 令和5年度高齢者学級第2講座

日時 令和5年11月28日(火)  
会場 大仁くぬぎ会館  
参加者 67名  
テーマ 「大仁の石造物について」  
講師 伊豆の国市文化財課 島田学芸員





# 令和5年度 最大イベント シニアクラブ静岡県 in 伊豆の国「歴史探訪ウォーキング」

日時 令和6年2月16日(金) 8時00分～12時00分

コース 韮山時代劇場 ⇒ 蛭ヶ小島 ⇒ 韮山反射炉 ⇒ 江川邸 ⇒ 韮山時代劇場



本事業は、シニアクラブ静岡県若手委員会 東部地区政策幹事会主催で開催いたしました。コロナ禍で3年間中断されていましたが4年ぶりの開催となりシニアクラブ伊豆の国が担当となり実施いたしました。

昨日までの雨もあがり安堵した朝でした。役員全員7時に集合し役割につき8時40分開会式、海瀬会長の歓迎の挨拶、石川若手委員の開会宣言、西島若手委員より実施上の注意事項説明、シニアクラブ静岡県 山崎会長、滝田事務局長をお招きしての開会式を終了。

参加者7連合会・157名を3グループに分けて、6.5kmのルートを走破しました。参加者より伊豆の国の役員さんは日ごろの行いが良いですねと言われひと安心。晴天に恵まれ雪の富士山も祝福。素晴らしい姿を披露してくれ最高でした。



## <交流会>

午後からは、6連合会53名のメンバーで交流会を実施し、会員増強策や地域間交流、若手委員と女性委員をテーマにしたの討論会が9グループに分かれ行われました。活発な意見交換がなされ有意義な打合せが行われ今後の事業構築に貢献されると思われました。

シニアクラブ伊豆の国 長岡支部長 石川 博文

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 身近な「アレ」の名前



血圧測定の帯…血圧を計る時に腕に巻く帯のことは「マンシェット」といい、「袖口」を意味するフランス語です。なお、フライドチキンの骨の部分に巻く紙のことも同じくマンシェットと呼ばれています。



爪の白い部分…爪の根本にある白い部分は「ルヌーラ」といいます。この部分は成長途中で角質化しておらず柔らかく、水分を含んでいるため白く見えています(個人差があります)。また日本語では「爪半月」といいます。



耳かきのふわふわ…耳かきの先に付いている綿のようなものは「梵天(ぼんてん)」といい、「梵天袈裟」に付いている丸い房飾りに似ていることが由来だと言われています。



# 友愛部活動：レクリエーションダンスミニ交流会 in 伊豆の国市

**趣 旨** レクリエーションダンスの普及を通じて、心身ともに健康に！  
また、会員の交流と新会員の加入促進を目指して！開催されました。

**日 時** 令和6年2月22日(木) 9時30分～11時30分

**主 催** シニアクラブ伊豆の国 女性部 渡邊 政子

**講 師** シニアクラブ裾野市 勝俣 節子 女性部長

**参 加** 沼津市、裾野市、伊豆市、御殿場市、函南町、長泉町、伊豆の国市の  
東部、7市町166名という多くの方々に参加、特に男性が多く、なごや  
かな楽しい講習・交流会ができました。

準備として、あいにくの雨の中、交通整理、駐車係又、体育館の設  
営と支部会員の手際よい動き女性部会員も桜草の鉢植えの袋入れ  
などのお手伝いなど、ありがとうございました。帰りには皆様よろこ  
んで持ち帰ってくれました。

**講習会** 「いきいきクラブ体操」「きよしのズンドコ節」  
「サザエさん」「プロポーズ」「青い山脈」「365日の  
紙飛行機」と心はずむ楽しいダンスでした。

金丸県事務長さんも、伊豆の国市はまとまりの良  
いすばらしい市ですと大変おほめをいただきました。

文 渡邊 政子



講師の勝俣節子さん



今回は男性陣の参加も多かったです



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 身近な「アレ」の名前



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「**オリフィス**」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



ゴルフボールの凹凸…「**ディンプル**」といい、凹凸があると空気の流れが生まれやすくボールを上昇させる揚力が強く働き、また空気抵抗も減るので飛距離が伸びます。そのため最適な形状や数などを各メーカーが研究しています。



裁判で使われる槌…「**ガベル**」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのはアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。



# 運転免許証返納を決意

萑山支部 山木クラブ 馬場 弘好

私たち高齢ドライバーにとって、運転免許証返納は大変勇気がいるものだと感じます。

実は、就職してから、一度たりとも相談に来たことがない息子が、嫁と「相談がある」と訪ねてきた。

相談とは免許証を更新しないではないということでした。今春が更新時期ですが、心配事解消のために、更新しない約束をしました。

安全運転サポート車も充実している現在、ドライブレコーダーも付けて、まだ乗れる自信がありますが、返納を決意しました。

運転をやめると心配してくれる家族の言うことを聞き入れない投稿を目にします。心配してくれる家族がいることは幸せなことで、その人たちの期待に添うのが、人生の花道と考えます。

今春の更新時期が昭和39年に運転を始めて60年になるので、免許証の定年になろうと考えていたところでした。

これまで、無事故、無違反の安全運転で、交通安全の投稿を長年続け、息子たちに迷惑をかけたことがなかったのに、心配してくれていたことを知り、嬉しく幸せに感じました。

「運転免許の定年制があれば」という投稿を見たことがあります。定年制を導入すれば確実に事故は低減するはず。本人または周囲の幸せのためにも導入すべきという意見もあります。

4月以降、自転車が主体になる生活ですが、不便に思うことが多々あると思います。でも免許証を返納して肩の荷を下ろした気持ちは、不便な苦労を上回るはずだと信じます。

「終わり良ければすべてよし」と昔から言われるように、人生の最後を交通事故の加害者にならないよう、免許証返納で迷っている方、悩んでいる方には、即刻決断して、幸せな人生を送ってほしいと願っています。



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 身近な「アレ」の前



かき氷等を食べた時の「キーン」…そのまま「アイスクリーム頭痛」といい、体温上昇のために血流量が増大し血管が膨張するためや、喉の三叉神経が刺激された際に冷たさと痛さを混同して脳に伝わるために発生すると言われています。



金魚をすくう道具…「ポイ」といい、由来は「金魚をポイポイすくうから」や「紙が破れたらポイっと捨てるから」などのようです。なお毎年8月第3日曜日は「金魚すくいの日」となっています。



風鈴の重り部分…「舌(ぜつ)」といい、糸を通して短冊などがつけられ、風を受けると外身に当たり音が鳴ります。風鈴は元々は金属製でしたが、江戸中期以降ガラス製のものが登場し、見た目も涼やかなものとなり流行しました。



# 私の歩行

令和5年秋も往こうとしていく。

10、11月というのに毎日暑い日が続く、散歩コースは四季折々の草花が迎えてくれる。10月頃になると堤防の斜面に美しく真っ赤な彼岸花が咲き迎えてくれる。何とすがすがしい気持ち。

例年ならば11月中旬ともなれば、雄大な富士の山に初冠雪が見られるが、今年は温暖化のせいか、あの雄大な美しい姿を見ることができず。今年に残念ながら、あきらめるしかないこの頃。

春秋は「私」の大好きな季節の到来、朝6時50分になると「ウォーキング」に出発、今日も一日元気に頑張ろうと。

谷戸く古奈の足湯までの往復4キロ程のコース、道行く筋に素晴らしい秋の光景が見える場所があります。今日は朝から素晴らしい雲ひとつない青空、朝日が山影からでる前の光景、空一面に斉に輝きを現す。かすかに見える天城連山に薄い雲波ありし、朝もやの中ゆっくり流れる狩野川、麓に白く輝く美しいススキ

谷戸シニアクラブ 坂部 五郎

の穂波が心を和やかにさせる。

今年も一年を無事に過ごせたと思うこの頃。しかし連日暑い日が続く、毎日歩く道筋に桜の大木ありし。春先には美しい桜花の光景、対岸に狩野川さくら公園あり、大勢の人達が桜花の見物に訪れる。

季節は11月中旬まだまだ今年暑い日が続く。ふとなにげなく道筋の桜の枝先に所々に青い枝葉が見える、翌日も何気なく枝先を見ると「桜」の花が咲いている。どうゆうことかと思いつつながら帰宅。この季節、桜は来年にひかえて冬眠の筈。地球温暖化のせいだ狂い咲いたのだろうか。

古奈の足湯にて友人達に話しかける、話題が大きく季節外れの桜話に盛り上がる。江間の郷も秋は素晴らしい季節、丹精込めて作った柿、実りの秋だ。江間の柿は非常に美味しい、今年も美味しい柿を食べさせて貰いました。

さあ明日も頑張ろうと思うこの頃。

「二句」

小寒に我足進む古奈足湯



私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

## 身近な「アレ」の名前



卵の白い紐…卵を割った時に身にくっついてる白い紐のようなものは「カラザ」といい、卵黄を卵の中央に繋ぎ止める役割があります。捨ててしまう人も多いですが、実は栄養価が高く食べても問題ありません。



バナナの茶色い点…バナナが熟してくると出てくる斑点は「シュガースポット」といい、名前の通り、熟成し糖分が多くなった状態の美味しい目印です。また抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含んでいます。



鏡餅を乗せる台…鏡餅を乗せる木製の台は「三方(さんぼう)」といい、神道で神前にお供え物をする時に使うものです。仏教でも同様にお供え物に使用しますが、「三宝(仏・法・僧)」にかけて「三宝」と書くこともあります。

# 会員文芸

## 短歌

うららかな春の車窓へ身を寄せて  
流れる景色に積みたく思ふ

長岡支部 千代田シニアクラブ 富手美智子

言いたいこと言つて笑つてお茶飲んで

老うも<sup>かしま</sup>姦しグランドゴルフ

大仁支部 立花あおば会 磯部 信子

うぐいすの初鳴きありて今朝の

寒き窓開け放ち耳を澄ませる

山モミジ色づき散れる落葉なる

春の芽生えをしほし待たなん

大仁支部 三福福寿会 萩原 忠善



長岡支部 仲之台シニアクラブ 和田 順夫



## 川柳

休日モリモートワークよ過労働  
ガザ悲鳴政治家たちは聞こえない  
「大谷」の移籍踊つた師走かな

葦山支部 立花台 上村海賀子

スマホロックしたけど自分で開けない  
良いことだけ聞こえる補聴器あればいい  
断捨離をし過ぎて今日着る服がない  
古希だけどシニア会では若手です

大仁支部 立花あおば会 片柳 純子

りはつ代犬は七千わしゃ千円  
となり犬マスクはずして吠えられる

大仁支部 立花あおば会 中村 博

## 俳句

空の海風の波乗る紅葉かな  
寒風に来車の音楽灯油売り  
師走かな絵手紙年賀実千両

葦山支部 立花台 上村海賀子

小さめのこち見つめるサンマかな

長岡支部 千代田シニアクラブ 富手美智子

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています



難読漢字読めますか？



### 竜鬚菜

中国では形から竜の鬚になぞらえてこの字が当てられたそうです。「アスパラガス」のことです。穂先がしまっていて茎が堅く太く、色も鮮やかな緑色のものが新鮮で美味しいです。

### 芽花椰菜

和名の「メハナヤサイ」を漢字にしたもので、「ブロッコリー」のことです。よく似たカリフラワーとともにキャベツの変種となります。なおカリフラワーは「花椰菜(ハナヤサイ)」です。

### 陸蓮根

ネバネバシャキシャキとした食感の「オクラ」です。日本語と思われがちですが実は英語名の「okra」をそのまま用いたもので、和名では「アメリカネリ」といいます。

### 彌猴桃

「キウイ」です。「彌猴」は中国語でアカゲザルのことで、この猿の好物であることからこの字になったようです。実はマタタビ科の植物なので枝や根に猫が反応することがあります。



# 狂歌

立花台 田中 光

**明日生きる知恵の元なる経験は  
骨折りに充分くたびれ儲け**

与えられた仕事やらなければならぬ  
ことは、とことん一所懸命に行うこと  
です。そのことによつて、骨折りに充分、  
たびれ儲けになってしまうことが多いか  
も知れませんが、明日生きるため  
の知恵として二倍、三倍にもなつて自  
分に返ってきます。それこそ本当の儲け  
ですよ。若い人達ばかりではなく、高齢  
者にもぜひ体験してほしいです。

**思い出せころべはすぐ立つ幼児の頃を  
くじけて終わりか今のお前は**

つかまり立ちを始めた頃は、本能的  
にころんでも立ちころんでも立ちして  
いたが、今ではちよつとしたことでくじ  
けるとどうしようかと悩む自分になつ  
てしまいました。頑張る気力があるだ  
ろうか。

**日常化ヒト・コト・モノの見逃しは  
自分自身も見逃し始め**

認知症が近くなってきている！ひき  
こもらないでいろいろな所に顔を出す  
しかない。カレンダーに予定を書いて  
おきたい。

## 事務局だより

令和5年5月からコロナが5類感染症移行になり予防対策も自主的な判断によることになりました。

シニアクラブ伊豆の国でも種々事業が再開でき健康づくりの為グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、学び合いでも会員研修会、役員合同研修会が開催され、女性部によるレクリエーションダンスを通じて近隣のシニアクラブとの交流会も賑やかに

行うなど積極的に活動されました。

また、新規会員加入促進の為にデジタルサポーター養成講座を初めて開催することができました。

これからも会員が、仲間がいるから楽しい安心!だから、明るく元気に活動できると思えるようなクラブ作りができるよう願っています。

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

 JAの総合力を発揮し  
地域社会に貢献します

**株式会社  
JAメモリアルセンター**

【本 社】伊豆市熊坂421-1  
☎0120-72-6250  
FAX(0558)72-6300

- JAハートフルメモリー大仁会館
- JAハートフルメモリー修善寺会館
- JAハートフルメモリー萑山会館

 地元密着の  
石屋だからこそ  
**石の丸井** 丁寧・安心をモットーに  
お客様の心に寄り添った  
仕事をいたします

墓石設計・建立・修繕・リフォーム・石工事全般  
なんでもお気軽にご相談ください

**(株)丸井住宅 石材部**  
伊豆の国市南條743-1  
☎(055)949-2413

石に彫む もうひとつの心のふるさと

墓石・霊園等の紹介、戒名彫刻・建築石材


 **萑山石材(株)**

伊豆の国市中條404-3  
☎(055)949-2358(代)

萑山石材

**リコピンでパワーチャージ**

畑からは体に嬉しい野菜や果物が続々収穫されます

**トマト** 

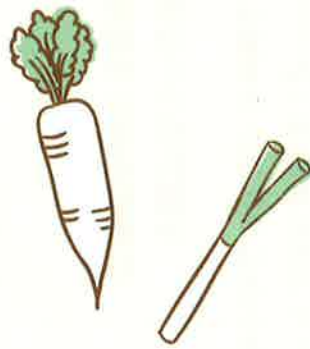
真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも有名なのが「リコピン」です。トマトの赤い色はリコピンの赤なんです。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

# バランスのよい食事を

シニアクラブ伊豆の国 女性部 渡辺 政子

## 「旬の大根」

- 大きな根と書いて「大根」
- 生でよし
- 火を通してよし
- 大きく切ってもよし
- 細かく切ってもよし
- 大根おろしでもよし



「大根」はしっかり味がしみていて「おいしい」と言いますが、ほんとは「しっかり」ではなく「ほどよく」大根の味を味わうとよい。

## 「緑野菜」をとる習慣を身につけましょう。

白菜、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、春菊、コソコソと毎日食べましょう。ゆでる時は、3cmぐらいに切ってから、ゆで、ペーパーで水気をよくふき、初日は、そのまま、翌日以降は火を通して食べて下さい。

## 「葱」

青い部分捨てていませんか。今切り落とした葱の青い部分、まさかゴミ箱にそのままインなんてことはないですよね？

冬の葱は青い部分まで肉厚で丸ごと楽しめますよ。おいしく食べよう。

「2人暮らし」の朝・昼・晩。冬は体調をくずしやすい。なるべく手作りの食事で朝は温かい汁物、昼は消化のよいもの、夜は鍋物に冬野菜、鶏肉を合わせ、葱、生姜、ニンニク、ニラ、温かいものをおいしくいただきましょう。



## 編集後記

令和5年度も期末の時期となりましたが、「シニアクラブ伊豆の国だより」第19号を皆様のご協力を頂き発行することが出来ました。ご寄稿の際は、会員及び関係各位の皆様には無理なお願いを申し上げましたことをお詫びいたします。

コロナウイルス感染対策については第8波以降も懸念されましたが、皆様の予防対策のおかげで無事に5年度計画した事業は予定どおり実施されました。6年度は会員も一新されますので更に良好なシニアクラブを創りましょう。（兼子）

### ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にもシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【シニアクラブ伊豆の国】

私たちはシニアクラブ伊豆の国の活動を応援しています

### 食 コラム

### 栄養バランスの良い食事のキーワード

|  |   |   |   |                                 |  |  |  |
|--|---|---|---|---------------------------------|--|--|--|
|  | <b>ま</b><br>豆<br>豆類<br>大豆・おから<br>えんどう豆 など | <b>ご</b><br>ごま<br>種子類<br>ごま・ナッツ<br>アーモンド など | <b>わ</b><br>わかめ<br>海藻類<br>ひじき・海苔<br>昆布 など | <b>や</b><br>野菜<br>色の濃い野菜<br>根菜類 | <b>さ</b><br>魚<br>魚介類<br>魚・エビ・イカ<br>貝類 など | <b>し</b><br>椎茸<br>菌類<br>エノキ・しめじ<br>しいたけ など | <b>い</b><br>芋<br>芋類<br>里芋・山芋<br>こんにゃく など |
|  | 生活習慣病予防                                   | コレステロール低下                                   | 老化防止                                      | 抵抗力強化                           | 疲労回復                                     | 骨を丈夫にする                                    | 美容効果                                     |
|  | タンパク質                                     | ミネラル  | カルシウム                                     | ビタミンE                           | タウリン                                     | ビタミンD                                      | ビタミンC                                    |
|  |   |   |   |                                 |  |  |  |