

シニアクラブ通信

輝いています、今！
さわやかクラブふじえだ連合会

地域の活動

東部：いきいきクラブ伊東

中部：吉田町さわやかクラブ連合会

西部：雄踏町西ヶ崎シニアクラブ

今、行ってみたい

桜ヶ池 池宮神社

令和6年7月発行

VOL. 171

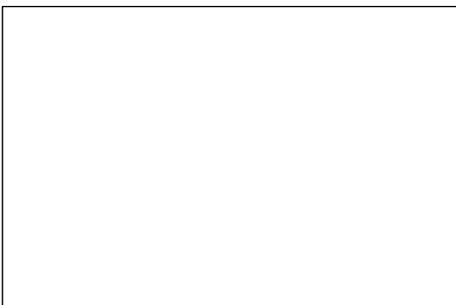
撮影場所：焼津港停泊中の八可櫓
(焼津の伝統和船)

写真提供：成島 栄一
(さわやかクラブやいづ連合会)

令和6年使用
全国交通安全年間スローガン

今日もまたあなたの無事故待つ家族

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! 今!

地域の女性。パワーで クラブの活性化を目指す

さわやかクラブふじえだ連合会 青島地区女性部 すこやか学級長 鈴木喜久枝

私たち青島地区女性部すこやか学級は、昭和59年の結成以来、会員相互の親睦を高めることにより、一人でも多くの仲間を増やし、明るい未来と楽しい老後を送ることを目的としています。各種講演や健康体操など、多岐にわたる

活動を実施しており、今年で40周年を迎えます。毎回、会員自らが内容の企画・準備を行い、多くの学級生が主体的に参加し、仲間と一緒に毎日活力をもって過ごせるように長年継続しています。

現在約90名が登録し、毎回多くの方が参加されています。今年1月には、管理栄養士をお招きし、「しつかり食べて健康生活」と題した講演を行い、大変好評を得ることができました。

受講者にとつて、すこやか学級に参加することで教養が身に付くと共に、たくさんの仲間との交流が深まり、まだまだ長いこれからの人生を、生きがいと活力を持って明るく過ごすことができている。今後も元気で楽しく、女性の視点で時代に合った活動を実践し、地域社会に貢献していきたいと思えます。



受講者にとつて、すこやか学級に参加することで教養が身に付くと共に、たくさんの仲間との交流が深まり、まだまだ長いこれからの人生を、生きがいと活力を持って明るく過ごすことができている。今後も元気で楽しく、女性の視点で時代に合った活動を実践し、地域社会に貢献していきたいと思えます。



く過ごすことができている。今後も元気で楽しく、女性の視点で時代に合った活動を実践し、地域社会に貢献していきたいと思えます。



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



輪になって踊った「伊豆ちよっくら囃子」

そしてあれから60余年経ち、いきいきクラブの女性会会長から、もう一度あの踊りを踊りたい、と声があり教えてくださる方にも出会い、輪になって踊れる様になりました。男性会長さん方にも覚えて頂き、各々の単位クラブでは会長さんが指

導に当たり、いきいきクラブ伊東の会員が皆踊れるようになりました。丁度コロナ禍に当たり、なかなか皆で踊る機会がありませんでしたが、昨年10月のいきいきクラブのスポーツ大会の終わりに全員で輪になって「伊豆ちよっくら囃子」を踊りました。大きな輪ができ、会員の皆さんが元気に踊る姿は壮観の一言でした。懐かしいメロディがいきいきクラブから再び伊東の街に流れる事を願い、楽しい一刻を過ごしました。年を重ねた私達が世の中に貢献できる事が少なくなりましたが、こうして元気に集い笑いしゃべる。これが私達にできる何よりの貢献と自負する私です。

昭和30年代の始め伊東の有志の方々が、踊りで街に賑わいをつくりたいとの思いから「伊東ちよっくら囃子」の歌と踊りが誕生しました。伊東踊りは気楽な踊り、馬鹿を承知で踊り出す、ドッコイ・ド

ッコイ・チョックラさ・チョックラどっこいそうざらよ。この歌と踊りで駅前から大勢の人が練り歩いた様子を当時20代だった私も覚えております。狩野川台風が街に大きな被害をもたらし、この歌も踊りも街から消えました。

導に当たり、いきいきクラブ伊東の会員が皆踊れるようになりました。丁度コロナ禍に当たり、なかなか皆で踊る機会がありませんでしたが、昨年10月のいきいきクラブのスポーツ大会の終わりに全員で輪になって「伊豆ちよっくら囃子」を踊りました。大きな輪ができ、会員の皆さんが元気に踊る姿は壮観の一言でした。懐かしいメロディがいきいきクラブから再び伊東の街に流れる事を願い、楽しい一刻を過ごしました。年を重ねた私達が世の中に貢献できる事が少なくなりませんが、こうして元気に集い笑いしゃべる。これが私達にできる何よりの貢献と自負する私です。

地域の活動

皆で踊りました

いきいきクラブ伊東 女性部代表 森下巳代子

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

神社・墓地の清掃活動

吉田町さわやかクラブ連合会



清掃活動をする皆さん

当連合会においては、奉仕活動の一環として、冬季（12月、1月、2月）を除き毎月1回、早朝（6時または6時30分）から1時間程度、それぞれの地域の神社の境内、墓地の通路の清掃を行っています。

それらを竹ぼうきで掃き、拾い集めた後の状態には何とも言えない達成感、満足感を覚えることができます。

清掃の内容は草取り、落葉やゴミを拾うことです。活動への参加は自由で、参加する人数は地域によって異なりますが、多い地域では一回に150人程度参加しています。

墓地の清掃、草取りをして気づくことは、それぞれのお墓の管理状態です。いつもきれいな花を絶やさないお墓もあれば、枯れた状態のままのお墓も多くあることです。また、造花も年々増えていきます。造花は少し寂しい気持ちもありますが、生花を枯れた状態で放置するよりもましかなとも思います。

神社には樹木が多く、秋になると境内にはたくさん枯葉が散乱しています。

お墓をきれいに保つことは、先祖を敬うことであり、その気持ちの後世に伝えることは、私達高齢者の役目だとも思いつつ清掃活動を続けております。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



聞くところによると、近年の老人クラブの会員数は、県・市レベルで減少傾向にあるとの事ですが、高齢者の人口は年々増加していることを考えると何故なのかと思います。

70代以下の人達に老人クラブへの加入を勧めると「まだそんな歳ではない」「自分はまだ老人ではない」という反応が多いです。老人クラブという名称への抵抗と、活動内容に魅力がないということのよ

うです。

さらにもう一つ、男女比率が圧倒的に女性優位、男性会員が異常に少ない、という問題もあります。これらの問題への対応策を取っていかないと反転上昇は難しいと思われれます。

当会では、昨年から老人クラブをやめ「シニアクラブ」に変更しました。

また活動としては、従来からやっている、月例会、カラオケ、輪投げ十ボッチャ、グラウンド・ゴルフに加えて、男性会員を増やすため、2年前から「脳トレ麻雀部」を立ち上げました。賭けない、呑まない、喫わない、の健康麻雀です。軌道に乗った現在では登録者

が約30名(内20名は新規入会)、28名は70代以下の男性です。これは会員数増、男性比率向上に成果があったと思います。

もう一つ新しい企画として、この5月から「寄り合いカフェ」を開始しました。これは当面月2回、公民館で各種飲み物とお菓子を用意し、100円セルフサービスで、自由に来ておしゃべりをしたり、歌を歌ったり、ゲームをしたり、好きな時間を過ごしてもらおう、という試みです。高齢者の孤立化・巣ごもりの防止、地域のつながりに役立てばと思っています。

今後も年代間、男女間の嗜好の違いに目を向け、魅力のあるクラブにしていきたいと考えております。

「老人クラブ」から「シニアクラブ」へ

浜松市中央区雄踏町 西ヶ崎シニアクラブ「西友会」 会長 渥美 仁志

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

第11回輪投げ大会を開催

シニアクラブ静岡県輪投げ大会を令和5年12月15日(金)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。

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	御前崎市	御前崎市老人クラブ連合会 A	662
準優勝	富士宮市	ふじさんシニアクラブ富士宮 B	626
3位	長泉町	長泉町 B	561
4位	浜松市	浜松市中央区(西区)区入野	551
5位	牧之原市	シニアクラブ牧之原 A	535

【個人戦】

順位	市町名	氏名	スコア
優勝	御前崎市	高塚 朋吉	164
準優勝	御前崎市	栗橋 務	156
3位	長泉町	川崎 恒雄	149
4位	磐田市	内山 芳夫	140
5位	富士宮市	遠藤 彰子	139
特別賞100位	伊豆市	芹沢 京子	
特別賞200位	袋井市	高橋八重子	
特別賞最高齢	袋井市	高橋八重子	

令和6年能登半島地震
災害救援拠金の御礼

令和6年能登半島地震災害救援拠金へのご協力ありがとうございました。
令和6年4月26日(金)に総額298万3686円を全老連へ送金いたしました。

皆様の御協力に心から感謝いたします。

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。

※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

健康スポーツの紹介

シニアクラブ長泉 会長 平瀬 清人

高齢者が集まるイベントでは、みんなで楽しめるゲームが必須ですよね。一般的にフリスビーと呼ばれる道具ですが、正式名

で、なおかつコストをおさえたいゲームは？ 称を「フライングディスク」といいます。

そこで、手作り感満載の日本障害者・高齢者フライングディスク競技のアクチュア

「フライングディスク」を紹介 グディスク競技のアクチュア



ルールを決めて開催しています。

この競技は、標的の輪をめがけて10回連続で投げて通過した回数を競います。

以下は、ローカルになります。独自で設定したルールです（下記参照）。

独自で設定したルール

- ・投てき距離：5m（年齢ハンディあり）
85歳以上男性：4.5m
85歳以上女性：4.0m
90歳以上男性：4.0m
- ・1チーム6名で構成し、一人10投を2回投てき
- ・輪内を通過した合計本数で順位を競う
- ・団体戦成績：6名の合計輪内通過数
- ・個人戦成績：各20投での輪内通過数



【手作りの機材】…各単位クラブに、一式1万円で販売。残りはシニアクラブ長泉負担
・輪：100円ショップのフープ
・パイプなど：ホームセンターで購入（材料費3,500円程）
・競技用ディスク：インターネットで探して購入（10枚7,000円程）

「フライングディスク競技について」

1. 競技は、日本障害者フライングディスク連盟の競技規則を参考として行うものとする。
2. 用具
 - (1) ディスク
競技用ディスクは、日本フライングディスク協会公認及び推奨品で直径23.5cm、重量100±5gとする。
 - (2) アクチュアシーゴール（標的）
 - ①形状：内径91.5cmの円形とする。
 - ②位置：ゴールの前面がスローイングラインと並行になるように設置する。
 - (3) スローイングライン
 - ①色：白色
 - ②形状：長さ160cm、幅6cm テープで構わない。





今知りたい！教えて先生

今回は「認知症」についてお伝えいたしました。今回は、みなさんお悩みの「^{がんけんかすい}眼瞼下垂」についてお話しします。「まぶたが重く感じる」「視界が狭くなったような」とお悩みの方、^{がんけんかすい}眼瞼下垂という症状かもしれません。治療による改善が見込め、生活の質の向上につながる可能性があります。



すずき さち
鈴木沙知 医師

静岡赤十字病院 形成外科部長
日本形成外科学会形成外科専門医

^{がんけんかすい}眼瞼下垂 どんな症状ですか？原因はあるの？

上まぶたが十分に開けられず、まっすぐ前を見たときに上まぶたが黒目を被っている状態をいいます。症状は「視力など眼に異常はないのにものが見づらい」ことです。「つばの広い帽子を目深にかぶっている感じ」と表現される方もいらっしゃいます。多くは加齢による上まぶたの皮膚のたるみや、上まぶたを持ち上げる筋肉（眼瞼挙筋）や筋肉をひっぱる腱膜のたるみによる加齢性の変化が多いです。見づらい症状がひどく日常生活に支障をきたしている場合は手術によりたるんだ皮膚や筋肉、腱膜を修復することで改善が期待できます。

治療は？手術はどのようなものですか？

手術は「たるんだ皮膚を切除する」「たるんだ筋肉や腱膜を縫合する」「別の部位の筋膜などを利用して吊りあげる」といったもので、どの方法をとるかは、眼瞼下垂の原因やご要望に合わせて決めていきます。いずれの手術も、途中で目の開き具合や左右のバランスなどを調整しながら仕上げていくので、局所麻酔で大丈夫。一般的には日帰りで手術しますが、術後の腫れなど不安があれば入院対応もできます。両目を治療する場合は通常同時に手術しますが、希望すれば片目ずつの手術もできますし、幾つかの検査で眼瞼下垂の診断があれば保険適応も可能です。ご相談は形成外科で承りますが、当院では他の病気の可能性も考えて眼科や内科とも連携。日常生活の中で見え方に不自由を感じる事があれば、お気軽にご相談ください。



術前

物が見えづらいため、前頭筋（おでこの筋肉）を使ってなんとか少し目を開けている状態。右眼のほうがより重症なため、右のおでこにシワが寄っている。



術後

前頭筋を使わなくても、楽に目が開けられるようになった。



日本赤十字社 静岡赤十字病院

お問い合わせ

☎ **054-254-4311** (代表)

〒420-0853 静岡県静岡市葵区追手町8番2号

【JR静岡駅(北口)から徒歩約10分】

明治の新品「目と睡眠Wサポート100ml」 無料サンプル3本プレゼント！



明治 目と睡眠 Wサポート(100ml)

機能性関与成分 クロセチン 7.5mg



クロセチンは、クチナシの果実やサフランに含まれる植物性のカロテノイドです。分子量が小さいため体内に吸収されやすく、クチナシ由来の色素が**橙色**という特徴があります。

●届出表示：本品にはクロセチンが含まれます。クロセチンは、良質な眠りをサポートする(睡眠の質(眠りの深さ)を高め、起床時の眠気や疲労感を和らげる)ことが報告されています。また、目のピント調節をサポートする(パソコン作業などにより生じる目の調節機能の低下を和らげる)ことが報告されています。●本品は国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

■栄養成分表示/1本(100ml)当たり	
エネルギー	35 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0 g
炭水化物	7.8 g
食塩相当量	0.078 g
トリプトファン	100 mg
機能性関与成分：クロセチン	7.5 mg
リン	26 mg
カリウム	56 mg
アレルギー物質(特定原材料等)	乳成分・大豆



目 ピント調節をサポートする

パソコン作業などにより生じる目の調節機能の低下を和らげる



睡眠 良質な眠りをサポートする

睡眠の質(眠りの深さ)を高め、起床時の眠気や疲労感を和らげる

トリプトファン
100mg配合

オレンジ
カモミール風味
でスツクリ♪



○サンプルのお申込は下記へお電話ください。 申込期限：2024年9月30日(月)迄

健康にアイデアを



※無料サンプルは近隣特約店よりお届けいたします。

(株)明治 静岡オフィス TEL:054-205-5733

(受付時間：祝日除く月～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



材料 (4人分)

【a】			
だし汁	100cc	茄子	大2本
醤油	大さじ1	厚揚げ	1枚
酒	大さじ1	豚バラ肉す切り肉	100g
みりん	大さじ1	大根	150g
砂糖	大さじ1	ごま油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1	細ねぎ	適量
		かつお節	適量

〈管理栄養士からのポイント〉

- ◎ 2～3日冷蔵庫で保存可能です。冷やしても美味しく食べられます。
- ◎ 茄子の紫色の皮に含まれるナスニンには、血中コレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ作用や抗酸化作用があるため、皮ごと調理するのがおすすめです。
- ◎ 厚揚げは大豆製品のため、良質なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。
- ◎ 大根には消化を助けるアミラーゼという酵素が含まれており、すりおろすことで増加し、胃腸の負担を軽減させるはたらきがあります。

【作り方】

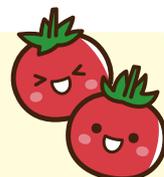
1. 茄子は乱切り、豚バラ肉す切り肉は3cm幅に切る。細ねぎは小口切りにする。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、茄子を入れる。油が回ったら豚バラ肉・厚揚げを加えて焼く。
4. 茄子・厚揚げに焼き色が付き豚バラ肉の色が変わったら、【a】を加え弱火で5分煮る。
5. 大根をすりおろして水分ごと加え、軽く煮立たせ火を止める。
6. 皿に盛り、かつお節をかけて細ねぎを散らす。

レシピ提供：静岡ガス クッキングスタジオ 管理栄養士 好川紗帆



静岡ガス 料理教室・各種セミナー 受講生募集中！

エネルギーアショールーム静岡では、家庭料理からパン・お菓子作り、シニアのための健康講座などを開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。
静岡ガス エネルギーアショールーム静岡 TEL：054-285-0267 (9:30～17:00 水曜定休)





3	2	1	●結果発表
位	位	位	
30	10	20	
代	代	代	

もし戻れるとしたら何歳？ 青春の思い出は？

20代と30代では、デートでドライブに行った思い出、山登りや一人旅、友人との旅行を楽しんでいた思い出がたくさんありました。10代では部活動の思い出が多かったです。

戻るのではなく、今が一番という方もいました。青春の思い出に触れて、若返るような気持ちになった方も多かったのではないのでしょうか。



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？

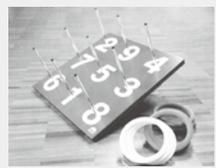
※送料と振り込み手数料はお客様負担

お問い合わせ ☎ 054-254-5225

800円 (税込)

輪投げ用品 購入できます！

当連合会で開催する輪投げ大会使用用具です。
市町連合会経由（請求書の宛名または商品が市町連合会行きであれば）で購入していただくと下記の価格より安くお買い求めいただけます。



商品名	一般価格 (税込・送料込)
輪投げセットケース付き	18,700円
// ケース無	15,900円
台	12,000円
輪 (3色9本セット) ※	5,300円
吸音マット※	5,900円

※輪 三色セット・吸音マットを複数ご購入の場合は、送料が変更になりますのでお問い合わせください。

商品名	一般価格 (税込・送料別)
輪 (各色1本) ◆	470円
収納ケース◆	3,900円
支柱 (1本) ◆	540円
本体滑り止めゴム◆★	220円

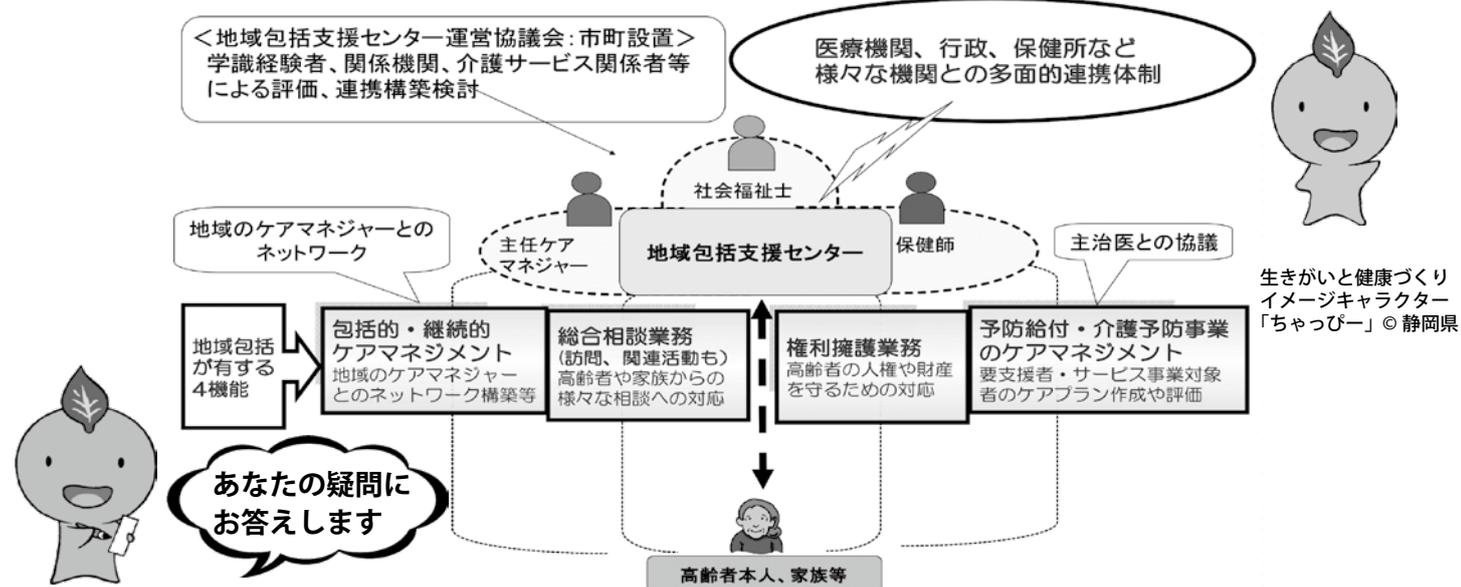
◆上記商品につきましては、購入個数によって送料が変動しますのでお問い合わせください。
★本体滑り止めゴムは、新しい青い台のみ交換可能
ビスで取り付けるため、旧型の緑の台には装着不可

問い合わせ先：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

地域包括支援センターをご利用ください

「地域包括支援センター」は、県内に162か所（令和6年4月1日現在）あり、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていただけるよう、相談ごとを適切な機関と連携して解決に努めます。



認知症コールセンター

●介護で悩んでいる方、お気軽にご相談ください！

平成22年に開設した「認知症コールセンター」は、認知症の介護経験のある「認知症の人と家族の会」の会員が相談員になり、認知症に関する知識や介護のここの様々な悩みについて、身近な立場で相談に応じています。

電話：0120-123-921（フリーダイヤル）
 0545-64-9042（電話料発信者負担）
 相談員：認知症の人と家族の会静岡県支部会
 時間：毎週月・木・土・日 10時～15時
 （第3日曜・祝日及び年末年始は除く。）
 ★相談無料 ★介護保険を利用していない方の
 相談も、受け付けています。

『認知症の人と家族の会』はどんなところ？

認知症の人を介護している家族を中心に、昭和55年に京都で発足した団体です。静岡県支部では、家族のつどいの開催や、会報の発行などの活動を行っています。

介護保険課HP（右のQRコードからも閲覧できます） いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

<https://www.prcf.shizuoka.jp/kensei/introduction/soshiki/1002857/1041019/1022696.html>

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

・私、今ほどよい暮らしをしていると呟く今朝の空澄み渡る

浜松市中央区 河合 和子

評 人生を振り返り穏やかに肯定して自足する境地が歌われています。迷いのない境地が「澄み渡る」「今朝の空」で表現されています。人生後半の幸せはこうした所にあるのかもしれない。

・細枝は路線図のやうに絡まりぬ昔のあなたと私のやうに

掛川市 笠原八代恵

評 「あなた」とは夫のことでしょうか。旧友なども想像されます。若い時にはありがちな感情の纏れが次第に客観視できるようになったのです。「細枝」と「路線図」を用いた比喻が巧みです。

・命日に形見のキセル手に取りてタバコ吸う真似父を偲びぬ

駿東郡長泉町 田上 芳子

評 「タバコ」を吸う人が減り、「キセル」なども殆ど見かけることはなくなりました。ふとした仕種の中にその人の人となりを感じるがあります。亡き人となれば、懐かしさも一入ひとしほでしよう。

・初成りの苺一粒葉で隠し孫の帰りをわれは待ち居る

御殿場市 土屋 幸子

評 孫のことを詠うのではなく、孫を愛おしむ自らの思いを詠ったことで好作品となりました。「初成りの苺」を見付けて喜ぶ孫の様子を想像して、その演出をしてあげる。ほのかなユーモアも感じます。

・外仕事天気図見ではため息をつきつつなぜか三十五年

駿東郡長泉町 田上 芳子

・腹の皺三人育てし勲章と若き日想いそつと撫でやる

御殿場市 田代まさ子

・病室の窓より離れぬ妻の気を受けてゆつくり車へ向かう

磐田市 太田 浩司

・闇の中一筋の光走るよう鼓舞され鼓舞しうたつた昴

御殿場市 音淵小百合

・アルバム亡夫と姉は笑顔なり涙ばかりを私にくれる

御殿場市 伊倉美代子

・百歳ヒヤクまでも達者マメであれよと百歳豆呉れし良き友嬉しくぞ受く

御前崎市 丸尾 工

俳句

・北窓をひらく年々重くなる

駿東郡清水町 伊藤 孝一

評 「北窓きたま開く」とは、冬中閉めきっていた側の窓を開けることで、このことよって家の中が急に明るくなり、気分は一気に春めく。しかし開けるのが年々重く感じるようになった。旧家の重厚さと人生の重さの相乗の意趣が含まれている。

・鼓動かもそつと手中の寒卵

掛川市 山下 良子

評 寒中に生んだ鶏卵は特に栄養豊富で、生で食べるのがよいといわれている。だがこの卵は濃厚で重く存在感がある。掌にふと鼓動を感じたという。作者の鋭敏な感性が小さいのちを意識した感動がゆかしい。

・補聴器の耳に高なる冬の風

伊豆の国市 富岡た江子

評 補聴器をしても冬の風音は邪魔になる。聞き取りたい声や音を遮るばかりか冷たい風切り音が紛れ込むとか。長寿社会の一面を詠んで共感され、現代性がある。補聴器の研究開発は進んでおり、今後は人生のよき伴侶になると思われる。

・鳶低く舞うや木曽路の夕時雨

御前崎市 山本脩太郎

評 低く飛んで小動物を狙う鳶の鋭い目と時雨に濡れる木曽街道の家並みの佇まいが地域の独特の

情趣として象徴的である。上八音、下九音の構成による十七音。韻律が整っていて格調が高い。

杖ついた先にやわらかな露の臺

島田市 増田みち奴

大瀬崎あらう男波や大旦那

三島市 野村 生子

廃校の校舎に厚謝桜東風

磐田市 天野 薫

信濃路や軒先飾る凍豆腐

藤枝市 小泉 裕

ほほ笑みを吾にかえして初鏡

駿東郡長泉町 西村 愛子

ものの芽の合掌したる山河かな

浜松市浜名区 金子千江子

川柳

【選評】今回もたくさん力作を有難うございました。皆さん、お上手で甲乙つけ難い作品ばかりでした。日常茶飯事を有りの俣に詠んで下さい。そして書いたら住所、氏名等落ちがないか？確認をして下さい。今回、良い句なんだけど、名前が無いものがありました。

・悪戯も笑顔を見れば叱れない

藤枝市 池谷 ゆき

【評】「ダメでしょう！」ときつく言ったものの「えへへ…」と笑ってごまかそうとする孫に釣られて思わず笑ってしまう婆ば！ 誰も孫には弱いんだよね。

・キッチンに立てるうれしい今日がある

浜松市浜名区 南沢 敬子

【評】日常のさり気ない動作だけれど、年取って来るとこれが幸せと気付くのですね。

・点々と人住まぬ家住宅地

伊豆の国市 富岡た江子

【評】街や田舎と問わず空き家が多い事が、今や社会問題となっている。勿体ないような素敵な家も、人の気配がしない。何とかしなくちゃあと、私が言ってもね。

・神仏ごちゃまぜ参り日本流

藤枝市 迫 寛之

【評】クリスマスにはケーキを、正月が来れば初詣、お盆が来れば墓参り…「ごちゃまぜ」とは上手い表現だ。でも神様でも仏さまでも祈っておけば難から逃れるかも…ね。

・裏金を同じ路がチェックする

静岡市葵区 大石 泰章

・土地勘はなくても走るナビませ

掛川市 鈴木イヨ子

・お洒落して今日もお出掛け医者巡り

藤枝市 四之宮さよ

・一才児スマホでタップ踊り出す

藤枝市 鈴木きよ江

・血圧を上げぬ努力が命綱

藤枝市 小泉 裕

・カラカラと絵馬に承知の風が吹く

藤枝市 松下 丈文

◆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 中川正男先生

(静岡県俳句協会会長)

今回より俳句の選句を担当していただくこととなりました。

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6年10月31日(木)

◆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

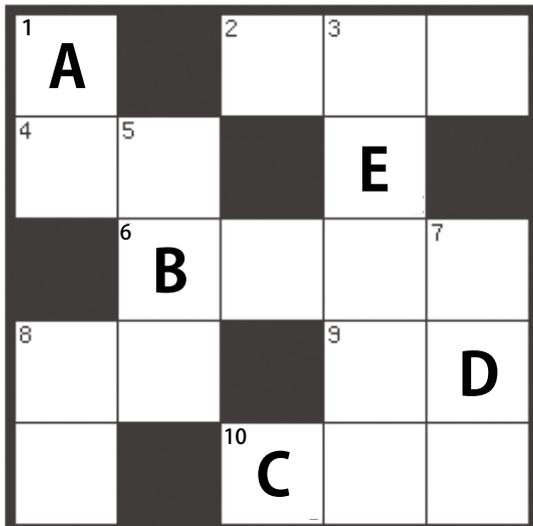
【お詫びと訂正】令和6年1月発行170号「シニアクラブ文壇」短歌と川柳の投稿者ご氏名に誤りがありましたので、お詫びし、つぎのとおり訂正します。

短歌 (正) 藤枝市 富永 孝江

川柳 (正) 藤枝市 増田 脩

(正) 静岡市葵区 今橋 佳代子

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1】体が大きく、力の強い動物。古くから家畜として飼われている。
- 【タテ3】見えたり隠れたりすること。
- 【タテ5】塩けのない、ふつうの水。
- 【タテ7】自分の名前を書くこと。署名。
- 【タテ8】水蒸気が上空でこおって、降ってくるもの。

ヨコのかぎ

- 【ヨコ2】秋に木の葉が赤や黄などに色づくこと。また、その葉。カエデの別称。
- 【ヨコ4】周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地。
- 【ヨコ6】川・池・湖などの水の量。
- 【ヨコ8】果皮に突起が多く、酸味が強い淡黄色の果肉を持つミカンの仲間の果物。
- 【ヨコ9】地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
- 【ヨコ10】商店で、屋号・店名などを染め抜いて店の出入り口に掲げておく布。

前回の答え：うたいぞめ

【応募の方法】 はがきに答え（ABCの順に並べてできる言葉）、「今、やってみたいこと」・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6年10月31日（木）（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

のんびりゆったり 旅館満喫プラン
 熱海芸子見番 見学プラン
 梅ヶ島温泉梅薫楼 旅館貸切プラン
 八ヶ岳 天空カートプラン
 横須賀 軍港めぐりプラン

他にも、さまざまな旅行プランをご用意!お問合せお待ちしております♪

静岡県老人クラブ連合会 指定業者 **スカイ旅行センター** ホームページはこちら

お問合せ電話番号 **(054) 237-7988**

静岡県静岡市駿河区敷地1-15-25 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:鈴木 陽次郎)

旅して健康!旅は心の栄養源!!

おかげさまで **72周年**

株式会社 **ハマカン** トラベル

旅の情報をご案内しています。

TEL053-478-2000

お友達登録でお得な情報をGET! LINE公式アカウント 友達募集中!

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

--	--	--



記憶にありません

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

政治とカネ問題で耳にした「記憶にありません」は、責任を回避する巧妙な表現である。認知機能障害はなさそうなので、過去の経験が将来に活かされることは期待できよう。

刹那主義の昨今、偉い方々は不都合なことを忘れ、国民はバラマキを期待する。かかる社会に想定外の大災害が襲来した場合、国家財政が逼迫して社会保障制度の持続可能性が難しくなることを恐れる。敗戦前後の混乱を体験した悲観主義者の私は、生活困窮者が溢れる社会は二度と見たくない。そんななか、人生100年時代を迎えて定年後も自衛のために働きたいが、在職老齢年金制度によって年金

を減額されると、長寿リスクを考える人が今後増えるかもしれない。

誰も認知症や脳血管障害になりたくはない。人は血管とともに老いるといわれ、命がある限り心臓と脳や全身の血管系に負荷がかかる。悪影響が増大する高血圧症や糖尿病などで、治療や合併症予防のために医薬品や機能性食品には頼るが、生活習慣を修正できない人が少なくない。自分をモルモットにして、体調を記す習慣を続けながら自省し、各人各様の健康長寿法を探したい。

中学生時代から続けている私の出納簿は、最近では備忘録を兼ねている。しかし、そこには客観的な事実

だけが記載され、会話の内容などの主観的な記録はない。従って、過去の大吃や痛飲などの悪事は棚に上げて、記録されていない不都合な真実は「記憶にありません」と言えそうである。

私の息子が小学校低学年時代の逸話である。宿題でお父さん像を画いて提出したのは、寝て新聞を読んでいる私の姿であった。座業の後に横臥すると爽快な気分になり、頭の働きがよくなった気にもなるが、私の屁理屈にはエビデンス（証拠）がない。平均寿命を超えて生きる私がこの記事を書けるのは、自分を実験台にしたお行儀の悪いこの心血管保護姿勢にあるのかも知れないと思いつつ、今も寝て新聞を読む悪習を続けながら社会勉強に励んでいる。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

発行所/シニアクラブ静岡県 [一般財団法人静岡県老人クラブ連合会] 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号県総合社会福祉会館内 / TEL 054-254-5225 / 発行人 山崎好信 / 編集人 シニアクラブ通信編集委員会



池宮神社

9月の彼岸の中日には例大祭「お櫃納め」(県指定無形民俗文化財)の神事が行われます。先祖供養、また信者の心願成就を願う若人がヒノキでできた直径20cm程の曲げわっぱに赤飯をつめ池の中央まで泳いでいき沈めていく神事です。昨年は40櫃納められました。

【お問合せ】

桜ヶ池 池宮神社
〒437-1604 静岡県御前崎市佐倉 5162
TEL 0537-86-2309
神社は年中無休 参拝自由
■池宮神社資料館
午前9時~午後5時 無料
駐車場 / 60台 無料



お櫃納めの様子

今行ってみよう

新しい静岡を発見!!

ぶらり散歩と長い歴史にふれる旅



桜ヶ池 池宮神社

9月のお彼岸には「お櫃納め」の神事も

2万平方メートル。池のほとりにある池宮神社は水の神である瀬織津姫大神、古からの伝説が伝わる龍神をお祀りしています。

拝殿には徳川慶喜公揮毫の扁額、池宮神社資料館(拝観自由、無料)には本居宣長自賛(掛軸)、山岡鉄舟の書、初代静岡県知事の関口隆吉の資料が展示紹介されています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
