

さわやかクラブ 連合会だより

第45号

令和6年3月1日発行

吉田町さわやかクラブ
連合会

(健康福祉センター内)
電話 0548 (34) 1800

高齢者とボランティア活動



吉田町さわやか
クラブ連合会
会長 岩根 政次

会員の皆様には、令和六年の新春を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスも、昨年五月からインフルエンザと同等の五類に引き下げとなり、皆さんホッとされたことと思います。

又、令和五年度の連合会行事等も、コロナ感染に十分気を付けて実施いただきましたが、残念な事に吉田町で開催予定の歴史探訪ウォーキングが雨のために延期となったことです。その他の行事はほぼ終了し、今年度の大きな行事は女性部のイベントのみとなりました。これまでの会員の皆さんの取り組みに感謝申し上げます。

さて、私ごとではありますが私がボランティア活動を始めるきっかけとなったのは、定年後に義兄の仕事で住吉小学校の通学路に面したお宅で庭の剪定作業をしていた時です。学校帰りの子供達が私の側を通り過ぎようとした時に、五年生位の男の子が私の仕事をしている側に来て、「おじさんお仕事大変ですネ。僕の家にもお庭があつてその手入れをするのが好きなんです」と突然に子供から話し掛けてきたので大変驚きましたが、その時は十分ほど色々話をした記憶があります。

それから三年後にあかつき会へ入会。こども子供達と接する機会が多くありました。

そんな時にあるボランティアの団体の方から、中央小学校で放課後教室を始めるので参加して欲しいとの誘いがあり、私には過去に子供との不思議な出会いがあつた事から子供に対する興味も強く、数人のさわやかクラブの仲間と参加しました。

今では当時参加した仲間も後期高齢者となり、私も同じですが、特に八十歳を超えた方々は足腰が痛い、長時間立っていると辛いとかよく耳にしますが、教室に通って来る子供達とゲームや楽しい遊び、又おしゃべりをしてる時などとても元気で生き生きとしています。

実は私には他に最近参加したボランティアがあります。それはコミュニティスクールと言つて「学校と地域住民が力を合わせ、子供達のよりよい環境づくりに取り組み、地域とともにある学校を目指す」という取り組みです。実はその会のディレクターの方から「みんなの中央小学校のつどい」があるので参加してみないかと誘われました。参加者は学校運営協議会、学校職員、中央小CS応援団等の皆さんです。私は地域ボランティアとして参加し大変良い経験をさせて頂きました。

今後も自分の出来る範囲内であれば、色々な活動にも参加してみたいと思います。さわやかクラブの皆さんもボランティア活動に参加してみませんか。



吉田町の新しい姿

吉田町長 田村典彦

令和六年が明けました。さわやかクラブの皆さまと共に新しい年を寿ぎ、本年が良き年であることを切に祈ります。本年の三月末をもって、ま

ちづくりの指針を定めた第五次吉田町総合計画が終わり、四月から新たなまちづくりの指針を定める第六次吉田町総合計画が始まります。この計画では、令和六年度から令和十三年度までの八年間のまちづくりの指針を定めています。この期間にどのようなまちづくりの事業を行うのか大きく描いてみましょう。

この町のまちづくりの基軸は、平成二十三年に起きた東日本大震災以降の「津波防災まちづくり」にあり、この津波防災まちづくりは防災とにぎわいづくりを二本柱とする「シーガーデンシティ構想」に進化しました。川尻海岸に築いた防潮堤そのものも防災とにぎわいづくりの二面があり、南海トラフ巨大地震によ

る大津波を食い止める防災機能と、その天端を海浜回廊としてウォーキングなどに活用していただくにぎわいづくりの両面の効果を創出しています。もちろんのこと、住吉海岸に築く防潮堤も同じような効果を狙っています。これに加えて、吉田漁港にL2（最大クラス）津波対策を施せば、大井川から坂口谷川までの海岸線は防災とにぎわいづくりの両面の効果を持ったインフラとして特筆されることは間違いないでしょう。こうした南海トラフ巨大地震による大津波を一滴もこの町に入れない全周防御の対策には、大井川や坂口谷川の堤防のかさ上げも含まれます。

にぎわいづくりそのものには、川の絞った事業としては、川尻海岸防潮堤の北側（県営吉田公園南側）に広がる三ヘクタール余りの土地を使ったスポーツやレジャーを楽しむことができる広場を整備するほ

か、町の玄関口である東名吉田インターチェンジ周辺を高速バスなどが乗降できるバスターミナルとして整備する予定です。さらには、大幡神社の脇を抜けて「はばたき橋」

まで延びる大幡川幹線の整備を進めるとともに、北オアシスパーク周辺に広がるショッピングガーデンエリアをもっと充実させることができるものと思っています。

フレイル予防で健康長寿

社会福祉法人
吉田町社会福祉協議会

会長 田島逸雄

さわやかクラブ連合会だより第四十五号の発刊おめでとうございます。

さわやかクラブの皆様には、社会福祉協議会の事業にご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年もよろしくお願い申し上げます。

今や、人生百年時代と言われております。

誰もがいつまでも健康で過ごしたいものですが、年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていきます。自立して生きがいのある生活を続けるためには、元気で活動できる健康寿命をのばすことが大切です。

も多いのではないのでしょうか。今までの生活リズムが変わったことで、動かない状態（「生活不活発」）が続くと心身の機能が低下し「動けなくなる」ことが懸念されます。生活が不活発になると、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなるフレイル（虚弱）が進んでしまいます。

今回のコロナの問題で、家の中に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり筋力が衰えていきます。それによってさらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる。そうした悪循環に陥って一気にフレイルが進んでしまうことが心配です。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し疲れやすさが改善しにくくなり、感染症も重症化しやすいと言われています。

フレイルを予防するには？

①食事

活力の源となる一日三食の食事は、高齢期に陥やすい低

栄養状態を防ぎ、体内リズムを整えるうえでも重要です。欠食をなくして、規則正しく食べましょう。また、筋肉のもととなる良質なたんぱく質を摂ることが大切です。噛む力や飲み込む力を維持するために、よく噛んで食べましょう。食べた後は歯を磨き口の中を清潔に保ちましょう。

◎三食を上手に食べる

- ・早寝早起きなど規則正しい生活をして、朝・昼・晩の食事の時刻を一定にする。
- ・特に朝食を重視してしっかりと食べる習慣をもつ。
- ・家族や友人などと一緒に語らいながら食べる。
- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や加工品も利用する。など

②運動

天気の良い日には、近所を散歩したり開放された所で運動をしましょう。家の中でも片付けをしたり料理をしたりして意識して体を動かしましょう。テレビを見ながら体操や筋力トレーニングもできます。

「おすすすめコラム」

I 散歩を「ウォーキング」に

ちよつとした散歩を有酸素運動であるウォーキングに変えましょう。コツは「歩く速度を速める」こと。ゆつくり歩きと早歩きを交互に行うのも効果的です。

II 《おすすすめの筋力トレーニング》

◆ひざのばし運動

いすに座って片方の膝をゆつくりとまっすぐに伸ばします。

伸ばしきったところで三秒間止め、ゆつくりと下ろします。

◆スクワット

立った姿勢から正面を見ながらお尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。膝がつま先より前にでないようにしましょう。

※後ろや前に倒れそうな時は前につかまるものを準備しましょう

◆かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたままかかとをあげて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうな時は前につかまるものを準備しましょう

③人とのつながり

気の合う人と電話で話したりメールや手紙で交流することで、困った時の安心感に繋がりが気分も明るくなります。フレイル予防をし、こころも体も元気に毎日を過ごしましょう。

遠い記憶 友を想いて

川尻常盤会 伊藤 晴代

A子さんとの文通のきつかけは同窓会でした。コロナ禍

が始まる二年前の暑い夏の終り頃、卒業後五十五年ぶりに初めての参加で私の前に現れた時、面影ですぐわかり「会えて良かったね」とそれから何を話したか周りの賑やかさでどこもない会話になり集中

出来ませんでした。楽しい時間もいつの間にか閉会となり、バラバラと動き出し、A子さんの姿もなく声かけも出来ず別れてしまったことを後悔しました。

あとでわかりましたが皆に押され外に出てしまったとの

社協は「ともに支え合い、

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるまち」を基本理念に、地域福祉の推進に対する取り組みと、培ってきました地域とのつながりを活かし、地域福祉施策を実践してまいります。皆様方のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

事。

月日が流れ翌年五月の終り頃、A子さんから手紙が届きました。同窓会でのお話でした。

（もつと話したかったけど〇〇君が途中で入ってきて話が途切れてしまった。）

（カラオケに挑戦したけど頭が真っ白になり忘れてしまいました）

（この季節になると朝の掃除を思い出す。松の根元にきのこが出た。大人になって知ったけど「のしろ」と言う松茸位値うちの物だったとのこと。）

A子さんの記憶に驚きです。友の名前が六人書いてありました。私も松林の松葉を掃き、そして友の顔も脳裏に浮かびますが、きのこはあまり思い出せない、そう言われたらうつすらという感じです。何しろ五十五年以上前での事です、学校生活は楽しく、希望に満ちて夢を抱いていた。

同窓会でA子さんは過去を埋めるが如く皆の席を回ってたんですね。みんなに会えて良かったと書いてあった。いつも手紙に必ず短歌を添えてくれます。心に残る言葉でいつも感動です。

私は、今楽しくやれている趣味運動が日々の活力をして生きがいとなっています。そして人との繋がりを大切にして残りのおまけの人生を楽しく過ごしていきたいと思



冬が怖い

住吉五十鈴会 松浦 久美男

昨年十月九日朝、壊死^{えし}して
いた右手中指の先端が寝てい
た枕元に転がっていました。
痛みもなく指が一センチ程短
くなっていました。

そもそもはもう七年程経ち
ますが、グラウンドゴルフを
やった時、女の友人と握手す
ることがあり、その際その友
人から「久美ちゃんの手冷た
いね。」と言われました。子
供の時から手の温かい人と冷
たい人があると思っていまし
たから、僕の手は冷たい人の
部類に入っていたんだと思う
程度でした。

そんなことがあってそれか
ら三年程経った頃から、風呂
に入って手指の色が白くなっ
たり、くすんだ紫色になり、
五分も経つと元通りになると
いう現象にあうようになりま
した。痛みはなく温まると
「いい気持ち。」

そんなことがたまにある程
度からほとんど毎日起こるよ
うになり、特に寒い日に多く

現れることが分かり、藤枝市
の皮膚科開業医へ通院するこ
とにしました。この医院では
血流を良くするためビタミン
E（エベラ）の飲み薬と軟膏

等を処方していただきました。
その後の二年間は良くもな
く悪くもなく生活していたの
ですが、昨年二月右手中指の
先端に血豆ができました。当
初は痛みはありませんでした
がその血豆が日に日に大きく
なり、ジクンジクする痛みと
ズキズキする痛みが現れるよ
うになり、爪もはがれてしま
いました。その後足の皮膚も
薄くなり歩行困難になってき
たため、再度藤枝皮膚科を訪
ね、総合病院に紹介状を書い
ていただき受診することにな
りました。

総合病院のドクターから、
中指は「ミイラ」のように
なっていて、ある時「ポロン」と
取れてしまうことがあると言
われました。

ネットでは「壊死とは身体

の一部の細胞またはすべての
細胞が死滅すること。」とあ
ります。僕の場合は「しもや
け」が一大要因だと思ってい
ます。

昨年十月頃からジクジク、
ズキズキする痛みが消えるこ

尊敬する元上司のブログより

住吉白寿会 松浦 正

職場の元上司で現在九十歳
となるも、今なおブログを書
き綴っている大先輩が健康長
寿を目指し元気に暮らしてい
ます。

八十八歳の時、米寿を期に過
去のブログから人生訓等の記
事を小冊子にまとめ送って
くださいました。

よって、その中から特に面
白くまたは感銘した記事の一
部を抜粋披露したいと思いま
す。

惚か呆か 令和三年十一月
先日、連れ合いと久しぶ
りに地下鉄に乗る。ソー
シャルディスタンスとやら
で向かい側の席に座った彼

とはありません。睡眠も寝始
めから三、四時間で後は仮眠
となる日がほとんどです。両
手両足共右手中指のようにな
らなければ良いのと思う毎
日です。

♪春よ来い 早く来い

女、しばらくして、こちら
側にやって来て「あんた前
が開いているよ」と。

言われて、そ知らぬ振り
で、ズボンのチャックを上
げながら、思い出したのは
欧米のどなたかの名言「最
初はチャックを上げるのを
忘れる。次は下げるのを忘
れる。」そして、その「ぼけ」
が、いよいよ私にもやって
きたのか、と。

そんな事思いつつ、気が
ついたのがある団体が掲出
した川柳の数句。いずれも
コロナ禍サラリーマン事情
を風刺したものだ、その
中の一句「毎朝の 髭剃り
サボる マスクだし」サラ

リーマンの朝は大変、前夜
の疲れが残っている。少し
の時間でも欲しい。髭剃り
さえ無ければと、思ったこ
と再々。

ところで私が懸念する「ぼ
け」、漢字では「惚」なのか、
それとも「呆」なのか。目
にする範囲では、どうやら、
「惚」に統一されているよ
うに思われるが、この「惚」、
濁点がなければ「ほれる」
だし、濁点がつけば「ぼけ
る」とまったく別の意味に
なる。

不思議な漢字だが、私な
りに考えてみての結論は「ほ
れて」も「ぼけて」も時々
分別がつかなくなる、そう
いう点では同じようなもの
かと。一応は納得だが、現
役サラリーマン諸氏の頑張
りをよそに「惚」か「呆」
かの議論、いささか気が引
ける。が、それもこれも「惚
け予備軍」の戯れ言とご容
赦が願えれば有難い。

以上、私が尊敬する大先輩
の今なお綴り続けるブログの
冊子三十五節中の一節を紹介
させていただきました。

散歩

西浜寿会 福世 建次郎

私は、六年程前から、毎朝散歩をしています。

高齡になつてから朝早く目覚めるようになりまし。妻が他界して一人暮らしをするようになると、周りが明るくなる。と起きてしま、夏は四時前から世間が活動する八時頃まで、一人でする事もなくポツンと家にいるのが非常にさみしく、退屈で苦痛でした。妻が生きている頃は、平凡な毎日ではあつたが寂しいとか退屈などと感じた事はなかつたのに。

そこで、退屈しのぎに、朝食を済ませた後、太陽が昇る頃、住吉海岸を散歩することにしました。車で住吉海岸にある本橋水産の駐車場まで行き、坂口谷川と吉田港までの防波堤をのんびりと歩くようにしています。朝早いのに、ウォーキング、ジョギング、犬の散歩する人達が多く、会う人毎に「お早うございます」と挨拶を交わし、半年程する

と顔馴染みになり、時には立ち止まつて、一分程雑談をすることもあります。

一日中誰とも会わず、会話をすることも無い時が多い私にとつては、心うれしい時です。又明日も来ようと元氣になります。

元氣なのはサーファー達で朝早くから季節に關係なくサーフィンを楽しんでいる。海の中に黒い頭が幾つも浮かんでいるのは、まるでアシカが群れをなしているかのように見える。

私は、小鳥の名前はスズメとメジロぐらいしか知らないが、色々な種類の鳥が浜辺の草の間をチョンチョンと餌をついばんだり飛び回ったりしている。しかし、何故かカラスの姿はほとんど見ない。吉田港を見ると赤い朝焼けをバックに黒いヤシの木が浮き出て見える。新婚旅行で訪れたハワイのワイキキビーチの浜辺を思い出す。海の向こ

うに見える青黒い伊豆半島がさしずめダイヤモンドヘッドかな。

二年程たつて、平坦な道だけでは面白くなく坂道か階段がないか考え、海岸を三十分程歩き、車で小山城まで行き階段を登る事にした。海岸とは異なり城の広場まで散歩する人は少なく数人としか合わない。

石段の前で大きく三回深呼吸して、上の虚空蔵尊に一礼して登り始める。一年程は上まで登ると息切れが激しく動けなくなり、虚空蔵尊の前で立ち止まり暫く休んでから歩き始めていたが、今では息切れも無く虚空蔵尊に一礼して歩いていく(体力が付いたのかな、若返つたかも)。

能満寺境内と小山場周辺は花が多く、梅、桜はもとより一年中何らかの花が咲いていてそれを見るだけでも楽しい。私が特に好きな花は、石段登り口の右横に大王ダリアが三本在り、十一月から十二月に二メートル程の樹高の上に十五センチ程の薄ピンク色で一重の清楚な感じの花を咲かせる。

ある年の七月に害虫にやられたのか、三本共一メートルあたりから折れてしま、葉も付けていないので、今年もダメかなとガツカリしていたら、脇から芽が出て秋には二十輪程の花を咲かせた。なんて生命力の強い木だろうと感激した。

城の広場の東に東屋がある。その横に泰山木が二本あり、六月に白い大きな花を咲かせる。私は花が咲く直前のつぼみが好きだ。白木蓮の花を三倍大きくした感じだ。いつまで見ても飽きない。東屋の椅子に腰掛け、明日はどれが見ごろかなと時のたつのも忘れじつと見ている。

虚空蔵尊の西側に六体の仏像がある。その内二体は西を向いている。阿弥陀如来と不動明王だ。阿弥陀如来は私の干支、戌年の守り本尊なので毎回お参りをしている。そのお顔は、感情を超越し喜怒哀

楽を感じさせないが、ふくよかな慈愛に満ちているように感じ、私もこの様に心の安寧を得たいと羨ましく思いつつ、隣の不動明王のお顔を見ると感情そのもので、怒りと寂しさが現れており、これが今の私だなとつくづく感じる。

六年も同じ所を散歩していると、最近ではマンネリ化して、驚きも感動も無くなり、何の目的も無く夏の暑い日も冬の寒い日も義務のようにただ歩いている。無口で不器用な私にはそれが合っているような気がする。

私にとつて朝の散歩は一日の始まりで、散歩しないと一日中物足りなく感じる。明日には新しい発見、感動と会えるかもしれないと期待して明日も散歩しよう。



「年をとる」ということ

住吉松風会 村田佳隆

この世に生まれて七十八年
余り、れつきとした年をとつ
た人間、いわゆる高齢者です。
年をとるということは老い
るではなく、年を重ね高齢に
なっただけであると前向に捉
えています。

しかし、高齢になればなる
ほど身体機能の大部分は衰え
てきます。私自身、目や耳が
悪くなる、物覚えが悪くなる
とともに物忘れがひどくなる。
そして慢性的に腰の痛みや左
足のシビレにも悩まされても
います。あちこち悪い悪い、
痛い痛いです。又、身体能力
は低下し、昔(以前)できた
ことができない、できにくい。
そして反射、反応、思考能力
の衰えは、とっさの動作、行
動において的確な対応ができ
にくくなっています。ただし、
これらのことは個人差はある
ものの誰にも起こることだと
思い諦め慰めてもいます。し
かし、これで終わったら人生
は悲しい。これからの長くは

ない人生を前向きに生き、楽
しいものにするために、私な
りに四つの項目を上げてみま
した。

一、いい思い出を作る

高齢者とは長い人生を経て、
経験を積み重ねた人と解釈で
きるのではないのでしょうか。
年をとればとるほど過去の経
験が思い出となって行きます。
現在進行形の事柄もいずれば
思い出となります。過去の思
い出には、楽しい、嬉しい、
なつかしいといったいい思い
出もあれば、悲しい、くやし
い、苦い、痛いと言った思い
出したくないものもあります。
過去の思い出は消すことはで
きませんが、これからの人生
をいい思い出作りとなるよう
自分の行動、人とのつき合い
を考え心掛けて行きたいと
思っています。

二、感動をする

よく「年をとると一年が短
く感じる」と言います。これ
は長い人生においては色々な

出来事を経験してきます。毎
年が過去の経験の繰り返しで、
新しく感動することも刺激も
無く一年を送っているとその
ように感じてしまうそうです。

この年齢になって新しい事を
するのは億劫だと言う人、思
う人は多いかと思いますが、
何もしないでのもんべんだらり
と過ごすよりも新しい物事に
挑戦し、体験を求めて行動す
ることは生活に張りが出て、
より充実した人生を送ること
ができるのではないでしょ
うか。

具体的に、私はできるだけ
旅行に行くつもりです。まだ
見ぬ景色、出会いを求めて旅
行に行く。以前行ったことの
ある場所でも季節が違えば
違った景色が楽しめます。又、
旅行の準備、出発を待つ日々
に感じる期待感、高揚感の特
別な感情を提供してくれます。
更に、サークルやグループ、
団体に参加し新しい人との出
会い、会話を楽しみ、ときめ
きを覚える刺激、感動を受
けられればと思っています。
家に閉じこもらないで外に出
て、人と話しそして笑い、一
年が長いと感じられる様心掛

けて行くつもりです。

三、夢を持ち続ける

夢はなかなか叶うものでは
ありません。むしろ叶わない
のが当たり前です。しかし、
持ち続けることは人生をロマ
ンチックにし、充実感、期待
感を与え、より楽しいものに
してくれると思っています。

私の夢は、アフリカのザン
ビアとジンバブエの国境にあ
る世界三大瀑布の一つ「ビク
トリアの滝」を訪れること
です。既に他の二つの滝「イグ
アス」と「ナイアガラ」には
行ったので、三大瀑布を制覇
する夢を叶えたいですが多分
夢で終わるでしょう。

四、健康でいる

以上の思っていることを成
し遂げるのに必要なものは健
康です。健康でなければ何も

できません。健康には身体的
健康と精神的健康があり、両
方が健全でなければ真の健康
とは言えません。しかし、年
をとるとあちこちが痛い、又
薬が手放せないなど問題を抱
えることは当たり前ですが、
他人の介護を受けること無く、
自分の意志で自由に動ければ
良しと思っています。

「元気で明るく楽しく」そし
て「命より大切な健康」(笑い)
をモットーに生きていくつも
りです。

最後に、それほど長くはな
いこれからの人生、「老いる」
「老後」の言葉は使わないで
「年を重ねる」「経験を積む」
でいい思い出を作り、多くの
感動を体験し、常に夢を持ち
続けて生きて行きたい、行け
たらと思っています。

私の生涯スポーツは

グラウンド・ゴルフ

住吉大浜寿会 羽邊昌勝

私が活動した武道・スポー
ツは柔道・剣道・居合道・銃
剣道・持久走・ソフトボール

などをやってきました。しか
し長続きせず生涯スポーツと
して何かないかと探していま

したら、大浜のある先生から高齢になってもやれるグラウンド・ゴルフがあるので教えてやるからやらないかと声を掛けられて、平成六年に始めて今年で三十年目にもなります。

なお、日本グラウンド・ゴルフ協会も令和五年で四十周年を迎え登録会員が全国で約十四万人います。会員以外にも何万人もがやっています。また、吉田町でもグラウンド・ゴルフ協会が平成七年五月二十六日に発足し、誰でも出来る楽しさと仲間ができて、長くやれるスポーツとして定着しております。

それに色々な所で大会があり、私も全国、地方大会へと参加しているいろいろな人達と交流を深めており、足を引かずりながらも楽しく今後も健康維持のため頑張つてやっています。最後は皆さんも自分に合った運動をして、健康維持や人々との交流を図って楽しい一時と、健康長寿を伸ばして元気に楽しみましょう。

中部電力浜岡原子力発電所 見学報告

総務部長 松本 勝



転開始の二号機は二〇〇九年一月に運転が終了し廃炉工事中であり、三、五号機は運転再開に向け安全性向上対策実施中との説明でした。

見学内容は、まず原子力館内で実物大の模型により原子炉による発電のしくみ、防波壁による津波対策の説明を受け、その後専用のバスに乗り施設の見学に向かいました。

令和六年一月十六日、連合会理事・役員（代理を含む）三十名が参加し浜岡原子力発電所を見学しました。浜岡原子力発電所は中部電力唯一の原子力発電所であり、一九七六年三月運転開始の一号機から二〇〇五年一月の運転開始の五号機まで五基建設されました。しかし、二〇一一年三月発生の東日本大震災を受け、同年五月総理大臣の要請により現在は停止中となつています。また五基の内、一号機と一九七八年十一月運

れた海抜二十二メートルの防波壁を見学、二重、三重の対策により津波の侵入を防ぐ状況について説明を受け、その後五号機の建屋に入りガラス越しに中央制御室、原子炉圧力容器の上部、使用済燃料貯蔵プール等を見学し、説明を受けました。その他バスの中からですが、福島第一原子力発電所の事故の教訓により、高台に設置された非常用発電装置など敷地内の諸施設についての見学と説明を受けました。

原子力発電所内のセキュリティ対策は厳しく、参加者全員の見学は厳しく、参加者全員の身分証明の確認はもとより、施設内に入る時は空港に設置されているものと同様の金属探知機を合わせて二回くぐる状況でした。

見学と説明を受けた時間は、九時から十二時過ぎまで三時間余りに渡りました。寒さと

強風の中でしたが全員元気（？）に見学し、原子力発電に対する知識、考え方を深めることができましたものと思っております。最後になりましたが、中部電力様の心遣い、対応に感謝申し上げます。

なお、各単位クラブでも十人以上の希望者があれば見学可能とのこと。

俳句

住吉白寿会 武田白雲

入学に心育むランドセル

鯉こいのぼり川面かみで泳ぐ風戯かぜあそびえ

名月が池に写りて和やかに

愛宕さん歳旦祭へジジとババ



住吉松風会 池ヶ谷 正志

カマキリの斧力なき寒さかな
雪の富士眺めも寒きからつ風

短歌

住吉高砂会 久保田 房子

三歳の曾孫手伝ふ大根引き大根抱える曾孫の笑顔

誰れも来ぬ庭に飛び交う初雀卒寿を過ぎた私の時間

未だ生きる力賜る初日の出曾孫と共に百歳目指す

住吉高砂会 松浦 太一朗

海峡の水面を泳ぐイルカたち畝の速さを競い合いして

インド洋夕焼けの空果てしなく思いは遙か内地の山河

思い出はオーストラリアの公園に国の婦女子としばし談笑

さわやかクラブ連合会 令和五年度の歩み

四月

四日 新入学児を交通事故

から守る県民運動

六日 理事会(毎月)

十二日 市町連合会事務担当者会議(県老連)

十三日 役員会(毎月)

十三日 若手委員会総会

二十七日 第五十九回総会

二十九日 みどりのオアシスマ

つりに参加

五月

十一日 春の全国交通安全運動

十二日 県若手委員会総会

十六日 歴史探訪ウォーキング特別委員会

六月

二日 県老連評議員会

五日 歴史探訪ウォーキング特別委員会

十四日 議会傍聴

二十八日 新任会長研修会(焼津市)

七月

三日 地域公共交通会議

議

十一日 夏の交通安全県民運動

十二日 保健体育部会

八月

二十四日 レクリエーションダンス・ミニ交流会(島田市)

九月

二十二日 秋の全国交通安全運動

二十三日 輪投げ大会(住吉小体育館)

二十八日 いきいき創造広場へ参加(磐田市)

二十九日 G G大会(小山城広場)

十月

二日 ぎゅっとカーよしだ

二日 出発式に参加

十九日 歴史探訪ウォーキング

二十日 グリハースル

二十日 教養文化部会

二十一日 特殊詐欺被害防止宣言式(署名活動に協力)

二十二日 ふれあい広場へ参加

二十四日 会計研修会

十一月

二日 県老連G G大会(島田市)

十日 中部地区歴史探訪ウォーキング(吉田町)雨天中止

二十日 理事役員研修(長野・山梨方面)

二十日 理事役員研修(長野・山梨方面)

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

二十日 野・山梨方面

十二月

八日 演芸まつり。出演クラブ少数のため中止

十五日 年末の交通安全運動

十五日 県老連輪投げ大会(焼津市)

二十日 市町会長会議(県老連)

一月

五日 新年理事会

十六日 浜岡原子力発電所見学

十八日 若手委員会中部地域交流会

十九日 教養文化部会

二十六日 教養文化部会

※能登半島地震の義援金として十万円送金しました。

二月

五日 講演会「認知症について」

三月(予定)

二十一日 リフォーム作品・手作り作品展示会

二十二日 リフォーム作品・手作り作品展示会

二十八日 お花見交流会

スポーツ

◎輪投げ大会(九月二十三日)

団体成績

- 優勝 住吉大浜寿会
- 二位 住吉西浜寿会
- 三位 住吉福寿会
- 四位 川尻常盤会
- 五位 住吉高砂会

◎個人成績男子の部

- 優勝 高橋 進(住吉松風会)
- 二位 川本 栄(住吉五十鈴会)
- 三位 長谷川勇次(住吉西浜寿会)

◎個人成績女子の部

- 優勝 柴原 昌代(住吉常磐会)
- 二位 福世あさ子(住吉西浜寿会)
- 三位 大石サエコ(住吉大浜寿会)

◎GG大会(九月二十九日)

◎男性の部

- 優勝 野中 勝(片岡田方川会)
- 二位 増田 茂(住吉福寿会)
- 三位 小林 信見(片岡あかつき会)
- 四位 板垣 久美(片岡田方川会)
- 五位 福世 正義(住吉大浜寿会)

◎女子の部

- 優勝 内田 陽子(住吉福寿会)
- 二位 野中かづ代(片岡あかつき会)
- 三位 木村 栄子(川尻山和会)
- 四位 石田美代子(北区楽友会)
- 五位 増田 弘子(住吉五十鈴会)

◎県老連GG大会(十一月三日)

団体戦

- 十位 吉田町

◎県老連輪投げ大会(十二月十五日)

団体戦

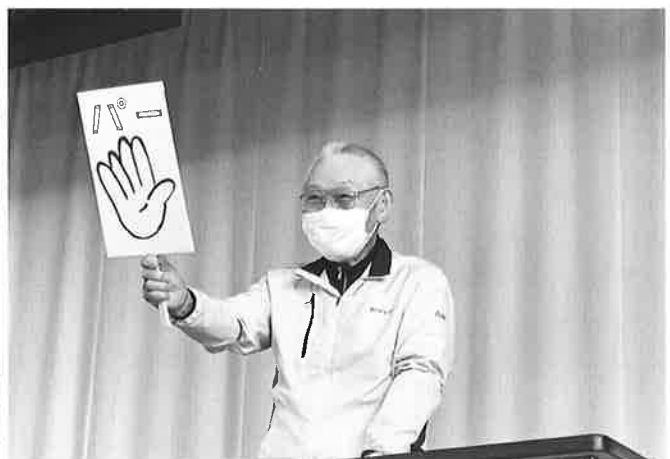
- 八位 吉田町A(住吉大浜寿会)
- 十六位 吉田町B(住吉西浜寿会)



輪投げ大会



グラウンドゴルフ大会



スポーツ祭



中部地区レクダンスミニ交流会



総会



高齢者いきいき創造広場



ふれあい広場



若手委員中部地区交流会



講演会



リフォーム手作り作品展



編集後記

本年度も皆さまのご協力により「連合会だより」第四十五号を発行することができました。会員、役員の皆さまに感謝しお礼申し上げます。本年度原稿を寄せていただいた人数ですが、昨年度と比べて大きく減少しました。ウィズコロナの考え方のもと、連合会、各単位クラブの活動もコロナ以前に戻りつつあるなかでの減少は、具体的な原因、理由がなかなか思いつきませんが、会員の高齢化も一因ではないかと推察されます。物事を考える、文章を作るということは、脳の活性が図られ、若さを保つ要因になると言われています。高齢者の大きな課題は、いかに健康を保つことだと言っても過言ではありません。脳の若さ、健康を保つためにも、文章を作り「連合会だより」への寄稿が増え、連合会組織が活性化することを願って編集後記と致します。

さわやかクラブ教養文化部
編集委員一同