



掛川城天守閣 日本初の木造復元天守閣

室町時代、駿河の守護大名今川氏が遠江進出を狙い、家臣の朝比奈氏に命じて築城させたのが掛川城のはじまりです。戦国時代には、山内一豊が城主として10年間に在城しました。働き盛りの一豊は大規模な城郭修築を行い、天守閣、大手門を建設するとともに、城下町の整備や大井川の治水工事などに力を注ぎました。一豊はその後高知に移りましたが、高知城は掛川城を模して作られたとも伝えられています。

現在の掛川城は、平成6年(1994年)4月に日本初の「本格木造天守閣」として復元されたものです。掛川城周辺には、二の丸美術館、ステンドグラス美術館、大日本報徳社講堂など文化的に価値のある施設が多くあります。



竹の丸庭園



大手門



掛川城御殿(国の重要文化財)

所在地/〒436-0079 掛川市掛川1138番地の24
 開館時間/9時から17時(入館は16時30分まで) ※年中無休
 入館料/大人(個人)410円 大人団体(20名様以上)320円
 小中学生(個人)150円 小中学生団体(20名様以上)120円
 駐車場/近隣の有料駐車場をご利用ください。
 問い合わせ/☎0537-22-1146 ホームページ/<http://www.kakegawajo.com>

掛川支部だより

シニアクラブ掛川

第31号

発行人
 掛川市満水1652
 掛川市22世紀の丘公園
 「たまり〜な」内
 シニアクラブ掛川
 掛川支部
 支部長 山西 立
 TEL 0537-24-2754
 FAX 0537-24-2735
 発行日
 2020年8月1日
 印刷
 株式会社ニチコミ

高齢者と新型コロナウイルス
 詳しくは10ページ



コロナのお見舞い申し上げます



掛川支部長

山西立

令和2年の話題は、東京オリンピックのはずでしたが、2月3月と経つうちに、中国の一風土病と思っていたコロナウイルスが、主役となってしまいました。

現実的にも精神的にも、大きな影響をもたらしたコロナウイルスですが、皆様には如何お過ごしでしょうか。心よりお見舞い申し上げます。

これはウイルスについて、ある新聞で読んだ記事の要約です。「新型コロナウイルスは、専門家も驚くしたたかやつかいなウイルスとのことです。感染しても多くは軽症か無症状であります。感染した人の死はウイルスの死を意味します。このウ

イルスは、発症せずに人知れず感染を広げて行くのです。恐ろしい戦略的なウイルスであります。地球上のおびただしいウイルスの繁栄の陰には、巧妙な生存戦略があるのだそうです。たとえば狂犬病ウイルスですが、感染した犬は攻撃性を増します。かんだ相手の傷口は絶好の侵入口であります。」と、ありました。

これは容易ならざる難敵であります。秋になりますと、コロナの第2波が危惧されます。また例年のインフルエンザウイルスも心配です。インフルエンザの場合、高齢者を中心とする慢性疾患を有するものが罹患すると、肺炎を併発し重症化し

やすい。死亡者の80%が高齢者(65歳以上)が占めるそうです。

高齢者の予防接種効果は大きく、接種することにより、死亡者の7〜8割は助かっていたと言われます。ところがわが国は、接種率が低いそうです。何はともあれ、予防接種を受けましょう。

現在防戦一方のコロナですが、ワクチンの開発が待たれます。一日も早く本来のクラブ活動へ戻れるよう、願ってやみません。

お知らせ



今年度も、全会員の「インフルエンザ予防接種予診票」を単位クラブ会長を通じて9月ごろ配布します。ぜひご利用ください。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

(株)平野工業グループ

K-HIRANO
ハニーバス・ハニー観光
 〒436-0012 掛川市上内田1255
TEL 0537-61-1182
FAX 0537-61-1183

よここうじデンタルクリニック
 YOKOKOUJI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝	日
9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—	—
13:00~16:00	●	●	—	●	●	●	—	—
17:00~20:00	●	●	—	●	●	●	—	—

 掛川市上西郷327-1
TEL.0537-62-6000
<http://yokokouji.dental-office.jp>

内科・リハビリテーション科・神経内科・外科
家代の里クリニック

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00		○	○	○	○	○	○
PM 3:30~7:00		○	○	/	○	○	○

 ●休診日/日曜日・祝日・水曜日午後
 掛川市家代の里2-1-1 **TEL(0537)61-3000**

お薬のこと お気軽にご相談下さい
プラム薬局
 掛川市天王町13-4
TEL.0537-61-1237 FAX.0537-61-1238
営業時間
 月・火・木・金 8:00~18:00
 水 8:00~16:00 土 8:30~12:30
 定休日 日曜・祝祭日

新町薬局
 掛川市上張263-11
TEL 0537-26-9954 FAX 0537-26-9955
■営業時間
 月・火・木・金 8:30~12:30 14:30~18:30
 水 8:30~12:30
 土 8:30~12:00 14:00~15:30
■休日 日曜日・祝祭日

茶菓 **きみくら**

 丸山製茶(株)直売店
 掛川市板沢510-3
TEL 0537-24-6000
 1Fはお茶・和洋菓子・一般ギフト・敬老会等の行事用ギフト
 2Fでは掛川茶と甘味をお楽しみ頂けます
営業時間 10:00~19:00
定休日 火曜日
<http://www.kimikura.jp>

**令和2年度
シニアクラブ掛川 掛川支部 役員
よろしくお願い致します**

顧問	鈴木 晴義
参与	寺田 雅志
支部長	山西 立 (シニアクラブ掛川会長)
副支部長	鈴木 浩一 (シニアクラブ掛川副会長)
	西尾 忠寛 (シニアクラブ掛川理事)
	雪山 啓子 (シニアクラブ掛川理事)
	榛葉 貞雄 (シニアクラブ掛川理事・支部若手委員長)
監事	増田 和夫 (シニアクラブ掛川監事)
	榛葉 稔

中央地区	理事(地区長) 高山 豹式 (シニアクラブ掛川理事)
	理事 松浦 靖雄
南地区	理事(地区長) 齊藤 幸雄 (シニアクラブ掛川評議員)
	理事 増本 常夫
山口地区	理事(地区長) 中山 輝雄 (シニアクラブ掛川評議員)
	理事 細野 忠義 山崎 勇夫
西地区	理事(地区長) 久嶋 勘司 (シニアクラブ掛川評議員)
	理事 鈴木 充雄
三笠地区	理事(地区長) 松浦 文男 (シニアクラブ掛川評議員)
城北地区	理事(地区長) 永井 茂光 (シニアクラブ掛川理事)
	理事 山田 益夫
クラブ活動 推進相談員	山本 利幸 中村 徳雄 堀尾 京子 本間 昌子 長尾 敏市
若手 地区代表 委員	石原 康正 (支部若手副委員長) 鈴木 俊晴 山崎 勝子 山崎 眞之 西尾 忠寛 鈴木 純一

事業部名	部長	部員
活動推進部	鈴木 浩一	活動推進相談員全員
文化部	西尾 忠寛	本間 昌子 長尾 敏市 山崎 勝子 鈴木 純一
企画広報部	加治 攻一郎	鈴木 浩一 雪山 啓子 山本 利幸 石原 康正 山崎 眞之
女性部	雪山 啓子	堀尾 京子 本間 昌子 吉政 梅子 竹内 知子
保健体育部	榛葉 貞雄	西尾 忠寛 中村 徳雄 堀尾 京子 鈴木 俊晴

大東支部

支部長 神谷 収 (シニアクラブ掛川副会長)
副支部長 森下 克弘 (シニアクラブ掛川理事)
" 水野 義一 (シニアクラブ掛川理事)
" 佐藤 美千代 (シニアクラブ掛川副会長・支部女性部長)
会 計 鳥居 高志 (シニアクラブ掛川評議員)

大須賀支部

支部長 戸塚 順一 (シニアクラブ掛川副会長)
副支部長 大石 将夫 (シニアクラブ掛川理事)
" 松下 静江 (シニアクラブ掛川理事・支部女性部長)
会 計 戸塚 進

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

管工事業



EGWEL株式会社

掛川市葵町4-5 グランディール102
TEL.0537-62-0001 FAX.0537-62-0002

国際味覚コンクールにて
日本茶初の3ツ星受賞
掛川深蒸し茶「かこよせ」

かねじょう

上佐々木製茶

〒436-0012 掛川市上内田350
TEL0537(22)6151/FAX0537(22)6150

坂本整形外科

整形外科 リハビリテーション科

診療 月～金 午前 8:30～12:00 午後 2:00～6:30
時間 水・土 午前 8:30～12:00
※日曜・祝日・水曜土曜午後 休診

通所介護センター 寿宝

通所リハビリ・訪問リハビリ

掛川市下俣69-17 ☎23-2255(代)

募集中

会員募集中(60歳以上で健康な方)
☆いろいろな仕事があります

- 植木の手入れ・剪定・除草・草刈
- 工場内外の清掃・片付・倉庫管理
- 公共施設・福祉施設などの管理・宿直
- 農作業・注連縄作り等々他多数

公益社団法人
掛川市シルバー人材センター

TEL (本部) 0537-22-0088
(南部) 0537-72-1660

外科 胃腸科
内科 肛門科

三浦医院

掛川市原川13-2
電話<0537>22-3645

静岡県宅地建物取引業協会会員

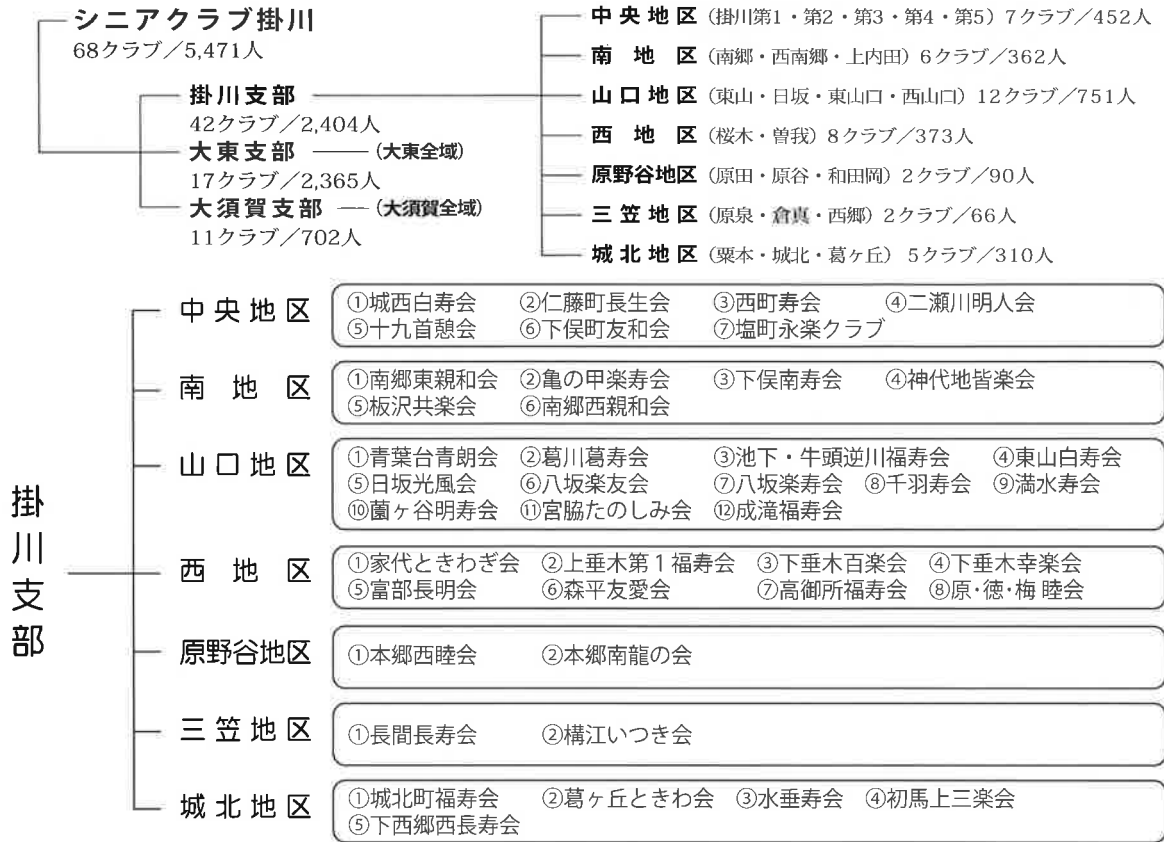
株式会社松下組

(本社) 掛川市板沢 496-5
TEL 0537-23-3181 FAX 0537-23-3183
(菊川支店) 菊川市中内田 1057-1
TEL 0537-36-5695 TEL 0537-36-5579(工場)

農業生産法人
有限会社佐野舎

菊川市中内田 1057-1
TEL 0537-36-5935 FAX 0537-36-5975
掛川店 TEL 0537-23-1131

シニアクラブ掛川 支部組織図・クラブ名



令和2年度 シニアクラブ掛川 掛川支部予算

収入の部		(単位:円)
項目	予算額	
1 会費	1,540,700	
2 補助金	1,697,000	
3 配分金	150,000	
4 分担金	585,700	
5 繰越金	545,103	
6 雑収入	111,497	
合計	4,630,000	

支出の部		(単位:円)
項目	予算額	
1 会議費	90,000	
2 事務費	417,000	
3 事業費	2,900,000	
4 高齢者相互支援事業	700,000	
5 慶弔費	10,000	
6 負担金	513,000	
7 雑支出	0	
合計	4,630,000	

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

慣れ親んだ街で仲間とふれあう

サンシティ掛川

グループホーム&デイサービス
居宅介護支援事業所

掛川市杉谷南1丁目15番地の13
TEL 0537-62-2000(代)

思いやりのあるケア施設をめざして

医療法人社団 学修会
介護老人保健施設

神子の園

みこ その

〒436-0084 掛川市逆川100
TEL 0537-20-0080 FAX 0537-20-0081

削節

<https://marute-ito.com>



東海道 小夜の中山 夜泣石

名物 子育て

創業宝暦元年 (1751年)

元祖 小泉屋

(木曜日…定休)

掛川市佐夜鹿57-8
(旧国1、小夜の中山トンネル東側)
TEL 0537-27-1010
FAX 0537-27-1015



(社)日本塗装工業会会員 静岡県知事許可(般-19)第032784号

すずよし塗装株式会社

掛川市満水 198
TEL 0537-23-8815
FAX 0537-23-6449

静岡県知事許可(特-28)第1586号
特定建設業 土木工事業
特定建設業 建築工事業

株式会社 金田組

掛川市細田200-1
TEL.0537-22-7158 FAX.0537-22-2822
<http://www.kanetagumi.co.jp>

令和 2 年度 シニアクラブ掛川 掛川支部の主な事業

全国テーマ のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



- ① 仲間とともに「健康長寿」を目指そう
- ② 「明るい地域づくり」に貢献しよう
- ③ クラブ活動の喜びを共有できる仲間を増やそう
- ④ 「自らの身は自ら守る」気概を持とう
- ⑤ 心に充足感を抱ける「生きがい」を見つけよう

【支部の運営】

- (1) 正副支部長会
- (2) 理事会
- (3) 評議員会
- (4) 監事会

【研修会】

- ・支部主催各種研修会（会長、会計、役員、健康、介護予防等）
- ・その他研修（シニアクラブ掛川、シニアクラブ静岡県、静岡県、掛川市が開催する研修会に参加）

【会員加入促進運動の推進】

- ・若手委員を中心とした若手年齢層への加入呼びかけ
- ・休会、解散、未設置地区の把握及び設置支援
- ・休止のおそれあるクラブへの対応、支援
- ・区長会、まちづくり協議会等の関係団体へ協力依頼
- ・広報誌「シニアクラブ掛川」の全戸回覧

【事業部事業】

- (1) 活動推進部事業
 - ・活動推進相談員によるクラブ活動活性化支援 他
- (2) 文化部事業
 - ・演芸大会、文化祭の開催 他
- (3) 企画広報部事業
 - ・広報誌「シニアクラブ掛川」を年 2 回「支部情報」を随時発行
- (4) 女性部事業
 - ・介護予防事業の推進
 - ・レクリエーションダンス講習会の開催
 - ・レクダンスクラブの運営
 - ・お達者体操の普及

(5) 保健体育部事業

- ・第 16 回掛川支部輪投げ大会開催
- ・健康講座
- ・第 3 回グラウンドゴルフ大会
- ・健康増進活動・体力測定の普及
- ・お達者体操の普及

【福祉事業】

- (1) 高齢者相互支援推進事業の推進
- (2) 長寿者表彰（喜寿・米寿・白寿・金婚・ダイヤ婚）
- (3) 助け合い募金の実施
- (4) 社会参加と奉仕活動の促進

【若手委員事業】

- (1) 会員加入促進運動の推進
- (2) 健康増進活動の推進、お達者体操の普及
- (3) 第 4 回ゴルフ大会の開催の開催
- (4) ノルディックウォーキングイベントの開催

【その他の事業】

- (1) 介護予防事業へ協力・参加
- (2) 掛川支部親睦研修旅行
- (3) 交通安全活動の推進
- (4) 世代間交流事業
- (5) 掛川市社会福祉大会参加
- (6) 掛川市等関係団体が開催する事業協力・参加

【シニアクラブ掛川事業】

- ・シニアクラブ掛川輪投げ大会の開催（9/11）
- ・第 16 回掛川市シニアクラブ大会（11/14）

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

アスカテクノ 有限会社



- *プラスチック製品製造部
塩ビ部品製作・配管工事等
- *メンタル研修事業部
各種講演・研修承ります
講師 * 山崎美代子

掛川市下垂木3543
0537(24)8178

ポルソフト

鈴木製機株式会社

http://www.szk-s.co.jp
代表取締役社長 鈴木 純一郎

本社・工場/掛川市下垂木 2428-1
TEL.0537-22-9231 FAX.0537-24-7306
営業所/東京・中部・大阪・岡山・九州



有限会社 **諸星配管**

掛川市下垂木152
TEL0537-22-2975

職人の技実感。一級技能士が
在籍する当社へ

 **とりまつ畳(株)**

たたみ・ふすま
の事なら何でも
おまかせ下さい

掛川市宮脇35-2
TEL 0537-62-0220
FAX 0537-62-0221

鉄骨建築・鋼構物工事業

有限会社 **杉山工業**

掛川市本郷2279-4-1-6
TEL0537-26-0624

総合設備・給排水衛生・冷暖房・設計施工
掛川市・菊川市・袋井市上下水道指定工事店

 有限会社 **松井管工**

掛川市成滝 318
TEL 0537-23-0581
FAX 0537-23-6498

新役員紹介

地域の人達と助け合う暮らしを



山口地区 地区長

中山 輝雄

この度、山口地区長に選ばれて、その重大な責務を果たせるか不安ですが、皆さんのお役に立てるよう努めて行きたいと思えます。新型コロナウイルスが世界的に流行したため、会員皆様の健康を第一に考え、いろんな行事が延期または中止となりました。大変な時期ですが、皆様のご理解ご協力ご意見を聞きながら進めて行きたいと思えます。今後会員数の減少を食い止めて、何とか増加の方向に向かうには何をすれば良いか、皆さんと一緒に考えたいと思えます。各地区の区民にクラブ活動の楽しさを知っていただき、シニア会員の皆さんからのくちコミによる紹介がとても大事です。これからは地域の人達と助け合う暮らしを大切にして生活する事が、会員増強に繋がると思えます。皆様のご指導ご協力をお願い致します。

最近思うこと



三笠地区 地区長

松浦 文男

単位クラブに入会して6年目になる今年度会長に、そして右も左も分からぬまま地区長になってしまい戸惑っています。そんな矢先に、コロナウイルスに伴う活動自粛のため活動は中止しています。初めから、このようなスタートになりましたが、新人ですので皆様のご指導よろしくお願い致します。

最近、自分の体力の衰えを痛感しています。今は、農作業が主で結構毎日動いているとは思いますが、なかなか回復しません。以前は、好きな山登り、歩くこと、ソフトバレー等、若い人達の中に参加していたのですが、段々縁遠くなってしまう今、年齢も考えながら少しでも刺激ある運動をして、体力維持に努めていきたいと思っています。よろしくお願い致します。

クラブ復活への夢



城北地区 活動推進相談員

長尾 敏市

城北地区水垂寿会に入会して十七年目になります。入会当時から資料作成・会計・企画等に平成二十六年まで十年間参画させていただきましたが、シニアクラブの増員には至りませんでした。

このたび城北地区活動推進相談員を仰せつかり身に余る思いです。諸先輩方が今まで積み重ねて来た努力に報えるよう努力してまいります。

今年度の掛川支部の事業計画書の「会員加入促進運動の推進」「解散・休止クラブの再興及び休止のおそれあるクラブへの対応・支援」に沿って、城北地区の休会・解散クラブの復活を行いたいと思えます。

各単位クラブの運営体制をそのクラブが実行出来やすい支援を模索しながら行いたいと思っております。多くの仲間が笑顔で会えることを信じています。皆様のご指導をよろしくお願い致します。

ちょっと一息



複数の文字を足して二字熟語を完成させましょう！

- ①木 + 毎 + 雨 = □□
- ②ナ + 又 + 達 = □□
- ③舌 + 言 + 会 = □□
- ④申 + ネ + 土 + ネ = □□
- ⑤民 + 目 + 垂 + 目 = □□
- ⑥周 + 子 + 女 + 言 = □□
- ⑦木 + 木 + 木 + 木 + 木 = □□
- ⑧立 + 心 + シ + 日 + 主 = □□
- ⑨王 + 斗 + 田 + 米 + 土 = □□
- ⑩力 + 力 + 力 + 力 + 十 = □□

文芸欄

俳句

山口地区園ヶ谷明寿会 野本 和美
 奉仕作業鎌持つシニア夏の朝
 鎌の手止めず笑ひ声風やさし
 新年会横に灯台老友喜喜と
 太巻や母なつかしき追儼の夜
 隣家空家に鉄線花一・二輪

中央地区十九首懇会 鈴木 俊晴

耕や鳥来て鍬の休みがち
 海の日や畑に漉き込む貝の粉
 早池峰へ隊列正す雁の列
 天目指す我が形代やどんど焼
 大根の抜き穴三つ寺の畑

西地区家代ときわぎ会 牧田カツエ

なつかしき声乗せて来し若葉風
 若葉風浴び亀の子の手足のぶ
 ひとしきり静寂をやぶる行々子
 人気なき山の寺にも施餓鬼柳
 濡れ縁も座敷に見たて寺施餓鬼

山口地区東山白寿会 永井 義康

風にまだ冷たさ残る花吹雪
 鮮やかに雨を友とし額紫陽花
 逝く夏や桔梗の空の澄み渡る

南地区南郷西親和会 大谷 光子
 彼岸花のこして農夫草刈りぬ
 廃屋に紅花ひとつ凜と咲く

川柳

南地区南郷西親和会 大谷 光子
 おはようさんスマホじゃあないよ
 私みて
 スマホさま辞典の居場所とらないで

西地区上垂木第一福寿会 川隅 とよ

下手な物ずき書き初めたらやめられず

短歌

西地区家代ときわぎ会 青山たみゑ
 雨降りは何もする事無き卒寿
 テレビにもあき読書にもあき

ウグイスとホトトギスが共に鳴く
 のどかな里にすめる幸福

東屋あずまやを建てるとはげむシニア人
 寒かんの明には建前の良き日

西地区上垂木第一福寿会 川隅 とよ
 この世の中百歳めざして頑張るぞ
 九十五歳の老女かな
 野良仕事精出す身自かな
 あやかりたいと友は言う

南地区南郷西親和会 大谷 光子

窓の辺べにすきを活けて月待てば
 八十路の吾にすゞ虫語る
 台風の爪痕痛く悲しきに
 空澄みきりて赤トンボとぶ

西地区上垂木第一福寿会 遠藤 操

趣味もてと母より短歌勧められ
 常にペン持ち米寿を迎ふ
 今年また野菜作れる幸せを
 おもひて畑へと春の土踏む
 新型コロナウイルスの感染終息待つ朝の
 雨降る縁にマスクを作る

「文芸作品随時募集中」

送付先/シニアクラブ掛川支部
 〒436-0011
 掛川市満水1652
 FAX 24-2735

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

車両コネクター・プラスチック組立検査・梱包
有限会社 大和田技研
 掛川市上西郷1821-7
TEL0537-29-1200
 URL <http://owada-giken.co.jp>

家族全員が幸せに暮らせる家づくり
株式会社エフエフ住宅
 代表取締役社長 山田 岳成

 掛川市細田 293
TEL 0537-23-2265
<http://www.ffjyuutaku.com/>

Chemix
ケミックス東海株式会社
 掛川市細田440-1
TEL0537-28-9781
 URL <http://chemix.jpn.com/>

すぎや不動産株式会社
 代表取締役 中島 学
 掛川市杉谷南 1-5-2
 TEL 0537-28-9901
<http://sugiya-fudosan.co.jp>


有限会社 尾崎コンクリート
 掛川市沢田 155 番地の 2
TEL 0537-24-3200
FAX 0537-22-2775

消化器科
樋口内科

 診療時間 月火水木金土
 午前 9:00~12:00 ○○○○○○
 午後 3:00~6:00 ○◎/○◎/
 休診日：水・土曜日午後、日曜日、祝日
 火・金◎3:00~5:00 (1:30~3:00 予約検査のみ)
 掛川市青葉台 21-16 ☎0537-21-3010

掛川支部 女性部の活動

新年度スタート

コロナに負けず結束を

令和2年度は単位クラブ42、会員数は2404名、うち女性会員は1378名で活動してまいります。

今年度はコロナウイルス感染症拡大防止のため、6月1日(月)に予定していた「シニアクラブ掛川支部女性部総会」は中止とさせていただきます。ご了承ください。



令和元年度掛川市ふれあい広場に出演

女性部役員

部長 雪山 啓子
副部長 堀尾 京子

本間 昌子
吉政 梅子
竹内 知子

各地区代表役員

中央 杉山たい子

南 小野田洋子

山口 土屋 紀子

西 鈴井きよみ

三笠 有海 幸子

城北 松井 蓉子

東園子 牧田カツエ
清水 悦子

活動計画

- ◎ 地区代表役員会及び研修会
- ◎ 市議会傍聴
- ◎ 社会見学
- ◎ 演芸大会・文化祭への参加
- ◎ 自立体力テスト
- ◎ お達者体操の普及
- ◎ レクダンスクラブ運営
- ◎ ふれあい広場への参加協力

高齢者相互支援推進事業

多くの会員が協力している「友愛活動」です。令和元年度は315人を対象に、346人の会員が主な担い手となり活動しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、クラブ活動の自粛をしていたために普段の声掛けができないばかりか、元気な高齢者同士も顔を合わせる事が極端に減りました。

そこで、この活動を拡大し「みんなで電話をかけあい励ましあいましょう!」「会報誌を回覧して情報を共有し、つながりあいましょう!」ということを進めています。この活動に対する助成金を倍増し、単位クラブに1万円~1万5千円の助成をします。有効に活用してください。



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

看板
(株)まつした看板
掛川市長谷2丁目15-1
TEL 0537-22-7552

田中歯科医院
【休診日】日曜・祭日・第2第4第5木曜日
【診療時間】AM 9:30~PM 1:00
PM 3:00~PM 7:00
掛川市下垂木1074-8
☎(0537)-22-8820

k-oota
-車の電気屋さん-
有限会社掛川太田電機
営業時間/9:00~18:00 休業日/日・祝・第2土曜日
掛川市細田141-1
TEL 0537-23-1321
<http://www.k-oota.co.jp>

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ
クロスワード
クイズ など
まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

句集・記念誌など
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

土木工事 基礎工事 外構工事
有限会社小澤建設
知事登録 9700号
掛川市下垂木1926番地
TEL 0537-22-3419
FAX 0537-22-3150



活動紹介 地域社会との支え合い
ふれあい特集(第14回)

三世交代流の一日

～新春もちつき大会～

城北地区 城北福寿会

私つくる人、私食べる人と良く言われる言葉ですが、参加者全員が何かをする、そして作り終わった人、外でワイワイとグラウンド・ゴルフに興じていた小学校低学年の学童

まで全員がそろっていただけの年一度の区民行事です。全く知らない子供にも、あんな餅、きなこ餅をほおばりながら気軽に話しかけ、また話しかけられる。全身に安心感が流れ、ホッと安堵の瞬間である。どの顔を見ても作った満足の色、思う存分食べて腹いっぱい満たされた顔。そしてもう一つの顔があります。それ

は福寿会が非常に頑張ったの会を実行し、成功させた福寿会の自信です。



多くの会員さんがその気になって、各自成功させる目的をブラさないでいけば、会主催でかなりの物まで実行できます。

その他、現在福寿会の中には、何でも屋(ちよつとした作業)、みまもり(学童の下校時のみまもりと高齢者相互の見守り)、ゴミ出し支援(独り身で体調不良者対象)など地域が必要としたボランティアグループがあります。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

高齢者と新型コロナウイルス

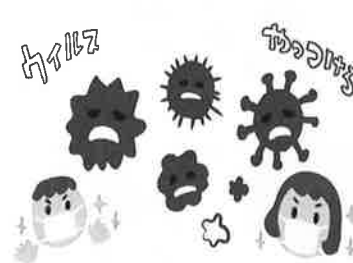
厚生省の発行する診療の手引きによれば、新型コロナウイルス重症化のリスク要因は

- ◎ 65歳以上の高齢者
 - ◎ 慢性呼吸器疾患
 - ◎ 慢性腎臓病
 - ◎ 高血圧
 - ◎ 心血管疾患
 - ◎ 肥満 (BMI30以上)
- となっています。

高齢者は加齢に伴いさまざまな体の機能が低下していきます。それは、免疫機能も同様で、免疫系に関わる細胞を生み出している臓器の機能も低下するため、免疫系に関わる細胞の数も低下し、免疫力が低下するといわれています。また、高齢者は症状が顕著に出にくいという特徴もあります。少し体がだるいと感じたり、咳が少し出たけれど問題ないと思って放置していて、症状が出ないまま体内でウイルスが増殖、気が付いた時には重症化しているということもあります。高齢者は心肺機能がもともと低下しているということもあり、一気に重症化しやすく、肺炎等にかかり死亡してしまう方も少なくありません。

高齢者の場合ひきこもっておとなしく過ごすということも感染したときに重症化させてしまう原因になります。自宅に引きこもり、運動などもせずに過ごす、いわゆる生活不活発な状態になると

虚弱が進み、心身や脳の機能が低下していきます。そうすると、感染したときに重症化しやすくなるのです。



支部だより26号でも、「認知症・寝たきりにならないための3要素」で栄養・運動・社会参加を生活の中に取り入れることの大切さを特集しましたが、緊急事態宣言で自粛して外出しない期間が長く続いたと思います。宣言は解除されましたので、3密対策を忘れずに散歩したりクラブ活動に参加したりという生活を取り戻しましょう。換気が十分な場所では2m以上離れていればマスクは不要です。できるだけマスクをとって、熱中症にならないようにしましょう。手洗いは忘れずに。

ちなみに厚生省の発行する診療の手引きによれば、濃厚接触者の定義の一つに「その他：手で触れることのできる距離（目安として1m）で、必要な感染予防策なしで15分以上の接触があった者」とあります。長時間会話したり、食事したり、また直接体に触れる等しなければ感染する危険は少ないでしょう。

参考資料：新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き・第2.1版 2020年6月17日 厚生労働省 / クリニックフォアグループHP

私たちはシニアクラブ掛川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
さかだちさかさませシスセソサ
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トダ
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

行事予定

- ◆第16回掛川支部輪投げ大会
とき 令和2年8月5日、6日
ところ たまりくな
参加チーム 18チーム
- ◆長寿者表彰
とき 令和2年8月31日(月)
ところ たまりくな
内容 喜寿・米寿・白寿・金婚
ダイヤ婚該当者へ記念品贈呈
- ◆シニアクラブ掛川輪投げ大会
とき 令和2年9月11日(金)
ところ しずすぽ
参加者 掛川支部大会上位チーム
- ◆第4回掛川支部ゴルフ大会
とき 令和2年10月29日(木)
ところ よみうりカントリークラブ
参加者 先着70人
- ◆第16回掛川市シニアクラブ大会
とき 令和2年11月14日(土)
ところ 大東文化会館 シオーネ
内容 シニアクラブ功労者表彰
アトラクション
- ◆第3回掛川支部
グラウンド・ゴルフ大会
とき 令和2年11月19日(木)
ところ いこいの広場
- ◆健康講演会(医師会と共催)
(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止)
- ◆文化祭
ところ たまりくな
- ◆【作品展】
とき 令和2年12月7日(月)
12月11日(金)
- ◆【演芸大会】
「歌の部」
とき 令和2年12月9日(水)
「舞踊・民謡・詩吟等の部」
とき 令和2年12月10日(木)

行事報告

- ◆単位クラブ会計担当者講習会
(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止)
- ◆活動推進相談員
若手委員合同会議
(シニアクラブ掛川主催)(延期)
- ◆掛川支部地区代表若手委員会
とき 令和2年7月17日(金)
ところ たまりくな
- ◆クラブ活動推進相談員研修会
とき 令和2年7月27日(月)
ところ たまりくな
参加者 10人
- ◆新任会長研修会
(シニアクラブ静岡県主催)(延期)
- ◆掛川支部役員研修会(延期)
- ◆演芸大会
(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止)

編集後記

新型コロナウイルス感染症抑止の自粛要請のため、会合や行事が開かれず広報紙に掲載予定だった記事が減り、30号と2回続けて編集に苦労しております。

私も、交代する予定が会議が開けなかったことで新編集長が決まらず、継続することになりました。皆様には感染対策をしつつ仲間との交流は絶やさないようにお過ごしください。

編集委員

- 加治政一郎
- 鈴井 浩一
- 雪山 啓子
- 山本 利幸
- 石原 康正
- 山崎 眞之

たすけあい募金

毎年、年末に会員相互の助け合いを目的とした募金活動を行っています。これは会員が災害により亡くなったり、住居被害を受けたりした場合それぞれ1万円の見舞金を支給するために積み立てているものです。この活動は、昭和51年「年末1円玉募金」から始まり、自然災害発生時には現地へ見舞金を送る活動と併せ、現在まで続いています。毎年支部に届けられる会員の浄財の中から30万円を静岡県共同募金会に寄付しています。平成28年度には、長年の功績が認められ表彰されました。



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

遠州三十三観音 五番札所
遠江三十三観音十四番札所
曹洞宗 瑞霧山 大雲院
墓地分譲行っております
掛川市上垂木87
電話 0537-26-0553

遠江の古寺 緑と花の寺
曹洞宗 長松院
深澤山
しんたく霊園 墓地分譲 いたします
〒436-0009 掛川市大野1013
☎0537-27-1111

真宗大谷派 三悟山 法讃寺

掛川市日銀983番地 電話:0537-27-1062

日限地蔵尊
曹洞宗 常光院
長澤山
掛川市富部571
電話 0537-24-2177

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

わけがわ支部 フォト NEWS

元氣な活動 紹介します!



南郷東西親和会創立60周年記念植樹

南地区、南郷東親和会、西親和会合同の60周年記念植樹を行いました。

昭和34年12月1日創立、名称は南郷地区親和会で、会員は57名で男性28名、女性29名でした。平成3年4月、東55名と西64名に分かれて2つのクラブとなりました。令和2年4月現在は東56名、西57名です。

令和2年4月15日会員約30名が参加し、記念樹として南郷地域生涯学習センターに、ヤマボウシ3本、掛川桜3本を植樹しました。

毎春桜の花を愛でつつ会員全員で祝宴が開けられ、ばいばいと思います。

(東親和会会長 齊藤幸雄
西親和会会長 伊藤義寸)

たまり～なのヤマボウシ

毎年、多くの皆さんが楽しまれているたまり～なの桜並木や様々な花木ですが、今年は公園の閉鎖や施設の休館で見に来ていただくことができず、きませんでした。

せめて、広報誌に写真を載せたいと思います。

5月に満開のヤマボウシを撮りました。昨年と変わらず、白い可憐な花が5月のすがすがしい風に揺れていました。

ヤマボウシは掛川支部の文集の題名にもなった、たまり～なにも多く植えられている樹です。来年はたくさんの方に楽しんでいただきたいと思っています。



第4回シニアクラブ掛川支部 ゴルフ大会のお知らせ

とき／令和2年10月29日(木)
ところ／よみうりカントリークラブ
会費／会員500円(非会員1,000円)
申し込み／9月25日(金)までに会費を添えて各地区役員または事務局へ

プレー費 1,000円引き!!
10,185円 → 9,185円

参加人数
先着70人



シニアクラブ掛川支部事務局：掛川市満水1652「たまり～な」内
TEL 0537-24-2754 FAX 0537-24-2735

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

菊川眼科

医療法人社団イーシーエス

午前 9:00 ~ 11:30
午後 15:00 ~ 17:30
※金曜日のみ18:30迄
※火曜の午後はお予約された方のみの診療です
※土曜日午後、日曜、祝日は休診

〒439-0031 静岡県菊川市加茂5134
TEL.0537-37-0222
FAX.0537-37-0223

菊川眼科 検索

お任せください! **地震対策!!**
軽～い金属屋根
外壁、雨どい工事

掛川 中山板金 検索

株式会社 中山板金工業所

静岡県知事許可(般-27) 第13639号(一級技能士の店)
掛川市領家 958 ☎24-2181

～安全・安心・快適をモットーに～
ライフタクシー
—静岡県内初!—

高齢者割引対応!(65歳以上1割引)※要事前登録
貸切バス(何でもご相談下さい。見積り無料)
タクシー(便利屋・福祉タクシー(車椅子・寝台車))
株式会社 第一通商 掛川市大池812-1
☎0120-668-909

家・土地を売るなら 売りタイ! 買いタイ!
期待 売タイ!

掛川市・袋井市不動産販売専門

株式会社 アーガス

TEL 0537-21-7777

掛川市細田229番地の1 アーガス 掛川 検索

ギフトの専門店
(有)一伸商会

愛をかたちに

掛川市葛川478-2(しずてつバスさん東)
TEL 0537-24-4375
FAX 0537-23-6195

営業時間/午前10時～午後6時 定休日/毎週水曜日

木の駅 わけがわ

薪・丸太 販売中

掛川市森林組合 TEL0537-25-2111