

# シニアクラブ大会



# グラウンド・ゴルフ大会



男女別優勝者

# ゴルフ大会



## 文化祭 作品展



掛川支部だより

# シニアクラブ掛川

## 第34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 鈴木 浩一  
 TEL 0537-24-2754  
 FAX 0537-24-2735  
 発行日  
 2022年1月1日  
 印刷  
 株式会社ニチコミ

# 文化祭 演芸大会





年頭のご挨拶

# 年頭あいさつ



掛川市長

## 久保田 崇

明けましておめでとうござ  
います。会員の皆様方には、  
健やかに新年をお迎えのこと  
と、心よりお慶び申し上げます。

ことができました。対象年齢  
の9割近い方々が接種を受け  
られ、感染状況を落ち着かせ  
ることにつながりました。

健康で生きがいのある毎日を  
過ごせる貴重な通いの場とな  
っております。  
「健康・友愛・奉仕」のスロー  
ガンのもと、これからの「新  
しい生活様式」に対応され、  
これまで以上に活発な活動  
を展開されることを期待し  
ております。

シニアクラブ掛川支部にお  
かれましては、新型コロナウイルス  
イルスの感染拡大防止にご配  
慮いただきながら、友愛訪問  
活動などの福祉事業や各種ス  
ポーツ活動などの保健体育事  
業にお取り組みいただき、明  
るい地域づくりに多大な貢献  
をいただいておりますこと、  
心からお礼申し上げます。

今後、3回目の接種の準  
備を進めるとともに、アフター  
コロナや将来を見据えた取組  
を進めてまいります。

掛川市としても、「未来に  
向けてチャレンジできるまち」  
を目指して、シニアクラブ及  
び会員の皆様方の新たなチャ  
レンジを応援させていただきます。

昨年、新型コロナウイルス  
の感染拡大に伴い、緊急事  
態宣言が発令されるなど、制  
約を受けた一年となりました  
が、多くの皆様のご協力によ  
り希望するすべての市民への  
2回のワクチン接種を進める

その一環として、全国初と  
なる、夜間かつ公道での「遠  
隔型自動運転」の実証実験や、  
誰一人取り残さないデジタル  
化などの新たな取組をしてま  
います。

結びに、シニアクラブ掛川  
支部のますますのご発展並び  
に会員の皆様方が本年も実り  
の多い年となりますよう祈念  
申し上げます、新年の挨拶とさせ  
ていただきます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています



**たまり歯科**  
 通院が困難な方々のために  
 歯の治療やお口のケアに  
 ご自宅や福祉施設等へ伺います。  
 診療時間 月～金 9:00～18:30  
 ※土曜・日曜・祝日休診  
 訪問のお時間は、ご相談の上決定致します。  
 掛川市満水12-16 TEL.0537-25-7887

**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	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

**さらしな歯科医院**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	×	○	○
14:30～18:30	○	○	○	×	○	○

 ※休診日:木曜・日曜・祝祭日(祝祭日がある週は木曜診療)  
 ※往診も対応致します  
 掛川市下俣192-7  
 TEL 0537-23-8808

**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

日本茶  
**きみくら**  
 JAPANESE TEA KIMIKURA  
 営業時間 10:00～18:00 定休日 火曜日  
 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  
 掛川市飯沼510-5 ☎0537-24-6008  
<https://kimikura.co.jp>

# 健康寿命から活動寿命へ



掛川支部長

鈴木 浩一

明けましておめでとうござ

います。会員の皆様にはお元気に新年を迎えられたことお慶び申し上げます。今年も寅年です。「寅」は「動く」という意味があるそうで、春が来て草木が芽吹く状態を表しているそうです。このようにコロナが1日も早く収束し、春が来ることを願っています。

さてシニアクラブ掛川も高齢化が進み、80歳以上で構成されているクラブも多く見られます。現在、皆様方に友愛訪問活動をしていただいています。訪問活動をしていただいている立派になりつつあり、運営が大変厳しくなっています。クラブ毎に今後どうしていくか考える時期に来ていると感じています。

この高齢化問題について掛川支部としては、掛川市の「長寿推進課」「社会福祉協議会」「区長会連合会」と協力、連携しながらシニア世代にとつて希望が見える街づくりの実現の支援をしていきたいと考えています。また、各クラブと話し合いを多くしていくことで、年齢層に合った楽しい活動を一緒に考えていくという取り組みをしていきたいと思

います。さて、昨年の活動を一つご紹介いたします。10月下旬、ノルディックウォーキングを開催しました。17名の参加者が、たまりなくから菊川運動公園までの約4kmを歩きました。途中、解放されたフジバカマの咲く畑では長距離を旅する

蝶・アサギマダラの乱舞に出逢い、スマホに収めました。オリーブ畑や秋の草花に話が弾み、交流が深まりました。家の中でテレビを見ていても健康と言えるかもしれませんが、家から外へ出てみんなで身体を動かして笑い語る日々を過ごせるよう、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、レクダンス、ノルディックウォーキングなど百歳を目指して楽しい活動を一緒にしていきたいでしょう。今年も、パラリンピックで感動したボッチャにも挑戦したいと思

っています。今後もコロナ禍の中、制約される活動もあると思いますが、マスク・手洗い・三密に気をつけてクラブ活動をお願いします。高齢化社会に真摯に向き合って、皆様の笑顔にエネルギーにして邁進していきたいと思

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

職人の技実感。一級技能士が在籍する当社へ

**とりまつ豊(株)**

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

管工事業

**EGWEL株式会社**

掛川市葵町4-5  
TEL.0537-62-0001  
FAX.0537-62-0002

**坂本整形外科**

整形外科 リハビリテーション科

診療時間 月～金 午前 8:30～12:00 午後 2:00～6:30  
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)

夜間外出の際は

**反射材**

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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

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

第17回掛川市シニアクラブ大会

「実年齢よりも活動年齢で！」

11月13日(土) 掛川市文化会館シオーネにて感染症対策を万全にして「第17回シニアクラブ大会」を開催しました。当日は64のクラブから130余名の代表者が参加し、高柳副市長をはじめとすご来賓から祝辞をいただきました。

式典で鈴木シニアクラブ掛川会長は「現在シニアクラブで活動している会員の皆さんは、気力も体力も実際の年齢より10歳

以上若くなっています。これからは実年齢ではなく活動年齢で10〜15歳若い活動をしていきたいと思います」とあいさつされました。

表彰式では、最初に全国シニアクラブ連合会会長表彰、静岡県シニアクラブ会長表彰の伝達表彰が行われ、2クラブが活動表彰、2人が協力者表彰、13人が功労者表彰を受け、



クラブ会長表彰では40人の功労者表彰が行われました。最後に受賞者を代表して、大

須賀支部雨垂長寿会の大石藤男さんの謝辞で大会を締めくくりました。

友愛活動表彰受賞

友愛活動に寄せて

西地区森平 友愛会 会長 渡辺春義

当会は桜木の中心・森平の友愛会として会長以下60人コロナ禍に負けず頑張っています。

年間の活動としてお宮の清掃公園の草刈り、一人暮らしや高齢者を対象に「さわやかサロン」、そして子供達との七夕祭りほどれをとつても会員と地域の人たちとの楽しい世代間の交流の場となっています。

び台本を作り、衣装作りをし、練習するのがなぜか恒例になっています。支部の文化祭や、地区の敬老会などに参加し、地域の人々との交流があつて大変楽しいひと時を過ごすことができ、大いに感謝されています。

ここ数年新型コロナの関係で行事は控えています。今後は認知症予防も兼ね介護施設を訪問し演劇を続けていきたいと思っています。

定例会では、情報提供の資料「友愛会だより」等を年14回作成、定例会に出られなかつた会員のため役員が持参し、話し相手となり会員の健康や困りごとの相談に乗っています。

私たちの地域には元々昔から小さな劇団があつたので近くでイベントがあるた



アトラクション

静岡県立橋須賀高等学校 郷土芸能部

県指定無形文化財第1号に指定されている「三社祭礼囃子」と躍動感ある手古舞を横須賀高校郷土芸能部の皆さんが披露してくださいました。

高校生の元氣な舞と「しきたり」という独特の掛け声で会場全体が大いに盛り上がり、参加者の活動年齢がますます若返ったようでした。

掛川支部では訪問見守り活動や暮らしの支えあいの活動が他の模範となる活動であった「友愛活動表彰」を森平友愛会が受賞しました。

掛川市シニア



令和3年度 掛川市シニアクラブ大会被表彰者

シニアクラブ掛川会長表彰  
(敬称略)

4年在職功労者

中東地区 松浦靖雄 戸塚嶽夫

山口地区 梅田健治 廣岡喜久夫

南地区 永野武治 増田豊

早瀬淑子 高塚いく代

角皆弘一 土屋紀子

齊藤幸雄 鈴木きよみ

中山輝雄 山崎真之

山口地区 石山詔男

西地区 堀井正司 松井蓉子

鷹野谷地区 鈴木尚子

城北地区 大島宣義

8年在職功労者

南地区 村上重雄

山口地区 松下修二

西地区 青山満蔵 西尾忠寛

城北地区 山西立 枋倉央子



上下：市老連4年以上勤続表彰

令和3年度

シニアクラブ静岡県会長表彰  
(敬称略)

4年在職(会長職) 功労者

山口地区 榛葉稔 石川政義

西地区 遠藤操 荒川千尋

鷹野谷地区 杉山祐雄

城北地区 山田益夫

8年在職功労者

中央地区 中山つる子

南地区 増田和夫

山口地区 伊藤巖

西地区 大石志津恵 大庭元治

友愛活動表彰

(友愛活動を活発に展開し、他の模範となるクラブ)

西地区 森平友愛会



アトラクションの様子

祝長寿

白寿

(大正11年4月2日)

大正12年4月1日生まれ

神代地 皆楽会 落合はま子

園ヶ谷 明寿会 進士憲治

森平 友愛会 松井ゑい

米寿

(昭和8年4月2日)

昭和9年4月1日生まれ

喜寿 (昭和19年4月2日)

昭和20年4月1日生まれ

ダイヤ婚 (昭和36年結婚)

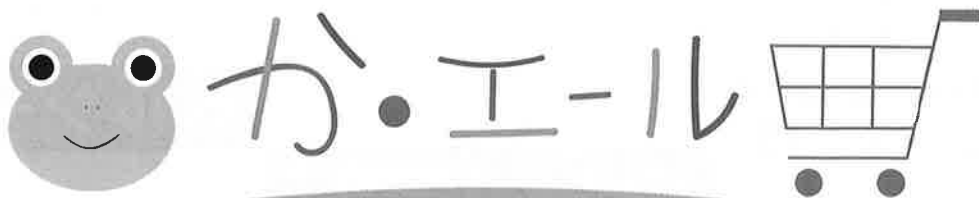
金婚 (昭和46年結婚)

14組

16組

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

老人クラブを応援する  
お買い物サイト



まずはクリック!

お買い物 かエール 検索

# 文芸欄

## 俳句

草刈りし道をたづねて野菊晴  
来し方を静かに想う柚子湯かな

山口地区東山白寿会 永井 義康

時刻表に無き離陸機や秋高し  
離着陸見てゐるだけや昼の虫  
ほろ酔ひの影のほろ酔ひ良夜かな  
こほろぎに囲まれ酔ひの醒めゆけり  
線香の灰の残り香秋澄めり

中央地区十九首懇会 鈴木 俊晴

公民館集いなき日々菖蒲咲き  
若葉風すべての窓がうすみどり  
六人だけのお念仏大暑の日  
隣家の人越し来しうれし海暑朝  
切り貼りや曾祖母の指に秋陽ざし

山口地区園ヶ谷明寿会 野本 和美

## 短歌

湯舟にて「迎げば尊し」口づさむ  
懐かしき友の笑顔が浮かぶ

山口地区東山白寿会 永井 義康

## 川柳

虫のこえ聞いて嬉しい秋近し  
乗り越えてパラリンピックメダル取る  
トンネルの出口近きかひかり見ず  
自画自賛米寿を迎え百歳も

中央地区西町寿会 久米ふみ子

### 「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

### 親睦交流「ポッチャ講習会」参加者募集!

日時：令和4年2月28日(月) 午後1時30分～  
講師：掛川市ポッチャ協会  
場所：「たまり～な」大研修室  
参加費：無料  
問合せ先：シニアクラブ掛川支部 担当：高橋  
TEL・0537-24-2754  
※シニアクラブ会員優先となりますが、会員以外の65歳以上の方もご参加いただけます。問い合わせ先までご連絡ください。

### 会員親睦研修旅行のお知らせ

下記のとおりバスによる静岡県内の日帰り研修旅行を企画しています。ぜひご参加ください。

【日程】令和4年3月9日(水)

【行程】掛川各地～三島スカイウォーク(日本最長400mの富士山・駿河湾を望む大吊橋)～伊豆フルーツパーク(昼食)～柿田川湧水公園(神秘の富士山からの湧水見物)～三島大社(伊豆國一宮参拝)～人気の沼津港(大型展望水門「びゅーお」見学後、ショッピングなど自由散策)～掛川各地

※研修旅行代金は1月に単位クラブを通じて回覧する案内をご覧ください。  
※感染症の状況により中止になる場合があります。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

チラシ・ポスター・記念誌・旬集

## 印刷物のことなら ニチコミへ ご相談ください

株式会社ニチコミ  
☎054-283-5424

### 自主防災会トランシーバー受付中

(デジタル簡易無線、特定小電力無線)

有事の際まずは確かな連絡手段が必要不可欠です  
アマチュア無線、業務用無線機器専門

## 富士・システム通信 株式会社

掛川市南2丁目1-19 (駅南)  
TEL.0537-24-5350 定休日:火曜日  
当店は神代地区鈴井掛川支部長を応援しております!



最新鋭の設備群 —— スピードで驚かす

最新鋭タレットパンチプレス：5台  
最新鋭レーザー加工機：4台  
他 ベンディング 溶接設備など多数

### 株式会社コプレック

〒436-0222 静岡県掛川市下垂木2361  
TEL 0537-24-5280 FAX 0537-24-3743

静岡県宅建物取引業協会員

## 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

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

## ヘルシー薬局

開局時間

日祝	月	火	水	木	金	土
	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 16:00	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 12:30
休業						

掛川市下俣南3丁目2番15  
TEL 0537-21-3400

### 第4回 掛川支部ゴルフ大会

日時：令和3年10月29日(金)  
場所：よみうりカントリークラブ  
参加者：70人



#### 大会結果

順位	氏名	クラブ名
優勝	鈴木 正夫	本郷
準優勝	柴田 忠雄	本郷
第3位	伊藤 英史	大須賀
第4位	守屋 秀三	本郷
第5位	渡辺 健次	下西郷西 長寿会
第6位	西尾 忠寛	森 平 友愛会
第7位	小澤 政幸	桜 木
第8位	山崎 勇夫	池下・牛頭 逆川福寿会
第9位	藤井 裕	城 西 白寿会
第10位	平野 久志	上内田

※ダブルペリア方式 ※同点の場合は年齢が上の方が上位  
【バスグロ賞】鈴木 正夫 グロス：77

### 第3回 掛川支部グラウンド・ゴルフ大会

日時：令和3年11月11日(木)  
場所：ゆうゆうパーク  
参加者：139人 (シニアクラブ掛川支部会員)



#### 大会結果

男性順位		女性順位		
氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
森江 武四	葛ヶ丘 ときわ会	優勝	深田ヨシ子	城北町 福寿会
大村 初雄	藺ヶ谷 明寿会	準優勝	後藤 ぎん	二瀬川 明人会
村杉 公	宮 脇 たのしみ会	第3位	長谷 裕代	下俣町 友和会
青山 満蔵	上垂木 第1福寿会	第4位	田辺トヨ子	葛 川 葛寿会
川上 利雄	八 坂 楽友会	第5位	西尾 きわ	構 江 いつき会
加藤 勝男	池下・牛頭 逆川福寿会	第6位	赤堀 ひさ	城北町 福寿会
守屋 文喜	下西郷西 長寿会	第7位	山崎百合子	下垂木 幸楽会
高山 豹式	城 西 白寿会	第8位		
匂坂 旺于	葛ヶ丘 ときわ会	第9位		
松浦 孝	日 坂 光風会	第10位		

総合順位		
順位	氏名	クラブ名
優勝	森江 武四	葛ヶ丘 ときわ会
準優勝	大村 初雄	藺ヶ谷 明寿会
第3位	村杉 公	宮 脇 たのしみ会
第4位	深田ヨシ子	城北町 福寿会
第5位	青山 満蔵	上垂木 第1福寿会
第6位	川上 利雄	八 坂 楽友会
第7位	加藤 勝男	池下・牛頭 逆川福寿会
第8位	守屋 文喜	下西郷西 長寿会
第9位	高山 豹式	城 西 白寿会
第10位	匂坂 旺于	葛ヶ丘 ときわ会

★32ホールの合計得点。同点の場合は年長者を上位とする。  
★総合順位10位までは令和4年度シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会に出場。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

相続・遺言・不動産名義変更手続は  
当事務所へご相談下さい

司法書士 **栗田事務所**  
行政書士

掛川市杉谷一丁目7番6号クイーンシティ104  
TEL.0537-64-6970

(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

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.ffjuutaku.com/>

**うめづ脳神経外科**

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

休日：日曜日・祝日  
水曜日午後・土曜日午後

掛川市杉谷南1丁目-19-8  
TEL:0537-29-5537

屋根・外壁・雨とい  
取り替え専門店

**出野板金**

掛川市千浜5540-1  
TEL 0537-72-7004

2019年度 遠州役行者尊大開帳  
～33年に1度の御開帳～

曹洞宗 安里山  
**長福寺**

掛川市本郷1389-1  
電話 0537-26-0041



# 第13回シニアクラブ掛川輪投げ大会結果

大会結果

団体の部						
順位	支部名	チーム名	1回目	2回目	3回目	合計得点
優勝	大須賀	沖之須・真砂会①	150	142	181	473
準優勝	掛川	下西郷西・長寿会	136	177	106	419
第3位	大東	三井シニアクラブA	131	130	123	384
第4位	掛川	仁藤町・長生会	129	123	129	381
第5位	大東	西之谷・つばめ会	97	139	108	344
第6位	大東	東大坂・高福会	107	109	119	335
第7位	掛川	二瀬川・明人会	87	122	122	331
第8位	掛川	下俣南・寿会	94	125	111	330
第9位	大東	千浜西・成寿会	103	96	123	322
第10位	大須賀	雨垂・長寿会	77	135	102	314

個人の部				
順位	支部	クラブ名	氏名	点数
優勝	大須賀	沖之須・真砂会①	鈴木 克志	131
準優勝	掛川	下俣南・寿会	鈴木 昭男	100
第3位	大須賀	沖之須・真砂会①	松下 清美	95
第4位	掛川	二瀬川・明人会	山崎 廣志	88
第5位	大東	三井シニアクラブA	伊藤 晴夫	88
第6位	掛川	下西郷西・長寿会	守屋 敦子	83
第7位	大須賀	沖之須・真砂会①	田中 静江	81
第8位	大東	三井シニアクラブA	中山 邦子	80
第9位	掛川	二瀬川・明人会	萩原 保	79
第10位	掛川	仁藤町・長生会	内藤 綾子	77



団体準優勝 下西郷西長寿会の選手

上位2チームが、令和3年12月17日(金)焼津市総合体育館シーガルドームで開催された第9回シニアクラブ静岡県輪投げ大会に出場しました。



「来年も参加できるように健康で頑張る！」そうです。来年も開催決定ですね。



**掛川支部 ノルディッククウォーキング 開催!**

10月21日(木)秋の穏やかな天候の中「たまりな」から菊川運動公園へノルディッククウォーキングを楽しみました。

途中「アサギマダラ」の飛来地ではフジバカマにたくさんさんの蝶が集まっていました。皆さんポールをスマホに持ち替え撮影に夢中でした。

道中は草花や木々を愛で、休憩をはさみながら菊川運動公園に無事到着。思い思いにお弁当を食べたり、公園内の遊歩道を歩いたり帰りのバスが迎えに来るまで笑顔いっぱいの日でした。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

相続の手続き・不動産の手続き  
**にへい司法書士事務所**  
 掛川市横須賀1441-1  
**TEL 0537-48-2998**

堀内法律事務所  
 HORIUCHI LAW OFFICE  
 弁護士 堀内 智幸 Tomoyuki Horiuchi  
 司法書士  
 掛川市中央1丁目22-1 オオハシビル4階 南  
**TEL.0537-29-8115**  
 FAX.0537-29-8116

**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**

内科・・・糖尿病、内分泌  
**はっとり内科**  
 掛川市富部650-2  
**TEL 0537-23-3070**

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**

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\*



# 女性部の活動

## 9月以降の活動報告

◆10/6 3支部女性委員会  
情報交換・レクリエーション講習

◆11/15 レクダンス講習会

講師：小池幸子先生

(レクリエーションコーディネーター)

### 参加者の感想

- ・脳トレにもなり久しぶりに体を動かし良い汗をかきました。
- ・小池先生は「間違ってもいい」と言ってくれるので助かります。
- ・小池先生のお話とダンス。コロナで運動不足にはちょうどよかったです。
- ・沢山は覚えるのが大変ですが体がひとりで動いています。
- ・1時間半のレクダンスは楽しく体を動かし大笑いし、あっという間に過ぎてしまいました。
- ・曲によって足の筋肉を使い、または腕を上げたままの姿勢は腕の良い運動になりとてもよかったです。

・参加者の全員が笑顔でよい顔をしていました。

・先生の声掛けを聴きながら踊るのが良いですね。

・座ってできる遊びも楽しかったです。

・皆さんとの出会いもうれしいです。

・ダンスは久しぶり、体を動かしたのも久しぶり！汗が出ました。

・いつもながら楽しい時間を過ごさせていただきとてもよかったです。皆様と一緒にダンスをやることはエネルギーをもらい活力が出ます。来年を楽しみに1年頑張ります。みんなで集まることがうれしいです。

◆11/25 地区代表役員会・レクダンス練習

◆11/30 いきいき創造広場

主催：シニアクラブ静岡県  
会場：清水マリナート

## 今後の予定

◆1/21 3支部女性役員交流会  
情報交換・レクダンス・手芸

◆1/24 女性部体力測定会

◆1/31 女性リーダー研修会  
主催：シニアクラブ静岡県

◆3/4 全体研修会

◆12/2 文化祭演芸大会に出演  
演目：「真つ赤な太陽」



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています


浄土宗 泉洞山  
**天然寺**  
掛川市仁藤町5-1  
電話 0537-22-4055

  
**まつした接骨院**  
掛川市千浜5830-1  
☎ 0537-28-8669

**うやま薬局**  
掛川市千浜5932-2  
TEL 0537-72-2126  
FAX 0537-72-7373  
月～金 AM8:30～PM6:30  
土 AM8:30～PM1:00  
日・祝 定休日

**冬場のお風呂に要注意**

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



  
整形外科・リハビリ科・リウマチ科  
**中村整形外科**  
掛川市長谷2-14-11  
TEL.0537-62-0211

看板・美術塗装・ガラスフィルム  
**Atom**  
有限会社 アトム  
掛川市南2丁目2-15  
tel 0537-24-0392 fax 0537-24-6101  
アトム 掛川

地域社会とのまえ合い

ふれあい特集(第17回)

# 東山小学校1年生との「昔の遊び」交流会

東山地区 シニアクラブ

掛川市の東部地区「東山口」には4グループのシニアクラブ(八坂・楽友会、八坂・楽寿会、千羽・寿会、池下牛頭・逆川福寿会)が活動しています。

## 活動紹介

東山小学校から生活科の授業として、シニアクラブの会員と小学校1年生との交流会の話が地域コーディネーターを通じて



とあり、令和2年1月23日に開催しました。交流会で昔の遊びをみんなと一緒に楽しむ活動を通して、様々な遊びを体験するとともにその楽しさを知ることができる。またいろいろな人との交流を通して楽しく遊ぶことができる。とのことでした。始めの会ではシニアクラブ、そして子供たちの自己紹介があり、担任からの遊びの説明がありました。参加した小学校1年生は22名

で、昔の遊びは①お手玉 ②めんこ ③けんだま ④あやとり ⑤おはじき ⑥だるまおとし ⑦こま回し の7種類です。各シニアクラブから5名が参加し、それぞれの得意の分野で子供たちと一緒に昔のことを思い出し、楽しい時を過ごしました。女性の会員は、お手玉、あやとり、おはじきで遊び、男性はその他の遊びを子供たちと一緒に行いました。1会場3〜4名の子供たちとほぼマンツーマンで約10分間、順番に遊びを楽しみました。こま回しでは子供から「幼稚園の時教えてくれたおじいさんがいる」と元気な声がきこえました。

コロナで今年度は未定ですが、地域社会への協力と地域福祉の増進に努めるシニアクラブとして活動していきます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

もしもの時に使える  
24のアイテム  
が入ってるから

# 緊急時・災害時に 持ってすぐ動ける

## キャリー付き 防災セット

22,000円(税込)

別途送料・代引手数料がかかります



サイズ:(リュック) 130×300×450mm  
重量:4.7kg

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
	✓	✓	✓				

お問い合わせは ▶▶ ☎0120-515140 ☎0120-868687 株式会社ニチコミ 静岡支店

行事報告

◆高齢者相互支援事業研修会

感染症対策として研修会は中止しました。

◆ノルディック・ウォーキング

とき 令和3年10月21日(木)
ところ たまりくな↓菊川運動公園
参加者 17人

◆シニアクラブ静岡県クラウンド・ゴルフ大会

とき 令和3年10月28日(木)
ところ 島田川越クラウンドゴルフ場
参加者 掛川支部 10人
大東支部 12人
大須賀支部 6人

◆掛川支部第5回ゴルフ大会

とき 令和3年10月29日(金)
ところ よみうりカントリークラブ
参加者 70人

◆掛川支部第4回グラウンド・ゴルフ大会

とき 令和3年11月11日(木)
ところ ゆうゆうパーク
参加者 139人

◆第17回掛川市シニアクラブ大会

とき 令和3年11月13日(土)
ところ 掛川市文化会館シオーネ
内容 功労者表彰・アトラクション

参加者 被表彰者

シニアクラブ掛川役員
単位クラブ会員

◆健康講演会

とき 令和3年11月17日(水)
ところ たまりくな 大研修室
内容 お薬講座
講師 エムハート薬局オオサカヤ店
薬剤師 中村 崇先生

◆第13回シニアクラブ掛川輪投げ大会

とき 令和3年11月19日(金)
ところ 南体育館「しすすば」
参加者 10チーム 選手60人
優勝 大須賀 沖之須 真砂会①
準優勝 掛川 下西郷西 長寿会

◆シニアクラブ静岡県輪投げ大会

とき 令和3年12月17日(金)
ところ 焼津市総合体育館
参加者 大須賀 沖之須 真砂会①
掛川 下西郷西 長寿会

行事予定

◆各地区ひとり身会

中央地区 12月16日(木)
南地区 クラブごと開催
山口地区 クラブごと開催
西地区 クラブごと開催
三笠地区 クラブごと開催
城北地区 12月6日(月)

◆シニアクラブ掛川支部会長研修会

とき 令和4年2月25日(金)

ところ たまりくな 大研修室
参加者 単位クラブ会長
掛川支部役員

◆掛川支部女性部全体研修会

とき 令和4年3月4日(金)
ところ たまりくな 大研修室
参加者 掛川支部女性役員
内容 研修会
お楽しみ抽選会

編集後記

新型コロナウイルスもデルタ株という変異ウイルスが猛威を振るった末に今は収まっていますが、また新たにオミクロン株が心配です。しかし日本ではワクチンの接種率とマスク習慣のせいで他国のようにはならないのではないのでしょうか。そんな中でもシニアクラブの活動はあまり中止にならずに活動できました。今年も元気に活動しましょう！(加治攻一郎)

編集委員
加治攻一郎 西尾 忠寛
吉政 梅子 石原 康正
中村 徳雄 山崎 眞之

スポンサーへの御礼

本誌発行に際しましてご協力頂きましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後共倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています



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

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



安心してお任せ下さい！
ご相談
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！

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
ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のプロ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 ニチコミ
http://www.nichicom.com





かけがわ支部

# フォトNEWS

元気な活動を紹介します!



## 城西 白寿会の活動

城西白寿会は毎月第3日曜日の定例会の他、第1日曜日に歩け運動で朝9時から2時間程度のウォーキングを楽しんでおります。

7月は、龍尾神社へ茅の輪くぐりに出かけ仲間の健康と家内安事を祈願し、8月は鳥居町の秋葉神社に行つて御祈禱していただきました。9月は「さんりーな」の体育館から二つ池に行つてきました。

新型コロナウイルス感染症予防により思うような活動ができませんが、こんな時こそ仲間の健康維持のために新型コロナウイルスに負けないように役員一同頑張っております。



## 中央地区ノルディックウォーク講習会

中央地区の男女32人でノルディックウォーキングのレッスンを受けました。

大多数の人は初心者です。はじめは手と足が一緒になったり、下ばかり向いて「地面には何も落ちてないよ」なんて言われたりしていましたが、最後にはきれいにできました。ポールを使つたゲームもとても楽しかったです。



## 「ボッチャ」体験記

下俣町 友和会 増田豊

「ボッチャ」は東京パラリンピックをテレビで見たのが初めてで「出来そうだし面白そうだ」と思った。10月29日「掛川ボッチャ協会の研修会」へ参加。ルールと審判についての説明後、白い目標球へそれぞれ6個の赤いボールと青いボールを2組に分かれて投げた。白い球に近い方が勝ちとなる。何回か投げてみたが、なかなか思うように決まらない。頭と手と足を使つてのゲームであり、簡単そうであるが故に難しいと思った。

下俣町自治会がボッチャ用具を購入してくれたので、今後は単体クラブでも練習をして会員の健康維持に活かしたい。

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

※火曜の午後はご予約された方のみ診療です  
※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

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

~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

売リタイ!  
買リタイ!

期待:  
戻スタイ!

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

株式会社 二チコミ

弊社ホームページで  
全国の元気な老人クラブの  
活動を紹介しています。

いきいきシニア  
活動紹介せまる  
こちらから

ニチコミ 検索

http://www.nichicomi.com/

私モインターネットを使いたい!

スマホとパソコンの  
扱いに困ったら

**カインド Biz**

Kind Biz Co., Ltd.

info@kindbiz.online  
080-1127-5391まで  
ご連絡を!