

文化祭 演芸大会

シニアクラブ掛川支部演芸大会



文化祭 作品展



シニアクラブ掛川

掛川支部だより

第36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
 2023年1月1日
 印刷
 株式会社ニチコミ

グラウンド・ゴルフ大会



ゴルフ大会



年頭のご挨拶

年頭あいさつ



掛川市長

久保田 崇

新年、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。

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の感染防止対策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。

昨年、新型コロナウイルスの影響により、活動の制約を受けた1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4回目のワクチン接種を進めて

また、令和3年度に第2次掛川市総合計画「ポストコロナ編」を策定し、その一環として、先端技術を活用した自動運転車両「かけがわチャ（茶）レンジ号」の実証実験や、デジタルを効果的に活用したプレミアム付商品券「eーじやんかけがわ応援券」事業などを行いました。今後もポストコロナ時代を見据えた取組を進めてまいります。

2025年（令和7年）には日本の全人口の約3人に1人が65歳になると推定されており、掛川市の高齢化率も約3割となっております。また、高齢者の増加が見込まれております。

そのような中で、地域でと

もに支えあう「地域共生社会」のあり方が求められており、高齢者も活力ある地域社会の担い手として、これまで積み重ねてこられた経験や技能を活かして活躍されること、がたいへん重要となっております。

皆様にはシニアクラブの活動を通じて「適度な運動」「社会参加」を実践し、健康で生きがいのある毎日を過ごされるよう、一人ひとりが健康づくり、生きがいづくり、介護予防に取り組み、充実した暮らしの実現につながることをご期待申し上げます。

結びに、シニアクラブの「健康・友愛・奉仕」のスローガンのもと、いつまでも健康で生き生きと、これまで以上に活発な活動を展開されることにも、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

(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	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	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

不二総合
 コンサルタント株式会社
 掛川市久保一丁目2番3号
 TEL 0537-62-2111

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
 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
 掛川市坂元510-5 ☎0537-24-6008
<https://kimikura.jp/honten>

一步飛躍の年に



掛川支部長

鈴木 浩一

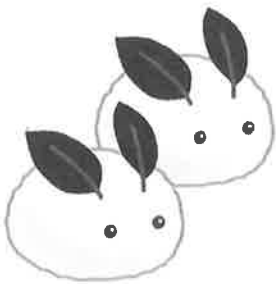
明けましておめでとうございませう。会員の皆様方には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。卯年の今年は、一步前進して新しいことに挑戦してみませんか。昨年試みたボッチャは、各地区で講習会や練習会を始めています。頭と体を使い誰でも楽しめるスポーツです。一度ゲームに参加して面白さを体感してみませんか。1、2年後には、掛川市全クラブで試合が出来ればと思います。この新たな活動を目指して、適度な運動、仲間と楽しいおしゃべり、一歩外に出て人と交流しましょう。輪投げ、グラウンド・ゴルフ等も更に向上させて継続していきます。

さて、雇用延長で定年後も仕事を頑張っている人達が増加しています。クラブは高齢化し、新会員加入が減少している問題があります。しかし、人生100年時代と言われておりますので健康維持に努め、少ない会員でも年齢に合ったクラブ活動を気長に楽しめるように、見直しをする時だと思います。また高齢者は知識や経験が豊富です。それを生かして地区の活動に参加して交流を深めて下さい。さて、毎年恒例の掛川支部文化祭には昨年も絵手紙、手工芸品等253点の力作が展示され、詩吟、カラオケ等演芸大会には100人の参加者が自慢の演芸を披露して、楽しいステージとなりました。

趣味を伸ばし「生きがい」として健康長寿を目指しましょう。シニアクラブの会員は、気力、体力、やる気いっぱい地域でのボランティア活動や子ども達との交流活動にも力をいれています。

同好会で活動している皆さん、シニアクラブの仲間と一緒に活動してみませんか。シニアクラブ休会中の皆さん、クラブ解散した皆さん、今一度チャレンジして下さい。シニアクラブ掛川支部はいつでも相談に応じます。

結びに、今年も登下校の見守りの子ども達の笑顔、元氣な挨拶を活力にして一步前進して行きましょう。



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
TEL.0537-62-0001
FAX.0537-62-0002

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業

有限会社松井管工

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

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

訪問リハビリ・通所リハビリ

掛川市下俣69-17 ☎ 23-2255(代)

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	○	○	○	×	○	14:00 17:30

※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

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

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18回掛川市シニアクラブ大会

1から2に、2を1に

11月30日(水)掛川市生涯学習センターにて感染症対策を万全にして「第18回シニアクラブ大会」を開催しました。当日は62クラブから200余名の代表者が参加し、ご来賓から祝辞をいただきました。

式典で鈴井シニアクラブ掛川会長は「シニアクラブ掛川の会員数は4671人で静岡県下3番目であることは誇らしいことである。

しかし、会員の高齢化が進んでいるので、ボッチャなど負担の少ない健康づくり活動を1から2に増やし、無理なものは2を1にして活動を継続しましょう」とあいさつされました。

表彰式では、最初に大須賀支部の戸塚順一さんが育成功労者として厚生労働大臣表彰を受賞されたことを報告し、次に静岡県シニアクラブ会長表彰の伝達表彰が行



アトラクション

静岡県警察音楽隊

今年度は、カラーガード「ピュアエンジェルズ」のダンスと20人の音楽隊による息の合った演奏を楽しみました。懐かしの歌謡曲からジャズ、映画音楽など、一度は耳にしたことのある曲の数々に会場は大いに盛り上がりました。



講話

掛川警察署生活安全課 竹下係長 「特殊詐欺について」



「作る企画」を取り入れた友愛活動を福寿会の仲間と作ることを心掛け、さらに頑張りたいと思います。

友愛活動表彰受賞

友愛活動の取り組みについて

城北地区 城北町福寿会
会長 鈴木 征勝

われ、15人が功労者表彰を受賞し、掛川支部では訪問見守り活動や暮らしの支え合い活動が他の模範となる活動であった「友愛活動表彰」を城北町福寿会が受賞しました。掛川市シニアクラブ会長表彰では31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、掛川支部二瀬川明人会の山本利幸さんの謝辞で大会を締めくくりました。



友愛活動は大変幅が広く、地域に根付く息の長い事業として、健康長寿を伸ばす「ラジオ体操会」をはじめ「見守りネット・ボランティアの会」と幅広い活動をしています。新たな活動として「ゴミ出しボランティア」を設立し「依頼者宅から集積所までの運搬を「ゴミ出しチケット」を作り制度化を図り3年が経過しています。高齢化率(65歳以上)40%を超える城北町では「向こう三軒両隣」の区民総見守り体制が必要です。そのため「区民の親睦、交流を自然体

令和4年度 掛川市シニアクラブ大会被表彰者

令和4年度
掛川市シニアクラブ
大会表彰者(敬称略)

4年在職功労者

- 南地区 伊藤友紀 鈴木由弘
- 山口地区 杉山幸子 酒井鉄博
- 菅沼誠二 平川きみ子 縣 宏嘉
- 西地区 堀内能一
- 城北地区 上沼義次 大野千比路

8年在職功労者

- 中央地区 山本利幸
- 南地区 角皆弘一
- 山口地区 平井金男 杉山靖枝
- 森下勝男 榎葉貞雄
- 堀尾京子
- 西地区 遠藤操 大庭郁夫
- 城北地区 永井茂光 松浦貴司



功労者表彰

令和4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

- 中央地区 松浦靖雄 戸塚嶽夫
- 増田豊
- 南地区 村上重雄 齊藤幸雄
- 山口地区 中山輝雄
- 西地区 久嶋勘司 青山満藏
- 城北地区 山西立

8年在職功労者

- 山口地区 松下修二
- 西地区 西尾忠寛
- 城北地区 板倉央子
- 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)
- 城北地区 城北町 福寿会



友愛活動表彰



二瀬川明人会の山本利幸さん
による謝辞

祝長寿

白寿

(大正12年4月2日)
大正13年4月1日生まれ

- 神代地 皆楽会 山澤 てう
- 神代地 皆楽会 伊藤 千代
- 東山 白寿会 杉山 とき
- 水垂 寿会 足立 信雄

米寿

(昭和9年4月2日)

昭和10年4月1日生まれ

喜寿

(昭和20年4月2日)

昭和21年4月1日生まれ

ダイヤ婚

(昭和37年結婚)

金婚

(昭和47年結婚)

14組 7組 43人 84人

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

耳鼻咽喉科
村上医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	※
PM3:00~6:30	○	○	○	○	○	○	※

※土曜日の午後2:30~4:00迄 ※日曜日の午前9:00~12:00迄
受付時間:診療開始30分前~ ●休診日:祝日
掛川市中央1丁目9-1 TEL (0537) 22-3217

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

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

掛川茶・製造直販

あは茶園

味に、香りに自信あり。
こだわりの一服をどうぞ。

営業時間: AM9:00~PM5:30
日曜・祭日定休
掛川市大池2735-1 TEL.0537-23-6268

元気で、楽しく、美しく

落合社会保険労務士事務所

社会保険労務士 落合てる子
掛川市二瀬川9-22
電話 (0537) 24-5813

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

第5回 掛川支部グラウンド・ゴルフ大会

日時：令和4年11月10日(木)
 場所：ゆうゆうパーク
 参加者：130人



男性上位者

女性上位者

大会結果

男性順位			女性順位		総合順位		
氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
村上 重雄	下俣南 寿会	優勝	山崎百合子	下垂木 幸楽会	優勝	村上 重雄	下俣南 寿会
杉山 文夫	二瀬川 明人会	準優勝	竹嶋美佐子	池下・牛頭逆川福寿会	準優勝	山崎百合子	下垂木 幸楽会
村杉 公	宮脇 たのしみ会	第3位	笹本 周子	宮脇 たのしみ会	第3位	杉山 文夫	二瀬川 明人会
永野 和夫	下垂木 幸楽会	第4位	森沢 静子	宮脇 たのしみ会	第4位	村杉 公	宮脇 たのしみ会
山本 義夫	下垂木 百楽会	第5位	落合 勝江	城北町 福寿会	第5位	永野 和夫	下垂木 幸楽会
田中 國重	成滝 福寿会	第6位	田辺きみ江	日坂 光風会	第6位	山本 義夫	下垂木 百楽会
鈴木 衛	下西郷西 長寿会	第7位	長谷 裕代	下俣町 友和会	第7位	田中 國重	成滝 福寿会
加藤 勝男	池下・牛頭逆川福寿会	第8位			第8位	鈴木 衛	下西郷西 長寿会
青山 満藏	上垂木 第一福寿会	第9位			第9位	加藤 勝男	池下・牛頭逆川福寿会
福田 克己	南郷東 親和会	第10位			第10位	青山 満藏	上垂木 第一福寿会

★32ホールの合計得点。同点の場合は年長者が上位とする。
 ★総合順位10位までは令和5年度シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会に出場。

第6回 掛川支部ゴルフ大会

日時：令和4年11月4日(金)
 場所：よみうりカントリークラブ
 参加者：72人

大会結果

順位	氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
優勝	鈴木 博	板沢	第6位	芝田 修	城西
準優勝	馬場 義穂	桜木	第7位	加藤 俊光	桜木
第3位	大久保清美	和光	第8位	柏原富士夫	原里
第4位	浅井 清	細谷	第9位	柴田 忠雄	本郷
第5位	鈴木 正夫	本郷	第10位	小澤 政幸	桜木

※ダブルペリア方式 ※同点の場合は年齢が上の方が上位
 【ベストスコア】高間 敏之 グロス：79

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

金属プレス金型・設計・製作

株式会社 松下金型製作所

掛川市成滝296
 電話 <0537> 22-6614
 FAX <0537> 24-8063

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>

泌尿器科
佐野 医院

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	/	○	○	○	○	○	/
PM3:00~6:00	◎	/	○	○	◎	◎	/	/

◆休診日 火曜日・祝日/土曜・日曜日午後 ◎PM3:00~PM6:30
 掛川市長谷1-12-9 院長 佐野克行
 TEL 0537-61-1155 訪問・往診も相談の上対応いたします

舗装・土木工事請負

株式会社 加藤

掛川市下垂木2563
 TEL:0537-24-2515

一般建築塗装・鉄骨・各種吹付・防水看板

水口 塗装

掛川市幡鎌592-2
 TEL.0537-26-1141

ポイント

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

第14回シニアクラブ掛川輪投げ大会結果

大会結果

上位2チームが、令和4年12月15日(木)焼津市総合体育館シーガルドームで開催された第10回シニアクラブ静岡県輪投げ大会に出場しました。

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	掛川	十九首 憩会	152	142	137	431
準優勝	大須賀	沖之須 真砂会①	154	102	135	391
第3位	大東	西之谷つばめ会	126	133	113	372
第4位	掛川	下俣南 寿会	140	128	102	370
第5位	大東	千浜東福寿会	131	105	125	361
第6位	掛川	東山 白寿会	147	95	107	349
第7位	大東	千浜西成寿会	137	99	112	348
第7位	掛川	下垂木 百楽会	136	122	90	348
第9位	掛川	二瀬川 明人会	96	110	136	342
第10位	大東	国浜しおさいクラブ	107	142	92	341

個人の部				
順位	支部	クラブ名	氏名	点数
優勝	大東	三井シニアクラブ	渭原 唯市	109
準優勝	掛川	下俣南 寿会	大川原正巳	103
第3位	掛川	二瀬川 明人会	木村 正雄	100
第4位	掛川	東山 白寿会	萩原 鈴江	99
第5位	大東	西之谷つばめ会	浅井 久雄	97
第6位	掛川	十九首 憩会	鈴木 克子	94
第7位	掛川	十九首 憩会	松浦 好雄	93
第8位	大須賀	川崎・沢ヶ丘・柏平白銀会	石川 幸	88
第9位	掛川	宮脇 たのしみ会	笹本 周子	86
第10位	掛川	下俣南 寿会	松葉 敬三	85

パーフェクト賞

1人で投げた輪が
全て得点になった方

支部	クラブ名	氏名	点数
掛川	十九首 憩会	松浦 好雄	44
大須賀	川原町・汐見ヶ丘・柏平白銀会	林 知余	35



左：団体優勝の十九首憩会
右：パーフェクト賞
松浦さん



楽しく

ノルディック ウォーキング

小春日和の10月20日(木)菊川運動公園まで20人がノルディックウォーキング。たまりなを出発してまもなく寄り道。昨年、アサギマダラの乱舞が見られた所だ。今日は数が少ないが見ることができた。下見した2ヶ所も数が少ない。地元の人「気温が上がればもっと舞うヨ」と教えてくれた。先へ歩を進め、お寺で休憩後目的地へ向かう。道中家々の庭木や花、道端に咲く草花を見ながら話も弾んでいるうちに目的地へ到着。つかれも見せず早々に公園内の遊歩道を廻る人、ゆったりとお弁当を食べる人、めいめいが思うままに時間を過ごす。遊歩道の高い場所から、霞んではいるが富士山を眺めることができた。



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・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

管工事・水道施設工事

巧栄水道

株式会社

掛川市板沢210-4
TEL(0537)24-7661

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

涼将

株式会社

掛川市藺ヶ谷359-1
☎(0537)24-8779

信用と技術で奉仕する

川北電気

株式会社

土木・建築事業、電気設備工事業
太陽光発電設備事業、電気通信設備事業
消防設備事業、メンテナンス事業

掛川市葛川475番地の3
TEL <0537> 24-1123

蛇口取り替えから大型本管工事まで

協和水道株式会社

代表取締役 鈴木博幸

【本社】 掛川市上垂木2555
電話<0537>26-1331
FAX<0537>26-0337

文芸欄

短歌

・ すすなりの庭のたちばな良く実り

朝日を受けて鮮やかに映ゆ

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸

俳句

・ ゆつたりと紅葉たのしむ露天風呂

空寺をしきりにたたく冬の風

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸

・ 友が居る卓の空き椅子冴え返る

古文書の読みの進まぬ目借時

・ 奉仕作業出られぬ朝の端居かな

これが最後との賀状手に追懐に

・ ちっちゃな手きちんと合わせ初参り

山口地区 蘭ヶ谷明寿会 野本 和美

・ 冬木立いつもの寺の広さかな

・ 手作のアートきらめく冬の町

・ 天と地の温もり集め冬すみれ

・ 絵手紙の色鮮やかにシクラメン

・ 冬の夜光のトンネル暖かき

城北地区 葛ヶ丘ときわ会 原田 昌代

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：0537-24-2735

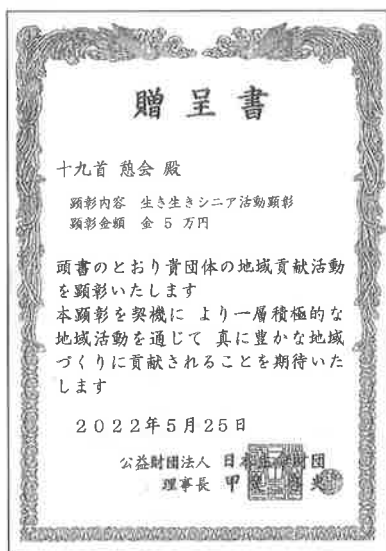
「生き生きシニア活動」の顕彰を受けて

十九首懇会 会長 鈴木 俊晴

この度「日本生命財団」より当クラブの地区貢献活動を評価していただき顕彰を受けました。懇会の活動が他のクラブより特別際立った立派な活動をしているとは思いますが、先輩諸氏から受け継いできた諸活動を会員の皆様と地道に継続してきた結果が認められ、大変喜ばしかったです。

会員の平均年齢も年々上昇してきて、地区内の公園（水源地公園、清崎公園、首塚公園）の草刈りや花壇の管理、公民館の門松作り等、地域貢献活動も大変になってきましたが、本顕彰を励みとして、会員の連帯をより一層深め努力を継続して参りたいと思います。

十九首懇会に贈呈された「生き生きシニア活動顕彰」の賞状



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！

制作の流れです。
3つのステップで最終
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認ください

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のPD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.nichicomi.com

女性部の活動

9月以降の活動報告

◆9/12 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)

◆10/5 市老連3支部女性委員会
ふれあい広場の練習 他

◆10/16 掛川ふれあい広場
日時：10月16日(日)
10時10分～14時

会場：掛川市生涯学習センター
主催：掛川市社会福祉協議会
シニアクラブ掛川でレクダンス
「サザエさん」を踊り参加しました。

◆10/31 レクダンス交流会

日時：10月31日(月)
13時30分～15時30分
会場：さんりくな(アリーナ)

講師：小池 幸子先生
(レクリエーションコーディネーター)
参加人数：77人
久しぶりに広い会場で大勢の人が集まる大きな輪を作って、思いきり明るく楽しくレクダンスをしました。「笑う顔には健康きたる」「私が笑えばあなたが笑う」「考え方ひとつで人生はパッと変わる」「人生いつだってこれから」他にも肩たたき運動等、楽しみながら頭と身体を使って参加者みんなとっても良い笑顔になりました。

掛川市在住の65才以上の方ならどなたでも参加できます。興味がある方はお問い合わせください。
(☎0537-2412754)

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

◆12/2 地区代表役員会
レクダンス練習

◆12/7 シニアクラブ静岡県
主催女性リーダー研修会

◆12/8 文化祭演芸大会に出演
「サザエさん」

今後の予定

◆3/2 女性部全体研修会



レクダンス講習会



小池幸子先生



お揃いの赤いスカートで踊るふれあい広場



輪になって踊ったレクダンス交流会

お仏壇・お位牌など
何でもご相談下さい

高木仏壇店

掛川市緑ヶ丘1-11-11 定休日 火曜日
☎(0537)24-4347

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067 静岡県駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7階
TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626
会報誌・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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
アンガーマネジメント・講演・研修
講師*山崎美代子
掛川市下垂木3543
0537(24)8178

ご注意を! 冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね...
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!

- 家族に入ること知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

地域社会との支え合い

ふれあい特集(第18回)

活動紹介

ふれあい活動

西地区(桜木地区・曾我地区) シニアクラブ合同
シニアクラブ家代ときわぎ会

シニアクラブ西地区

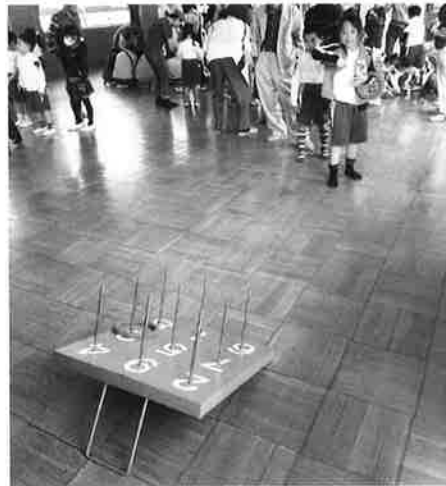
・桜木地区6クラブ

・曾我地区2クラブ

春夏秋冬に、幼保園や小中学校から花壇の手入れの依頼を受け、2クラブで15名程が参加しました。孫や曾孫のような生徒達と自己紹介をしい、作業の中ではアドバイスをし、草取りや花壇作り、苗の植付等と一緒にいました。談笑しながら開花を楽しみに2時間程の交流を行いました。現在コロナウイルス感染防止のため中止していますが、以前は幼保園児や小学校1・2年生と昔の遊び教室(コマ、ヨーヨー回し、あやとり、折紙等々)を行っていました。最初は思い通りにいかなくても、数回アドバイスすると



花壇作り



輪投げを体験する小学生

段々とマスターしてきます。「できたあゝ、やったあゝ」とニコリ振り向き「楽しい、ありがとう」との感想に指導の満足感を感じました。今後、このような指導者が高齢で活動が出来なくなる傾向にあり、指導を通じて、後継者の入会を願っています。その他活動として寺やお宮の公会堂等の清掃をしたり、門松作りや地区のまち協

福祉協議会事業に参加しています。



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

浄土宗 泉洞山

天然寺

掛川市仁藤町5-1
電話 0537-22-4055

遠江十二支霊場
西蔵本尊不動明王霊場

曹洞宗

曹溪山 法泉寺

掛川市上西郷5076
TEL:0537-28-0726
FAX:0537-29-1577

新規墓地分譲受付中

曹洞宗 永江院

掛川市和光3丁目12番地の2
電話 0537-22-2917

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!

行事報告

◆高齢者相互支援事業研修会

とき 令和4年8月31日(水)
ところ たまりな 大研修室
内容 60歳からの栄養講座
講師 雪印ビーンスターク株式会社
栄養士 渡邊 規恵氏

◆第14回シニアクラブ掛川輪投げ大会

とき 令和4年9月9日(金)
ところ 南体育館「しすぽ」
参加者 7チーム 選手42人
優勝 掛川 十九首 憩会
準優勝 大須賀 沖之須 真砂会①

◆ノルディック・ウォーキング

とき 令和4年10月20日(木)
ところ たまりな↓菊川運動公園
参加者 20人

◆シニアクラブ静岡県

グラウンド・ゴルフ大会
とき 令和4年10月27日(木)
ところ 島田越グラウンド・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6回ゴルフ大会

とき 令和4年11月4日(金)
ところ よみうりカントリークラブ
参加者 72人

◆掛川支部

第5回グラウンド・ゴルフ大会
とき 令和4年11月10日(木)
ところ ゆうゆうパーク
参加者 130人

◆第18回掛川市シニアクラブ大会

とき 令和4年11月30日(水)
ところ 掛川市生涯学習センター
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

◆文化祭

とき 令和4年12月5日(月)
ところ たまりな 多目的ホール
出品数 253点

◆12月演芸大会

とき 令和4年12月7日(水)
ところ たまりな 大研修室
参加者 100人

◆シニアクラブ静岡県輪投げ大会

とき 令和4年12月15日(木)
ところ 焼津市総合体育館
参加者 掛川 十九首 憩会
大須賀 沖之須 真砂会①

行事予定

◆各地区ひとり身会

中央地区 12月21日(水)
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 2月16日(木)

◆掛川支部健康講演会

とき 令和5年1月18日(水)
ところ たまりな 大研修室
内容 腸の健康の大切さ
「お腹の菌学」
講師 西静岡ヤクルト販売株式会社
杉村 勝己氏
参加者 単位クラブ会長
掛川支部役員

◆掛川支部親睦研修旅行

とき 令和5年2月21日(火)
ところ 三重県
参加者 シニアクラブ掛川支部会員

◆掛川支部会長研修会

とき 令和5年2月27日(月)
ところ たまりな 大研修室
参加者 単位クラブ会長
掛川支部役員

編集後記

文芸欄への投稿が減っています。せつかくの発表の場です。必ず掲載しますので多数の投稿をお願いします。ところで新型コロナウイルスの流行は未だに収まらず、今冬はインフルエンザとの同時流行も懸念されています。皆様、インフルエンザのワクチン接種はお済みですか？ まだの方には早めの接種をお勧めします。

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

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

お気に入りの写真を
ポスターに!

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594x841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・
サークル活動など、ひと味違うポスターを作成
します。また、写真展・コンテスト作品やお気
に入りの1枚を大判写真プリントに。



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円(税別)
(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

南地区 下板沢共楽会の活動



かけがわ支部

フォトNEWS

元気な活動を紹介します!



毎月15日を定例会とし、お宮境内の草取り清掃を行います。終了後、30分ぐらい雑談の時間とし皆さんの交流の場としています。誕生月の人には赤飯を配っています。

グラウンド・ゴルフの会

月2～3回グラウンド・ゴルフを楽しんでいます。共楽会のグラウンド・ゴルフ会員が減ったため他地区の人に声を掛けたら大勢参加していただきました。夏には公会堂広場の草刈りを数回協力していただいております。他地区との交流に役立っています。
(会長 角皆 弘一)



東京パラリンピックで日本選手が大活躍をした「ボッチャ」。体力にあまり関係なく楽しめそうだなと思っていましたので、掛川市ボッチャ協会に依頼し講習会を開催しました。

体力的な理由でグラウンド・ゴルフを休止している人にも声をかけ参加して貰いました。11月16日 日構江公民館に14人が集まり、講師からボールの投げ方、競技の進め方、審判の仕方の説明を受けました。最初のうちはルールを確認しながら大騒ぎでしたが、慣れてくると作戦を相談しながら狙いを定めて投げます。成功しても失敗しても大喜び！頭脳的なプレーも要求されるため、認知症予防に効果がありそうです。グラウンド・ゴルフより参加者の対象範囲が広くなりそうなので期待できます。ボッチャ協会の方針として教育委員会との協議で小学校への普及を図り、そして、普及時にはシニアクラブへ協力依頼がある可能性があります。

若手委員会が目指している世代間交流の絶好の機会にもなりそうなので、「ルール」をしっかり学び定期的に「ボッチャ」を開催したいと思っています。なお、ボッチャ協会への受講料5000円は障害のある子ども達のボッチャ活動に役立てられます。各単位クラブが講習を受けて大会が開催出来るようになれば「いいなあ！」

「ボッチャ」は楽しいよー!

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

※月曜・火曜の午後はご予約された方みの診療です。
※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

**家・土地を
買取ります**

売りたい! 買いたい!

期待! 収入アップ!

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(しずつつバスさん東)

TEL 0537-24-4375
FAX 0537-23-6195

シャディ

営業時間/午前10時~午後6時 定休日/毎週水曜日

株式会社 ニチコミ

nichicomi

ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な老人クラブを紹介中

いきいきシニア活動紹介をみる

こちらから