

文化祭 演芸大会



文化祭 作品展



掛川支部だより

シニアクラブ掛川

第38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
 2024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



年頭のごあいさつ

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。

シニアクラブ掛川支部にお
かれましては、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。

掛川市では、支えあいであ
心して暮らせるまちを目指し
て、地元金融機関などと令和
5年度に協定を結び、次の時
代を担う世代や地域及び社会
などに貢献する想いを支援す
る取り組みをはじめました。
今後、制度の周知、普及など

を行い、地域貢献の温かな輪
が広がることを期待します。

令和6年度についても、第
2次掛川市総合計画で掲げる
将来像「希望が見えるまち・
誰もが住みたくなるまち掛
川」を実現するため、いつで
も、誰でも、何回でも、「未
来に向けてチャレンジできる
まち」を目指しさまざまな取
り組み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歳以上になると推定さ
れております。掛川市の高齢
化率も約3割となっており、
ますます高齢者の増加が見込
まれております。そのような
中で、高齢者も地域社会の担
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、「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、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ように、
願っております。

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、これまでに以上
に活発な活動を展開されると
もに、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、新年のあいさつとさ
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	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

医療法人社団イーシーエス

菊川眼科

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

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

掛川市板沢510-5 ☎0537-24-6008
https://kimikura.jp/honten

頑張るシニアクラブ



掛川支部長

鈴木 浩一

会員の皆様、あけましておめでとございます。今年も元気で頑張りましょう。本年は、初心に返り、三点のことを重点的に活動していきます。

まず一点目は、「健康寿命を伸ばす活動」です。グラウンド・ゴルフやウォーキング等の室外での運動、輪投げ・ボッチャ等の室内での運動を、楽しく人が集まる工夫に取り組みたいと思います。

ゴルフ大会を開催し、百二十五名の参加者が楽しく交流した一日でした。

二点目は、「子供たちともっと交流すること」です。私たちが子供の頃、近所の高齢者から、良いことをすれば誉められ悪いことをすれば怒られ、朝学校に行く時はおはよう、下校時にはお帰りと声を掛けてくれました。当時は子供たちと高齢者の関係は良好でした。今は少々関わりが減っているように感じています。地域の人たちの理解の下、子供たちの登下校時の見守りをするなど、子供たちともっと交流していきます。見守りは交差点などでなくても、自宅前など無理のない範囲でも出来ますので、ご協力をよろしくお願います。

昨年(2023年)の活動は、十一月一日、つまり今年で若手委員会が企画をした「笑いと歌声ひろば」では、落語・ヤマハOBの人たちとの交流など、笑い歌い楽しい時を過ごしました。役員・会員・一般含めて百二十七名の参加がありました。十一月九日、ゆうゆうパークにて掛川支部グラウンド・

三点目は、「高齢者の見守り強化」です。二十年前に百以上あったクラブ数も今は三十程になつてしまいました。高齢化が進み、クラブを維持できなくなっているのが一因です。シニアクラブのある地域は会員同士お互いに生活状態が分かっていますが、シニアクラブの無い地域においては、高齢者の状況が分かりにくい状態にあると思います。令和四年度静岡県の一人暮らし高齢者は十年間で約一・七五倍に増加しています。特に男性の一人暮らし高齢者は、約二倍に増加しており、高齢者夫婦のみ世帯は約一・四倍になっています。シニアクラブは、地域と協力して高齢者の見守りのお手伝いを強化していきたいと思えます。

最後に、シニアクラブは元気な高齢者になるために友愛活動に力を入れています。シニアクラブがない地区においても、支えられる関係の循環、すべての人の生活の基盤を目指して掛川市の高齢者が元気で過ごせるように、この一年を頑張つていきたいと思います。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

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

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

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

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

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)

たたま・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

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

令和5年度 掛川市シニアクラブ大会表彰者

令和5年度

掛川市シニアクラブ
大会表彰者(敬称略)

4年以上在職功労者

中央地区	小野田洋子	山崎 省三
	齋藤美知子	近藤 正夫
南地区	吉政 梅子	
	早瀬富美子	鈴木 靖男
山口地区	瀬川 好夫	石川ふさ子
	鈴木 昭男	安江 正子
西地区	牧野 彰彦	細野 忠義
	松浦 秀雄	谷 靖裕
	松永暉久治	山崎 勇夫
	松浦 好子	
城北地区	荒川 和夫	
	小澤 擴子	
	竹内 知子	
		東 園子
		桑原 武彦



功労者表彰

8年以上在職功労者

中央地区	杉山 康司	松井 俊二
	高井 康世	鈴木 俊晴
南地区	湯浅 治	平出 豊
	松下 文字	中村 徳雄
山口地区	青山のり子	
	小柳津日出男	
西地区	鈴木 充雄	
原野谷地区	杉山 祐雄	鈴木 紀六
三笠地区	杉村 雄二	
城北地区	鈴木 祥平	

令和5年度

シニアクラブ静岡県
会長表彰(敬称略)

4年以上在職(会長職)功労者

西地区	堀内 能一
城北地区	大野千比路
南地区	角皆 弘一
山口地区	榛葉 貞雄
	森下 勝男
城北地区	松浦 貴司
	杉山 靖枝
	堀尾 京子



市長のあいさつ



静岡県会長表彰者

祝長寿



白寿

(大正13年4月2日)

大正14年4月1日(生まれ)

山口 宮脇たのみ会

清水 澄子

米寿

(昭和10年4月2日)

昭和11年4月1日(生まれ)

喜寿

(昭和21年4月2日)

昭和22年4月1日(生まれ)

ダイヤ婚

(昭和38年結婚)

9組

13組

68人

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

あなたの人生を
1冊の思い出に。

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

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
シャディ FAX 0537-23-6195
営業時間/午前10時~午後6時 定休日/毎週水曜日

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

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!



若手委員会の活動

私たち若手委員会に課せられた主たる任務は、新規会員の加入促進活動です。その中で、地域の人たちとの交流に重点を置いた活動を通じて、新規会員の加入が実現している事が判明しました。

『笑いと歌声ひろば』は、伝統的な笑いですが生で聞く機会が少ない「落語」で笑おう！昔懐かしい「歌声喫茶」を再現し、みんなで歌いたい！という思いを込めました。

笑って、歌って、生きている喜びを、生きていく元気を、感



落語を披露した菊川市のご当地タレント赤堀愁さん



※当日は127人参加で、その内17人が非会員でした。

笑い と 歌声ひろば

『笑い と 歌声ひろば』は、伝統的な笑いですが生で聞く機会が少ない「落語」で笑おう！昔懐かしい「歌声喫茶」を再現し、みんなで歌いたい！という思いを込めました。

笑って、歌って、生きている喜びを、生きていく元気を、感

じてもらったと思います。非会員の方たちも参加して楽しい時間でした。これをきっかけとしてシニアクラブの活動に参加を呼びかけていきましょ

う。共感を得られればきっと入会へと繋がります。



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

遠江十二支霊場
西歳本尊不動明王霊場
曹洞宗
曹溪山 法泉寺
掛川市上西郷5076
TEL:0537-28-0726
FAX:0537-29-1577

浄土宗 泉洞山
天然寺
掛川市仁藤町5-1
電話 0537-22-4055

健康 とっても便利
コラム お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

令和5年度

掛川支部グラウンド・ゴルフ大会

日時：令和5年11月9日(木)
 場所：ゆうゆうパーク
 参加者：125人



上位者の皆さん



上位者の皆さん



大会結果

総合順位		
順位	氏名	クラブ名
優勝	天野奎次郎	下俣町 友和会
準優勝	梅田 健治	十九首 憩会
第3位	永野 積	二瀬川 明人会
第4位	後藤たみ子	構江 いつき会
第5位	鈴木 衛	下西郷西 長寿会
第6位	竹嶋美佐子	池下・牛頭逆川福寿会
第7位	杉山 文夫	二瀬川 明人会
第8位	松井 俊二	西町 寿会
第9位	早川 稔	南郷 親和会
第10位	田中 昭雄	池下・牛頭逆川福寿会
第11位	杉山 長一	宮脇 たのしみ会
第12位	大村 初雄	菌ヶ谷 明寿会

男性順位		女性順位		
氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
天野奎次郎	下俣町 友和会	優勝	後藤たみ子	構江 いつき会
梅田 健治	十九首 憩会	準優勝	竹嶋美佐子	池下・牛頭逆川福寿会
永野 積	二瀬川 明人会	第3位	笹本 周子	宮脇 たのしみ会
鈴木 衛	下西郷西 長寿会	第4位	森沢 静子	宮脇 たのしみ会
杉山 文夫	二瀬川 明人会	第5位	山下美恵子	原野谷 龍の会
松井 俊二	西町 寿会	第6位	長谷 裕代	下俣町 友和会
早川 稔	南郷 親和会	第7位	高柳 千代	二瀬川 明人会
田中 昭雄	池下・牛頭逆川福寿会	第8位		
杉山 長一	宮脇 たのしみ会	第9位		
大村 初雄	菌ヶ谷 明寿会	第10位		

★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12位までは令和6年度シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会に出場。

令和5年度 第15回 シニアクラブ掛川輪投げ大会 結果

日時：令和5年9月29日(金)
 場所：し〜すぼ

団体戦 1人9本、1チーム6人が投輪して1セット。
 3セット合計で順位を争いました。

順位	支部名	チーム名	合計得点
優勝	大須賀	沖之須 真砂会 A	420
準優勝	大 東	浜野 さわやかクラブ	405
第3位	大 東	西之谷つばめ会	401
第4位	掛 川	二瀬川 明人会	398
第5位	掛 川	西町 寿会	392
第6位	大 東	千浜東福寿会	364
第7位	掛 川	下西郷西 長寿会 A	361
第8位	掛 川	池下・牛頭逆川福寿会	360
第9位	大 東	国浜しおさいクラブ A	356
第10位	掛 川	宮脇 たのしみ会 A	332

個人戦 1人3セットの得点を競う。
 同点の場合は年齢の高い方が上位とする。

順位	支部名	クラブ名	氏名	合計得点
優勝	大須賀	沖之須 真砂会 A	野中 靖生	104
準優勝	大 東	浜野 さわやかクラブ	荒木 正行	99
第3位	掛 川	宮脇 たのしみ会 A	榛葉 昭子	90
第4位	大 東	千浜東 福寿会	西郷美津子	90
第5位	大 東	西之谷つばめ会	安藤 鉄秋	88
第6位	掛 川	西町 寿会	松井 俊二	86
第7位	大 東	浜野 さわやかクラブ	荒木 勉	85
第8位	大 東	国浜 しおさいクラブ A	赤堀 正勝	85
第9位	掛 川	下西郷西 長寿会 A	守屋 敦子	83
第10位	掛 川	逆川 福寿会	岡本 弘	81

パーフェクト賞 (1人が投げた輪が全て得点となった方)

支部名	クラブ名	氏名	得点
掛 川	宮脇 たのしみ会 A	榛葉 昭子	42

第21回シニアクラブ静岡県 グラウンド・ゴルフ大会結果

令和5年11月2日(木)午前9時30分から、島田市の川越広場島田グラウンド・ゴルフ場にて開催されました。参加者は20市町連合会の約370名。シニアクラブ掛川支部からは、12名参加しました。好天に恵まれ秋空の下、存分にゲームと交流を楽しみました。

掛川市老人クラブ連合会は団体戦で優勝の快挙!!
おめでとうございます。



個人戦成績

(敬称略)

団体戦成績表

順位	クラブ名	得点
優勝	シニアクラブ掛川	109
準優勝	シニアクラブ御殿場市	113
第3位	島田市いきいきクラブ連合会	115
第4位	湖西いきいきクラブ連合会	116
第5位	川根本町いきいきクラブ連合会	117
第6位	シニアクラブ長泉	119
第7位	シニアクラブ磐田市	120
第8位	すこやか沼津	120
第9位	シニアクラブ裾野	121
第10位	吉田町さわやかクラブ連合会	122

順位	組	市町名	名前	スコア
優勝	青	沼津市	土屋 豊	33
	白	島田市	野村マツ子	34
	赤	掛川市	森田 幸夫	35
準優勝	青	沼津市	小池 邦廣	34
	白	浜松市	鈴木 昭吉	35
	赤	磐田市	藤澤 勝利	36
第3位	青	湖西市	永沼 俊明	34
	白	掛川市	赤堀 正	35
	赤	焼津市	山下 四郎	37
第4位	青	島田市	立川 定男	35
	白	川根本町	秋元 一夫	36
	赤	湖西市	坂田 忠夫	37
第5位	青	藤枝市	鈴木 武彦	35
	白	掛川市	杉山 文夫	36
	赤	湖西市	中村 照子	37

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

文芸欄

短歌

風に乗り金木せいが香りくる

花のおくれは夏の暑さか

車いすの車輪がはまる恐れある

調査の理由は道路のバリア

いつになく群れて咲くなり藤袴

「あさぎまだら」の飛来を待てり

シルバーの体力検査は年一度

目にはみえねど記録が語る

退院とはずむ声きく舎弟から

兄弟二人八十路となりぬ

南地区 南郷親和会 小平 勝敏

暦では夏から秋に移りしも

酷暑の続く温暖化なり

踏まれても踏まれてもなお生き伸びる

道の草々逞しきかな

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸

俳句

天高く蜻蛉の姿見失う

荒田来て昔の黄金田なつかしむ

菊の香や昭和の佳き日想うなり

山口地区 東山白寿会 永井 義康



川柳

シニアだよりページカラー化さわやかに

焼きもろこし竈と祖母想い出し

猛暑続き隣家友又腰痛に

美しき百合友招けぬを嘆き見る

(八十路の頑張！結果の交換)

拙句送りちぎり絵待つ秋の朝

山口地区 蘭ヶ谷明寿会 野本 和美

久々に阪神優勝天高し

逆川の土手を彩る百合の花

爽やかに夜空を照らす秋の月

朝焼けと西の満月秋の朝

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸

八十路坂こえて見え来る九十浜

山口地区 東山白寿会 永井 義康

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



活動を行っている皆さん

関より認められたことは、会員一同大変な喜びであります。これを励みとして、これからも地域の皆さんにお役に立つような活動を続けていきたいと思っております。

「神社清掃活動」を通じて感謝状をいただきました

神代地皆楽会 会長 伊藤 哲也

皆楽会では、地域社会奉仕活動として稲荷神社境内の清掃活動を長年続けておりましたが、この度「静岡県神社庁小笠支部」と「静岡県神社総代会小笠支部」より感謝状をいただきました。



稲荷神社は、隣接している神代地公民館や弘法堂とも一体となっており、多くの区民が足を運ぶ神代地区として特別な場所でもあります。

当クラブが清掃事業を始めた時期は定かではありませんが、少なくとも25年以上より先輩諸氏から受け継がれてきたこの活動が、関係機

女性部の活動

9月以降の活動報告

◆9/11 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)

◆9/12 掛川市議会傍聴

議会2日目午前の部
久しぶりに緊張感のある議場に入り、質疑応答を傍聴しました。皆様も掛川の一市民として、議会に関心を持ち、参加することをお勧めします。

◆9/22 市老連3支部女性委員会

ふれあい広場の練習 他

◆9/28 県いきいき創造広場

(磐田市)
レクダンス発表

◆10/15 ふれあい広場

掛川市生涯学習センター



小池幸子先生

◆12/6 シニアクラブ静岡県

主催女性リーダー研修会

◆12/7 文化祭演芸大会に出演

「見上げてごらん夜の星を」
「きよしのズンドコ節」

◆12/13 レクダンス交流会

さんりーな アリーナ

◆3/4 女性部全体研修会
今後の予定



やっと手を繋いでレクダンス



楽しくて腰が伸びました

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

活動紹介

地域社会との支え合い
ふれあい特集(第20回)

ボッチャに感謝

三笠地区 につき会 会長 榎原 通泰

新年度となり新規会員加入促進と世代間交流活動を通じて、シニアの健康増進と地域社会への貢献を旗印にやれることは何でもやるをモットーにスタートしました。

まず手始めに三役の役員体制を7名(男性5名・女性2名)とし、役割分担を明確にし助け合いながら早8ヶ月過ぎました。



ジャックボールに近いのは青・赤どっち



ナイス投球! ジャックボールに最接近したよ!
(注) ジャックボールとは、最初に投げるマト球のことです

この間の活動で会員の皆さんが一番楽しんだのが「ボッチャ」です。昨年ボッチャ普及協議会の指導を受け、毎月第三土曜日をボッチャの日と定め、会員以外の方も参加し毎回18名から20名4チーム対抗戦で2時間楽しくゲームに励んでおります。そして小学生の夏休み期間を利用して、「3世代交流ボッチャの会」を自治会と子供会に働きかけて実現できました。期間中3回実施し、子供たちが延べ17名、親御さん6名、シニア59名が楽しい時間を過ごすことができました。この活動を通じてシニアの皆さんは「この家の子供さんか」「だれが親御

さんか」を知り、自分の孫かひ孫と遊ぶような和やかな顔と顔で最高の時間を過ごすことができました。

このボッチャ競技を「世代間交流」と「地域間交流」の手段として活用していけると自信と確信が持てました。

また、新規会員の獲得や世代間交流そして他地区にも呼びかけをして普及活動に取り組み、近い将来地域で「ボッチャ大会」に発展していくよう力を注いでいきたいと考えています。

掛川支部会員の皆さん、「ボッチャ」は若返りと人と人を結び付ける力がありますよ。是非挑戦してみませんか。楽しく親睦が図れるボッチャに感謝です。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的にはかっている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

行事報告

◆高齢者相互支援事業研修会

とき 令和5年8月31日(木)
ところ たまりくな 大研修室
内容 睡眠の質向上とストレス緩和
講師 西静岡ヤクルト販売(株) 杉村 勝己氏

◆健康講演会

とき 令和5年9月27日(水)
ところ たまりくな 大研修室
内容 転倒防止・骨粗鬆症について
講師 坂本整形外科 小松 知也院長

◆第15回シニアクラブ掛川輪投げ大会

とき 令和5年9月29日(金)
ところ 南体育館「しすぽ」
参加者 8チーム 選手48人
優勝 大須賀 沖之須 真砂会 A
準優勝 大東 浜野 さわかクラブ

◆西部地区「歴史探訪ウォーキング」

とき 令和5年10月20日(金)
ところ 掛川市横須賀街道
参加者 195人

◆ノルディック・ウォーキング

とき 令和5年10月25日(水)
ところ たまりくな↓菊川運動公園
参加者 16人

◆「笑いとお歌ひろば」

とき 令和5年11月1日(水)
ところ たまりくな 大研修室
参加者 127人

◆シニアクラブ静岡県

グラウンド・ゴルフ大会

とき 令和5年11月2日(木)
ところ 島田川越グラウンドゴルフ場
参加者 掛川支部 12人
大東支部 12人
大須賀支部 6人

◆掛川支部

第6回グラウンド・ゴルフ大会

とき 令和5年11月9日(木)
ところ ゆうゆうパーク
参加者 125人

◆第19回掛川市シニアクラブ大会

とき 令和5年11月22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5年
12月4日(月)〜8日(金)
ところ たまりくな 多目的ホール
出品数 287点

◆12月演芸大会

とき 令和5年
12月6日(水)〜7日(木)
ところ たまりくな 大研修室
参加者 152人

行事予定

◆各地区ひとり身会

中央地区 12月20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 12月23日(土)
城北地区 12月14日(木)

◆掛川支部会長研修会

とき 令和6年2月29日(木)
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

◆掛川支部親睦研修旅行

とき 令和6年3月1日(金)
ところ 沼津・函南方面
参加者 シニアクラブ掛川支部会員

編集後記

第37号から全ページのカラー化を致しましたがいかがでしたか? コロナとインフルエンザの同時流行も懸念され、ワクチン接種は必須の状況ですが、実際の日常生活は元に戻ったようです。シニアクラブの活動も活発に行われています。

編集委員

加治攻一郎 吉政 梅子
鈴木 純一 増田 和夫
中村 徳雄 松浦 清

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。今後とも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!

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!

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頂けます

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 二チコミ
http://www.nichicoml.com

西地区森平友愛会 趣味と活動



を実施しました。4年生の授業でも実施予定です。

私たちは八坂楽友会4名・八坂楽寿会4名・逆川福寿会6名の会員が集ったボランティアグループです。小学生に「グラウンド・ゴルフ」のルール説明と実技指導を行っています。東山小学校ではクラブ活動で自分の良さを生かし伸ばしたり、異学年児童が属する集団の一員としてより良いクラブづくりを主体的に協力する心を育てたりしています。そこにボランティアグループがかかわることが目的です。令和4年は1回、令和5年も10月20日と27日の金曜日のクラブ活動でルール説明と実技指導

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

- 「俳句や短歌を文集にしたい」
- 「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
- 「クラブ創立30周年！記念誌を作りたい」
- 「会員募集のチラシを作りたい」

〒422-8067

静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階



株式会社 二チコミ

<http://www.nichicomi.com/>



二チコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積り・ご相談無料！ TEL 054-283-5424



かけがわ支部

フォトNEWS

元氣な活動を紹介します！



森平友愛会は会員56名（女性27名、男性29名）で構成されています。

毎月1日に地域のお宮「白髭神社」の清掃、5日に定例会、20日に役員会、そして毎週木曜日にグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。

従来からの寸劇の同好会に加え、3年ほど前からコーラスの趣味を持った会員が同好会として活動しています。また、昨年から子どもたちの交通安全と見守り活動を立ち上げています。

同好会活動は、主にシニアクラブの文化祭を目標にしていますが、地域のコンサートや催し物等に出ています。

問題はこの芸を如何に私たちの芸として続けていけるかということです。先輩たちの助言を受けて今後も続けていきたいと思っています。

八坂楽友会・八坂楽寿会・逆川福寿会の活動
小学校のクラブ活動と体育授業の
指導ボランティア