

グラウンド・ゴルフ大会



シニアクラブ掛川

掛川支部だより

文化祭 作品展



第40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
2025年1月1日

印刷
株式会社ニチコミ

文化祭 演芸大会



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。

今年、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。

今年、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。

今年、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。

今年、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。

今年、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。

や生きがいづくりに資するも
のとして、計画の目標達成に
つながらる大変重要な取り組み
であると考えております。

皆様が生ニアクラブの活動
を通じて「適度な運動」「社
会参加」を実践し、一人ひと
りが健康づくり、生きがいづ
くり、介護予防に取り組むこ
とは、誰もが健康で幸せに暮
らせる「健康長寿のまち掛
川」の実践に近づくものとご
期待申し上げます。

最後に「健康・友愛・奉仕」
のスローガンのもと、皆様が
いつまでも健康で生き生きと
活発な活動を展開されること
を心から願っています。シニ
アクラブ掛川支部のますます
のご発展と、会員の皆様方が
実り多い年を迎えられること
を祈念申し上げ、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

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

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
9:30~13:30 ●●-●●△-
15:00~19:00 ●●-●●△-
※土曜日、祝日は9:00~12:00、13:00~16:00
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

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

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

新年のあいさつ



掛川支部長 鈴木 浩一

会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。今年も一年笑って暮らせるように一日の中で三回以上、声を出して笑いましょう。「笑う門には福来る」です。例えば子供達との交流会で子供達とふれあうと、私達も子供に返ったような気持ちになり、本当に楽しく自然と笑顔になります。声を出して笑うことも増えます。また、健康長寿で生きがいのある充実した日々を送るためには、自分の健康を意識して身体を動かす事も重要です。「筋ちゃん体操」などをして無理のない範囲で適度な運動をしていきましよう。後期高齢者になっていくほど声を出して笑う事、適度に運動する事を心がけて日々生活してほしいと思います。

さて、昨年は元日の地震、各地での豪雨など災害が多く発生しました。明日は我が身だと思えます。「自らの命は自ら守る」「災害初期の自助、共助」を意識した行動が大事です。災害は何時起きるかわかりません。地区の自治会と協力して自分達の隣近所を守りましょう。また、昨年の夏は猛暑が続き、屋内外どこにいても暑く、クラブ活動が困難なケースもあったと思います。今年も同様に猛暑になることが予想されます。会員の皆様には、夏にクラブ活動をする際には特に注意して、無理のない範囲で活動するようお願いいたします。これからの高齢化社会において、シニアクラブは地区の自治会との協力関係がとても

重要となってきました。後期高齢者を区民全員で見守って、支え合いの社会や地区にしていく必要があります。昔は地区内の老人が集まりクラブを作り、老人会となり、その後シニアクラブとして発展してきました。各地区の活動の中にシニアクラブがあり、地区が中心となって活動していくことが本当の姿だと思っております。今日の高齢化社会を皆で乗り越えて、この先長く健康で楽しい活動をしていきましょう。最後に各単位クラブのご発展を心から祈念申し上げます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています



金属プレス金型・設計・製作

有限会社 松下金型製作所

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

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

(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

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

自動車钣金塗装一式

掛川ボデー工業(株)

掛川市満水538番地
TEL.0537-23-0972
FAX.0537-23-1100

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)

掛川市宮脇35-2
たたみ・ふすまの事なら何でもおまかせ下さい
☎ 0120-055-042
TEL 0537-62-0220
FAX 0537-62-0221

令和6年度 掛川市シニアクラブ大会被表彰者

令和6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 浅井 貞男 田中 智
山口地区 松本総一郎 川上 利雄

西地区 岡本 弘 清水 昇
塩崎 駿二 牧田 良雄

城北地区 渡辺 春義 牧田 良雄
深田 常義 鈴木 洋子

三笠地区 鈴木 文忠 鈴木 洋子
山崎 純一 内山 求

8年以上在職功労者
西地区 荒川 千尋 久嶋 勘司
牧田カツエ



令和6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

山口地区 細野 忠義

中央地区 山崎 勇夫

西地区 松井 俊二

鈴木 充雄

8年以上在職功労者

中央地区 杉山 康司

高井 康世

鈴木 俊晴

南地区 平出 豊

松下 文字

中村 徳雄

青山のり子

山口地区 小柳津日出男

原野谷地区 鈴木 紀六

三笠地区 杉村 雄二

城北地区 鈴木 祥平

友愛活動表彰

南地区 神代地 皆楽会



令和6年度 全国老人クラブ連合会 会長表彰

令和6年度「活動賞」
三笠地区 横江いつき会

〈受賞理由〉

ボッチャという比較的新しいスポーツを積極的に取り入れ、誰でも出来るという特徴を生かして会員のみならず地区内にひろめ、「ボッチャ大会」を開催するなどの世代間交流による絆づくりに大変役立っている活動であり、今後に期待できる将来性ある活動である。

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、担当者を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。

安心してお任せ下さい！
ご相談 制作・校正 印刷・お届け

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！
ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります
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
ご希望の納品先にお送りさせて頂きます

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**

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.nitchicom.com>

若手委員会の活動 若手委員会と活動推進部の活動

「若手委員会の役割は若手

高齢者の加入促進」「活動推進部の役割は単位クラブの運営を支援し休会・退会を防ぐ」

このように両者の目標は共通の課題であり、目標達成に向けて協働で活動することが重要と考え、今年度から活動をスタートしました。

メインイベントである『第2回笑い&歌声ひろば』の企画から実行まで共同で進めて

きました。

まずは昨年と同じく菊川出身の若手マルチタレント「赤堀 愁」さんの落語で大いに笑いました。ほろりとした人情味も良かったです。

歌声ひろばでは「ザ・菊川ヤン茶ーズ」の5人のギター・ストの伴奏に合わせ日ごろめったに出さない大きな声で皆で歌い、楽しみました。

私達シニアクラブの第一の



会場を大いに笑わせてくれた赤堀愁さん

活動目標は『健康寿命を伸ばそう！』です。静岡県は平均健康寿命は男性73歳、女性76歳と立派ですが、平均寿命までの年数は男性8年間、女性11年間と「健康が損なわれている期間」が長いのが実態です。



『ザ・菊川ヤン茶ーズ』の演奏

今回のイベントのように楽しい時間を仲間と共有することで「生きていく喜び」「生きていく元気」を実感して「心と身体の健康」を維持していく原動力になって欲しいと思います。そして、各地区各単位クラブでの活動の活気に繋がって欲しいと思います。今回も未会員の方も参加して楽しい時間を共有しました。地元の活動にも誘って下さい。近い将来きつと入会されることを期待しながら！

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
594×841mm

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。

データ入稿
A1サイズ1部 **4,800円**から

(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。)

家に飾りたい
お孫さんへのプレゼントなど

株式会社 二子コミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

第7回 シニアクラブ掛川支部 グラウンド・ゴルフ大会

やりました!

日時：令和6年11月7日(木)
場所：ゆうゆうパーク
参加者：138人



上位者の皆さん



大会結果



上位者の皆さん



総合順位				男性順位			女性順位			
順位	氏名	クラブ名	打数	氏名	クラブ名	打数	順位	氏名	クラブ名	打数
優勝	桜井 昌子	板沢 共楽会	69	西尾 勝己	森平 友愛会	72	優勝	桜井 昌子	板沢 共楽会	69
準優勝	西尾 勝己	森平 友愛会	72	鈴木 衛	下西郷西 長寿会	72	準優勝	後藤たみ子	構江 いつき会	76
第3位	鈴木 衛	下西郷西 長寿会	72	平野 啓之	二瀬川 明人会	79	第3位	原田 正子	森平 友愛会	78
第4位	後藤たみ子	構江 いつき会	76	村松 富夫	二瀬川 明人会	79	第4位	早川 正子	南郷 親和会	82
第5位	原田 正子	森平 友愛会	78	村杉 公	宮脇 たのしみ会	80	第5位	松本美枝子	宮脇 たのしみ会	83
第6位	平野 啓之	二瀬川 明人会	79	木下 五男	森平 友愛会	80	第6位	岡田 滋子	八坂 楽寿会	84
第7位	村松 富夫	二瀬川 明人会	79	桑田豊太郎	城北町 福寿会	81	第7位	西尾 きわ	構江 いつき会	84
第8位	村杉 公	宮脇 たのしみ会	80	水谷 正	十九首 憩会	81	第8位			
第9位	木下 五男	森平 友愛会	80	松浦 定義	青葉台 青朗会	81	第9位			
第10位	桑田豊太郎	城北町 福寿会	81	大庭 元治	原・徳・梅 睦会	82	第10位			
第11位	水谷 正	十九首 憩会	81							
第12位	松浦 定義	青葉台 青朗会	81							

(敬称略)

★ 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7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22回 シニアクラブ静岡県 グラウンド・ゴルフ大会

好天に恵まれた秋空の下、令和6年10月22日(火)午前9時30分から、島田市の川越広場島田グラウンド・ゴルフ場で開催されました。参加者は20市町連合会の約380名。シニアクラブ掛川支部からは、12名が参加しました。

今年は団体戦で3位の好成績!皆さんの活躍がキラリと光っていました。参加された皆さんは、ゲームはもちろん交流も存分に楽しんでいました。

団体戦成績

順位	市町名	打数
優勝	磐田市老人クラブ連合会	116
準優勝	御殿場市老人クラブ連合会	122
第3位	掛川市老人クラブ連合会	123

第16回 シニアクラブ掛川輪投げ大会

掛川支部が1～3位独占!

9月27日(金)し～すぽで「シニアクラブ掛川輪投げ大会」が行われました。出場者は日頃の練習の成果を存分に発揮しました。そんな中、掛川支部が団体戦・個人戦ともに優勝・準優勝・第3位を独占する快挙!まさに圧巻でした。おめでとうございます!



団体戦

1人9本、1チーム6人が投輪して1セット。
3セット合計得点で順位を競いました。

順位	支部名	チーム名	合計得点
優勝	掛川	下西郷西 長寿会 A	491
準優勝	掛川	二瀬川 明人会	415
第3位	掛川	東山 白寿会	395
第4位	大東	千浜東 福寿会	395
第5位	掛川	南郷 親和会 A	389
第6位	大須賀	雨垂 長寿会うさぎ	373
第7位	大東	国浜 しおさいクラブ A	336
第7位	大東	千浜西 成寿会 A	336

※3位・4位はプレーオフによる。

個人戦

1人3セットの合計得点を競う。
同点の場合は年齢の高い方が上位となります。

順位	支部名	クラブ名	氏名	合計得点
優勝	掛川	下西郷西 長寿会 A	松浦 悦子	115
準優勝	掛川	下西郷西 長寿会 A	松浦 朝司	106
第3位	掛川	南郷 親和会 A	安江 正子	97
第4位	大東	千浜西 成寿会 A	鈴木 幸代	89
第5位	掛川	東山 白寿会	平井 繁治	88
第6位	掛川	仁藤町 長生会	鈴木 智世	87
第7位	掛川	二瀬川 明人会	松浦 勝美	84
第8位	掛川	二瀬川 明人会	前田 光彦	84

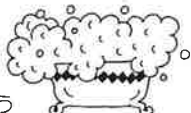
※7位・8位は年齢による。

(敬称略)

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

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



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

浄土宗 泉洞山

天然寺

掛川市仁藤町5-1
電話 0537-22-4055

電話の相手は本物ですか? 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があつたらすぐに警察に相談を!



文芸欄

短歌

・防暑と五輪見たさに部屋の中

クーラーきかせて一喜一憂

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸
年賀ハガキの注文書くる

・遠き日の「関プロ受賞」師と共に
写れる写真なつかしきかな

・茶教師となりたる祖父の面影を

・チリ国の製茶品評「二位」となり
新茶の度に想い出すなり

・「粟ヶ岳」その名を初めて教わりし
祖母の面影今はなつかし

・戦時下にとこと共に参拝の

法多の杜に御霊とならぬ
山口地区 東山白寿会 永井 義康

俳句

・ふる里の山をいろどる鮮紅葉

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸

・炎昼や野球ざんまいテレビかな

・九十歳何がめでたい酷暑かな

・空蟬やアルミ脚立に登りつめ

宮脇たのしみ会 原野 文雄

・隣家友仕事熱心汗疹かな

・姉に供ふ曾孫写メ秋彼岸

・鳳仙花姉と遊んだ二本指

・六年ぶりの秋まつり賑賑し

山口地区 菌ヶ谷明寿会 野本 和美

狂歌

・我国は民主党が数多い

自由、立憲、国民、社会

中央地区 二瀬川明人会 山本 利幸



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

私たちの地域支えあい活動 三笠地区 構江いつき会

「構江いつき会」の目標は「心と身体の健康」を維持し、元気で楽しい人生を送ること。そのため、地域の各世代との交流を深め、絆を結び、地域の連携強化を図ることを目指しています。その活動を紹介します。



輪投げ大会は、「三世代間の交流活動」として2018年からスタートし継続中です。(本誌27号参照)

2023年よりシニアクラブ内でポッチャをスタートし、子ども会・小学校・学童保育所へ働きかけて、夏休み、春休みに「ポッチャ会」を開催しています。私たちシニアクラブメンバーも孫のような子ども達との交流を楽しみました。これからも、これらの楽しい交流活動を継続していきます。



女性部の活動

9月以降の活動報告

◆9/4 市老連3支部女性部交流会
情報交換 事業内容の確認 他

◆9/9 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)
活動

・月に1回、主に第3月曜日
・参加者 女性部役員・レク
ダンスクラブ員



小池幸子先生



ダンスを楽しむ皆さん



・高齢になるにつれ、脳の衰えと足腰が弱くなりますので、少しでも現状を維持するために、レクリエーションダンスは楽しみながらやれますので最適です。

・昨年まではレクダンスだけやっていましたが、今年からは前半の30分〜1時間を試行錯誤しながらですが、他のことで楽しみを探してみました。

・絵手紙用のハガキに筆ペンで好きな1字を書く
・トランプ遊び

・2人組になり相手の人に1分間だけ質問する
・直径10cmの円形の色紙に思い思いの切り絵を貼る
などをやったところ、皆さんとても楽しんでくれました。

この次は何をやるかお楽しみです。

◆9/10 掛川市議会傍聴
議会2日目午前の部

◆10/7 市老連3支部女性部交流会
ふれあい広場の練習 他

◆10/20 ふれあい広場
掛川市生涯学習センター

◆11/8 いきいき創造広場
(焼津文化会館)
(シニアクラブ静岡県主催)

◆12/5 文化祭演芸大会に出演
「鬼太郎音頭」
「見上げてごらん夜の星を」

◆12/19 シニアクラブ静岡県主催
女性リーダー研修会

今後の予定

◆1/14 女性部研修旅行
(鎌倉・江ノ島方面)

◆1/24 レクダンス交流会
さんりーな(アリーナ)

◆1/30 全体研修会

◆2/7 三支部女性役員交流会
情報交換・レクダンス・手芸

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

目が疲れていませんか？

●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

そうなる前に
適度に休憩
しましょうね！



行事報告

◆高齢者相互支援事業研修会

とき 9月4日(水)
ところ たまりくな 大研修室
内容 消費者教育出前講座
講師 静岡県西部県民生活センター
花澤麻紀氏

◆健康講演会

とき 9月19日(木)
ところ たまりくな 大研修室
内容 フレイル予防、認知症予防体操
講師 地域包括ケア推進課
石塚保健師、片岡保健師

◆第16回シニアクラブ掛川輪投げ大会

とき 9月27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 掛川 下西郷西
準優勝 長寿会 A
掛川 二瀬川
明人会

◆第22回シニアクラブ静岡県

グラウンド・ゴルフ大会
とき 10月22日(火)
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

◆「笑いとお声ひるば」

とき 10月31日(木)
ところ たまりくな 大研修室
参加者 150人

◆第7回掛川支部

グラウンド・ゴルフ大会
とき 11月7日(木)
ところ ゆうゆうパーク
参加者 138人

◆西部地区「歴史探訪ウォーキング」

とき 11月14日(木)
ところ 湖西市
参加者 約200人

◆第20回掛川市シニアクラブ大会

とき 11月29日(金)
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 シニアクラブ掛川役員・単位クラブ会員

◆文化祭

とき 12月2日(月)～6日(金)
ところ たまりくな 多目的ホール
出品数 133点

◆12月演芸大会

とき 12月4日(水)～5日(木)
ところ たまりくな 大研修室
参加者 131人

◆ノルディック・ウォーキング

とき 12月12日(木)
ところ 「つま恋」
リゾート彩の郷
参加者 76人

行事予定

◆各地区ひとり身会

中央地区 12月18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14日(土)
城北地区 12月20日(金)

◆掛川支部会長研修会

とき 令和7年2月20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7年2月26日(水)
ところ 南知多方面
参加者 シニアクラブ掛川支部会員

平成28年8月1日発行の第23号から編集長を仰せつかり、文集「やまぼうし」の編集・発行も。そのせいか編集長を8年間も務めました。特集を組んだこともあり、文芸欄も導入しましたが、その後はマンネリになっていたか、この辺が引き際と考え引退いたします。長年お世話になりました。(加治攻一郎)

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

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

- 紙おむつ
生理用品
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
<あると役立つグッズ>
折りたたみポリタンク
アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
カイロ
おしりふき(大判で、体ふきに便利)
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



食事のヒント

高血圧予防

ポイント 減塩

- 1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



夜間外出の際は 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。



反射材

の着用を!!

山口地区 成滝福寿会の活動

成滝福寿会は会員 134 人の大所帯でグラウンド・ゴルフ、輪投げ、将棋、折り紙、ディスコン、手芸、ハーモニカの 7 クラブと「せせらぎ会」があります。

なかでも「せせらぎ会」は体操、ヨガ、各種講演、手芸、折り紙クラブと共同で作品作りと多様に活動しております。参加者は毎回 20～30 人で楽しくやっています。

そのほかにもフェスタ西山口に参加したり花見や演芸会をやったりしています。

福寿会では、そのほかにも年 2 回の旅行（今では日帰り旅行）に毎回 30 人以上が参加しています。



かけがわ支部

フォトNEWS

元気な活動を紹介します！



写真はフェスタ西山口に向けて、出品作品の制作にいそしむ「せせらぎ会」の皆さん

専用のグラウンドでのプレーは楽しいなあ



水垂寿会グラウンド・ゴルフの会では、昨年から新たに専用のグラウンドを誕生させ、楽しんでいきます。

水垂公民館に隣接する駐車場広場で、特別な区のイベント時以外には雑草地となつていたスペースを区にお願いし、会員から土の寄贈もあつて、グラウンド・ゴルフができる広場に改造しました。正規のグラウンドのような広さは確保できず、最長 30 m 程度の 4 ホールのグラウンドですが、高齢者にはむしろこれが評判もよく 90 歳前後のプレー仲間も増えて常時 10 人位の会員が楽しむようになりました。



城北地区水垂寿会
新しいグラウンド・ゴルフ場

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

★お見積もり・ご相談無料！ TEL 054-283-5424