

シニアクラブだより

第54号

発行人
御前崎市老人クラブ連合会
文化委員会
TEL 0548-63-5294
FAX 0548-63-5299
発行日
2022年11月1日
印刷
株式会社ニチコミ

市老連主催 三二運動会 開催

スポーツの秋
がやってきた!

ペットボトルボウリング
フライングディスク
玉入れ
がんばりました!!

競技の結果は4pへ

会長挨拶



コロナ禍から学ぶ

御前崎市老人クラブ連合会

会長 高塚 晴雄

会員の皆様におかれましては、お変わりもなくご活躍のこととお慶び申し上げます。

いつの間にか厳しい暑さから解放され、澄んだ夜気に遠く虫の音で秋の夜長が静かに流れる昨今ですが、現実に戻ると少子高齢化が進み、団塊の世代がピークを迎える「2025」年も近づき、医療や介護予防に一人ひとりが真つすぐに取り組むことが求められていると思います。

今、私達を取り巻く地域社会は、長引くコロナ禍にあつて経済的にも精神的にも地球規模で疲弊してしまつています。不要不急の外出自粛を受けて、高齢者の孤立、孤独化をはじめ

め、運動不足から足腰の衰えに拍車がかかり、筋力低下が

認め機能の低下につながり、ふれ合いの機会が失われることがコミュニティの崩壊につながるという悪循環が起きているようです。生活困窮や子供の貧困、若者の引きこもり等、一層複雑化、多様化する現代社会ではありますが、それらの問題解決に多くの時間を費やそうとも、決して見放すことなく「融合」「協働」に取り組んでほしいと思います。

また、過去の阪神淡路大震災、東日本大震災の教訓は、改めて私たちに「地域社会の絆」がいかに大切であるかを投げかけていると思います。

私たちが子どもの頃のことを思い出してみてください。遠く離れた家も「近所」でした。その「近所」同士がお互いに支え合い、助け合つて戦後の貧しい環境にも負けず、「困ったときはお互い様」の深い絆で結ばれていたことを忘れないで欲しいと思います。

今、「地域社会の絆」を私たちはどのように再構築したら良いのでしょうか。これからの時代を生きる子ども達に、私たちが残してあげられるもの、それは温かい地域環境、心が通い合う人間環境ではないかと思ひます。現実社会の高齢者には、優しく温かいことばかりではありません。イギリスの故チャーチル首相は「風は追い風でなく、向かい風こそ揚がる」と言い残しています。くよくよしても始まりません。どんな小さいことでも良いではありませんか。残された時間を、ともに「地域貢献活動」に取り組んでいこうではありませんか。

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

さくらい歯科医院

診療時間 AM9:00~PM12:30
PM2:30~PM 7:00

休診日 木曜・日曜・祭日

御前崎市池新田463-8
TEL.0537-86-8666

歯科・小児歯科

松浦歯科医院

審美・インプラント・特殊義歯 ご相談下さい

診療時間
平日 9:00~12:30 土曜 9:00~12:30
14:30~19:00 13:30~17:00

休診日: 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜診療)

御前崎市御前崎109-28 TEL(0548)55-2020

大澤歯科医院

診療時間/AM8:30~12:00
PM2:30~ 6:00

休診日 木・土曜午後、日曜、祭日

御前崎市御前崎2949-1
TEL 0548-63-2010

座光寺医院

内科・小児科・消化器科

診療時間 午前8:30~12:00
午後3:00~6:00
水・土曜日8:30~12:00

休診日 日曜・祝祭日・水曜午後・土曜午後

御前崎市白羽5243-3
TEL.0548-63-3206

菊川耳鼻咽喉科

KIKUGAWA

診療時間 月火水木金土
AM 9:00~13:00 ○○○○○○
PM 3:00~ 6:30 ○○○○○○※

※土曜日は午後2:30~4:00迄 ●休診日:日曜・祝日
受付時間 診療時間30分前より

菊川市加茂5433
TEL:0537-37-2511 FAX:0537-37-2560

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

第19回市長杯グラウンド・ゴルフ大会

快晴の中、参加者100名が奮闘

8月3日(水) りんこう
第2広場で市長杯グラウンド・ゴルフ大会が開催され、各地区の代表・約100名が参加しました

天気は快晴で、暑い中でもさわやかな風が吹いており、スポーツ日和でした。

入賞者の表彰後はラッキー賞の抽選もあり、大変盛り上がりしました。

上位入賞者は10月27日に行なわれた「第20回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会(大井川川越広場 島田市グラウンド・ゴルフ場にて開催)」に代表選手として出場しました。



順位	個人男性 (敬称略)				個人女性 (敬称略)			
	地区	名前	ホール イン	スコア	地区	名前	ホール イン	スコア
優勝	上 岬	松井 正次	3	69	新 谷	永田 秀代	1	78
準優勝	白 浜	柏原 良美	2	78	新 谷	高塚 律子	0	82
3位	新神子	水島 定男	1	79	新神子	曾根たま江	0	85
4位	白 羽	國京 喜平	2	82	白 浜	松井千代子	0	85
5位	新 谷	栗林 勇	0	83	池新田	坂野ヒデ子	0	85
6位	新神子	曾根 昭二	1	83	白 羽	曾根さゆり	0	86
7位	白 羽	植田 彰	1	83	薄 原	杉山 臣子	1	87
8位	比 木	栗橋 務	0	84	新 谷	池谷 敏子	0	87
9位	池新田	鷲山 秋男	1	85	池新田	高須 照美	0	87
10位	上 岬	笹野井末次	1	85	薄 原	柏原 政代	0	88



私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています


地域と共生

佐倉建設株式会社

代表取締役 清水隆行
御前崎市佐倉2769
TEL<0537>86-7485
FAX<0537>86-2680

鷲・足場組立・解体工事一式

 有限会社 **戸塚組**

御前崎市新野596-1
☎ (0537)86-3047

 **永尾内科・循環器科医院**

総合内科専門医 循環器専門医

診察時間
平日 午前 9:00~12:00 午後 2:30~6:30
土曜日 午前 9:00~12:00
休診日 木・土曜日午後、日曜日、祝祭日

御前崎市御前崎54-9
TEL 0548-63-6611

YUUKI
造園・土木・管理

株式会社 **雄 樹 園**

代表取締役 中村雄一郎
御前崎市池新田5672-7
TEL<0537>86-2684
FAX<0537>85-2128

土木工事一式

 有限会社 **坂本建設**

御前崎市池新田3992-1
TEL(0537)86-3717
FAX(0537)86-9239

松尾薬局

総合病院・各医院・歯科医院
処方せん 受け付けております

御前崎市御前崎57-48
TEL.0548-63-6017
FAX.0548-63-6018



左：フライングディスク 右：ペットボトルボウリング
 久々の開催ではあったが、今回もナイスショットが連発した

市老連主催 第10回ミニ運動会

スポーツの秋 久しぶりのミニ運動会

10月4日(火)比木体育館にて市老連主催のミニ運動会が3年ぶりに開催されました。競技は「ペットボトルボウリング」、「フライングディスク」、「玉入れ」の3種目が行われました。

競技の順番待ちの時は、参加者はうまくいけば大きな拍手をしたり、1点も入らないと「残念!」といった様子でした。また解説者やコーチ役をし、「もう少し力を入れて!」「もっと右へ!」「いいよ、その調子で!」と盛り上がっていました。

大きな声で応援したり、くやしがあったり、喜んだりとスポーツを楽しむ姿を見ることができました。

(池新田・女性副委員長 戸塚彰子)

<内容詳細>

競技内容：ペットボトルボウリング、
 フライングディスク、玉入れ
 参加地区：6地区
 (白羽、高松、池新田、比木、
 朝比奈、御前崎)
 参加人数：各地区から20名が参加
 役員など合わせて約140名

<順位表>

順位	地区	合計得点
優勝	白羽	322点
準優勝	高松	300点
3位	池新田	276点

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

NTN
(株)NTN御前崎製作所
 御前崎市佐倉4681-3
 TEL 0537-86-2480
 FAX 0537-86-2227

美しい自然と豊かな暮らし
NISHIJIMA
 株式会社西島土木
 御前崎市新野 811-1
 ☎ (0537) 86-3570(代)
 FAX (0537) 86-3778

郷土銘菓
元祖 亀のめい
かめや本店
 御前崎市池新田4110-4
 Tel (0537) 86-2125

株式会社ベルクス
 御前崎市上朝比奈1828-2
 ☎ 0537-87-2221
 http://www.welx.co.jp

鉄骨建築/各種架台製作
 ステンレス加工/配管工事
名波製作所 株式会社
 御前崎市新野464-1
 ☎ (0537)86-4447

ベビー・キッズ用品
フォーリーフ
 10:00~18:00 定休日:火曜日
 御前崎市池新田5200-1
 TEL&FAX 0537-28-7405

クラブ 活動の つぶやき

友愛委員長
赤澤智恵子さん

私達友愛委員会は、各単老選出の14名で始まりました。お互いの顔が見える会を心がけていきたいです。

6月に第1回会合を高塚会長にお越しいただき行いました。

今年もコロナ禍であり活動にも制限があります。そのような中で訪問活動を各単老の事情に合わせて、できることをやる、ということに決まりました。訪問先での心配事等あれば市の包括支援センターに取り継いで、これから先も安心して生活できるようにと願います。

訪問先の方と顔見知りになっていけば、訪問時お互いに話しやすいと思うので、会員相互の親睦を深めることが大切かと思えます。単老の活動場所はほとんどの人が歩いて行ける

所にあると思うので、定例会の前後などに誰でも気軽に出来るレクリエーションやゲーム等をして、体力維持や認知症予防につながると思っています。各単老のひとりひとりが誘い合い、積極的に参加し、アイデアを出し合つて会を盛り上げ楽しい老人クラブになれば、孤立する人もいなかと思えます。

私は後期高齢者となった今、友愛活動を通して高齢者の手助けをしたりするのは難しく、自信は全くありません。今できることは、月一回地元の先輩達と一緒に簡単にできるレクゲームや童謡等を楽しんでおります。すべて手作りです。

会員の皆さんから「ここに来るのが楽しみだよ」とか「ここしか行く所ないよ」なんて言ってくれて、ほぼ毎回全員参加です。

これからも出来るだけこのボランティアを続けていこうと話しております。自分のためにも続けたいです。

会員文芸

今はもう
スマホの時代に相成りて
指一本で事は足りける
渡辺 茂子

目ざむれば
体調よろし気分よし
自然も何も全てが嬉し
丸尾 千代

いくつもの
短歌つくりておくりくる
友のありける幸のありける
萬 流

学校の
どちらの方から聞こえる
椰子の実の歌懐かしく聞く
中村 芳子

健やかな
家族の顔が輝きて
小さき世界任せに浸る
丸尾 美代

本町老人会文化部報

8月号・9月号より

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

Sakano Crane
株式会社 坂野クレーン
御前崎市新野494-4
【TEL】0537-86-8168

指定特定施設入居者生活介護
ナーシングホーム 静養館
【本館】 御前崎市門屋1739-1
☎ 0537-85-0050
【御前崎オーシャンビュー】
御前崎市御前崎32-20
☎ 0548-55-5111
<http://seiyoukan.co.jp>

各種溶接・プラント配管工事
浜岡管工
御前崎市門屋1971-2
☎ (0537)86-5758
<https://protection-hamaoka.com/>

ご協賛



低コスト・工期1日の耐震補強
耐震シェルター 剛建
株式会社 増田組
〒437-1611 御前崎市新野868-2
TEL:0537-86-3245 FAX:0537-86-6675
御前崎 増田組 検索

ふるさとカフェ
あさひな
営業日 木・金・土(11:00~16:00)
御前崎市上朝比奈809
☎ 0537-77-9864
<https://line.me/R/ti/p/%40zjz8151g>

「ロバスト」なシニア生活を送ろう！

情報提供：御前崎市高齢者支援課

人生100年時代と言われるようになりました。御前崎市の高齢化率は2022年4月現在で31.4%となっています。75歳以上になるとメタボより痩せているほうが心配になり、体も心も弱っていくことがあります。

また、最近では、新型コロナ感染予防のため自宅で過ごす時間が長くなっており、活動量が減少することで、さらに筋力が落ちる、疲れやすい「フレイル」になることが心配されます。

いつまでも元気で過ごせるように、運動、食事、社会参加などできることから取り組みをはじめましょう！

こんな症状に思い当たりありませんか？

- 体重が急に減った
- 常に疲労感がある
- 歩くのが遅くなった
- 握力がなくなった
- まったく運動習慣がない

3つ以上の項目に該当→フレイル
1～2項目に該当→フレイル予備軍

フレイルとは

加齢に伴って心身の衰えた状態で、健康な状態と要介護状態の間を意味します。

早い段階で気づき、適切な対応を行うことで、フレイルから抜け出すことも十分に可能です。一方で元気な高齢者を「ロバスト」と呼びます。

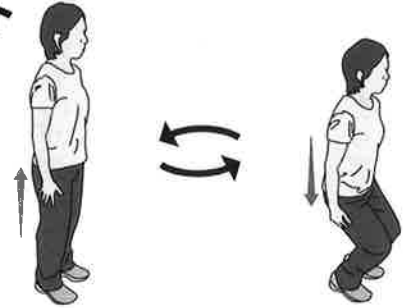
運動を継続するコツ

- 簡単なことから始める
- 小さな目標を立てる
- 運動の記録をする、歩数を記録する
- 運動する仲間を作る、地域の集まりに参加する

フレイル予防のおすすめ運動

●スクワット

10回
3セット



- ・前屈みにならないように、後ろにのけ反らないように
- ・ゆっくり屈んでゆっくり戻ります

●かかと落とし運動

ポイントはかかと、全身の骨に刺激を与えること



- ・足は肩幅
- ・つま先立ちになって
- ・できるだけゆっくり上がって力を抜いてストンと落とす

●1日50回が目標
(連続50回でも、10回×5セットでもOK)

私たちは御前崎市老人クラブ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。

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.nichicom.com

御前崎市老連 今後の行事予定 令和 4 年 11 月～

お誘い合わせの上、ご参加ください

11月27日(日) 市老連輪投げ大会

場所：比木体育館

シニアクラブ静岡県輪投げ大会（12月15日(《木》場所・焼津市総合体育館）の予選となります。この大会での成績上位者が、代表選手として県大会へ派遣されます。県大会は市町毎のチーム対抗戦で競われます。

※ 10月に浜岡、御前崎各支部で輪投げ大会を実施済み。

令和 5 年 2 月 26 日 (日) 西部地区「歴史探訪ウォーキング」

開催日程：令和 5 年 2 月 26 日 (日) 9:30～15:00 (受付：9:00、開会式：9:30)

集合場所：菊川市下平川 862 代官屋敷「黒田邸」梅まつり開催中 ※駐車場あり

会場：菊川市小笠地区 自然に囲まれた菊川市南部地域の史跡・寺社を巡る

【コース】総距離 7km (概ね 4 時間)

代官屋敷→1.2km→宇洞軒十三仏像→0.2km→好運寺→2.5km→安興寺(昼食)→2.2km→黒沢川桶管→0.9km→代官屋敷

参加者：西部地域 7 市 1 町 シニアクラブ会員および未加入高齢者

参加費：無料 (ただし、現地までの交通費は自己負担)

持ち物：弁当・飲み物・保険証

申込み：各単位老人クラブでとりまとめて老連事務局へご連絡ください (期限：令和 5 年 1 月 10 日)

赤い羽根共同募金 歳末たすけあい運動

各単位老人クラブから、歳末たすけあい運動についてのご案内をします。

集められた浄財は、新年を迎えるときに支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるように配分しています。

「みんなでささえあう あったかい地域づくり」のために、募金へのご協力をお願いいたします。

私たちは御前崎市老人クラブ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。)

家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

歩きに行きたい
御前崎

サーフィンの聖地
御前崎ロングビーチ



写真提供：御前崎市商工観光課



御前崎ロングビーチ

駐車場／薄原（すすきはら）駐車場

〒437-1622

静岡県御前崎市白羽 6165-1

灯台下駐車場（みさきの広場駐車場）

〒437-1621

静岡県御前崎市御前崎 1564-1 他
（御前崎渚の交番前の駐車場です）

問い合わせ／☎0537-85-1135 御前崎市商工観光課

海からの恵みが豊かな御前崎市。その象徴的な場所が御前崎ロングビーチです。この海岸は日本でも有数のサーフィンの聖地として知られており、今年の9月にはサーフィンの国際大会「ホワイトバッファロー御前崎プロ」が開催されました。

普段は市民から親しまれる海岸ですが、大会には御前崎市出身の若い女性選手が出場するなど、若い世代の成長・活躍の場にもなっています。また多様な生物の生息地であり、アカウミガメの産卵地でもあります。

この美しく素晴らしい海岸を、地域の宝物として今後も長く保っていききたいものです。

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

**高齢者のための
介護保険住宅改修工事
できます**

福祉住環境コーディネーター資格保有

いむら建築株式会社

TEL.0548-63-1617

めざせ!! 美と健康

いくつになってもキレイを忘れない
〈オガワ薬局 化粧品コーナー併設〉

相談できるくすり屋さん

・女性の悩みご相談ください・
-レオピンシリーズ取扱店-
すべての医療機関の処方せんお受けいたします

オガワ薬局

御前崎市池新田4127 TEL.0537-86-5372

土木・建築・環境事業

株式会社 松下工務店

“信頼・そして常に挑戦”

代表取締役 松下正昭

御前崎市池新田3129

TEL(0537)86-2088 FAX(0537)86-4876

HPアドレス <http://www.matsushitakoumuten.jp/>

NAGAO MOTORS

レンタカー・リース
中部運輸局長指定工場 静岡県レンタカー協会会員

有限会社 長尾モーターズ

〒437-1612 御前崎市池新田2539-1
Tel.0537-86-2511 Fax.0537-86-4420

「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」

二子コミでは、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

〒422-8067
静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階

株式会社 二子コミ

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