

シニアクラブ御殿場市広報誌
いきいきクラブ御殿場市
 令和六年一月発行



シニアクラブ御殿場市
 会長
田代武満
 (御殿場支部深沢老人クラブ)

年頭の御挨拶

皆様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。

昨年9月静岡県は高齢者が自立して健康に生活できる期間を示す「お達者度」を発表しました。自治体別では男性が菊川市。女性は御殿場市が6年連続一位になりました。いずれも住民が集まる場所、市独自の介護予防体操を行うなど、健康意識を高める取り組みが行われていると紹介されました。しかしその成果の影には「シニアクラブ」の活躍が切り離せないと思っています。老人クラブもシニアクラブと呼ばれる時代となりました。会員の皆様にはメンタル面からも健康―若さ―を自負してプライドを持って高齢期を過ごしてもらいたいと思います。各地域で「シニアクラブ」の活躍・重要性を発揮していただき、シニアクラブの社会的地位の益々の向上を図りたいと思います。「シニアクラブ無くして健康長寿無し」大勢の皆さんの加入を祈念申し上げます。

令和5年度 シニアクラブ御殿場市スポーツ大会

令和5年10月24日(火) 御殿場市体育館 玉穂支部チーム2連覇優勝



田代武満会長の「スポーツなくして健康長寿はない」宣言

4年ぶりの開催となったシニアクラブ御殿場市スポーツ大会が令和5年10月24日(火) 御殿場市体育館で行われました。

田代武満会長の「スポーツなくして健康長寿はない」宣言のあと、参加者がのびのびと5種目を楽しみました。スポーツの秋を身体で満喫された一日となりました。旧婚旅行・ペタンクリレー・ジャンボゲートボール・民謡・輪投げリレー・清掃奉仕活動の種目を8チームで競い合い、優勝は4年前と同じ玉穂支部チームでした。



- いきいきクラブ御殿場市第55号 目次
- (1) 年頭の御挨拶・スポーツ大会
 - (2) 3年女年男
 - (4) 5受彰者紹介・県グラウンドゴルフ・輪投げ大会
 - (6) シニアクラブの活動・お楽しみ作品展
 - (7) 支部クラブの活動・文芸作品
 - (7) (8) 故郷紹介・編集後記



年女

昭和3年生まれ(96歳)
 昭和15年生まれ(84歳)
 昭和27年生まれ(72歳)



健康でありがとうございます。
 つて、日々楽しく生きていきます。
 これからもたくさんさんの野菜を作
 る事が一番の楽しみです。そして
 長寿会の毎月の誕生日会に出かけ
 ることが楽しみです。
 8月の誕生日で96歳になります。
 三度の食事を美味しく頂き家族に
 感謝して元気にすごしています。
 毎日野菜と語り、上手にできた野
 菜に微笑み、さくら卵さんへ出荷す
 る事が一番の楽しみです。そして
 長寿会の毎月の誕生日会に出かけ
 ることが楽しみです。

健康に感謝



二子長寿会
 土屋みね代

人の為に役に立てたら幸せ
 一緒に頑張る仲間がいて、週三
 回お饅頭作りをしてファーマーズに
 出しています。まだまだ現役です。
 私は幾つになっても、人の為に少し
 でも役に立てれば良いなと思ってい
 ます。食生活に気をつけ、適度な運
 動、社会参加に留意して日々の活
 動を続けたいと思っています。



茱萸沢上区老人クラブ
 芹澤みや子

なんでも一生懸命
 ときわ会に仲間入りさせてもら
 い日も浅く皆さんにお世話になっ
 ています。野良仕事お琴が趣味で仲
 間とおしゃべりするのが楽しみのひ
 と時です。
 年女を迎えましたが年齢は気に
 せず、なんでも一生懸命、健康で明
 るくプラス志向で毎日を過ごして
 います。



中山下区ときわ会
 長田まつ江



ニコニコ元気で！
 シニアクラブの役員になった早々
 に帯状疱疹に罹り、行事に参加で
 きず秋頃から役員の仕事ができる
 ようになりました。健康の有難さ
 を再確認しました。
 今年は年女です。日々の生活を
 大切に、積極的に行事に参加した
 と思います。



上小林老人クラブ
 勝又智子

楽しいことで毎日が忙しい
 沼津から御殿場に嫁ぎ、永年夫
 と共に印刷工場をやっていました。
 二人娘を育て70歳になる頃に工場
 をたたみました。今は工場を卓球
 場に改造し、仲間と卓球を楽しみ
 13年も続いています。
 観葉植物の手入れや、この2年ほ
 どはエゴクラフト手芸で籠を編む趣
 味を楽しんでいます。



竈いきいきクラブ
 小嶋ふみ江



教育・教養は今日用・今日行く
 「今日用時、今日行くを心掛け
 てね」退職時に先輩がくれた辞で
 す。それから20年余り実行してい
 ます。
 頼まれて出来そうな事は引き受
 け、難事は1ミリの程度のトライ！パ
 ソンやスマホ操作が向上した時に
 は自分にご褒美。食材の買い物は
 脳活タイム。これが私の健康生活。



塚原榮寿会
 杉山真樹江

目標は98歳まで杖を使わない義母
 夫がクラブ役員になり、初心者
 マークで参加しています。スポーツ
 大会の駐車場で他のクラブの方か
 ら「車ナンバーが同じだね、朝から
 良い事があり最高だ！お互い頑張
 ろう」と励まされ嬉しくなりまし
 た。今後もし会いを大切にシニア活
 動に参加したいと思っています。
 義母がよく「歩かなければ動け
 なくなる」と口にしていたように健
 康に齢を重ねたいです。



印野区シニアクラブ
 佐藤葉子





葉蕨沢上区老人クラブ
小林幸伸

辰年の会員の皆様には一言

辰年会員の皆様は戦争前中後を経験し、波乱万丈の人生を経て今日に至っておりますが、現在も活躍されておられるのは過去の鍛えがあつての事と思ひます。特に昭和15年生まれの皆様は紀元二六〇〇年の節目の年に誕生し皇子・神の子ともてはやされと聞きます。御両親に感謝し、これからも人生まだ中場と、天を舞う辰のごとく元気に楽しく有意義な毎日を過ごそうではありませんか。



大沢いきいきクラブ
内村俊夫

のばそう健康寿命

本年度も隣接する区のシニアクラブの皆さんとグラウンドゴルフとペタボードの交流親善試合を実施、楽しいひと時を過ごし親睦が深まりました。「人生百年時代」人と人の触れ合いを大切に事業(行事)には積極的に参加して、お互いに心を寄せ支え合い明るく・楽しく・元気よく日々を過ごし家族の為にも健康寿命を伸ばしていきたいでしょう。



清後芙蓉クラブ
土屋俊親

新春に思う

新年を迎える毎に「光陰矢の如し」の言葉がよぎり時の流れの速さを感じます。七回目の年男を迎え願うことは「元気になりたい」に尽きます。健康を維持するには日々目的を持ち、仕事や運動や趣味で生き甲斐を感じられる事が大事だと思います。この一年健康と世の中の平和を願うばかりです。



葉蕨沢上区老人クラブ
西川豊

シニアクラブで元気

父親を50歳で亡くした自分が、七回目の年男を迎え有難く思っています。今後は、国や人様に負担や迷惑を掛けないように、体と頭の健康を維持すべく、ゴルフ・グラウンドゴルフ・輪投げ・ペタボード・カラオケ等、シニアクラブの力をお借りして、残る時間を楽しみ尽くし、ピンピンコロリで終れる様頑張りたいと思っています。



永原永寿会
渡辺穂積

平穏な時代をありがとう

誕生年は真珠湾攻撃の前年です。その後は平穏な時代下を過ごし、辰年7巡目の84歳を迎えました。これも亡き両親をはじめ多くの方々のお陰と感謝しております。これからも皆様のお知恵を拝借し、世の中の平和を願い、健康に心掛けてまいります。



永原永寿会
渡辺光男

私は山歩きが好きです

今年で七回目の年男になりました。若い頃は高山に行き、危険な事も何度も有りました。現在は近くの里山を歩いては、路傍に咲く名も知れぬ花に出合ったり、小鳥を見たり楽しい時間を過ごしています。いつまでも山歩きを楽しみたいものです。



山之尻長寿会
土屋英俊

健康の大切さ

先日腰を痛め起き上がるのも大変になり、改めて健康の大切さを感じました。我々がグラウンドゴルフを楽しんだり、社会貢献する為には、健全なる肉体は欠かせないものです。そのため私はラジオ体操をやるようにしました。やると体の調子がよくなるようです。



内閣府「令和5年度エイジレス章」

伝達式 令和5年10月10日(火) 御殿場市市長公室にて 御殿場区長寿会 会長 勝又歌子様



二人娘のお嬢さんと愛孫さんと共に、市長からの伝達式にのぞむ御殿場区長寿会会長勝又歌子さん

都道府県・指定都市・中核市及び高齢者関連団体から推薦のあったエイジレス・ライフを實踐する60名、社会参加活動を行う42団体が内閣府に置かれた選考委員会(委員長・有馬廣實 拓殖大学名誉教授)の案を踏まえ、内閣府において決定しました。エイジレスライフとは内閣府が推進している高齢者が社会の一員として活動している優れた実践事例を紹介する為の章です。御殿場区長寿会会長として活躍されている勝又歌子さんは、このたび永年の活動を認めていただき、御殿場市長よりエイジレス章を伝達されました。

全老連「優良クラブ表彰」

令和5年11月8日(水) 秋田市にて 中畑西区シニアクラブ



老人福祉法制定60周年記念全国老人クラブ大会が秋田市で開催され「中畑西区シニアクラブ」が「優良老人クラブ賞」を受賞し、表彰式に令和3年度会長大胡田知雄様、令和4年度会長鈴木芳正様が出席しました。
令和5年度 村田勝也会長は「先輩会長のおかげです」と感謝の言葉を述べられました。

令和5年度文化の日知事表彰

横山竹利様(茶萸沢上区老人クラブ)



令和2年度シニアクラブ連合会長として御活躍いただいた茶萸沢上区老人クラブ横山竹利様が様々な分野でのリーダーとして貢献・地域のための地道な活動実績を讃えられ知事表彰を受賞しました。

第27回 静岡県すこやか長寿祭美術展

令和5年11月9日(木)～11月19日(日) 静岡県立美術館



工芸品:吊るし雛
作:原田映子さん
(永原永寿会)



工芸品:ミニ着物 作:池谷三千代さん
(大沢いきいきクラブ)



洋画「小夢」作:新島誠さん
(清後芙蓉クラブ)



洋画「きこり」作:小林茂さん
(西田中長寿会)



工芸品:押し花 作:江澤幸子さん
(シニアクラブ東山)



写真:パール富士 作:杉山初さん
(塚原楽寿会)



洋画:春の息吹 作:小林建さん
(大沢いきいきクラブ)

しずおか健康長寿財団・静岡県主催「すこやか長寿祭美術展」が静岡県立美術館にて、11月9日～19日まで開催されました。シニアクラブでは会員から応募いただいた7点の作品を出品しました。
洋画部門で「新島誠さん銅賞」「工芸部門で「原田映子さん銅賞」を受賞しました。

静岡県知事褒章受章「障害を理由とする差別解消活動」

令和5年11月29日(水) 静岡市もくせい会館 御殿場区長寿会 杉浦隆様

令和5年度 障害を理由とする差別解消推進県民会議



「クリーマーwac」「wac藤枝」と検索すると素敵な作品に出会えます



森県副知事と杉浦さん

令和5年度障害を理由とする差別解消推進県民会議にて「静岡県知事褒章」を受賞した5団体1個人が褒章を授与されました。御殿場区長寿会の杉浦隆さんは特別支援学校の学生さんの優秀な絵画作品に出会い感銘をうけ、学生さんが社会人となりその才能を発揮する場を失ってしまうことを危惧し、制作活動の支援・作品発表の支援を永年されています。このたびその活動が認められ知事褒章を受章されました。



第21回静岡県グラウンドゴルフ大会

令和5年11月2日(木) 島田市川越広場

暖かな陽さしの秋の一日、広大な大井川河川敷にて、17市町連合会三百六十名余の参加で、開催されました。御殿場市の大会で優勝の西田中長寿会・準優勝の中畑西区シニアクラブが代表で出場、見事！県準優勝の成績を収めました。



御殿場市の大会で優勝の西田中長寿会・準優勝の中畑西区シニアクラブが代表で出場、見事！県準優勝の成績を収めました。

静岡県健康福祉大会

令和5年10月23日(月) 静岡市グランシップ



令和5年度静岡県健康福祉大会が開催され、シニアクラブより推薦した「湯沢長寿会会長 芹沢一彦様」が長年長寿会の会長を歴任されている功績が認められ「社会福祉関係団体功労者として、静岡県社会福祉協議会会長表彰」を受賞しました。



第11回シニアクラブ静岡県輪投げ大会

令和5年12月15日(金) 焼津市総合体育館(シーガルドーム)



二の岡長寿クラブチーム

- 服巻 卓さん
- 田島香代子さん
- 袴田勝代さん
- 高橋悦子さん
- 坪 孝さん
- 吉村義人さん



栢ノ木栢和会チーム

- 阿久根好弘さん
- 曾我和彦さん
- 錦織達夫さん
- 林ヨリ子さん
- 加藤光江さん
- 勝又美智子さん



御殿場市の大会で、優勝・準優勝を果たした2クラブ12名に出席いただきました。



シニアクラブでは初めての試みで、会員による作品展を開催しました。単位クラブの勉強会で作成したもので、自慢の手作り作品の発表の場となりました。

シニアクラブ お楽しみ作品展

御殿場市民交流センターふじざくら
令和5年11月22日(水)～12月5日(火)



役員研修旅行が4年ぶりに80名の参加で開催。ふじざくら出発↓伊東温泉聚楽到着。宴会では、田代武満会長挨拶の後、6支部別余興・日本一の安来節を披露・女性部有志による歌と踊りを披露。皆で楽しく賑やかなひと時を過ごす事ができました。かなみ仏の里美術館・三島フルーツパークでみかん狩り体験・三嶋大社参拝と充実した研修でした。

シニアクラブ役員研修旅行 伊東温泉じゅらく

令和5年11月14日(火)
～15日(水)



三島フルーツパークでみかん狩り体験

かなみ仏の里美術館でシニアクラブ役員80人による記念撮影



今年度で4回目になるシニアクラブ社会奉仕事業、フードバンク食料支援を11月1日から1か月各単位クラブで活動していただきました。12月7日Y M C A 東山荘に2.5トンの食料が集まり、御殿場小山フードバンク協議会へ寄贈することができました。御殿場市社会福祉協議会を通してクリスマスからお正月にかけて、母子世帯等へお届けしていただきます。

シニアクラブ社会奉仕事業 フードバンク食料支援

Y M C A 東山荘
令和5年12月7日(木)

玉穂喜歩会 歌謡ショー



令和5年10月16日(月)
喜歩会副会長
勝又吉二(中畑北)

玉穂支部では年間4回ほど「喜歩会」と称して講演・演芸等を計画して多くの会員に集まってもらっています。今回は地元歌謡スタジオ兼先生をお呼びしての歌謡ショーを開催しました。



第2回女性部研修会



ふじざくら
令和5年11月21日(火)
女性部会長 原田映子

本年度2回目の研修会では、各単位クラブの女性部長40名の参加のもと、意見発表を2名の会員より発表いただきました。

(詐欺被害防止意見発表を二の岡長寿クラブ山崎信子様、三味線で高齢者を励ます活動発表を新橋西区長寿クラブ杉本幸子様) 手芸実技講座ではクリスマス前に折り紙で作るサンタ飾りを作りました。



鮎沢シニアクラブ しめ縄づくり



鮎沢体育館
令和5年10月21日(土)
会長 川村洋一(鮎沢)

鮎沢体育館にて開催。今回は8名のメンバーだったが、毎回のことなので皆さん手際よく、時にはジョークも入れたりしながらの作業が楽しくスムーズに行われた。渡邊区長からお茶とパンの差し入れを頂き、楽しい談笑タイムもありました。



文芸作品



清後芙蓉クラブ
坂口明子

俳句

破魔矢受く手に鈴音のこぼれけり
梯子乗り真向ふ富士に足掛けて



故郷紹介



葉蕨沢上区老人クラブ
大宮政男

年男を迎え故郷を思う

私は昭和15年3月に石川県能美郡白峰村の白山山麓に生まれました。現在の白山市白峰区です。当時は石川県の貧乏村、酒飲み村と言われたそうです。産業は「牛首細」くらいです。

越中おわら節で謳われる三国一の富士山麓御殿場に移り住んで50年！毎日麗姿を眺め幸せに暮らして居ります。



越中で立山、加賀では白山、駿河の富士山 三国一だよ

故郷紹介



中畑南区老人クラブ
角かず子

私のふるさと

山梨県北杜市白州町で育ちました。西に甲斐駒ヶ岳北に八ヶ岳、海こそないけれど空気がよくおいしい水のある所です。サントリー白州蒸留所・シャトレーゼが人気です。山梨の財界では金丸信衆議院議員、サッカーの名門韮崎高校出身の大村智教授はノーベル賞を受賞しています。今でも年に数回帰省していますが、いつ帰っても空気と水は変わらなずきれいで、日本三大桜になっている神代桜を見るのがほんとに楽しみです。



美乃和みずほクラブ
片岡桂一郎

故郷に今もある大杉

四国のほぼ中央の山の中、高知県が私の故郷です。そこはありえないくらい山奥で、今話題になっているポツンと一軒家状態です。そんな中でも今でも変わらず立っている大木を紹介します。

杉の大杉「特別天然記念物」樹齢三千年、根回り20m、高さ60m。この地にゆかりのある美空ひばりさんの遺影碑や歌碑が建つ大杉の苑があります。



これ！作ってみて！

大根のミルフィーユ鍋

大根を皮付きのまま輪切りにして、豚肉をはさんで、お鍋に輪に並べます。

真ん中に好きなキノコを置いて、作ったスープを入れるだけ！

スープは「水2カップ・めんつゆ大さじ1・鶏がらスープの素小さじ2・こま油小さじ2・塩少々」

寒さ厳しくなる折、温かい御馳走で免疫力アップ！



新刊紹介

本屋で見つけて読んでみて！

102歳、一人暮らし。
哲代おばあちゃんの心も身体もさびない生き方

102歳哲代おばあちゃん、初めての本。自分らしく「ご機嫌に老いるためのヒント」が満載。

名言やチャームシグな写真がてんこ盛りで、読めば「うまいこと老いる」極意がわかり、元気がもらえます。



出版社:文藝春秋
作者名:石井哲代/中国新聞社
単行本:46判160ページ

編集後記

コロナの制限も解除され令和5年度は元気なシニアクラブの活動を報告できました。今年度の広報委員のメンバーです。一年間お疲れ様でした。

広報委員長
新昌 誠 清後美蓉クラブ会長

川村洋一 鮎沢シニアクラブ会長
青木幸男 中山下ときわ会会長

勝亦奉文 神場あいあいクラブ会長
芹澤民雄 菜葉沢上区老人クラブ会長

片岡桂一郎 美乃和みずほクラブ会長



発行:シニアクラブ御殿場市
〒四一二一〇〇四二

御殿場市萩原九八八―一
☎〇五五〇一八九二五二三

発行責任者 田代 武満
印刷 (株)御殿場印刷所

〒四一二一〇〇四三
御殿場市新橋二〇〇〇

☎〇五五〇一八二一〇一五一