



# さわやかクラブ やいづ

【発行】さわやかクラブやいづ連合会 焼津市宗高572-1 大井川福祉センター「ほほえみ」内 TEL:054-622-3543  
メールアドレス：sawayakclubyaizurengoukai@yahoo.co.jp

## 会長からのご挨拶

### いきいきハツラツ健康づくり



会長 遠藤 耕輔

令和6年度さわやかクラブやいづ連合会通常総会を4月26日に開催致しました。

役員選考委員にて今年度会長に推されました。前会長滝澤さんが非常に公務が多いとお話でした。

副会長の皆さんと協力し話し合っ  
て活動してまいります。

全国「三大スローガン」健康・友愛・奉仕、静岡県の健康づくり新3要素「運動・栄養・社会参加」認知症施策の推進を目標とし、高齢者をめぐる様々な課題を踏まえ、健康づくり・介護予防・友愛活動・会員加入促進運動・社会活動参加を主体事業として高齢者が安心・安全に楽しく暮らすことを目指して事業に取り組み地域の連携強化活動の活性化をすすめてまいります。

今年度の寿大学は、7月に消費者団体連盟顧問の小林先生講演会・9

月はオーちゃんバンドのギターと大正琴演奏会・12月は長泉町の静岡がんセンターの上坂総長の講演会です。

又、今年度11月8日(金)は当クラブ

も含む中部地区が会場担当で、高齢者いきいき創造広場を焼津文化会館にて開催いたします。当日は県内シニアクラブ芸能文化活動等の発表があり約千人の方がおいでになる一大イベントです。会場では、展示品、焼津物品販売、福祉会の販売も行います。

仲間づくりで健康長寿の実現に向けて、

①人との交流が多いと健康にプラス(社会参加)

②運動は仲間とすると健康にプラス  
③サロンへの参加は健康にプラス(要介護認定率が低くなる)

④笑いのある生活が健康にプラス(笑われない人は脳卒中になるリスクが高い)  
⑤地域組織への参加は健康にプラス(認知症リスク減少)

人生100年時代、皆さん一緒に頑張りましょう。

## ノルディックウォーキング講習会

7月10日(水)開催



# 連合会活動報告

## 5月22日(水) 寿大学入学式と第1回講演の開催

5月22日に寿大学入学式と第1回講演が開催されました。

今年度は入校者が142名となり、昨年より10名増えました。入学式では中野弘道焼津市長、社会福祉協議会岩崎四郎会長、自治会連合会岡本康夫会長よりご祝辞を頂きました。

入学式に次いで、金谷平成クリニック新井院長を講師に迎え「認知症について」をテーマに、軽度認知障害(MCI)・軽度アルツハイマー型認知症に対する新しい治療法(レカネマブ)について、アルツハイマー型認知症になったらどうなるのか、それを予防す

る方法と脳卒中の予防についてのお話でした。参加者は、プロシエクターを見ながら熱心に聞き入っていました。今年度の2回目以降の寿大学の実施内容は左記のとおりを予定しています。



令和6年度2回目以降の寿大学の実施内容

第2回講演	7月19日(金)	県消費者団体連盟 顧問 小林様
第3回講演	9月13日(金)	オーちゃんバンド
第4回講演	12月10日(火)	県立静岡がんセンター 総長 上坂医師
修了式および 第5回講演	令和7年 3月11日(火)	焼津市長 中野弘道様

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

### 大久保病院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
2:30~6:00	○	○	休	○	○	休

※休診日 日・祝祭日・水曜日午後・土曜日午後

焼津市上小杉853-1  
TEL 054-622-2500

### 酒井歯科医院

管理者 院長 酒井徹也  
歯科医師 酒井和正 酒井徹也 酒井敦子

焼津市石津向町21-18 ☎054-624-7722

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	●	●	●	-	●	●	-
午後 2:00~6:00	●	●	●	-	●	◎	-

◎土曜 午後 2:00~5:00  
休診日 日曜 祝祭 木曜 ※但し急患は常時受け付けます

### 河村歯科診療室

KAWAMURA DENTAL CLINIC

診察時間 / 9:00~14:30  
【診療日・診察時間】 昼 休み / 13:00~14:30

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	×

※19時まで ※18時まで ※9:00-15:00 ※18時まで ※19時まで ※17時まで

焼津市本町2-12-8 ☎054-631-4618

### 一般社団法人 焼津市医師会

〒425-0036 焼津市西小川5丁目6番地の3

TEL <054> 628-5202  
FAX <054> 629-1153

臨床検査センター 居宅介護支援事業所  
健診センター 訪問看護ステーション  
焼津市中部地域 ヘルパーステーション  
包括支援センター 通いの場

### なお歯科クリニック

www.nao-yaizu.jp/

〔診療時間〕  
平日 8:30~13:00 / 14:30~18:00  
土曜 8:30~14:00 木・日・祝 休診

焼津市本町2丁目14-1 共栄ビル1F(焼津市役所前)  
にっこりな子  
TEL.054-620-2575

### 小石川内科クリニック

内科・呼吸器内科・アレルギー科

焼津市栄町1-2-3 ☎(054) 621-1111

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30~6:00	●	●	●	-	●	-

休診日 / 日曜、祝日、木・土曜午後

# 連合会活動報告

## 大人の塗り絵で脳を鍛えて健康に

明治安田生命の大人の塗り絵コンクールに、さわやかクラブやいづ連合会の50名が参加して塗り絵に挑戦しました。脳を鍛えて、認知症の発症予防効果が高いとされる塗り絵を活用してみました。

その結果2名の方が第4回コンクールで入賞しました。

八楠新成クラブの宮内貴美子さんが独創性こだわり賞でねこの絵です。そして大井川の宗高第一常磐会の横山文江さんがお手本そっくり賞で、開運熊手の絵でした。2人には賞状盾と記念

品にサクラクーピーペンシル30色が贈られました。

二人ともに高齢で80歳以上の方です。認知症の発症を防ぐには生活習慣病の予防と脳の活性化が大切です。

「脳神経細胞同士つながりを増やす事が重要です」と医学博士の米山先生のお話でした。今回の挑戦はとても良かったと思います。



私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

### 寝苦しい夜は...

**めるめのお風呂に入る**  
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

**寝る前に軽い運動をする**  
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

### 永田接骨院・鍼灸

受付時間(予約優先)	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:00	○	○	○	○	○	☆	休
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

☆土曜・祝日 8:30~12:00 鍼治療も行います

〒425-0006 焼津市関方67-4  
**TEL 054-626-0330**

### KODAIRA CLINIC

#### こだいらクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	/	○	○	○	○
16:00~18:00	○	/	○	○	○	○

胃・大腸内視鏡検査予約制  
休診日 火曜日・日曜日・祝日  
焼津市小川1036-1 **TEL 054-621-3333**

### 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!

# 連合会活動報告

## 令和6年度さわやかクラブやいづ連合会 ふれあい輪投げ大会



6月14日(金)焼津市総合体育館メイ  
ンアリーナで開催しました。今回は20  
チームの参加で10コースに分かれて実  
施しました。午前10時より3セット投  
げました。ご来賓は地域包括ケア推進  
課杉山広晃課長に出席いただき、祝辞  
および投輪会も行っていました。  
団体賞は1位〜5位まで396点〜  
329点と、前年度より合計点が非常  
に良い点数でした。  
個人賞最優秀賞は今年度も飯淵親和  
会の岡本勝市さんでした。  
団体と個人、3位までは下記のとおり  
です。役員さんは前日の夕方より当



日朝早くの準備に  
ご協力ありがとうございました。  
ごさいました。賞の  
伝達式は6月21日  
(金)に行いました。

### 順位表

順位	団体戦・チーム名	スコア			
		1回目	2回目	3回目	合計
1位	盛朗会 A	115	119	162	396
2位	飯淵親和会 A	166	109	116	391
3位	浜友会 A	118	129	114	361

  

順位	個人戦・氏名	スコア			
		1回目	2回目	3回目	合計
1位	岡本 勝市(親和会 A)	30	16	45	91
2位	淵本 淳子(盛朗会 A)	17	30	37	84
3位	望月 孝雄(盛朗会 A)	13	23	42	78
4位	増田 幸子(和田 A)	32	8	37	77
5位	山口 洋子(第3喜楽会)	21	28	27	76



私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

  
**アスファルト舗装工事・土木工事一式**  
**株式会社 興栄建設**  
 焼津市吉永1853番地の2  
**TEL 054-622-3505**

  
 ・各種ボイラ。販売。据付。修理  
 ・各種温調関連機器  
 ・ボイラ。及び圧力容器性能検査整備  
 ・一般配管工事  
**有限会社 中央熱システム**  
 焼津市田尻 874 番地  
**TEL: 054-624-6454**

フィッシュをフィニッシュまで  
  
**焼津ミール**  
 Yaizu Meal  
 焼津市田尻1855番地の26  
**TEL 054-656-1001**

一般土木工事・造園工事  
 浄化槽工事・産業廃棄物収集運搬  
  
**株式会社 双葉園**  
 FUTABAEN  
 焼津市吉永38  
**TEL 054-668-9138**

パイルの販売及び各種工法の打設工事  
  
**大井川重機** 有限会社  
 〒421-0213 焼津市飯淵842  
**TEL 054-622-6155**  
**FAX 054-622-0804**

  
**マルボシ水産**  
 株式会社  
  
 焼津市石津1018-1  
**TEL: 054-623-7969**

# 連合会活動報告

## さわやかクラブやいづ連合会役員研修会を開催

会長 遠藤 耕輔

6月21日(金) 午後1時30分から大井川ほほえみ研修室で、役員研修会を開催しました。講師は静岡県健康福祉部福祉長寿政策課主事富岡貴様で、内容は「静岡県の孤独・孤立対策について」でした。

です。

健康上のさまざまなリスク・日常生活における経済的・社会的活動の意欲減退等々には、同居していない家族や友人との会話は全くないが約1割、月に一回程度以下が約4割あるそうです。その時こそ社会参加で県健康福祉部・市の地域包括また北部・中部・南部・大井川地域包括センター等に相談することが良いとのことでした。支援を求める声を上げやすい社会状況に、合わせた切れ目のない相談支援につなげることが一番です。



誰ひとり取り残さない福祉の仕組みづくり事業についてのお話で、望ましい孤独と孤立を抱える方々が政策の対象で悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで複雑化・深刻化する事が問題

7月から新札が発行され「新札詐欺」被害の報道もあります。電話による勧誘や訪問販売もなかなか減りません。いろいろな手口と対処の仕方を知り、大切な財産を守りましょう。

## 関東甲信越静岡ブロック老人クラブリーダー研修会

会長 遠藤 耕輔

本年度は山梨県山梨市で開催され静岡県より12名が参加しました。テーマは「人生100年時代に向けた健康」です。参加県は茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京都・神奈川・新潟・長

野・静岡・山梨の各県で262名の参加です。6月27、28日で、1日目の基調講演は、全国老人クラブ連合会常務理事より「老人クラブの現状」と題して2025年後期高齢者・団塊の時代

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

**ITO** 各種自動車 販売・車検・修理

合同会社  
**イトウ自動車**

焼津市利右衛門2703  
**TEL.054-622-4181**

**株式会社フジイ**

焼津市小川3539  
**TEL 054-623-0861**

一般貨物自動車運送事業

**HASSU TRANSPORT CO., LTD.**

有限会社 **ハッスイトランスポート**

焼津市利右衛門1088-1  
**TEL 054-664-1300**

電気設備工事  
太陽光発電システム  
エコキュート・IH

**共栄電気**

有限会社  
焼津市高新田 2336-1  
**TEL: 054-631-5281**  
**FAX: 054-631-5302**

造園土木エクステリア工事設計施工

**富士昌造園**

有限会社  
焼津市三和1725  
**TEL(054)624-4007**

**駿遠開発事業** 株式会社

焼津市西島345番地の118  
**TEL 054-622-6642**

# 連合会活動報告



## 研修旅行 箱根駅伝ミュージアム

6月25日(火)バス2台で箱根・小田原・大涌谷・仙石原等々を80名の参加で実施しました。当日は天候にめぐまれ涼しかったです。

箱根駅伝ミュージアムにむかう車窓から、正月2〜3日の大学駅伝コース



山梨県長崎知事

山梨県連合会・山梨女性委員の幸田享子・鈴木早苗さんと、

2023年に高齢化社会に進んで行くとのこと。そして萩原なつ子先生・独立行政法人国立女性教育会館理事長より誰一人残さない健康的な生活を確実に地域づくり・社会参加・人生100年健康に生きる社会へとの話でした。パ

県笛吹市連合会のお話でした。

2日目は役員表彰で39名中、沼津市・小池邦廣さん・御前崎市高塚晴雄さんが表彰されました。職員も5名表彰され、その一人が静岡県シニアクラブ連合会の西尾早代さんで7年以上勤めたということでした。

地元の武田節・榊たたき音頭・じょいソーラン節の踊りも良かったです。

最後に来年度の開催地が長野県軽井沢に決定され、長野県連合会会長より案内があり閉会となりました。

の折り返し地点を見て「大変だねえ」と。館内で説明を聞き、記念品や数々の記録を見ることができました。

すぐ横の芦ノ湖より涼しい風を受けながら楽しんだのち、小田原かまぼこの里鈴廣で昼食をとりました。食事も美味しくお土産も沢山買いました。そして大涌谷へとバスを進めました。延命長寿の名物・黒玉子は買う人達の大人気です。記念写真を撮る時には強風で皆さん飛ばされそうでした。最後に仙石原・御殿場へ。「金時力まんじゅう」も人気があります。一日楽しんで無事に帰って来ました。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

○上下水道指定工事事業者  
給排水衛生設備設計施工  
住宅設備機器販売  
○住宅水まわりリフォーム  
(浄化槽切替工事も含む)

**(株)池ヶ谷設備工業所**

焼津市上小杉 843 1

TEL 054-622-1439  
FAX 054-622-1262

プラスチック/一般金型・高速薄肉容器金型  
小ロット専用金型  
亜鉛合金試作金型 設計・製作・成形・組立

SAI KYU SEI KI  
**株式会社 齊久精機**  
代表取締役社長 齊藤 文夫

藤枝市高柳2486番地の13

☎(054)636-1160

工事のことなら **何でも解決!**

土木・建築・エクステリア・外構工事

**株式会社 原川土木**

焼津市五ヶ堀之内974-1

TEL 054-629-4380

**HIRO BODY** トラック荷台の修理屋さん  
ヒロボディ

株式会社 **ワイルドフラワー**

焼津市田尻北1007-1

TEL 054-624-4655

**Clean**

**株式会社 クリーン**

代表取締役 森下晴雄

焼津市柳新屋180-1

TEL 054-631-6672  
FAX 054-631-6673

自動制御盤・監視盤 設計製作  
各種起動器

**服部電機工業所**

代表 服部隆夫

焼津市西小川6-11-25

TEL<054>628-3610 TEL<054>628-8300  
FAX<054>629-6632

# 単位クラブの活動報告

## 焼津本町支部

### 第四回歴史講座

改装・改築された焼津神社  
社務所2階ホールにて、会  
員・自治会・一般の皆さま50  
人程のもと、宮司の鈴木氏に  
よる「日本武尊と焼津千六百  
年の歴史【古事記】について」  
講演。熱心に勉強させていた  
だきました。毎年8月12日  
13日は東海一の荒祭りが盛大  
に催されます。



「日本武尊は十二代景行天  
皇の皇子  
で勇敢で  
利発な人  
物で焼津  
の守り神  
としてお  
祀りをし  
たことが  
焼津神社  
の始まり  
です。日  
本武尊と

この掛け声を聴いてみて、何

焼津の由来は熊曾と出雲を平  
定後東国の平定を命じられ出  
征にあたり倭姫命からあめの  
むらくものつるぎ・火打石の  
入った袋を頂き持参した後  
に命を救うこととなるので  
す。東国に着いた日本武尊は  
敵に騙され草むらの中で四方  
から火を点けられてしまいま  
す。とっさの機転で、倭姫命  
から授かった、あめのむらく  
ものつるぎで草を薙ぎ払い、  
火打石で逆に敵に向かって火  
を放ち、炎は向きを変え無事  
に脱出することができたので  
す。その後、あめのむらくも  
の剣は草薙の剣と呼ばれるよ  
うになり、名古屋の熱田神宮  
に祀られています。この伝説  
から、この地は「ヤキツ」と  
言われ、現在の「焼津」とい  
う地名の由来となったのです。  
祭事の中でいまだに説明され  
ていない二つの掛け声があり  
ます。一つは「サンヤレ」二  
つ目は「アンエトン」です。

の事なのか、充分理解できま  
せん。この二つの掛け声につ  
いてはいくつかの諸説はあり  
ますが、私人としては「サ  
ンヤレ」は催し物のスタート  
にあたり、「サーアーヤラザー  
に発信するとサンヤレに近い  
掛け声になったのではないか  
と？二つ目の「アンエトン」  
は焼津荒祭りの行事に無くて  
はならないものです。これは、  
神社側からみて氏子に対しあ  
りがとうという気持ち、氏子  
から神社側に対していつも幸  
福を与えてくれてありがとう  
という気持ち、双方がありが  
とう、ありがとうございます  
もよろしくネ、が、掛け声と  
して「アンエトン」に変化し  
ていったのではないかと私個  
人はそう思っています。最後  
に第五回の歴史講座も「焼津  
神社の見どころ」と題して行  
う予定です。また、ご案内さ  
せて頂きます。

（福田 武介）

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

豊かな緑をつくる 緑化植生工事(設計・施工・管理)

**有限会社 芝善**

焼津市小柳津432-1  
TEL054-626-6735

受講希望者受付中!!

**食品サンプル体験講座**

2名様から50名様でご予約お待ちしております

出張講座も承ります

→詳細はこちらから

焼津市杵宜島362-3  
有限会社 **葵サンプル** ☎054-624-8645

有限会社  
**長谷川技研工業**

焼津市田尻1605-1  
TEL.054-624-5578

屋根のことなら何でもお任せください!

まる とし かわら

**（寿）丸寿瓦工業株式会社**

瓦販売請負工事店 各種資格あり

焼津市越後島203  
☎ 054-629-1155

新車、中古車販売・車検・板金  
修理・各種保険・レンタカー

**＊(株)さくら自動車**

焼津市本中根359-3  
TEL.054-656-4545  
FAX.054-656-4546

株式会社  
**八雲精機製作所**

焼津市三和810番地  
TEL.054-624-7341

### 第3浜友会

5月総会 出席者18名  
その後お茶会

抹茶のたて方・飲み方・両者の作法を実践しながら学び合い心ゆったりした時間でした。

・6月下旬/脳トレパズルあそび

・7月/健康講座を予定しています

### 第4浜友会

#### 塗り絵

数ヶ月前にいただいた塗り絵を思い出し、皆さんによびかけました。

それぞれの子供さんの使い古したクレヨン・色インピツを持ってきてくれました。

子供の頃の話をしながらか、見本をながめながら時間のたつのも忘れてなごやかに時間を過ごしました。



完成はしませんでした。またこの次を楽しみに散会しました。

### 第5浜友会

#### 似顔絵のモデルになって!!

初めて、似顔絵に接する人が多く、皆楽しみに番を待っていました。

1人30分程で出来上がり。自分の絵を見て良く特長をとりえていて! ああ似てると感心しました。

似顔絵を手にし、笑顔を頂き、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。(伊藤 敦子)



### 浜松のフラワーパークへ

焼津から自分の足で、足・腰・脳を鍛えながら、列車とバスを乗りついで浜松のフラワーパークへ思い出作りに出発。

3時間かけて到着した喜びと、バラ園は満開で皆を迎えてくれました。皆は少女のような笑顔がピンクのバラに包まれて素敵でした。頑張っ行って良かったです。帰りも駅から歩いて皆さ

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

冷暖房・冷蔵庫設計施工

株式会社 **花崎空調設備**

焼津市西小川1丁目2番10号

**TEL054-628-6931**

アンカー販売・施工/樹脂注入工事/鉄筋探索  
グラウト打設/ハツリ工事/コア削孔/解体工事

仕事に全力!!

株式会社 **B-DASH**

焼津市東小川1丁目3-48番地

**TEL054-631-4202**

遺言相続・成年後見

**金丸行政書士事務所**

特定行政書士 金丸 好孝

焼津市吉永 697 番地

TEL 090-7671-4015 FAX 054-631-5660

船舶修繕

**梅原造船工業**

〒425-0088 焼津市大覚寺2丁目21-1

TEL 054-629-0711  
FAX 054-629-1447

ユニック・クレーン 販売修理

有限会社 **ヨコヤマ建工**

焼津市策牛154-1

**TEL 054-620-1881**

FRP・船舶・強化プラスチック設計製造

FRP 有限会社 **大沼工業**

代表取締役 大沼 博郁

(本社工場) 焼津市吉永 1258-1  
TEL 054-664-3177 FAX 054-664-3188

(小川工場) 焼津市小川 3899-19  
TEL 054-623-2399 FAX 054-623-2479





例の春と秋の2回主に県内を

### 八楠新成クラブ 浜名湖花博2024

八楠新成クラブでは毎年恒例の春と秋の2回主に県内を中心にバスを利用した小旅行を計画しています。本年5月23日(木)に新会員と19名で浜名湖ガーデンパークに行つてきました。当日は晴天に恵まれ朝8時30分の出発には全

んと沢山の思い出を胸に帰って参りました。  
皆さん。ありがとう。  
(浅羽佐知子)



員が元気に集合、東名高速で一路花博会場へ！ バスの中では吉田観光提供のお菓子とお茶・持込の飲み物で楽しみました。ゲートをくぐると100年を越す立派な鉢植えの松が並び、広い会場内では散策組と遊覧船に乗り花見をする組に分かれて、各ガーデンを楽しんでくれました。その後、浜名湖グルメパークで昼食、うなぎパイファクトリーでは工場内を見学、お買い物をして写真撮影の後、無事時間どおり家路につきました。  
(会長 鈴木)

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

祈る心のかたわらに 誠心誠意、真心のセレモニー

三和葬祭葬儀式場 紫雲殿

株式会社 三和葬祭

紫雲殿 焼津市浜当目894-1  
TEL 054-627-0123

焼津店 焼津市東小川5-8-14  
TEL 054-627-1169

何集・記念誌・自分史など  
パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて  
作れます!

株式会社 ニチコミ  
TEL 054-283-5424

「おかげさまで  
100周年を迎えます！」

学校法人 常盤学園

新屋幼稚園

焼津市本町1丁目1番10号 ☎054-628-3895

西町幼稚園

焼津市大村1丁目12番地 ☎054-629-3277

nichicomi 株式会社 ニチコミ

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

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

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

### 宗高第一常盤会

輪投げが、上手にならないので、練習をやったほうがよいのではと、皆さまにお伺い



をした、5月20日・21日・22日・23日(4日間)、宗高第二公会堂にて練習を行った。その結果、なかなか上達はしなかった。続けて練習をしたほうがよいだろう。



### 宗高第三常盤会

#### 宗高第三常盤会総会

4月18日(木)宗高第3町内会公会堂において、令和6年度総会を開催しました。

9時より総会を開催、議題はすべて原案通りに承認いただきました。

その後10時より焼津警察署の生活安全課の女性職員によ



る、特殊詐欺の講話をしていただきました。

電話等による「オレオレ詐欺」「ロマンス詐欺」等の注意点について、お話をいただきました。少しでも講話



をきいて、犯罪防止につながればとの思いで開催いたしました。

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

#### 健康コラム

とっても便利  
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。



大正元年創業

### M 巻田油業株式会社

ガソリンスタンド  
LPガス・産業燃料油

焼津市中港2-5-16  
TEL 054-629-5101  
FAX 054-629-5104

空調、冷凍、冷蔵設備工事  
冷蔵庫、防水、防熱工事

### 株式会社 日進設備

焼津市中新田1003-1  
TEL 054-624-4532



### ヤシマ工業株式会社

〒425-0054 焼津市一色842

TEL 054-625-2123  
FAX 054-625-2124

各種自動制御装置盤設計製作

### 佐藤電機制御株式会社

〒425-0091 焼津市八桶114番地の1

TEL 054-629-3617  
FAX 054-629-3619

# 会員文芸

## 短歌

川柳

・ふる里の香り広がる同窓会

八十路の春よにぎわい始まる

・今日までの深き人生語る友

見せる笑顔は涙ひとすじ

・このところあの友この友急ぎ過ぎ

若き日浮かぶ静かに浮かぶ

・元気でね次の出会いを約束し

温もり胸に家路急ぎぬ

・送られし集合写真手に取れば

皆んな爺・婆ほっこり写る

第3浜友会 原田 宣枝

・あの紙面涙を誘う子の文集

・老人のクラブは駄目よさわやかよ

・新緑の清々しさに命延び

・じいちゃんの生れた所見てみたい

・会場の体温計に会釈して

・語るのも怖さが絡む敗戦記

悠友会 山下 四郎

私たちはさわやかクラブやいづ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 二子コミ  
http://www.nichicomi.com

# さわやかクラブやいづに加入して、活動をはじめよう！

お近くのクラブにお問い合わせください

焼津本町地区	満月会 桜寿会
大村地区	八幡新成クラブ
東益津地区	第2浜友会 第3浜友会 第4浜友会 第5浜友会
豊田地区	五豊クラブ 第3喜楽会 西焼津クラブ
港地区	長寿会
大富地区	三寿会
大井川地区	飯淵親和会 宗高第一常磐会 宗高第三常磐会 上小杉盛朗会 上泉会

Q: 住んでいる地区に  
クラブがない……



A: 事務局直轄のクラブに  
加入できます！



地域に老人クラブがなくても活動することができます。

諦めずにお問い合わせください！

不明点や相談事がある方はお気軽に事務局にお問い合わせください！

あなたの加入を  
心からお待ちしております。

## さわやかクラブやいづ連合会

焼津市宗高 572-1 電話 054-622-3543 Fax 054-622-3542

メールアドレス: sawayakclubyaizurengoukai@yahoo.co.jp

私たちはさわやかクラブやいづの活動を応援しています

無料事前相談・ホール見学受付中！

セレモニーホール

# しおさい

24時間 焼津市中港1丁目8番18号  
電話対応 ☎ 0120-37-4031

株式会社コハラは機械・工具&システムの総合商社です

## 株式会社 コハラ

idea infinity improve since1922

静岡県焼津市焼津6丁目12番22号  
TEL 054-629-6226 FAX 054-627-3307

**matsumo**  
PAINTING INDUSTRIAL Co.,LTD.

信頼と実績で **お見積無料**  
70年!!

塗装の事ならお任せください。

**松野塗装工業株式会社**  
焼津市吉永683 TEL 054-622-0278

医療とフィットネスの融合で  
健康な身体づくりを応援します！

## 心地良い運動で 健康な体づくりを

NSA 長崎内科クリニック  
SA ドクターズフィットネス

焼津市東道原1-11 TEL:054-625-0572

## 健康は良い眠りから

世界にひとつだけのオーダー枕でぐっすり

**ふとんのこはり**

営業時間 AM10:00~PM7:00  
焼津市西小川 3-8-5  
TEL 628-8110

**IKEDAI** 電気設備工事・設計施工

## 株式会社 池大電機

焼津市高新田 2137-1  
TEL: 054-622-8620  
FAX: 054-622-7257