



ふじさんシニアクラブ
富士宮だより 第38号

発行日: 令和7年1月

発行者:

ふじさんシニアクラブ富士宮

発行責任者: 山崎 好信

住 所: 富士宮市宮原7-1

富士宮市総合福祉会館内

電 話: 0544-22-0294

FAX: 0544-22-0753



シニアクラブ上条上 伊藤 寿彦

「今年は何年」

皆様、輝かしい新春をお迎えと幸いです。

巳年は、新しい挑戦や変化に前向きになれる年と言われます。

今年は更に「FSC富士宮」ここにありと、県シニアクラブへアピールして行きます。

初詣「寒川神社」へ参拝された皆さんは、自分・家族・仲間の健康祈願をされて来たと思います。

今年も、仲間とともに「笑顔あふれる」活動をしていきましょう。



新年明けましておめでとうございませう。昨年は大変にお世話になりました。本年も相変わらずよろしく御願ひ申し上げます。

ふじさんシニアクラブ富士宮は会員の皆様のご協力に依りすばらしい団結のもと、各行事も滞りなく進められて居ります。これは一重に役員の方々、社協のスタッフの皆様のお蔭と心より御礼を申し上げます。

さて昨今色々な事件が発生して居ります。特にお年寄りを狙った弱者苛めで他人の不幸の上で自分の幸福を築く輩が多くみられます。断じて許すわけにはいきませう。その中に有って、わがシニアクラブは健康、友



愛、奉仕を基に一人一人の幸福を又人生を楽しくエンジョイできますよう互いに助け合つて来ました。これからも『思いやり



は必ず返ってくる』のスローガンのもと今の自分を大切にそして『動ける内が華』と決めて自分に合った諸行事に御参加下さい。

一歩家から外に出て会員の皆様と共に楽しく過しましょう。会員の皆様の御健康と御多幸を心より御祈り申し上げます。



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

横断歩道を渡ろう!!
車が止まってから渡ろう

**交通安全協会
富士宮地区支部**
ShizuAnkyou

富士宮市城北町160 富士宮警察署内 TEL 0544-23-4428

電気設備・空調設備・設計施工 一式

株式会社伊藤電気工事

東京電力委託工事店・特定電気工事業許可業者

伊藤電気工事 検索

〒418-0051 富士宮市淀師136-13
TEL:0544-24-8959 FAX:0544-23-7425

鉄・非鉄金属買取

新和商事株式会社

富士宮市杉田520-1
TEL.0544-21-1888

Sakifuji アスベスト除去工事

株式会社 サキフジ

〒418-0111 富士宮市山宮967-14
TEL.0544-58-7238
FAX.0544-58-7239
http://www.sakifuji.com

土木工事一式

有限会社 坪井組

代表取締役 坪井孝文

富士宮市野中町741
TEL (0544) 27-3305
FAX (0544) 27-3306

KKC 勝又工業株式会社

富士宮市山宮3507-26
電話(0544)58-2723 FAX(0544)58-2724



新年あけましておめでとうございませう。

ふじさんシニアクラブ富士宮の会員の皆様におかれましては、令和7年の新年を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、会員の皆様には、日頃から、市政運営に多大なる御理解、御協力をいただいておりますことに感謝申し上げますとともに、高齢者の見守りや仲間づくりに御尽力いただいておりますことに心から敬意を表します。

さて、昨年は、1月1日に発生した能登半島地震に始まり、8月には初めて南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発せられるなど、全国各地で地震や豪雨など自然災害による甚大な被害が多く発生した一年でありました。富士宮市においても、8月の南海トラフ地震臨時情報発表の際には、市内のホームセンターなどの売り場からペットボトルの水や防災備蓄品がなくなるなど、市民一人一人が改めて自然災害に対する備えを意識した一年になったと思います。

富士宮市長
須藤 秀忠

大規模災害はいつ発生するかわかりません。行政による「公助」が行き届くまでには時間がかかるため、いざという時に自分の身は自分で守る「自助」に加えて、地域で助け合う「共助」が重要です。そして、有事の際には、日頃からの日常的なコミュニケーションや顔の見える関係づくりが大切です。

貴会会員の皆様が各地域で取り組まれている仲間づくりの活動は、災害時に支援が必要な高齢者を把握する大切な機会にもなり、有事の際の円滑な「共助」につながる重要な取組であると

考えており、高齢者が安全で安心に生活できるまちづくりを目指す本市といたしましても大変頼もしく思っております。

市では、災害対策基本法に基づき、高齢の方や障がいをお持ちの方など災害時に御自身や御家族だけでは避難が難しい方からの申請による避難行動要支援者名簿を作成し、本人同意のもと、自主防災会や民生委員児童委員等への情報提供を進めております。

しかしながら、この制度が有効に機能するためには、地域住民の皆様が御協力が不可欠であることから、貴会会員の皆様におかれましては、引き続き市内各地域での地域づくり、関係づくりに御尽力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮様のますますの御発展と、会員の皆様の御健勝、御多幸を心から祈念申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

極細精密ステンレスパイプ・精密特殊金属パイプ
異形管・多重管・ハニカムパイプ
プラスチック光ファイバーアッセンブリー

大場機工株式会社
代表取締役 大場正晴

本社/工場 富士宮市安居山44-8
TEL 0544-27-6066 FAX 0544-27-6214
第2工場 富士宮市羽射69-1
TEL 0544-65-2188 FAX 0544-65-2466
URL <http://www.ohbakiko.co.jp>

電気設備・空調設備工事 設計施工

株式会社 **富士宮電気**

富士宮市田中町1003
TEL (0544) 26-5363

時之栖 富士宮温泉 **花の湯**

■営業時間 10:00~翌9:00
《年中無休》

富士宮市ひばりが丘805
TEL 0544-28-1126

Metal cutting
Suwabe

諏訪部精機

富士宮市万野原新田3680-13
TEL 0544-26-2835

総合建設
設計・施工

伊東鉄工株式会社

富士宮市上条1216
TEL 0544-58-0527 FAX 0544-58-1268

鉄骨建築・耐震補強
設計施工一式請負

有限会社 **堀内鉄工**
有限会社 堀内鉄工一級建築士事務所

富士宮市山宮2112-1
TEL (0544) 58-1547



新年明けまして、おめでとうございます。

「ふじさんシニアクラブ富士宮」の会員の皆様におかれましては、清々しい新年を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

皆様方におかれましては、日ごろより市議会の活動及び市政各般にわたり、格別のご理解とご協力をいただいております。とくに心より感謝申し上げます。

「ふじさんシニアクラブ富士宮」の皆様におかれましては、恒例のグラウンド・ゴルフ大会や輪投げ大会のほか、ウォーキング事業などに積極的に取り組まれるとともに、高齢者への声かけや見守り、交通安全の啓発

など会員相互のふれあいと交流の促進を通じて、「にぎわい」と「活気」にあふれる明るい地域社会づくりに多大なご貢献をいただいております。

また、シニアクラブ静岡県が主催する「高齢者いきいき創造広場」の芸能交流広場に5年連続して出演されるなど、その積極的な活動は県内でも高く評価されているとご存じます。

皆様の多方面にわたるご活躍に、市議会を代表し、心より敬意と感謝を申し上げます。

さて、皆様ご存知のとおり、わが国は本格的な少子・高齢化社会を迎え、人口減少が及ぼす地域の活力低下が深刻な社会問題となる中、元気で経験豊かで行動的なシニア世代の皆様が積極的に社会参加を果たし、地域社会において中心的な役割を担っていただくことが期待されております。

このような状況の中、シニア

世代の方々が、これまで培ってこられた豊かな知識や経験などを活かし積極的な社会参加を図るとともに、お互いに支えあいながら、いきいきと暮らすことのできる地域社会を実現するうえで、「ふじさんシニアクラブ富士宮」の果たす役割は、大変大きなものであると思います。

市議会といたしましても、シニア世代の皆様の安全安心な暮らしと市民福祉の向上のため、皆様の期待と信頼に応えるよう精進して参りますので、「ふじさんシニアクラブ富士宮」の皆様におかれましては、本年も引き続き、活力ある地域社会づくりにご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

本年の干支は「巳」であります。「巳」＝「蛇」は脱皮を繰り返して成長することから、「巳年」は成長と進化を象徴する年になるといわれています。

この一年が「ふじさんシニアクラブ富士宮」にとりまして、さらなる成長と進化を果たし、大きな飛躍の年となりますことを祈念申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

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。



内科・胃腸科・小児科

佐野 医院

診療時間 月火水木金土日
午前 8:30～1:00 ○○○○○○/
午後 4:00～6:30 ○○/○○/○/
◎水・土曜午前8:30～12:00 休診:日・祝祭日
富士宮市小泉2186-5
TEL.0544-26-5450

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

稲葉獣医科医院

INABA VETERINARY HOSPITAL

〒418-0114 富士宮市下条533-2

TEL 0544-58-0619

http://www.inabavet.com

遠藤歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝
9:00～12:30 ○○○○○○休
14:00～18:00 ○○○○休○○

休診日: 木曜午後・日・祝祭日

富士宮市西町6-24 ☎ 0544-26-8888



富士宮市社会福祉協議会 会長 太田 精一

新年明けましておめでとう
ございます。年頭にあたり ふじ
さんシニアクラブ富士宮の皆様
に謹んでご挨拶申し上げます。

また、ふじさんシニアクラブ
富士宮におかれましては、日頃
から富士宮市社会福祉協議会の
諸事業に對しまして、深いご理
解とご協力を賜り、厚くお礼申
し上げます。

さて、昨年は元旦から石川県
能登地方で大規模な地震の発生、
羽田空港では日航機と海上保安
庁機の衝突事故と、大きな不安
や恐怖を感じた一年の始まりでし
た。一方で、パリ五輪では、海外
夏季五輪でのメダル獲得数が過
去最多になるなど日本人の活躍
する姿に活力や勇気をもらっ
た。その一方で、ふじさんシニアクラブ富士宮の活動が、新年の心躍らしめ、多くの方の躍動する姿を拝見することが出来ました。

また、十二月に参加されたシ
ニアクラブ静岡県輪投げ大会で
は、団体四位・個人五位という
好成績を収めたと同いました。
これも皆様の日々の活動の賜物
であると称えると同時に、皆様
の活動に対する意欲や熱量には
驚かされました。

ふじさんシニアクラブ富士宮
におかれましては、新たな仲間
に大岩一区シニアクラブを迎え
て行われたグラウンドゴルフ大
会や、さわやかウォーキング、
スポーツ祭り、文化祭ではいず
れも例年以上の盛り上がりを見
せ、多くの方が躍動する姿を拝
見することが出来ました。

また、十二月に参加されたシ
ニアクラブ静岡県輪投げ大会で
は、団体四位・個人五位という
好成績を収めたと同いました。
これも皆様の日々の活動の賜物
であると称えると同時に、皆様
の活動に対する意欲や熱量には
驚かされました。

り、私も元気をいただきました。
今後とも、静岡県を代表するシ
ニアクラブ「ピンク軍団」として
シニアクラブの活動をより活気
のあるものにしていただだけ
ますよう期待しております。

このような健康増進・文化教
養活動の一方で、友愛訪問活動
や友愛募金等の社会奉仕活動
子育て支援センター「たっち」
との交流や生活困窮者自立支援
事業「ほかほか食堂」と連携し
た食事提供支援など、世代を超
えて他事業とも連携し、多くの
方と結びつくことが出来るよう
な活動を展開されていらっしゃる
いました。

このような皆様の多分野にわ
たるご活躍が地域をつなぐ大き
な力となっております。富士宮市
社会福祉協議会といたしまして
も地域福祉の増進につぎまして、
より一層の努力をしてまいり所
存でございます。その際、会員
の皆様におかれましては、ご協力
をいただけますよう、心からお
願い申し上げます。
結びに、ふじさんシニアクラ
ブ富士宮の益々のご発展と、会
員の皆様のご健勝とご多幸を心
からご祈念申し上げます。新年のご
挨拶とさせていただきます。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮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** 以上
(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

FSC芝川支部の現況報告

支部長 佐藤 捷世

旧芝川町の老人会が富士宮の老人会（現FSC富士宮）に参加してはや14年が過ぎました。この間、芝川町各区の老人会の多くが合併による重

圧と単位クラブ独自の事情により、クラブの解散および支部からの脱会が相次ぎました。現在では内房地区と芝富地区

からの支部への参加はゼロという状況です。

今、芝川支部で活動している単位クラブは柚野地区で2クラブ、稲子地区で1クラブの計3クラブのみです。

芝川支部では、支部にとどまってくれた3単位クラブがこれからも存続していただけるようクラブ会員の交流を重ねることにより会員間の親睦を深めるための活動をしています。

行事としては年1回のグラウンド・ゴルフ大会と春・秋の観劇のつどいを開催してきました。両行事とも会員のみの参加だけではなく、支部から脱会してしまつた単位クラブ

の会員の方や各クラブの準会員の方にも多数参加してもらい、支部への復帰も含め各地域の活性化をめざして活動をしてきました。

今年度は、10月24日に支部グラウンド・ゴルフ大会を芝川スポーツ広場で開催しました。

参加者は45名でした。そして11月7日に秋の観劇のつどいを清水八幡センターで55名の参加のもとで開催しました。



清水八幡センター、「まな美座公演」観劇のつどいは、春・秋2回、もう10年も続けていきます。この「まな美座公演」は、昔ながらの大衆演劇（お芝居）と歌謡ショーですが、お酒を飲みながら旧交をあたため、おひねりを投げて過ごすひとときは楽しいかぎりです。会のしめは、役者さんたちが演ずる舞台を借りての大カラオケ大会で盛り上がりま

す。以上が芝川支部からの報告です。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

プラスチック加工全般

株式会社 下橋製作所

富士宮市杉田381-21
TEL.0544-26-9281

総合建設業

明德建設(株)

静岡県富士宮市大中里1399-14
TEL.0544-28-3025(代) FAX.0544-28-3026

SDGsに取り組み未来に
貢献できる企業を目指しています

KANTO SEIKO

株式会社 関東精工

〒419-0313
静岡県富士宮市西山2103
TEL.0544-65-1540

電線屑のリサイクル屋

株式会社 ヨシオカ

富士宮市杉田1352-3
TEL.0544-24-9944

株式会社 ヨーゼン

医療機器部品・電子部品加工業務
各種省力化機械製造業務
受託清掃業務・各種物品販売

富士宮市三園平1250
TEL 0544-26-8338

株式会社 藤伸設備サービス

■上下水道工事 ■衛生設備工事 ■工場配管
■浄化槽工事 ■一般土木 ■設計施工
■水まわりリフォーム工事

富士宮市山宮1570-4
☎0544-58-3529

小泉三区シニアクラブ睦美会

学校応援 花植え、草刈り、除草作業手伝い

会長 仲田 育美



園児と一緒に花植え「花は優しく植えようね」

最後に、手入れされた花壇へ1年生が花を植える作業では、初めての子供たちにジジ・ババがやさしく指導しながら一株一株子供たちが花を植える姿に癒された半日でした。秋にも奉仕作業があるので、孫たちのためにも「応援団」は参加する予定でございます。

FSC富士宮富士根南支部11名が地域支え合い活動の一環として「ふじさんシニアクラブ応援団」と称して、学校の校庭の除草や草刈り作業、花壇の除草と一部花植えや、花植えを行う準備に日頃の手腕をふるってきました。



草取りは大変

1年生、4年生、6年生の児童と父兄約400名程が集合、8時から作業内容の説明を受け各々持ち場で親子にて草取り作業をする傍ら、応援団はこれから花を植える花壇の手入れを実施する方、校庭土手の草刈り作業をする方に分かれ心地よい汗をかきながらの手伝いを行いました。

学校応援 昔の遊び名人になって

会長 仲田 育美

今回、学校応援は地区社協が実施する『昔の遊び』の名人になり、富士根南小学校が1年生授業の一環として我々が昔遊んだ懐かしい遊び(めんこ、おてだま、竹トンボ、紙飛行機……等)を学ぶ手助けに参加しました。

1年生約150名が、地区のおじいちゃん・おばあちゃん約50名(内シニアクラブ員8名)に遊びたい種目3つを教えてもらいました。昔名人は自慢の腕を見せようと得意な遊びにわかれ教えに入りましたが、年と共に腕が落ちたのかうまく出来ないこともありましたが、孫たちに教えるより遊んでもらい楽しい2時間を過ごしてきました。



名人と生徒のごあいさつ!



おはじきはどう遊んだの?



めんこ…難しい



ビー玉…当たるかな?



竹ぽっくりに乘れたよ!

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

空調機器修理・新設工事
確かな技術で顧客に満足を!

REFRIGERATION&AIRCONDITIONING
株式会社 冷空サービス

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉2410-21
TEL.(0544)26-4285(代) FAX.(0544)26-8988

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

送電線工事一式

東部電工株式会社

代表取締役 佐野富治
富士宮市野中902-3
TEL 0544-26-3156 FAX 0544-26-2782
URL <http://toubudenkou.com>

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

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

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

株式会社 森下建設

富士宮市小泉2390-1
TEL.0544-26-3305
FAX.0544-23-4578

女性部

健康で楽しく活動

女性部長

佐野ひろみ

女性部は激動の令和6年を皆さんの応援をいただきながら走りつづけてまいりました。

一番思い出深い行事は夏のスポーツ祭、そして11月のいきいき創造広場の発表です。酷暑の夏、何人もの方が暑さで体調を崩され、それでも頑張りきり8月23日のスポーツ祭には100人を超える女性部の皆さんが常任理事の方の絶大な応援をいただき踊ることができました。

美空ひばりの「お祭りマンボ」の曲を、立派な手づくり神輿を担いだ常任さんが元気な掛け声とともに盛り上げてくださり、その勢いにつれて女性部はうちわ隊、傘隊ともに最高の演技を行うことができました。

ダンスに参加した方からは「感動して涙が出そうだった」と話してくださる方もあり、

皆さんが力を出し切った発表でした。

また、11月8日には、いきいき創造広場、焼津文化会館に選抜隊75人がバス3台に乗り元気に会場入り。今までの練習にはない見事なパフォーマンスで山崎会長、他市の皆さんからも絶賛の声をいただきました。

きました。2024年1番の思い出になりました。

これからも健康第一で、シニアクラブ静岡県のテーマである「育てよう 拡げよう 地域の絆」を掲げ、社会参加、地域貢献を目指し頑張つてまいります。



私も FSC の活動に参加しました

「おどり同好会」から広がったシニアクラブの輪

私はおどり同好会に入らせていただいてから、シニアクラブ女性部の方々の踊りにも参加させていただき、思ってもいなかったたくさんの感銘を受けました。

私よりも人生の大先輩の皆さまが、踊りに参加されているという自体驚きましたが、あまりにも生き生きとしっかり踊られていて、皆さんで一つものを作り上げようとする芸術性が見事に表現されていました。日々の生活感を消し去ったような若々しさ、そして積極性にあまりにも感動した私は少し考えてしまい(笑)。。シニアの皆さまが一歩家から出て、スポットライトを浴びていくため、

一生懸命練習されている。志が同じく、それが美しい舞台を作り出していくんだなと思いました。

そしてこの同志愛が、地域においても社会においても、皆さまと調和をもたらす中核を担っておられるんだろうと思いました。

「健康で生き生き」と、「社会的な健康」を目指す、人生の希望の存在だと思います。

舟久保 おどり同好会 近藤 法子



輪投げを楽しむ子どもたち

FSC富士宮も一画にお店を構えてお子様づれのお客さんを受け入れ昔の遊び「お手玉・けん玉・羽根つき」を楽しんでもらいました。また、ビニールロケットの作り方を教えて、自分で作ったロケットを空いている場所で飛ばし

今年9月21日(土)午前10時から午後2時まで、白糸自然公園において出張商店街が開催されました。FSC富士宮への参加要請に基づき、総務部並びに女性部の皆さんにご協力を頂いて事務局の方々と合わせ10名で、商店街の行事に参加しました。当日は生憎な空模様となつて、開催場所が白糸自然公園の中にある白糸体育館に

変更となりましたが各出張商店共にきれいに店開きされました。



折り紙等

総務部

出張商店街に参加して

総務部長

佐野

俊史



たり、メンバーが役割分担で演じる紙芝居を観て手を叩いて喜んでくれたりしました。



紙芝居のおもしろさに引き込まれる子どもたち

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

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。

日蓮宗
日朝さんのお寺
常泉寺
富士宮市東町24-6
電話 0544-26-4368

日蓮宗
善能寺
興代山
富士宮市野中774
TEL.0544-26-5849

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!
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

無理せず、体を動かしましょう!

日蓮宗
円恵寺
妙境山
富士宮市大久保216
TEL.0544-65-0178



FSC富士宮
行事報告

5月

令和6年度FSC富士宮
第33回グラウンド・ゴルフ大会

体育部長 遠藤修一郎

5月17日(金) 外神スポーツ広場で開催され417名(90歳以上18名)が出場し、ゲームを各3回行い熱戦が繰り広げられ同点も多く接戦で順位を決めるのが大変でした(ホールインワン賞195本)。団体優勝の外神芙蓉会A、準優勝の星山二区八星会Bは県大会に出場しました。

※団体戦入賞上位2チームは、10月に開催のシニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会に「ふじさんシニアクラブ富士宮」の代表として出場しました。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

臨濟宗
内房山 祥禪寺
富士宮市内房4069
電話 0544-65-0247

納骨堂、永代供養といえ
日蓮宗 法典寺
LINE募集中
富士宮市山本371
☎ 0544-66-8800

日蓮宗
妙覚山 大泉寺
富士宮市野中685番地
電話 0544-26-3278

日蓮宗
萱守山 妙圓寺
富士宮市小泉1807
電話 0544-26-8415

日蓮宗
安立寺
富士宮市青木672
TEL 0544-25-1125

令和6年 浄土宗 開宗850年
浄法山 大頂寺
富士宮市東町3-28
☎ 0544-26-3465



● 大会結果 ●

※同点の場合、ホールインワン賞の数→2打の数→生年月日で順位を決定

	順位	団体戦：クラブ名／個人戦：氏名	総得点
団体戦	1位	外神芙蓉会 A	323点
	2位	星山二区八星会 B	343点
	3位	万野三区睦美会 A	351点
個人戦 1・3・5ゲーム	1位	田中 武 (外神芙蓉会)	45点
	2位	金田 憲生 (シニアクラブ神田川壮友会)	46点
	3位	諏訪 明 (小泉4区シニアクラブ)	52点
	4位	諸星 芳男 (杉田喜楽会)	54点
	5位	平沢 計子 (シニアクラブ神田川壮友会)	55点
個人戦 2・4・6ゲーム	1位	奥村純一郎 (星山二区八星会)	46点
	2位	清 弓子 (小泉5区松寿会)	50点
	3位	佐野 浩一 (外神芙蓉会)	51点
	4位	小川 秀子 (外神芙蓉会)	51点
	5位	仲西喜久雄 (万野三区睦美会)	51点



令和6年度の市交通事故件数も若干減少しておりますが、事故件数の4割が高齢者に起因するものです。FSC会員は絶対「事故を起こさない」「違反をしない」をモットーに安全運転を心掛けてください。

また、3月、11月と年2回開催される富士宮市交通安全対策委員会にFSC代表として参加してきました。

5月23日、FSC交通安全リーダー研修会が開催されました。各単位クラブより大勢のリーダーが出席され、富士宮警察署の濱村交通課長の各種スライドを利用した説明により、交差点での事故が多発している点を注意喚起されました。

交通安全指導部長 若林 孝



交通安全
リーダー
研修会

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

日蓮宗 **蓮覚寺**
富士宮市貫戸280番地
☎0544-24-6819

興徳寺
富士宮市下柚野431
電話 0544-66-0039

曹洞宗
大安山 **法蔵院**
富士宮市内野 325
電話 0544-54-0163

日蓮宗
解脱山 **妙行寺**
富士宮市羽鮒155-1
電話 0544-65-2000

日蓮宗
長遠山 **本成寺**
富士宮市内房2931
電話 0544-65-0245

日蓮宗
永昌山 **長見寺**
富士宮市長貫639
電話 0544-65-0162

8月

FSC富士宮
行事報告

令和6年度

第51回 FSC 富士宮スポーツ祭り

体育部長 遠藤修一郎



8月23日(金)富士宮市民体育館で84チーム485名が輪投げ大会に出場し、各2セット4ゲームを行いさわやかな汗を流しました(70点以上のハイスコア賞91本)。団体優勝の万野三区睦美会と準優勝の大岩1区シニアクラブは県大会に出場しました。



総合得点での1位・万野三区睦美会と、大岩1区シニアクラブは、12月13日開催予定の「シニアクラブ静岡県輪投げ大会」に出場しました

女性部の皆さん、今回も華やかなレクダンスで会場を大いに盛り上げて頂きありがとうございました。



優勝した万野三区睦美会の皆さん



選手宣誓

女性部の皆さんによる
レクダンスも披露！
大会を盛り上げてくれました！



● 大会結果 ●

総合順位

順位	クラブ名	総得点	氏名
1位	万野三区睦美会	555点	小長谷清・鈴木清・仲西喜久雄・鈴木隆弘・遠藤彰子・笹原潔
2位	大岩1区シニアクラブ	428点	橋口泉・柏木勝行・柏木博・柏木清・岩見彰貞・稲葉昌弘
3位	シニアクラブ 淀橋	418点	若林孝・石川一廣・高野望・横山京子・今井美智子・川嶋祥子

お元気で賞 90歳以上の参加者は11名いらっしゃいました(最高齢95歳)。

ハイスコア賞 70点以上は91名でした。

FSC富士宮
行事報告

FSC富士宮秋のさわやかウォーキング事業in御殿場樹空の森

FSC富士宮恒例の年間行事である「秋のさわやかウォーキングin御殿場 樹空の森」を実施しました。曇り空ではありませんでしたが、ウォーキングに適した過ごしやすい日で今年も心かげのよいFSC富士宮でした。大型バス2台、マイクロバス2台で各地を回りました。参加者は総勢110名でした。

当日のスケジュールは、10時に全体集合。会長の挨拶の後、全員でラジオ体操。その後は、パークゴルフ。御胎内温泉、御胎内清宏園散策、グループごとに分かれ注意事項等の説明。説明後、それぞれグループ毎に移動。みなさんウキウキ♪ルンルン♪でした。樹空の森は3年目でしたが、パークゴルフを楽しむ

方も多く、あちらこちらで笑顔、笑い声の絶えない一日でした。



全体集合場所へ



元気にラジオ体操!



散策中!



何かあったのかな?



入れ~



ナイスショット!

早起きして
作ったお弁当を
みんなでいただき
和気あいあい



久しぶりに会え、嬉しいね♪

シニアクラブ
静岡県
行事報告



第22回シニアクラブ静岡県

グラウンド・

ゴルフ大会

体育部長 遠藤修一郎

10月22日(火)大井川川越広場島田
グラウンド・ゴルフ場で21市町の代表
選手が熱戦を繰り広げ、富士宮からは
外神芙蓉会、星山二区八星会、常任理
事3名が出場し、個人戦
で石川安一さん(外神芙蓉
会)若林秀夫さん(星山二
区八星会) 両名は各組で
共に4位に入賞しました
(富士宮は団体戦15位)。



FSC富士宮
行事報告

令和6年度第20回

ふじさんシニアクラブ富士宮文化祭

文化部長 宮代 高雄

12月14日・15日に、令和 部門・展示部門 (展示部門

6年度 第20回 ふじさん は両日)。

シニアクラブ富士宮の文化 15日は、文化講演会 (詩

祭を実施しました。 吟家・尺八演奏家の前田健

14日は、舞台部門・映像 志さんの文化講演会)。

勢196名が舞台発表を行
いました。
ダンス・太鼓・居合道・
大正琴・オカリナ演奏等、

12月

シニアクラブ
静岡県
行事報告

第12回シニアクラブ静岡県

輪投げ大会

体育部長 遠藤修一郎

12月13日(金)会長含め常任理事3名と昨年準優勝の万
野三区睦美会・大岩1区シニアクラブの選手15名で焼津
市総合体育館シーガルドームに向かいました。両チーム
共優勝を目指し全力を尽くしましたが僅差で団体戦、睦
美会4位・大岩
1区シニアクラ
ブ14位でした。
個人戦では大岩
1区シニアクラ
ブの橋口選手が
健闘し5位入賞
しました。



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮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.nichicom.com



開会セレモニー 山崎好信会長挨拶

て、またFSCの一体感が
りました。大合唱を通じ
大合唱を行い、大盛り上が
年生」・「いつでも夢を」の
ドファイナーレにて「高校3
に來られた方全員とグラン
台部門の最後には、文化祭
の魅力を知れました。舞
ことが出来、また一つ皆さ
とは、また違った姿を見る
台発表を見てみると、普段
発表をしており、本当にい
での練習を生かし、堂々と
り、参加者の皆さんが今ま
幅広い分野の舞台発表があ

強まったと思います。
の「高齢者いきいき創造広
場」のFSC富士宮の舞台
出演時の映像を上映いた
しました。当日出演をした
方も叶わなかった方も、共
に映像を見ることで、「ここ
がよかったね」・「私も踊り
たかったわ」等感想を語り
合っている姿が印象的でし
た。お互いの意見を共有す
ることで、FSC富士宮の
ダンスもよりグレードアッ
プしたものになるでしょう。



三園平音頭太鼓

展示部門は、137名の
作品を展示いたしました。
展示部門では、園芸の部・
書画の部・工芸の部・手芸
の部（干支づくり等）の展
示品があり、それぞれの作
品は、完成度が非常に高く、
どうやって作ったんだろう
と思うような作品ばかりで
した。ぜひ、作り方につい
ても聞いてみたいと思っ
ます。毎年恒例の干支づく
りの展示は、「蛇」が並ぶ
姿は壮観でした。蛇は、幸
運を招く動物として有名な



ビューティー♡シニア



グランドファイナーレ



ので、ぜひ来年もFSCの
皆様他、多くの方に幸運を
届けてほしいと思いま
す。



15日の文化講演会では、富士宮市出身で、詩吟家・尺八演奏家でもある「前田健志」さんをお招きしました。前田さんは、詩吟や尺八の演奏を日本のみならず、世界でも披露をされており、大活躍中の詩吟家・尺八演奏家です。

今回は、「前田健志 日本の名曲年忘れリサイタル」と題しまして、詩吟・尺八だけではなく、歌唱も披露してくださいました。前田さんが奏でる音の一つ一つに趣があり、深みがありました。歌もお上手で、普段どのように練習をしているのでしょうか。



聞いてみたいと思いました。前田さんは、富士宮出身ということ、前田さんのファンがたくさんいらっしゃいました。前田さんもファンサービスもたくさんしてくださり、参加した方の表情を見ると、前田さんの演奏を本当に



楽しんでいました。340席近くあるホールも満席になりました。本当に大成成功だったと思います。前田さんも来年、県内でもリサイタルを実施予定とのことでしたので、ぜひ多くの方に前田さんの詩吟・尺八を聞いてほしいと思いました。富士宮のスター前田健志さんにご注目ください。

文化講演会終了後には、米寿を迎える方におそばをお渡ししました。今年度、88歳となった方は、75名いらっしゃいました。おそばを食べてこれからもFSCの活動を共にしていきたいと思えます。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮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!



育成部

育成部長 大河原邦夫

おしるこの振る舞い

今年度は、FSC富士宮文化祭にて女性部と共に、おしるこを参加者に振る舞いました。

女性部の皆様には、手際よく準備をしていただき、白玉だんごと優しい甘みのあるあずきでFSC特製おしるこを作っていただきました。



文化祭の中で、おしるこを振る舞うのは大変久しぶりということもあり、みなさん大変待ちわびていた様子で、「おしるこもう一杯食べてもいいかな」と声をかけてくれる方もいらっしゃいました。皆様の声が聞けて本当にうれしかったです。なんと山崎会長は、あまりのおいしさにおしるこ4杯もおかわりをしていました！おしるこは、非常に大好評で、多くの方におしるこを振る舞うことが出来ました。これも女性部の皆様のお力あってこそだと思えます。来年も力を貸し

てくださいね。

この寒い時期だからこそ、おしるこを食べてあたたかい気持ちになつていただきたいですし、一般の方でFSC文化祭に来てくださった方には、おしるこを通して、FSCの活動に興味を持つきっかけの一つになればうれしいです。来年もまた皆様とお会いできることを楽しみにしています。

干支づくりで幸運に！

今年度の干支は、「蛇」ということで蛇を作っていたいただきました。蛇という体がうねうねしていて作ることが難しそうと思っていました。参加者にとってはなんのその。皆さん大変立派な蛇を完成させていました！文化祭でも皆さんが作り上げた蛇が展示会場を盛り上げてくれました。蛇は、健康や金運をもたらしてくれる動物のよう



す。今年はいい一年になりそうですね。楽しみにしています。

さて来年は「馬」です。馬にもきつといいご利益があるはず……。干支を一緒に作る仲間をお待ちしています！

長寿そばの取り組み

ふじさんシニアクラブ富士宮では、友愛活動の一環として、今年米寿を迎える皆様に文化祭にご招待し、ご長寿のお祝いそばを贈呈しました。

今年度は、75名の皆様が米寿を迎えられました。文化祭当日は、山崎会長よりお祝いそばを贈呈し、健康長寿の秘訣を伺いました。

残念ながら会場にいらなかった皆様へは各単位クラブの会長が友愛訪問をしておそばをお届けしました。



このおそば、会員がそばを打ち、地元の村山ニンジンで作ったかき揚げでてんぷらを添えて用意し、皆様に大好評を頂いております。

今年も多くの方に喜んでいただくことが出来てよかったです。



富士宮市内の交通事故発生状況

2024年1月1日～12月31日(概数)

※()は前年比

 メモ	件数	死者数	負傷者数
富士宮市	561(-74)	3(+1)	695(-139)
高齢者事故	243(-42)	3(+1)	121(-11)

高齢ドライバーの皆さん

～高齢ドライバーによる交通事故の特徴～

判断力や注意力の低下



ブレーキ等の操作ミス



慌てず、焦らず、十分な安全確認と慎重な運転操作を心がけましょう！

Let's do!! 交通安全教室



交通事故を他人事として捉えるのではなく、自分事と捉えられるよう、体験型の交通教室を実施しています。内容等、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ先

※土日、祝日はご遠慮ください

☎23-4428

交通安全協会富士宮地区支部 交通安全指導員

ふじさんシニアクラブ富士宮 会員数

クラブ名	人口	65歳以上	会員数
阿幸地クラブ	3,132	875	80
富士見会	1,904	537	51
咲花白一会	425	140	52
大和クラブ	1,209	397	46
田中シニアクラブ	1,680	480	70
山本親和会	1,198	369	16
黒田白寿会	3,094	926	45
城山友遊クラブ	1,066	390	46
ひばりが丘区九十九会	801	268	48
二の宮千歳会	1,519	513	40
琴平区友栄会	1,258	432	31
常磐柏寿会	613	263	42
神田クラブ	326	149	42
あさま百寿会	781	309	82
シニアクラブ神田川壮友会	747	195	31
三園平ひまわり会	1,776	380	27
万野三区睦美会	4,000	859	51
万野4区三ツ和会	1,024	329	35
貴船 貴寿の会	1,102	387	23
星山二区八星会	743	320	27
野中西長生会	2,119	639	16
安居山安寿会	349	142	37
安居山2区親睦会	710	239	12
シニアクラブ淀橋	2,354	756	55
渋沢湧泉会	6,287	1,577	15
外神芙蓉会	2,105	723	17
宮原高砂会	4,309	1,067	30
大岩二区寿会	1,297	227	22
大岩3区寿会	3,569	985	30
杉田喜楽会	3,325	1,225	51
小泉3区シニアクラブ睦美会	2,307	596	67
小泉4区シニアクラブ	2,165	687	49
小泉5区松寿会	2,189	512	32
小泉6区みのりシニアクラブ	976	274	29
粟倉親和会	331	150	58
シニアクラブ舟久保	1,251	437	65
シニアクラブ上条上	751	288	58
シニアクラブ下条上	1,016	413	61
下条下寿会	848	308	38
シニアクラブ馬見塚	456	194	39
下袖野鳥並会	222	107	25
大鹿窪友愛クラブ	1,069	380	27
上稲子いきいきクラブ	182	83	19
大岩1区シニアクラブ	1,342	398	107

(単位：人) 令和6年11月現在

令和6年度 ふじさんシニアクラブ 富士宮 常任理事



会 長		
会 長	山崎 好信	シニアクラブ下条上
副 会 長		
総務部長	佐野 俊史	安居山安寿会
体育部長	遠藤修一郎	田中シニアクラブ
文化部長	宮代 高雄	シニアクラブ舟久保
広報部長	仲田 育美	小泉3区シニアクラブ睦美会
交通安全部長	若林 孝	シニアクラブ淀橋
育成部長	大河原邦夫	粟倉親和会
女性部長	佐野ひろみ	シニアクラブ舟久保
常 任 理 事		
常任理事	小笠原佐能	神田クラブ
常任理事	小島 猛志	万野4区三ツ和会
常任理事	佐藤 捷世	上稲子いきいきクラブ

令和7年度 年間スケジュール予定

4月	総会
	女性部総会
5月	グラウンド・ゴルフ大会
	交通安全指導者研修会
6月	単位クラブリーダー研修会
7月	
8月	スポーツ祭り（輪投げ大会）
9月	子育て支援センター「たち」交流
10月	秋のさわやかウォーキング
11月	
12月	文化祭（舞台部門、展示部門）
	（文化講演会）
1月	初詣日帰り旅行
	子育て支援センター「たち」交流
2月	
3月	提出書類説明会
	趣味・教養交流会（囲碁、将棋、オセロ等）

地域を豊かにする活動

青春は終わらない！
一緒に楽しもう！

健康づくり

ふじさん

シニアクラブ富士宮に

入会しませんか？

おおむね60歳からどなたでも入会できます!!

仲間づくり

生きがいづくり

仲間がいれば笑顔が増える！絆を深めよう！

ふじさんシニアクラブ富士宮

〒418-0071 富士宮市宮原7-1 (富士宮市総合福祉会館内) / TEL: 0544-22-0294 / FAX: 0544-22-0753

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

世界文化遺産



富士山本宮
浅間大社
富士宮市宮町1-1
TEL 0544-27-2002

貸切バスと旅のご案内は！

心に残る旅の
御案内致します



貸切バス安全性評価認定取得
清観光(株)
TEL (0544) 58-8555 (代)
FAX (0554) 58-5286

麓開き
EL PA RUPA
牧野酒造



2025年2月2日(日) 10:00~11:30
富士宮市下条1037 電話 0544-58-1188

- 「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/

黒松税務会計事務所

税理士 黒松 健太郎

418-0041 富士宮市淀川町27-9

TEL 0544-26-4250

FAX 0544-27-9915

