

シニアクラブ静岡県（静岡県老人クラブ連合会）広報誌

# シニアクラブ通信

輝いています、今！

いきいき下田

## 地域の活動

東部：シニアクラブ南伊豆

中部：川根本町いきいきクラブ連合会

西部：シニアクラブ浜北麓玉地区連合会

今、行ってみたい

小室山リッジウォーク“MISORA”

令和7年7月発行

VOL. 173

撮影場所：下田市入田浜

写真提供：（一社）下田市観光協会

令和7年使用  
全国交通安全年間スローガン

守ろうよチャイルドシートで子の未来

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

--	--	--



演芸大会に参加された皆さん

も活用しています。区外へ出て水仙まつりや河津桜まつり、桃の花とひな壇飾り、あじさい祭り等の見学にも行きました。例会に留まらず、老人クラブ連

合会主催の「いきいき下田演芸大会」では希望者を募り、「楽しく」をモットーに練習を重ねダンスを披露しました。演芸大会で披露した事で、他の単位クラブからオフアークを頂き、親睦を深めました。区の行事である盆踊りや秋祭りに参加し、地区の方との絆を深めています。これからも「中仲良しクラブ」が会員の方々に支えられ、元気に楽しく積極的に生きる一助になればと思っています。

我々「中仲良しクラブ」は、区の集会所で月一回、例会を開催しています。例会では、身体活動としてラジオ体操、当会推奨の「しあわせのうた」、【幸齢者】であることを願い誕生会は必ず行っています。その他にゲーム、音読、読み聞かせ、手話ソング、レクリエーション等を通し、会員相互の交流を図っています。会員や地域の方々の趣味を活かした「趣味講座」

も好評です。写仏や水墨画・彫刻・隸書の展示、百一歳の方が作成したちぎり絵やパッチワークの袋物等の展示、作品の話に興味津々に聞き入り、生きがいアップや会員、地域の方の魅力発見にもつながっています。区外からオカリナやギター、大正琴、二胡などの奏者を招き、演奏に合わせて歌い、聴くという生演奏の温かさも味わっています。市や交通安全協会の出前講座



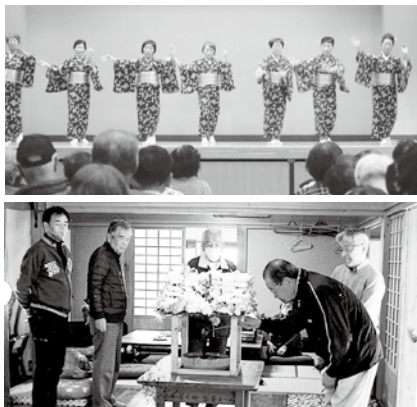
水仙まつりへ



## 輪の中で育つ繋がりと元気を

いきいき下田 中仲良しクラブ 会長 小泉 悟

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

シニアクラブ南伊豆も例に漏れず、単位クラブも会員も急速な勢いで減少し続けている。現在17クラブ・会員508名で、単位クラブの会員数が20名前後の団体が過半数を占める小さな組織である。そんな中でがんばっている。二つのクラブを紹介したい。

「仲木悠々クラブ」は、地区の伝統文化の継承に力を注いでいる。その一つが灌仏会というお釈迦様生誕を祝う

## 地域の活動

### 小さなクラブが地域に貢献

シニアクラブ南伊豆 会長 渡辺 力

「花まつり」である。花御堂の中に設置されたお釈迦様の誕生仏に甘茶を9回注ぎかけるもので、その準備から後片付けまで2日間、悠々クラブ会員20名が集まり主催する伝統行事である。お釈迦様が生まれた瞬間に産湯を使わせるために、9匹の龍が天から清浄の水を注いだという伝説から由来し、区民の無病息災を祝うもので喜ばれている。

もう一つは、風待ち港として栄えた往時をしのばせる歌と踊りの「仲木節」を32年ぶりに復活させたことである。歌はレコード化されていたが、昭和49年の伊豆半島沖地震やCDの普及で散逸した。たまたま空き家の整理中にレコードが見つかり、仲木悠々クラブや他地区クラブ会員などが日本舞踊

家元の指導の下、古老の記憶をつなぎ合わせ振り付けしたものである。いまでは、老人福祉大会や芸能発表会などで伝統の踊りを披露している。

「下小野シニアクラブさつき会」は、この2年で12名の会員増で、現在男性7名、女性11名の合計18名となり、ほぼ倍増したことになる。新年度においても何名かの入会が期待される状況にあり、会員減少が続くクラブの中にあつて稀有な存在となつている。このことから、2年連続で県老連の会員加入促進運動表彰を受けた。

会員の減少で存続の危機を感じた、会長以下会員総参加による勧誘運動の賜物であり、今後各単位クラブの増強策の参考にさせていただきたいと考えている。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




## 地域の活動

# 会員減少に苦戦しながら 楽しい活動をめざし

川根本町いきいきクラブ連合会 会長 諸田 強

私達のクラブは、大井川の中流域の中山間地と言われる地域にあり、大井川の右左岸に点在する集落の集合体で、旧本川根町と旧中川根町が合併し川根本町となり、いきいきクラブも連合会として再出発しています。町内の自治会組織(区単位)も31区と多く、上流から下流地区では車で約1時間かかります。過疎が進み、人口も6,000人を切り、高齢化率も50%を超し、

厳しい環境です。会員も減少し会長となり5年目を迎えています。この間5単位クラブが廃止となりました。今年は単位クラブも5クラブとなり、会員も160名弱と活動も大変になりました。

そんな環境の中で毎年実施している会員の親睦行事として、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会を開催し、上位者が県シニアクラブ大会に参加しています。



当クラブでは文化活動として「文芸作品コンクール」を行い、短歌の部、俳句の部、川柳の部と3部門でそれぞれ選者の先生に依頼し、金、銀、銅、入選を決め作品集を作成



し、58号までとなりました。自慢出来る活動だと思っています。

この他連合会では5年以上に亘り役員をやって頂いている方の表彰等も行っております。

又各単位クラブでは地域の奉仕活動(掃除等環境整備)、寝たきり会員や一人住まいの高齢会員への友愛訪問活動等を行っています。前段にも書いた様に年々厳しい環境下ですが、各地区の役員一同もう少し頑張ってみようと活動しています。皆様クラブには「手足まとい」ですがよろしくお願ひします。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


地域の活動

「見守りウォーキングマップ」で  
下校時の児童を見守り

シニアクラブ浜北鹿玉地区連合会 会長 太田りつ子

今年の3月、シニアクラブ  
浜北鹿玉地区連合会は「鹿玉  
地区交差点等注意箇所入り見  
守りウォーキングマップ」と  
いう冊子を完成させました。

もともと、令和3年度から  
5年度にかけて「鹿玉地区の  
交差点等注意箇所」を各单位  
クラブで調査し、年度ごとに  
まとめた冊子を作っていました  
が、各年度は100部程度

しかありませんでした。地域  
の人に注意箇所を十分に伝え  
られていないと感じており、  
鹿玉協働センター（コミュニ



安全安心を願い作成した冊子。鹿玉協働  
センターで配布しています。

ティ担当）職員に相談したと  
ころ、「協働センターを核と  
した地域課題解決事業を活用  
して、注意箇所を見やすくま  
とめたマップにしたらどう  
か」とアドバイスを受けまし  
た。そこでシニアクラブのな

經由するコースを入れたら、  
ウォーキングをしながら見守  
りする人が増えるかもしれな  
い」という助言をいただき、  
鹿玉協働センターと協働で作  
成することになりました。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


注意箇所の地図を考えてい  
たころ、「下校時などの児童  
見守りが、十分でないように  
感じる」という会員からの声  
があり、コミュニティ担当に  
伝えたところ「教育委員会  
で実施している見守りボラン  
ティアの活用がおすすめです  
。そのお知らせをマップ  
に載せましょう。通学路を

冊子の前半は、地区全体の  
交差点や横断歩道などの注意  
箇所をまとめて地図上に落と  
し、写真と説明をつけまし  
た。教育委員会の見守りボラ  
ンティア事業の案内などもあ  
ります。後半は宮口駅または  
芝本駅をスタート・ゴールと  
して小中学校の通学路をつな  
ぐようなウォーキングコース  
を10コース掲載しています。  
鹿玉地区の交差点等注意箇  
所を再確認し、子どもたちの  
安全安心な生活の一助になれ  
ば幸いと思います。

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	浜松市	中ノ町	645
準優勝	御殿場市	栢ノ木栢和会	609
3 位	島田市	元宮の会	602
4 位	富士宮市	ふじさんシニアクラブ富士宮A	600
5 位	伊豆の国市	シニアクラブ伊豆の国A	578

【個人戦】

順 位		市町名	氏 名	スコア
優 勝		裾野市	高須 茂	151
準優勝		島田市	杉岡 勇	150
3 位		浜松市	青葉 益幸	147
4 位		島田市	吉村かつ江	145
5 位		富士宮市	橋口 泉	143
特 別 賞	100 位	掛川市	松浦 悦子	
	200 位	藤枝市	八木 勝美	
	最高齢	袋井市	鶴橋 誠	



シニアクラブ静岡県輪投げ大会を令和6年12月13日(金)に焼津市総合体育館シーガルドームで開催しました。競技の結果は次のとおりです。

シニアクラブ静岡県輪投げ大会を開催

シニアクラブ静岡県通信

令和7年度は12月12日(金)に焼津市総合体育館シーガルドームで開催します。日頃の練習の成果を発揮して今年度も白熱した戦いが繰り広げられることを楽しみにしています。たくさんの皆さまのご参加をお待ちしております！

175 曲を収録！

なつかしの愛唱歌集

～ 懐かしのあの歌この歌、シニアクラブが編さんした歌集です ～



「瀬戸の花嫁」や「いい日旅立ち」など新たに7曲を追加、「四季の歌」や「上を向いて歩こう」など10曲の楽譜を掲載しています。

100 冊限定！

伝承あそび

ハンドブックセレクト 100



草遊び、あやとり、パチンコ、コマ回し……懐かしい昭和の遊びが、この一冊でわかる！ ご家庭のお子様や、地域の子供達と一緒に遊んでみませんか？

シニアクラブ静岡県で好評発売中です。懐かしさいっぱいの本です。この機会にぜひ。

※各1冊800円(税込・送料と振込手数料はお客様負担にてお願いします)  
※請求書を物品と一緒に同封しますので届き次第お支払いください。  
■問合わせ：シニアクラブ静岡県 ☎ 054-254-5225

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




全国老人クラブ大会に出席した皆さん

## 全老連会長表彰が行われました

令和6年11月20日(水)

21日(木)に神奈川県民ホールにおいて、第53回全国老人クラブ大会が開催され、その式典で表彰が行われました。

本県の受賞者は次のとおりです。

表彰された皆様、おめでとうございます。

### 全老連会長表彰

● 老人クラブ育成功労者表彰

瀧澤 義雄 (焼津市)

森 朝子 (熱海市)

## 和菓子・洋菓子！皆さん大好き

### 好きなスイーツを教えてください！

一番人気は「ショートケーキ」でした。続いて2位には「モンブラン」がランクイン。3位は和菓子として根強い人気の「大福」が選ばれました。

昔から親しまれてきた定番のスイーツ、やはりシニアにも人気が高いようです。

お孫さんや友人と、美味しい甘味を日本茶や紅茶などと味わい、ゆったりとした時間を過ごすのも良いですね。

### 結果発表

- 1位 ショートケーキ  
2位 モンブラン  
3位 大福

● 優良市町村老人クラブ連合会

清水町シニアクラブ連合会

● 優良老人クラブ表彰

富士見長寿会 (伊東市)

● 女性リーダー表彰

渥美 みつ (浜松市)

● 若手リーダー表彰

川村 洋一 (御殿場市)

## 輪投げ大会での使用用具

### 割引価格で提供します (市町連合会経由でお申込ください)



商品名	一般価格(税込・送料込)
輪投げセットケース付き	18,700 円
〃 ケース無	15,900 円
台	12,000 円
輪 (3色9本セット) ※	5,300 円
吸音マット※	5,900 円

※輪 三色セット・吸音マットを複数ご購入の場合は、送料が変更になります。

商品名	一般価格(税込・送料別)
輪 (各色1本) ◆	470 円
収納ケース◆	3,900 円
支柱 (1本) ◆	540 円
本体滑り止めゴム◆ (青い台のみ交換可能)	220 円

◆上記商品につきましては、購入個数によって送料が変動します。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




# 今知りたい！教えて先生

今回は、「夜間頻尿」についてお話しします。おしっこの悩みで困っていませんか？  
夜間頻尿にもタイプがあるので自分がどのタイプかを調べ把握することから始めます。  
排尿日誌をつけることも効果的です。生活の質の向上につながるかもしれません。



## 今回のテーマ

まずは原因を探ってみては？  
**夜間頻尿**



はやかわしょうへい

**早川将平** 医師

静岡赤十字病院

泌尿器科部長

日本泌尿器科学会泌尿器科専門医

## 夜間頻尿について

夜間頻尿は夜中に何度もトイレに起きてしまうことで眠りが浅くなり、日中の眠気や疲れの原因になります。改善するためには、まずは原因を知ることが大切で、主な原因には次の3つのタイプがあります。

### ① 尿の量が多いタイプ（多尿・夜間多尿）

夜間尿量が多いと、夜中に何度もトイレに起きてしまいます。水分のとりすぎ・加齢・肥満・高血圧・下半身のむくみなどが原因とされます。排尿日誌（排尿の記録）をつけると自分の尿量や排尿パターンがわかり、高齢者の場合は夜間尿量が1日尿量の33%以上を占めると夜間多尿と診断できます。対策としては、就寝前の水分やアルコールを控えること、夕方に足を高くして休んだり、入浴・軽い運動などで下半身のむくみを軽減し、夜間尿量を減らすことができます。

### ② 尿をためられないタイプ（蓄尿障害）

膀胱容量が小さくなったり、膀胱が過敏になってしまうことで、少しの尿でも我慢できずに何度もトイレに行きたくなります。これは過活動膀胱と呼ばれ、薬物療法もありますが、トイレに行きたいと感じても少し我慢して膀胱を広げる膀胱訓練や、尿が漏れないように尿道を締める骨盤底筋体操など、自宅でできる行動療法も効果的とされています。

### ③ 尿が出し切れないタイプ（排尿障害）

特に男性では前立腺肥大症が原因のことが多く、病院での診察をおすすめします。治療には薬物療法と手術があり、当院では体への負担が少ないレーザー手術（CVP）を行っており、排尿がスムーズになり頻尿などの症状改善が期待できます。

夜間頻尿には様々な原因がありますが、年のせいとあきらめずに一度ご自身の排尿の状態を見直してみましょう。



日本赤十字社

静岡赤十字病院

お問い合わせ

☎ 054-254-4311（代表）

〒420-0853 静岡県静岡市葵区追手町8番2号

【JR静岡駅（北口）から徒歩約10分】



## 正しい歩き方で病気予防！

無料  
出張講習  
実施中

フレイル・認知症予防 健康づくり講座

人生100年時代を  
いつまでも  
楽しく歩く

健康モノサシ



## 健康寿命を延ばしましょう！

町内会の催事や集まりへ無料で出張致します。  
みんなで楽しく正しい歩き方を身に着けましょう！  
内容は…一般社団法人ソーシャルフィットネス協会歩き方検定員による正しい歩き方の講習、体験です。  
お気軽に下記連絡先へご連絡をお願いいたします。  
実施可能な場合はお近くの明治特約店より連絡致します。

※実施目安：20名程度 日程、場所等は要相談になります。

## おかげさまで大好評！※講習会の実施風景です。



## 健康効果のある 中強度ウォーキング



健康にアイデアを

meiji

(株)明治 静岡オフィス TEL:054-205-5733

(受付時間：祝日除く月～金9:00～17:00) ※一部実施ができないエリアもございます。

かんたん  
おいしい 健康レシピ

## 《作り方》

1. 玉ねぎは薄切り、人参は3cm長さのせん切り、ニラは3cm長さに切る。
2. 卵をボウルに溶き、塩を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、溶き卵を入れる。大きく混ぜて半熟状になったら取り出す。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを半分に折り茹でる。冷水で洗い、ザルにあげて水気をよく切る。ごま油をかけ、和えておく。
4. 空いたフライパンにサラダ油(小さじ1)を再び熱し、玉ねぎ・人参・ツナを炒める。
5. ニラ・③・aを加えて②を戻し入れ、全体が混ざったら火を止める。
6. 皿に盛り、かつおぶしをかける。

## 材料(2人分)

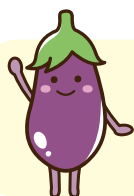
そうめん	2束(100g)	ごま油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2コ	塩	少々
人参	1/4本	かつおぶし	適量
ニラ	1/3束		
卵	1コ	【a】	
ツナ缶	1缶	醤油	大さじ1
サラダ油	小さじ2	鶏がらスープの素	小さじ1

## 《管理栄養士からのポイント》

- そうめんは半分に折って茹で油を絡めておくことで、くっつきにくく、食べやすくなります。
- 卵・ツナにはたんぱく質が多く含まれています。加齢とともに筋肉をつくる力が遅くなり、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、転倒や日々の活動量の低下につながります。
- 暑くて食欲が落ちやすい夏、そうめんだけでなく、たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品)も意識して食べましょう！

レシピ提供：静岡ガス クッキングスタジオ 管理栄養士 好川紗帆

## 静岡ガス 料理教室・各種セミナー 受講生募集中！

エネリアショールーム静岡では、家庭料理からパン・お菓子作り、シニアのための健康講座などを開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。  
静岡ガス エネリアショールーム静岡 TEL:054-285-0267(9:30～17:00 水曜定休)

## 介護保険特集

今回は、介護サービスの相談先についての特集です。

介護サービスの利用に関して困ったことがあったときは、お早めに御相談ください。



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」 © 静岡県

### サービス事業者

提供したサービスへの苦情や不満に担当者が対応します。

### ケアマネジャー

ケアプランを作成したケアマネジャーが対応します。

### 地域包括支援センター

相談内容に応じて、専門職が対応します。

### 市区町の介護保険担当窓口

相談や苦情の内容をもとに、状況によっては市区町で事業者を調査して、指導します。

### 静岡県国民健康保険団体連合会（国保連）

上記相談先で問題が解決できない場合など

市区町での解決が難しい場合や、利用者が希望する場合は、各都道府県に設置されている国保連に苦情申立てができます。

介護保険課HP（右の二次元コードからも閲覧できます）いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kensci/introduction/soshiki/1002857/1041019/1022696.html> 静岡県健康福祉部



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています


# 『聴こえ』に気になることはありませんか？

聴こえにくいと感じたら早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう

★ 聴き取る能力が低下すると、人との会話を避けがちになり、コミュニケーションに支障をきたし、うつ病の発症や認知機能の低下などのリスクが高まると考えられています。

★ 「聴こえる」ことで、家族や周囲の方とのコミュニケーションが円滑になり、生活の質が改善する可能性が高まります。

## 補聴器で「聴こえ」をサポートすることもできます

補聴器の相談医を受診してください。補聴器相談医を受診することで医療費控除を受けられる可能性があります。

身体障害者手帳の交付を受けている方は、補聴器が交付される場合がありますので医師にご相談ください。

## 次の症状で気になることはありませんか？

- ☐ 会話しているときに聞き返す
- ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
- ☐ 聞き間違えが多い
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- ☐ 耳鳴りがある



チェックの数が

1～2個：実生活でお困りごとがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個：耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上：早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします

出典：（一社）補聴器販売店協会

静岡県（健康福祉部福祉長寿政策課）

電話／054-221-3250

身体障害者手帳に関することは  
お住まいの市役所・町役場の障害福祉担当課まで

## 旅して健康！旅は心の栄養源！！

旅のことなら私達にお任せください



TEL053-478-2000

株式会社 **Jマカン** トラベル

## 生活を豊かにする楽しい活動

シニアクラブ静岡県は、

体力の維持や心とからだの健康のために全県下から参加者を募って

- ・グラウンド・ゴルフ
  - ・輪投げ大会
  - ・レクリエーションダンス交流会等
- を行っています。

興味のある方はシニアクラブ静岡県へ！

☎ 054-254-5225



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




シニアクラブ  
文壇

## 短歌

・立ち上がり同時に「ヨイショ」がハモってる  
いいねなかなか年をとるのも

掛川市 笠原八代恵

【評】一斉に立ち上がったときの掛け声でしようか。自分を主張しがちな若い頃に較べて、自然に心が合わせられる今を肯定的に受け止めているのです。三句末の一字空けも効果的です。

・しゃべりたい私は私をしゃべりたい一輪挿しに  
萩の花活く

浜松市中央区 河合 和子

【評】作者は独り暮らしの方なのでしょう。ともかく作者は自身の思いを誰かに伝えたいのです。しかし、それが叶わないので花を活ける。そしてもう一つの表現手段として短歌があるのです。

・茜雲となりて私の肩に手を当てた空の向うのあ  
なた

磐田市 花房テル子

【評】『古今集』のよみ人知らずの恋歌「夕暮れは雲のはたてにものぞ思ふ天つ空なる人をこふとて」を思わせる作品です。夕暮れは最も人恋しい時、まして亡き夫となれば尚更でしょう。

・子の丈を越えて伸びたる記念樹に巢かける鳩の  
つがい呼び交う

藤枝市 富永 孝江

【評】「記念樹」は「子」の誕生記念に植えた木でしょう。子も記念樹も健やかに成長して、記念樹では鳩の番が営巣を始めている。伸びゆくものを眩しむ、爽やかで力強い生命讃歌です。

・おばあちゃんアイラブユーと駆けより来 思わ  
ず抱きしむアメリカの孫

御殿場市 瀧口香珠枝

・大雪の画面ばかりが映されて申し訳なく日溜り  
に居る

磐田市 江塚 広幸

・年重ねようやく分かる老いの道 澄みし秋空た  
め息ひとつ

御殿場市 田代まさ子

・観<sup>トリーチカ</sup>的所の陰に息づくシロマダラ暗き史実を知る  
や知らずや

御前崎市 山本脩太郎

・価値観のちがいがあるのは当然と孫の捨てし物  
拾いて使う

御殿場市 杉山真代

・澄みわたる風にゆられて大輪の皇帝ダリアむら  
さき美し

磐田市 釜谷 陽子

## 俳句

・正月のダイバー通る渚かな

三島市 野村 生子

【評】潜水作業を職業とする潜水士は国家資格が必要であり、スポーツのスキューバダイビングは技能講習を受けた証明書を持つていなければならぬ。掲句は正月であるので漁業者でなく、スポーツのダイバーであろうか。まさにそれらしい体躯でそれらしい用具を携えて浜に向かっている。その姿は凛々しく一際目立つ。新しい年の活力を感じて詠出する作者の視線と感性が瑞々しい。

・春立ちて試歩の一步や大地踏む

浜松市浜名区 山口 英男

【評】リハビリ中でいよいよ歩行訓練に入る。何としても自らで歩けるようになりたいと意欲が全身に漲る。そして気力の第一歩が大地を踏めたのである。その瞬間の感動が真っ直ぐ伝わってくる。「春立つ」によって季節の明るさと希望に満ちた喜びが美しく表現されている。

・濡れ縁に柿の皮干す日和かな

御殿場市 上村士守江

【評】柿の乾燥させた皮はそのまま食べてもいいし、煮物や漬け物を作るときに入れておくと、柿そのものの甘みで美味しく仕上がります。重宝されている。掲句はおそらく漬け物用と思われるが、好天と相俟って、その風情は平穩で家庭的な馥郁たる情趣を湛えている。

・風花にとびついてゆく日のかけら

磐田市 谷 憲一

【評】風花は晴天にちがつく雪のことであるが、降雪地から風に送られて飛来する。晴れているので、あたかも日のひかりを散りばめた美しさがあり、その一瞬の驚きを心象のレンズがとらえたのである。「日のかけら」の見立てに詩人のころががあり、風花は日のかけらとともに夢幻の空を浮遊する。

・まつすぐな道色なき風と出逢ふ

駿東郡清水町 伊藤 孝一

・西国巡礼

おいずる  
笈摺の襟元涼し鐘の声

御前崎市 山本脩太郎

・山羊の目の笑うてあたり春の草

浜松市浜名区 金子千江子

・見付からぬテープの切れ目悴む手

掛川市 太田 憲藏

・でこぼこの人生と言ふ冬灯

浜松市中央区 鈴木 秀子

・来るはずのなき友を待つ室の花

富士宮市 今村 益子

## 川柳

・早よ寝ると軒かいたとすぐ起こす

藤枝市 岡山 義朗

【評】思わず吹き出しちゃった一句！ごちゃごちゃ煩いから早く寝なさいと言いなながら、床に就けば「軒がうるさい！」と起こされる。いったいどうすれば良いんだよねー（笑）

・いやのこと聞き流すのも生きる知恵

浜松市浜名区 山口 英男

【評】中には傷つくような言葉平気で言う人いますよね。でも気にしないでさらっと聞き流すのも長生きの知恵だろう。納得なつとく!!

・大雪は熱い地球を冷やすため

藤枝市 岡村 慎司

【評】あの夏の猛暑日は忘れられない！その火照りに火照った地球を冷やそうと大雪が降ると言う事かなるほど、考えが深いねえ。

・あらららこんなはずでは豆つかみ

静岡市葵区 萩原まさ子

【評】年取ると、こんな筈じゃあと思う事が多々ある。チョツとした小石に躓く、段差で転ぶ等々。豆つかむ箸の使い方……難しく成って来た。トホホホ

・食欲はないが薬は食べている

静岡市駿河区 服部 茂

・シニアにも世界にひとつだけの花

静岡市駿河区 青木 博子

・悟ろうと無理やり座る私の強さ

御前崎市 山本脩太郎

・孫が問うジイジの毛と歯いつ生える

藤枝市 井上恵一朗

・年の数福豆食べて胃がもたれ

静岡市清水区 本山千代子

・赤い糸今では褪せて白い糸

藤枝市 小泉 裕

### ◆選者の先生のご紹介

短歌

柴田典昭先生

（静岡県歌人協会会長）

俳句

中川正男先生

（静岡県俳句協会名誉会長）

川柳

佐野由利子先生

（静岡市川柳協会会長）

### ◆「短歌・俳句・川柳」投稿規定

はがき一枚三句（首）以内

（どの部門かを明記してください）

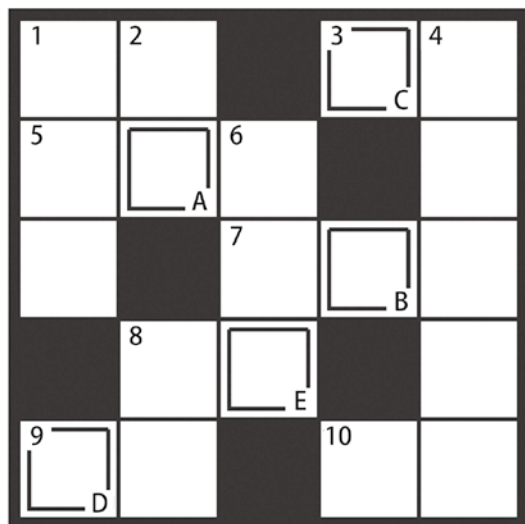
### ◆原稿の締切 令和7年9月30日（火）

### ◆送付先 〒420-0856

静岡市葵区駿府町1-70 シニアクラブ 静岡県

☎ 054-254-5225

# 頭の体操 クロスワードパズル



タテのカギ

- 【タテ 1】書類や原稿を写し取ること。  
 【タテ 2】英語で「空気」のこと。  
 【タテ 4】複数の委員が話し合いで物事を決める機関。  
 【タテ 6】墨を水ですりおろすために使う道具。  
 【タテ 8】地面の下。「〇〇室」

ヨコのカギ

- 【ヨコ 1】人や動物がのどから出す音。  
 【ヨコ 3】いとしく思う心。好きだなと思う気持ち。  
 【ヨコ 5】耳たぶに小さな穴を開けてつけるイヤリング。  
 【ヨコ 7】土木・建築・機械などの構造や設計を詳細に示した図。  
 【ヨコ 8】ごみやほこり。  
 【ヨコ 9】絵をかくことを職業とする人。絵かき。  
 【ヨコ 10】社会やある組織の中で占めている立場。身分。

解 答

A	B	C	D	E

前回の答え：フクワライ

【応募の方法】はがきに**答え**（A B C の順に並べてできる言葉）、「**行ってみたい温泉**」・**住所**・**氏名**・**電話番号**をご記入の上で応募ください。正解者の中から抽選でヤクルト賞3名、ニチコミ賞2名を含め15名の方に賞品を差し上げます。また、ご意見・要望もお書き添えください。なお、ご応募は1人1通でお願いします。

【応募先】〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-70 シニアクラブ静岡県「シニアクラブ通信」係

【締切】令和7年9月30日（火）（消印有効）当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

協 賛

東静岡ヤクルト販売株式会社 中央静岡ヤクルト販売株式会社 西静岡ヤクルト販売株式会社  
株式会社ニチコミ

梅ヶ島温泉梅薫楼 旅館貸切  
 熱海芸妓見番 見学  
 実篤の宿いづみ荘 湯めぐり  
 日帰り旅行コース 1泊2日コース  
 おいしい食事 堪能旅行

他にも、さまざまな旅行プランをご用意! お問い合わせお待ちしております♪

静岡県老人クラブ連合会 指定業者 **スカイ旅行センター**

ホームページはこちら

お問い合わせ電話番号 **(054) 237-7988**

静岡県静岡市駿河区敷地1-15-25 静岡県知事登録旅行業 第2-519号 (総合旅行業務取扱管理者: 鈴木 陽次郎)

ドリームトラベル株式会社



〒410-0914 駿東郡清水町畑中 26-13  
 TEL055-984-3100 FAX055-984-3101 e-mail dream.travel@izu.tnc.ne.jp

四季折々の魅力ある観光地を巡る、当社企画のバスツアー「ドリームわくわくツアー」いつまでも健やかに旅を楽しみたいシニア世代を主に対象にした「夢たびバスツアー」、どちらも安心・安全な貸切バスで、快適な時間をお過ごしください。  
 ※弊社はバス会社でもあります。東部地区のお客様、貸切バスご利用の節はご利用ください。

令和6年度より、シニアクラブ静岡県連合会指定業者の認定を頂いております。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

--	--	--





## マウスに逃げられた

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

パソコンを使い始めて40年、自宅ではデスクトップ型を愛用している。先日、ご無沙汰している携帯パソコンを使おうとしたら、机上を幾ら探してもマウスが見付からない。新しいのを買ってもよいが、既存のマウスに逃げられた悔しさがある。雑然とした机上を整理しても見付からず、机の下を探すと壁と机の間のカーペットの下に隠れていた。もしかしたら、平素可愛がられていないマウスのしつぺ返しかもしれない。

マウスに逃げられたのならまだしも、職場で部下に逃げられることもあれば、連れ添いや家族に見捨てられて別居を迫られたり、逃げられたりすることもあると聞く。今年の4月、内閣府が初めて公表した2024年の年間孤立死の推計値は、2万1千856人である。孤立死は8割が男性で、高齢者に多く、年齢別では70〜74歳が最多という。高齢になつてからの孤独はやるせない。親しい友人とは、死別もあれば疎遠になつて孤独をかこつ人もあろう。家庭内では、平素から連れ添いと仲良くしていない男性は、粗大ゴミや濡れ落ち葉になりかねない。

今回、ほぼ出来上がった原稿を見直そうとしたら、今度はパソコンに保存したはずの文章が消えている。記憶媒体のどこかに残っていないかと探すが、最終稿のみならず保存したはずの書きかけの文章すら残っていない。パソコン本体からも嫌われたようで、これはマウスの怨念が乗り移って消去させたか、私の認知機能が黄色から赤信号に変わったのかもしれないと悩むことに。

この文章がかかる経緯で出来上がったと聞かされると、読者の皆様にも印象が悪かろう。厄払いが必要と思ひ、この文章の最後に私からのメッセージを記しておくことにした。身から出たサビと言われないように、人それぞれに身近な人と相互理解・相互信頼につとめましょう。平素から愛し・愛される人間関係を構築して、高齢期を自他共に幸齢期にして終わられるように心掛けていたいですね。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




美しい海を一望



展望ブリッジ

うな絶景が  
いるかのよ  
に浮かんで  
まるで空中  
リッジでは、  
用の展望ブ  
利用者専  
す。カフェ

#### 小室山リフト

【営業時間】 9:30 ~ 16:00

【休業日】 荒天時運休

(東海バス HP で当日の運行状況をご確認ください)  
※片道5分、未就学児・小型ペットを抱っこして乗車可

#### Café・321

【営業時間】 10:00 ~ 16:00 (15:30 ラストオーダー)

【休業日】 不定休

(東海バス HP で当日の営業状況をご確認ください)

#### Kitchen・218

【営業時間】 11:00 ~ 15:30 (15:00 ラストオーダー)

【休業日】 定休日有

(東海バス HP で休業日をご確認ください)

小室山リッジウォーク「MISOORA」は、約1万5000年前の火山噴火によって、しぶきが降り積もってできた小室山(標高321m)にある伊東の絶景スポット。リフトで山頂にのぼると5分、海と空の境界線が分

からなくなるほど青い世界が広がります。季節限定メニューなど、ここでしか味わえないメニューが揃っています。利用者のための展望ブリッジ、展望カフェ、展望レストラン、展望バーなど、雄大な自然を一望でき、360度のパノラマビューが楽しめます。山頂の「Café・321」では、オリジナルブレンドコーヒー、地層をイメージした地層カフェラテ、オリジナルフラッペ、ヨーグルトフラッペ、季節限定メニューなど、ここでしか味わえないメニューが揃っています。利用者のための展望ブリッジ、展望カフェ、展望レストラン、展望バーなど、雄大な自然を一望でき、360度のパノラマビューが楽しめます。山頂の「Café・321」では、オリジナルブレンドコーヒー、地層をイメージした地層カフェラテ、オリジナルフラッペ、ヨーグルトフラッペ、季節限定メニューなど、ここでしか味わえないメニューが揃っています。

今行ってみよう

新しい静岡を発見!!

ぶらり散歩と  
長い歴史に  
ふれる旅



雄大な自然を一望し、グルメも満喫  
小室山リッジウォーク「MISOORA」

広がり、大自然に溶け込むような、圧倒的な開放感を味わうことができます。また、稜線に沿った木製遊歩道「ボードウォーク」からは富士山や伊豆諸島、相模灘などの雄大な自然を一望でき、360度のパノラマビューが楽しめます。山頂の「Café・321」では、オリジナルブレンドコーヒー、地層をイメージした地層カフェラテ、オリジナルフラッペ、ヨーグルトフラッペ、季節限定メニューなど、ここでしか味わえないメニューが揃っています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
