

# シニアクラブ通信

輝いています、今！

シニアクラブ袋井市

## 地域の活動

東部：シニアクラブ河津

中部：さわやかクラブふじえだ連合会

西部：シニアクラブ掛川 掛川支部

## 今、行ってみたい

田沼意次ゆかりの地“牧之原市”

令和7年1月発行

VOL. 172

撮影場所：熊野神社から見た奥浜名湖

写真提供：山本 勝

（シニアクラブ浜北 写真部）

令和6年使用  
全国交通安全年間スローガン

今日もまたあなたの無事故待つ家族



シニアクラブ静岡県のHPはコチラ

私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています





会長挨拶

## 動けるうちが華

シニアクラブ 静岡県 会長 山崎 好信

新年明けましておめでとうございます。昨年は色々と会員の皆様にはお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。シニアクラブ 静岡県の皆様、令和7年の新年を健やかにお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。

会員の皆様には常日頃からシニアクラブに対してご尽力下さり厚く感謝申し上げます。

新しい年に向かつて、シニアクラブ 静岡県として全国三大運動の健康、友愛、奉仕を中心 に『育てよう拡げよう地域の絆』を掲げ、多くのシニア世代の方々に目を向けて活動して参りたいと思います。ここで全国三大運動の取組を参考にいくつか上げてみます。

以上がシニアクラブの活動の一部です。

『健康』 日頃の健康管理、正しい生活習慣の学習実践、いきいき体操、シニアスポーツの実施、趣味サークル活動、料理講習会、健康診断の受診促進、高齢者医療や介護保険などの制度の学習。

『友愛』 日常生活の困りごと支援、情報の伝達提供、ひとり暮らしや高齢者世帯の安否確認、声掛け行事等への参加呼び掛け、認知症の正しい理解学習。

『奉仕』（ボランティア） 公共施設や道路の清掃美化、花づくり、リサイクル活動、高齢者施設におけるボランティア、地域見守りパトロール、文化伝承や他世代との交流。

目標を持つて人生の総仕上げの今、『動けるうちが華』と決めて、クラブの皆様と共に楽しい人生を送られることを願っています。



100 冊限定！好評発売中

**伝承あそびハンドブック**

セレクト 100

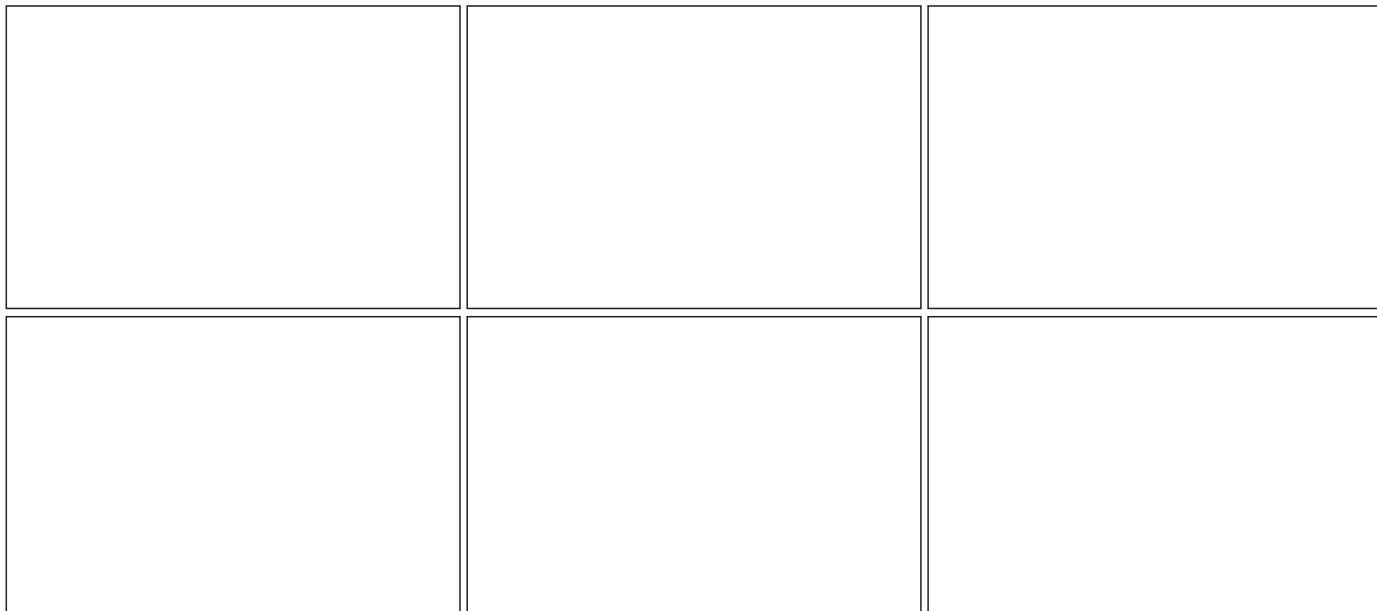


800円(税込)

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？

※送料と振り込み手数料はお客様負担  
お問い合わせ ☎ 054-254-5225

私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています





我々の老人会は、総数で29名という少人数の会です。今日は楽しい定例会。我々のところは、「老人会」という名称を続けており、吉くさいといわれるかも知れませんが、先輩たちが守ってきたこの名称には謂れがあり、中国の漢詩で「老」は多くの経験

を積んだ老師として敬われていることがあります。我々もただ単に老人ではなく、「老師」として知識を後代に繋げる義務があるうと思い、この名称を大切にしているのです。

さて、我々の会は松原と初越の隣合わせの2自治会の会員で構成しており、少し変則ですが、それぞれが地元の公会堂で楽しいひと時を過ごしています。

以前は、最大で65名の会員数でした。一人減り二人減りで、現在は、「足腰が弱り、遠くへ行くのはつらい」ということで、自分の地区的公会堂で分会活動をしています。これも会員を減らさないことに繋がる一つの策です。

松原分会では、午前中に「健脳体操」を行い、一人でも認

知症にならないように、無い頭を使い大笑いしながら脳トレを約1時間。楽しい昼食を終えて最後に輪投げ大会。今回は成績の悪い順から景品をもらい笑い声が。これも楽しいひと時です。

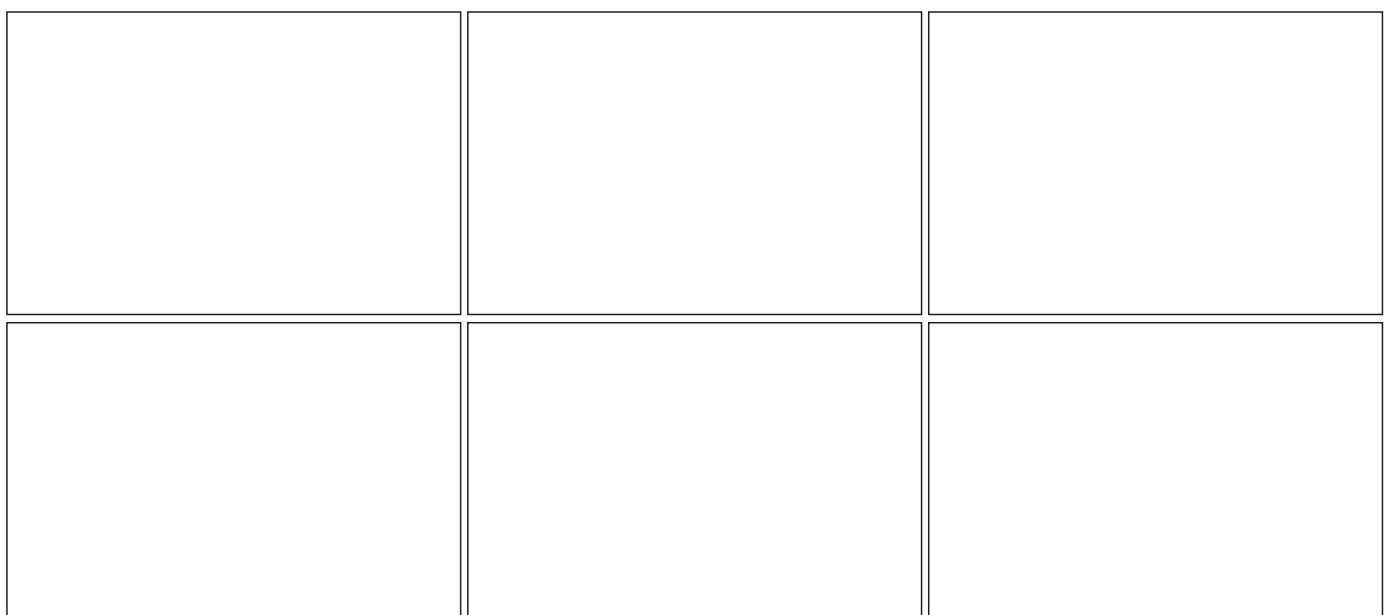
初越分会は、月2回午前中にしそうかでん伝体操。その結果を6ヶ月に一度の筋肉チェック。「あんたどうだつた」「見た目と違つた結果」「この暑さで体力が落ちたみたい」などと意見交換。最後に「歌声グループ」を招いて声を張り上げて楽しいひと時を過ごしました。次回は、地域包括支援センターの「包括姉妹」から介護についての話を聞き、もっと楽しい時間が過ごせるように計画しているところです。

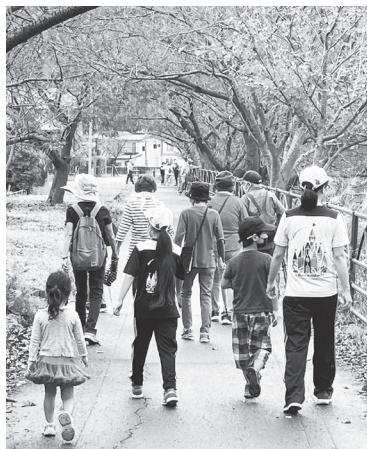
輝いています  
今!

## 小さな分会でも楽しい定例会

シニアクラブ袋井市 東浅羽地区西部老人会 寺井 雄二

私たちシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



笛原地区が行っている  
ラジオ体操田中地区のウォーキングサロン。  
景色を楽しみます

笛原地区では、夏休み期間に公園でラジオ体操を行っています。自作したモルックや巨大オセロを使い子どもとの交流も計画しています。

笛原地区では、夏休み期間に公園でラジオ体操を行っています。自作したモルックや巨大オセロを使い子どもとの交流も計画しています。

笛原地区では、夏休み期間に公園でラジオ体操を行っています。自作したモルックや巨大オセロを使い子どもとの交流も計画しています。

## 地域の活動

### 自分が楽しむ！

シニアクラブ河津 会長 飯田 重久



シニアクラブ河津では数年前

田中地区では、毎週ウォーキングサロンを開催しています。

参加者が増え、若手会員の加入も増えました。

今のところ、会員同士の互助活動ですが、

今後は会員以外も対象に買

物支援を検討しています。

田中地区では、毎週ウォーキングサロンを開催しています。年に数回、町外への遠征ウォーキングも企画しております。他の地区からの参加者が増えています。

上峰地区では、公民館を活

用し習字サロンや、パークゴルフ交流会を開催しています。

これから活動は、シニア

クラブ会員だけでなく誰でも

参加できます。近隣のクラブ

や若い世代と交流することで

活気が出て、新たな会員の加入にもつながっています。

笛原地区では、夏休み期間に公園でラジオ体操を行っています。自作したモルックや巨大オセロを使い子どもとの交流も計画しています。

「自分が楽しむ！」ことでやりがいも出てきますし、「楽しかったよ」と言われば、「またやろう」という気持ちになります。

クラブ同士の交流が盛んになりましたことで、合同での活動が増えてきました。少人数のクラブだけではできないことも力を合わせ取り組んでいます。

行つてきました。

上佐ケ野地区では、定例会やグラウンド・ゴルフの練習を行っています。これにより

に参加するため、移動支援を行っています。これにより

田中地区では、毎週ウォーキングサロンを開催しています。

参加者が増え、若手会員の加入も増えました。

今のところ、会員同士の互助活動ですが、

今後は会員以外も対象に買

物支援を検討しています。

私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています




# eスポーツを通して

## 交流活動！

さわやかクラブふじえだ連合会 会長 古川 豊和

さわやかクラブふじえだ連合会では、新しい活動のひとつとして、ゲームを通して会員同士の交流や身体を動かし運動不足の解消と体力の維持などを目的に、昨年からeスポーツを導入しました。eスポーツは身体への負担がない

このたび、生活介護北部すみれの家の利用者さんを藤枝市老人福祉センター藤美園へお招きし、「eスポーツ交流会」を開きました。参加された方はリズムに合わせて太鼓を叩くゲームやバドミントンを、会員からの指導を受けながら一緒に楽しく過ごしました。



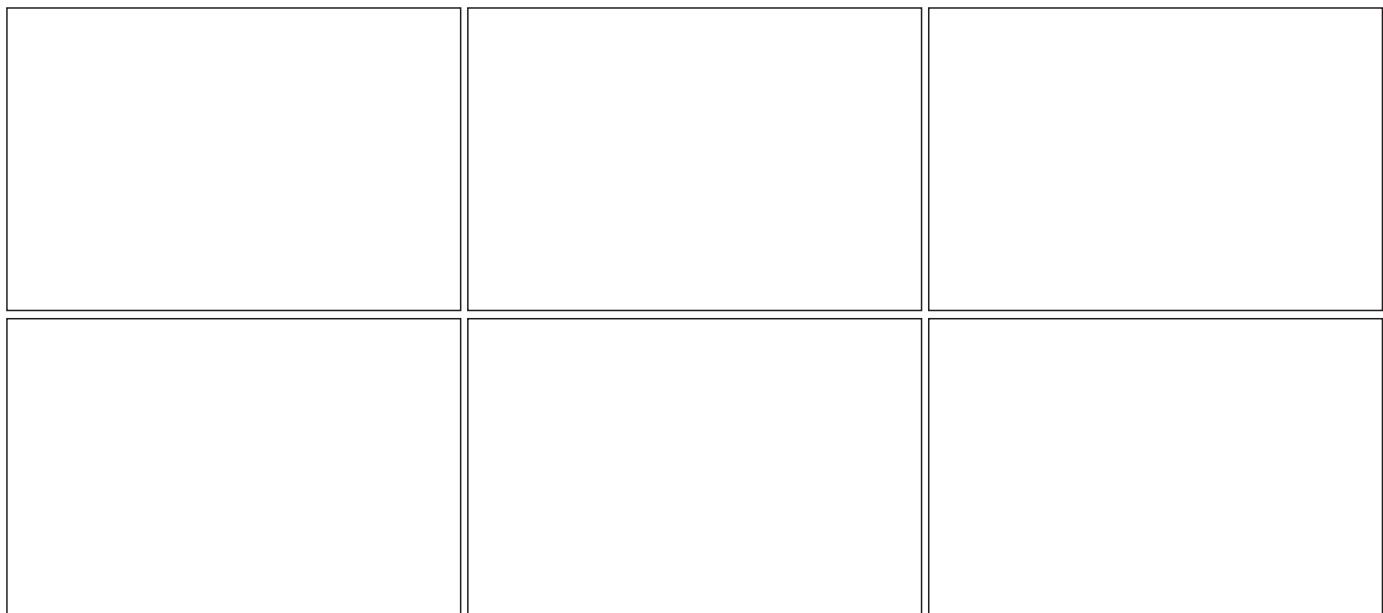
が嬉しかった」と感想が出ました。

今後もこのような交流会を行い、地域社会に少しでも貢献できればと考えております。

北部すみれの家の利用者さんは「今まで聞いたことはあつたけど、eスポーツのバドミントンは初めて体験しました！二人での対戦、だつたけどとても楽しかった！」と笑顔で感想を語ってくれました。また会員からも「自分の説明を真剣に聞いてくれたこと



私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています





私たち「構江いつき会」は『心と身体の健康』を維持し、元気で楽しい人生を送ること、そのための活動の中で、各世代との交流を深め、絆を結び、地域の連携強化を図ることを目指して活動しています。今日は「輪投げ大会」と「ボッチャ会」を通じた活動をご紹介します。

### 1 西郷地区「輪投げ大会」

2018年、西郷地区まち

づくり協議会へ『三世代間の交流活動』としてシニアが得意とする「輪投げ大会」を提案し、採用されました。

#### ● 輪投げ大会の取り組み

2018年 10区から35チームが参加。参加の皆さんから好評価を得て毎年開催が決定  
2019年 36チームが参加（目標達成）。2大会とも応援の家族も含めて約300名が集結。楽しい三世代間交流活動となりました  
2020年～2022年 新型コロナのため中止  
2023年 復活 19チームから再スタート  
2024年 26チームまで増加

今後もチーム数の増加を目指して取り組みを進めていきます。

シニアクラブメンバーも孫のような子ども達との交流を楽しみました。これからも、これらの楽しい交流活動を継続していきたいと思っています。

ツチャ会』を通じた活動をご紹介します。

元気で楽しい人生を送ること、そのための活動の中で、各世代との交流を深め、絆を結び、地域の連携強化を図ることを目指して活動しています。今日は「輪投げ大会」と「ボッチャ会」を通じた活動をご紹介します。

チーム編成は小学生2名、成年2名、65歳以上のシニア2名計6名が原則です。会場のキャラパの関係で18台36チームを参加目標としました。

## 地域支えあい 私たちの地域の活動

シニアクラブ掛川 掛川支部 構江いつき会



### 2 「ボッチャ会」

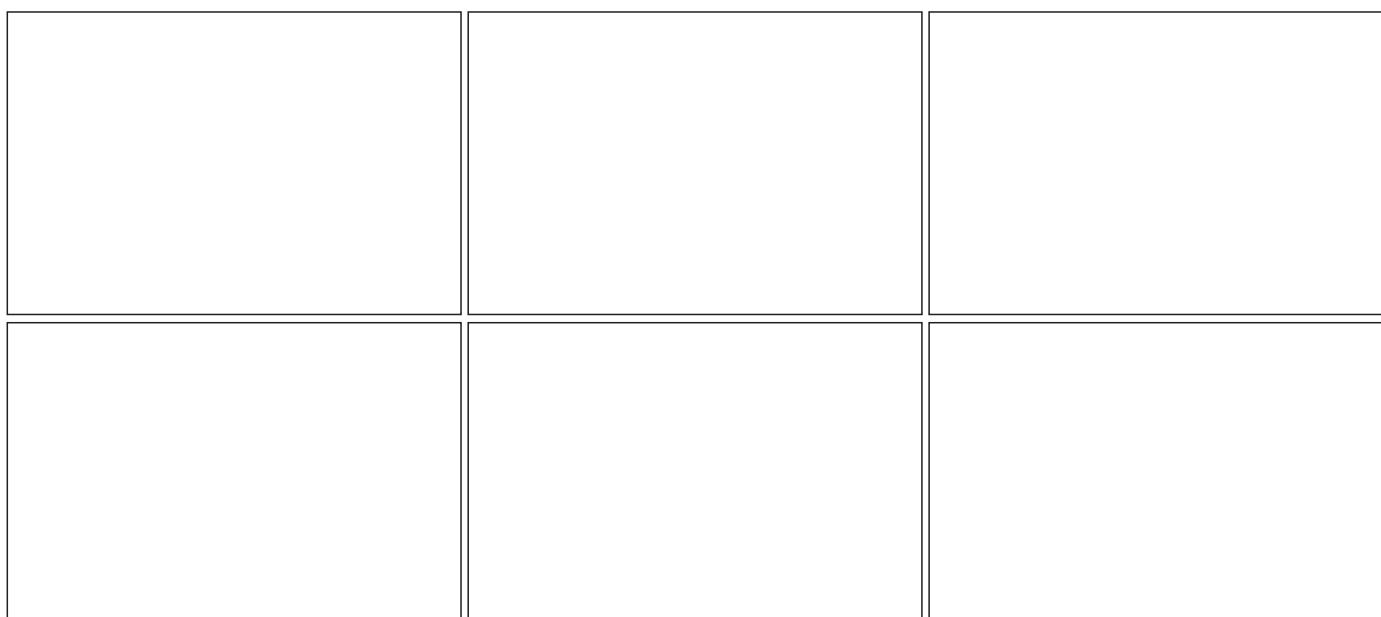


2023年より新たに挑戦を開始、掛川市ボッチャ協会の指導を得てシニアクラブ内でスタートしました。体力的にはやさしく、頭脳的プレーを要求される楽しいスポーツなので、子ども達に働きかけて「ボッチャ会」を計画しました。

#### ● ボッチャ会の取り組み

2023年 夏休み構江区こども会小学生延べ17名、父兄6名が参加  
2024年 春休み小学生22名、父兄4名が参加（小学校で告知）  
夏休み1回目学童保育所3・4年生25名、先生2名と競技2回目構江区こども会11名、父兄2名、区役員1名参加

私たちシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



## シニアクラブ静岡県 INFO

3位 準優勝 優勝 優勝  
二橋 戸北 鈴木 盛夫  
雅貴 正 (御前崎市)  
(浜松市 (三ヶ日))

3位 準優勝 優勝 優勝  
大庭 井村 福世傳左衛門 (吉田町)  
悦男 訓江 (浜松市 (三ヶ日))  
(磐田市)

3位 準優勝 優勝 優勝  
宮下 櫻井 高橋 磐田市老人クラブ連合会  
康夫 博 (袋井市)  
(菊川市)

3位 準優勝 優勝 優勝  
掛川市老人クラブ連合会 御殿場市老人クラブ連合会  
市町連合会対抗戦

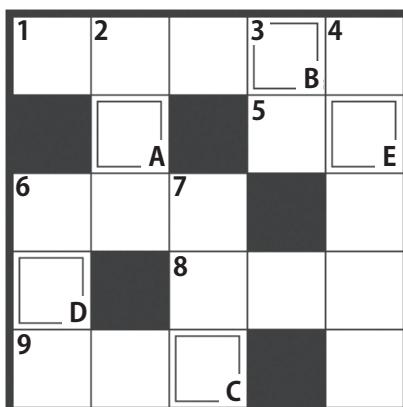
378名の方々が集まり、賑やかな大会となりました。



市町対抗戦  
シニアクラブ磐田市 優勝!!

第22回シニアクラブ静岡県  
グラウンド・ゴルフ大会

頭の体操 クロスワードパズル



## タテのかぎ

- 【タテ 2】夜になってかなり時間がたったころ。
- 【タテ 3】動物が食べたり、声を出したりするところ。
- 【タテ 4】大麦から作る、アルコール分の高いお酒。
- 【タテ 6】素手や素足で、ついたりけつたりして相手と争う武道の一種。
- 【タテ 7】電話で話すこと。

## ヨコのかぎ

- 【ヨコ 1】空の上の方。
- 【ヨコ 5】社会やある組織の中で占めている立場。身分。
- 【ヨコ 6】提出された議案をよいと認めて決定すること。
- 【ヨコ 8】庭や公園などに植えてある木。
- 【ヨコ 9】物事を処理するやり方。また、物事を処理する手腕・技量。

## 答 え



前回の答え：ウミノイエ

私たち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

白内障は、年齢を重ねるにつれて進行し、眼の水晶体が濁って視力が低下する病気です。視界がぼやけたり、暗く感じたりすることがあり、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。しかし、白内障は進行が比較的ゆっくりで、初期段階では自覚症状がほとんどないため、定期的な眼科検査が重要です。早期に発見することで、進行を防ぎ、視力の低下を最小限に抑えることができます。



今回のテーマ



白内障を早期に見つけて、  
クリアな視界で広がる世界



まつおかたかひろ  
**松岡貴大** 医師

静岡赤十字病院  
眼科副部長  
日本眼科学会専門医

## “その症状は本当に老眼ですか？”

視力の低下を「年齢による老眼」と自己判断してしまう高齢者は少なくありません。しかし、老眼と思っていた症状が、実は白内障によるものであるケースも多く見受けられます。老眼と白内障はどちらも視力に影響を与えますが、症状の原因は異なり、適切な治療を受けることで大きな違いが生じます。もしも白内障が原因であれば、放置することで視力の低下が進行し、日常生活に大きな支障をきたすことになります。

自己判断で済ませず、少しでも視力の変化を感じたら、眼科医の診察を受けることが大切です。定期的な検査を受け、老眼だけでなく白内障の可能性を見逃さないようにしましょう。

定期検査で白内障を早期に発見し、適切なタイミングで治療を行うと、手術後に見える世界が一変します。白内障手術は短時間で済み、リスクも低い安全な手術です。術後には視界がクリアになり、まるで新しい目を得たかのように感じる方多くいます。色が鮮やかに見え、物の輪郭がはっきりとするため、運転や読書などの活動が再び楽しめるようになります。

また、白内障手術を行うことで、日常生活の質が大きく向上します。明るい視界を取り戻すことで、外出や趣味の活動がより楽しめるようになり、周囲との交流も活発になります。視力が良好な状態で過ごすことが、心身の健康にとっても大きなプラスとなります。

視界が少しでもぼやけてきたと感じたら、早めに眼科医に相談し、定期的な検査を受けましょう。白内障は早期発見と適切な治療で、見える喜びを再び取り戻し、クリアな視界で広がる世界を体験することができます。



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】

無料  
出張講習  
実施中

正しい歩き方で病気予防！

**正しい歩き方のポイント**

**健康効果のある中強度ウォーキング**

**遠くを見る**  
20~30m先のお店の看板やカーブミラーなど目標物を決めてまっすぐ前を見る

**水分補給はこまめに**  
水を飲む時はマスクを外して酸素も一緒に取り入れる。夏は熱中症に注意！

**肩は下げる**  
肩の力を抜いてこぶしが腰よりも下になるようにリラックス

**肘引き**  
肩甲骨を寄せるイメージで、肘は前ではなく後ろに引く

**かかとから着地**  
地面に足裏をつける時はつま先ではなく、かかとから着地する

**靴の選び方**  
つま先部分が柔らかく、しっかりと踏み込み、紐で結ぶタイプの固定されたもの、購入はむくみを考えてタガ、左右両方の靴を5分以上履いて決める

**歩幅は広く**  
ふだんより約10cm (靴の半分程度) 広めの歩幅を意識する

**つま先で踏み込む**  
かかとから着地した後、重心をつま先に移し、しっかりと踏み込む

**何とか会話できる速度で！**

**1日1万歩…歩かなくても大丈夫！**

大事なのは歩数だけでなく歩き方です。  
みんなで楽しく正しい歩き方を身に着けませんか？  
町内会等の催事や集まりへ無料で出張致します。  
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。

日ごろの歩数	そのうち歩きの時間合計	それによって予防が期待できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム (75歳以上)
9000歩	25分	高血圧 (正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム (75歳未満)
12000歩	40分	肥満
12000歩 (うち歩きの時間が40分) 以上の運動は、健康を害することも…		

上記は中之条研究での結果であり、効果を保証するものではありません。

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

ごぼうと  
さつまいもの  
甘辛炒め

## 【作り方】

- さつまいも・ごぼうはよく洗う。さつまいもは1cm幅の拍子木切り、ごぼうは5mm幅の斜めうす切りにする。それぞれ水にさらしたらすぐにザルにあげ水気を切る。
- 1.を合わせて片栗粉を全体にうすくまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、2.を入れる。油が全体に回ったら蓋をし、弱中火で6分ほど加熱する。途中返して焼き色を付ける。
- さつまいも・ごぼうがやわらかくなったら、合わせた【a】を加える。全体に絡めながらとろみがつくまで炒める。白ごまを散らして完成。

材料 (4人分)		【a】
さつまいも	250g	醤油
ごぼう	100g	酒
片栗粉	大さじ2	みりん
サラダ油	大さじ2	砂糖
白ごま	大さじ1/2	

## 〈管理栄養士からのポイント〉

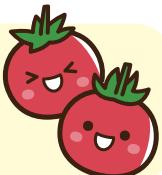
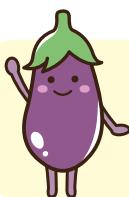
【a】ごぼうは皮部分に抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれています。皮は剥かず、泥がついている場合はタワシでよく洗って使いましょう。水にさらしすぎると風味と栄養分が水に溶け出します。

ごぼう・さつまいもには多くの食物繊維が含まれています。糖の吸収を抑え食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、排便を促し腸内環境を整えたりする働きがあります。

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)



# 心身の健康を守るために、よい睡眠習慣を

睡眠は、どの年代においても心身の健康を守るために不可欠です。

よい睡眠習慣を身につけると、ストレスの緩和や、体内時計を調整してくれるだけでなく、アルツハイマー病の発症リスクを低減したり、死亡リスクの低減をはかることができます。日本人の平均睡眠時間は世界の国々と比較して短く、十分な睡眠の確保ができていない方も少なくありません。

下記事項を意識し、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を高め、健康な身体を維持しましょう。



## 長時間寝床で過ごすことはやめましょう

眠くなったら寝床に入り、起きたら寝床から離れましょう。



## 寝室はなるべく暗く、心地よい温度にしましょう

季節に応じて適切な温度にし、なるべく暗くしておきましょう。



## 長時間の昼寝はさけ、運動習慣をつけましょう

日中しっかり動かすことで、睡眠休養感を増加しましょう。



## カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

寝酒の習慣は、睡眠の質を低下させます。カフェインをとる量が多いと夜の睡眠に影響する場合があります。

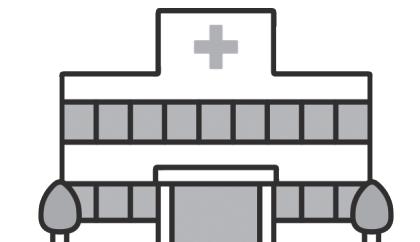


加齢とともに、睡眠障害の症状が出やすいです。

睡眠環境や睡眠習慣等を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合は、睡眠障害が隠れていることもありますので、医療機関に御相談ください。

良い睡眠のために、食事・運動も大事です！

睡眠と健康についてさらに詳しく知りたい方は、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を御覧ください。



介護保険課HP（右のQR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。

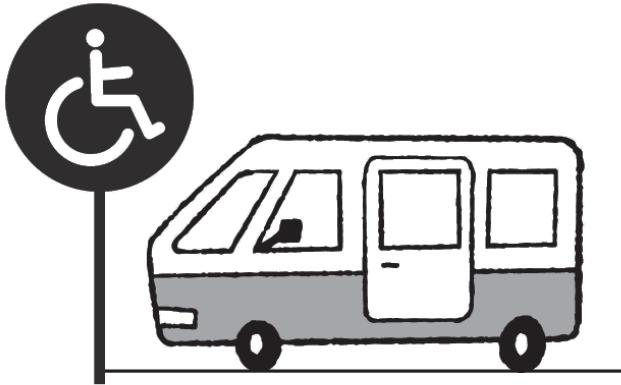
<https://www.pref.shizuoka.jp/kensei/introduction/soshiki/1002857/1041019/1022696.html> 静岡県健康福祉部



## 静岡県

## ゆずりあい駐車場制度

車椅子マーク駐車場等の利用証を交付します



## 静岡県ゆずりあい駐車場制度とは

公共施設や店舗などには車いすマークの駐車場が設けられていますが、一般の人が駐車場を利用てしまい、本当に必要な人が利用できないという声も聞かれます。

そのため県では、車いす利用者等歩行が困難な方に「利用証」を交付し、駐車場の適正利用を図る取組「ゆずりあい駐車場制度」を実施しています。

## 利用証とは

## 利用証の種類

対象者の状況に応じて、赤、オレンジ、緑のいずれかの利用証が交付されます。

## 利用証交付申請先

利用証は、県と市町の窓口で交付しています。

## 利用証交付対象者

障害のある人や妊産婦等の歩行が困難な方が利用証の交付対象者です。

※障害の程度や要介護度等により要件が定められています。



## 皆さんへのお願い

車いすマークの駐車場を利用しなくてもよい方は、駐車を御遠慮ください。本当に必要な方のために、空けておきましょう。

周りにお困りの方がいたら、制度の紹介をお願いします。

利用が必要な方は利用証の交付を受けて、車いすマークの駐車場等を利用する際に掲示をお願いします。

## 制度に関する問い合わせ先

静岡県健康福祉部福祉長寿局福祉長寿政策課

電話 054-221-2052 制度の詳細は、県公式ホームページでも確認できます

## シニアクラブ文壇

## 短歌

- 訳もなく近ごろ疎くなりし人 上書き保存か  
名を付け保存か

焼津市 大石 静雄

【評】「消去」するわけではないのでパソコン上では「上書き保存」でしょう。しかし心情の上では「名を付け保存」なのです。改めてリセットしなくては「上書き」の闇の中に友は消えそうです。

- この暑さ気丈に負けず木や草も何と我等は  
エアコンと居る

浜松市浜名区 南沢 敬子

【評】エアコンが贅沢な時代があり、オイルショックや震災で節電が叫ばれた時代があつたのに、この夏はひたすらエアコン。「木や草」は猛暑を耐えているのに。猛省したいのは人間です。

## 俳句

- しゃちこばつて坐る子供の吐く息の豊かに白き  
禪寺の朝
- なんとなく酷暑は過ぎた残暑にも愛着持てり  
この耐えた身は

磐田市 江塚 広幸

・なんとなく酷暑は過ぎた残暑にも愛着持てり  
この耐えた身は

御前崎市 山本脩太郎

【評】「深まりゆく秋は暮れるのが早い。旧市街地や門前町、かつての宿場町の通りなどは常夜灯があつて伝統的な風趣が漂う。その常夜灯への火入、点灯のタイミングが段々早くなってきたのを詩人の感性で察知した。移りゆく季節の小事を捉えて、これから自身と人生にまで感慨が及ぶのでないか。心情は物や景によつても表現できるのである。

藤枝市 富永 孝江

- 気がせくやご飯かみつつ飛び出して神輿を担ぐ  
子の目はかなた

藤枝市 富永 孝江

【評】猛暑での子連れの親はお引越しはぐれた子猫泣きじやくるなり

藤枝市 鈴木きよ江

- 太陽を笑顔に描く児あたたかし

駿東郡清水町 伊藤 孝一

掛川市 山下 良子

- 雨の日の帰りの傘は杖となり足取り軽く青空あ  
おぐ

駿東郡長泉町 田上 芳子

【評】「傘」を「杖」のように感じて、「青空」が広がっていることを喜んでいる。作者の人生観がそのまま表れたような作品です。

【評】雨上がりの後の傘はお荷物感が強いのに、作者は「傘」を「杖」のように感じて、「青空」が広がっていることを喜んでいる。作者の人生観がそのまま表れたような作品です。

- こどもの絵は素朴で、大胆で、おおらかでどれもほほえましい。拙くても原色が多くても嬉々としてたのしい。太陽は大きく、山はみどりで、トンボは鳥よりも大きい。すべてが明るくあたたか  
い。俳句で「あたたかい」は春の気候をあらわす「季語」でもあり、あたかも笑顔の太陽を描く児のかがやく未来を想起させて馥郁たる情念をもつ。

【評】三人の子供がそれぞれ一家をなして親になつたのである。どの孫も可愛く、すくすく育つている。三人とも良き親になつたのであり、自分は幸せな祖母となつた。衣被（きぬかづぎ）は里芋の子であるので句意との取合せは即かず離れずの絶妙の感触をもち、ユーモアも含まれていて親近感のある作品。

・寄せて来る波の先々まで良夜  
磐田市 谷 憲一

【評】名月の夜である。磯や汀に打ち寄せる波は遙か彼方より月光にかがやき、静かな波音とともに幽玄の情趣をたたえる。まさに「波の先々まで」良夜なのである。この水辺に立つ人はすべて詩人となり、悠久の至福の感動を覚え、極上の抒情にひたる。月の光に波が奏でるような、漂泊の旅ごころを感じさせてなお余韻がある。

・夫と刈る背丈越えたる夏草を

磐田市 後藤ちゑ子

・大空の雲の白さよ秋近し

浜松市浜名区 小林 仁

・人住まぬ生家へつづく青田道

伊豆の国市 富岡た江子

・手間ひまも味の内とや栗強飯

浜松市浜名区 金子千江子

・せせらぎや眩く光る鮎の群

藤枝市 小泉 裕

・浮雲の富士の花野をかけまわる

富士宮市 今村 益子



【選評】 今回は応募数がすくなかつたです。もつと皆さんの投句をお待ちしています。紙と鉛筆があれば川柳は作れます。気織らずに日常茶飯事を句にして下さい。

・すず虫も羽根を広げて秋を待つ

浜松市浜名区 南沢 敬子

・高齢団地団塊の俺青年部

浜松市中央区 鈴木 均

【評】 年齢から10を引くというのが、今時の年齢だという。団塊の世代というから恐らく70代だろうか? 60代と見れば、青年部でも納得! 頑張つて下さい。

・猛暑日に曆どおりの彼岸花

藤枝市 田村 慎司

・猛暑日に曆どおりの彼岸花

藤枝市 田村 慎司

・90才まだまだ達者口だけは

浜松市浜名区 豊田由美子

【評】 ご健在の頃は「うるさい!」と思っていたイビキも、聞かなくなつてしまつた。ご主人を思い出して、寂しい夜が伝わってきます。

・またひとつ老いて自慢の習いごと

浜松市浜名区 山下 明博

【評】 幾つになつても学ぶという心掛けは大切です。

そして楽しむことも! 大いに自慢して良いですよ。

◇「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2月28日(金)

◇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

・政治家も腹を洗えよ民怒る

藤枝市 岡山 義朗

・高令者の命を託す冷房機

伊豆の国市 富岡た江子

【お詫び】 今回、諸般の事情により締切日を前倒しました。前倒し後に届いたものは次回に回しますが、新たな投稿もお待ちしています。

# ●特集● 今、やってみたいこと

1位 旅行  
2位 グラウンド・ゴルフ  
3位 検定・資格を取る、絵・ちぎり絵

た。  
康を考慮しているこ  
とが感じられまし  
た。  
皆さん自分の健  
康を考えているこ  
などもありました。  
味で絵やちぎり絵  
をやりたい、他にも  
家庭菜園やピアノ  
や書道を習いたい  
などもありました。

## 結果発表

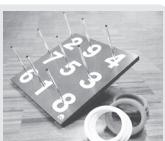
字検定や数独技能認定試験などに挑戦したい、趣味で絵やちぎり絵をやりたい、他にも家庭菜園やピアノや書道を習いたいなどもありました。

脳を衰えさせないために、漢字検定や数独技能認定試験などに挑戦したい、趣味で絵やちぎり絵をやりたい、他にも家庭菜園やピアノや書道を習いたいなどもありました。

2位はシニアスポーツで人気のあるグラウンド・ゴルフでした。仲間と一緒に楽しみたい、大会で上位をとつてみたい、今は体調を崩してお休み中だけど、またやりたいとそ

## 輪投げ用品購入できます!

問い合わせ先:事務局 054-254-5225まで



当連合会で開催する輪投げ大会使用用具です。市町連合会経由（請求書の宛名または商品が市町連合会行きであれば）で購入していただくと下記の価格より安くお買い求めいただけます。

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のでお問い合わせください。

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◆★	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のでお問い合わせください。

★本体滑り止めゴムは、新しい青い台のみ交換可能  
ビスで取り付けるため、旧型の緑の台には装着不可

梅ヶ島温泉梅薰楼  
旅館貸切

熱海芸子見番  
見学

初詣  
ご参拝

日帰り旅行コース  
1泊2日コース  
のんびりゆったり  
旅館満喫

他にも、さまざまな旅行プランをご用意!お問合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↓

お問合せ電話番号 (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)

## 快適なバス旅をお手伝いします

**DREAM**

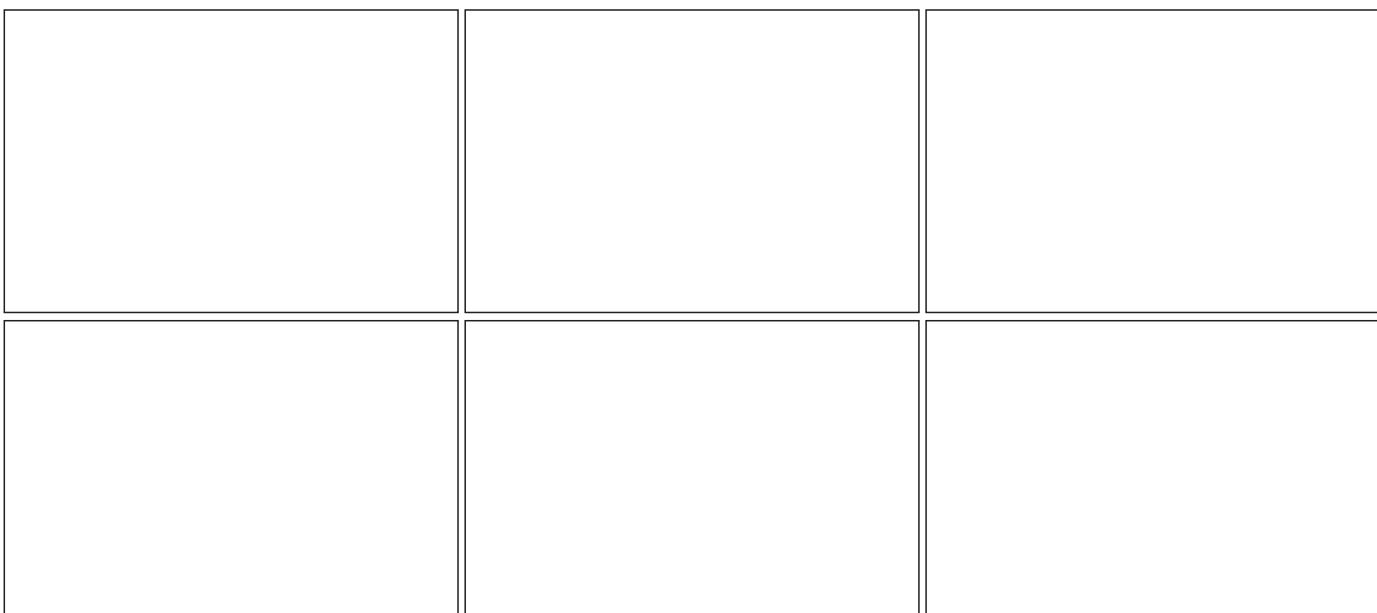
ドリームトラベル株式会社  
(ドリーム観光バスグループ)

静岡県知事登録旅行業 第2-609号 全国旅行業協会正会員

〒411-0914  
静岡県駿東郡清水町畠中26-13  
TEL 055-984-3100  
FAX 055-984-3101

E-Mail dream.travel@izu.tnc.ne.jp

私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



高齢者いきいき創造広場

# 会場いっぷいに笑顔の花が咲く

11月8日(金)焼津文化会館にて、高齢者いきいき創造広場を開催しました。

第一部の式典では、昨年度会員加入促進運動において大きな成果を挙げたシニアクラブ河津と県連合会の役員を長

く務めた2名の功労者が表彰され、全国老人クラブ連合会が実施する活動賞を受賞した5団体に表彰状を授与しました。

第二部では、落語家の林家久蔵師匠を招いて、「笑顔のある人生の過ごし方」と題して講演が行われ、会場は笑いに包まれました。

続いて芸能交流ひろばには、18市町から385名が参加。ダンスや踊り、合唱、手話歌などを披露し、会場を盛り上げました。



収録は175曲!!大好評です!!

## 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。

※1冊800円(税込み)※請求書は、物品と一緒に同封させていただきますので届き次第お支払ください。※送料と振り込み手数料はお客様負担にてお願いします。

お問い合わせは事務局 054-254-5225まで

## にっぽん丸で航く!早春の釜山&松山クルーズ

~韓国・釜山と松山・道後温泉 一青窈がにっぽん丸に初登場~

■出発日:2025年2月22日(土)~26日(水) 5日間 / 神戸発着

■クルーズ代金:287,000円より(税込/港料費等別途)

お部屋タイプなど、詳細はお問い合わせください

その他にも様々なコースがございます!

お問い合わせお待ちしております♪

公式ホームページはこちら!



【旅して健康!旅は心の栄養源】

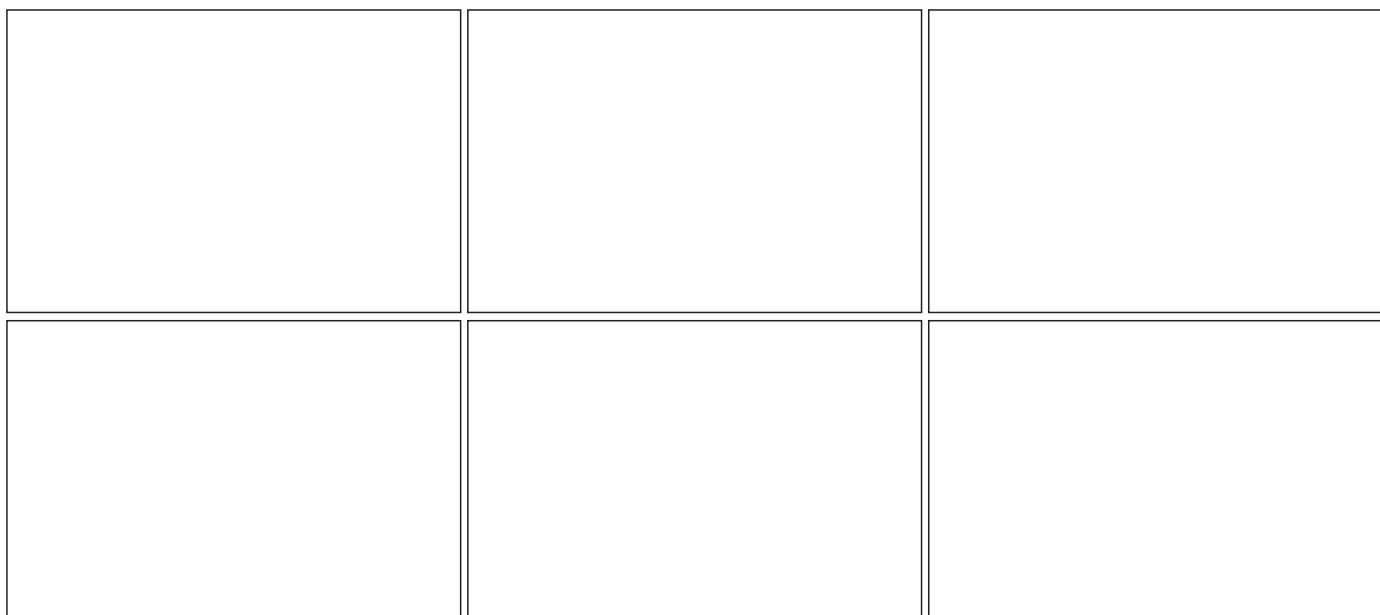
株式会社 **スマカントラベル**  
TEL: 053-478-2000



★LINE お友だち募集中★



私たちシニアクラブ静岡県の活動を応援しています





牧之原市史料館



平田寺本堂

各スポットの詳細は、牧之原市大河ドラマ活用推進室（TEL：0548-53-2626）までお問い合わせください。

令和7年1月5日からNHKで放送の大河ドラマ「べらぼう～薦重栄華乃夢嘶～」。主人公は、江戸のメディア王といわれる薦屋重三郎ですが、その主人公に大きな影響を与える主要人物の一人として、渡辺謙さん演じる老中・田沼意次が登場します。

文化財や史跡が多く、牧之原市史料館や平田寺などで遺徳市史跡を築きました。そのため牧之原市には、田沼家ゆかりの

に尽力し、現在の牧之原市の御位牌を祀る香華寺で、意次の支援で天明6（1786）年に現本堂が再建されるなど、田沼家から厚く庇護されました。近年は、将棋タイトル戦の一つ「王位戦」の舞台としても注目を集めています。3月22・23日には寺宝の特別公開を予定しています。

このほか、大澤寺や般若寺、淨心寺、大鐘家住宅にも、ゆかりのものが伝えられています。

## 今行ってみたい 新しい静岡を発見!!

ぶらり散歩と  
長い歴史に  
ふれる旅



## 牧之原市史料館では企画展を1月26日から開催 田沼意次ゆかりの地“牧之原市”

かつては賄賂政治家といわれた田沼意次。しかし、実際

には財政再建や経済政策に優れた手腕を發揮し、田沼時代と称される経済や文化が花開いた時代を築いた人物でした。また、遠州相良藩5万7千石の大名として、相良城の築城や城下町の建設、街道や港などのインフラ整備

に関する歴史資料や文化財を展示しています。日本では唯一の若い頃の肖像画を所蔵するほか、1月26日からは企画展「田沼意次の新時代展」を開催しています。

に尽力し、現在の牧之原市には、田沼家ゆかりの

平田寺は、田沼家歴代の御

位牌を祀る香華寺で、意次の支援で天明6（1786）年に現本堂が再建されるなど、田沼家から厚く庇護されました。近年は、将棋タイトル戦の一つ「王位戦」の舞台としても注目を集めています。3月22・23日には寺宝の特別公開を予定しています。

私たちもシニアクラブ静岡県の活動を応援しています