

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



今、行ってみよう

江戸時代の代官の暮らしを今に伝える

（菊川市）

地域の活動

東部：御殿場市シニアクラブ連合会

中部：さわやかクラブやいづ連合会

西部：湖西市老人クラブ連合会

輝いています、今！

島田市いきいきクラブ連合会

VOL.174

令和8年1月発行

撮影場所：大井川右岸から望む島田の町並み
写真提供：島田市

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

--	--	--

会長年頭挨拶



時の流れに身をまかせ
今が一番幸福

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。

シニアクラブ静岡県の皆
様、令和八年の新春を健や
かにお迎えのことと心よりお
慶びを申し上げます。

昨年中は会員の皆様には何
かとお世話に成りました。常
日頃からシニアクラブに対し
てあらゆる角度からのご協力
を頂き厚く感謝申し上げます。

シニアクラブ静岡県のス
ローガンは『育てよう・拡げ
よう・地域の絆』そして全国
三大スローガンは『健康・友
愛・奉仕』です。

本年も皆様が楽しい老後で
あったと思えるようなクラブ
活動を展開していきますので
、本年もどうぞよろしくお
願い申し上げます。

色々と言に大変かと思い

ますが、各クラブの役員の方々が県・地元の福祉協議会の担当の皆様と良く話し合っ
て頂きたいと思っています。それ
には皆様の健康が一番であり
ます。家から一歩外に出て友
達と一緒にサークル活動に参
加することも大切かと思いま
す。相手を想いやる気持ち、
お互いに助け合うこの行為も
大切かと思えます。

シニアの一員として色々な
諸行事に参加されている方々
のなんと輝いていることで
しょうか。県はこの輝きを分
かちあうため加入促進運動と
して各市町の皆様にシニアク
ラブへの加入を呼び掛けてい
ます。友達に声掛けをお願い
します。シニアクラブに入っ

て一緒に老後を楽しくして行
きましょう！」と。

ハーバード大学のある教授
は次のように申してます。『人
と関わることで身体が健康に
つながります。人と交わるこ
とで運動能力や認知機能が上
がり、それらは筋肉と同じよ
うに使うことで維持強化され
ます』と。会員の皆様と共に
楽しく思いやりを持って一日
一日を大切に過ごして参りま
しょう。いつまでも健康長寿
でありますように！

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

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？

800 円 (税込)

※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
(送料と振込手数料はお客様負担)

■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



皆さん、こんにちは。私たちは島田市いきいきクラブ連合会の女性部です。

私たちは、島田市内の21クラブから33人の参加者で毎月2回、島田市の老人福祉センターに集まって、レクダンスや踊りの練習をしています。曲目は、定番の「百歳音頭」や「しあわせ音頭」のほかに、毎年、新しい曲に挑戦しており、今年は

輝いています
いつも楽しく元気
今！レクダンスに全力！

島田市いきいきクラブ連合会 女性部



「夢で逢えたら」や「明日があるさ」等5曲ほど練習しています。最初は、中々、難しいですが、会員同士でお互いに手ぶりが、表情で確認しながら頑張つて、最後には息の合った演技を完成しています。

練習の成果は、連合会「いきいきクラブ大会」や「スポーツ大会」等で披露しています。

また、シニアクラブ静岡県さんや焼津市さん・藤枝市さ



んと合同で行うイベントにも、練習の成果を披露する時間をいただき、発表することを励みにして猛練習しています。

本年度9月25日(木)に長泉町で開催された「高齢者いきいき創造広場」でも「カンカン娘」を披露させていただきました。大きな声援と拍手をいただきました。ありがとうございました。

私たちは、関係する皆さんに支えていただいていることに感謝しながら、いつも楽しく元気に、会員の仲間と過ごしており、まさに、今こそ、輝

いてるって実感しています！皆さん、また、どこかで会いする機会があったら、お声掛け、応援よろしく願っています。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

地域の
活動

社会奉仕事業
「フードバンク食糧支援」

御殿場市シニアクラブ連合会 会長 黒澤佳壽子



令和7年度シニアクラブ大会



一芸披露の様子

御殿場市シニアクラブ連合会には40クラブが所属しています。7月に連合会では、恒例となったシニアクラブ大会を開催し、役員功労者へ表彰状、米寿と白寿の会員へお祝いを贈呈しました。また、代表2クラブから、日頃の活動発表をしていただき、会員各位の御活躍を労いました。そ

の後、シニアクラブ静岡県主催高齢者いきいき創造広場への、代表出場をかけた、一芸披露を10クラブから発表していただき、笑顔に包まれた楽しいひと時を過ごしました。スポーツの秋、文化の秋が終わると、連合会では12月に、社会奉仕事業「フードバンク食糧支援」を実施します。全会員世帯へ、11月から始まる募金活動と一緒に、家で余っている食料品や、寄付してもよい食料品の提供をお願いするものです。クリスマスから年末年始にかけて、生活困窮世帯・母子家庭への食糧支援を行う

す。全会員世帯へ、11月から始まる募金活動と一緒に、家で余っている食料品や、寄付してもよい食料品の提供をお願いするものです。クリスマスから年末年始にかけて、生活困窮世帯・母子家庭への食糧支援を行う

ている「御殿場小山フードバンク協議会」へ、会員の皆様の善意の品々を寄付させていただきます。例年2トン以上のお米やレトルト食品、缶詰等が集まり、社会的にも大きな活動となっています。近年、東日本大震災を契機に、地域の絆の大切さを実感するようになりました。地域の絆の一翼を担う立場の私達シニアクラブは、ますます仲間を増やし、地域において、なくてはならない存在であるよう、活動を続けていきます。



集まった食料品の贈呈式



各クラブの会長は集まった食料品を運びます

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

寿大学年5回の開催について

さわやかクラブやいづ連合会 会長 遠藤 耕輔

毎年行っている寿大学は今年で59回目を迎え、158名の参加を得て5月に入学式を焼津市社会福祉会館で実施しました。

講師は焼津市社会福祉協議会会長の岩崎四郎様で「人との出会いスポーツを通して得た貴重な財産」と題したお話でした。小・中・高で打ち込んだ陸上競技のすばらしさ、銀行員となりお客様との対応、地元自治会長等の防災マニュアルの作成そして自治会連合会会長や社協会長に拝命されたお話でした。

7月の2回目の寿大学は映



(岩崎 四郎)
第1回講師の岩崎四郎様

画解説者・小澤正人様の昭和30年代の白黒の映画と主題歌のお話で、皆さんなつかしそうに喜んでいました。9月は地元の浪蔵劇団の5人での詐欺の寸劇を一时间。そして焼津警察署生活安全課より特殊詐欺についてと国際電話によるサギ電の注意についてのお話でした。

12月の4回目の寿大学は静岡産業大学スポーツ科学部教授・館先生の「面倒くさい」を「楽しいに！」スポーツ科学で変わる毎日の動き」についてお話しいただきました。

5回目の寿大学修了式は令和8年3月に行います。1年間の寿大学の最終回となるので修了証書をお渡しします。

講義は毎年、焼津市長さんに講師をお願いしており、今年度もお話ししていただく予定です。



第3回浪蔵劇団による特殊詐欺防止の寸劇



第2回講師の映画解説者・小澤正人様

となつていきます。焼津市の活性化や高齢者に優しい福祉のための取り組みなどユーモアを交えて面白く、市長さんがみずからお話してくださるので、とても貴重な機会となっています。講師の先生を一年前ぐらいからお話しいして大変ですが、毎年5回の寿大学も参加者が年々増えております。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

地域の活動

湖西いきいき健康フェスタ

湖西市老人クラブ連合会 会長 石田 明正

浜名湖の西部に位置する湖西いきいきクラブ連合会では年間十数回の大会を開催しております。

その中で二大行事として、民踊、レクダンスなどをステージで披露する「湖西いきいきクラブ連合大会」と今回ご紹介いたします「湖西いきいき健康フェスタ」があります。

この「健康フェスタ」は湖西市を8地区に分け、約450名の参加者で行う地区対抗運動会で、種目は、①輪投げ②アイスクリームリレー③ジャンボ豆つまみ④ボール転



がし⑤玉入れの5種目です。特色ある2つの競技をご紹介します。

＜アイスクリームリレー＞

その名から「アイスを食べるのかな？」と思う人もいますが、実際にはちよつと違います。ソフトクリームに見立てて

空き缶の上にドッジボールを載せ、15m先まで運んでターンし次の人にリレーします。ボールを落とさないように真剣な表情で走る姿に、周りからは大きな笑いと拍手が送られます。

＜ジャンボ豆つまみ＞

こちらは二人一組。長い棒を使ってバケツに入ったドッジボールを、協力して移動させるのですが、これがなかなか難しい！すんなりといく

チームとそうでないチームとの差がはつきり出て、見ていて手を出したくなります。



て手を出したくなります。

10月の本番に向けて、8月頃から参加者を選出し、練習を重ねるのが理想ですが多数の地区はぶつつけ本番。しかし競技に入ると昔の小学校の運動会と同じく白熱の戦いで、普段は体力に自信のない方も、この日ばかりは地区代表として、時には会場を沸かせます。

お昼休みには参加者全員が会場のメインアリーナに大きな二重の輪になって、365日の紙飛行機などを踊る「みんなでレクダンス」を実施し、地区を超えて和やかな交流を深めます。

午後の部が終わり、表彰式では、入賞したチームも惜しくも敗れたチームも、笑顔で拍手を送り合い、楽しい一日を締めくくります。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

シニアクラブ静岡県 INFO



高齢者いきいき創造広場
会場いっぱい
笑顔の花が咲く

9月25日(木)長泉町文化センター・ベルフォーレにて、高齢者いきいき創造広場を開催しました。

若手吟詠家・尺八奏者 前田健志氏の演奏や、19市町から461人が参加した芸能交流ひろばのレクダンスや舞踊などで大いに盛り上がりました。

大会結果

	団体戦	個人戦		
		青コート	白コート	赤コート
優勝	吉田町さわやかクラブ連合会	中村 雄一 (浜松市浜北)	内山 早苗 (袋井市)	片川さちえ (吉田町)
準優勝	島田市いきいきクラブ連合会	富安 悦雄 (島田市)	水野 義一 (掛川市)	増田 茂美 (掛川市)
3位	さわやかクラブやいづ連合会	渡邊 満雄 (富士宮市)	松村 俊 (藤枝市)	渡井 博 (富士宮市)



第23回シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会

10月21日(火)大井川河川敷に22市町から382人の方々が集まり、賑やかな大会となりました。

FDAで航く！

さっぽろ雪まつりと小樽観光

令和8年2月9日(月)～11日(水)

2名1室お一人様 ¥140,000-

(静岡空港発着料金：飛行機・宿泊代・朝食2回・現地交通費)

株式会社 **ハマカン** トラベル

詳細のご案内あります・お問い合わせは
TEL:053-478-2000




アンケート結果から
行ってみた温泉

1位 草津
2位 熱海
3位 有馬

やはり草津温泉は人気が高いですね。

寒い時期、ゆつくりと湯浴みで温まりたいですね。



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

今知りたい！教えて先生

今回は加齢性難聴と補聴器使用についてお話しします。最近テレビの音が大きくなった、お風呂が沸いた時のおしらせメロディーが聞こえないということはありませんか？補聴器使用を考えるチャンスかもしれません。



今回のテーマ

**加齢性難聴と
補聴器使用の
ポイントについて**



かわさき たいじ
川崎泰士 医師

静岡赤十字病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長
日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門医

加齢性難聴について

日本では一般に 70 歳代で 1/4、80 歳代で 1/2 の方が中等度以上の難聴を認めます。また、言葉の聞き取りの能力（語音明瞭度）自体も年齢とともに低下します。難聴が適切に治療介入されていないことで生活の QOL の喪失、社会的孤立、孤独等が発生します。日本は世界一の高齢化率であり、今後も増加していく事が想定されます。難聴者は非難聴者と比べて社会的孤立に陥る割合は 2.78 倍、うつの発生率は 1.48 倍、認知症の発生率は 1.9 倍と報告されています。また中等度～高度の難聴があって補聴器装用者と、非装用者で収入に有意な差がある事がわかっています。従って生活の中で聞き取りづらさを感じている方は補聴器装用をご検討ください。耳鼻科での聴力検査で難聴の程度が重症であれば聴覚障害による身体障害認定を受ける可能性が有ります。認定されなくても補聴器の購入費用が医療費として控除の対象となることがあります。

補聴器について考えてみませんか

補聴器装用のポイントとしては集音器と補聴器は質が全く異なるため、使うならば補聴器（耳掛け型が主流）使用をお勧めします。装用初期の挫折の原因として難聴の方は、音の刺激の少ない状態に慣れてしまっているため、急に大きい音にさらされるとうるさく感じやすくなります。このため、聴覚のリハビリとして 10 時間の装用を目指すことに加え、音量を 3 カ月程度かけて徐々に上げていくことを方針としています。さらに購入後も聴力低下に応じて利得や機能を修正して、長く使っていく事が大事です。患者さんと補聴器業者が一对一で向かい合うと自分の意見を言いにくくなる可能性がある為、補聴器外来のある耳鼻科を受診する事をお勧めしています。

**コミュニケーションの向上、うつ・認知症の予防のためにも
補聴器を積極的に活用しましょう！**



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いたします。
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明治特約店より連絡いたします。

※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！県内のべ20カ所以上で実施しております。

参加者様の実際のお声をご紹介します！

コーチが明るく親切に指導してくれて、
とても分かりやすかった。病気予防でウォーキングはいいと聞いていたが、
正しいフォームで歩けていなかったのも、
わかりやすくご指導して頂き、自宅で実践してみようと思いました。

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 健康レシピ豆腐入り
鶏団子
スープ

【作り方】

1. 木綿豆腐を水切りする。白菜はざく切り、にんじんはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉・木綿豆腐を入れ、よく混ぜる。生姜(すりおろし)・片栗粉・塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。
3. 鍋に【a】を入れて煮立たせ、②をスプーンで丸めて落とし入れる。白菜・にんじん・長ねぎを加え、中火で5分煮る。
4. 春雨を加え、春雨がやわらかくなるまで煮る。
5. 【b】で味を調え、ごま油を加える。
6. 器に盛り、生姜(せん切り)をのせる。

材料 (4人分)

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	1/3丁(100g)
生姜(すりおろし)	小さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	ひとつまみ
白菜	1枚
にんじん	1/2本
長ねぎ	1/4本
春雨	25g
生姜(せん切り)	適宜

【a】

水	800cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
生姜(すりおろし)	少々

【b】

しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
ごま油	小さじ1/2

＜管理栄養士からのポイント＞

- 豆腐入りの鶏団子はやわらかい口あたりです。よりやわらかくしたい場合は、鶏ひき肉と木綿豆腐の割合を1：1にしてみてください。
- 生姜には血行を良くする働きがあります。冬にぴったりの体が温まるメニューです。
- 生姜などの香辛料を料理に取り入れると風味が増し、減塩にもつながります。

レシピ提供：静岡ガス クッキングスタジオ 管理栄養士 長澤絢子

静岡ガス 料理教室・各種セミナー 受講生募集中！

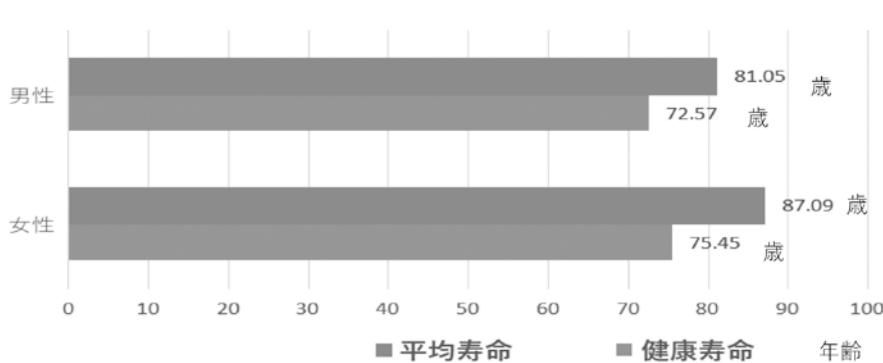
エネリアショールーム静岡では、家庭料理からパン・お菓子作り、シニアのための健康講座などを開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。

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)



いつまでも自分らしく イキイキ輝く！ 介護予防で、健康長寿を目指しましょう

静岡県健康寿命は全国一位（令和4年男女計）



健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立した日常生活が送れる期間のこと。

平均寿命と健康寿命の差を縮めて健やかに過ごしたい！

男性は約8歳、女性は約10歳の差があります。

介護が必要になった主な原因（上位3位）

令和元年

要介護度	第1位	第2位	第3位
総数	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要支援	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要支援2	関節疾患	骨折・転倒	脳血管疾患（脳卒中）
要介護	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護1	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要介護2	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護3	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護4	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	骨折・転倒
要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	高齢による衰弱

健康寿命を延ばすために、何をすればいいの？

年1回の健康診断で
病気の早期発見や
疾病のコントロール
通院中の方は継続して！

健診結果を活かす。
要精密、要受診等、
指示に従い、重症化予防

かかりつけ医・薬局に
いつでも相談

血圧測定と管理（記録）
高血圧は、コントロールすることで、脳卒中や心臓病等の悪化により介護が必要になることを防ぐことができます。

point
おうち測定で高血圧を管理！

家庭で朝夕測定して日頃の血圧を
血圧手帳などに記録して管理！！
上（収縮期）135以上
下（拡張期）85以上
これより高い状態が続く場合、
いつもと違う時は、かかりつけ医
に血圧手帳を見せながら相談

出典：厚生労働省 令和元年 国民生活基礎調査



介護予防のための生活習慣

市町が実施する介護予防教室への参加もオススメ

低栄養の予防

point

やせすぎに注意！

- ・肉、魚などのたんぱく質やご飯、パンなどのエネルギーをとる。
- ・バランスよく食べる。



口腔ケア

point

オーラルフレイル

(歯や口の中の衰え)を防ぐ！

- ・歯みがき
- ・義歯の手入れ
- ・定期的な歯科健診

運動習慣

point

足腰の衰えを防いで、
転倒・骨折を予防！

- ・家事を積極的にこなしたり、ウォーキングでいつもよりプラス10分からだを動かす。
- ・近所の体操教室や自宅筋トレでからだを動かす。

社会参加



point

地域とつながる・人と関わる
閉じこもり予防で1日1回外出

- ・趣味や楽しみの活動に参加
- ・予定を作る。
- ・町内会活動やボランティア、家庭での役割をもつ。

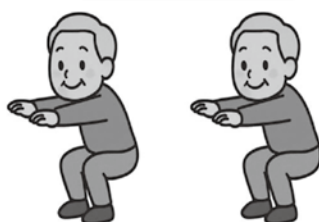
おうちで簡単リハビリ

ストレッチ



太もも前からすねの
ストレッチ
左右各20秒×3回
無理しないで、呼吸を
しながら、ゆっくりと

スクワット



足を肩幅に開いて立ち、
背筋を伸ばしたままお尻
を引いて膝を曲げ、ゆっ
くり戻す。つま先よりひ
ざが前にでないように！
無理せず 10回×3セット

椅子に座ったまま脚のあげ伸ばし



座りっぱなしを防
ぐ。30分に1度立
ち上がったたりひざ
の曲げ伸ばし

注意) ひざや腰などに痛み
のある人や持病がある人は、
かかりつけ医に相談してから
始めましょう！運動中や
運動後に痛みが強くなった
場合は、すぐに中止してか
かりつけ医に相談してくだ
さい。がんばりすぎない！

シニアクラブ文壇

短歌

★悟りでもあきらめでもなく米寿経て身の丈知りし明るさにおり

掛川市 笠原八代恵

【評】『論語』にも孔子がたどり着いた境地として「心の欲する所に従って矩を踰えず」とありますが、そうした思いなのでしょう。定型のリズム感を生かした表現にベテランの技を感じます。

★せせくると吾も使わぬ方言を言いてむくむく君は笑いぬ

掛川市 水野千恵子

【評】「せせくる」は浄瑠璃でよく用いられており、上方発祥の言葉でしょう。それが方言化しました。そして「むくむく」というオノマトペ。言葉は人と密接に結びついていることを感じます。

★母さんに草の冠母の字覚えてたての子の自慢げな顔

藤枝市 富永 孝江

【評】「むべ山風を嵐といふらむ」のように、草冠＋「母」「苺」という言葉遊びのある作品です。幼い子供が「苺」に「母さん」が居ると喜んでいて、ほのぼのとしたものを感じます。

・正月中息子と飲んだ娘の夫は「さあ仕事だ」と雪の山形へ

藤枝市 梅本 光子

俳句

★秋の空リフトの伸びる未来都市

三島市 野村 生子

【評】2025年の大阪・関西万博会場と裾野市でトヨタ自動車を中心となつて開発進行中の未来都市「ウーブン・シティ」の景が浮かび上がってくる。万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で未来都市をイメージし、ともに持続可能な社会の実現に向つて経済・社会・環境の面で新しい価値を創造するというもの。当句は「秋空にリフトの伸びる」成長性に美しさと感動を覚え、無機質な空間に現代のエネルギーを見た。次世代の街にコンパクトなモノレールが澄んだ空を移動する都市がやがて実現する。象徴性のある現代感覚の作品で硬質の詩がある。

★満州より命繋ぎて終戦日

磐田市 天野 薫

【評】第二次大戦終結時、日本統治下の海外で生活されていた多くの人々の困苦は想像を絶するものがあった。特に満州は軍人も民間人も敵国の中に孤立した。シベリア抑留の苦役の実態もしかり。その経緯を「命繋ぎて」と凝縮した痛恨の表現に圧倒される。また「満州」という固有名詞の歴史的陰翳と下五の「終戦日」の重い響きに深い想いが沈潜する。

★梅を干す一粒ずつの晴れ舞台

伊東市 落合 光代

【評】「梅干し」は夏の季語。その傍題として梅漬け、梅干漬、梅を干す、夜半の梅、梅筵がある。梅の実を先ず塩漬にしてから取り出して日光にさらす。さ



・山手線の押さるるままや夏の旅

浜松市中央区 和久田郁江

・鶯の啼くや離任の式最中

御前崎市 山本脩太郎

・釣瓶落とし奈良井宿へと急ぎ足

浜松市中央区 小粥 通恵

・驟雨来る斜めに渡る交差点

駿東郡長泉町 西村 愛子

・道掃いてはや五十年秋の空

三島市 野村 生子

・向日葵の咲き尽した夕の風

掛川市 山下 良子

川柳

★ボウフラも猛暑に負けて蚊になれず

静岡市駿河区 鈴木 弘美

【評】今年の夏の暑さはハンパなかった！さすがボウフラも夏負けか。目の付け所が面白い。

★浴衣ぬう母の手元に鯨尺

藤枝市 岡山 義朗

【評】今ではお目に掛かれないが、昔の母は鯨尺で寸法を測った。遠い昔の光景が思い出されて懐かしい。

12・13 ページ「文壇」 14 ページ「頭の体操クロスワードパズル」 裏面をハガキに貼って応募しよう

(クロスワードパズルは14ページをご覧ください)

◇「短歌・俳句・川柳」の規定

はがき一枚三句(首)以内(どの部門かを明記してください)

◇締切

令和8年3月6日(金)(文壇・クロスワードパズル共)



◇選者の先生のご紹介

短歌

しばたのりあき
柴田典昭先生

(静岡県歌人協会会長)

俳句

なかがわまさお
中川正男先生

(静岡県俳句協会名誉会長)

川柳

さのゆりこ
佐野由利子先生

(静岡市川柳協会会長)

◇送付先

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
シニアクラブ静岡県「応募」係
☎054-254-5225

・借り物の靴がぴたりシンデレラガールになつて舞台で歌う

袋井市 杉本 昭代

・草の中バツタが急に飛び出したごめんごめんと手止め謝る

磐田市 齋藤えつ子

・運動会かつてのヒーロー今は亡き在らば激走パン食い競争

御殿場市 三輪佐智子

・車窓より秋のけはいの風うけて墓参りする蟬しぐれの朝

浜松市浜名区 宇津野久子

らすのは縁側や庭や軒先の筵の上にならべる。農家などでは初夏の風物詩でもある。一つ二つ丁寧にならべた状態は、まさに梅として晴れ舞台なのである。その見立てが梅の出来栄への称讃と感謝の気持を表現している。発想がユニークで明るい。

★終点は夏霧走る散居村

富士宮市 今村 益子

【評】散居村は広い農地の中に家々が孤立して点在する集落の形態。家を囲む屋敷林が特徴的である。その過疎の地の終着駅がバスの終点の静かな夏を描写してしみじみとした趣がある。夏霧にも清涼感があり、最近はこのように所が癒しのスポットにもなっている。農村や山村の原風景はいつまでも残したい。夏霧に臨場感があり、静謐にして懐旧の情感が漂う。



★敬老日紅白饅頭あれば良い

藤枝市 池谷 ゆき

【評】有難い事に町内から敬老の日に紅白饅頭が配られる。紅白饅頭だけで良いなんて、何とやさしいお婆ちゃんでしょう。

★高齢者非常持ち出し杖葉

御殿場市 勝又 正弘

【評】いざと言う時、杖と葉を忘れないように！防災対策は大切です。

・何度でも我に挑戦応募する

藤枝市 鈴木きよ江

・エンディングノート預貯金まだ書けぬ

静岡市駿河区 青木 博子

・無住寺淋しく枯葉舞い落ちる

浜松市浜名区 南沢 敬子

・お若いね言われた翌日救急車

浜松市浜名区 山下 明博

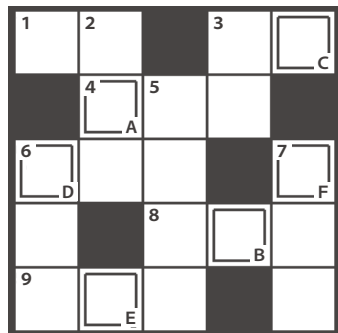
・米知識ぶチャンスだ今こそ

藤枝市 小泉 裕

・耳遠い言ってるわりにはダンボ耳

静岡市駿河区 小俣真知子

頭の体操 クロスワードパズル



ヨコのカギ

【ヨコ 1】書かれた文字。書いてまとめた物。

【ヨコ 3】男性が自分を指し示す言葉。

【ヨコ 4】名前を言って、それを指定すること。指名。

【ヨコ 6】場所などの区切り。物事の分かれる部分。

【ヨコ 8】北アメリカ大陸の北部にある、世界で二番目に広い国。首都はオタワ。

【ヨコ 9】害がないこと。悪影響がないこと。

タテのカギ

【タテ 2】夜がだいぶふけたところ。深夜。

【タテ 3】母と子。「〇〇手帳」

【タテ 5】大企業の実業家などが構成する社会。

【タテ 6】債権に対応する債務者の義務。

【タテ 7】安心して注意をおこたること。「〇〇〇大敵」

●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。

●応募は 1 人 1 通でお願いします。

※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。

前回の答え：アメアグリ

シニアクラブ通信 174 号の答え

ハガキに答え (A B C …… の順に並べてできる言葉) を下記のワク内に明記をしてください

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

下記アンケートにご協力ください

「行ってみたい国」とその理由をお教えてください。

会報誌及びシニアクラブへのご意見・ご要望

お 名 前	
ご 住 所	〒
電 話 番 号	

※上記部分を切り取ってハガキに貼ってご応募ください

【協 賛】

東静岡・中央静岡・西静岡ヤクルト販売株式会社
株式会社ニチコミ

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
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。(税込・送料込)

商品名	一般価格
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。(税込・送料込)

なつかしの愛唱歌集

175 曲を収録!

～ 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。

※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 (送料と振込手数料はお客様負担)

800 円 (税込)

■問合わせ：シニアクラブ静岡県 ☎ 054-254-5225

梅ヶ島温泉梅薫楼 旅館貸切

人気コース 熱海芸妓見番 見学

パワースポット ご参拝

実篤の宿いづみ荘 湯めぐり

ミシュランガイド 掲載店で 美味堪能

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)

静岡県老人クラブ連合会

春の縁友会～さくら! さくら!!

御殿場高原時之栖 目帰りバスツアー

出発日 3/25・26・27・30・31 5日間

お問合せ・お申し込みは
ドリームトラベル株式会社 静岡県知事登録旅行業第 2-609 号
TEL:055-984-3100 FAX:055-984-3101

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

--	--	--



貴方ならどうする

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

生活習慣病には、日常生活に関係する多くの要素が絡んでいる。従って、診察室での医療情報の収集と会話のなかに、医療従事者が患者から教えられる教訓が多々ある。

今回、印象的な事例二つを紹介したい。まずは、血糖コントロールが安定していたのに、ある時期を境に

血糖値が上昇し始めた女性Aについてである。その誘因は仲睦まじい一人息子が嫁を貰ったからであろうと推測していたが、悪化の一途を辿るのでAの実母Bに相談を持ちかけた。意外にもそこで聞かされたのはAと姑の関係であった。Aは姑に従順に仕えてきたが、後期高齢者の姑が体調を崩

してから、その対応に追われてAの生活に乱れが生じたようである。高齢化と核家族化が同時進行する昨今、精神的・肉体的に過重な負荷が掛かるにもかかわらず、介護施設を利用せず耐え忍び、三世代が同居して意思疎通を図るのは、明日は我が身の家庭内教育に違いない。

つぎは、前期高齢者C氏との診察室話である。C氏の従兄弟D氏は不動産や不動産を抱えたまま亡くなった。C氏はD氏の主治医から、遺言状を書いておく必要があると進言されていたが、迫り来る死期を自覚しないD氏に対して、死の切迫を告げ損ねたという。C氏は近くに住む

独り身のD氏の葬儀を終えて、金融資産のみならず屋敷の処理もする羽目になった。相続処理にワンストップ・サービスで対応するお役所もなく、田舎の旧家なるが故に悩みが尽きないようであった。

金融遺産の処理はさておき、かかる背景が廃屋を幽霊屋敷として長年放置させている社会問題を生んでいるのかも知れない。最近、医師には告知義務がある。しかし、なかには脳病変により急に意思疎通が出来なくなることもあれば、ガン終末期の予後を聞かされてショックを受けることもあり、知らぬが仏ということもある。あなたは、医師から病気の好ましくない経過や死の予告を受けた場合、冷静な対応や速やかな身辺整理ができますか？

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

江戸時代の代官の暮らしを今に伝える

「国指定重要文化財 黒田家住宅」(菊川市)

黒田家住宅

江戸時代に旗本本多氏の代官を務めた黒田氏が代々居住している住宅です。現在も22代目の当主がお住まいで、地域の人からは「代官屋敷」や「お代官さん」と呼ばれ、親しまれています。

現在の主屋は、安政の大地震(1854年)後に再建され



黒田家住宅長屋門



代官屋敷梅まつり

<黒田家代官屋敷資料館>

【住 所】

菊川市下平川 862 番地の 1

【電 話】

0537-73-7270 (資料館受付)

【開館日】火～日曜日

(祝祭日翌日、年末年始を除く)

【利用時間】10 時～16 時

【入館料】160 円

(中学生以下、市内在住者は無料)

【駐車場】10 台

たもので、文久元(1861)年記録の家相図が残されており、この頃に建てられたと考えられています。長屋門は主屋より古く、18世紀前半の建築と考えられています。嘉永3(1850)年の古図や文久元年の家相図から、文久の再建時に改修されていることがわかります。また、屋敷の周囲を囲む濠は、中世の城館であった頃の名残であると考えられています。

ており、毎年2月になると芳しい梅の香が屋敷中に漂います。これに合わせて、黒田家の協力のもと、地域の有志によるイベント「代官屋敷梅まつり」が開催され、普段は立ち入ることができない黒田家住宅の庭園内を自由に散策することが出来ます。

黒田家住宅に隣接

黒田家代官屋敷資料館

「黒田家代官屋敷資料館」では、黒田家に代々伝わっている鎧兜や食器類、掛け軸などの調度品を展示しています。黒田家の歴史や代官の暮らしについて学ぶことができますので、ぜひお立ち寄りください。

※個人住宅であるため、長屋門と資料館以外は通常非公開です。マナーを守って見学してください。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
