

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、行ってみたい

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

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なりました。常日頃からシニアクラブに対し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つたと思えるようなクラブ活動を開いていきますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

色々と運営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います。

100冊限定！好評発売中



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

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つて一日を大切に過ごして参ります。いつまでも健康長寿でありますように！

私たちも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、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



島田市いきいきクラブ連合会 女性部

輝いています いつも楽しく元気今！レクダンスに全力！

んど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、大きな声援と拍手をいただきました。

私たち、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す、まさに、今こそ、輝

さんや焼津市さん・藤枝市さ



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。

私たちシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



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、恒例となつ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、会員各発表をしていました。位の御活躍を勞いました。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、
金活動と一緒に、家11月から始まる暮

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つ

た活動となつてゐます。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、活動を続けています。

ている御殿場小山フレーバンク協議会へ、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。



集まつた食料品の贈呈式

各クラブの会長は集まつ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

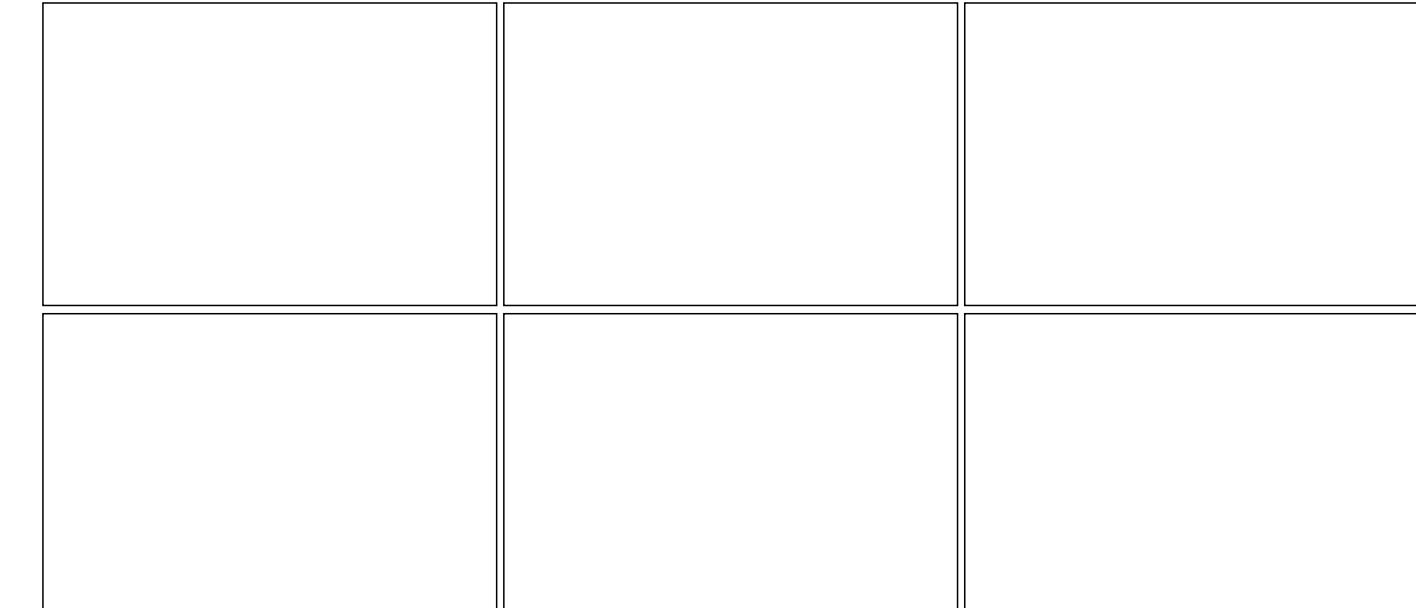


第1回講師の岩崎四郎様

7月の2回目の寿大学は映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长や社協会長に拝命されたお話しでした。

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

私たち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」と題したお話を小・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长や社協会長に拝命されたお話しでした。

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

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しで、皆さんなつかしそうに喜んでいました。9月は地元の浪藏劇団の5人での詐欺の寸劇を一時間。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しでした。



第2回講師の映画解説者・小澤正人様



第3回浪藏劇団による特殊詐欺防止の寸劇



地域の活動

湖西市老人クラブ連合会 会長 石田 明正

湖西いきいき健康フェスタ

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アイスクリーミーリレー③ジャンボ豆つまみ④ボール転

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アイスクリーミーリレー③ジャンボ豆つまみ④ボール転

その名から「アイスを食べるのかな?」と思う人もいますが、実際にはちょっと違います。ソフトクリーミー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〉

こちらは一人一組。長い棒を使つてバケツに入つたドッジボールを、協力して移動させます。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

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。

〈アイスクリーミーリレー〉



10月の本番に向けて、8月頃から参加者を選出し、練習で手を出したりります。

て手を出したりります。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大多数の地区はぶつけ本番。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つて、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。

〈レクダンス〉

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。

私たちも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
会場いっぱいに
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46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 悅雄 (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)



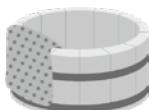
10月21日(火)大井川河川敷に22市町から382人の方が集まり、賑やかな大会となりました。

**第23回シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会**

アンケート結果から
行ってみたい温泉

1位 草津
2位 热海
3位 有馬

やはり草津温泉は人気が高いですね。
寒い時期、ゆっくりと湯浴みで温まりたいですね。



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



私たちも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つた、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



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～高度の難聴があつて補聴器装用者と、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あります。認定されなくと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対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
楽しく歩く中



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！

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いていなかったので、
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



【作り方】

- 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。
- ボウルに鶏ひき肉・木綿豆腐を入れ、よく混ぜる。生姜(すりあろし)・片栗粉・塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- 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。
- 春雨を加え、春雨がやわらかくなるまで煮る。
- 【b】で味を調整、ごま油を加える。
- 器に盛り、生姜(せん切り)をのせる。

材料 (4人分)

鶏ひき肉	200g	【a】	水	800 cc	
木綿豆腐	1/3丁 (100g)	鶏がら	スープの素	小さじ 1/2	
生姜 (すりあろし)	小さじ 1	生姜	(すりあろし)	少々	
片栗粉	大さじ 1	【b】	しょうゆ	大さじ 1/2	
塩	ひとつまみ	塩	少々	ごま油	小さじ 1/2
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				

〈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！

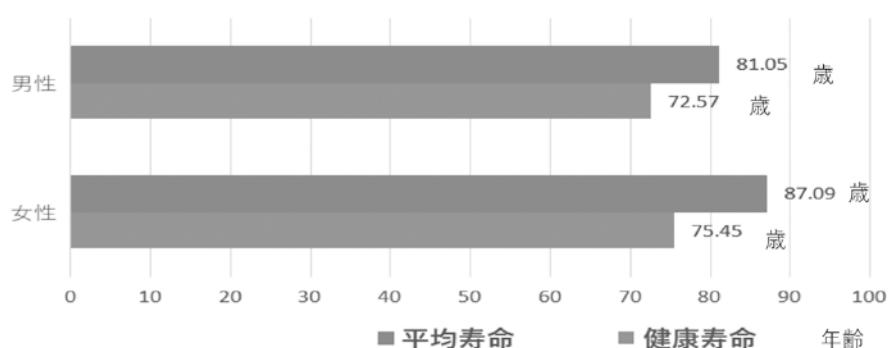
エナリアショールーム静岡では、家庭料理からパン・お菓子作り、シニアのための健康講座などを開講しています。詳細はお気軽にお問合せください。

静岡ガス エナ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

静岡県の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。

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

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

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。



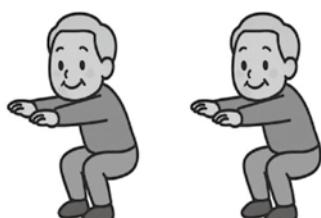
おうちで簡単リハビリ

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



脚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 篠原八代恵

【評】『論語』にも孔子がたどり着いた境地として「心の欲する所に従つて矩を^{のり}踰えず」とあります。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」は淨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。

★母さんに草の冠苺の字覚え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、草冠十「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」が居ると喜んでいる様に、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が中心となっ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です。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、無機的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チールが澄んだ空を移動する都市がやがて実現する。

★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まし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ました。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」といふ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つた!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。

・借り物の靴がぴっ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

・草の中バッタが急に飛び出したごめんごめんと手止め謝る

磐田市 斎藤えつ子

★終点は夏霧走る散居村

富士宮市 今村 益子

御殿場市 勝又 正弘

・運動会かつてのヒーロー今は亡き在らば激走。パン喰い競争

御殿場市 三輪佐智子

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

・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

写してしみじみとした趣がある。夏霧にも清涼感があり、最近はこういう所が癒しのスポットにもなつている。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つ。

・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

・米知識学ぶチャンスだ今こそぞ

藤枝市 小泉 裕

・耳遠い言つてるわりにはダンボ耳

静岡市駿河区 小俣真知子

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ある。一つ一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え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。

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薬

藤枝市 池谷 ゆき

評 いざと言う時、杖と薬を忘れないように！防災対策は大切です。

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)

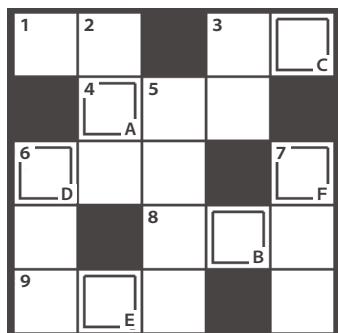


…◇送付先…

〒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

キリトリ

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】男性が自分を指示する言葉。

【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。

●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。

タテのカギ

【タテ2】夜がだいぶふけたころ。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なうこと。「〇〇大敵」

前回の答え：アメアガリ

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ください。

キ
リ
ト
リ

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

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～



800円(税込)

■問い合わせ：シニアクラブ静岡県 ☎ 054-254-5225

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)

梅ヶ島温泉梅薰楼
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

ミシュランガイド
掲載店で
美味堪能

実駿の宿いづみ荘
湯めぐり

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♪

ホームページはこちら
www.skytravel.jp

静岡県老人クラブ連合会
指定業者

スカイ旅行センター

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)

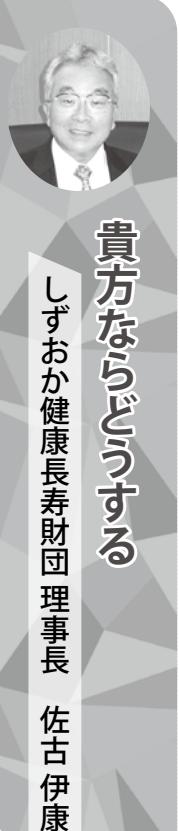
静岡県老人クラブ連合会
春の縁友会～さくら!さくら!!
御殿場高原時之栖 目帰りバスツアー

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

しづ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。従つて、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くある。

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つ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

に耐え忍び、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。

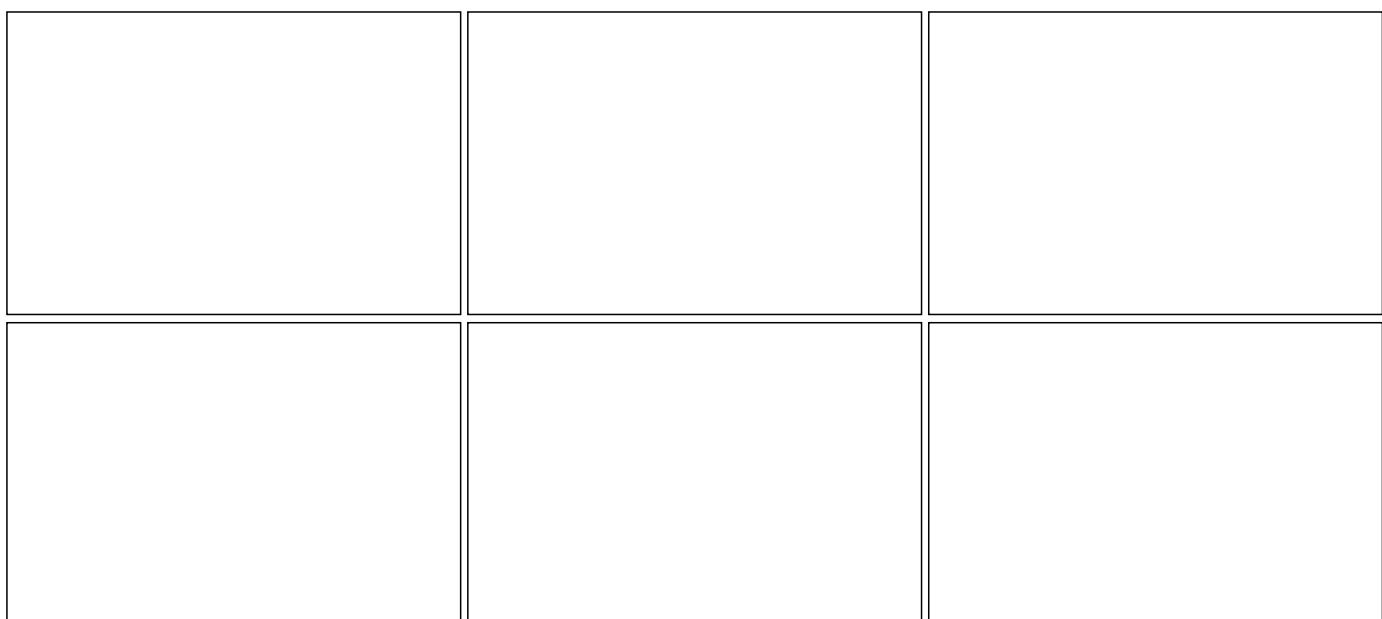
つぎは、前期高齢者C氏との診察室話である。C氏の従兄弟D氏は動産や不動産を抱えたまま亡くなつた。C氏はD氏の主治医から、遺言状を書いておく必要があると進言されており、知らぬが仮ということもある。あなたは、医師から病気の好ましくない経過や死の予告を受けた場合、冷静な対応や速やかな身辺整理ができますか？

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つた。相続処理にワンストップ・サービスで応対するお役所もなく、田舎の旧家なるが故に悩みが尽きないようであつた。

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、知らぬが仮ということもある。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





<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

現在の主屋は、安政の大震
(1854年)後に再建され
ています。

120本の梅の木が植えられ
ています。

「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
の暮らしぶりについて学
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。

菊川市下平川の代官屋敷
黒田家住宅

江戸時代に旗原本多氏の代
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、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、安政の大震
(1854年)後に再建され
ています。

敷地内の庭園にはおよそ
120本の梅の木が植えられ
ています。

城館であつた頃の名残である
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

たもので、文久元(1861)
年記銘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
(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
がうかがわれます。また、屋
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

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
がうかがわれます。また、屋
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

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



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)

たもので、文久元(1861)
年記銘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
(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
がうかがわれます。また、屋
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

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
がうかがわれます。また、屋
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

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
がうかがわれます。また、屋
敷の周囲を囲む濠は、中世の
城館であることがわかります。

黒田家住宅に隣接 黒田家代官屋敷資料館

私たちにはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています