

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！

シニアクラブ磐田市

地域の活動

東部：西伊豆町老人クラブ連合会

中部：吉田町さわやかクラブ連合会

西部：シニアクラブ浜松市

今、行ってみたい

須山浅間神社（裾野市）



撮影場所：磐田市竜洋海浜公園

提供者：大西 希世志氏（磐田っていいな♪フォトコンテスト2022 優秀賞「雲を掴め昇り竜」）

シニアクラブ静岡県 HP
はコチラ



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

--	--	--

輝
いています
今!

楽しくて集い支え合おうを合言葉に

シニアクラブ磐田市 会長 田中 恒男



シニアクラブ磐田市は、現在9地区84単位クラブ、総勢4253名の会員が所属し、「誰もが健康で生き生きと暮らせる町づくり」を目指して日々活動を展開しています。

昨今、会員の減少が課題となる中、当クラブでは会員相互の情報共有をこれまで以上に大切にし、組織的な運営を通じて地域コミュニティの絆を深めることに注力してまいりました。

活動の軸であるグラウンド・ゴルフ大会や輪投げ大会などの行事は、会員の体力づくりだけでなく、笑顔で交流できる貴重な場となっています。運営面では、5つの専門部会が手を取り合い、それぞれの特徴を生かして多角的に活動を支えています。

私が住んでいる富士見町は、約1900世帯が暮らす活気ある町です。高齢化率は30%に達していますが、その分、地域を支えるパワーも旺盛です。現在には335名の会員が、地区大会や市老連の大会に参加し、市老連が目指している友愛・奉仕活動にも進んで参加しています。また、春・秋

にはバス旅行を開催し楽しいひと時を過ごしています。さらに、役員を中心に「おためし会員」の呼びかけも積極的に行い、新しい仲間を温かく迎え入れる土壌を大切にしています。その象徴が、約40名が所属するカラオケクラブです。3月末の発表会では、28名の会員が自慢の歌声を披露。約60名の観衆でにぎわう中、市長も駆けつけ一曲披露するサプライズもあり、会場は最高潮の熱気に包まれました。この盛り上がりの中で、おためし会員だった6名が正式に入会を決められました。「楽しく集い、支え合おう」を合言葉に、私たちはこれからもシニアクラブを盛り上げ、誰もが輝ける地域づくりに邁進してまいります。

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

クラブを維持する事業について

西伊豆町老人クラブ連合会 会長 藤井 恵

西伊豆町老人クラブ連合会（以下「本会」という。）は、伊豆半島西海岸にある西伊豆町で活動しています。西伊豆町は人口が6500人あまりの小さな町で、静岡県内で最も高齢化率が高い地域となります。本会の会員数は令和8年4月1日現在で600人、コロナ禍以前と比較しますと約40%の会員減少となります。コロナ禍による事業の中止や縮小は、本会の運営にも大きな影響を及ぼし、一時は役員の選任すらままならず、解散の可能性もありました。



ニューススポーツ体感会「モルック」

昨年度は地域包括支援センターや社会福祉協議会と連携し、屋内外で行うニューススポーツ（モルック）講習会や、ゲーム機器を使用したeスポーツ体験会を開催しました。ニューススポーツやeスポーツと聞いて最初は戸惑う参加者もいましたが、いざ体験してみると会場は声援や笑い声で活気



ニューススポーツ体感会「太鼓の達人」

にあふれ、開催時間が足りないような状況でした。参加された方々からは「すぐにモルックセットを購入したい」「地区大会を開催する」という要望や意気込みをいただきました。

これからも関係する機関や団体と協力した事業を行い、役員や会員の皆様が社会参加や健康づくりを図る、無理のない活動やクラブ運営を続けていきたいと思っています。

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

講演会の開催と効果

吉田町さわやかクラブ連合会



当連合会では毎年二月の理事会において、理事・役員を対象にした講演会を開催しています。講演内容は、担当部である教養文化部が理事等の希望を参考に決めています。希望が多いのは、特殊詐欺や健康、特に認知症に関する内容です。

特殊詐欺については、騙しのテクニックが変化、多様化していることもあり、ここ数

年間で二回開催しました。講師は牧之原警察署の取締りの専門家である生活安全課の警察官でした。講演時間は、質問を含めて一時間程度で、映像、資料に基づきわかり易く話してくれました。

講演会の時間は一時間よりも短いと物足りなさを感じ、長いと特に高齢者は集中力が続かず飽きがきます。講演方法については映像と資料の併用が不可欠です。聞くだけだとなかなか頭に入りませんが、目で見ることによって、頭にしっかり入り残すことができます。

連合会の講演を受けて、いくつかの単位クラブの定例会においても同様の講演会が開催されました。警察においては、海外からの電話による被害が

多いことから、国際電話が不要な人は着信拒否の手続きをしてくれました。

新聞等で毎日のように報道されている特殊詐欺の被害防止に役立つとともに定例会の出席者が増える結果ともなりました。

認知症に関しては、榛原総合病院の看護師が講演をしてくださいました。内容は、認知症にならないための生活、なった場合進行を遅らせる生活、認知症発症者への対応が主なものでした。単位クラブにおいてもいくつかのクラブで開催されています。

関心の高い、内容のある講演会の開催は、定例会への出席率を上げ、会員の減少に歯止めをかけ、増加につながるものと思っております。

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



シニアクラブではいろいろなクラブがありますが、私が所属しているレクダンス部をご紹介します。

私は、浜松市本部・三方原地区・浜北の三箇所のレクダンス部でダンスを楽しんでいます。本部と浜北を指導して



くださる小池先生は「楽しい」ことをモットーにしています。元氣の出る曲、楽しい曲、少しステップの難しい曲、いろいろです。みんなでそろってできた時は身も心も爽快です。レクダンスは認知症予防とフレイル改善が目的でできたレクリエーションダンスの略称です。体を動かし仲間と楽しくたわいのない話に花を咲かせることも認知症予防の大

切な要素だと信じています。現在、三方原地区のレクダンス部は 30 名の部員がおります。興味のある方はぜひ一度遊びに寄ってください。シニアクラブの一会員として、レクダンスに限らず活動を通して健康維持に貢献できればと常々考えております。会員の皆さん一人でも多くの仲間を増やしましょう。



地域の活動

シニアクラブ員増員活動

シニアクラブ浜松市 常任理事 坂田登代子

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています

輪投げ大会

シニアクラブ静岡県輪投げ大会を令和7年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した。

今年度は大会に使用している輪投げセットを製造するイトーキマルイ工業株式会社が新潟から訪れて、賞品として輪投げ1セットを提供くださいました。競技の結果は次のとおりです。

【団体戦】

順位	市町名	チーム名	スコア
優勝	浜松市	三新むつみ会	637
準優勝	磐田市	西堀友和会	625
第3位	浜松市	入野	610
第4位	磐田市	新貝いきいき会	554
第5位	焼津市	上小杉盛朗会	530

【個人戦】

順位	市町名	氏名	スコア
優勝	磐田市	内山 晃義	161
準優勝	御殿場市	磯野 勝美	151
第3位	浜松市	清水 悦子	140
第4位	富士宮市	橋口 泉	135
第5位	藤枝市	望月 義博	133
特別賞 100 位	浜松市	小池カズ子	
特別賞 200 位	小山町	岩田 春恵	
特別賞最高齢	吉田町	長谷川勇次	



令和8年度は12月4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冊税込800円(送料と手数料はお客様負担にてお願いします)
※請求書を物品に同封しますので届き次第お振込みください。

■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

全老連会長表彰 おめでとうございます

令和7年11月5日(水)～6

日(木)に茨城県水戸市市民会館において、第54回全国老人クラブ大会が会員約1200人をもって開催されました。

そして、その式典の中で全老連会長表彰が授与されました。本県の受賞者は4名及び2クラブの方々です。

★老人クラブ育成功労者表彰

海瀬 常明(伊豆の国市)

鎌野 公種(裾野市)

★優良市町村老人クラブ連合会

シニアクラブ河津

★優良老人クラブ表彰

千寿会(浜松市)

★女性リーダー表彰

榊原 卓子(島田市)

★若手リーダー表彰

平瀬 清人(長泉町)

受賞された皆様の今後、益々のご活躍を祈念しています。

中部国際空港発着 ◆添乗員付きで安心◆

台湾：高雄・屏東・台北4日間

令和8年9月2日(水)～5日(土)

2名1室お一人様 ¥205,000-

(中部国際空港発着料金、燃油・諸税別途諸経費あります)

詳細のご案内あります・お問い合わせは

株式会社

ハマカン・トラベル

TEL:053-478-2000



全国老人クラブ大会に出席した皆さん

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(3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

◆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

今回のテーマ

たいじょうほうしん 帯状疱疹



こにし のりこ
小西紀子 医師

静岡赤十字病院 皮膚科副部長
日本専門医機構認定皮膚科専門医



帯状疱疹ってどんな病気ですか？原因はあるの？

帯状疱疹は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因です。そのウイルスに初めて感染したときは「水ぼうそう」として発症しますが、その後ウイルスは体内の神経節というところに潜んでおり、それが加齢、ストレス、過労などで免疫が低下すると、潜んでいたウイルスが再活性化して神経を伝わり、皮膚に到達して発症します。具体的には顔から足まで全身の一部の左右どちらかにピリピリと刺す様な痛みが数日続いたあと、水ぶくれが帯状に現れます。顔面の帯状疱疹では角膜炎や結膜炎、耳鳴り、難聴、顔面神経麻痺を合併することもあります。また、厄介な後遺症として皮膚症状が治まっても数ヶ月から数年後も痛みがつづく帯状疱疹後神経痛に移行することもあります。

治療はどのように行いますか？

抗ウイルス剤を投与します。内服と点滴薬があります。発症早期から治療開始することが重要です。他神経痛の痛みに応じて鎮痛薬も投与することもあります。

予防はできますか？

かなり強い痛みを伴うことが多く、帯状疱疹後神経痛になってしまうと日常生活に支障を伴うことがあるため、特に高齢者では帯状疱疹をワクチンで発症や重症化を予防する選択肢があります。

現在、帯状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。それぞれ、接種対象者や接種回数、費用に違いがありますので、ご自身の状況に合うワクチンをかかりつけ医と相談の上、選択されると良いでしょう。

名称 (ワクチン製造メーカー)	乾燥弱毒生水痘ワクチン ビケン (阪大微研)	乾燥組換え帯状疱疹ワクチン シングリックス (GSK)
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象	50 歳以上	50 歳以上 または 帯状疱疹に罹患する リスクが高いと考えられる 18 歳以上の者
接種回数	1 回	2 回
費用	1 万円程度	4 万円程度 (2 回で)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
発症予防効果	69.80%	96.60%
持続性	5 年程度	9 年以上



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

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: 約20名・1時間程度 日程、場所等は要相談。

おかげさまで大好評! 県内シニアクラブ会員様のべ20カ所以上で実施中♪



健康にアイデアを

meiji

○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。

(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

ささみと夏野菜の
ごま風味サラダ

材料 (2人分)

鶏ささみ肉 2本 (100g)
オクラ 5本 (50g)
きゅうり 1/2本 (40g)
ミニトマト 5コ (50g)

【a】

ねりごま 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1/2
酢 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1

【作り方】

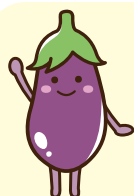
・【a】は合わせておく

1. 鶏ささみ肉は筋を取る。湯 (1L) を沸かし、塩小さじ 1 (分量外) を加え、鶏ささみ肉を入れて点火する。沸騰したら弱火にし、5分ほどゆでる。
2. ①の粗熱が取れたら、手でほぐす。
3. オクラは熱湯で2分ほどゆで、5mm幅に切る。
4. きゅうりは5mm幅のいちよう切りにし、塩少々 (分量外) をふる。5分ほどおき、水気をしぼる。
5. ミニトマトは1コを4つのくし切りにする。
6. ボウルに②・③・④・⑤・【a】を入れ、混ぜ合わせる。

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

〈管理栄養士からのポイント〉

- 鶏ささみは高たんぱく・低脂質な食材です。
- オクラのネバネバ成分には水溶性食物繊維の一種であるペクチンが含まれており、腸内環境を整えるほか、血糖値やコレステロールの調整にも役立ちます。
- トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、紫外線による色素沈着を抑え、シミやシワの予防といった美容面での効果も期待できます。



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、気軽に参加できる料理教室や健康講座などを開講しています。シニア向け無料会員サービス「よりみちサークル」も会員募集中!

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)



知っていますか？介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要になった方が、介護や機能訓練などのサービスを受けられる制度で、40 歳以上の方が被保険者として保険料を負担し、市町が保険者となって運営しています。今回は、介護（介護予防）サービス利用までの流れを説明します。



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」

相談

地域包括支援センターや市区町の窓口で、相談します。

申請

市区町の担当窓口で申請します。

認定調査＋ 主治医意見書

認定調査員が訪問し、心身の状況を調査します。また、主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。
認定調査は、本人と本人の状態をよく知る家族と一緒に受けることを推奨します。

審査・判定

訪問調査の結果や主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で、介護の必要性や程度について審査を行います。

認定・通知

審査結果に基づき「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」までの区分けについて認定し、結果を通知します。

ケアプラン 作成

「要介護1～5」の人はケアプランを、「要支援1・2」の人は介護予防ケアプランを作成します。

サービス開始

ケアプランに基づいて在宅や施設でサービスが利用できます。

受けられるサービスの例

①在宅での生活を希望される方（主な在宅系サービス）

訪問介護（ホームヘルプ）	訪問介護	通所介護（デイサービス）
ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排せつなどの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした、乗車、降車介助も利用できます。	医師の指示により看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助等を行います。	通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練を日帰りで行います。

②施設等への入所を希望される方（主な入所系サービス）

介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	介護老人保健施設 （老人保健施設）	認知症対応型共同生活介護 （グループホーム）
常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の介護が受けられます。	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや日常生活上の介護が受けられます。	認知症の方が共同生活をしながら、食事、入浴、排せつ、機能訓練などのサービスを受けられます。

シニアクラブ静岡県の新たな取組 情報発信により、仲間の輪を広げよう

ホームページをリニューアル

URL は以前と同じです。
<https://senior-club-shizuokaken.jp/>
QRコードからもアクセスできます。



【新ホームページの特徴】

- 1 セキュリティを強化しました。
- 2 各連合会のアイコンを設置しました。
各市町の事務局から直接、連合会や単位クラブの活動報告が可能になりました。
- 3 スマホ対応になりました。



自分たちの活動を
積極的にアップしよう!!

令和7年度 第3回

シニアクラブ静岡県理事会 宣言

「これ以上会員を減らさない」という強い意志のもと、全ての会員と一丸になって精力的に『会員加入促進に向けた実践行動』を進めることを宣言しました。

1 令和8年度会員加入に向けた実践行動

- (1) 達成目標
Keep 会員5万人
～わたしのクラブ(の会員)は減りません。
- (2) 行動目標
月に1度は、身近で呼び掛け

2 各市町連合会及び会員の皆様への呼び掛け

- (1) 各市町連合会において、この宣言を会員一人一人に周知すること
- (2) この宣言と同様の「各市町の総会宣言」等を採択すること
- (3) 採択した宣言に則り、会員加入促進運動に積極的に取り組むこと

アンケート結果から「行ってみたい国」を教えてください!

一番人気は「スイス」でした。理由はアルプスなどの美しい山岳風景や少女ハイジにあこがれて等がありました。続いて2位には「アメリカ」がランクイン。ハワイを挙げている人が多くいました。大谷翔平を見たいっ!という人も。3位は「イタリア」が選ばれました。コロッセオを見たい、水の都に行きたいとのコメントが目立ちました。ゆっくりと海外を楽しむのは素敵ですね。

結果発表

- 1位 スイス
- 2位 アメリカ
- 3位 イタリア

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

川柳

★じゃあまたネ転ばないでが合言葉

御殿場市 横山 和子

【評】 気を付けているつもりでも、一寸した段差に躓いてしまうシニアです。別れ際の「合言葉」が良いですね。

★デジタルに残されて行く高齢者

浜松市浜名区 南沢 敬子

【評】 パソコン・スマホ・タブレット等々、最近ではデジタル化して高齢者には住み難く成って来ました。取り残されないよう少し勉強しないとね。

★スクワット夜中のトイレゼロにする

静岡市駿河区 青木 博子

【評】 スクワットは血液や老廃物を排出しやすくなります。場所を取らないし手軽に出来る良い運動です。夜中のトイレは辛いですからスクワット頑張ってください。

★祝日の街に国旗の影まばら

御前崎市 山本脩太郎

【評】 昔ほどの家も祝日となると、国旗掲揚したもののだが、最近ほとんど見掛けません。日本の良き伝統は守りたいものです。

・くつろいで送る余生の有難さ

浜松市浜名区 南沢 敬子

俳句

★新秋や我にもアップデートあり

藤枝市 富永 孝江

【評】 大自然の中で人の世も日進月歩である。個人の都合に関係なく歳月は流れてゆくので充実した生活を持続するにはそれなりに社会に適応する努力が必要。即ち人もアップデートしなければならぬ。スマホ、アプリ、ソフトウェアを最新の状態に更新して機能追加や不具合を修正すること。現代感覚でめぐりくる季節への順応と感動を新たに、前向きに生きる意欲が表現されている。

★石段を登り来る声山笑ふ

浜松市中央区 鈴木 秀子

【評】 春は受験や花見などで神社仏閣を訪れる機会が多く、その場所は殆ど山麓や小高い森にあり山門から石段がつづく。軽いハイキングを兼ねた参拝者もあり屈託がないグループも見受けられる。その人達の声は喘ぎながらも明るい。まさに新芽の萌える春である。「山笑う」は春の季語。まさに春の芽吹きはじめた華やかな山を形容する。

★風花やもつとお喋りしたいのに

伊東市 落合 充代

【評】 「風花」は冬の季語で、初冬の風が立つて雪がちらちらと降ったり、晴天にちらつく雪のことで、寒さの中で風情を感じさせる。句意に臨場感があって更に余情がある。話しことばが巧みに導入され、柔らかな表現に「風花」の情感が美しく取り合わせた。俳句では一般に敬語を避けるが当句はよく溶けこんでいる。

・鯉はねる音が手元に水ぬるむ
磐田市 谷 憲一

・カールして落葉の集ふ車庫の隅
浜松市中央区 中村トキコ

・裸木を泣かす如きや今日の風
掛川市 山下 良子

短歌

★柿若葉きらめく朝の窓明けて夢の続きを風に乘せやる
浜松市中央区 河合 和子

【評】 よい夢を見たのでしょうか。その明るさを柿若葉の明るさに結びました。万緑の燃え立つこの季節。しかし、長くは続きません。夢のような華やかさ、儚さが「風に乘せやる」で表現できました。

★子の声と綿あめの香を風にのせ町のすみまで祭り過ぎゆく
藤枝市 富永 孝江

【評】 懐かしい祭りの情景や気分を「声」と「香」で表現しました。或いは記憶の中の祭りなのかもしれません。「町のすみまで」にリアリティがあります。神輿も地域の隅々まで廻ると言います。

★われの手には撒きて拾ひし節分の豆を片手に亡き子と話す
湖西市 伊藤 綾子

【評】 家族で賑やかに行った節分の豆撒きも今は一人でいい、撒いた豆を一人で拾う。子供さんにも先

応募方法

◇「短歌・俳句・川柳」は、はがき1枚3句(首)以内
(部門名を明記してください)

◇締切は令和8年9月30日(水曜日)



◇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

※上記住所を切り取って宛先にご活用ください。

・控え目にコーヒー値上げ告ぐ店主

袋井市 杉本 昭代

・円熟に入ると芸に幅が出き

磐田市 西尾 美義

・柿の枝に百舌が刺したか干し蛙

藤枝市 岡山 義朗

・山茶花と椿似ており従姉妹かも

浜松市浜名区 豊田由美子

・貰うなら若さをあげるなら愛を

静岡市駿河区 柴田ミチコ

★もどかしき各駅停車春や立つ

駿東郡長泉町 西村 愛子

【評】節分の翌日から立春で気温はまだ低いが、暦の上では春になる。そしてこの頃から身辺がせわしくなり、入学、卒業、転勤、農事など世情が活発化する。何もかももどかしき感じることもあり、その春の気分の一面を「各駅停車」によって象徴的に詠じられている。春愁の延長線上にある情趣であろうか。

・焚けばなお想い侘しき門火かな

御前崎市 山本脩太郎

・荒磯の藻屑のみどり春近し

三島市 野村 生子

立たれてしまった。寂しい情景ですが、作者はこうした形で家族の絆を思い起こしているのです。

★「きんたろう」「森のくまさん」プーさんも熊はみんなの仲良しだった

富士宮市 佐藤八州子

【評】「アーバンベア」という言葉が流行るほど、昨秋は熊被害が報道されました。「害獣」の扱いです。しかし、人間と熊と距離はもっと近かった筈です。優しい語り口が人間に反省を促すかのようです。

・バス停の待合室は無くなりて水仙顔だす如月の朝

御殿場市 成澤喜久代

・よいこらしよ漬物石にちようどよい幼子抱きあげ
ほっぺをよせる

磐田市 釜谷 陽子

・一本の足で頑張る山鳩が夫に懷いて餌ねだり来る

富士宮市 佐野多恵子

・若きらと話しができる職場なれ背伸び屈伸出勤時間

磐田市 江塚 広幸

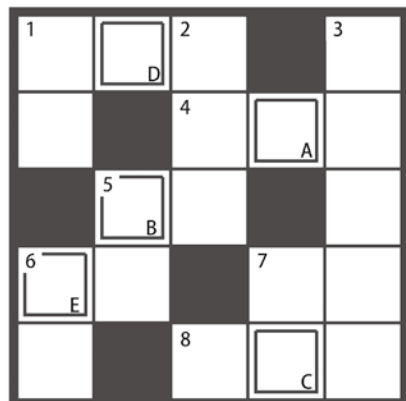
・富士山の見えるふる里なつかしむ見えない土地
にとつぎし頃は

富士宮市 齋藤まつゑ

・長年の楽器にふれる夢かないすずしき音色オカリ
ナのはらべ

浜松市浜名区 宇津野久子

頭の体操 クロスワードパズル



タテのカギ

- 【タテ 1】 集団。たくさんの集まり。
 【タテ 2】 往復。行ったり来たり。
 【タテ 3】 一定の料金で、多種の料理を食べ放題に選んで食べる形式のもの。
 【タテ 5】 胴から足が出るところ。ももとももの間。
 【タテ 6】 日本古来の製法による手すきの紙。
 【タテ 7】 木を割ったりするのに使う道具。

ヨコのカギ

- 【ヨコ 1】 害がないこと。悪影響がないこと。
 【ヨコ 4】 心を集中させて事に当たるときの勢い。
 【ヨコ 5】 燃料用の割り木。たきぎ。
 【ヨコ 6】 種子のまわりに白くて長い毛をつける植物。
 【ヨコ 7】 スイッチが入っていること。
 【ヨコ 8】 絵画などで色を付けるために塗る材料。

【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

シニアクラブ通信 175 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してください

A	B	C	D	E

お 名 前	
ご 住 所	〒
電 話 番 号	

下記アンケートにご協力ください

「好きな映画」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。

◇締切は令和8年9月30日(水曜日)

※応募は1人1通で、上記部分をハガキに貼ってご応募ください。

◇宛先は 13 ページ文壇の送付先と同じです。

(注) 正解者の中から抽選でヤクルト賞 3 名、ニチコミ賞 2 名など 15 名に賞品をプレゼント。
 賞品の発送をもって当選発表といたします。

前回の答え：ナナクサガユ

【例】旅館貸切!! 1泊2日 **梅ヶ島温泉 梅薫楼** お酒 持ち込みOK!

〈期 間〉 令和6年 6月 ~ 10月 他にも、さまざまなプランをご用意! お気軽にご相談ください!

(15名様以上)1名様価格

西部 (大井川以西)	14,600円 (税込)
中部 (大井川~富士川)	13,600円 (税込)
東部 (富士川以东)	14,600円 (税込)

送迎代・宿泊代(1泊2食)・昼食代(1回)・酒1本付
 入浴代・カラオケサービス・旅行保険代
 ※東名等の有料道路を利用した場合は別途がかかります

静岡県老人クラブ連合会 指定業者 **スカイ旅行センター** お問合せ電話番号 月~金 9:00~17:00
 (054) 237-7988 ホームページはこちら

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)

御殿場高原時之栖

9月中旬開催予定
 ※詳細は6月に配布予定

グラウンド・ゴルフ大会

会場：サッカーグラウンド

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

--	--	--



貧乏暇なし

しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康

日本人の平均寿命が男女ともに八十路の域に達した現在、次の目標は百寿者になりそうである。

健康長寿はおめでたいとはいえ、百寿者で満ち溢れる社会は異様に映る。現在に満足して更なる夢と希望を持てる健康長寿ならよいが、人によっては無理な注文になりかねない。私に言わせると、生きているが故に仕方なく訪れる百歳であり、百寿者を目標にしていると言うのはおこがましい。

というのは、後期高齢者になると慶ばしい存在として評価される人がある一方では、厄介者に扱われる人もあるからである。では、どうすれば厄介者になら

ず、有難がられる存在になれるであろうか。最近、哲学的なこの課題が頭の中を駆け巡っているのは認知症の始まりに違いない。

そこで、かつて聞いたことがある言葉を思い出した。それは博報堂が紹介していた“金時持ち”という言葉で、カネと時間を持ち合わせた悠々自適の人達をさしている。しかし、昨今の多くの高齢者は、少ない年金では生活できない。時間はあるがカネに余力がない生活環境ではなく、いくつになってもいくばくかの日銭を稼げる金時持ちが生きがいのある幸齢者ではなからうか。これが、家族にも社会にもよろこばしい姿と言えそうである。

少子高齢化の昨今では、

働く意欲と能力とを持ちあわせる人は定年後も働くことが求められ、かかる形で社会貢献できると、個人的にも家庭的にも幸せであろう。すなわち、貧乏暇なしを楽しむことが求められる金時持ちである。これを地で行く筆者は、まだもう少しお酒を嗜んで社会貢献し、嫌がられるようになれば潔く終生の在宅勤務者に転じたいと思っている。貴方がこれから、八十路を楽しみ、さらに百寿者を志向されるなら、今から余生をどのような金時持ちとして過ごしたいかを考えておきたいですね。



私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています



住所：静岡県裾野市須山 722
TEL：080-1617-1865
駐車場：10 台

火や時代の波により幻の登山道となることも多く、衰退復活を繰り返し年普き、1996年に神祕の森を通る南口登山歩道とし

史は度重なる噴火や時代の波により幻の登山道となることも多く、衰退復活を繰り返し年普き、1996年に神祕の森を通る南口登山歩道とし

(参拝自由ですが、社務所は不定休です)

江戸時代には富士山須山口登山道の起点として多くの登山者の参詣が記録されています。ただしその歴史は度重なる噴

火や時代の波により幻の登山道となることも多く、衰退復活を繰り返し年普き、1996年に神祕の森を通る南口登山歩道とし

(参拝自由ですが、社務所は不定休です)

霊峰富士の麓なる裾野市須山に鎮座します当神社は、110年蝦夷討伐の際にこの地を訪れた日本武尊が創祀し、さらに552年に蘇我稲目が再興したと社伝旧記に記

源頼朝を始め武田信虎、勝頼、今川家代々の必勝祈願参りや、徳川の御代には小田原城主より幣帛が納められていました。

境内には樹齢五百年から四百年有余の杉の原木が鬱蒼として幽邃を深め、厳かな中に佇む現在の本殿は1823年に再建され、拝殿

は2013年に改修されています。以前の御宮(1611年建立)は古宮として現存し、貴重な社に参拝することが出来ます。

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



富士山の麓に佇む歴史ある神社 「須山浅間神社」(裾野市)

され、富士山を御神体として仰ぎ奉り、山麓に浅間大神をお祀りしたのが始まりとされています。武将の崇敬も篤く、1193年に巻狩りに訪れた

て復活しています。長年の経緯より2013年に富士山信仰の対象として富士山世界文化遺産の構成資産に登録されました。

境内には樹齢五百年から四百年有余の杉の原木が鬱蒼として幽邃を深め、厳かな中に佇む現在の本殿は1823年に再建され、拝殿

は2013年に改修されています。以前の御宮(1611年建立)は古宮として現存し、貴重な社に参拝することが出来ます。

境内には樹齢五百年から四百年有余の杉の原木が鬱蒼として幽邃を深め、厳かな中に佇む現在の本殿は1823年に再建され、拝殿

私たちはシニアクラブ静岡県の活動を応援しています
