



市老連とコロナ禍

員選考委員会》を設けました。この場で

令和二年度の沼津市老人クラブ連合会役員改選期になります。所定により役

「三須一会長」より体調不良を理由に退任の申し入れが出されました。これを受け、《選考委員会》は候補者選出の協議に入り、候補者を選出し、それをもって『理事会』に諮りました。

市老連会長 小池 邦廣

沼津市老人クラブ連合会 広報誌

すこやか沼津

— 第79号 —
 発行 沼津市老人クラブ連合会
 沼津市本字千本1910-206
 沼津市千本プラザ内
 電話 055-962-3313
 発行者 小池 邦廣
 編集者 市老連広報部
 印刷 株式会社ニチコミ
 http://www.nichicommi.com

以上の経過で、『理事会』として令和二年度の会長には「我入道支部の小池邦廣」を推薦し、本人の承認を得て決定致しました。

この度、会長職を拝命受け賜りました「小池」です。私の様な者がこの様な大役を受ける事に戸惑いと大きな不安を感じております。

全役員・会員皆様のお力に支えられながら頑張っていきたいと思っております。多々ご意見やご不満もあろうかと存じますがご指導の程宜しくお願い致します。

前会長の「三須一」様には長年に渡り、市老連の発展にご尽力を頂き御礼を申し上げます。また、多岐に渡り、温かい思いやりをもったお心でご指導をいただき深く感謝致しております。顧問の大嶋淑嗣様と同様私の人生の師と仰ぐ方だと思っております。

さて、令和二年度のスタートは、誰もが予想だにしていなかった「新型コロナウイルス」と言う、前代未聞の大きな出来事が発生しました。中国が発生源と言われるこのウイルスは、世界中に広がり日本でも東京・大阪・北海道等の大都市を中心に日本全国に感染拡大し、私たちの社会生活がズタズタにされてしまいました。昨日までの生活が一変し、一夜明けた今日は全く別

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります

yata
 YATA DENTAL CLINIC
矢田歯科医院
 ※木曜日・日曜・祭日 休診
 沼津市御幸町10-27
TEL 055-931-0157

沼津市本字千本1910-206
 TEL 055-951-0358
京丸
 沼津市本字千本1910-206
 TEL 055-951-0358
古川
 沼津市本字千本1910-206
 TEL 055-951-0358

駿河綜合法律事務所
弁護士 中村 信
 静岡県弁護士会所属
 沼津市御幸町18番13号 平澤ビル3階
 電話 055-934-7039

「高齢者」と「ご家族」を応援します
 通所リハビリテーション
駿賀苑
 ティケアご希望の方(ご家族)は、お電話かご来院の上ご相談下さい
 沼津市高沢町6-1 (駿東整形外科医院3階)
☎055-924-7868

建物・内装・解体
株式会社 トモワ総合解体
 代表取締役 間宮 朋子
 沼津市西熊堂693-8
TEL 055-922-0009 FAX 055-943-5227

岡山デンタルクリニック
 診療時間/9:30AM~7:00PM(土曜日 5:00PMまで)
 休診日/日曜、木曜、祝祭日
 沼津市西熊堂118-1
TEL 055-967-2322
予約専用フリーダイヤル 0120-46-6480

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!
ストレッチの一般原則
 無理せず、体を動かしましょう!
 ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
 ②呼吸は止めずに、自然にリラクゼーション
 ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
 ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
 ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
 ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
 ⑦運動の前、後に行う

「高齢者」と「ご家族」を応援します
 通所リハビリテーション
駿賀苑
 ティケアご希望の方(ご家族)は、お電話かご来院の上ご相談下さい
 沼津市高沢町6-1 (駿東整形外科医院3階)
☎055-924-7868

コロナ渦中での活動

大平支部 鈴木弘子

庭のろう梅も香り、真近
な春を感じていた頃、に
わかにかに、テレビ・新聞よ

り、新型コロナウイルスの
騒動が高まってきた。まも
なくスーパーの棚から、ト

でも、一日でも早く「新
型コロナウイルス」という
嵐が去って行く事を願って
います。

私たちは時代の証人になろう
としています。

でも、今は我慢の時で
す。令和という時代にこん
な事が、あんな事があつた
という時が来ます。今、私

等々全て止まってしまいま
した。

とするあらゆる分野の中止
等々全て止まってしまいま
した。

世界になってしまい、「外
出の自粛・マスクをする・
三密を防ぐ」等々……。私
たちが経験した事のない状
態になってしまいました。
本当に驚く事ばかりです。
学校の休校、オリンピック
の延期、大相撲の中止、プ
ロ野球の延期、サッカーの
延期、高校生の野球を始め

一方私たちには今、直面
している大きな問題があり
ます。

クラブ数の減少です。こ
れは、財政面に直結しま
す。令和二年度はついに
三千人を切り、二千八百余
人となってしまいました。
厳しい状況下にあります。

でも、止まってはかりで
はいられません。少しずつ
ではありますが、慎重に進
み始めております。

でも六月にやっと出来たと
言う有様です。現在も行事を
安心して行えない状況で
す。

私たち市老連もスタート
地点からこの「新型コロナ
ウイルス」の大波に飲み込
まれてしまいました。総会
も「書面決議」と言う形に
なり、新人役員の顔合わせ
も六月にやっと出来たと
言う有様です。現在も行事を
安心して行えない状況で
す。

イレットペーパー、マス
ク等が品不足、また一過性
のものだろうとのんきに構
えていた。その後、全国一
律の宣言、不要不急の外出
自粛、三密を防ぐ、さてこ

若手委員の活用も図り、
すこやか沼津だより・広報
ぬまづ・新聞等を利用し市

もう一度、従来の概念を
捨てて考えて見る事がある
と思います。

○その他いろいろ問題はあ
ります。

○クラブ組織に問題はない
でしょうか。

○市老連という組織に問題
はないでしょうか。

○後継者づくりに問題はな
いでしょうか。

○老人会という組織はそ
んなに魅力の無いもので
しょうか。

でも、投げ出す訳にはい
きません。あらゆる面から
見直しが必要です。

の状況の中老人クラブの活
動はどうなるのだろう。緊
急三役会の実施、まずは数
週間後に迫る畑毛温泉での
研修会を中止。四月新年度
を迎えました。新会長小池

要りません。ただ少しで
も前向きな「知恵」と「ア
ドバイス」を下さい。そ
して少しだけでも「力」
をください。

是非貸して下さい。

※愚痴やあきらめの言葉は

とにかくやってみましょ
う。愉しむ活動が出来るよ
うに。単位クラブの小さな
事にも関心をもち、本部と
単位クラブがお互いにより
近い関係でいる様に努力し
て行く事もその一歩ではな
いでしょうか。支部長さん
や会員の皆さんのお知恵を

老連の活動とその必要性を
市民に知ってもらう方法を
模索して行きたいと感じて
おります。

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります

医療法人社団 孝英会

瀬尾眼科医院

受付時間 午前8:30～11:30
午後2:00～5:30
休診日 火・木・土曜午後、日曜、祝日
※受付開始30分後から診察を開始します。

沼津市市場町21-10
TEL(055)933-9900

診療時間		月	火	水	木	金	土	日	祝
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後	2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※日曜・祝日は休診
〒410-0022 沼津市大岡日吉1699
TEL/FAX 055-962-5479

内科・心療内科

内科 消化器内科

武藤医院

055-931-0088
沼津市三園町12-5

受付時間		月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○

●休診日：水曜・土曜午後、日曜、祝日

各種保険取扱・労災・交通事故
オステオパシー・整体・骨盤矯正・頸椎・胸椎・腰椎矯正

さかもと鍼灸接骨院

受付時間		月	火	水	木	金	土	日	祝
午前	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○	○
午後	3:00~6:30	●	●	●	●	●	●	○	○

沼津市大平1572-1 TEL 055-943-9015

外科 内科

白石医院

診療時間
午前 8:30~11:30 午後 3:00~5:30
木・土 8:30~11:30(午前のみ)

休診日/日曜・祭日・第4木曜日

〒410-0866 沼津市市道町12-25
055-951-4593

鈴木歯科クリニック

診療時間
平日 AM9:30~12:00
PM2:00~7:00
土曜 PM5:00まで
休診日 日曜・祭日

沼津市志下178-2
Tel.055-934-1111 0120-969-183

消化器内科・糖尿病内科・人間ドック

御成橋 栄クリニック

沼津市八幡町29-1 TEL.055-952-2525

診療案内		月	火	水	木	金	土
7:45~	人間ドック等	●	●	△	●	●	●
9:00~12:00	診察	●	●	△	●	●	●
14:30~17:00	診察	●	●	△	●	●	○

http://www.sakae-medical.jp △については毎月第2・4水曜日

心を含めて施術させて頂きます

うなぎ接骨院

沼津市北高島町20-1
TEL/FAX 055-921-2403

元号が令和になり始めての正月に親友の一人が黄泉の国に突然旅立ってしまいました。気持ちが落ち込んでいる時、新型コロナウイルス感染症という恐ろしい病気が流行り始めて半年になろうとしています。緊急

事態宣言発令、外出自粛、3密を避ける、など様々な規制の下、経済は滞り、私たちの生活も一変してしまいました。身の回りの行事、役員会など全て中止となり、巣こもり状態の中でいろいろな事にやる気が失せ

私のひとり言

市老連副会長 千本常盤会会長 大石清子

花の季節が来たと喜んでた矢先の事でした。新型コロナウイルスで世界中が大変な騒ぎとなり大きな不安をかかえる毎日でした。何時まで続くことやら…。

これからの「新しい生活

様式」には私はついて行けるかしらとの心配もあります。この数ヶ月、家の中で趣味を楽しんだり身の回りを整理したのですが懐かしい物にふれるたびに捨て切れず、またしても、仕舞い

不安を抱えて

今沢支部 今沢西長命会 佐々木敬子

邦廣さんを中心とした新体制にて、スタートするはずが顔合わせすら不可能、先の見えない長いトンネルに入ったままの活動開始となりました。五月定例会も検温、マスク着用の中、会費

集金、書類配布、短時間での面談のみにて終了。市老連最も重要な通常総会も多方面より情報を收拾しましたが、さまざまナリスク大で中止。異例の書面同意書提出に

ていく自分が怖くなりました。ああしなければ、こうしなければと考えますが、行動に移すのが容易ではありません。

先日、新型コロナ禍の中4ヶ月ぶりに単老の定例会を開き、会員の元気な姿に触れ、元気をもらいました。そして老人会があればこそ、地域の人達とのコ

こんでしまう私でした。六月からはやごとペタンクの練習が始まり久しぶりに元気な皆さんとお会いしてほっとしました。色々行事が中止でしたので、本当に淋しかったですが、種々のスポーツ大会や高齢者演芸大会、作品展の話題でもり上がり楽しいひとときでし

ミュニケーションが取れ、絆も深まっていくのだと、改めて感じました。

新型コロナウイルス禍が早く収束して、膝を突き合わせて語り合う日が来る事を願うばかりです。そして感染しないようお互いに、自己管理をしっかりとやっていきましょう。

た。一日も早く安心出来る日がきてほしいものです。これからの人生はたくさんの人との出会いを大切にしたいと思っております。

演芸大会は来年の2月に延期予定、今後姿なきコロナウイルスに対し、自覚しつつ活動範囲を広げ、試練を乗り越えていきたいと思えます。

私たちがすこやか沼津の活動を応援して頂きます

三幸部品

株式会社 三幸部品

沼津市大諏訪725
TEL 055-926-7000
FAX 055-926-7001

特定施設入居者生活介護

ライフケアセンター

よっば

沼津市吉田町15-7
TEL 055-935-6166
FAX 055-933-2201

私たちはトラックの荷台をついています

山田車体工業株式会社

【本社・工場】 沼津市松長字改正600
TEL 055-966-0815 FAX 055-966-7474
【仙台工場/水戸工場/神奈川工場/仙台日の出工場】
URL: <https://www.yamada-body.co.jp/>

生活習慣病に関する健康相談
日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医

望月内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:30	○	○	○	○	○	○
休診日	木曜	・	日曜	祝日		

沼津市下香貫宮脇337-29 標原神社前
TEL 055-931-5362

在宅対応させていただいています

うさぎ薬局

大岡店
〒410-0022 沼津市大岡2698-1
(大岡内科クリニック 隣り)
☎ 055-925-8888

CHUO KINDERGARTEN

学校法人 大聖学園
認定こども園 中央幼稚園
(幼稚園連携型)

沼津市幸町23-3
TEL 055-951-6694

各種自動車部品販売
(純正、優良、リビルド、中古)

株式会社 高野部品

沼津市大岡1503
TEL 055-962-4546
FAX 055-951-7070

不動産売買
賃貸管理
土地建物
(有)三陽住宅

沼津市杉崎町12-16 (久ポーテツポ東隣)
TEL 055-922-1133
FAX 055-921-0197

コロナウイルス禍における「プラス思考とマイナス思考」

開北支部 総務部長 伊藤 正彦

2020年は世界の人々、特に日本人にとっては、嘗つて経験したことがない日々を過ごされていると思います。コロナ禍による政府の移動制限要請もあり、待ちに待った東京オリンピックは延期され、緊急事態宣言により、あらゆる分野の催し物は中止、もしくは延期されております。私たち「すこやか沼津」においても、最大の行事である「総会」が市民文化センターで開催できず、書類審査による実施になりました。6月までに開催された唯一の行事は、市の勤労者体育館と武道館で行われた「輪投げ大会」でした。この実施については保体部の「プラス思考」が明確になりました。6月26日、開催日の二日前に市から中止もしくは縮小化の申し入れがあつたとのことでした

が、どうしても実施したいとの思いから、密接を避けるため、体育館と隣接する武道館の両方を使って、昨年は53チームのところ、今年は40チームで開催しました。結果的には事故もトラブルもなく大成功で、参加した会員の皆さんの嬉しそうな、晴れやかなお顔を見て、本当に良かったと実感しました。決勝トーナメントに進出したのは、開北と愛鷹支部を除いて、すべて下香貫支部で、日頃の活発なすこやか活動がうかがえました。本行事については、3日前の中止要請などは、高齢者を思いやる市の対応がやや「マイナス思考」に思われました。この件から今年度の市老連の活動が非常に難しいものになってきております。

市老連はこの3年間で組織率がかなり弱体化して

きております。平成30年4月1日現在では、市人口19万8124人に対して、市老連の会員4313人で人口比2.18%でした。令和2年4月1日では、市人口18万8583人に対して、会員2846人で1.51%と実数でも比率でも大きく減少しております。原因として、平成31年4月1日時点では3単老あつた第五北支部が、それぞれ後任の支部長不在問題もあり、市老連から抜けてしまったことでした。市老連としても、それぞれの行事の点検や削減なども考慮しながら、組織の維持発展を目指していますが、いろいろな課題もあります。

課題は大きく分けて3点ほどあると思います。

- ①各単老や支部が超高齢化により、組織が弱体化していること。
- ②プラス思考の役員・リーダーが不在になりがちで、プラス思考になるほど、役員の業務が大変に

なること。

- ③大きな支部が組織から抜けて、自分たちだけの支部でグラウンドゴルフ大会やペタンク大会、その他行事をやつていこうとする

以上3点の対策として

- ① に対しては、自治会と連携して、65歳前後の地域活動をしている人の勧誘を強力に推進する。
- ② に対しては、代表者が次のリーダーを常に育成して、他のリーダーも代表者に協力し、組織を活性化させること。
- ③ に対しては、市老連の役員は離脱した支部長やリーダーと連絡を取り合い、沼津市全体の老人会組織の活性化を考慮して復帰に向けて連携していくこと。

以上それぞれ難しい課題と対応ですが、老人人口比が拡大するなかで、地域に根差した老人会は不可欠な組織ですので、みんなで守っていきましょう。

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります

各種保険取扱・労災・交通事故

クローバー整骨院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	×	×

沼津市宮前町10-3
TEL 055-925-1355

HOLLYX

株式会社 ホリックス

代表取締役 堀内 喜久二

沼津市足高294-46 沼津鉄工団地内
TEL.055-925-4601 FAX.055-925-4603
ホームページ <http://www.hollyx.co.jp>

「きらきらくらぶ」2歳児からの未就園児クラス開設

学校法人 海沼学園

あしたか幼稚園

沼津市西権路610-2 <http://ashitakay.com>
TEL 055-966-2500

いつもここに元気だよ！
いつもここにあいさつのできる子

沼津梅花幼稚園

沼津市本郷町23-9
電話 (055) 931-6146

青島和伸税理士事務所

税理士・AFP 青島和伸

沼津市沼北町1丁目10番1号
プラザパシフィック104号
TEL 055-923-5005
FAX 055-922-2887

各種鋏螺製造

株式会社 石渡螺子製作所

本社工場
沼津市双葉町9-11-6
TEL 055-921-8426
FAX 055-921-8410

子育てママ応援隊

「認定子ども園」しようえい幼稚園
保育園部・幼稚園部

沼津市大塚812-2 電話 055-967-4521

0才から就学児まで
社会福祉法人 普済会

まいとりや保育園

沼津市原字東沖1702の2
電話 <055>967-2550

自らのための再考
門池支部 内田範義

元号も昭和から平成、令和となり、現在八十三歳となったが、内臓や足腰に症状もなく、歯は一本も欠けずにいるため、心身ともに健康老人と自負している。現実には物忘れも多く、子等にテレビの音が大きいと言われ、遂に補聴器の世話になっているが、誰でも高齢者になると体力や能力も衰え、口数だけは達者だと言われます。娘と捜し物中に亡き妻の引き出しから、在

協定の主な目的は、
①スポーツを通じた老人クラブの活動の充実を図る

コロナ騒動の最中でしたが、締結式には市老連から三役、部長、顧問、参与等、総勢18名が参加し、セレモニーを盛り上げてくれました。

沼津市老連は、3月28日、アスクラログループとスポーツを通じたパートナーシップ協定を締結しました。

J3アスクラログループとの協定締結について

愛鷹支部 市老連 顧問 三須 一

- ②スポーツを通じた高齢者の生きがいがづくり、健康づくり及び世代間交流
- ③スポーツの復興 ため、相互協力のための相互協力
- ④スポーツの復興 協定締結に当たり、いくつかの提案が実施・検討されています。
- ⑤スポーツの復興 アスクラロエンブレムが入ったシャツを一定数用意し、年間行事の際に着用して親近感を醸成する。

職中から新聞や広報誌等に応募した記事の切り抜きがあり、十年前の「私のボケ防止策」を読み返してみました。自身は書いてあるように実行して来たつもりでしたが、現実には実行不十分であったと反省しました。運動不足は、免疫力の低下と心の健康が悪化すると

- ・アスクラロ主催のウォーキングサッカー、健康サッカー、フレイル予防体操に市老連会員が参加する。
- ・アスクラロ主催のグラウンド・ゴルフ、ペタンク、健康ウォーキングにアスクラロの選手等が参加する、
- ・市老連主催のウォーキングサッカー、健康ウォーキングにアスクラロの選手等が参加する、
- ・観戦チケット代の会員割引を実施する。

- ・アスクラロの試合観戦を通じて歓喜・感動することで元気・健康・生きがいに繋げる。また、仲間を連れて観戦することで新たなコミュニティの場を醸成する。



会員の皆様のご支援、ご協力をいただいで本協定の趣旨が大いに生かされますよう祈念いたします。

私たちはすこやか沼津の活動を応援しています

沼津の幸® ひもの全国宅配しています

丸栄水産

沼津市我入道秋葉町448
TEL:055-931-3674
FAX:055-934-0398
URL:http://www.marueisuisan.jp

ALPHA

株式会社 アルファ

沼津市植田256-1
☎055-966-0789

株式会社 宮代不動産

沼津市寿町23番17号
TEL 055-923-0661
http://www.miyashiro1978.com/

総合建設コンサルタント

伸東測量設計株式会社

沼津市大岡2696
TEL 055-922-1211

営業品目
条鋼類一次加工・切板・一般鋼材卸売

株式会社 日弘商会

沼津市足高字尾上368-5
TEL 055-925-1212
FAX 055-924-1653
HP:https://nikko.love/

汎用 NC 旋盤 フライス加工

有限会社 金子精機製作所
代表取締役 金子和広

〒410-0022 沼津市大岡 2211-19
TEL 055-921-3573
FAX 055-921-3572

株式会社 加藤板金

沼津市寿町15-9
TEL090-7313-7196
FAX055-939-7048

ステンレス加工・建築工事

丸一工業株式会社

[本社]沼津市大岡2759
TEL 055-921-1110
[岩手営業所]岩手県北上市相去町館19-2

6月4日、木曜日、朝、「今、救急車が行ったでしょ。あれ吉田さんですって!」と電話が来ました。「え!昨日あんなに元気だったのに?…詳しいことがわかったらまた連絡してください。」そして、この日の午後、亡くなったという知らせを受けました。大動脈解離とのことでした。

前日、単老の総会もできないままなので、資料を配りながら洗剤を配りましょうということで、役員三人

申し、雨天以外は達成しております。また、ボケ防止策として、終日スマートフォンと手帳を携行し、行動事項と時間等をメモし、就寝前に別冊に書き写し感想文を記載後、パソコンにも入力して、認知症防止と文字の読み書き忘れ防止に努めております。近年、高

で買い物に行きました。いつものようにお元気でした。昼食は麺にしましょうと私はそばを買い、彼女は「私はやっぱりうどんね。山梨育ちはそばよりうどんが好き」と笑っていました。葉味の小ねぎを少しばかり分けて帰宅しました。午後、紙袋を下げて吉田さんが、わが家へ来ました。「里芋を煮たのでおすそ分け。私の味付けは濃いかもね。それからきゅうり糠漬、これ以上漬けて置くと漬かり

年齢者の交通事故や、詐欺事件が問題視されておりますが、高齢者になると瞬間的判断力や注意力が減衰し、寸前の判断が不可能だと言われます。交通事故も長年の運転体験から、俺は大丈夫の自信過剰が事故に繋がっているとされます。私も何回か危ない事例があ

すぎるから出したので、夕食にたべてね。それに朝取りトマト」「まーあ、ありがとうございます。これで魚でも焼けば夕食のおかずは出来上がりね。」と笑いました。とても元気でした。ゴロゴロ休んでいる人ではありませんでした。いつも何かやっている人でした。

昭和十一年生まれ。年女。本当に元気な先輩でした。少し前に、今年も演芸大会で踊りを披露してくださると出演申込書をもってきて「今年は練習ができないのでどうしようかと思っているけど、踊りがだ

るため、運転は指定速度以下を厳守し、一旦停止等は自分を意識させる声出し停止を実行し、過去無事故無違反でしたが、来年の免許更新を最後に免許返納し、被害者も加害者も悲惨な状況にしない決意をいたしました。誰もが自信をもつ事は大変素晴らしい事と思いま

めなら私、カラオケで歌うわよ」と言ってくさいました。何事にも前向きでした。

私は彼女の一面しか知らないでしょう。苦しいことも、悲しいこともあつたと思います。彼女の前向きに取り込む姿を忘れずに、私も前向きに生きたいと思えます。

コロナウイルス騒動のさなか、お別れすることとなつてしまいました。十分なお別れの時間も持てませんでした。心残りです。

吉田さん、空の上から見てください。私たち、もう少し頑張ります。

すが、自分だけは大丈夫だと自認する人が、一番事故を起こすと言われます。「老いては子に従え」と言われる前に自らを省みて、実行可能な健康や事故、詐欺対策を再考し、心身共に健康で余生を過ごす必要があると思います。

私たちはすこやか沼津の活動を応援しています



後藤歯科医院
沼津市東雄路831
TEL 055-925-3511

● 診療時間
平日 AM9:30~PM12:00
PM2:30~PM 7:00
土曜 AM9:30~PM12:00
PM2:30~PM 5:30
● 休診日 木曜・日曜・祝祭日

機械加工から・・・組立まで
熟練集団が
新技術で対応

東陽機械株式会社
代表取締役 片野友博
本社工場 沼津市大岡1749番地の32
TEL(055)951-3321(代) FAX(055)963-1258
裾野工場 裾野市富沢字軒ノ田128-2
TEL(055)992-3337(代) FAX(055)993-0179

歯科・歯科口腔外科

大島歯科医院
■ 診療時間
午前9:00~12:00
午後2:00~6:00
(土は5:00まで)
■ 休診日 木・日・祭日
沼津市筒井町2-6(金岡小学校の東側)
TEL 055-925-0776

清潔な環境づくりに努めています。

MINOTO 全てにがんばります。
一般貨物自動車運送事業

株式会社 飛元物流
沼津市西沢田225-4
TEL 055-924-5355

訪問介護 ケアプラン作成 デイサービス
グループホーム 介護タクシー 介護寝リハビリ

-人と動物の絆 よりよい関係を目指して-

パル動物病院
沼津病院
沼津市沼北町1丁目5-27
電話 055-922-6255
9:00~11:30
14:00~18:30
日 曜 9:00~11:30
休診日 木曜日・祝日

裾野センター病院
沼津市伊豆島田843-5 電話 055-993-3135

売却相談無料

不動産の
(株)ゼロ企画
沼津市大岡2737-1
TEL<055>939-9315
<http://zerokikaku.co.jp/>

清潔な環境づくりに努めています。

有限会社 第一衛生社
沼津市沢田町8-20
TEL 055-922-0484
FAX 055-922-0932

地元に根を張る笑顔集団

コスモケアサービス
沼津市伊豆島田843-5
TEL 055-952-0032

健康について

東洋医学の教科書ともいえる文献「黄帝内経」には、「女性は7の倍数」「男性は8の倍数」の年齢の時に節目を迎え、体に変化が訪れ

第三中支部 山田文朗

- 8歳 永久歯が生える。
- 16歳 精通を迎える。
- 24歳 男性としての体が出るといふ記述があります。
- 男性は

叔父が外国航路の船乗りで、憧れていたその会社に就職し、世界の国々の港に立ち寄り、見聞を広めたいと、勝手に思い込み、相談

今から68年前、昭和27年4月高校卒業。当時国内の情勢は、講和条約の発効によって占領時代から解放されたが、日米安保条約の締結により、アメリカの従属関係が強くなるとの危惧で、5月1日のメーデーは抗議デモで大騒ぎであった。私にとっては、それより職に就くかが大事であった。実は大学を勧める友人もいたが、以前から頭の中で描いていたことがあり、大学より、早く働くことを優先していた。

企業人として歩み出す

我入道支部 後藤春男

したところ、一年中海の上での生活で決してお前の思う甘い職場では無い。叔父は九死に一生を得た過去があった事も、反対の理由の一つであり、諭され、やむなく断念。

卒業間際になり、ようやく紹介された魚市場の面接を受け、その場で採用されるよう告げられ、何も分からぬまま準備に大あわて、朝4時起き、自転車で砂利道を職場へひた走り、上司、先輩の指導のもと、初仕事にかかる。漁船着岸のもやい(舴舂)取り、魚の選別、計量など「セリ」時間に遅れぬよう敏速に進める。

- 32歳 来上がる。
- 32歳 男性としての体が最も充実する。
- 40歳 体に衰えが見え始める。
- 48歳 白髪が目に見えて増える。
- 56歳 生殖能力が衰える。

入社半年、正社員に昇

日本は海に囲まれた水産資源の豊富な水産国、しかも魚を好む民族で、業界の未来は明るい、この会社に勤め、辛さ、苦労があつても堪え抜きセリ人を目指す」と業界の守護神「福神天」に手を合わす。

しかし、水産業界も苦難の道であった。戦後物資の取引が自由に出来ない統制時代が数年続き、昭和25年に統制経済が解除され、新しく沼津魚市場(株)が設立されスタート、私の入社は3期目であった。

取引終了後、清掃作業に入り、翌日に備えておく。

一日勤めた感想は、魚河岸は活気あふれ、活力みなぎり、明るい雰囲気強烈で、今まで味わった事のない体験であった。

64歳 老齢期に入る。筋肉が衰えてくる。
72歳 肺気が虚弱になる。
このような節目には、体調の変わり目が訪れる。加齢に伴う体の変化を周期的に見つめ、節目の年齢を意識することで、自分の体の

を向いて歩み始めた。前人を大きな目標にして、会社への忠誠、さまざまな実体験を積み上げ、身を磨くは無限になるが、日々誠実に勤め、何人(なにびと)にも信頼に価するセリ人

も、ここで働く企業人として会社へ。私はこれから先の筆使用。私はこれから先の筆使用。私はこれら先引済商品確認の帳付け。当時の筆記用具はえんぴつとものだと実感する。
25歳、販売人の助手、取引済商品確認の帳付け。当時の筆記用具はえんぴつとものだと実感する。

格、ある時突然上層部から、そろばんは出来るかと聞かれ、3級ならと応えた。実は嫌な思い出があり、卒業数ヶ月前塾に通い、子供と一緒に習うも答は違い、恥を感じながら家で必死に練習し何とか取得できた。「無用の用」の言葉どおり、人間、知識、体験はいつか役立つ時が来る

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります

干物加工・製造販売

今旬ヤマカ水産

本社 沼津市志下629
TEL.055-931-2142 / FAX.055-931-9965
直売所 沼津市五月町4-23
TEL.055-926-3600
ホームページ <http://www.yamaka-suizan.co.jp>

製鋼原料・非鉄金属・産業廃棄物収集運搬

藤川商店

有限会社
沼津市西間門563-1
☎(055)962-5519
<http://www.fujikawa55.com/>

機械器具製造

庄司操製作所

株式会社
沼津市一本松85-5
☎055-966-0415

近未来型
鉄骨加工工場 START!!

会近藤鋼材株式会社

〒410-0058 沼津市沼北町2丁目2-16
TEL.055-925-1900 / FAX.055-925-1970

東海ウエルド株式会社

本社 / 沼津市桃里133-2
TEL.055-968-7610
一本松工場 / 沼津市一本松125-2

植松石油商事株式会社

沼津市桃里92-1
TEL.055-966-4897
FAX.055-967-4897

SENSHU NEON

株式会社 宣秀ネオン

沼津市西沼田118-2
TEL 055-924-2229
<http://www.senshuneon.co.jp/>

土木工事一式・設計・施工

静岡県知事許可(一般)第30609号

浩和建設

株式会社
沼津市足高467-10
TEL 055-925-4383 FAX 055-925-4387

元気で生きる

新聞広告だったと思う、三浦敬三の元気の秘密という本に興味をひかれ購入した。三浦敬三さんは皆さんご存じのとおり有名なスキーヤーで且つ山岳写真家である。九十九歳で親子孫三代でモンブラン・パレブランシュ氷河スキーで滑るという偉業を成し遂げた。

私の経験からしても、雲の上のような存在である。北海道大学を卒業後青森営林署局に勤務、青森林友スキー部に所属し、選手、監督、部長を経て、全日本スキー連盟技術委員を務めた。昭和三十五年五十一歳で青森営林局を退職し、東京都練馬区に移住し、その

大平支部楓会 梅谷英一

ころから海外の山々でスキー滑降をおこなった。山岳写真家としても、数々の賞を受賞し、イタリアの山岳博物館に作品が展示されている。海外でのスキーを続け、七十歳の時にヒマラヤ、七十七歳でキリマンジャロ、八十八歳でアルプス、オートルートの完全縦走、九十九歳で先に述べた氷河の滑走をしている。百歳ではアメリカのスノーボード、四世代のスキー滑走を行い、さらに話題を呼んだ。この元気はスキーを滑りたいという願望で貫かれている。好きなことに命を懸けると素晴らしいことが可能になるという見本である。

状態を今一度省みる。東洋に伝わる「養生の知恵」です。この養生訓により、私の人生を振り返ってみると、8歳の時に虫垂炎で手術、16歳では腎臓の摘出手術、5か月入院し、おかげで高校も4年間行きました。25歳で結婚し、その後

は60歳で定年を迎えるまでは、体的には何事もなく過ごしてきました。64歳の時の健康診断で肺がんが見つかり、早期発見だったので、他への転移もなく右肺を一部摘出で済みました。2年後の定期検診で、またがんが見つかり、今度は甲

本を読むと日々大変な努力である。我々高齢者も爪の垢でもかじり、少しでもマネをすれば健康寿命を延ばせるのではないかと思う。スキーにかける情熱が行動を習慣化し、生活を支える。三浦氏は奥さんを亡くし一人で自炊、献立、買い物もこなし、朝一番でジョギング・体操、朝ごはん後、昼寝、後各種の体操と一年中が習慣化されていて、確実にこなしている。スキーでの怪我也多いが、病院や接骨院に行く回数を極力少なくし、痛いのを我慢しながら運動を続け、いつの間にか完治している。人間の体は自然治癒力があり、必ず治るものと信じている。行動を習慣化する大切さを改めて見直した次第である。習慣化

状態でした。これも早期発見だったので軽く済みました。2度目のがんも早期発見でした。健康診断の有り難さをつくづく実感しております。55年間で4回の手術、すべてが右半身に80cm切り込まれています。外見は何事

もなく健康そうですが、中身はがたがたです。目標の80歳まで何とか生き延び、遠くにいる二人の孫の成長を楽しみに、自治会、老人会、地区社協、グランドゴルフ、カラオケに精をだしている今日この頃です。

の大切さは元首相のサッチャー氏の次のような言葉もある。『思考は言葉となり、言葉は行動となり、行動は習慣となり、習慣は人格となり、人格は運命となる。』とにかく人生七転び八起き図太く生きねばならない。そのためにも行動を習慣化し、体が先に動くようにすれば、我々凡人も何かを成し遂げることができると思います。元気に生きるとは各人各様に自分に合った規則正しい生活をおくるということになりそうです。

今はコロナウイルスで外出しないよう要請されていますが、屋内での運動はぜひ続けたい。精神力だけでは継続が中々難しい。会員の皆様、これからも元気で頑張りましょう。

私たちはすこやか沼津の活動を応援しています

健康 コラム

★お薬手帳を持っていると…
複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です



HAKUAI DENTAL PAL博愛歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
14:00~19:00	○	○	○	/	○	○

13000
-17000

沼津市末広町4
TEL 055(962)0432

静岡県知事許可(般-建)第27594号
土木・建築・コンクリート圧送

有限会社 匠組

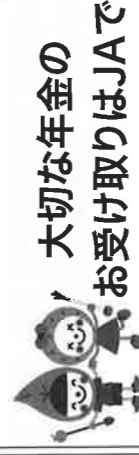
〒410-0015 沼津市駿河台18-27
TEL(055)923-1737 FAX(055)923-9454
足高作業場 (055)923-0770
メールアドレス takumi.numadu@ny.thn.ne.jp

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ

検索



JAなんすん

思いをえがく。 想いをつむぐ。

沼津石材株式会社
沼津市下香貫前原1477-1
TEL 0120-148-033
HP http://www.numaseki.com/

沼津石材はスタッフのひとりが想いを積み上げ、お客様の心に響くお墓をお造りします。

沼津と著名人・文人たち

門池支部 田山正盛

近代になって沼津は、東部の政治・経済・文化の中心地として発展してきた。愛鷹山・富士山・駿河湾の美しい眺望、千本浜から牛臥・三津へと長く続く海岸線など、山海の自然と温暖な気候に恵まれた沼津は明治以来、財政会人や文人が保養に訪れ、近代文学との関わりも深い。狩野川河口の牛臥・島郷から江浦へかけての静浦海岸は気候が温

暖で風光が良いこと、更に、明治22年東海鉄道が開通して交通の便がよくなること、政治家や軍人や華族など海辺に別荘を建てる者が多くなった。大山巖・西郷従道(大山とは従兄弟同士)などである。そして島郷の松林のなかに御用邸が造営され、当時の皇太子嘉仁親王(大正天皇)はじめ皇族一族がしばしば訪れ保養地・沼津の名を広めた。

若手委員の活動報告

今沢支部 若手委員会 堀越寿男

若手委員会も本年より、会員数が12名となりましたが、各支部で65歳以上75歳までの若い会員の中で、1名以上の会員が在籍していれば、他の市町にはない活動が出来、市老連に所属していない支部からも、委員会に入りたい旨の報告を聞くことが出来ると感じます。

然しながら、会員が昨年までは5名しか在籍しておらず、若手委員会独自の活動は

皆無に等しく、市老連の行事に参加して奉仕活動するだけが現状でありました。

とは云うものの、市老連の年間行事の中にはグラウンド・ゴルフ、ペタンク、演芸大会、輪投げ、バウンドテニスや、総会・研修会終了後の懇親会や1月の新年役員交歓・余興にて、芸自慢・のど自慢等の特別な行事には、若手委員は全員出席してそれぞれの所属支部の役員

また後の大蔵大臣・渋沢敬三(渋沢栄一の孫)が10年間程毎年夏には静浦へ来て1ヶ月くらい滞在した。渋沢がその内浦で見つけた集整理して昭和12年に刊行したのが「豆州内浦漁民資料」である。この資料は内浦長浜の網元である大川四郎左衛門家伝の古文書で、戦国時代から明治に至る400年余りの漁村の生活を記した基礎資料を整理纏めたものである。

沼津の名所の一つに千本松原がある。千本松原を最

に交じって歌って踊ったり楽しんでおります。

また、県東部地区の市町の当番制にて若手委員会の集会所が開催され、それぞれの市町の特徴を活かした午前中の会議・午後からはレクレーション等を行い、沼津にはない活動を学ぶ事も多々ございました。

以上が昨年までの活動でありましたが、本年度からは、市老連の行事以外に四季に応じた活動(例:柿取り・干し柿作り等)や、希望者の参加によるボートリング大会等、

も愛して短歌にも詠み、松原の保存に努めたのが歌人・若山牧水である。旅と自然の風光を愛する牧水は各地を遍歴したのち、大正9年に沼津に移住し千本松原に新居を建てて住んだ。ところが、昭和元年静岡県が千本松原の一部を伐採処分しようとの計画が立てられたので、沼津市民のあいだに反対運動が起こった。牧水は反対運動の先頭にたち、各種の新聞紙上に千本松原擁護の文章を寄せ、千本松原が如何に名所である

趣味を活かした取り組みを計画しております。

そして、市老連に所属していない支部からも、市老連の活動に参加したい市内に在住している65歳以上の方々にもお声をかけて、市老連直属の会員を募る事も提案しておりますので、沼津市の広報にて呼びかけをしたら如何でしょうか?

と、如何にしたら理想通りの各支部ごとに若手委員が在籍する市老連が出来るかが、今後の目標であります。

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります

時宗 西光寺

沼津市本字宮町437-1
電話 055(962)5836

臨済宗 妙心寺派

大光寺

沼津市大岡中石田2528
電話 055-921-6834

臨済宗 妙心寺派

西園寺

沼津市大岡南小林3049
電話 055-921-6790

新妻ひふ科

(大手町ハイツ1F)
TEL 055-962-0311

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
にいづま歯科

(大手町ハイツ2F)
TEL 055-964-2110
沼津市大手町2-7-17

株式会社 山下機械

代表取締役社長 山下 勉
沼津市足高427-1
TEL:055-927-3210
工場 FAX:055-927-3214
事務所 FAX:055-927-3215

不二綜合法律事務所

相続のことはおまかせください
不二綜合法律事務所の「不二」は、世界遺産の富士山にちなみ、二つとない法律事務所を指して命名しました。

臨済宗 醫王山

東方寺

沼津市浅間町260
電話 055-962-0585

株式会社 木村製作所

沼津市大蔵訪原708-1
☎055-922-7731

かを説いてそれが伐採されることを嘆いた。牧水らの反対もあって、伐採計画は中止された。もし、牧水が居なかったら現在の千本松原はなかったと言っても過言ではない。感謝！感謝！

芹沢光治良は明治35年に沼津で生まれた。生家は狩野川河口の漁村・我入道の網元であった。3歳のとき父親が天理教に入信し家族を連れて家を出たため、祖父母とともに残され、苦難の少年時代を送った。村人に白眼視されながらも漁師にならず沼津中学・一高・東大へと進み、農商務省へ入った。やがて渡仏したが結核に倒れ闘病生活を余儀なくされた。闘病中作家たちとの交流から文学への道に入って行った。大河小説「人間の運命」には、光治良の分身である主人公・森次郎の生い立ちから一高に合格するまでの沼津での生活や多感な少年時代が描かれている。

井上靖は明治40年父親の赴任地・北海道旭川で生まれた。父親は陸軍軍医で、転任の多い軍医のため、5歳の時伊豆・湯ヶ島の分家の土蔵で暮らしていた祖母・かの(戸

籍上の祖母で血のつながりはない)と過ごすことになった。この当時の頃の生活については自伝的小説「しろばんば」に詳しく載っている。

井上家は代々医者で明和期(1760年代後半)四国から流れて来て湯ヶ島に定住した。靖の曾祖父・潔には子がなく芸者のかのを落籍し養女として分家を建てた。父・隼雄はこのかのを養子となり、母・八重もまたかのを養女となり井上家を継いだ。靖は土蔵で暮らす小学校時代、この湯ヶ島地域では旧家のほとんどは親類関係にあり、そのしがらみも複雑であった。かのが芸者あがりの妾であったこともあり近隣からの中傷も多く、周囲からは白眼視され、そうした視線のなかで靖は多感な少年時代を送った。大正9年かのが死亡したため、父の任務地浜松に行き浜松一中(浜松北高)に入学、まもなく父が台北に赴任のため三島の伯母の家の下宿し、沼津中(沼津東高)に転校した。沼津中学の友人・藤井寿雄と出会い、藤井は鈴木三重吉・北原白秋の「赤い鳥」に感化され文学グループを組織し、靖

に文学への興味を抱かせた。だが父母は、特に母・八重は(教育ママだった)靖を医者にと思い、父も金沢に転勤したこともあって金沢四高理科(金沢大学医学部)に受験入学した。四高に進んだが勉学に身

愛鷹の赤坂

愛鷹支部 赤坂凌壮会 渡邊 稔

私が住んでいる『赤坂』と言う地名は、あんがい上品な土地柄の印象を与えているようです。ところが私が子供のころは、雨が降り農道がぬかるんだりすると、赤土の坂道に牛や馬が足を取られ、荷車は滑ったり苦勞しながら行き来していました。それがここ『赤坂』の由来と言われています。愛鷹山の麓に広がるこの地域は、昭和30年代までは畑や林だけだったのですが、やがてこの温暖で見晴らしの良い土地に、住宅が建ちはじめ一つの町内が出来上がったのです。今は道路も舗装されましたが、それでも自転車では上り坂の長さにより切れず、皆が途中で降りて押しています。現在の住民は地元

が入らず、医者になるという気持ちはなくなっていた。それで九大文学部に入学したが九大も2年ほどで退学、京大哲学科に入学した。京大時代もほとんど学校には行かなく、昭和11年卒業した時には

九州、さらには外国から移り住む人々300世帯ほどが住んでいます。環境の違う育ちの人々の集まりですが、町内の結びつきはとても固いのです。大人から子供まで楽しむ夏祭りでは、秋田出身の先達が秋田伝承のお神輿と山車を手造りして、今に引き継がれています。またお祭りに欠かせない、やきとり・玉こんにゃく・かき氷・金魚すくいなどの夜店の屋台も、寄付された資材や手持ちの材木などで、皆が手分けしながらの手造りでした。ただあまりにも手間がかかるので、昨年から組み立ての簡単なタイプテントにしたら、格段に作業時間が短く楽になりました。また運動会や町内組織の活動、ボランティアと町内役員によるサロ

29歳になつていた。この屈折した成長期は少年時代の湯ヶ島の土蔵での祖母との生活が多く影響している。卒業後毎日新聞社に入社。その後の活躍はいうまでもない。興味ある方は本「しろばんば」を！

ン活動が月毎に合わせて花見・七夕・月見・クリスマスなどが行われています。我々赤坂凌壮会(壮年をも凌ぐ会の意)の行事としては、年2回の1泊付きのグラウンド・ゴルフ大会や懇親旅行、近郊の施設への訪問、年1回の米寿喜寿のお祝い会などがあります。2年に1回の会員の作品展では愛鷹山に住む野生の鹿の角を拾ってきて作品にしたり、手の込んだ刺繍や身近にある花を活かした生け花などユニークで素敵な作品が出され、季節の移り変わりを楽しんでいます。名前の通り坂が多いので、公会堂の清掃や連絡会の集まりでは、皆が息を切らせながら坂を上ってきます。それでも年齢に負けなないように皆で力を合わせ頑張っております。

◆俳句

大平支部 楓会 梅谷 英二
 風薫る土の記憶の備前焼
 春泥や信楽の壺冷え枯れし
 柿若葉おじぎする子としない子と
 春の蝶炎の山を登りけり
 たんぽぽの架^{わた}や地球の果てまでも

第四東支部 西豊栄町寿会 岡田美智代
 新緑の枝に草地に遊ぶ鳩
 コロナ禍や民のすべてに籠る春
 秋夕べ瀬音に押され堤行く

小池 邦廣
 浦湾の シラス網上げ 二双船
 港に急ぐ 波荒たげて

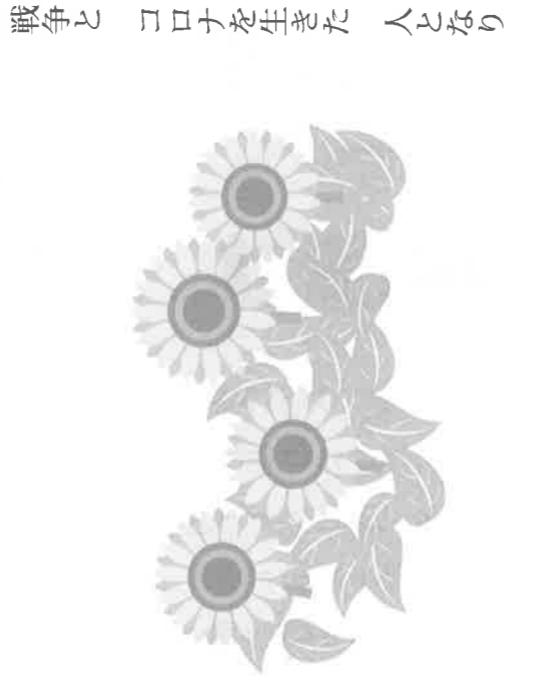
病室の 窓より眺む 一ひらの
 雲にとんびの 丸く輪を描く
 日のかげを 写し小川の 花筏
 くるりくるくる 回り流るる

門池支部池上町 富田 国子
 ひなびたる 古刹の庭の あじさいは
 雨に満開 人ら愛であぐ

門池支部池上町 西山 茂房
 澎湃^{ほうはい}の 怒涛砕けて しぶき舞い
 松籟^{しょうい}激し 千本の浜
 喜怒哀楽の 年輪刻みし 深き皺
 ホームの人ら 寡黙に浸る
 老いし身に まとわり付ける 追憶は
 過ぎにし日々の 幼な友がき

会員文芸

◆短歌



戦争と コロナを生きた 人となり

戸田支部 山田喜美子
 新聞で 川柳の俗^た さがす朝
 宝くじ 夢見たけれど 夢はゆめ
 年ごとに 簡素化となる 我がお節

◆川柳

大平支部 西梅寿会 綾部 茂
 水田に見え隠れする逆さ富士
 逆富士に登り下りのあまがえる
 跳びこえる道の水溜まり逆さ富士
 雨風にさらされ育つ稲の苗
 田植えまつあぜに並んだ蛙たち
 雨ふれば蛙の合唱稲育つ
 田植え機で青い昼に早がわり
 トラクターが行ったり来たり鳥達も
 夕やみに青くそまりて虫の声
 植え終えて鳴き合う蛙我さけぶ

認知症予防に
 記憶を
 呼び覚ます



Q 思い出してください

都道府県名編

- 動物の名前が入っている
都道府県名を思い出してください
- 山が入っている
都道府県名を思い出してください
- 漢字3文字が入っている
都道府県名を思い出してください
- 方角が入っている
都道府県名を思い出してください
- ひらがなで書くと2文字の
都道府県名を思い出してください

穴埋め漢字クイズ

中央の「□」に入る漢字一文字を当ててください。
 「→」の方向に二字熟語ができるように考えましょう。

第①問 参 ↓ □ → 工 追 → □ → 入	第②問 鉄 ↓ □ → 撃 発 → □ → 火	第③問 一 ↓ □ → 餐 毎 → □ → 酌
第④問 熱 ↓ □ → 氣 発 → □ → 騒	第⑤問 暗 ↓ □ → 禱 沈 → □ → 認	第⑥問 平 ↓ □ → 水 濃 → □ → 泊

- Q 思い出してください 答え
- 群馬 鳥取 熊本 鹿児島
 - 山形 富山 山梨 和歌山 岡山 山口
 - 北海道 神奈川 和歌山 鹿児島
 - 北海道 東京 千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀

- Q 穴埋め漢字クイズ 答え
- [加] = 参加・加入・追加・加工
 - [砲] = 鉄砲・砲火・発砲・砲撃
 - [晚] = 一晩・晩酌・每晚・晩餐
 - [狂] = 熱狂・狂騒・発狂・狂気
 - [黙] = 暗黙・黙認・沈黙・黙持
 - [淡] = 平淡・淡泊・濃淡・淡水



保体部だより

第31回輪投げ大会 令和2年6月26日(金)

大会成績

- 優勝 東桃郷 A 下香貫支部
- 準優勝 東桃郷 C 下香貫支部
- 第3位 西村町 A 下香貫支部
- 第4位 香貫が丘 下香貫支部

新型コロナウイルスの感染防止により室内での人数制限となり、体育室と剣道室に分かれて競技を行うことになりました。

参加下された選手のみなさんに、進行上の注意事項にご協力下さ

り誠にありがとうございました。

予選リーグ戦も無事に終了することができ、決勝トーナメント戦に勝ち上がった10チームの内、8チームが下香貫支部となりました。

(保体部長 和田 守良)

大会予定

ご参加をよろしくお願い致します。

ペタンク大会

開催日 9月17日(木)
予備日 9月29日(火)
場所 大岡市民運動場



グラウンド・ゴルフ大会

開催日 11月19日(木)
予備日 11月26日(木)
場所 大岡市民運動場



スポンサーへのお礼

「すこやか沼津だより」発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これら趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



広報部紹介

- 市老連副会長(広報担当) 鈴木 弘子
- (監事) 柴田 和美
- (広報部長) 渡邊 稔
- 田山 正盛
- 田中峯太郎

(渡邊 記)

編集後記

人々が初めて経験する『新型コロナウイルス』の脅威に、世界中がさらされ続けています。追い打ちをかけるように、地球の異常気象による集中豪雨で、河川の氾濫、山崩れが頻発し大災害を被っています。永年生きてきたはずの私たちですが想像を絶する現象です。今までよりもっと、自然界を大切にすることが求められているように感じます。皆様からの投稿も、これらを反映する文章が多かったです。劇的な世の中の変化ではありますが、知恵を出し合い皆で乗り越えましょう。

井上建築工業(株)
不動産取引・一級建築士事務所
住宅耐震・解体工事・リフォーム
沼津市高島町30-5
TEL.055-922-1073

高遠内科クリニック
TAKATO CLINIC OF INTERNAL MEDICINE
院長 高遠 哲也
医学博士
内科、糖尿病、代謝内科
沼津市東椎路922-1
TEL 055-926-8739 FAX 055-926-8737

JR沼津駅に一番近い葬儀式場
東日本セモノー
シティホール沼津
〒410-0048
沼津市新宿町1-6
TEL.0120-76-0004
送迎駐車場
ピコ21・ワコキョーキング/約300台
無料チャケットを無料いたします

お教えします。知らないと損する
リフォーム&新築
補助金活用のイロハ。
(有)中西工務店
創業58年の地場工務店
沼津市沼北町1-9-19
TEL 055-921-8877

LED ラウソク 反射ホルダー
「ひまわり君」
暗い夜道も
技量の確認性!
電池交換も簡単です!
お問い合わせ
沼津地区支部
沼津市平町19-11(沼津警察署内)
電話 055-963-2534

油断
大断
ルールを守って
安全運転
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

寝苦しい夜は...
ゆるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。
寝る前に軽い運動もする
運動をしたあとは体温が下がりがやすすくなるので、寝る前に運動すれば眠りがよくなります。

私たちはすこやか沼津の活動を応援してまいります