

第4回 掛川支部ゴルフ大会



2020年、コロナに負けず活動

大会結果を8ページに掲載

ノルディック・ウォーキング



関連記事を12ページに掲載



グラウンド・ゴルフ大会



第16回 掛川市シニアクラブ大会

関連記事を4ページに掲載

シニアクラブ掛川支部文化祭



シニアクラブ掛川

掛川支部だより

第32号

発行人
掛川市満水1652
掛川市22世紀の丘公園
「たまり〜な」内
シニアクラブ掛川
掛川支部
支部長 山西 立
TEL 0537-24-2754
FAX 0537-24-2735
発行日
2021年1月1日
印刷
株式会社ニチコミ



コロナに負けない！ 免疫力向上！
おすすめの食品は…… 詳細は7ページへ

年頭のご挨拶

コロナに負けないココロとカラダづくり



掛川市長

松井 三郎

新年、明けましておめでとうございませう。会員の皆様方には、お元気に新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

シニアクラブ掛川支部におかれましては、協働のまちづくりの担い手として、感染症対策をとりながら、友愛訪問活動などの福祉事業や各種スポーツ活動などの保健体育事業にお取り組みいただき、明るい地域づくりに多大なる貢献をいただいておりますことを、心からお礼申し上げます。

今、社会では、ポストコロナ時代の新しい生活様式への移行や地方分散の流れ、デジタル化の浸透といった環境の変化が生まれています。掛川市としても、これらの変化を踏まえて第2次総合計画の改定を進めており、SDGsやDXをより一層推進し、持続発展可能な社会、そしてデジタル化が進んでも誰ひとり取り残されることのない包摂的な社会を築いてまいります。

私たちが暮らす社会が平和で豊かであるのは、皆様方のこれまで御尽力の賜であると深く感謝申し上げます。

皆様におかれましても、新型コロナウイルスに負けない心と身体づくりのために、家に留まる自粛一辺倒ではなく、暖かな日差しを浴びながら感染症対策とシニアクラブ活動

を両立させ、生きがいのある生活を送っていただきたいと思います。新型コロナウイルスをはじめとした感染症から身を守るには、適度な運動と睡眠、バランスのよい食事を心がけ、一人ひとりの免疫を高めることが重要です。そして、さらなる健康的な身体になるために、掛川の深蒸し茶を愛飲していただければ幸いです。緑茶には美肌効果や認知症予防のほか、免疫力を高める効果があることがわかっています。

シニアクラブの皆様が、健康であり続けるために「お達者度」の向上と、コロナの時代においても会員相互の「ココロ」は密にして、是非健康的な「カラダ」づくりの輪を広げていただき、ご関係の皆様への情報発信をお願いいたします。

結びに、シニアクラブ掛川支部の皆様方が、いつまでも健康で生きがいのある毎日をご過ごされ、ご活躍いただくことをご期待申し上げます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

さて、新型コロナウイルスの世界的な拡がりにより、あらゆる面において非接触が推奨、検討され

ら感染症対策とシニアクラブ活動

きます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

(株)平野工業グループ
K-HIRANO
ハニーバス・ハニー観光
 〒436-0012 掛川市上内田1255
TEL 0537-61-1182
FAX 0537-61-1183

よここうじデンタルクリニック
 YOKOKOUJI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝	日
9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—	—
13:00~16:00	●	●	—	●	●	●	—	—
17:00~20:00	●	●	—	●	●	●	—	—

 掛川市上西郷327-1
TEL.0537-62-6000
<http://yokokouji.dental-office.jp>

内科・リハビリテーション科・神経内科・外科
家代の里クリニック

時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:30~7:00	○	○	/	○	○	○	○

 ●休診日/日曜日・祝日・水曜日午後
 掛川市家代の里2-1-1 **TEL(0537)61-3000**

静岡県宅地建物取引業協会員
株式会社松下組
 (本社) 掛川市板沢496-5
 TEL 0537-23-3181 FAX 0537-23-3183
 (菊川支店) 菊川市中内田1057-1
 TEL 0537-36-5695 TEL 0537-36-5579(工場)

農業生産法人
有限会社佐野舎
 菊川市中内田1057-1
 TEL 0537-36-5935 FAX 0537-36-5975
 掛川店 TEL 0537-23-1131

新町薬局
 掛川市上張263-11
TEL 0537-26-9954 FAX 0537-26-9955

■営業時間
 月・火・木・金 8:30~12:30 14:30~18:30
 水 8:30~12:30
 土 8:30~12:00 14:00~15:30
 ■休日 日曜日・祝祭日

日本茶
きみくら
 JAPANESE TEA KIMIKURA
 営業時間10:00~18:00 定休日 火曜日
 1Fはお茶・和洋菓子・一般ギフト・敬老会等の行事用ギフト
 2Fでは掛川茶と甘味をお楽しみ頂けます
 掛川市板沢510-3 **TEL 0537-24-6008**
<https://www.kimikura.co.jp>

言葉解説

1 SDGs (Sustainable Development Goals) (持続可能な開発目標)の略称。2015年国連により採択された、2030年までの達成すべき国際目標。

2 DX (デジタルトランスフォーメーション)。「デジタル技術」と

持続可能な社会を目指して



掛川支部長

山西立

皆さま明けましてお目出度ございます。

今年(丑年)は動きは少し鈍いですが、どしどしと構えて、一歩一歩確実に前進していくとい

あるかと言いますと、先ずは25年問題であります。25年は、第二次大戦後生まれの団塊世代が70代から80代へと推移する節目

です。かといって世界を席巻した天然痘は牛が救ってくれましたから、縁起を担いで丑年に期待しましょう。

70代から80代へと推移する節目の年であります。70代の介護率は7%、80代になると30%と飛躍的に増加して参ります。受診率にしてしかりです。フレイルや要介護者が急増し、財政の逼迫や介護等の人手不足が緊急の課題

であります。この流れを少しでも緩めなければなりません。わが「シニアクラブ掛川」ではこれに処し、平成26年からスロ

皆様のご健勝を心より祈念申し上げます。

「シニアクラブ掛川」ではこれに処し、平成26年からスロ

大災害が発生すると、社会の意識は変わると言います。今回のコロナ禍はどうでしょうか。国民の「社会的責任」観は、どうでしょうか。

「第八次高齢者福祉計画」が新年度から施行されます。名前の通り、我々高齢者に一番深く関わる計画であります。

「シニアクラブ掛川」ではこれに処し、平成26年からスロ

まず25年問題を克服し、持続可能な社会を目指しましょう。

この今回の計画で、何が問題で

動等を重点事業として実施して

持続可能な社会を目指しましょう。

「データ」を活用、連携させ新たな価値を創出し、人々の生活を向上させること。

近年は厳しい現実が身近に迫ってきたせいか、活動もかなり定着し実績を上げつつあります。

らに効果を上げるためには、活動に取り組む会員数を増やすことです。人数が増えることによって効果は倍々となっていくでしょう。

最も関わってほしいのは、第一団塊世代の人達であります。25年問題の主役であります。

活動は一人でもできますが、組織活動の方が効果的でしょう。「シニアクラブ掛川」に入会してともに活動しませんか。

大災害が発生すると、社会の意識は変わると言います。今回のコロナ禍はどうでしょうか。国民の「社会的責任」観は、どうでしょうか。

まず25年問題を克服し、持続可能な社会を目指しましょう。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

管工事業

EGWEL株式会社

掛川市葵町4-5
TEL.0537-62-0001
FAX.0537-62-0002

総合設備・給排水衛生・冷暖房・設計施工
掛川市・菊川市・袋井市上下水道指定工事店

有限会社松井管工

掛川市成滝318
TEL 0537-23-0581
FAX 0537-23-6498

坂本整形外科

整形外科 リハビリテーション科

診療時間 月～金 午前 8:30～12:00 午後 2:00～6:30
水・土 午前 8:30～12:00
※日曜・祝日・水曜土曜午後 休診

通所介護センター 寿宝

通所リハビリ・訪問リハビリ

掛川市下俣69-17 ☎ 23-2255(代)

職人の技実感。一級技能士が在籍する当社へ

とりまつ豊(株)

たたみ・ふすまの事なら何でもおまかせ下さい

掛川市宮脇35-2
TEL 0537-62-0220
FAX 0537-62-0221

掛川・袋井エリアの土地・建物の仲介と宅地分譲を行っています。査定は無料

すぎや不動産株式会社

代表取締役 中島 学

掛川市杉谷南 1-5-2 TEL 0537-28-9901
http://sugiya-fudosan.co.jp

外科 胃腸科
内科 肛門科

三浦医院

掛川市原川13-2
電話 0537-22-3645

第16回シニアクラブ大会を 3支部に分けて開催しました

11月18日(水) 新型コロナウイルス感染症対策として予定していた会場を「シオーネ」から「たまりな」大研修室に変更し、参加者数を減らす目的で3支部に分けて「第16回シニアクラブ大会」を開催しました。

式典において山西シニアクラブ掛川会長は「本日は、ご来賓をはじめ大勢の皆さまをお迎えいたしました。第16回掛川市シニアクラブ大会を賑々しくお祝い申し上げます。ところで、コロナ禍のために3密を避け短時間にということで支部ごとに内輪の開催となりました。考えようによりましては、永らく記憶に残る授賞式になるのではと思います。心からお祝い申し上げます。」とあいさつされ

ました。

表彰式では、最初に静岡県シニアクラブ会長表彰の伝達表彰が行われ、6人が功労者表彰を受賞し、青葉台青朗会が昨年度に引き続き「会員加入促進運動表彰」を受賞しました。

掛川市シニアクラブ会長表彰では4年勤続表彰29人、8年勤続表彰7人の表彰が行われました。

最後に受賞者を代表して、原・徳・梅 睦会の大庭元治さんの謝辞で大会を締めくくりました。



地域のために 役立つことを実行

青葉台 青朗会 会長 中山輝雄

青朗会は、奉仕活動として4か所の公園の清掃、花壇の花植え等の美化活動に努めてまいりましたが、歩道橋補修工事のための通学路変更により交通量の多い幹線道路を横断することになった小学生の交通安全見守り活動を始めました。

自治会役員、保護者、まちづくり協議会、福祉協議会役員、そしてシニアクラブ青朗会も加わり、区の組織全体が一緒に小学生の下校時見守り活動を開始しました。



また、歩道橋下の待機場所が土砂や雑草で荒れていたので、子供たちが気持ちよく安全に通行できるように青朗会有志が進んで土砂

を取り除き草刈りをしきれいに整備しました。それにより大変感謝されています。

寒い時期で風雨の日も大変ですが、これからも協力できることがあれば地域のために役立つことを実行していきたいと思っています。このように、それぞれの組織がお互いにつながりを持ち助け合うことが非常に大切と感じました。



会員加入促進については、今年は新型コロナウイルス感染症の影響にて直接の勧誘は控えています。クラブ活動の内容を地区に回覧し会員募集のお願いをしたり、公会堂の掲示板などに貼り宣伝したりもしています。時々青朗会たよりも作成して会員の皆さんに活動内容を回覧しています。

令和2年度 掛川市シニアクラブ大会被表彰者

シニアクラブ掛川会長表彰 (敬称略)

4年在職功労者

中央地区 鳥居 和子 龍見 豊
 杉山 文夫 村松 隆二
 南地区 山崎 晴江 齊藤千鶴子
 原 美佐子

山口地区 松永わかの 杉山キミエ
 森下 勝利 石川 政義

西地区 堀内 育男 山本 義夫
 荒川 千尋 西尾 忠寛
 鳥山 純一

原野谷地区 鈴木 育代 山本 欽市
 杉山 祐雄 落合 静男
 山下志保子 高橋 明

三笠地区 石川 信吉 鈴木 紀六
 雪山 啓子 石原 康正
 城北地区 加治攻一郎 岡田秀一郎
 杉森 善通

8年在職功労者

中央地区 中山つる子
 南地区 増田 和夫
 山口地区 伊藤 巖 榛葉 稔
 西地区 大石志津恵 永野 和夫
 大庭 元治

令和2年度 シニアクラブ静岡県会長表彰 (敬称略)

8年在職功労者

中央地区 畑 ヒサノ
 西地区 落合 勇一

4年在職(会長職)功労者

南地区 大谷 忠史
 山口地区 平井 金男
 原野谷地区 鈴木 晴義
 城北地区 永井 茂光

会員加入促進運動表彰

(5人以上かつ1割以上増加)
 山口地区 青葉台 青朗会



シニアクラブ静岡県 4年在職功労者表彰

祝長寿

白寿

(大正10年4月2日)
 (大正11年4月1日生まれ)

西町 寿会 松井 コト

塩町 桑葉クラブ 内藤 健三

南郷西 親和会 鈴木喜世治

成滝 福寿会 大村 文江

石川 ゆき

水垂 寿会 榛葉 きた

榛葉 しげ

加藤さかえ

米寿

(昭和7年4月2日)

昭和8年4月1日生まれ

喜寿 81人

(昭和18年4月2日)

昭和19年4月1日生まれ

ダイヤ婚 123人

(昭和35年結婚)

金婚 12組

(昭和45年結婚)

22組

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

思いやりのあるケア施設をめざして

医療法人社団 学修会
介護老人保健施設

神子の園
みこ その

〒436-0084 掛川市逆川100
TEL 0537-20-0080 FAX 0537-20-0081

泌尿器科 佐野医院

曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	/	○	○	○	○	○
PM3:00~6:00	◎	/	○	○	◎	/	/

◆休診日 火曜日・祝日/土曜・日曜日午後 ◎PM3:00~PM6:30
 掛川市長谷1-12-9 院長 佐野克行
 TEL 0537-61-1155 往診も対応致します

安否確認には、**災害伝言ダイヤル「171」**

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

削節

<https://marute-ito.com>

さらしな歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	△	○	○
14:30~19:00	○	○	○	△	○	14:00 17:30

※休診日:木曜・日曜・祝祭日(祝祭日がある週は木曜診療)
 ※木曜は不定期診療となりますのでお問い合わせ下さい。

掛川市下俣192-7
TEL 0537-23-8808

特集

掛川市健康長寿者表彰を受けた
会員さん2名に聞く、健康と長寿のヒケツ?!

今年度98歳を迎える市民 231人のうち介護サービスを受けていない68人が掛川市より表彰されました。

Q:好きな食べ物は何ですか? 食欲はありますか?

松浦さん
その中からシニアクラブ掛川支部会員の、城北町福寿会 松浦伴次さんと上垂木第1福寿会 川隅とよさんに健康長寿の秘訣を伺いました。

松浦さん

特になし。適度な食欲はあります。

川隅さん
嫌いなものはなく、食欲は大いにあります。

川隅さん

好物は煮魚・刺身・柿・みかん・バナナ
水も毎日1ℓくらい飲みます。

Q:健康の秘訣は何ですか? (運動習慣や仕事・趣味など)

松浦さん

- ・ 適度な運動
- ・ 週3回ゲートボール
- ・ 毎日「歩け歩け」

川隅さん

- ・ 朝昼晩の食事をきちんととる。
- ・ 新聞や週刊誌を毎日読む
- ・ 野菜づくり。
- ・ 輪投げ(今はできない)



表彰された川澄とよさん

Q:人との交流はありますか? (趣味の会、ボランティア活動など)

松浦さん
シニアクラブの定例会、いきいきサロン等の人が出るところには、必ず参加して対話をしています。

松浦さん

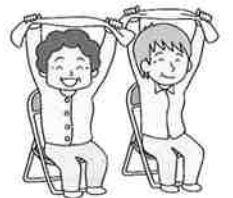
川隅さん
生きがいデイサービスではみんなで仲良く楽しんでいます。

川隅さん

近所の仲間と、お昼をはさんで10時~15時頃まで世間話をしたり、音楽を楽しんだりしています。

長生きには食事、運動、他の人との関わりが大切なのでよく分かりますね。

お二人とも、ご回答ありがとうございました。



私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

日蓮宗 常住山 正願寺

掛川市仁藤67(神明町) 電話 0537-22-3975

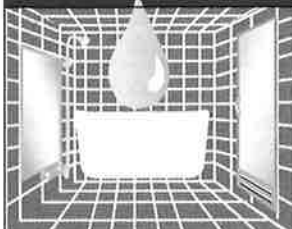
病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



ご注意を! 冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね... 体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する安全な入浴のための方法より抜粋



食事で免疫力を高めよう



食事から得る栄養は免疫力を高めるうえで重要です。免疫力を高めるためには、まず栄養バランスの良い食事をする事、規則正しく食事をとることが大切です。発酵食品の他にも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して免疫力を高めてくれます。豆腐、肉、乳類などのタンパク質やビタミンAやビタミンEなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども必須の栄養素です。ポリフェノール類、イワシやアジなどの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、体の中でビタミンAに変わるβカロテンなども、免疫力を高める効果が期待できます。

免疫力向上を促すおすすめ食品



○きのこ

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、おすすめの食品です。きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。



○発酵食品

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に悪玉菌が増えてしまうと腸内の環境が悪くなります。納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団
健康長寿ネットHP

文芸コーナー

俳句

園ヶ谷明寿会 野本 和美
料峭りょうしょうやシニア総会九人で

久の輪投げゼロあり愉し半夏生はんげしょう

百合も蓮も紙面で句作自粛朝

友訪ともとへず訪ともとはられぬ日の雲の峰

カナカナや幼き頃の妣はは生家

東山白寿会 永井 義康

「米寿までは」口癖となり花は葉に

柿たわわついでむ鳥の里のどか

店内に聖歌流れて早や師走

あなたの作品を

「掛川支部だより」
に載せませんか

川柳・俳句・短歌など
投稿お待ちしております。

応募先 掛川市満水1652

「たまりな」内

シニアクラブ掛川市

掛川支部

※お名前・ご連絡先を記入の上
ご投稿下さい。

短歌

上垂木第一福寿会 遠藤 操

健やかに米寿を迎ふる我の目に

遺影の夫の若きまなざし

叩かれて産声あげしと聞く我が

よくぞ生き越し八十八歳

独り言こぼしつつタイル磨くとき

素直な水は指に添ひくる

上垂木第一福寿会 青山たみゑ

今年も又子供達にさそわれて

ホシノリゾート日本一

テレビの中色とりどりのマスク有り

アベノマスクはどこえきえたか？

コロナ禍の中でたんじょうヒコ二人

元気で育てコロナに負けるな

冬瓜が草の中から顔を出し

去年捨てたの忘れ去り

私には子供四人に孫九人

ヒコは十人男子は四人



第4回 掛川支部ゴルフ大会

日時：令和2年10月29日(木)
 場所：よみうりカントリークラブ
 参加者：82人(会員19人 会員外63人)

大会結果

順位	氏名	クラブ名
優勝	山崎 敏康	細谷(非会員)
準優勝	西尾 武夫	桜木(非会員)
第3位	牧内 重郎	本郷(非会員)
第4位	小山 好弘	吉岡(非会員)
第5位	弓桁 瑞夫	本郷(非会員)
第6位	高間 敏之	大須賀
第6位	山崎 勇夫	逆川福寿会
第8位	浅井 清	細谷(非会員)
第9位	鈴木 裕	桜木(非会員)
第10位	増田 久次	中央3丁目(非会員)



【ベストグロ賞】
 榛村 範義
 グロス：38
 (ハーフ)

※同点の場合は
 年齢の上の方が上位



第3回 掛川支部グラウンド・ゴルフ大会

日時：令和2年11月27日(金)
 場所：いこいの広場
 参加者：153人(シニアクラブ掛川支部会員)

大会結果

男性順位			女性順位	
氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
山本 欽市	本郷西 睦会	優勝	山下美恵子	本郷南 龍の会
加藤 精一	宮脇 たのしみ会	準優勝	有海 幸子	八坂 楽友会
田中 昭雄	池下・牛頭 逆川福寿会	第3位	石川ふさ子	板沢 共楽会
大村 初雄	菌ヶ谷 明寿会	第4位	赤堀 ひさ	城北町 福寿会
清水 昇	宮脇 たのしみ会	第5位	笹本 周子	宮脇 たのしみ会
天野奎次郎	下俣町 友和会	第6位	森澤 静子	宮脇 たのしみ会
上杉 嘉弘	城西 白寿会	第7位	河合 早苗	満水 寿会
杉山 文夫	二瀬川 明人会	第8位		
中村 静馬	下垂木 百楽会	第9位		
堀川 昭夫	下俣南 寿会	第10位		

総合順位		
順位	氏名	クラブ名
優勝	山本 欽市	本郷西 睦会
準優勝	山下美恵子	本郷南 龍の会
第3位	加藤 精一	宮脇 楽しみ会
第4位	田中 昭雄	池下・牛頭 逆川福寿会
第5位	有海 幸子	八坂 楽友会
第6位	石川ふさ子	板沢 共楽会
第7位	大村 初雄	菌ヶ谷 明寿会
第8位	清水 昇	宮脇 楽しみ会
第9位	天野奎次郎	下俣町 友和会
第10位	上杉 嘉弘	城西 白寿会

※ 32ホール合計得点。同点の場合は年長者が上位とする。
 ※ 総合順位10位までは令和3年度シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会に出場。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
 症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

掛川支部
女性部の活動

女性部長 雪山啓子

9月以降の活動報告

9 / 4 小池先生の

レクダンス講習会

長生き音頭
愛燦燦
心うきうき
好きに
なった人



9 / 17 地区代表役員会

講演会

朗読語り「西郷の局物語」

講師 石野茂子氏



例年、市議会の傍聴をしていましたが、今年度は感染症への配慮から講演会に変更しました。

参加した役員感想

徳川秀忠の生母が掛川出身のお愛様とは：

いろいろな縁がこんなにつながって最後には西郷隆盛まで行きつく歴史に興味を持ちました。

市制10周年祝賀祭りの時に西郷の局の存在を知り詳しく知りたいと思っていたところ、石野さんの語りを聞けるとのこととても楽しみにしていました。わかりやすく語ってください、とてもよかったです。

とてももしっかりした語りです。お愛様はとても聡明な方だとわかりました。

実母についてから始まり、西郷の局の生まれ育ち、どのように家康に嫁いだか、西郷の局の名前について、その生涯の語りは一人芝居のようでした。皆さ

人も石野氏を招いて、ぜひ聞いていただけたらよいと思いました。

地元に住んでいながら知らないことが恥ずかしく思え、講演会の後インターネットで調べてみました。もっと多くの方に聞いてほしいと思いました。

10 / 5 三支部女性役員会

情報交換

今後の活動

レクダンス

12 / 3 地区代表役員会

レクダンス練習

12 / 9 文化祭演芸大会

「市老連の歌」

今後の予定

1 / 22 三支部女性役員交流会

情報交換

レクダンス

手芸

2 / 25 シニアクラブ静岡県主催

女性リーダー研修会

3 / 3 全体研修会

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ **パタカラ体操**

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります



門松作り (例年の様子)

今後、感染が収まる方向を
目指し、シニアの活力で打ち
勝ちたい。
当十九首憩会も、皆さんと

活動紹介

地域社会とのまじり合い

ふれあい特集(第15回)

社会に生かす、地域に生かす、 区民の力で夏大祭地域で盛大に

中央地区 十九首 憩会



水源地公園の鯉のぼり (昨年度)

同じく地域と共にシニアク
ラブの力を発揮していま
す。

歳末を控える12月には
松、竹、梅など、約3メー
トルの高さの門松を毎年公
民館前に区役員とシニア会
員で作って新年を迎えます。
4月には草刈りを行い、
5月には水源地公園に、子
供たちの喜ぶ鯉のぼりを揚
げます。二十数匹余りの鯉
のぼりが五月晴れの空を泳
ぐ姿は笑顔を誘います。
この地区の名前を語る
「十九首塚」の供養祭は、



例年の区民夏大祭の様子

春と夏と秋の3回。命日の8
月15日には、供養祭と盛大な
区民夏大祭を区民で設営し、
昼は納経、念仏奉納、夜は流
しソーメンやビンゴゲーム、
盆踊り、子供花火大会、カラ
オケ大会、盆踊り大会、餅ま
きなどをし、天慶の乱(天慶
3年・西暦940年)で没し
たといわれる平将門ら19人を
供養する供養祭が行われ、老
若男女が夏の夜が過ぎるのを
忘れます。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的にはかっている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

行事報告

◆高齢者相互支援事業研修会
感染症対策として研修会は中止しました。

◆第12回シニアクラブ掛川
輪投げ大会

とき 令和2年9月11日(金)
ところ 南体育館「しくすぽ」

参加者 5チーム 選手35人
優勝 大東 国浜しおさいクラブ

準優勝 大須賀 沖之須真砂会
◆シニアクラブ静岡県
グラウンド・ゴルフ大会

とき 令和2年10月28日(水)
ところ 島田川越

参加者 グラウンド・ゴルフ場
掛川支部(南地区) 10人

大東支部 8人
大須賀支部 4人

◆掛川支部第4回ゴルフ大会

とき 令和2年10月29日(木)
ところ よみうりカントリークラブ

参加者 82人
◆ノルディック・ウォーク
キング

とき 令和2年11月11日(水)
ところ たまりくな

参加者 20人
菊川運動公園

◆第16回
掛川市シニアクラブ大会

とき 令和2年11月18日(水)
ところ たまりくな 大研修室

内容 功労者表彰
参加者 被表彰者・正副支部長

◆ノルディック・ウォーク
講習会

とき 令和2年11月26日(木)
ところ たまりくな芝生広場

参加者 13人
◆掛川支部第3回
グラウンド・ゴルフ大会

とき 令和2年11月27日(金)
ところ いこいの広場

参加者 153人
◆健康講演会

(小笠掛川医師会と共催)
感染症対策として研修会は中止
しました。

編集後記

新型コロナウイルスの感染の勢いは衰えていないようですが、シニアクラブではいろいろ工夫を凝らして活動を継続しています。その様子が広報紙を通じて皆様に伝われば幸いです。

編集委員 加治攻一郎 山本利幸
鈴井浩一 石原康正
雪山啓子 山崎眞之

◆シニアクラブ
静岡県輪投げ大会

とき 令和2年12月17日(木)
ところ 焼津市総合体育館

参加者 大東 国浜しおさいクラブ
大須賀 沖之須真砂会

行事予定

◆各地区ひとり身会

中央地区 2月5日(金)
西地区 1月29日(金)
城北地区 2月4日(木)

◆シニアクラブ掛川支部
会長研修会

とき 令和3年2月26日(金)
ところ たまりくな大研修室

参加者 単位クラブ会長
掛川支部役員

◆掛川支部女性部全体研修会

とき 令和3年3月3日(水)
ところ たまりくな大研修室

内容 研修会・お楽しみ抽選会

スポンサーへの御礼

本誌発行に際しましてご協力頂きましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後共倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者をご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい

TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com



若手委員会ノルディック・ウォーキング

蝶と紅葉と富士山と……!?

11月11日(水)風のない快晴の中、参加者20人で「たまりな」から「菊川運動公園」までノルディック・ウォーキングを楽しみました。

感染症対策としてマスク、参加賞は携帯用消毒液と紙石鹸。ポールを使うから自然とソーシャルディスタンス!

途中にアサギマダラ飛来地があり立ち寄りました。残念ながら蝶を見ることはできませんでしたが、記念写真を撮りました。おしゃべりを楽しみながら1時間ほどで菊川運動公園に到着。その後は自由に楽しみました。公園内のウォーキングコースからは富士山も見え、紅葉も楽しみながら気持ちのいい時間を過ごしました。

次年度の企画にもご期待ください。

城北町 福寿会 女性部の活動

コロナ禍もキレイなマスクで乗り越えよう!



新型コロナウイルス感染症防止用マスクのリニューアル業務について女性会員に参加者を募集したところ有志の方が10名ほど参加され、作業を仕上げました。使い勝手の良いマスクに仕上がったと思います。

私たちはシニアクラブ掛川の活動を応援しています

菊川眼科

医療法人社団イーシーエス

午前 9:00 ~ 11:30
午後 15:00 ~ 17:30

※金曜日のみ18:30迄
※火曜の午後はお予約された方のみ診療です
※土曜日午後、日曜、祝日は休診

〒439-0031 静岡県菊川市加茂5134
TEL.0537-37-0222
FAX.0537-37-0223

菊川眼科 検索

お任せください!

地震対策!!
軽~い金属屋根
外壁、雨どい工事

掛川 中山板金 検索

株式会社中山板金工業所

静岡県知事許可(般-27) 第13639号(一級技能士の店)

掛川市領家 958 ☎24-2181

~安全・安心・快適をモットーに~

ライフタクシー

— 静岡県内初! —

高齢者割引対応!(65歳以上1割引)※要事前登録

貸切バス(何でもご相談下さい。見積り無料)
タクシー(便利屋・福祉タクシー(車椅子・寝台車))

株式会社 第一通商 掛川市大池812-1

☎0120-668-909

株式会社 二チコミ

nichicomi

二チコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています

二チコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な老人クラブを紹介中

いきいきシニア 活動紹介をみる

こちらから