

シニアクラブ袋井市だより

第 41 号

【発行】シニアクラブ袋井市 袋井市久能 2370 番地の 1 福祉団体共同事務所 203 号 電話 0538-43-8310

【印刷】株式会社ニチコミ 電話 054-283-5424 <https://www.nichicomi.com>



梅雨空を吹き飛ばせ！

ナイスショット



入賞者の皆さん、おめでとうございます！



今年は旧袋井市と旧浅羽町が合併し、新袋井市が誕生して 20 周年！「第 19 回シニアクラブ袋井市グラウンド・ゴルフ大会」は、「袋井市市制施行 20 周年記念」の冠をつけて開催しました。出場者の皆さんは日ごろの練習の成果を存分に発揮されていました。



袋井市市制施行 20 周年記念大会盾
(左：男性、右：女性)



シニア世代を活用せよ！

シニアクラブ袋井市 会長 奥之山 隆

令和の米騒動が毎日マスコミをにぎわせています。私が今一番言いたいことは、一割生産が増えるとは、半値になる農産物の宿命が議論されていないこと、年間消費が700万トンですが、農家に自由に作らせれば、1300万トンの生産能力があること、備蓄米の中に古古古古米があることを含め、日本人の主食の米の不足が戦後80年のこの年に起きていること、小・中学生の不登校が36万人であること、産まれる子どもが70万人を割ったこと、これらが重なっていること、結びつける私がおかしいとは思いますが、80年前、ひもじい思いの中で食と農の大切さを肌身に感じたのではないかと。粗末な施設や見なり、弁当でも毎日楽しかった学校、

昭和22年から24年には、毎年280万人が産まれ、団塊の世代と呼ばれるほど産まれたではないか。

神が私たち国民に、原点を見つめ直してみよと警鐘を鳴らしているのではと考える先走りの私ですが、私たちシニア世代には、長い人生の貴重な経験、知恵、技術があり、しかも時間的余裕もあります。子どもたちや地域社会にシニアの持つ力を貸してくれると呼びかけられているのではないかと感じます。

私たちシニア世代の中でも、戦後産まれたの世代は戦後民主主義の中で育ち、毎年毎年豊かさを実感できる高度経済成長の中で生かされてきました。

私たちシニア世代にはやれることがいくつでもありま

す。

「人は一人では生きられない。多くの人や物により生かされることにより生きていく。その恩に報いる唯一の道は、人を生かし物をいかすことである。」と50年前に社会福祉協議会に掲げられていた言葉を思い出しました。



文化祭作品展であいさつをする奥之山会長

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

岩本外科医院

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

休診：日曜、祝日、木曜土曜午後

袋井市諸井1154の1 TEL 0538-23-6766

皮膚科・アレルギー科・形成外科

せきづか皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	◎休診日
午前 9:00~12:00	●	●	●	／	●	●	木曜・土曜午後
午後 3:00~ 6:00	●	●	●	／	●	／	日曜・祝日

袋井市久能 1973-1 久能メディカルパーク
(袋井商業南へ300m) ☎41-0011

http://www.geocities.jp/sekizukahifuka/

森本耳鼻咽喉科

小児科 月曜・火曜・木曜・金曜診療中
火曜・木曜は午前のみ診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	／	○	○	◎
午後15:00~18:00	○	○	／	○	○	／

◎9:00~13:00 ※インターネット受付はホームページから

休診日：水曜・日曜・祝日

袋井市上山梨1-8-6(イオン東側) TEL0538-30-1100

内科・消化器科・循環器科・リウマチ科

医療法人社団 山名会 山名診療所

☎(0538)49-1331

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	木曜日午後
PM2:30~ 6:00	○	○	○	／	○	／	土曜日午後 日曜日・祝日

袋井市春岡588-1

元気と笑顔がふれ出す！みなさんの整形外科です

よしむら 整形外科

TEL.0538-45-0550

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~ 6:00	○	○	／	○	○	／

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

袋井市高尾1769-1 http://yoshimura-seikei.jp/

ふくろい実歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00(午前)	●	／	●	●	●	●	●
15:00~18:50(午後)	●	／	●	●	●	●	●

※休診日：火曜 ※土曜・日曜・祝日も診療いたします
袋井市堀越 2-21-13 ヨイハニ
(AOKI 袋井店敷地内) TEL 0538-43-4182

http://www.fukuroishika.com/

令和 7 年度理事会及び新役員紹介

令和 7 年度シニアクラブ袋井市理事会を、4 月 21 日(月)に袋井市教育会館 4 階大会議室で開催いたしました。事業報告、収支決算報告、事業計画、予算案について、役員及び事務局からそれぞれ報告、説明があり、承認されました。

令和 7 年度の役員についても、下記のとおり決定しました。役員を中心に、地区クラブ、単位クラブ、会員が一体となって健康で、楽しいクラブ活動を実践し、魅力あるシニアクラブにしましょう!!

令和 7 年度 シニアクラブ袋井市役員

役 名	氏 名
顧 問	袴田 定男
会 長	奥之山 隆
副会長	寺井 雄二
副会長	山田 宗男
副会長	鈴木あさ子
監 事	原田 教司
監 事	谷本 守



常任理事

地 区	氏 名
高 尾	渡邊 豊 中村 ふじ
袋井西	村松 秀雄 宮澤 清子
袋井北	山田 宗男 鈴木あさ子
袋井東	石川 哲男
今 井	久野 誠一
田 原	鈴木 清一
山 梨	鈴木 享
浅羽北	松田 健司
東浅羽	永田 進

事務局

役 名	氏 名
事務局長	金原 正佳
事務員	鈴木 佳子



私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

耳鼻咽喉科

清水 医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	／	○	○	○	／
午後 3:00~ 6:00	○	○	／	○	○	／	／

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

袋井市袋井306

☎ 0538-42-3600

新木耳鼻咽喉科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	小手術	●	●
午後 3:30~ 5:30	●	●	●	／	●	／

休診日: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

※直接、窓口での受付も出来ます

袋井市西田25-1
http://www.araki-jibika.jp ☎ 0538-45-1180

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!

熱中症に ご用心!

事業計画

本年度の事業については、昨年度に引き続き、熱中症対策や感染症対策に配慮しながら運営してまいります。

本年度予定している主な事業について紹介します。

① 会員研修会

毎年開催しています会員研修会を袋井市教育会館の4階大会議室で開催します。

本年度は、第一部と第二部に分け、第一部ではシニア世代の皆さんに知っておいていただきたい「二宮尊徳翁の「報徳の教え」について、掛川の大日本報徳社の石野茂子専務理事にご講演いただきます。また、第二部では「健康で長生きするための「ツツ教えます！」と題して、講義と実技を交えた健康サロンを開催いたします。

会員の皆さんの参加をお待ちしています。

また、10月から来年2月にかけて会員加入促進活動期間を設け、各地区や単位クラブでの新会員勧誘活動を展開しますの

で、ご協力をお願いします。

② 健康づくり、スポーツ大会

健康づくりの事業として、本年度もレクリエーションダンス講習会を開催し、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、脳のトレーニングと健康増進を図ります。

スポーツ大会は、輪投げ大会とグラウンド・ゴルフ大会の開催を予定し、どちらも男女別の個人戦を行います。

グラウンド・ゴルフ大会は、会場を広岡河川公園で、コースは赤・青・緑の3コースとし、1〜8までの24ホールでプレーします。プレーオフは優勝決定戦のみとし、ホールインワンホールは各コースの全ホールを対象とします。

輪投げ大会は、さわやかアリーナ袋井市総合体育館での開催を予定しています。

③ 文化祭 作品展、芸能発表会

作品展は11月1日(土)〜2日(日)、袋井北コミュニティセンターでの開催を予定しています。会員の皆さんから多数の作品を募集します。

芸能発表会は12月6日(土)袋井南コミュニティセンター袋

井中央ホールでの開催を予定しています。多数の参加をお待ちしています。

④ 趣味クラブの会員募集

クラブ活動の活性化を図るため、単位クラブにおける趣味クラブ活動の活性化の支援に取り組みます。各単位クラブは同じ趣味を一緒に楽しむ仲間づくり、会員募集に努めクラブの活性化を図りましょう。

社会構造の変化に伴い、会員の減少と高齢化による組織の弱体化が懸念される中、各単位クラブの共通課題でもあります。若手高齢者の加入率の低下が挙げられます。

単位クラブにおいては工夫を凝らし役員の負担軽減を図るなどの取り組みをしているクラブもあります。シニアクラブ会員の年齢層の幅は広くそれぞれの意見がありますが、役員のなり手不足によりクラブそのものが休会に至る傾向が懸念されています。

これらを踏まえ、若手高齢者の組織化を図ることにより、リーダーの育成や活動内容の見直し、仲間同士が助け合い明るく元気な

高齢者であることを目指し、仲間の輪をより一層広げ、社会参加やボランティア活動等、地域貢献に取り組みましょう。

《 重点目標 》

- 1 新会員加入促進活動
「一人が一人を加入させる」の推進
- 2 魅力ある楽しいクラブ活動の展開
- 3 健康づくり、文化活動の推進
- 4 友愛・奉仕活動等を通して
地域社会との連携強化
- 5 交通事故防止、
介護予防活動の促進
- 6 休会クラブ等の復帰、働きかけ

表彰対象者

シニアクラブ袋井市の発展に貢献された団体、個人の表彰者の皆さんです。

表彰された方々は次のとおりです。

☆8年表彰

袋井東地区 下貴名シニアクラブ元気会

谷本 守

袋井東地区 上貴名シニアクラブ

石川 哲男

袋井東地区 新屋シニアクラブ

辻 邦到

☆4年表彰

袋井北地区 弥生会

大場 明夫

袋井東地区 上貫名シニアクラブ

岡山 準一

袋井東地区 下貫名シニアクラブ元気会

倉田 輝彦

森 美佐子

袋井東地区 新屋シニアクラブ

村松 宏子

袋井東地区 久津部シニアクラブ

久野 育代

櫻井 王代

袋井東地区 名北シニアクラブ

三浦 晴示

永井 久男

袋井東地区 松栄会

久野 誠一

土屋 英治

今井地区 延友会

高塚 行尚

名倉 治夫

東浅羽地区 東部老人クラブ

岡本キヨ子

東浅羽地区 西部老人クラブ

寺田まさ子

☆優良クラブ表彰

※この表彰は地区クラブ連合会及び単位クラブで、活動成績が著しく優良であるクラブ及び会員

袋井北地区 山栄会

〔活動内容〕

会員数が減少する中、公園の管理（施肥、芝刈り、消毒、給水等）を定期的に実施し、また、趣味クラブ活動を充実させている。

袋井東地区

袋井東地区シニアクラブ

〔活動内容〕

地区会長を中心に、会員から有志による協力者を募り、令和5年・6年と「アンパンマンと仲間達」の看板を作成し、幼稚園、小学校や地区内の通学路や手洗い場等に設置し、園児や学童の交通安全や挨拶などの啓発に貢献した。

袋井東地区 松栄会

〔活動内容〕

「花実クラブ」を発足し、10数年前より引き継がれてきた公会堂の花壇やプランターの管理を年間を通じて継続管理している。会員の高齢化に伴う作業の軽減を図るべく、会員の加入促進に務めた（8名加入）。また、管理する花壇も「袋井花いっぱいコンクール」で優秀賞を受賞し成果を上げている。

山梨地区

下山梨上生き生きクラブ

〔活動内容〕

高齢者が健康を維持するための活動を積極的に計画、実施している。友愛訪問や社会福祉活動等を日常的に取り組んでいる。

袋井北地区 久野 重司

〔活動内容〕

単位クラブの会計、副会長、会長、地区役員を歴任し、地域シニアクラブの発展に尽力されている。

今井地区 武井 繁雄

〔活動内容〕

延友会と今井シニアクラブ連合会で、通算7年に渡りシニアクラブ会報紙を発行している。名称は「今井シニアクラブ通信」で、毎月発行し、単位クラブ・今井地区・シニアクラブ袋井市のすべての活動やPR、また、シニアにとって、大事な事が掲載されている。単位クラブ会員に配布し、今井地区の家庭には自治会回覧をしている。これにより、シニアクラブが認知され、新会員獲得にも寄与している。

山梨地区 高柳 辰子

〔活動内容〕

現在97歳で、「寝たきりにならないために、寝たきり老人を抱えた家族の問題をゼロにする」ために、毎日、

手押し車を使って自宅周辺をウォーキングする「筋トレ」を欠かさず、

家庭では、パズルやぬり絵などの「脳トレ」に励み、その作品をシニアクラブ袋井市の文化祭作品展に出品するなど、日々努力を重ねている。単位クラブの活動でも、何事にも一生懸命に取り組む姿は会員の模範で、存在そのものが単位クラブ会員のモチベーションアップにつながっている。

☆会員加入促進優良クラブ表彰

袋井西地区

方丈ふるさとクラブ

*新規加入会員数12名 増加率13%

袋井東地区

下貫名シニアクラブ元気会

*新規加入会員数6名 増加率19%

今井地区 深南会

*新規加入会員数2名 増加率12%

東浅羽地区 西武老人クラブ

*新規加入会員数7名 増加率24%

☆新設クラブ表彰

袋井東地区

村松西シニアクラブ

会員数 38名

※感謝状対象者(常任理事退任者)

☆東浅羽地区 東部老人クラブ

岡本キヨ子

令和7年度 会計収支予算

● 収入の部 ●

単位：円

項 目	本年度予算額	前年度予算額	比較増減	説 明
1 会 費	590,000	559,000	31,000	600円×923人、1,500円×25単位クラブ
2 市補助金	5,145,000	5,330,000	△185,000	シニアクラブ運営費、単位クラブ活動費等
3 助成金	354,000	353,000	1,000	市社会福祉協議会助成金、県老人クラブ連合会助成金
4 寄付金	3,000	5,000	△2,000	歳末助け合い募金等
5 手数料	20,000	20,000	0	だより発行手数料等
6 雑収入	490,000	44,000	446,000	カラオケ機器賃借料負担金、芸能発表会出演者負担金等
7 繰越金	2,695,000	3,652,000	△957,000	前年度繰越金
収入合計	9,297,000	9,963,000	△666,000	

● 支出の部 ●

単位：円

項 目	本年度	前年度	比較増減	説 明
1 事務局費	2,340,000	2,270,000	70,000	シニアクラブ袋井市運営費
2 活動交付金	1,870,000	1,794,000	76,000	
(1) 単老活動費	1,459,000	1,408,000	51,000	単位クラブ交付金
(2) 地区活動費	231,000	218,000	13,000	健康活動事業費
(3) 趣味クラブ活動費	180,000	168,000	12,000	趣味クラブ活動費
3 活動事業費	1,951,000	2,044,000	△93,000	
(1) 活動促進事業費	1,078,000	1,281,000	△203,000	研修、指導員・文化活動費等
(2) 健康づくり 介護予防事業費	567,000	502,000	65,000	健康づくり活動費 各種スポーツ大会費
(3) 地域支え合い事業費	306,000	261,000	45,000	交通安全、地域支え合い支援活動費
4 若手高齢者組織化活動 支援事業費	212,000	260,000	△48,000	会員加入促進チラシ作成 クラブ活性化支援活動費
5 活動支援強化事業費	2,640,000	2,640,000	0	推進員賃金等
6 雑費	10,000	20,000	△10,000	雑支出
7 予備費	274,000	935,000	△661,000	予備費
支出合計	9,297,000	9,963,000	△666,000	

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています


二輪・四輪自動車の開発・試作部品製造
株式会社 西山技研
〒437-0064 袋井市川井1360-4
TEL 0538-42-7013 / FAX 0538-43-0384
<https://nishiyama-group.co.jp>


株式会社 ヒロテック
袋井市川井889-1
TEL: (0538) 43-3916 FAX: (0538) 43-5816
<https://www.herotec-inc.co.jp>

天然調味料と健康志向食品の
研究開発・製造メーカー
 **日研フード株式会社**
袋井市春岡723番地の1
TEL.0538-49-0121
<http://www.nikkenfoods.co.jp/>

(有) 高橋モータース
袋井市山崎5363 TEL 0538-23-4002

便利! 楽しい!
『セニアカー』
お任せ下さい

企業様から一般家庭まで、適切に産業廃棄物・
一般家庭ごみ処分のご提案をさせていただきます。
まずはお気軽にご連絡ください
OGUE 有限会社 小久江清掃
袋井市東同笠934
TEL. 0538-23-4575
<https://ogueseisou.com/>

株式会社 寿総業
本 社 袋井市久能1707-4
営業所 袋井市宇刈1959-1
TEL.0538-31-5570

折り紙の効果

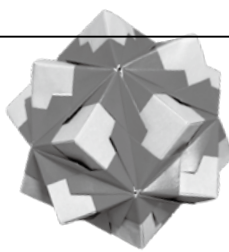
高齢者のリハビリや認知症予防に折り紙が有効とされています。具体的には、指先のコマかい動きを促すことによるリハビリ効果、脳の活性化、記憶力や思考力向上、集中力向上、そして達成感が得られることで自己肯定感を高めるなどの効果が期待できます。

折り紙は、高齢者でも比較的簡単に組み立てられるレクリエーションとして、介護施設などで広く利用されています。

○具体的な効果

- *リハビリ** 指先の細かい作業は、脳梗塞による手指の機能低下のリハビリに役立ちます。
- *脳の活性化** 折り紙を折る際には、脳は様々な情報を処理し、前頭前野を刺激します。これは認知症予防に繋がる可能性があります。
- *記憶力向上** 作品を完成させるためには、工程を記憶し、順番に折っていく必要があります。これは記憶力を鍛える効果があります。
- *思考力向上** 完成形をイメージしたり、折り方の手順を理解したりすることで、思考力が向上します。
- *集中力向上** 折り紙は細かな作業の繰り返しなので、手元に集中し、集中力が向上します。
- *回想法への効果** 昔作ったものを思い出し、周りの人と話しながら行うことで、回想法に繋がる可能性があります。
- *やる気ホルモン** タイムトライアル形式で、目標設定することでドーパミンが分泌され、やる気を高める効果も期待できます。
- *認知症予防** 脳を活性化させ、認知症の進行を遅らせる効果が期待できます。

折り紙も、作り始めると夢中になって時間が経つのを忘れてしまうこともあるかと思うので、くれぐれも無理をしないようにしましょう。



シニアクラブ袋井市

各地で折り紙

講習会を開催！



となっています。

シニアクラブ袋井市では、6月から8月にかけてそれぞれの地域で折り紙講習会を開催しています。参加者数が限定される中で、単位クラブでも積極的に折り紙講習会を行っています。主にはくす玉をメインとした講習会

各単位クラブの皆さんが作成した作品（くす玉や折り紙）は11月1日（土）、2日（日）の2日間、シニアクラブ袋井市が主催する作品展（会場Ⅱ袋井北コミュニティセンターホール）に展示されます。展示された作品は、色とりどりに美しく圧巻されます。



私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています



株式会社キレト

静岡県袋井市広岡3191-2
TEL 0538-44-8000

KOBATECH



自動車部品の切削加工メーカーです！
若い世代が多い会社です！仲間とともに成長しませんか？
今後、まだまだ成長する会社です！

静岡工場/袋井市広岡1360

TEL(0538)43-2181

興味のある方はいつでも見学に来てください！



技術と信頼で住まいと環境を守る

Ⓢ(有) 原田興管設備

袋井市高尾町6-17
TEL.0538-42-2026
FAX.0538-43-6707

一般貨物運送事業

ナカヤインダストリーズ株式会社

TEL.0538-42-1228

Japanese
Black Beef
&
Seafood
Dishes

黒毛和牛と海鮮料理

TEL.0538-31-2937



造園・芝生のプロショップ

やがしろ

株式会社 八ヶ代造園

ふーまの店

〒437-0124 袋井市沖山梨91(袋井IC北へ4分)

TEL 0538-49-2344

FAX 0538-49-3334

ふーまのみせ



反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



の着用を!!

反射材

夜間外出の際は

第 19 回 シニアクラブ袋井市 グラウンド・ゴルフ大会

6月12日(木)に、広岡河川公園で第19回シニアクラブ袋井市グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

梅雨時期でもあり、空模様を心配しながら開催準備を進めましたが、残念ながら開催予定日の11日はあいにくの雨、予備日として予定していた翌日12日の開催となりました。

今年は、旧袋井市と旧浅羽町の合併による新袋井市誕生から20周年となることから、記念大会として、「袋井市市制施行20周年記念」の冠を



つけて開催し、男女の優勝者に特別に記念の優勝盾を授与いたしました。

蒸し暑い中ではありましたが、各単位クラブの予選を経



最高齢者賞のお二人
鶴橋誠さんと伊藤とみ子さん

て参加した、男性83名、女性44名の計127名の選手が熱戦を繰り広げました。

大会結果は以下のとおりです。

また、今回の最高齢者賞は男性が袋井北地区弥生会の鶴橋誠さん(95歳)、女性が山梨地区下山梨下朗人クラブの伊藤とみ子さん(93歳)でした。

なお、本大会の上位入賞者には、10月21日(火)に島田市で開催される、シニアクラブ静岡県主催の県大会に出場していただく予定です。健闘を期待しています。



成 績 表

男性の部

順 位	氏 名	チーム名	スコア
優 勝	鈴木 一弘	山栄会	53
準優勝	田中 克周	方丈ふるさとクラブ	55
3 位	高橋 誠	浅羽北シニアクラブ	58
4 位	久野 誠一	東寿会	59
5 位	佐藤 卓司	袋井元気クラブ	60

女性の部

順 位	氏 名	チーム名	スコア
優 勝	内山 早苗	袋井元気クラブ	54
準優勝	松下 和子	延友会	57
3 位	松本美江子	袋井元気クラブ	62
4 位	西川 貴子	睦町会	63
5 位	永田 令子	山栄会	64

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

NK NAKAKEN
鷹工事・鍛冶工事・クレーン工事
株式会社 中津川建設
 袋井市旭町2丁目11-10
TEL 0538-45-2887

愛ノ宮トラベル 愛野駅前店
 3輪タイプ
 免許不要
 営業時間：9:00～18:00
 定休日：不定休
 〒437-0039 静岡県袋井市愛野東2-9-2
 ☎ 0538-30-7618
 レンタル 販売 修理 試乗
 REUDO RE001 電動三輪車 ¥275,000
 電動バイク・モーターサイクル オンラインショップ

足場設置・テント設営・仮囲い
 補修や取付作業、太陽光パネル設置や外壁塗装等、足場設置をご検討の際は、ぜひご相談ください。集会用テント(2×3間)のレンタルも対応しています。
有限会社 弘 信
 袋井市小山1554-2
TEL 0538-42-9402

《創業明治3年》おかげさまで
 皆さまに支えられて150余年
総合建設業
株式会社 塚本建設 (株)
 〒437-0056 袋井市小山288
 Tel 0538-43-3851
 Fax 0538-43-5247

株式会社 コジマヤ
 袋井市小山245
TEL 0538-42-1201

豊かな自然の恵みを
 より自然な形で
フクROI乳業株式会社

レクリエーションダンス講習会

シニアクラブ袋井市主催によるレクリエーションダンス第1回講習会が7月2日（水）、袋井北コミュニティセンターで開催されました。今年度は講師を高尾の金原良子先生にお願いすることにしました。また、シニアクラブ静岡県が主催する高齢者いきいき創造広場（9月25日開催）への出演を目標に掲げ、練習を重ねています。

熱中症や感染予防対策（水

分補給・マスク着用等）に努める中、20〜30名程の参加者が、金原良子先生の指導のもと楽しく練習をしています。興味のある方は積極的にご参加ください。

練習する曲目は「四季（春・夏・秋・冬）のメドレー」・「てんと虫のサンバ」・「袋井の風」の3曲です。このレクリエーションダンスは、各地区の秋の運動会などお披露目をする単位クラブもあると聞



きます。音楽に合わせて楽しく体を動かすことは、脳トレにもなり、心身を若々しく保ち、健康増進にとってもいいことです。

皆さんも覚えて運動会や行事の際に、一緒に体を動かしながら楽しんでください。

なお、2回目以降の講習会は7月16日（水）、8月7日（木）、8月21日（木）の4回を予定しています。会場は袋井北コミュニティセンターでの開催を予定しています。男性の皆さんも、ぜひ、一緒に参加してみたいかでしょうか。

私たちはシニアクラブ袋井市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。



よく噛んで、歯を大切に!

ZIDAI 株式会社 寺大

鳶工事・解体工事・鍛冶工事
軽作業から、重量物まで!!

袋井市山科 3505

TEL 0538(43)5856 / FAX 0538(84)6056

建築設計・施工・リフォーム・不動産

三愛土地開発 有限会社

袋井市高尾町14番地の3
TEL (0538)43-4126

スズキショップピット月見

電気で動き、歩道を走行できる 株式会社ピットロード



無料出張
試乗受付中

袋井市月見町2-11
☎ 0538-49-3101

あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ

<http://www.nichicom.com/>

〒422-8067 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7 階
TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

シニアクラブ袋井市のホームページ開設！

これまでも、会員の皆さまからシニアクラブ袋井市に関する情報を手軽に手に入れる方法はないかとのご意見をいただいていたましたが、本年7月からシニアクラブ袋井市単独のホームページを開設し、会員や市民に、広く情報提供することとしました。このホームページはスマートフォンで閲覧することを前提に、「見やすく、わかりやすく」を基本に制作しました。

スマートフォンの検索画面で、「シニアクラブ袋井市」と打ち込んでいただくと、シニアクラブ袋井市のホームページのトップ画面になります。その画面を下に下していくと、「組織の紹介」「活動内容」「最新情報」「会員登録中！」「お問い合わせ」「アクセス」の六つのページの見出しが表示されますので、見たいページをクリックすれば、知りたい情報が手に入ります。

トップページには、常に最新情報5項目を掲示し、5項目以外の過去の情報も、「最新情報」のページをクリックすれば閲覧できます。開設したばかりなので掲載件数が少なく、十分な情報提供には少し時間が必要ですが、今後、このページを使って適宜情報提供していきますのでご利用ください。

なお、このホームページは、パソコンでもご覧いただけますが、スマートフォンでご覧いただくことを前提にしているため、画面のレイアウト等に若干変化があることをご承知おきください。

取り扱いなどの不明な点や疑問、こうしたらいいというご意見がありましたら、シニアクラブ袋井市事務局にお寄せください。

新しい単位クラブが誕生しました

私たちは

「村松西シニアクラブ」です

シニアクラブ袋井市に新しい単位クラブが誕生しました。新たなクラブは袋井東地区の村松西自治会のシニア38名で結成された「村松西シニアクラブ」です。

村松西自治会は以前は松栄会（村松上、村松下、村松西と3つの自治会で構成）に所属していましたが、平成24年度から松栄会から抜けて休会していました。

世話人の田中直行さん・田中孝司さんの二人は60代後半〜70代前半の人達が「何かしなくちゃあ〜な〜」と、以前に活動していた12名の先輩達と新しいシニアクラブが作れたらいいねと、同年代の人達を誘い、14年ぶりに新たな「村松西シニアクラブ」が結成されました。

今後は、「自分達に合った楽しむ活動から徐々にやって行こう〜！」を合言葉として活動していきたいとのこと。シニアクラブ袋井市の皆さんに、温かく見守っていただければ幸いです。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています



句集

とっておきの作品を.....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、担当者が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
見積します

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

ご指定の納品先へ
お送りさせて頂きます

私たち編集のPRO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 二チコミ
http://www.nichicom.com

単位クラブ紹介

まずは「お喋り」から

高尾地区シニアクラブ連合会

睦町シニアクラブ 会長 渡邊 豊



会員の笑顔が絶えない敬老会での一コマ

(写真上・下)



私たち「睦町シニアクラブ」は現在、会員30名「趣味クラブ」を中心に活動しています。趣味クラブは、グラウンドゴルフ・輪投げ・カラオケ・卓球・健康マージャン・折り紙があり、活動の中心にいるのは女性陣です。平日室内での活動は各クラブが公会堂に集まり、それぞれの趣味を楽しんでいます。各クラブでは、まずはお喋りから始まり気分

を盛り上げてから、趣味を楽しんでいます。全員が参加するイベントとして、睦町シニアクラブ総会、全員研修会、秋の日帰り旅行、新年会を開催、定期的に役員会も開催。会員研修会や新年会では、パフォーマンスで踊りなどを披露。毎年、何を披露してくれるか大変楽しみです。旅行は会員以外の方々も参加し、楽しみの一つになっ

今後の課題は、役員のなり手不足や会員数の減少と、睦町シニアクラブをどう継続していくかです。今年は昭和100年、激動の時代を生きてきた私たち、まだまだ青春。常に会員相互の親睦を図り地域のため、私たちの健康維持のため、いつも笑顔で、明るく楽しく頑張っている毎日です。

ています。秋の祭典は、シニアクラブメンバーの活動で祭りを支えてくれています。またシニアクラブ袋井市文化祭作品展や芸能発表会にも多くの方々が積極的に参加しています。その他活動として防災訓練、堤防草刈り、環境美化など自治会活動へも、多くの会員が参加しています。



芸能発表会では愉快的な踊りを披露。終了後は館内に拍手が鳴り響きました。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

お気に入りの写真
を
ポスターに!



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円税別

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

単位クラブ紹介

旧白雲荘のカラオケ愛好グループが
袋井元気クラブに加入しました

昨年3月に閉館した白雲荘でカラオケを楽しんでいた愛好グループ6団体50人のうち、すでに会員の方8人と市外の方14人を除く28人が新たに袋井元気クラブに加入してくれました。

6団体は、袋井市の配慮で



白雲荘閉館後1年間の経過措置として、市でリースしたカラオケ機器2台を使って、岡崎の笠原老人福祉センターと宇刈の宇刈いきいきセンターで活動していました。しかし、経過措置の終わる令和7年4月以降、カラオケ機器の借り上げ方法や活動場所をどうするかなどの課題があり、昨年1年間シニアクラブ袋井市と愛好グループとで活動継続の方法について協議してきました。その結果、カラオケ愛好グループのメンバーが、シニアクラブ袋井市の直轄クラブである袋井元気クラブに加入し、機器の借り上げ料を全額負担することを条件に、シニアクラブ袋井市がリース会社とカラオケ機器の賃貸借契約を結び、活動場所も袋井市のご配慮でこれまでどおり笠原

老人福祉センターと宇刈いきいきセンターで、無事活動を継続する運びとなりました。グループの代表者の一人は、「費用負担があっても、これまでどおり仲間と好きなカラオケを続けられることができ嬉しい。」と言ってくれました。

愛好グループには市外の方も14人加入していますが、この方たちは元気クラブへは加入できませんので、カラオケ機器の借り上げ料のみ負担していただいています。

愛好グループの皆さんが楽しく活動されていますが、メンバーが増えれば、一人当たりの機器の借り上げ料の負担も少なくなりますので、会員の皆さんの中で、カラオケも楽しみたいという方がありましたら、シニアクラブ袋井市の事務局へお申し出ください。既存の愛好グループへ加入するか、新たにグループを立ち上げるかなどのご相談にのります。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え



紙おむつ

生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品

※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク

アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)

カイロ

おしりふき(大判で、体ふきに便利)

裁縫セット

帽子

ランタン

キャンプ用品



チラシ・ポスター・記念誌・句集

印刷物のことなら
二チコミへ
ご相談ください

株式会社 二チコミ
☎054-283-5424

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



会員からの投稿

シニアクラブに
感謝!!

豊住シニアクラブ 三浦登志子

私が豊住シニアクラブに入会してから、今年で31年になります。当時は60歳になると役員さんが訪ねて来てくれました。夫と二人で入会、現在に至っています。何もわからない私たちに親切にしてくれました。感謝の気持ちで楽しく年月を重ね、役員も努めることができました。優しくしてくださった先輩は、100歳近くまでのご長命でした。今でも感謝しています。豊住シニアクラブで出会った先輩の方々の教えと楽しかったお話を大

昭和100年、
戦後80年に思う

団塊の世代の一員

今年令和7年は、昭和で数えれば100年、「昭和100年」、私たち団塊の世

切に、次の会員さんへ伝えていきたいと思います。また現在の豊住シニアクラブの皆さん、70代、80代の方たちもすっかり頑張ってくださっています。私などのような「高齢者層」に対してもしっかりと声掛けしてくれます。そして「ほつ」とする「一言」を!!とても感激しました。普段お会いできない昨今ですが、何かの形で私などのことを気に留めてくださって、と知りうれしい気持ちになります。シニアクラブがあればこそです。これからも一日一日をしっかりと生き、自分でできることを感謝しつつ楽しみたいと思います。35年余り今もつづ

代と呼ばれる人間には、妙に懐かしい響きであるが、この「昭和100年」と並んで、もう一つ「戦後80年」という言葉もよく使われる。

今、NHKの朝のドラマ「あんなに」で第二次世界大戦中

ています書道の教室ですが、91歳でそろそろ引退と思いましたが、まわりの人たちが大変勇気をくれまして、どこまで「現役指導」できるか頑張ってください!!とすっかりその気になりました。91歳の婆がどこまで指導できるかやってみようと勇気が出ました。シニアクラブで皆さんと会い元気をもらっておかげです。感謝です。会長さんがスバラシイ!!毎回工夫して色々とお楽しみさせて下さいます。社会の情勢をわかりやすく話してくれま

す、感謝!!これからもシニアクラブにお世話になり楽しんでいます。頑張ります。「シニアクラブに感謝」です。

の場面が放映されている。また、二作品前の「虎に翼」でも戦時中の様子が放映された。番組の評価はともかく、これらの番組から、戦争がいかに残酷で悲惨なものであるかを考えさせられた。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

電話の相手は本物ですか? 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、市役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!



「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年! 記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料!

TEL 054-283-5424

〒422-8067
静岡県駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階

株式会社 ニチコミ

http://www.nichicomi.com/

寝苦しい夜は...

ぬ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。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。



戦後生まれの私は、戦地のことも空襲の恐怖も、そして戦時中の悲惨な生活も知らない。しかし、多くの国民がこうした映像より、もっともつと過酷な生活を強いられたのであろうことは容易に想像できる。最前線での戦い、銃後の節制を徹底した国民生活や勤労奉仕など、さまざまな記録や伝聞から切実に感じることは、日本は二度と戦争に負担してはならないということだ。

「あんばん」の劇中で、戦

募金は人のため 成らず

延友会 一言言三

二宮尊徳の唱える報徳仕法の一つに「推譲の精神」というがある。

へ一生懸命働き、慎ましく暮らす事によって余った利益を、他の困っている人に使ってもらおうという考え方だ。ある日の新聞記事の見出しに「推譲の精神」にピッタリ

地に向かう青年が、国のためと言いつつも、「この戦争さえなかったら……」と自分の夢を語る場面は、戦地へ行く多くの若者の真実の声だったと思う。

世界では、ロシアのウクライナ侵攻やイスラエルとイラン、アラブ諸国との中東での紛争、インドとパキスタンの緊張さらには我が国を取り巻く中国や北朝鮮の脅威など、いつ大戦が起きてもおかしくないと思わせる緊張が続いている。

第二次大戦の終戦から80

なものを見つけた。

【集まった善意 困窮家庭に】

掛川市の有志五人が実施する子ども食堂で、運営の中で集まった募金など約1万6千円を「経済的に厳しい家庭の子どもたちの支援に役立て」と市社会福祉協議会に寄付したという記事だ。

シニアクラブ袋井市でも毎年、袋井市社会福祉協議会の呼びかけで地域歳末助け合い運動に参加し、募金活動に協

年、日本は多くの犠牲を払って手にした平和を享受してきたが、この間、世界各地で戦争や紛争が絶え間なく続いている。平和な日本に生きる私たちは、その幸せを実感し、この平和を守る努力をしなくてはならない。

昭和100年、戦後80年に強く思うことは、世界で起きている悲惨な争いが一日も早く終結すること、そして日本人として悲惨な戦争を二度と起こさないという不戦の誓いを新たにすることだ。

力している。しかし、実際には行実化し任意の募金もあるが、基本的にはシニアクラブ袋井市の会計から一定金額が寄付されている。

いまいち「困っている人の役にたっている」との実感が少ない。

掛川5人組の寄付では、社協と相談し「これまでに相談を受けた子どもがいる困窮家庭におやつやミルク、文房具の支援」をすることに。

支援を受けた家庭からは

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています



お味噌汁にだけ！
かけるだけ！



**VITAL PROTEINS®
COLLAGEN
PEPTIDES**

バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド
10,000mg (10gあたり)
100% 動物性
コラーゲン

さっと溶けて混ぜやすい
パウダータイプ

無香料
120g [食品]

**体に必要な
タンパク質の一種
コラーゲンを
手軽に摂取！**

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

**砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい！**

会員文芸

俳句

今井地区 延友会俳句クラブ 高橋八重子

吾の遺影親子で決めて冬うらら
独り居の三度も食べしおでんかな

今井地区 延友会俳句クラブ 高橋 仁子

渦まいて落ち葉滾らうや春一番
冬の日や何をしたかを認めし

今井地区 延友会俳句クラブ 右島 進代

能舞台ゆか踏みならし春を呼び
切干しや日毎にちぢむ網の中

今井地区 延友会俳句クラブ 武井 繁雄

参拝や耳に木立ちの蟬暑し
虎尾草や共に八十三の里歩き

今井地区 延友会 只内 勲

紫陽花が花のさかりと雨を浴び
散歩道繁る琵琶のみカラス喜ぶ
べらぼうやあんパン毎日むきに見る



「障害のある娘におむつを買
わせていただきました」との
お礼が届く。
歳末助け合い募金だけでな

く、単老あるいは地区毎に募
金活動を計画し実施出来れば
シニアクラブの活動として素
晴らしい事だと思う。

人は「自分が人の役に立つ
ている」と認識できたとき、
ますますやる気が出てくると
の事だ。

川柳

袋井元気クラブ（高尾地区） 杉本 昭代

生きていることに感謝の太っ腹
古古古米試してみたい老夫婦
優しさを振り撒くようにゆり五色

袋井北地区 弥生会 鈴木あさ子
おもしろうてペンペン草を鳴らすかな
白髪の貴方に会いに白暖簾
たくさん笑えばよかった風の枯蓮

ご投稿のお願い

会報紙「シニアクラブ袋井市だより」に、
あなたの作った文章や、短歌・俳句・川柳な
どの文芸作品をご投稿ください！

写真作品や、書、絵画なども歓迎いたします。
あなたの地域のシニアクラブ活動のことや、
日々感じること、表現したものを、「シニアク
ラブ袋井市だより」を通じて発信しましょう！

【送り先】シニアクラブ袋井市事務局
袋井市久能 2370 番地の 1
福祉団体共同事務所 203 号
電話番号：0538-43-8310

スポンサーへのお礼 「シニアクラブ袋井市だより」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。これらの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。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

「第21回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
未来

大 賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 2025 年 7 月 1 日 ~ 9 月 30 日まで

受賞作品発表: 2025 年 10 月下旬予定

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



エコキッチンカーフェス 2025 開催!!

全国で当地グルメや世界の料理が楽しめる食の祭典エコキッチンカーフェスが今年も、6月7日(土)、8日(日)の2日間、キッチンカー約64台が集まり、地元のエコパスタジアムで開催されました。

肉ゾーン、カフェ&スイーツゾーン、世界のグルメゾーン、静岡グルメゾーン、スタジアムグルメゾーン、など盛りだくさん!

多くの来場者がいろいろなグルメを味わいながら、家族や友人と初夏を満喫していました。



会場では、ジャグリングパフォーマンス、水晶玉やディアボロと呼ばれる独楽を操るパフォーマンスが披露され、そのほか、昔あそびなど、キッズコーナーなども充実し、多くの家族づれや来場者でにぎわいました。

これに、シニアクラブ静岡県が参画し、「昔遊びコーナー」を開設し、子どもたちがシニアクラブ会員と一緒に折り紙で作ったコマや箱作

りを楽しんでいます。

当シニアクラブ袋井市も地元であることから7日(土)に正副会長の皆さんと事務局とで「スカットボール」携えて参加しました。

「スカットボール」はスタートラインからスティックでスカット台の得点穴にボールを入れる競技で、簡単で誰にでもできる競技です。

参加された皆さんは、微妙な力加減で思うように得点穴に入らず悔しがらる方や、得点穴に入り喜び方など、会場でのひと時を楽しんでいただきました。

子供たちや、お父さん、お母さんにも好評で、シニアクラブ静岡県が用意した輪投げを楽しんだり、浜松シニアクラブ女性部が作成した折り紙のコマやけん玉などのおみやげ付きもあり、笑顔で楽しい時間を過ごし、良い思い出の一コマになったのではないのでしょうか。

正副会長の皆さんは、お孫さんの面倒を見るような一日でしたが、子どもたちやお父さん、お母さんの笑顔に疲れも忘れるようでした。……一日お疲れさまでした!!



お二人は、普段から趣味と合わせてグラウンド・ゴルフ、輪投げ等、シニアクラブ活動を楽しんでいます。これからも、まだまだ健康に注意して先の長い人生をお二人で謳歌していただきたいと思います。

今井地区深見東のシニアクラブ東寿会の土屋英治さんと奥さまの悦子さんのお二人が、袋井市役所市民ギャラリーにおいて、「創作禅画(達磨大師)」と「押し花のおしどり夫婦展」を開催しました。作品は30点程が展示され、いずれも素晴らしい作品でした。会場にはシニアクラブの仲間のもとより、多くの人たちが見学に訪れ、感心していらっしゃいました。年を重ねても趣味に情熱を燃やす、しかも、ご夫婦それぞれが、これぞシニアの模範です。土屋さん(ご主人)曰く、二人とも今年は「喜寿」を迎える節目の年であり、人生の記念になればと思い、この作品展を開催したとのことでした。ご主人の禅画は30年前から、独学で始められたとのこと、日本禅画協会作品集に出品され賞もいただいています。奥さまは6年前から「押し花絵」を始められ、地域の皆さんと創作活動をされているそうです。日常生活の中で、ウォーキングやGGの練習中にも草花に目がいき創作意欲を掻き立てられるとのことでした。

創作禅画(達磨大師)と押し花のおしどり夫婦展



私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

医療法人社団 小野クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	×	○	○
午後3:00~6:00	○	×	×	×	×	×

袋井市堀越2丁目8-7 理事長 小野 七生
TEL.0538-43-9833

医療法人社団 GENERAL うえだ眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
昼休み		手術		手術		
14:30~17:30	手術	●	/	●	●	/

休診日/水曜日午後、土曜日午後、日曜日・祝日
袋井市浅羽 1600-1 ☎0538-23-1111
東道41号線沿い(袋井大須賀線)・浅羽郵便局北側 秋葉バス 秋葉中道線 芝バス停 徒歩1分

医療法人 社団明山会 栗田眼科医院

日本眼科学会 眼科専門医 栗田邦雄

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	9:00
午後 2:30~ 6:00	●	●	●	●	●	2:00

休診日/日曜・祝日
袋井市新屋3-1-13 ☎0538-43-0120

みやた歯科 こども歯科クリニック

診療時間/月・火・水・金 9:00~13:00 14:30~18:30
土 9:00~13:00 14:30~17:00
【休診日】木曜・日曜・祝日
袋井市鷺巣135-18 FAX 0538-67-8014
☎0538-67-8011
miyata-dentalclinic.com

物流で未来を創る会社。

サンワNETS 袋井市堀越350-1
0538-43-3050

あなたの人生を1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
TEL.054-283-5424 FAX.054-283-5626
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします