

シニアクラブ袋井市だより

第43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>

楽しい！グラウンド・ゴルフに夢中

暑さの中で熱い戦い



入賞者の皆さん、おめでとうございます！

大会結果は8ページに掲載しています



「地域大家族」という考え方

シニアクラブ袋井市 会長 奥之山 隆

この国の安定感、中央政
府がガタガタしても、皇室の
存在と地方がしっかりしてい
るから大丈夫だと、若い時に
聞いたことが今も脳裏に残っ
ています。

農家の長男として、農業高
校を卒業し農業に従事する一
方で、すぐ消防団、青年団に
入団し、やがては子ども会青
年リーダーズ会員として、ま
た、農協青年部等々、地域に
根ざした活動の中で、前述し
たことを体感できた世代とし
て、その様々な経験が、私の
今の思想を形成していると考
えていますし、正しかったと
思っています。

そんな地域に当たり前とし
てあった子供会連合会や青年
団、婦人会などの地域団体は
時代の流れの中で無くなり、

残っているのは老人クラブ連
合会（シニアクラブ袋井市）
だけです。

私は、今こそこの地域の力
を再認識させる時がきたと
思っています。学校では、子
どもは地域の中で育てられる
という「コミュニティスクー
ル構想」、そして「スポーツ
文化」である大切な中学校の
部活動の地域移行をどう受け
とめられるか、地域における
防犯や防災もそうですし、国
が法律をつくり、孤立・孤独
の高齢者、身よりのない高齢
者を地域で何とかできないか
とか、介護サービスの基準が
厳しくなり、デイサービスの
受け入れができない高齢者
を、地元のシニアクラブやで
んでん体操会で面倒をみても
うられないかなど、様々なこと

を地域の力に期待するという
考え方になってきました。

私が以前提案しましたの
が、「地域大家族構想」です。
我が家には子や孫はいないが
周りにはいる、我が家には祖
父母はいないが地域にはいる
など、それぞれの家庭の状況
に配慮しながら互いに助けあ
う、自治会やコミュニティセ
ンターが中心になって、地元
の小学校を核に地域が大きな
家族のようになればすばらし
いと考えています。私たちも
「我らのすべき仕事は何かを
考え行動するシニア」になり
ましょう。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

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
(AOKI 袋井店敷地内) **TEL 0538-43-4182**
<http://www.fukuroishika.com/>

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**

耳鼻咽喉科 清水医院

診療時間	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

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) **TEL 0538-30-1100**

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。

内科・消化器科・循環器科・リウマチ科 山名診療所

医療法人社団 山名会 **☎ (0538)49-1331**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM2:30~ 6:00	○	○	○	/	○	/

【休診日】
木曜日午後
土曜日午後
日曜日・祝日

袋井市春岡588-1

令和 8 年度理事会を開催しました

4月21日、袋井市教育会館大会議室を会場に、令和8年度理事会を開催しました。理事会は、全会員が出席して行う総会に替わるもので、理事（各単位クラブの会長）の出席で、令和7年度事業の総括や令和8年度事業について意見を聞きました。

来賓として、袋井市副市長大河原幸夫様、静岡県議会議員伊藤謙一様、袋井市市民生活部

長清水修二様に出席いただき、理事25名中24名の出席を得て、功労者・功労クラブへ表彰状・感謝状を贈呈した後、令和7年度事業報告並びに収支決算報告、令和8年度役員（案）、令和8年度事業計画（案）並びに収支予算（案）について、審議いただき、いずれも提案どおり承認されました。

令和8年度の役員は以下のとおりです。

顧問・正副会長・監事

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	谷本 守
監 事	荒井 邦夫

常任理事

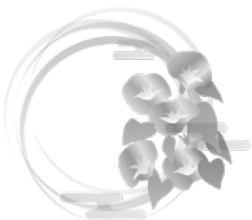
地 区	氏 名
高 尾	渡邊 豊
	中村 ふじ
袋井西	竹内 利平
	宮澤 清子
袋井北	村松 尚
	村松 伊津
袋井東	石川 哲男
今 井	久野 誠一
田 原	鈴木 清一
山 梨	鈴木 享
浅羽北	松田 健司
東浅羽	永田 進

事務局

役 名	氏 名
事務局長	金原 正佳
事務員	鈴木 佳子



令和8年度も令和7年度以上の活動ができるよう、役員一同鋭意取り組んでまいりますので、会員の皆様のご支援を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

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	●	●	●	●	●	●
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 **0538-45-1180**
<http://www.araki-jibika.jp>

内科・泌尿器科・人工透析

からし種診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30~12:30	○	○	○	／	○	○	／
16:00~18:30	○	○	○	／	○	／	／

休診日：木曜・日曜・祭日
袋井市菅間1305 **0538-30-7080**

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/>

犬塚皮膚科クリニック

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

休診日／木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
袋井市浅羽1626-4 **TEL 0538-30-2211**
www.inuzukahifuka.jp

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やる
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。

めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえましょう。

外関 (がいかん)

疲れや頭痛の軽減にも！

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

令和 8 年度の主な事業をお知らせします

月	日		会 場
4	21	シニアクラブ袋井市理事会	袋井市教育会館 4 階大会議室
5	14	シニアクラブ静岡県単位クラブ新任会長研修会	磐田市 i プラザ
6	1	くす玉作り講習会	今井コミュニティセンター
	4	くす玉作り講習会	袋井北コミュニティセンター
	10	グラウンド・ゴルフ大会	広岡河川公園
	16	くす玉作り講習会	浅羽東コミュニティセンター
	24	関東甲信越静ブロック	掛川市 つま恋彩の郷
	25	老人クラブリーダー研修会	
9	3	くす玉作り講習会	袋井北コミュニティセンター
	11	レクリエーションダンス講習会	袋井北コミュニティセンター
	17	会員研修会	袋井市教育会館 4 階大会議室
	29	輪投げ大会	さわやかアリーナ
10	9	レクリエーションダンス講習会	袋井北コミュニティセンター
	20	シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会	島田市 川越広場
	31	文化祭作品展	袋井北コミュニティセンター
11	1		
	2～10	文化祭作品展作品市民ギャラリー展示	袋井市役所市民ギャラリー
	24	シニアクラブ静岡県西部地区輪投げ大会	エコパサブアリーナ
	26・27	全国老人クラブ大会	鳥取県
	27	レクリエーションダンス講習会	袋井北コミュニティセンター
12	4	シニアクラブ静岡県輪投げ大会	焼津市 シーガルドーム
	5	文化祭芸能発表会	袋井南コミュニティセンター 中央ホール

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

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!

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

黒毛和牛と海鮮料理
Japanese Black Beef & Seafood Dishes
TEL.0538-31-2937 **天のま**

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

郷中電気株式会社
袋井市葵町1-9-10
TEL/FAX.0538-42-3281

豊かな自然の恵みを
そのままに
フクロー乳業株式会社
TEL.0538-42-3281

KIRETO
株式会社キレト
静岡県袋井市広岡3191-2
TEL 0538-44-8000

表彰者・表彰クラブ・感謝状贈呈者

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まです。

表彰された方々は次のとおりです。

☆8年表彰

袋井西地区 袋井やわらぎ会

鈴木 宰子

袋井西地区

方丈ふるさとクラブ

宮澤 清子

田原地区

新池クラブ 名倉喜八郎

田原地区

新池クラブ 鈴木 清一

東浅羽地区

太田 芳春

☆4年表彰

袋井西地区

袋井やわらぎ会 豊本 豊

袋井西地区

方丈ふるさとクラブ

(故) 村松 秀雄

袋井北地区

祥友会 原 睦雄

袋井北地区 弥生会

山本 哲

袋井東地区

下貫名シニアクラブ元気会

諸井 恒夫

今井地区 東寿会

榎原小四郎

☆優良会員・優良クラブ表彰

地区クラブ連合会及び単位クラブで、活動成績が優良であるクラブ及び会員です。

今井地区 右島 康弘

「評価された活動内容」

令和4年9月に、地域のシニア世代の親睦とシニアクラブの会員増を目的に、シニアクラブ会員非会員を問わず参加できる今井シニアグラウンド・ゴルフ会(通称100円ゴルフ)を立ち上げ、以来毎月大会を実施し、累計参加人数は1300人に達した。

袋井北地区 弥生会

「評価された活動内容」

平成5年から33年間にわたり、旭町の公園のトイレ清掃および花壇の整備を、会員が月1回分担して行っている。

東浅羽地区 西部老人クラブ

「評価された活動内容」

浅羽東コミュニティセンター管内の子どもたちの交通事故防止を図るため、飛び出し防止の看板を4基作成して、危険個所に設置し、園児や学童の交通事故防止に努めた。

☆会員加入促進優良クラブ表彰

袋井西地区 袋井やわらぎ会

*新規加入者数8人

増加率40%

袋井東地区 松栄会

*新規加入者数11人

増加率41%

直轄 袋井元気クラブ

*新規加入者数10人

増加率16%

☆新設クラブ表彰

今井地区 深友会

会員数 17名

今井地区 太田交友会

会員数 23名

※感謝状(常任理事退任者)

☆田原地区 新池クラブ

名倉喜八郎



新設クラブ表彰の2クラブ

令和 8 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	599,000	590,000	9,000	600 円× 931 人、1,500 円× 27 クラブ
2 市補助金	4,873,000	5,145,000	△ 272,000	シニアクラブ運営費、単位クラブ活動費等
3 助成金	373,000	354,000	19,000	市社会福祉協議会・県老人クラブ連合会助成金
4 寄付金	5,000	3,000	2,000	歳末助け合い募金等
5 手数料	20,000	20,000	0	シニアクラブだより発行手数料
6 雑収入	494,000	490,000	4,000	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	1,516,000	2,695,000	△ 1,179,000	前年度繰越金
収入合計	7,880,000	9,297,000	△ 1,417,000	

● 支出の部 ●

単位：円

項 目	本年度予算額	前年度予算額	比較増減	説 明
1 事務局費	2,122,000	2,340,000	△ 218,000	シニアクラブ袋井市市運営費
2 活動交付金	1,904,000	1,870,000	34,000	
(1) 単位クラブ活動費	1,489,000	1,459,000	30,000	単位クラブ活動交付金
(2) 地区活動費	233,000	231,000	2,000	地区健康活動事業費
(3) 趣味クラブ活動費	182,000	180,000	2,000	趣味クラブ活動費
3 活動事業費	1,242,000	1,951,000	△ 709,000	
(1) 活動促進事業費	564,000	1,078,000	△ 514,000	研修会、指導員・文化活動費
(2) 健康づくり介護 予防活動促進事業費	485,000	567,000	△ 82,000	健康づくり活動費、スポーツ大会開催費
(3) 地域支え合い事業費	193,000	306,000	△ 113,000	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	96,000	212,000	△ 116,000	クラブ活性化支援推進費 SC 活性化委員会費用弁償等
5 活動支援強化事業費	2,461,000	2,640,000	△ 179,000	推進員賃金等
6 雑費	10,000	10,000	0	雑支出
7 予備費	45,000	274,000	△ 229,000	予備費
支出合計	7,880,000	9,297,000	△ 1,417,000	

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

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

曳家
市川組 株式会社



〒437-0022 袋井市方丈1-5-11 0538-43-4300
<http://ichikawagumi.com>

HYODO

一般住宅新築
キャッシュコーナー設計・施工

株式会社 兵 藤

袋井市川井1053-1
TEL.0538-43-4611

(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

制御盤設計製作・機内配線工事

株式会社 加藤電機

袋井市浅羽2728-5
TEL.0538-31-3901
FAX.0538-31-3902



株式会社 佐野建設

袋井市宇刈 106-7
TEL/FAX 0538-48-5554

事務局からのお知らせ

カラオケ愛好グループのメンバーを募集しています！

一昨年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のメンバーが、昨年度シニアクラブ袋井市の直轄団体「袋井元気クラブ」に加入し、現在5グループ46人が、北部地域の宇刈いきいきセンターと、南部地域の笠原老人福祉センターでカラオケを楽しんでいます。両施設のカラオケ機器をシニアクラブ袋井市が借り上げ、その費用をグループのメンバーが負担する形での活動が2年

目になりました。

それぞれのグループは、2〜3時間程度の活動を月平均2回程度実施しており、中には宇刈と笠原の両施設を上手に使って月4回（1週間に1回）活動しているグループもあります。

のススメ

心と身体に「うた」がいい。

健康カラオケ

グループの皆さまからは、「費用負担はあっても、これまでどおり気の合う仲間とカラオケを楽しめることは大きな喜びだ」、「カラオケボックスやカラオケスナックで歌うよりはるかに安価で、気楽に楽しめる」といった声が寄せられています。愛好グループには、袋井元気クラブの会員だけでなく、単位クラブの会員や、非会員の市外の方もいます。

カラオケが好き、カラオケを楽しみたいと思っている方がありましたら、この愛好グループに加入しませんか？既に単位クラブ会員という方は、改めて袋井元気クラブへ加入する必要はありませんし、仮に本年度愛好会に加入しても、本年度分のカラオケ機器の借り上げ料の負担はありません。グループのメンバーが増えれば、来年度以降のメンバー一人当たりの費用負担も少なくなります。

興味がある、加入したいという方や、新たにグループを作って活動し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に問合せください。「場所はどこ？」、「どうすれば加入できるの？」、「機器の借り上げ料の負担金って一人いくらくらいなの？」などといったお尋ねにお答えし、現在活動しているグループの仲間に入りたいという方にはグループの紹介、新たにグループを作って自分たちだけでカラオケを楽しみたいという方々にはその方法をお教えます。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

ZIDAI 株式会社 寺大
 高工事・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

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

人づくり、組織づくり、地域への貢献
新時代の建設業へ！！
 (ドローン測量・3次元設計データの作成ICT活用工事など)
株式会社内田建設
 袋井市久能2350-2
 TEL 0538-43-2855

《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
塚本建設(株)
 〒437-0056 袋井市小山288
 Tel 0538-43-3851
 Fax 0538-43-5247

愛ノ宮トラベル 愛野駅前店
 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
 ☎ 0538-30-7617
 レンタル 販売 修理 試乗
 オンラインショップ
 4輪タイプ 免許不要 最大20km
 家庭用コンセントで充電可能！
REUDO RE004
 ¥380,000

—World Wide Specialist—
DENT-SHOP.NET GROUP
 車の凹みを早く綺麗に直します
(株)デントリペア・オゴマ
 袋井市松原2558-4
 携帯:090-8130-0902

第20回

シニアクラブ袋井市 グラウンド・ゴルフ大会



今年の最高齢者
山田光雄さんと西川貴子さん

6月10日(水)に第20回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。昨年は雨に泣かされ順延しましたが、今年は朝から快晴、熱中症を心配しながらも嬉しい天候に、「もう少し雲があればいいのに」などと贅沢なことを言いながら準備を進めました。

今年は、各地区での選考を経て、男性89名、女性51名の計140名が参加し、暑さに負けない「熱い戦い」が繰り広げられました。大会結果は右のとおりです。

今年の最高齢者賞は、男性が高尾地区睦町会の山田光雄さん、女性も同じく睦町会の西川貴子さんと睦町会のダブル受賞になりました。

順位表 男性

順位	氏名	H1	点数	単位クラブ名
優勝	榛葉 雅明	1	54	祥友会
2位	今川 良元	2	54	徳光健友会
3位	石原多多良	2	55	浅羽北シニアクラブ
4位	長沼 秀幸	2	56	山栄会
5位	永田 新作	2	58	山栄会

順位表 女性

順位	氏名	H1	点数	単位クラブ名
優勝	井口 容子	1	57	睦町会
2位	井上あつ子	2	59	方丈ふるさとクラブ
3位	内山 早苗	1	59	袋井元気クラブ
4位	堀内はな子		61	太田交友会
5位	岡田優文子	1	65	浅羽北シニアクラブ

グローバルキッチン 管理栄養士 監修

買い物が大変、料理が辛い、栄養が心配
 そのお悩み解決します！

美味しく、健康を守る
お食事の冷凍宅配

ご注文はWEBで承ります
“まごの手キッチン”
 で検索

やわらかさ
 食べやすさに配慮した
 お食事もあります！

問い合わせ先
☎03-6459-0746

簡単調理 やさしい味付け 自宅にお届け 栄養バランス

食塩相当量
 2.0g未満！
 30種類の冷凍弁当

<https://www.magonote-kitchen.jp/>

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

鉄骨建築・設計施工・溶接一般

有限会社 高木鐵工

袋井市宇刈114-3
TEL.0538-48-7648

Mos Faber

自動車 バイク レストア 販売修理

モース・ファバー

袋井市小山1319-5
TEL.0538-30-6735

T-ms

弊社は建物の寿命をサポートします

建物設備/補修全般・リフォーム

株式会社 T-ms生建

袋井市宇刈638-1
TEL.0538-48-7900 FAX.0538-48-7087

関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー 研修会に参加しました

事務局 金原 正佳

6月24日・25日の2日間、隣の掛川市で関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、奥之山会長、鈴木あさ子副会長は静岡県連合会役員として、寺井副会長、山田副会長、渡邊常任理事、中村常任理事、事務局の金原と鈴木が聴講者として合わせて8名が参加しました。

会場のつま恋リゾート彩の郷に、1都9県の連合会と都県連合会に属さない5市の連合会、全国老人クラブ連合会からの参加者を



合わせて280名余が参加する盛大な研修会となりました。

一日目は、掛川市長や県幹部職員が出席した開会式の後、全国老人クラブ連合会事務局長と参事のお二人から、「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」と題した基調報告があり、終了後、静岡産業大学の小泉祐一郎学長をコーディネーターに、パネルディスカッションが行われました。

パネラーとなった静岡県内の静岡市と磐田市の2単位クラブと長



泉町シニアクラブ連合会、県外茨城県牛久市の刈谷シニアクラブの活動発表があり、それぞれのクラブから、地域のこと、自分たちのクラブの現状、取り組んできた事業の経過と今後の展望、課題について発表があり、それぞれが創意工夫で成果をあげている様子がよくわかるとともに、私たちの活動の参考にあることも多々ありました。しかし、発表者に熱が入りすぎて、予定の時間をオーバーし、発表終了後のディスカッションの時間は短く、コーディネーターが各クラブに質問を投げ掛け、回答を聞くだけの形となり、十分な議論はできないまま消化不良で終了した感があり、こうした会議の難しさを感じました。

二日目は、長年各都県連合会の役員を務められた方々への表彰が行われ、終了後、文化教養講座として、「古来日本音楽検証」を

テーマに、吟詠家で尺八奏者の富士宮市出身の前田健志さんを講師に講演が行われました。まだ20代と若い講師でしたが、幼い頃から詩吟や尺八を習い、最近では琵琶の演奏も習得するなど、日本古来の文化を次世代に残したいとがんばる姿に頭の下がる思いでした。

そうは言いながらも、第一部では袴姿で詩吟を吟じ、尺八や琵琶を演奏し、第二部では白いタキシード姿で演歌やポピュラー歌謡の熱唱など、「講演」というよりも「公演」に近い内容で、90分楽しく過ごすことができました。

閉会式では、来年度は静岡市連合会が主催団体となり、静岡市で開催されるとの報告がありました。開催概要が発表されました。皆様に情報提供いたしますので、参加してみたいという方は事務局にお申し出ください。



新しい単位クラブのご紹介

「深友会」が加入しました！

会長 柳澤 進

深見北自治会にシニアクラブの活動がなくなつて久しくなります。非常に残念に思っていました。昨今の社会情勢の変化により、地域を守る活動は高齢者への期待が高まつており、セカンドライフの充実と人生100年時代を豊かに過ごすために、体を動かし語り合い楽しく過ごす時間を作りたい高齢者が増えています。でんでん体操の説明会で参加者の皆さんの「ぜひ、やりたい」という意見を聞き始めました。早いもので3年になりますが、シニアクラブ袋井市から話があり、深見北でもシニアクラブを作り活動を始めようという機運が高まり、この度、シニアクラブ袋井市の奥の山隆会長、今井シニアクラブ会長の久野誠一さんのご支援をいただき、グラウンド・ゴルフ、でんでん体操など毎週定期的開催している仲間男女18名で、深見北シニアクラブ「深友会」を作り、楽しく交流し健康づくりに励んでいこうと活動を始めました。

当面はグラウンド・ゴルフ、でんでん体操を毎週定期的に行い、定例会、輪投げ、親睦会など開催しながら地道に活動をしていきたいと思っております。

シニアクラブ袋井市の皆さんに、温かく見守っていただきますようご協力をお願いします。

「太田交友会」を紹介します！

会長 長島 孝治

私たち「太田交友会」は、会員数23名(男性11名・女性12名)で、これまでシニアクラブには加盟しないで、単独でグラウンド・ゴルフを中心とした活動と、毎月一回の定例会を開いていました。

年間スケジュールは、5月と10月の年2回の自治会館やその周りの草取りと、健康増進のため、グラウンド・ゴルフや輪投げなどで親睦を図っていましたが、少し元気がなく「眠っている」様な状態でした。

そんな中、今井シニアクラブからの「押し掛け会員獲得運動」に出会い、4名ほどが「交流グラウンド・ゴルフ大会」に参加し、本年度からは正式にシニアクラブ袋井市に加盟しました。今後は、「楽しいシニアクラブ」を目指し会員の皆さんに情報をお伝えし、親睦を図り地域での役割を果たしてまいりたいと考えています。

シニアクラブに参加する人や単位クラブの役員などの受け手が少なく、苦労しているクラブが多いのではないかと思います。が、まわりがシニアクラブの皆さんは楽しそうだなと思うような明るくて元気なクラブになったらいいなと思っています。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

AIKUTO
株式会社イクト

本社 袋井市山科2886-2
浜松オフィス 浜松市中央区板屋町111-2
札幌オフィス 札幌市中央区北八条西13-28-21
TEL.0538-84-6327

提携事務所 行政書士・土地家屋調査士
(本社併設) 青田剛仁事務所 TEL.0538-86-4917

環境に優しく 人に優しい 建築の創造
ISO14001取得
Ecology & Architecture
(株)エコア総合設計

〒437-0042 袋井市山名町4-17
TEL:0538(43)4311 FAX:0538(42)9875

Nigiken
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>

屋根・外壁工事
暑さ対策など環境改善工事

地球の資源と環境を大切に
やぐち
谷口環境建材株式会社

袋井市深見85番地の1
TEL 0538-30-1331

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/>

HERO 91
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>

単 位 ク ラ ブ 紹 介

シニアクラブ「祥友会」のご紹介

会長 鈴木 孝兒

私たちが所属しているシニアクラブ「祥友会」は、袋井市北地区にある堀越上・堀越下（現堀越 1・2・3・5 丁目）自治会内に在住する、概ね 65 歳以上の希望者で構成されています。

祥友会のプロフィール

- ・会員数：31 名（男性 21 名／女性 10 名）
- ※令和 8 年 4 月 1 日現在
- ・年齢層：71 歳 ～ 91 歳（平均年齢 82.2 歳）
- ・歴史と由来：平成 13 年に 36 名で発足し、今年で 25 年という伝統があります。また、会名の「祥」は、地元にある『祥雲山海蔵寺』に由来しています。

主な活動内容（昨年度実績）

1. 奉仕・地域交流活動

- ・海蔵寺境内の清掃奉仕作業（年 5 回）
- ・こども園（若葉・若草）との交流会（輪投げ、コマ回し、お手玉、折り紙など）

2. スポーツ・趣味クラブ活動（大会参加）

- ・趣味クラブ活動：グラウンドゴルフ、輪投げ
- ・各種大会への参加：北地区若鷺会と袋井市主催のグラウンドゴルフ・輪投げ大会

3. 研修・親睦イベント

- ・若鷺会日帰り旅行（年 2 回）
- ・祥友会新年会、山科山栄会との合同研修会
- ・市会員研修会、市文化祭作品展（くす玉作り講習会・制作）他

元気の秘訣『3よく行動』

祥友会では、いつまでも若々しく健康であるために、以下の『3よく行動』を実践しています。

1. よく体を動かす 2. よく会話する 3. よく笑う

日本の健康寿命（男性 72.57 歳／女性 75.45 歳）を大きく超える会員が多数派ですが、皆さん脳も体もとても元気です。これは、日々の活動や飲みニケーションを通じてたくさん笑うことで、免疫力の向上、脳の活性化、ストレス低減が図られている成果だと実感しています。

今後の課題とこれからの目標

◆現在の課題

会員数が、ピーク時（平成 23 年度：83 名）に比べ近年加速度的に減少しています。高齢による退会に加え、70 代の就業増等で新規入会者が少ないことが原因として挙げられます。

◆令和 8 年度の展望と目標

令和 6・7 年度に 29 名まで減少した会員数ですが、令和 8 年度は 31 名へと微増し、底を打ちました。まずは「趣味クラブへ体験入会してもらい、時間をかけてシニアクラブへ誘う」というアプローチが功を奏し始めています。

本年度はさらに以下の目標を掲げ、笑いの絶えない楽しい活動を継続してまいります。

★趣味クラブをさらに「1 つ」増やす

★会員数「5 名増」を目指す



くす玉作り講習会



若鷺会日帰り旅行

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

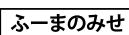

新築・リフォーム・リノベーションなど
鈴松建築
 Design and Construction
 袋井市田町2丁目6-22
 TEL.0538-44-6078


Takushin group タクシングループ
 日本語教育機関
TLS 袋井
 袋井市上山梨1579-1
 TEL.0538-30-6800
株式会社タクシン
 袋井市高尾町6-2


プレス金型設計製作
有限会社 伊藤金型
 袋井市山科 2792 番地の 2
 TEL (0538) 42-0034

人 事 労 務
 福祉・医療業界 におけるトータルサポート

ふくろい労務管理事務所
 袋井市久能1672-6
 TEL:0538-43-4860

造園・芝生のプロショップ
 やがしろ
 株式会社 八ヶ代造園
ふ一まの店
 〒437-0124 袋井市沖山梨91（袋井IC北へ4分）
 TEL 0538-49-2344
 FAX 0538-49-3334 

建築板金工事一式

藤井板金 工業
 袋井市浅羽3455-72
 TEL.0538-23-6721
 携帯.090-8869-4658

会員からの投稿

小さなしあわせ

団塊の世代の一員

コロナの影響でしばらくお誘いのなかった中学校時代の同窓会(同学年だけの)が何年かぶりに開かれ出席した。学年全部が対象だったが、出席者は全体の四分の一程度、多くの人が何年かぶりの再会であり、中には何十年かぶりという人もあった。

参加した皆さんそれぞれに年齢を重ね、分け隔てなく老人になっていた。中には「オッ！」と驚くような

年の取り方をしている人もいて、皆さんそれぞれに人生の第一ステージを終え、第二ステージに立っている様子がよくわかった。また、「物故者」と呼ばれる人たちも思いのほか多く、歳月の流れを感じずにはいられなかった。

こうした機会に、自分自身が歩いてきた道を振り返ってみると、決して順風満帆な人生とは言えなかったが、まだこうして元気でいられること、金持ちにも特別立派な人間にもなれなかったけれど、これまで大きな病気や怪我もなく過ご

せたこと、家庭を持てたこと、家族と穏やかに過ごす時間があつたこと、そして今、孫たちを相手に過ごす時間を持てたことは、何ものにも代えがたいしあわせだ。

何十年も前の番組名も覚えていないようなテレビドラマで耳にした、「小さなしあわせをしあわせだと思えないヤツにしあわせになる資格はない！」という言葉が妙に印象に残り、以来その言葉を人生訓としているが、まさにこれまでの人生がその小さなしあわせの積み重ねだったように思

う。いずれこんな小さなしあわせも終わりの日がやってくるけれど、それまでは健康に注意して、元気にこのしあわせを味わっていきたい。

何年かぶりの同窓会は、自分のこれまでの人生を振り返るよい機会になった。今回同窓会に元気で参加できたことも小さなしあわせだった。会の終わりに「次回は〇年後だから、それまで元気で！」という呼びかけもあった。小さなしあわせを大切にしながら、次回、また元気に参加できることを願っている。

ボケ防止対策は新聞の運勢欄で

1942 午年生まれ

一投稿者

一日の日課はボケ防止対策で始まります。

一番安い良薬かな？漫談
家きみまるさんではないが、「あなたも私も中高年まだまだ老けこむには早すぎる 長生きはしたくない」といいながら、酒とたばこを断ち栄養剤を飲み、今は

歯医者通い 人生は楽しみが必要と グラウンド・ゴルフと輪投げかな、はたまたカラオケかな、これも長生きの秘訣
そんな中 同報無線が一斉に鳴りわたる、「どこぞ

この〇〇さんが、昨日から出かけたまま、帰りません」「発見されました」「無事に帰宅しました」なんて私より若いのに、自分に当てはめ「一抹の不安」を感じます、年だなあー、

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています



各種舗装工事 外構工事
土工工事

株式会社 オーケン

袋井市下山梨1243-1
TEL:0538-44-1278

ティーバッグ受託加工専門 会社

株式会社 ひしだいパックス

袋井市高尾2689-1
TEL:0538-43-2929
<https://www.hishidai-p.com/>

木製品の企画/開発/デザイン/
設計/製造/取付/販売



プロダックス

袋井市深見129-1
TEL:0538-67-8888

人との付き合い 老人会
は 出逢いの樂園ではない
か 折角楽しい出逢いの場
を何で仲間にならないの
か、仲間になつていれば、
こんなことも無いのに、こ
んなことを思いながら……

人の世話にならず毎日が
元気で、私は「生まれた千
支の運勢」を書き写す、こ
れを毎日の日課にしていま
す

身近な新聞の活用、此の
年になると、読みは何とか
なつても、さっぱり字が出
てこない 顔は解るが人の

徳を活かせ

一言言三

二宮尊徳は「物や人には
かならず徳がある」と説い
ています。

この、「シニアクラブ袋
井市だより」にも多くの徳
があると思います。

文章によって、

①シニアクラブ袋井市の考

名前はすぐに出ない、ボケ
が始まっているのかな？

現代社会は「T時代」、若
者はパソコン・スマートホ
ンを使いこなせるが、私達
の時代はせいぜいフープ
口、働き続けて高度社会へ
切り替え、体は使うが頭は
からつきし、それが嫌で早
期退職か？

毎朝必ず、新聞に掲載さ
れている「運勢」手本に。

背伸びをしても長くは続
きません、自分の生まれた
千支の運勢を手帳に、ほん
の20字ぐらい、今日の予定

え方を伝えられる。

②活動の経過、実績を伝え
られる。

③会員の考え、提案を伝え
られる。

④会員の日々や趣味の成果
を披露出来る。等々です。

しかし二十一年続き、
四十三号となった、「この「た
より」に変化が感じられま

す。それは、最近、会員か

を確認、字を読み写すこと
で満足感を。書き出した手
帳もすでに6冊、続けるこ
との楽しみです。休刊日は

手帳に書かないので予定を
時々忘れる、これもボケか
な？新聞は、私にとつては
一番安いボケ防止対策の良
薬です。

最後にもう一つ、職場「温
室」へ行くのに軽トラック
通勤を 今では毎日「一日
1万歩」を目標に徒歩通勤、
今日も健康管理何時まで続
くやら。

らの投稿や会員文芸の投稿
が非常に減った事です。

千人弱の会員で、物事を決
める会議に参加出来るのは
三十人程度の役員のみです。

誰もが自分の意見やアイ
ディア、趣味の成果などを
投稿出来る場所として「た
より」をもっともっと有効
に活用しましょう。

文章が苦手。

人生の峠を越えた今、ゆ
っくりと坂道を下って行き
たいものです。

「はざ掛けの、前でおに
ぎり頬張る、我かな」こん
な人生を



「大丈夫です。誰もプロ
と思っていないから」

「たより」製作側にもお
願いします。

〈クイズを載せて賞金を、
活性化アイデアの提案募集
とか、優秀記事の表彰など〉
投稿記事が増えるような、
何か仕掛けをお願いします。

「シニアクラブ袋井市だよ
り」の徳を活かすためにも

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています



※ロコモティブシンドローム
とは、「運動器障害」「要介護」
になるリスクが高い
状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下をはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



株式会社 ニチコミ

弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。



ニチコミ

検索

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



シニアクラブは「キョウヨウ」と「キョウイク」の宝庫

作家の阿刀田高さんのエッセーの中に、「老人には『キョウヨウ』が大切なんだ」という言葉がありました。「キョウヨウ」とは「教養」ではなくて「今日用」。つまり今日、用があるかどうか。スーパーやコンビニに買い物に行くとか、今日は誰かが訪ねて来るとか、そんな大した用事ではなくても、それによって生活のリズムが生じ、張り合いが生まれるというのです。

そしてもう一つ、これは

誰の言葉かわかりませんが、「老人にこそ『キョウイク』が必要だ」と聞いたこともあります。これも、「教育」ではなくて「今日行く」。今日、行くところがあるということです。友だちに会いに行く、買い物

に行く、シニアクラブの会合に行く、グラウンド・ゴルフや輪投げ、カラオケの練習に行くなど、今日行くところがあれば、「キョウヨウ」と同じように、それだけで一日が充実したものになるというのです。

そう考えると、シニアクラブは「キョウヨウ」と「キョウイク」の宝庫、自分で探さなくても、「キョウヨウ」と「キョウイク」がどんどん押し寄せてきます。

シニアクラブ袋井市では、会員の皆さんに喜んでもらえるような「キョウヨウ」と「キョウイク」をたくさん用意しています。どうかシニアクラブ活動に積極的に参加ください。

令和の熱中症対策

今年の夏は、昔とは違う暑さです。「まだ大丈夫」とは思わず、早めの対策を心がけましょう。

今日からできる熱中症予防

☒  のどが渇く前に水分補給	☒  エアコンを我慢しない	☒  外出は朝夕の涼しい時間に	☒  帽子・日傘を使う	☒  暑い日は無理をしない	☒  こまめに休憩する	☒  家族と声を掛け合う	☒  白色など涼しい服を着る
--	---	---	---	---	---	--	--



暑さに強い人でも油断は禁物！

今年の夏は「まだ大丈夫」ではなく「早めの休憩・早めの水分補給」を心がけましょう。



家族や地域のみなさんで

声を掛け合い、熱中症を防ぎましょう。

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25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】

ライバル

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:2026年7月1日~9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

地震・災害 に対する備え できていますか?



避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖つぶちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。

会員文芸

俳句



今井地区 今井文芸くらぶ 右島 進代

梅雨時の我のたのしみ読書かな
カラオケや古き思いで同級生
青空を白き雲たち走ってる

今井地区 今井文芸くらぶ 山田 秀子

露草や雫がキラリまたキラリ
見つめ合う愛犬かわい目に私
夏日和り縁にうたたね犬と夫と

今井地区 今井文芸くらぶ 武井 繁雄

つつじ園老いが二人の腕くませ
雑草の青に隠れて青ガエル
夏風呂や固形の草津ゆび間から

今井地区 延友会 只内 勲

大銀杏左右にゆれて土俵入
梅雨入りて水田の稲やわらかき
紫陽花の色変りゆく五月雨

袋井北地区 弥生会 鈴木あさ子

冬の雲降車ボタンを押しにけり
日向ぼこり無口なる地球
母の日やも一度母に呼ばれたし

川柳

今井地区 延友会 只内 勲

大相撲熱海富士には翠富士
汗にぎる大鵬柏戸大相撲

袋井元氣クラブ 杉本 昭代

タッチして帰る慰問も二十年
鍵当番作り世話役一区切り
行かなくちゃ動かなくちゃと鞭を打つ

暴走老人

若いころ暴走した道今逆走
若いころ元氣もあつたし毛もあつた
ついに来た忘れたことさえ忘れてた

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

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問い合わせください

あなたが日々感じた風景や季節を詠った俳句をカタチに…

“句集”をつくりませんか

初めての方でも安心。担当者がご要望をお伺いして、一貫してお手伝いいたします

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

ご希望の納品先
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



新入会員に 聞きました。

本年度新たにシニアクラブに加入されたお二人に、シニアクラブの活動について感想をお聞きしました。お答えくださったのは、新屋シニアクラブの清水伸江（しみずのぶえ）さんと永田久子（ながたひさこ）さんのお二人です。

清水伸江さん

これまでは家事に専念している毎日だったが、公会堂でやっている「でんでん体操」に参加した際、終わった後にシニアクラブの輪投げに誘ってもらい、みんなの笑顔の中で楽しい時間を過ごすことができたのが入会のきっかけ。

グラウンド・ゴルフや輪投げなど、入ったら本当におもしろいし、楽しいことがいっぱい。役員の皆さんも親切で、今まで家の中にばかりいたが、外に出たらこんなに楽しいなんて、本当にうれしい。何でもっと早くに加入しなかったのかなと思っている。

最近家の仕事をしていると、家族から「ゴルフに遅れるよ」と言ってもらえたり、嫁がもらってきた賞品を机に飾ってくれるなど、家族の後押しもあってうれしい！

今、私は82歳、夫が亡くなった年齢と同じ年齢になったけれど、私はまだ生かされている。まだまだこれからシニアクラブでいろいろな人と知り合って楽しんでいきたいと思っている。



永田久子さん

誘われてグラウンド・ゴルフをやってみたら、本当に楽しくて、私はグラウンド・ゴルフに惚れちゃったというのがシニアクラブ入会のきっかけ。

ボールがとんでもない方向に飛んでいってしまったり、草むらに入ってしまったて打てなくなったりしたこともあったけれど、先輩方にルールや打ち方を教えてもらいながら日々精進、ホールインワンで思わずガッツポーズをしたり、いいスコアが出たときは一日気分爽快で、グラウンド・ゴルフのある日が毎回楽しみ。

清水さんと同じで、もっと早くシニアクラブに加入していればよかったと思っている。



【事務局から】

お二人とも、誘われてシニアクラブの活動に参加したのが入会のきっかけでした。会員の皆さんの周りにも、きっと誘えば参加し、それが縁で入会してくれる人がいると思います。身近な方にお声掛けをお願いします。

【追伸】

お二人から「奥之山会長が笑顔と笑いが絶えない良い雰囲気をつくってくれているのが素晴らしい」とのお声もいただきました。

私たちはシニアクラブ袋井市の活動を応援しています

物流で未来を創る会社。

サンワNETS 袋井市堀越350-1
0538-43-3050

眼科一般診療 医療法人社団 GENERAL
各種日帰り手術 **うねだ眼科**
Umeda Eye Clinic

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
奥道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 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	●	●	●	●	●	1:00

休診日／日曜・祝日
袋井市新屋3-1-13 ☎0538-43-0120

**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

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

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。

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