

シニアクラブ長泉だより

～ 令和3年3月 ～



伊豆縦貫道と富士山

上長窪より

《シニアクラブ長泉》

健康・友愛・奉仕作業で
生きがい、健康づくり、仲間づくりを基盤に
支えあう社会を目指す

目 次

- P 1 【新型コロナ感染症対応について】
 - P 2 今後の行事予定
 - P 3 【クラブ紹介】 《新屋町下 いなり会》
 - P 4 【活動紹介】 健康ストレッチ教室
 - P 5 【ウォーキング】 長泉町内の史跡を巡るウォーキング（前編）
 - P 7 【ウォーキング】 タクシー券利用のウォーキング
 - P 8 『頭の体操』
 - P 9 『頭の体操』 先月の回答と当選者の発表
 - P 10 【会員活動情報】 地域交流ボウリング大会
 - P 11 【会員活動情報】 親睦ゴルフに参加しませんか
- 巻末 <編集後記>

新型コロナウイルス感染症対応について

静岡県の2月19日（金）現在は、「警戒レベル4（県内警戒、県外警戒）」です。
本県の感染状況は、1週間あたりの新規感染者が、10万人あたり3人程度で横ばいとなっており、
県の感染流行期は「感染まん延期・前期」、県の警戒レベルは「レベル4（県内警戒、県外警戒）」

です。感染沈静化に向け、徹底した感染防止行動の継続が必要です。

一方、本県に隣接する首都圏、中京圏には、緊急事態宣言が発出されており、人の移動や人に会うことは感染リスクを伴います。県民の皆様には、引き続き、以下の8つの対策を重点的に行っていただきますようお願いいたします。

（出所：静岡県ホームページ）

- ①「マスクの着用」、「三密を避ける」など基本的な感染防止対策を徹底してください。
- ②人の移動や人に会うことに感染リスクが伴うことを忘れず、感染防止対策を計測してください。

特に県境地域など感染拡大地域と交流が活発な地域では細心の注意が必要です。

- ③東京都など10都府県に、緊急事態宣言が発出中です。同地域や独自の緊急事態宣言等を発出している県への不要不急の訪問は、引き続き会費してください。緊急事態宣言発出地域への

通勤は、政府の削減目標を踏まえた協力をお願いします。

- ④感染の機会は、マスクを着用していない会話などです。常にマスクを着用し、人と人の距離の

確保（可能な限り2m）をお願いします。

- ⑤会話をしながらの食事には感染リスクがあります。同居の家族以外の方と食事をする際には、

「食事は黙って食べる（黙食）」、「会話は、必ずマスクを着用する」ことをお願いします。

- ⑥高齢者など重症化しやすい方がいる家庭では、家庭内感染を避けるため、同居家族であっても

マスクの着用、こまめな換気、会食を別に会食するなどの感染防止対策をお願いします。

長泉町においては、1月27日の30例目発症から発生はしておりませんが、

『シニアクラブ長泉』としましては、以下の点に留意しながら活動していきたいと考えておりますので、ご協力をお願いします。

- ① 県及び町の感染予防対策（特に、上記①～⑥）を遵守する。
- ② 高齢者の集まりなので、より一層の感染予防に努める。
- ③ 予防対策を徹底した上で、「出来ること」を検討して、実施方法を考える。
- ④ 万一に備えて、活動実施時の参加者の記録を作成する。
- ⑤ 行事に参加するか否かは、個人（又は、各単位クラブ）の判断とします。

不参加の場合は、事前に窓口まで連絡（氏名・連絡先・行事名・期間など）を
 お願いします。

- 1 -

～ 今後の行事予定 ～

月 日	行 事 等	開催状況
	くすのき学級（※5）	令和2年度中止
6月から	福祉会館利用：入浴など（※1）	当面中止
3月1日	3月度友愛部会（※2）10時開始	実施を予定
3月1日	3月度シニアクラブ理事会（※2）13時30分開 始	実施を予定
3月10・2 4日	健康ストレッチ教室（※4） いずみの郷2階集会 室	実施を予定
3月16日	友愛部会：踊りの練習	中止
4月12日	第1回健康部会（※2）10時開始	実施を予定
4月12日	4月度シニアクラブ理事会（※2）13時30分開 始	実施を予定
4月14・2 8日	健康ストレッチ教室（※4） いずみの郷2階集会 室	実施を予定
4月15日	グラウンドゴルフ練習（※3）	利用者数制限で実施
4月21日	友愛部会：踊りの練習 10時開始<いずみの郷3 階>	実施を予定
4月26日	令和3年度シニアクラブ長泉総会	人数制限で実施予定
5月6・13 日	第52回グラウンドゴルフ予選会（予備5/7）	人数制限で実施予定
5月10日	第1回友愛部会（※2）10時開始	実施を予定
5月10日	5月度シニアクラブ理事会（※2）13時30分開 始	実施を予定
5月19日	友愛部会：踊りの練習 10時開始<いずみの郷3 階>	実施を予定
5月20日	第52回グラウンドゴルフ決勝大会（予備5/21）	人数制限で実施予定
6月7日	第1回プラスワン委員会（※2）10時開始	実施を予定
6月7日	6月度シニアクラブ理事会（※2）13時30分開 始	実施を予定

※1 福祉会館の大広間内は密集、密接回避につき、従来どおりの利用ができないため中止

いたします。個人で利用いただくことは可能ですが、送迎バスはありません。

※2 屋内公共施設の利用制限に従います。「三密」対応で進めます。

出席者は、会長／友愛リーダー／プラスワンリーダー若しくは代理1名の参加とします。

※3 竹原グラウンドの利用は、感染防止のため、人数制限の対応をしていきますので、ご理解願います。組合せ・設営当番などにつきましては、別途連絡いたします。

※4 屋内公共施設の利用制限に従います。

※5 新型コロナ感染症拡大方向のため、令和2年度は中止とさせていただきます。

令和3年度の「くすのき学級」につきましては、6月開催開始を目標に計画中です。

詳細が決まりましたら、別途「シニアクラブ長泉だより」や「理事会」にて報告いたします。

- 2 -

【クラブ紹介】 《新屋町下 いなり会》

名称「いなり会」としての年月は浅いですが、老人会歴史は長く、来年は60年になります。

新屋町下区は、割弧塚稲荷神社の北側と東側を囲む位置が中心の区です。

現在の会員は、男性：15名・女性：23名の合計38名で、平均年齢、男性：78歳・女性：86歳です。

主として実施しているのは、

※1 いなり公園の清掃

稲荷神社の至近に位置している関係で、神社境内いなり公園を月2回のペースで清掃しています。会員の高齢化や体調不良などでの退会者や新規加入者の少なさもあり、5年ほど前に神社境内下土狩連合区にお願いをして、現在はいなり公園（駅前公園）の清掃を実施しております。



※2 神社境内でのラジオ体操

境内では日曜祝日雨天を除き、有志のもとラジオ体操が行っており、季節により参加者は変動しますが健康維持も目的の一つとして会員も参加しております。



※3 月例会

月例会は、公民館で毎月の理事会の後（火または水）に行われており、

理事会・友愛部会などの報告を主とし終了は懇親の場所にしています。

※4 グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは同好会に属し、設営は当日のクラブのお手伝いのみですが、スコアアップよりボールに集中して楽しむことを重点として参加しています。

※5 ウォーキング

参加者は変動しますが、不定期で町内ウォーキング山神社・桜つつみ・原分古墳・門池など竹原グラウンド外周は、グラウンドゴルフ練習よく歩きます。



※6 シニアクラブ長泉連合会行事

参加することが第一義で結果はあまり問わず

『まず楽しみましょう』の精神で参加をしています。(練習も、そこそこ致しますが)

※7 教養講座ほか

くすのき学級(ベルフォーレでの講演など コーラス)・学び直し教室・福社会館利用(月1回)

なども会員の方の自由参加です。(強制はまったくありません)

※8 課題ほか

現状の問題点としては、高齢化で外出不自由な方が多くなったこと。

新規加入の呼びかけ方法に良い案がないか工夫が必要と感じているところです。

— 3 —

【活動紹介】 健康ストレッチ教室

今回は、毎月第2・4水曜日の午前中に開催している「健康ストレッチ教室」を紹介します。

内容：簡単な体操を通じて、健康の喜びを感じながら自らの健康を維持・向上する。

専門的な資格を持った講師のもと、健康美・介護予防を目指します。

運動不足・体型戻し・ちょっと運動すると体が痛くなる・体の歪みを改善したい方に

おすすめの教室です。認知症予防の体操も取り揃えています。

○定 員 40名(先着順)

○開 催 日 前期：4月～9月・後期：10月～3月までの、毎月第2・4金曜日

○開催時刻 9時30分受付 10時～11時30分

○講 師 健康運動指導士 他

○対 象 者 シニアクラブ長泉会員で意欲のある方ならどなたでも

○参加費 全12回 1,500円（前払い）／期

○申込先 長泉町福祉会館 TEL055-988-3920

状況：新型コロナ感染症予防に努めて、椅子でソーシャルディスタンスを確保し、入室時の手指消毒、体温測定、保健士による血圧・脈拍測定と、室内の空調

や換気に気をつけて、各自体調管理を実施しながら取り組んでいます。

風景：受講風景を掲載します。



杉山静香講師による指導



ストレッチ頑張ってます！



ヨガマットで
リフレッシュ
...

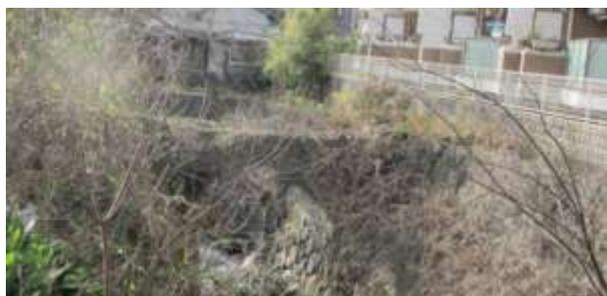


- 4 -

【ウォーキング】 長泉町内の史跡を巡るウォーキング（前編）

長泉町内には昔から先人の残した生活の跡が多く残っています。
これらの史跡を探索しながらのウォーキングに挑戦してみてください。

①眼鏡石橋（竹原）



②雲龍寺、大日如来・不動明王（本宿）



長泉町から清水町へ通じる道路が当時なかなかの交通量があった。西寄りに道路が出来、この橋は使われなくなったが、明治の頃長泉村に石の橋が出来たと近郷で評判と

浄土宗の寺で本尊に阿弥陀如来を祀る。慶長8年興国寺城主天野三郎衛康景が弘法大師作といわれる大日如来と不動明王の石仏を末代供養にと寄進した。

③上ノ段古墳（長泉古墳）（本宿）



④麦原塚古墳王（竹原）



昭和45年特種製紙が中央研究所の建設中に発見された。
この古墳は6世紀から7世紀に造られたもので
横穴式石室を内部主体として長さ7m幅1.2mで石棺が二基存在した。

竹原区の字麦原塚に存在する円形古墳で
直径11m高さ3.5mで古墳時代にこの地方の豪族か氏族の長の墳墓と思われ、6世

⑤原分古墳、家形石棺・閉塞石（下土狩原分）



家形石棺

⑥馬蹄石（竹原）



閉塞石

家形石棺とは古墳の石室内に置かれた石製の棺のこと
蓋の形が家の屋根に似せて作られていて箱型の身に蓋をかぶせると家の形になる為、家形石棺と呼ばれている

石の上に馬の蹄の跡のような窪みがあるので馬蹄石と呼ばれている
源頼朝が富士の巻狩りの途中この地に立寄り休息をした時乗っていた馬

⑦御蔵上一号古墳（下土狩駅中）



⑧如来寺佐奈田堂（中土狩）



下土狩500塚といわれるもののうち、残存古墳として代表的なものである。横穴式石室の大きさは奥行き6.3m幅1.8m高さは1.5m、天井石の大きさは、長さ1.8m幅1m厚さ1m

源頼朝の家臣で佐奈田興一義忠の鎧を着た木像が祀ってある。平家と戦った時、持病の喘息の発作で痰がのどにつかえて討ち死にしたといわれ、痰もちが如来寺

【ウォーキング】 タクシー券利用のウォーキング

薄原すすきの会では、3月26日（金）にタクシー券を利用したウォーキングを

予定しています。

長泉町では、75歳以上の高齢者にタクシー券5,000円分が支給されています。

このタクシー券の有効期限は、1年間・3月末で有効期限切れとなります。

すすきの会では、このタクシー券の利用状況を調査した結果、多くの方がほとんど

利用せずに残っていることがわかりました。

- ・「3月で有効期限切れのタクシー券を破棄するのはもったいない」
- ・「何か有効に利用することが出来ないか」

と検討した結果、ウォーキングに利用したらどうだろうとの案がでました。

タクシー券の目的は、

『高齢者の外出の機会の拡大と社会参加の促進を図り、閉じこもりおよび心身機能の低下を予防し、もって高齢者福祉の向上に資することを目的と

する』

まさに、ウォーキングの目的にぴったりであることがわかりました。

当日は、タクシー6～7台を貸し切り、下土狩から愛鷹水神社まで行き、
帰りは
ウォーキングして途中、水と緑の杜や東照宮、道祖神などに寄りながら帰っ
てくる

予定です。

タクシー券利用については、
長寿介護課に確認済みです！



※単位クラブの皆さん、このように3月有効期限切れとなる
タクシー券の有効な利用方法を検討してみてはいかがでしょうか！

- 7 -

『頭の体操』 6文字並べ替えクイズ:全問ひらがなで回答くださいませ m(_)_m

クイズを楽しんで回答してくださいね！

すぐ分かる言葉でも文字がバラバラになっていたら難しいですね？

今回クイズを解くだけでもかなり脳トレになるかと思います(#^^#)

第1問 **るみるあほい**

ヒント：台所に置いてあります

第2問 **うがおつしょ**

ヒント：盛大にお祝いします

第3問 **きんりとくん**

ヒント：おせち料理に入っています

第4問 **じしふんちく**

ヒント：福を招く神様です

第5問	ずみんかうよ	ヒント：夏の和菓子です
第6問	んくすいぞか	ヒント：色んな魚がいます
第7問	ちこねこよろ	ヒント：人気の菓子パンです
第8問	とかすったね	ヒント：叩くと音がなります
第9問	んんてしはん	ヒント：卵料理です
第10問	つんろぴえい	ヒント：絵を描く時に活躍します

※今回は、全員が全問正解を期待しています！！頑張れ～！！

クイズに答えて、賞品をゲットしよう！

正解率の高い方から、抽選で10名の方に「粗品」を差し上げます！！

クラブ名 _____

氏名 _____

問題	解答欄	問題	解答欄
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

3月19日（金）迄に、メール or FAXで、福社会館事務所まで

メール：nagaizumi.scc@gmail.com

FAX：055-986-3794

— 8 —

『頭の体操』：先月の解答（文字並べ替え 芸能人編）

今回は、正解率が97.5%と高率でした。

問題が易しかったみたいですね！！

とします	出題	ひらがなが正解	こちらも正解
第1問	かあしんまやさ	【あかしゃ さんま】	⇒ 明石家

さんま

- 第2問 こやくろぎなてつ 【くろやなぎ てつこ】 ⇒ 黒柳徹子
- 第3問 まいじだうこ 【いまだ こうじ】 ⇒ 今田耕司
- 第4問 こぴずいみん 【いずみ ぴんこ】 ⇒ 泉ピン子
- 第5問 しまあなだ 【あしだ まな】 ⇒ 芦田愛菜
- 第6問 けむらんし 【しむら けん】 ⇒ 志村けん
- 第7問 けびたしーと 【けびーとたけし】 ⇒ ビートたけし
- 第8問 ころよーじとじーじ 【ところ じょーじ】 ⇒ 所ジョージ
- 第9問 まさおだあ 【あさだ まお】 ⇒ 浅田真央
- 第10問 せだいまつこ 【まつだ せいこ】 ⇒ 松田聖子

※今回は、漢字解答（正しい表現のみ）も正解としました。

応募総数：40件。応募クラブ数：13クラブ。 多数の応募ありがとうございました

全問正解：39名 9問正解：1名（漢字解答で誤りがありました）

正解率の高い方の中から、抽選で以下の10名の方々に、粗品を進呈します。

	クラブ名	お名前		クラブ名	お名前
1	薄原下ひまわりクラブ	木村 文子	6	新屋町上いずみ会	小林 初枝
2	下長窪城山クラブ	高橋 節子	7	新屋町上いずみ会	洞崎 代志江
3	屋代住宅はなはなクラブ	齊藤 のり子	8	新屋町下いなり会	高橋 宮子
4	薄原上すすきの会	濱岡 洋	9	三軒家白友会	岩崎 千代子
5	薄原上すすきの会	池田 千枝子	10	竹原シニアクラブ竹原	寺内 伊三夫

※粗品は、3月度の理事会にてクラブ会長お渡しします。おめでとうございます！！

今月も多くの方々の応募をお待ちしています。

【会員活動情報】



【参加者募集】 親睦ゴルフに参加しませんか

コロナ禍で室内活動を自粛している中、思いっきりゴルフをして運動不足を解消しませんか！？ またゴルフは認知症予防に良いといわれています。ゴルフは、ラウンド約10km13,000歩ほど歩きます！

アップダウンの長い距離を歩くことで全身の血流がよくなり、また一打一打しっかり考えて

やるゴルフは最高の認知症予防になるといわれています。そんなゴルフをしてみませんか！

今回、シニアクラブ長泉の会員の皆さん3組12名による親睦ゴルフを下記の通り計画

しましたので皆さんの参加をお願いします。

<記>

月 日 令和3年4月27日（火曜日） 小雨決行

場 所 三島ゴルフ倶楽部 長泉町東野 210-1

T E L 987-1515

料 金 5,000円前後（食事付）

会 費 なし（コンペ大会ではありません）

参加人数 12名（単位クラブ2名様まで） 〆切り3月31日

申込12名以上の場合は抽選となります

集 合 8時45分練習グリーン付近（集合写真を撮ります）

スタート 9時00分、組合せは後日参加者に連絡します

提 示 70歳以上を証明できるもの（免許証等）を受付時提示願います

申 込 総務 杉山まで。携帯電話090-1094-7130へ ショートメール

SMSで

クラブ名・氏名・年齢・住所・電話番号を送信して下さい。



【会員活動情報】 地域交流ボウリング大会の結果

2月5日（金）11時から、柿田川パークレーンズにて地域交流ボウリング大会を開催しました。

参加地域：6地区、参加者数：22名の方々に参加いただき、楽しくプレイできました。

コロナ感染予防として

- ① 入館時の手指消毒
- ② 1レーンのプレイ者数を3名まで
- ③ プレイ中は、マスクをして
- ④ 大声を出さずに、淡々とプレイをし、予防に努めました。

終了後に、
月1回程度の頻度で、
定期的な投球を目指しませんかと
提案したところ賛同いただきました。
参加メンバーを募集します！

[結果]（敬称略）

団体成績（表彰対象チームのみ掲載）

： ↓ 賞品

優 勝 ：川口進・水口勝男・岩崎悦子・平瀬清人 ：折たたみヨガマツ

ト

準優勝 ：高橋節子・三ツ石好孝・菅谷常子 ：伸縮ランタン

第3位 ：橋本泰成・松原初子・近藤カツミ ：キャベツピーラー

個人成績（表彰対象者のみ掲載） ↓ 賞品

優 勝 ：水口勝男 ：折りたたみ収納リュック+ポーチ

準優勝 ：池田正 ：加湿器

第3位 ：渡辺光恵 ：ウォールポケット

第4位 ：平瀬清人 ：チョコレート（参加者の寄付）

第5位 ：中村敏一 ：加湿器

第6位 ：近藤カツミ ：チョコレート（参加者の寄付）

第7位 ：菅谷常子 ：加湿器

第10位 ：五十嵐富子 ：フィットネスボール

第15位 ：成瀬正樹 ：フィットネスボール

ブービー ：佐藤ヒロ ：加湿器

4月2日（金）
10時30分から
柿田川パークレーンズ
スタッフの方よりの
レッスンを行います！
参加希望の方は、
平瀬まで連絡下さい！

[集合写真]（撮影者：平瀬）



1・2レーンメンバ



3・4レーンメン



5・6レーンメン



7・8レーンメン



集合写真

- 1 1 -

投球風景

<編集後記>

本3月号で、10回目の発行になります！
令和2年度のスタートの際には、新型コロナウイルス感染症が蔓延しており
様々な活動が、自粛せざるを得ない状況でした。

その中で、友愛活動やプラスワン委員会活動の紹介や各単位クラブでの
活動紹介などを掲載することで、「活動の見える化」や「会員増強の一助」と
なるようにと、発行を継続してまいりましたが、皆さんの感想はいかが
でしょう？

もうすぐ、新体制での活動も1年が経過します。
引き続き、やりたいことが出来ていない状況ではありますが、
「感染症予防対策」を遵守しながら、「やれること」を地道にやっ
て行くことで

皆様とともに、この状況を乗り切っていきたいと思っております。

引き続きのご支援を宜しく申し上げます。

皆様からの感想や掲載記事を募集しております。

ご協力をお願いします。

- ・ 自クラブの活動紹介や本部への要望など
- ・ グラウンドゴルフ大会・輪投げ大会・スポーツ大会
- ・ 新規大会の開催・健康ウォーキング・研修旅行
- ・ 交流研修会・他クラブとの交流・友愛活動
- ・ サークル活動情報
- ・ 会員の方々の活動情報
- ・ ペット情報 他々