

# シニアクラブ長泉だより

～ 令和5年7月



大会の風景！

会場のアリーナです！



**ウェルピア長泉とアリーナ：輪投げ大会の会場です！**

**《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

P1 【トピックス】 単位クラブの活動報告 ～ 新屋町中 ～

P2 【トピックス】 友愛部研修(健康栄養講座)[第2回フレイル予防について]

P3 【トピックス】 第31回輪投げ大会<結果報告>

P4 【頭の体操】 <知らないはずの一般常識クイズ 後半>

P5 【頭の体操】 《先月の回答と当選者の発表》

巻末裏 令和5年7月号 頭の体操クイズ 応募用紙

巻末 <編集後記>

## 【富士山の写真募集中！】

- 会員の皆さんの自宅周辺からの富士山の写真を募集しています。
    - ・ 撮影日 ・ 撮影場所 を明記して、事務局：尾崎まで 提出ください。
- 「シニアクラブ長泉だより」の表紙に、掲載させていただきます。

## 【活動紹介募集中！】

- 各クラブの活動紹介を募集しています。
    - A4用紙1枚を目途に、紹介文章と活動写真を、事務局：尾崎まで 提出ください。
- 「シニアクラブ長泉だより」に、掲載させていただきます。

## 【トピックス】 単位区クラブの活動報告 ～ 新屋町中 ～

新屋町中シニアクラブの「スマホ相談会」の活動が、静岡新聞に掲載されましたので紹介します。

新屋町中シニアクラブは  
スマホ相談会を3日間開催。  
約30人が参加し、  
スマホ相談員の  
成瀬 正樹さんと  
小池 友治さんを講師に  
写真や動画の送信や  
LINEの使い方や友達追加などを  
学ぶ。

参加された方の意見として  
「同世代が集まる講座は、  
分からないことが共有できるので  
参加しやすい」  
とのこと。



長泉でスマホ相談  
高齢者使い方を学ぶ  
同世代受講生が説明

新屋町中シニアクラブ（長泉町）はこのほど、スマホ相談会を町文化センターベルフォーレで開き、WiFiの接続法やLINE（ライン）の使い方を学んだ。約10人が参加。昨年、町が開いたスマホ相談員養成講座を受講した成瀬正樹さん（70）

と小池友治さん（73）が講師を務め、暗証番号を打ち込むWiFiの接続法を説明。参加者から「スマホ操作で知りたいこと」を募り、写真や動画の送信、友達追加などラインの便利な使い方を伝えた。80代女性は「携帯会社は予約が必要でなかなか行こうと思えなかった。同世代が集まる講座は、分からないことが共有できるし、来やすい」と声を弾ませた。

WiFiの接続法などを学ぶ参加者  
＝長泉町の町文化センターベルフォーレ

他クラブの皆さんも、興味がありましたら開催をしてみたいですか？  
ご希望のクラブは、シニアクラブ長泉事務局（尾崎まで）にお問い合わせください。

## 【トピックス】 友愛部研修(健康栄養講座)[第2回フレイル予防について]

シニアクラブ長泉の友愛部研修会として、6月20日(火)にいずみの郷集会室にて「フレイル予防」についての講和が開催されました。

管理栄養士の鈴木さんより、

健康寿命を延ばすために、日常的にケアできる「栄養・口腔」の話

歯科衛生士の伊東さんより、

健康は口から:美味しく、楽しく、安全に食事をするための口腔ケアの話  
を43名の参加者の方々が聞き入っていました。

講演の前に、1ヶ月ぶりに「ベジスコア」を測定し、この1ヶ月間で改善が見られたかを  
確認してもらい、「1日の目標野菜摂取量350g」の診断と現状を確認しました。



# フレイルを予防して健康寿命をのばそう

## 【トピックス】 第31回輪投げ大会<結果報告>

6月29日(木)にシニアクラブ長泉第31回輪投げ大会が池田町長および芹沢社協会長のご臨席のもと、ウェルピア アリーナにて 総勢330名を超える参加で、開催されました。令和元年の新型コロナウイルス感染症に伴う開催中止から、3年間は勤労者体育センターで、予防対策を実施しながらの開催でしたが、久しぶりに参加者全員が集い、盛大に開催できました。



前回優勝の上土狩チームによる選手宣誓



結果	受賞		受賞			
団体:優勝	鮎壺A	420	飛び賞			
団体:準優勝	竹原A	408	団体:10位	谷津A	327	
団体:3位	上土狩A	403	団体:20位	下長窪B	278	
団体:4位	薄原上A	368	団体:30位	納米里D	246	
団体:5位	本宿A	357	団体:40位	下長窪E	213	
団体:6位	駅下B	354	団体:50位	元長窪	167	
個人:優勝	鮎壺A	川崎 恒雄	113	本宿C	川上 和代	84
個人:準優勝	谷津A	八田 稔	90	谷津B	後藤 節子	75
個人:3位	鮎壺C	兼武 幸則	89	上土狩A	三田 幸子	73
個人:4位	中土狩A	杉本 和宏	85	上長窪A	天羽 勝子	68
個人:5位	竹原A	高橋 渥巳	84	三軒家A	長澤 喜代子	66
個人:6位	薄原上A	田口 敏一	81	薄原上B	奥田 久美子	65
個人:当日賞	薄原上C	川口 進	64	下長窪F	日吉 忍み子	50

90歳以上のエントリーが20名。当日の参加が18名でした！

## 『頭の体操』 <知らないとまずい一般常識クイズ 後半>

前回の、<知らないとまずい、一般常識クイズ>はいかがでしたか？  
今回も、<後半10問>です。さあ、トライしてみましよう！



スマホでチャレンジ！

- 問1 奈良時代の次は何時代でしょうか？  
1. 飛鳥時代                      2. 鎌倉時代                      3. 平安時代
- 問2 日本人に一番多い血液型はなんのでしょうか？  
1. A型                              2. B型                              3. O型
- 問3 「そうめん」と「ひやむぎ」の違いはなんのでしょうか？  
1. 原材料                          2. 麺の太さ                          3. 麺の長さ
- 問4 次の中で一番硬い鉛筆の芯はどれでしょうか？  
1. H                                  2. HB                                  3. B
- 問5 毎年12月に「今年の漢字」の発表が行われる場所はどこでしょうか？  
1. 金閣寺                              2. 銀閣寺                              3. 清水寺
- 問6 東京ディズニーランド・ディズニーシーがあるのはどこでしょうか？  
1. 東京都                              2. 千葉県                              3. 埼玉県
- 問7 5月4日は何の日でしょうか？  
1. 憲法記念日                          2. みどりの日                          3. こどもの日
- 問8 スーパーなどで使われる「野菜と果物の総称」として正しいものはどれでしょうか？  
1. 青果                                  2. 清果                                  3. 生果
- 問9 東京都にある空港はどれでしょうか？  
1. 羽田空港                              2. 成田空港                              3. 中部国際空港
- 問10 三大疾病と呼ばれている病気は、「がん・脳血管疾患」ともう一つはなんのでしょうか？  
1. 心疾患                                  2. 糖尿病                                  3. 認知症

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

**応募者全員の方**から、**抽選で15名の方**に「粗品」を差し上げます！！

**令和5年7月21日(金)迄**に、**福社会館事務所:尾崎**まで

**メール:** [nagaizumi.scc@gmail.com](mailto:nagaizumi.scc@gmail.com) **FAX:**055-986-3794

**巻末裏の解答用紙をご利用ください！！**

## 『頭の体操』 <知らないとまずい一般常識クイズ 前半>

今回のクイズはいかがでしたか？ 少しだけ頭を使われたのではないのでしょうか？

問1 「寅年(とらどし)」の次はなに年でしょうか？ [3. 卯年(うさぎどし)]

十二支の順番は「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」です。

問2 「白寿(はくじゅ)」とは何歳のことでしょうか？ [3. 99歳]

白寿は、「百」から「一」を引くと、「白」になることがその由来です。

問3 カッコいい男性を「二枚目」ということがありますが、その由来はなんでしょか？

[1. 歌舞伎]

歌舞伎小屋の前に掲げられた看板の1枚目には主役、2枚目には美男子役の名前が書かれていたことから、カッコいい男性を「二枚目」というようになりました。

問4 日本最北端の島の名前はなんでしょか？ [2. 択捉島(えとろふとう)]

日本最北端の島は、「択捉島」で由来の名前はアイヌ語で「岬のあるところ」です。

問5 料理の「さしすせそ」の「し」はなんでしょか？ [1. 塩]

味付けする時に使う調味料の順番で、「さ:砂糖」「し:塩」「す:お酢」「せ:醤油」「そ:みそ」で、昔「しょうゆ」を「せうゆ」とかいたことから、「せ」が醤油になっています。

問6 2022年(令和4年)の1万円札の肖像画は福沢諭吉。新1万円札の肖像画は

渋沢栄一。では、福沢諭吉の前の1万円札の肖像画は誰でしょか？

[3. 聖徳太子]

2022年時点で聖徳太子と福沢諭吉の2人だけです。渋沢栄一で3人目となります。

問7 東京都庁があるのはどこでしょか？ [3. 新宿区]

1991年に新宿区西新宿に完成しました。旧都庁舎は、千代田区丸の内にあります。

問8 日本一長い川はどれでしょか？ [2. 信濃川(しなのがわ)]

その長さは367km。利根川:322km、石狩川:268kmの順となっています。

問9 「吾輩は猫である」の作者は誰でしょか？ [1. 夏目漱石]

「吾輩は猫である。名前はまだ無い」で有名で、実際に飼っていた猫がモデル。

問10 鶏肉の「せせり」とは、どの部分の肉でしょか？ [2. 首の回り]

鶏の首の回りから少ししか取れない肉で「ネック」とも呼ばれることがあります。

応募総数:76件。応募クラブ:12クラブ **多数の応募ありがとうございました！**

	クラブ名	お名前		クラブ名	お名前
1	上長窪 百澤クラブ	片澤 哲夫	9	新屋町上 いずみ会	勝又 良夫
2	下長窪 城山クラブ	関野 和代	10	鮎壺 シニアクラブ	土屋 英治
3	下長窪 城山クラブ	足立 榮子	11	鮎壺 シニアクラブ	米田 雅彦
4	屋代住宅 はなはなクラブ	斉藤 のり子	12	薄原上 すずきの会	荒川 絹子
5	池田 悠遊会	大場 義男	13	本宿 ニューライフクラブ	山南 弘文
6	上土狩 シニアクラブ	勝又 京子	14	本宿 ニューライフクラブ	加藤 種雄
7	上土狩 シニアクラブ	富田 慶子	15	竹原 シニアクラブ	高橋 政蔵
8	新屋町下 いなり会	北野 二千音	<b>おめでとうございます！！</b>		

～ 頭の体操クイズ 令和5年7月号（締切：7/21）～

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	

**7月21日迄**に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います

---

～ 頭の体操クイズ 令和5年7月号（締切：7/21）～

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	

**7月21日迄**に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います

---

～ 頭の体操クイズ 令和5年7月号（締切：7/21）～

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	

**7月21日迄**に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います





## <編集後記>

令和5年度事業の第2弾の第31回輪投げ大会が開催されました！！  
久し振りに、ウェルピアアリーナで、計380名の参加をえて、無事に終了しました。  
参加いただいた方々、大変お疲れ様でした。楽しんでいただけたでしょうか？

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・フライングディスク大会
- ・ 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
- ・ 各サークル活動の紹介
- ・ 頭の体操クイズ
- ・ ペット情報 他々

<下記へお気軽にご連絡下さい>

平瀬会長      電話：090-4089-1130      Mail：[jkyon1109@ozzio.jp](mailto:jkyon1109@ozzio.jp)  
尾崎事務局      FAX：055-986-3794      Mail：[nagaizumi.scc@gmail.com](mailto:nagaizumi.scc@gmail.com)

