



御殿場市シニアクラブ連合会広報誌 いきいきクラブ 御殿場市

第61号

発行
御殿場市シニアクラブ
連合会
〒412-0042
御殿場市萩原 988-1
TEL 0550-89-2513
発行責任者 黒澤佳壽子
発行日 2026年1月
制作・印刷
株式会社ニチコミ

年頭のごあいさつ

御殿場市シニアクラブ連合会

連合会長 黒澤 佳壽子

(御殿場区長寿会)

謹んで新年のお慶びを申し上げます。会員の皆様のご多幸とご健勝を心より御祈念申し上げます。

昨年11月全国老人クラブ大会が茨城県水戸市で開催されました。熱意ある発表は、それぞれの活動を参考にさせていただく良い機会でした。大会宣言では、シニアクラブが地域社会においてなくてはならない存在であることを誓い合いました。御殿場市シニアクラブ連合会でも、各単位クラブが、地域に合った活動を展開し「健康長寿を目指す健康活動」「暮らしを見守る支え合い活動」「高齢期を豊かにする生きがい活動」「あらゆる世代と連携する地域貢献活動」を実践し、地域の発展に貢献して下さっています。

会員減少は全国共通の課題ですが、皆さまが活動を通して、地域やお仲間との絆、生きがいややりがいを会員以外の区民の皆さまに啓発していただき、会員減少に歯止めがかけられ、御殿場市シニアクラブ連合会がさらに発展されることを心より御祈念申し上げます。

令和7年度 静岡県老人クラブ連合会主催

高齢者いきいき創造広場：御殿場市代表北久原楽生会



会場は拍手喝采です



御殿場からの応援団総勢30名

9月25日
長泉町文化センター
ベルフォーレ
(内容)
表彰式典
講演…前田健志
「吟と尺八、歌の響き」
芸能発表…19団体

式典では、栢ノ木栢和会の活動賞受賞の表彰。芸能発表では19市町19グループが出演。御殿場代表の北久原楽生会「ゆかいな仲間」の舞踊で会場は大きな拍手と笑顔に包まれました。講演では富士宮出身 吟詠家・尺八演奏家の前田健志氏の詩吟や尺八、ポップスの演奏で、和と洋の音楽融合に、参加者は魅了されました。

年男



年女



昭和5年生まれ(96歳)
昭和17年生まれ(84歳)
昭和29年生まれ(72歳)



理のない範囲で体を動かし、自分でできることは自分でしています。長男夫婦と孫との同居で、好き嫌いせず何でもよく噛んで食べ、感謝の気持ち忘れず、くよくよしない、明るく穏やかな日々を送っています。



昭和5年に生まれ、おかげさまで8回目の年女を迎えられました。元気に過ごすことを一番の目標にし、無

清後芙蓉クラブ 土屋 富子

感謝して穏やかに過ごす

がとても楽しいです。手芸が得意で裁縫や編み物で、さんざんいろんなものを作ったものです。今は、夫を亡くして一人暮らしを心配した孫娘夫婦が同居してくれるようになり、張り合いがあります。家族の役に立つようにこれからも、健やかに過ごしていきます。



92歳までバイクに乗って、走り回っていました。スポーツが好きで、シニアクラブの行事に誘われるの

中畑西区シニアクラブ 勝又 千代

グラウンドゴルフのできる幸せ

合いを大切にし、前職場の先輩や同僚、後輩との交流を深め、諸行事には必ず参加しています。人生百年時代！これからも、仲間と家族に感謝し、健康の維持に努めて行きたいと思えます。



私は運動が好きなので、ほほえみクラブの仲間との、スポーツ活動には、積極的に参加しています。また、人との付き

保土沢ほほえみクラブ 加藤 数俊

仲間と家族に感謝

した。最近初めて奉仕作業に参加したところ、コミセンの草刈り等の作業を、私よりかなり先輩の方々が、大勢参加しており驚きました。それ以来私は、健康管理も兼ね、長寿クラブの活動には、できるだけ参加するよう心がけています。



現在71歳で、数年前、長寿クラブに入会した頃は、行事にはあまり参加せず、近所の会員の方々の活動を見ているだけで

二の岡長寿クラブ 勝間田健一郎

年と共に



私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

年齢は気にしない！

いつも若い気持ちで！

鮎沢シニアクラブ 前沢昭太郎



鮎沢シニアクラブの仲間にしていただき、親切な人達と楽しんでいます。電気主任技術者として、今でも仕事をし、おもちゃドクターのボランティアの活動もしています。趣味の絵画ではミクリヤ美術協会に所属し、月に二回のデッサンには必ず参加し腕を磨いています。良き上司・先輩・友人・父母そして良き伴侶、家族に恵まれて、幸せな日々感謝しています。



仲間と日々楽しく

荻原沢上区シニアクラブ 石塚 英子



元気に 7 回目の年女を迎えることができ感謝です。シニアクラブの事業に参加して、楽しい仲間と話したり、笑ったりストレス解消になります。家では好きな花を咲かせたり、野菜を作ったり楽しんでいます。これからも健康に過ごしていきたいです。

私の必需品

山之尻長寿会 滝口 衛子



7 回目の年女ですが、運転免許証の更新をする事に決めました。楽しみにしているグラウンドゴルフ・パークゴルフに参加するため、夫との買い物やドライブにも、まだまだ車は手離せません。安全運転に気をくばりながら趣味や生活を楽しんでいます。



年相応に歩む

大坂シニアクラブ 杉山 光運



人生振り返ると早いもので、7 回目の午年を迎えました。若い頃は、ゴルフが好きでよくやったものですが、今はグラウンドゴルフを楽しんでいます。シニアクラブの会長を任せられ、大変と思いつつも、地域の人々と、公民館で楽しい時間を共に過ごせて、役をひきうけるのも悪くないな！と思っています。家では、無理せず畑を楽しんでいます。



私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

人生に感謝

萩蕪さわやかクラブ 上村土守江



初の女性総理大臣に乾杯!! 私は旅が好きで、定年後、世界の国々に出かけ、コロナの年の3月に南極から世界一幸福な国

ブータンより帰港し、人生最後の海外旅行となりました。俳句とダンス(舞踊)を趣味とし、毎日のラジオ体操で体力作りをしています。親から「質素、正直が一生の宝」と躰られ、貫いた人生です。戦争のない日本で、周囲の人々に恵まれ、楽しい人生を享受し感謝しています。

♪いつでも夢を♪

菜蕪沢上区シニアクラブ 中川 保雄



出生地は、中華民国山西省、3歳で終戦を迎え「命からがら引き揚げて来た」と母が話してくれました。それから80有余年、無事に元気で7回目の年男です。感謝の気持ちでいっぱいです。今後は橋幸夫さんの♪いつでも夢を♪の心で、前向きに夢を抱き歩いて行きます。

今年の目標はダイヤモンドを出す

保土沢ほほえみクラブ 勝又 勝昭



グラウンドゴルフをやりたくてほほえみクラブに入会し、十数年経過しました。仲間の皆さんから教えを賜り一人前になりました。

た。年男の今年は、目標を「大会においてダイヤモンドを出す」にします。令和元年度に出して以来練習でも出ていないので、目標達成にむけて体力・健康維持を図り、練習に励みます。



※ダイヤモンド賞とは、グラウンドゴルフの8ホールでホールインワンを3回以上達成したプレーヤーに贈られる賞です

長寿クラブのモルツクが楽しい

二の岡長寿クラブ 鈴木 紋子



鈴木家に嫁いで60年。大家族の中で、いろんなことがありましたが、幸せでした。今は、のんびりと気ままな生活です。身体を

動かすのが好きな私は、長寿クラブの行事に参加するのがとても楽しいです。これからも、楽しい人生を、元気に暮らしたいと思うこの頃です。



私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

地域の仲間と

明るく楽しく朗らかに

中畑南区シニアクラブ 末廣 忠雄



早いもので7回目の干支を迎えます。今ではシニアクラブの仲間の皆さんと、地域の行事や社会奉仕・カラオケ等で有意義に過ごしています。近くにいるひ孫の成長を見守りながら、趣味で葉ボタンの栽培をしています。これからは健康に留意し、仲間を大切に融和・親睦を図りたいと思います。

気持ちは今も変わらない

萩原八千代会 野木 和子



婦人会や地域福祉委員など、仲間に恵まれ、楽しく過ごしてまいりました。いつの間にか年女を迎える年齢になりますが、気持ちは今も変わりません。八千代会のお誕生日会やグラウンドゴルフを楽しみ、家では、20年程ラジオ体操を続け健康に気遣い、折り紙や手芸、少しばかりの野菜作りを頑張っています。

家族や仲間にも恵まれ幸せ

シニアクラブ中清水 大井 房子



健康だけが私の取り柄で、健やかに過ごしてきた80有余年です。ところが昨年急に大病に見舞われ、思いもよらない入院生活を送りました。その間、家族やシニアクラブの仲間にも励ましてもらい、元氣を取り戻すことができました。有難くて感謝の気持ちでいっぱいです。好きな俳句も詠めるようになり、シニアクラブにも参加できます。少しずつ体力をつけて、野菜やお花の世話も頑張りたいです。

季節の花を種から育てる

杉名沢シニアクラブ 永井 弘子



8月に種をまいた葉ボタンが大きく育ち色もはつきりしてきました。パンジーは花が咲いたけど株が小さく残念。9月にまいたビオラは今の所順調。季節の花を種から育てるのが私の楽しみひとつ。次は何の花を？色は？と考えるのもまた楽しい。



私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

9/20± 全国一斉社会奉仕の日

全国のシニアクラブでは、昭31年より「敬老の日」に感謝する取り組みとして、地域社会に対する感謝と、高齢者の活力を示す、全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。スローガンは「きれいな地球を子どもたちへ～花のある町、ゴミのない町～」です。

御殿場市でも各クラブが、黄色い旗をなびかせ、社会奉仕活動に汗を流しました。



社会奉仕の日ということで9月22日、約40名の参加で、東区公民館敷地内の草取りを実施しました。草取りの草で、大きなゴミ袋が次々にいっぱいになり、公民館は見違えるようにきれいになりました。皆さんよく頑張って作業して下さいました。

中烟東区シニアクラブ

会長 田代 勝



永塚浅間神社の清掃を、毎月1日にシニアクラブが担当し綺麗にしています。全国一斉社会奉仕の日ということで、この日は、永塚コミセンの広場・駐車場の草取りを会員有志で実施しました。

永塚和楽会

会長 勝又 和久



私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

上小林老人クラブ

会長 林 正尚



上小林には、卓錘山東岳院と称し、地元の人からは、輿櫓(きやり)地藏さんと親しまれているお寺があります。今回、社会奉仕の日という事で、初めて境内の除草・清掃作業を実施しました。住職からは大変喜ばれ、参拝者にも気持ちよくお詣りしていただけるようになりました。

川柳区シニアクラブ

会長 大胡田 直良



川柳区戦没者のお墓参りと、広場の除草作業を、毎年春と秋のお彼岸前に3班に分かれて行っています。今年の9月20日社会奉仕の日は雨天の為、お墓参りを済ませ、作業は中止しました。

中山下ときわ会

会長 松田 健



ときわ会では、毎月5日に諏訪神社の清掃。JR富士岡駅の花壇の手入れと花植え・散水を実施しています。

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



令和7年度 第50回スポーツ大会

令和7年10月15日 御殿場市体育館



第50回 御殿場市シニアクラブ連合会 スポーツ大会得点結果表 (R7.10.15)

種目	旧婚旅行	ピンころがし	ゲートボール	輪投げリレー	清掃奉仕活動	得点	順位
チーム名	順位(得点)	順位(得点)	順位(得点)	順位(得点)	順位(得点)		
Aブロック							
御殿場A <small>深沢・東山・二の岡・鮎沢</small>	3	2	1	3	3	12	5
富士岡	4	4	4	4	4	20	8
高根A <small>塚原・六日市場・美乃和・清後</small>	1	1	3	2	1	8	2
御殿場C <small>稲木・西田中・北久原・仁杉</small>	2	3	2	1	2	10	3
Bブロック							
原里	4	2	2	1	2	11	4
御殿場B <small>御殿場・新橋東西・永原・萩原</small>	1	4	4	4	4	17	7
玉穂	2	1	1	2	1	7	1
高根B <small>山之原・上小俣・家野田・土野・笠河</small>	3	3	3	3	3	15	6

結果		
優勝	準優勝	第3位
玉穂支部チーム	高根支部Aチーム	御殿場支部Cチーム

支部対抗8チームが、旧婚旅行・ピン転がし・シヤンボゲートボール・輪投げリレー・清掃奉仕活動リレーの5種目に挑戦！玉穂支部が史上初4連覇達成！田代副市長はじめ御来賓の皆さまも真剣に取組み、スポーツの秋を全員で楽しみました。

※今年度は、順位を得点とし、得点の少ないチームが上位となりました

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

第54回 全国老人クラブ大会

11月4～6日 茨木県水戸市民会館



例年開催されている全国老人クラブ大会が茨木県水戸市で開催され、北は札幌シニアクラブ連合会、南は、沖縄シニアクラブ連合会と、全国から1247名の仲間が集まり、活動発表、講演、式典が執り行われました。誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、ともに支え合う地域共生社会の実現のために、シニアクラブの存在は重要であると再認識した大会でした。

静岡県共同募金会より感謝状

御殿場市社会福祉大会 10月4日

静岡県共同募金会から、御殿場市シニアクラブ連合会



に「多額の浄財を寄付され社会福祉の向上に貢献された功績をたたえ」感謝状が、贈られました。単位老人クラブの会長様より多額の募金を集めていただいたおかげです。

市シニアクラブ輪投げ大会

9月30日



昨年度優勝 栢ノ木田中さんの選手宣誓



20年ぶりに優勝を果たした北久原楽生会の皆さん

大会結果 (敬称略)

団体の部	順位	団体名	点数
団体の部	優勝	北久原楽生会	574点
	準優勝	保土沢ほほえみクラブ	493点
	第3位	二の岡長寿会クラブ	442点

男性個人の部	順位	氏名	点数
男性個人の部	優勝	内藤 昌純	栢ノ木 49点
	準優勝	磯野 勝美	北久原 41点
	第3位	佐藤 廣行	御殿場区 40点

女性個人の部	順位	氏名	点数
女性個人の部	優勝	勝又美智子	栢ノ木 50点
	準優勝	勝又 和子	北久原 47点
	第3位	原田 映子	永原 45点

男性3名女性3名でチーム編成し、6名4ゲームの総得点で競いました。個人戦は1ゲームで出した得点で勝負です。今年の最高得点は50点でした!!

文化の秋 各地区の文化祭でシニアが活躍

10月～11月 市内各地のコミセン・支所等



夢フェスタ玉穂でのシニアクラブコーナー



高根どんたくでのシニアクラブコーナー



御殿場市ふれあい広場では、シニアの手作り作品の販売で大にぎわい

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

いきいきクラブ紹介

秋の1日

楽しんでできました

菜葉沢上区シニアクラブ

会長 小林 章



10月28日晴天に恵まれサロンバスに乗った27名が東京湾を渡り、今年の目的地「千葉県ドイツ村・はちみつ工房」を訪ねました。

美しい花々を愛で、ミカン狩りを楽しみ、蜂蜜を絞る工程を学び、試食、蜂蜜で造ったお酒を試飲、新鮮な海鮮の昼食に舌鼓を打ちました。バスの中では、脳トレゲーム・のど自慢で盛り上がり、会員同士の親睦も深まり大変楽しい1日を過ごすことができました。



多くの会員が参加し

楽しんでいきます

保土沢ほほえみクラブ

会長 土屋 耕一



当クラブは、スポーツが大変盛んです。毎週

月・木は輪投げ、ペタボードを公民館で、毎週火はグラウンドゴルフを友愛パークで練習しています。月に一度実施しているカラオケ同好会では、20名前後の仲間がマイク片手に楽しんでいきます。

優良クラブ表彰を頂いて

二子長寿会 会長 坂上忠雄



第62回シニアクラブ大会にて我が二子長寿会が優良クラブとして表彰されました。表彰式典において、二子の名前

が呼ばれた時には大変うれしく感動しました。まだまだこれからも、地域の仲間と高齢期をともに健康で過ごしていきたい！頑張っていきたいです。



また、年間通して、偶数月の15日に誕生日会を開いています。毎回、神社境内を掃除した後、公民館でお祝い会を実施します。当月と翌月の誕生日者を祝い記念写真を撮ります。そのあとは、体操や脳トレ、昼食をとりながら歓談します。

後半は月変わりりで、カラオケをしたり、楽器演奏を聴いたりビンゴゲームをして盛り上がります。毎回40名ほどの会員が参加していただいております、みんなが誕生日会を楽しんでいます。

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

Table with 2 rows and 3 columns, currently empty.



いきいきクラブ紹介

リンゴ狩りで親睦

西田中長寿会 10月29日

会計 鈴木 隆

年に一度の研修旅行で長野県駒ヶ根に会員44名でりんご狩りに行ってきました。

リンゴ園では、決められた個数を選ぶのに真剣な眼差しです。お得な訳アリりんごを袋に詰める時は皆夢中で、とても手早く詰めていました。リンゴ園の景色や買い物を楽しむ会員同士の友好も深まる有意義な1日でした。

いきいきシニア紹介

敬老の日！余生

ポジティブ好奇心

萩原八千代会 勝又 昭雄



平均寿命を超えて、残生はポジティブ&ナチュラルに身体は元より、

脳への酸素供給に励み、お医者様と仲良く、天寿 or 大往生を夢見ている。それでも「昔は…」といつまでも青春を引きつりながらやってきました。

御殿場中学校昭和32年卒業。

同級生329名、戦地へ向かった男達の子孫である。同窓会名「やまなみ」として第1回の昭和59年以後、紆余曲折を経て令和5年第23回を数えるも、コロナの祟りもあり泣く泣く解散した。御殿場高校商業科昭和35年52名で卒業、同窓会名「3年4組の会」として30回を



数え、いつもお開きには肩を組んで校歌を歌ったが、寄る年波に勝てず解散。

さて、これからであるが、錆びたアテナを蘇らせ考えたるも、ビューティフルヒューマンライフを実現すべく、座って出来る、俳句・囲碁その他、元気なお邪魔虫として顔を出していく。

挨拶の力

中畑西区シニアクラブ 島田 幸雄



私が18歳で就職した職場に明るい元気な挨拶をする方がいました。

した。今でもその方のお名前・顔・声を鮮明に覚えています。明るい挨拶は、周囲の人に元気を与えるだけでなく自分も清々しい気分になります。シニアクラブの motto である「明るく、楽しく、元気良く」挨拶はまさにその基本であると思います。これからもさわやかな挨拶で、残された人生を楽しく生きていきたいと思っています。

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

故郷紹介

我が故郷は

岩手県花巻市

平野 昭弘 (西田中長寿会)



私の生まれ育った町は、日本の銘酒を作り出す

「南部杜氏」の発祥の地です。農家の長男は、秋の米の収穫が終わると、酒造りの責任者として、全国の酒造会社に半年間出稼ぎに出ます。私の兄も浜松の花の舞酒造りに来ていました。

観光名所としては、花巻温泉や宮澤賢治記念館があり一年中観光客で賑わっています。近くには大谷翔平や菊池雄星の母校の花巻東高校があり、故郷の宝として誇りに思います。



奥様が作った大谷人形で、11月静岡県立美術館のすこやか長寿祭美術展に出展されたものです

会員文芸

俳句



シニアクラブ中清水 大井 房子

白妙の不動の富士や 初御空
新春の水の煌めく五十鈴川
生涯を富士の麓に 齋打つ



萩原八千代会 勝又 昭雄



萩蕪さわやかクラブ 上村士守江

小春の日7足並ぶスニーカー
傘寿なる石音高く小春の日
年女の寄稿依頼や年の暮れ
吊り干しの千振ふりて 恙無く



茶萁沢上区 シニアクラブ 小林 章

脳みそに移し替えたい顔のしわ
マイナンバーナンマイダーと聞き違い
真っ直ぐに生きてきたのに腰曲がる
あーんして昔ラブラブいま介護
エプロンを退職祝いにくれた妻
この俺に暖かいのは便座だけ
もう6時もうろくじいに聞こえてる

編集後記

伸ばそう、健康寿命！担おう、地域づくり！をテーマに、地域の絆を広めるよう活動しているシニアクラブのようすをお伝えしました。地元の老人クラブ(シニアクラブ)に加入されない方が多くなっている地域がありますが、高齢期は、地域の仲間とつながっている安心感があります。どうぞ！こんな楽しいシニアクラブへの加入をお待ちしています。

令和七年度 広報委員

- 川村 洋一 (鮎沢シニアクラブ)
- 坂上 忠雄 (二子長寿会)
- 長田 修一 (大沢いきいきクラブ)
- 小沢 教生 (中畑南区シニアクラブ)
- 芹澤 照男 (茶萁沢下区シニアクラブ)
- 杉山 吉彦 (六日市場永寿会)
- 齋藤 重光 (美乃和みずほクラブ)



※二子長寿会 会長 坂上忠雄様は11月2日会長在職中、享年84歳にてご逝去されました。ご冥福をお祈り致します

スポンサー様への御礼
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。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは御殿場市シニアクラブ連合会の活動を応援しています
