

磐
田

No.43

ねんりん

発行所
シニアクラブ磐田市
(磐田市老人クラブ連合会)
〒438-0077
磐田市国府台57番地7
(磐田市総合健康福祉会館1プラザ1階)
TEL 0538-37-9617
FAX 0538-37-4866

第22回シニアクラブ磐田市
グラウンド・ゴルフ大会

グリーンをめぐる、さわやかな風
笑顔でナイスショット

会長あいさつ

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」目指して



シニアクラブ磐田市
会長 田中 恒男

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」目指して」と、そういわれるような魅力あふれる活動を推進していきたいものです。市や自治会をはじめ、地域のさまざまな団体と連携しながら、高齢者が安心して活動できる共生社会の実現を目指していきたいと思っています。

この度、シニアクラブの会長を務めさせていたくことになりました。微力ではございますが会員の皆さまのお力添えをいただきながら、より良いクラブ運営に務めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

私たちのシニアクラブは、健康づくりや生きがいづくりなど、仲間との交流、地域への奉仕活動を通して、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりに貢献してきました。

近年、会員の高齢化や後継者の不足などにより、会員数やクラブ数の減少が続いています。次の世代にシニアクラブ活動を引き継ぐためにもシニアクラブの存在や楽しい活動を地域の高齢者に伝え、参加者を広げることが求められます。

「シニアクラブがあるから、この町は元気

シニアクラブの未来は、私たち一人ひとりの行動にかかっています。地域とのつながりを大切にし、笑顔あふれる地域、支えあう共生社会を築くためにも、誰もが楽しく参加できるクラブづくりを通して、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」進めて参ります。皆さまのお力添えを心よりお願いいたします。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

一般貨物自動車運送事業 産業廃棄物収集運搬業
貨物軽自動車運送事業

株式会社 速州急行

磐田市上岡田 612-2

TEL<0538>34-3105
FAX<0538>34-3162

内科
田上診療所

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	○	○	／

休診：木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日
磐田市福田1494-12
TEL.0538-55-4625

ふるた内科クリニック
胃・大腸内視鏡検査

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:00~ 9:00	／	☆	☆	☆	☆	☆	／
9:00~12:00	／	●☆	●☆	●☆	●☆	●☆	／
13:00~15:30	／	★	★	★	★	★	／
16:00~18:00	／	●	●	●	●	●	／

●外来診療 ☆胃カメラ検査 ★大腸内視鏡検査
磐田市見付1963-15 ☎0538-31-4105

長尾 仁税理士事務所
税理士 長尾 仁

磐田市見付3719番地1
TEL 0538-35-9221

みずのクリニック
内科・心臓内科・循環器内科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00 (受付終了 11:30)	●	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00 (受付終了 17:30)	●	—	●	●	●	—	—

※受付時間【午前】8:25~11:30 / 【午後】13:55~17:30
休診日 火曜午後・土曜午後・日曜祝日
磐田市森岡 160-1 TEL.0538-31-6100
<https://www.mizuno-heart.jp>

ながせ眼科
Nagase Eye Clinic

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 ★…手術日
磐田市西貝塚2246 TEL.0538-36-0015

総会 報告

つなぐ

令和7年度から令和8年度へ

総務部長 中村 重行



5月20日(水)、アミューズ豊田ゆやホールにて「令和8年度シニアクラブ磐田市通常総会」を開催しました。

磐田市議会議長・鈴木喜文様他ご来賓6名および86名の代議員のご出席をいただき、盛大に行うことができました。

本年度は、山下六機会長から田中恒男会長に引き継ぎがなされました。また、令和7年度事業報告および決算、8年度人事案と事業計画、予算案が提案どおり可決され、新年度に引き継がれました。

「シニアクラブ磐田市功労者表彰式」も総会に先立ち執り行われました。

田中会長より、永年にわたりシニアクラブ発展にご貢献いただきました26人と1単位クラブの方が表彰されました。功労者の皆さま方には深く感謝申し上げますと共に、今後とも一層のご貢献ご活躍をご祈念申し上げます。

総会終了後には、危機管理課防災対策防災対策グループ主事・岩松岬樹様より「防災」をテーマに講話をいただきました。大きな災害を例に、阪神淡路大震災では家具や扉の固定、東北の地震では津波の恐ろしさ、能登半島の地震では発生後に多くの火災が発生したことから耐震ブレーカーの取り付けが有効であり、まず命を守る行動をとることの大切さを分かりやすくお話しいただき、大変参考になりました。



盛大に催された総会



功労者表彰式

令和8年度シニアクラブ磐田市功労者表彰式が、令和8年度総会前に開催されました。永年にわたりシニアクラブ活動で貢献され、会員の模範として活躍された26個人と1クラブへ表彰状が授与されました。

シニアクラブ磐田市 会長表彰

被表彰者の皆さん（敬称略）

第1号功労者

◎役員として4年以上(9人)

西村 晋 増田 良明 江塚亀久夫 星名 茂
徳山 晴夫 和田 節子 柴本比登志 増田 暢之
赤堀 好朗

第2号功労者

◎役員として8年以上(6人)

平田 五作 山岡 健 大石 一臣 内野 正行
鈴木 米子 杉山 隆徳

第3号功労者

◎第1号以外の役員として4年以上(8人)

池端 誠吾 穂山 好枝 野口 博子 川島 文雄
大林 幸廣 土井美穂子 田中美紀子 池田 通泰

第4号功労者

◎その他、老人クラブ活動の功労者(3人)

浅野 研治 小出 智子 石野 千秋

第5号功労者

◎単位老人クラブで活動成績が優良であるクラブ
ふれあいクラブ本郷(豊田)

令和8年度 各地区スポーツ大会の予定

地区名	支部名	開催日程	会 場 (※昨年の会場)
北 部	大 藤	9月9日(水)	大藤交流センター体育館
	向 笠	10月25日(日)	※ウォーキング大会実施
見 付		10月15日(木)	見付交流センター体育館
中 泉		10月22日(木)	中泉交流センター体育館
南 部		10月15日(木)	長野交流センターグラウンド
東 部	田 原	11月16日(月)	田原体育館
	南御厨	10月28日(水)	南御厨交流センター体育館
	御 厨	11月6日(金)	御厨交流センター体育館・グラウンド
	西 貝	11月5日(木)	中遠職業訓練校体育館
福 田		10月30日(金)	福田南島体育館
竜 洋		10月30日(金)	竜洋体育センター
豊 田		10月6日(火)	アミューズ豊田メインアリーナ
豊 岡		10月29日(木)	豊岡総合センター体育館

令和8年度 役員紹介

役職名	氏 名	地 区	備 考
会 長	田中 恒男	見 付	見付地区長
副会長(会計)	中村 重行	豊 田	豊田地区長
副会長	鈴木 勲	北 部	北部地区長
	伊藤 行昌	中 泉	中泉地区長
	原 明男	南 部	南部地区長
	鈴木 房夫	東 部	東部地区長
	加藤 隆一	福 田	福田地区長
	内山 芳夫	竜 洋	竜洋地区長
監 事	内山 恭次	豊 岡	豊岡地区長
	沼倉 昇	豊 田	
	伊藤 泰明	豊 岡	

(任期：令和7年度～令和8年度)

防 災 コ ラ ム

地震が起きたときガスはどうする？

地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

- ①まずは自分の身の安全を確保しましょう。
- ②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。ガス臭いと

きはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめて、換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を閉めて、ガス事業者に連絡してください。

- ③避難するときは、ガス機器を止め、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を全て閉めてください。

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html>)

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

地域と共に 未来を創る



株式会社

堀内土木

本社 ☎0538-38-2525

〒438-0013

磐田市向笠竹之内273番地の1

税・会計に関すること、なんでもご相談下さい

鈴木廣巳税理士事務所

相続税、贈与税 まかせてあんしん

磐田市見付1951-10 ☎ 0538-37-7161

社会福祉法人シオン会

いずみ第三保育園

磐田市見付5018-5

TEL.0538-39-1050

社会福祉法人シオン会施設

いずみ保育園 いずみ第二保育園
放課後児童クラブ Joy seed

第22回 シニアクラブ磐田市グラウンド・ゴルフ大会

6月5日(金)、竜洋海洋公園多目的広場にて「第22回グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。今年度は天候の関係で予備日に順延しての開催となりましたが、多くの方にご参加いただくことができました。当日は天候・気候に恵まれ、128人の選手の皆さんが日ごろの練習成果を発揮され、楽しくプレーをされました。

大会上位者から希望する30人が10月20日(火)に鳥田市の川越広場で開催される県大会に出場されます。



大会結果

順位	氏名	地区	成績
1	池田三千保	南部	49
2	千野宇津巳	中泉	54
3	石川 誠	福田	54
4	高橋 泰治	北部	56
5	秋山 唯廣	豊岡	56

順位	氏名	地区	成績
6	丸山 憲志	竜洋	57
7	加藤 光之	福田	58
8	天野二十夫	東部	59
9	八木 朝治	北部	60
10	渥美 武夫	竜洋	60

※同スコアの場合は生年月日が早い方が上位となります。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

県知事免許(15)1737
宅地造成・土地建物取引

有限会社 **遠州拓地**

磐田市見付1945番地1
電話 0538-32-2440

風の家工房

家のことなら
地元で役立つ工務店

0538-38-1143

House Building and Technical Support
株式会社 **クリエイトセイブ** 磐田市句坂中 228-3

相続登記が義務化されました
(令和6年4月1日制度開始)

「遺言・相続登記」
お気軽にご相談ください

司法書士 **堀内健太郎事務所**

磐田市今之浦二丁目3番地16 水野ビル1階
TEL 0538 (86) 5206

自動車販売

有限会社 **二橋自動車商会**

磐田市小島909番地の2
TEL 0538-35-1284

田中誠税理士事務所

磐田市天龍247番地の1
TEL 0538-36-5555
http://tanaka-makoto.tkcfnf.com

パイプ曲げからプレス、溶接、金型製作まで行う
パイプの総合加工メーカー



新高山株式会社

磐田市駒場6686-3
TEL 0538-66-2395
FAX 0538-66-4065
URL: https://www.niitakayama.com

地区・単位クラブ活動報告

見付地区

健康で楽しい会をめざして！

東坂あたご会 森下登美子

東坂町は、見付天神や愛宕神社周辺で100世帯で住んでいます。会員は、現在30名で男性9名、女性21名です。月一回定例会

を開いています。

行事としては、カルタ会・クリスマス会・脳トレ・お茶会・健康体操・有志の人たちの旅行・食事会等で楽しんでいます。

趣味の会では、輪投げクラブの会を

毎週土曜日の午前中に7名くらいが参

加し、楽しんでいます。見付地区輪投

げ大会にも参加し、頑張っています。

布遊びクラブでは、磐田芸能作品展に

出展しました。昨年は「見付宿」をテ

ーマにした作品を、今年は「あじさい

の花」をテーマにした作品を出展する

ため頑張っています。町内の参加活動

として、愛宕神社花火大会に「あたご

会」として店を出して参加しています。

旅行も一日バスで、新美南吉記念館や

浜北森林公園などに行き、親睦を深め

ることができました。

会員も高齢化し、若い人たちにも入

会していただくような活動をしていき

たいと思います。

趣味も人それぞれあると思います。

いろいろな活動を取り入れ、多くの人

が参加できる楽しい会を作っていきた

いと思います。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

土木工事・エクステリア工事・バルコニー
テラス・カーポート 設計施工

有限会社 **永田ブロック工業**

磐田市見付(二番町)2346番地

TEL 0538-34-8880
FAX 0538-37-0498

金属製品塗装

ユタカ商工株式会社

磐田市小中瀬716-2

TEL<0538>66-6644
FAX<0538>66-5455



一般貨物自動車運送事業

株式会社 **山栄システム**
中日本 オートメンテナンス ファクトリー

磐田市加茂1275番地

☎0538-35-3633

食品関係等の外袋の製造加工
食品のパッケージ製造

有限会社 **牧田製袋**

磐田市川袋1259-1

TEL.0538-66-8105

プラスチック製品塗装

有限会社 **岡松塗装工業所**

代表取締役 岡松 文一

磐田市松本212

TEL.(0538)86-5177
FAX.(0538)86-5178

家庭・店舗・事務所・工場などの
ゴミを片付け・回収致します。

ゴミの持ち込み
歓迎!!

有限会社 **やまや伊藤商店**

〒438-0077 静岡県磐田市国府台634-1
TEL.0538-32-4086

地区・単位クラブ活動報告

東 部
地 区

三ヶ野シニアクラブ 紹介

三ヶ野シニアクラブ 兆寿会 梶田 啓之

三ヶ野シニアクラブは東部地区田原支部に所属しています。正式名称は「三ヶ野シニアクラブ兆寿会」です。もちろん先人がつけられた名前ですが、長寿にあやかる良さを感じています。会員数は66名ですが、地域を8つに区分し各々班長をおいています。

主な行事は田原支部関連の他、当クラブ単独のものとして、毎月、大日堂・三ヶ野天神社の清掃、年2回の花の植え替え、バス旅行があります。ただバス旅行は企画するものの最近では催行人員未到達が続いていて、今後の継続を危惧しています。

また、会員相互の親睦を図る事を目的に新年会を開催しています。

一方、特筆すべき事として「輪投げ」への取り組みがあります。毎週水曜日午前を基本に月・金曜日に練習を行っています。むろん有志の参加ですが、多い日は18名以上になります。このため、田原支部大会には通常2チームの参加ですが、他クラブの配慮をいただき今年は3チームが参加し、Aチームが優勝でき、市大会出場を勝ち取りました。

輪投げ大会は体力・集中力並びに点数計算を備えた良いスポーツだと思っています。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

MARUSHIN R.U.

一般貨物運送事業・自動車運送取扱業・産業廃棄物収集運搬

株式会社 マルシンレッカー運輸

静岡県磐田市下野部1968-2
TEL (0539)63-5322

静岡県知事許可(搬)第9402号

■鉄塔基礎・組立工事 ■土木工事

富田送電工事株式会社

磐田市大久保474-47

TEL.0538-38-3801

一般電気設備 高圧受電設備

有限会社 藤本電気工業

磐田市大久保48番地30
TEL 0538-38-1123土木・基礎・解体
外構工事

有限会社 キタノ

磐田市飛平松43番地
TEL.0538-66-2855

ふるさとの未来をつくる

YOSHIKEN

生コンクリート
製造 販売

有限会社 吉田建材産業

磐田市西貝塚607-1
TEL 0538-34-9331

株式会社 イシマル建設

磐田市前野2745番地2
TEL.0538-35-7047
FAX.0538-37-1156

地区・単位クラブ活動報告

福田地区

長寿社会に向け地域とともに

南島シニアクラブ 赤塚 昭雄

私たちが暮らす福田南島は、元々は鎌田神明地区に連なり、明治時代は御厨村（その後、南御厨村に分村）を構成していましたが、昭和30年に磐田郡福田町（当時）に編入された経緯があります。福田地区の北部にありながら南島という字名は、旧御厨村時代、一番南に位置していたことに由来すると言われています。

ところで、当シニアクラブは現在会員が37名で、ここ数年ほぼ同数を維持しています。これは会員の勧誘を毎年継続的に行ってきた賜物と自負しています。昨年は地域との密着化を図る一環として、クラブの総会に地元子供会の児童や幼稚園児を招いて手品ショーを開催しました。初めての試みでしたが、大変好評を博しました。

お陰様で会員同士の結束も強まり、各種イベントへの士気も高まっています。地区行事のペタンク大会には昨年の初参加（2チーム）に続き、今年は3チームがエントリーしました。またグラウンド・ゴルフ大会への出場者も昨年の9名から今年は12名へ増えています。



長寿社会と言われる昨今、会員自らが健康づくりに取り組み、互いに励まし合い、元気に過ごしていけることを願っています。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

創業昭和23年
うなぎ割烹店
中村屋
磐田市駒場2-25 TEL.0538-66-2340
営業時間 11:00～14:00 (L.O. 13:30)
17:00～20:00 (L.O. 19:00)
定休日 木曜・月曜夜 (不定休有) ※地方発送承ります。

(有)タヨシ工業

磐田市寺谷新田88
TEL.0538-38-3549

住宅足場・マンション足場 全般／改修工事全般

株式会社 シミズ
SHIMIZU Co.,Ltd.

静岡県磐田市富里105
Tel.0538-67-8260

新築工事 リフォーム工事
耐震診断・補強工事
営繕工事 エクステリア工事 土工事
有限会社 高木建設
地元に密着 信頼の家づくり
磐田市刑部島262-1
TEL.0538-35-1891

ご協賛



溶接一般

モリテク

磐田市新島345
TEL.0538-21-3545

地区・単位クラブ活動報告

趣味クラブとしてボッチャを楽しんでいます。月1回の活動ですが、椅子に座って行うことができることから、足腰の悪い方も参加できるスポーツです。ゲームでは、お互いに相手の動きを見ながら駆け引きがあり、和気藹々楽しく活動しています。

ボッチャは幼児から高齢者まで誰もが楽し



北部地区

ボッチャクラブの活動

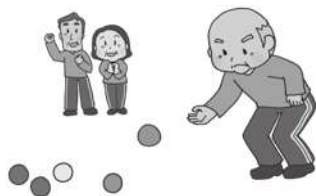
向笠竹之内シニアクラブ 寺田 佳弘

めるスポーツで、パラリンピックの正式種目になっております。最近各地で普及が進んでおります。

正式には3名ずつ選手が出て競技をするチーム対抗ですが、当クラブではクラブルールで個人対抗で楽しんでいます。また、競技の仕方や得点の数え方等ほぼペタンクと同じです。ペタンクの室内版と言えるゲームで、気軽に利用できるスポーツです。

特に、競技ではジャックボール（目標球）にいかにか近づけるか、相手ボールをいかに遠くへ押し出すかなど、ルールは簡単ですが、頭を使うスポーツです。

新しいスポーツとして、多くの皆さんに楽しんでいただきたいと思います。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています



一般建設業
(有)朝倉建設

有限会社 朝倉建設
磐田市福田1622番地の4 TEL.0538-55-2938
〔営業所〕
磐田市前野2227番地 TEL.0538-37-6160

測量／調査／経営全般／コンサルティング

Tsコンサルタンツ株式会社

磐田市気子島1588-3 エピックスカイ 気子島ビル
TEL.0538-24-8737

車検・修理・中古車販売

クルマのことならなんでもお任せください！

株式会社 遠州自動車技工

磐田市前野3068-3
TEL 0538-35-0008

一般貨物自動車運送業 クレーン作業全般
運搬から葺工事一式 軌道工事 一般土木
機械据付 解体業 鉄板リース

(有)杉山レッカー

磐田市上岡田521-3
TEL.0538-34-9333

機械装置設計製作



浜松システム技研株式会社

磐田市小立野485-1
TEL0538-21-3663



磐田市豊島1270-3
TEL.0538-35-5057

地区・単位クラブ活動報告



竜洋地区

私の楽しみ

私たちのカラオケクラブは、竜洋体育センターの研修室でやっています。広くて常にき

海老島楽寿会 山田 君子

れいな部屋です。カラオケ愛好会と、カラオケ竜洋の2つのクラブが一緒になってやっています。令和8年度に入り、5名の方が入会されて現在22名です。次々と美声で演歌を歌い上げて、中には、もしかしてプロではないかと思われる程上手な方もいます。

この会の最大の魅力は、課題曲の時間があり、最新流行の演歌をレッスンします。9時半から30分間、毎回同じ歌を歌います。男の曲と女の曲と、1ヶ月交替です。会長の鈴木さんが要点を教えてくれます。気に入った曲は、その後の自由曲の時間に歌ったり、自分の持ち歌として、機会あるごとに歌っています。

長い方は15年以上の方もいます。平均年齢は80歳位でしょうか？次々と新曲を覚えて披露できる喜びは、痛快そのものです。長生きできそうです。私は10年目、もうすぐ80歳になりますが、まだまだです。うまく歌えなくても、めげずにやっています。テープと楽譜も大分増えてきました。

カラオケの機械も新型で良いものですが、通信費が月1万2千円近くかかるため、会費は半期4千円ずつ集金しています。長く続けたいと思いますので、宜しくお願い致します。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

冷暖房ダクト工事 空調設備
各種清掃工事

株式会社 ミナトダクト

磐田市竜洋中島1668-2
TEL.0538-66-7937

有限会社
ボタニカルガーデン大杉

磐田市赤池415
事務所 0538-36-5411

m-tech-k
Precision processing company

ファイバーレーザー溶接機
ファイバーレーザー切断機
産業ロボット販売

m-tech-k株式会社

磐田市宮本194-3
TEL.0538-67-1797

「第26回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

**シニア川柳
作品募集中**

募集期間:2026年10月1日~12月31日まで

【お題】
秘密

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)

まずはクリック!

川柳 ニチコミ

関東甲信越静ブロックリーダー研修会に参加して

シニアクラブ富士見会 田中 恒男



趣味クラブ紹介

シニアクラブ富士見会には趣味クラブが10クラブあります。
グラウンドゴルフ、バタンク、写真、輪投げ、フォークダンス、
吹き矢、ガーデニング、スマホ教室、ポッチャ、カラオケ

みなさん楽しみながらいきいき活動しています
一部の活動をご紹介します！



「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をテーマに、つま恋にて382名の会員が参加し、研修会が行われました。

私が参加した「楽しいクラブ活動で健康長寿」をテーマのパネルディスカッションでは、各地区の活動の様子が紹介されました。私は、磐田市を代表してシニアクラブ富士見会で取り組んでいる活動を紹介しました。

日ごろから実践している健康づくり・趣味クラブや交流活動、見守り活動など、一人ひとりの健康長寿を延ばすだけでなく、地域の絆などを深める大切な活動であることを発表しました。

また、会員の減少や役員の担い手不足という共通の課題についても意見交換が行われ、各地の先進的な取り組みから多くのことを学ぶことができました。今回の研修を通して、仲間づくりと地域づくりの両方を担う重要な存在であることを改めて実感しました。

今後も、市や自治会等と連携しながら誰もが参加できる、笑顔あふれるクラブ活動を進め、健康で支え合う地域づくりを目指していきたいと思いました。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

天龍山 **聖寿寺**

磐田市岡 330-1
TEL.0538-66-2107

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。



夜間外出の際は
反射材
の着用を!!



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

ロコモティブ
シンドローム
チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。



シニアクラブ磐田市 会員募集中!

シニアクラブ磐田市では、「心とからだの健康づくり」や「花のあるまち、ゴミのないまち、安全・安心のまち」づくり、クラブ活動、相互に支え合う友愛活動など、さまざまな活動を行っています。地域に興味があったり、友だちづくりの場にもピッタリです。新しい扉を開けてみませんか。

プレーをしながら
会話も弾む!



ホールインワン
狙うわよ!

グラウンド・ゴルフ

仲間と練習の成果を発表!
ギャラリーの拍手が
やみつきに!



レクリエーションダンス

歩いて健康
元気よく!



ノルディック・ウォーク

早く披露
したいな

気分は歌手!
新曲も覚えたよ!



カラオケ

多彩なジャンルの
趣味活動

吹き矢 ペタンク
輪投げ ボッチャ
園芸 手芸
将棋 健康麻雀
スマホ教室

入会のお申込み・
お問合せ

入会の際は、地域の単位クラブに直接申し込んでください。最寄りのクラブが
分らない時は、シニアクラブ磐田市事務局へお問い合わせください。

シニアクラブ磐田市 TEL 0538-37-9617

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

信頼と実績の総合解体工事

株式会社 **鈴智工業**

お気軽にご相談ください **見積無料**

TEL 0538-86-5023 鈴智工業 検索

遺言

36,900円~

(税込) 作成

柏木たけし行政書士事務所

磐田市千手堂 884-1

TEL.0538-34-8027

行政書士
相続と不動産の両分野
に精通する専門家
柏木たけし



末広工業 有限会社

磐田市福田中島 3753-128

TEL 0538-55-5848



0120-136-344 24時間年中無休受付

セレモニー会館 **Jシティホール豊田**

「シティ友の会」入会受付中



水稻、野菜の生産・販売
弁当販売



人の健康と地域の環境を守る

株式会社 **農 健**

磐田市長須賀 240-1

TEL.0538-37-0778

<https://noken-iwata.co.jp/>



末広エクスプレス 有限会社

磐田市福田中島 3753-128

TEL 0538-55-0808