

湖西いきいき通信

[発行] 湖西市老人クラブ連合会 [発行責任者] 杉浦 徹衛 [メールアドレス] kosaikoiki1@gmail.com [印刷] 株式会社ニチコミ TEL 054-283-5424
 [事務局] 湖西市老人福祉センター内 湖西市新居町浜名643-1 TEL/FAX 053-594-5795 [ニチコミHP] http://www.nichicomi.com

会員加入促進事業

第8回湖西いきいきクラブゴルフ大会



●参加者数

参加者	参加人数内訳		非会員 参加率
	会員	非会員	
全 27 人	12 人	15 人	55.6%

●結果 (競技内容：ダブルリペア方式)

(敬称略)

順位	氏名	地区	グロス	ネット
優勝	夏目 紀忠	入出地区	88	71.2
準優勝	後藤 勝	岡崎地区	85	71.8
第3位	夏目 和仁	新居地区	94	72.4
ベストスコア	豊田 昭行	入出地区	74	
チーム賞	岡崎地区 A ・ 入出地区			



優勝の夏目紀忠さん

12月5日 第8回湖西いきいきクラブゴルフ大会が浜名湖カントリークラブにて行われました。今回も27名参加していただき、優勝は入出地区・夏目紀忠氏が第4回目に続き、2回目の優勝をなしとげました。

大会の目的である会員加入促進の観点から振り返ると、非会員様にも多く参加して頂くことが出来ました。多くの人にご参加いただけるように、今大会をもって大会自体の見直しをいたします。第1回大会から8回大会まで皆勤で参加していただきました鷺津東の戸塚英治様、新所の菅沼徳一様など、皆様のご協力感謝いたします。

シニアクラブ静岡県 行事報告

創立60周年記念 令和4年度 第20回シニアクラブ静岡県 グラウンド・ゴルフ大会

と き： 令和4年10月27日(木)
午前9時30分
場 所： 島田市
川越広場島田グラウンド・ゴルフ場
参加者： 団体戦24チーム
個人参加人数400名余

団体戦	第3位	湖西市
個人戦	準優勝	青・永沼 俊明さん

※優勝者と打数が同じだったので、ルール上惜しくも準優勝となりました(スコア12・18)。

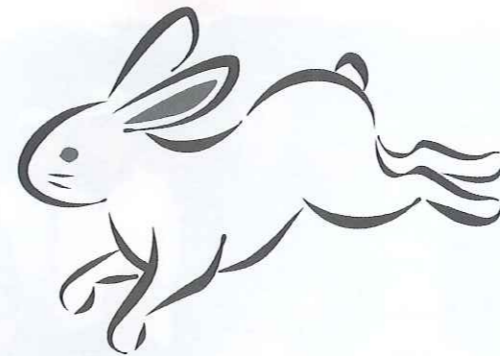
今年度は感染防止対策を十分に行って通常通り大会が開催されました。

天気にも恵まれ、芝生のグラウンドの上で、選手の皆さんが元気いっぱい、楽しそうにプレーをしていました。

団体戦では昨年の準優勝に続き第3位と好成績を収めることができました。



日頃の活動を通じて、いかに外に出て多くの人と交流が大切であるかを実感しております。
今後、色々な経験を積み重ね、心身ともに健康であることを維持できるように努めていきたいと思っております。
お互いに支え合う活動を益々広げていきましょう!!



新年の挨拶
湖西いきいきクラブ連合会
会長 杉浦 徹衛



新年あけましておめでとうございます。日ごろから老人クラブ連合会の活動に応援くださっている皆様には、心から感謝申し上げます。
お陰様で、会員同士が身体を動かしながら、会話や声掛けをして、孤立をさせない工夫をしながら、明るく元気に活動しています。

シニアクラブ静岡県 輪投げ大会出場



12月15日、焼津市総合体育館で第10回シニアクラブ静岡県 輪投げ大会が37チームの参加で行われました。湖西いきいきクラブもAチーム・Bチームの2組参加し上位を目指しましたが、結果はAチームが24位、Bチームが32位と日頃の実力を発揮できず残念な結果でした。

参加者はこの悔しさをばねに来年こそは上位入賞を目標に練習に励むと誓ってくれました。

ひとくちメモ 鏡餅の上のだいたい

鏡餅の上に乗っている「橙(だいたい)」。語源は「代々」で、熟した実が落ちずに木についていることが家の繁栄と結びつけられ、縁起のよい果物として大切にされてきました。美肌や風邪予防、ストレスの抑制に効果があるとされているビタミンCが豊富で、クエン酸は疲労回復に効果があると言われています。香りや風味の良さを活かしたマーマレードやポン酢が発売されている他、「ネロリ」という香水の成分としても使用されています。ふさがちな冬の気分もだいたいの香りで盛り上げてみませんか。



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

杉浦運送株式会社
湖西市白須賀3985-1865
TEL 053-579-1410
FAX 053-579-1433

汎用センターリングマシン
日本特殊工業株式会社
湖西市新居町新居3380-168
TEL 053-594-0697 FAX 053-594-6882
http://www.nihontokushu.jp/index.htm

特産 名産 湖
いなぎ
びのきおうなぎ販売所
湖西市古見1139-1
TEL.FAX 053-575-0878 TEL 053-576-2320

宅地造成・外構工事・エクステリア工事・駐車場工事
有限会社 飯田組
湖西市吉美2241-2
TEL 053-575-1875

プレス加工・板金溶接・製缶
有限会社 菅沼製作所
代表取締役 菅沼義典
湖西市新居町中之郷3035-15
電話 (053) 594-1375

鋳物 大物 加工
有限会社 太田鉄工所
湖西市新居町中之郷3035-20
(本社・第1第2工場) TEL 053-594-4550
(事務所・第3工場) TEL 053-594-3711

DAITO 鋳金から塗装まで
大東鋳金株式会社
大東塗装株式会社
湖西市岡崎754-2
TEL 053-572-3678 FAX 053-572-3255

有限会社 カネス
(住所) 湖西市古見432-2
(TEL) 053(576)2421
(FAX) 053(576)4361
◆お客様のご要望に添って迅速に施工します◆
住宅リフォーム、増改築、耐震、一般建築・土木、外構、施工、量、屋根、塗装、産業廃棄物収集運搬、その他各種全般

●高齢者福祉施設●
グループホーム 小規模多機能型居宅介護
デイサービス 居宅介護支援事業所
サンシティあらい
湖西市新居町新居117番地3
☎053-595-0050
無料お試し実施中! 気軽にお問い合わせ下さい

MCK レーザー・板金加工
株式会社 丸忠工業所
湖西市岡崎745番地
TEL (053) 577-0359
FAX (053) 577-2407

エネオス・出光興産特約店
家庭用・工業用・営業用プロパンガス・酸素
アセチレン・特殊ガス・その他一般高圧ガス
石原燃料株式会社
湖西市鷺津377-2
TEL 053-576-0395 FAX 053-576-0094
吉見給油所 Tel 053-576-0561 太田給油所 Tel 053-578-0558

地域密着型特別養護老人ホーム
寿松園
社会福祉法人桔梗苑福祉会
住み慣れた地域で、一人ひとりの個性を尊重し、安心の生活を提供します
湖西市岡崎602-1(岡崎中学校のすぐ近く) TEL 053-488-5311

健康増進活動事業

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、連合会全体での大会は自粛し、代わりに各地域で色々な健康増進活動を企画・実施していただきました。
その楽しそうな地域活動をご紹介します。



● 鷺津西地区 & 白須賀地区

合同グラウンド・ゴルフ大会

(川尻万年青会/古見ゆうゆう会)

市場天寿会/白須賀クラブ

2022年10月18日湖西市多目的グラウンドで、鷺津西と白須賀での親善グラウンド・ゴルフ大会が行われました。

秋晴れの下、とはならなかったが、広い運動公園多目的広場を一杯に使って、参加者全員元気にグラウンド・ゴルフを楽しんでこられた。

参加者は4つのクラブの人たちということで、初めて会う人、顔なじみの人、久しぶりの人と、親交を深めながらプレーを楽しんでいた。

これを機会に、今後相互に交流するグラウンド・ゴルフをしようというご意見もあり、多くの賛同を得ました。



他地区との交流を楽しみました



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

● 新居地区

新居地域老人クラブ演芸広場

(新居地区15クラブ合同)

2022年11月2日 今回新居地区で初めての演芸広場の開催を計画・実行に移し、会員はじめ約120名が集まっていた。大盛況で終わることができました。

会場は湖西市新居地域センターをお借りし、舞台あり、音響も素晴らしく、また司会者もテンポよく進行されスムーズに進んで出演された人たちも気持ちよく演技ができたことと思います。

多くの人にも「良かった！来年もやってほしい」との意見をいただきました。



張り切って演目を披露する出演者の皆さん



● 入出地区 年忘れ輪投げ大会



ナイスピッチング!

2022年12月17日入出集落センターにおいて会員71名で「年忘れ輪投げ大会」を開催いたしました。「久々に大勢の人と競技ができて楽しかった。これからもこのような大会を出来ればいいです」など喜びの感想をいただきました。成績の良かった人、悪かった人も楽しい時間を過ごし、良い新年を迎えることができました。



久しぶりの会員同士の交流
また近いうちに開催できますように!!



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

お風呂・洗面所・台所配管の清掃
粗大ごみ(タンク等の大きなごみ)の収集
トイレのつまり修理

HK 浜名環保(株)
HAMANA KANPO CO.,LTD.
湖西市坊瀬255-2
TEL:053-573-1102 FAX:053-579-3689
URL https://www.clea-bldg.co.jp

造成、開発、土木、抜群の機動力と安全管理で施工します。
建設を通して、地域に貢献します。

SUZUWA
鈴木建設株式会社
〒431-0442 静岡県湖西市古見1297番地
TEL:053-523-6700 FAX:053-523-6701
URL http://www.suzuwakensetsu.co.jp/
E-Mail info@suzuwakensetsu.co.jp

水まわり 修繕からリフォームまで

介護用品 「販売」「レンタル」

(株)松井住設
TEL 578-0298
湖西市神座411-2

精密板金加工・三次元レーザー加工

株式会社 マルク
湖西市吉美724-2
TEL 053-576-2221

一般土木工事/埋立・造成工事
湖西水道指定工事店

ワシヅ工業株式会社
湖西市太田978-6
TEL 053-578-0735

有限会社
鷺津メッキ工業所
湖西市新居町内山1214-2
TEL <053> 595-3456
FAX <053> 594-6678

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

西湖西整形外科

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

■休診日/水・土曜日午後、日曜日、祝日
〒431-0422 湖西市岡崎1286-2 TEL.053-522-7001
http://nishikosai-seikei.com/

伊藤医院
〒431-0411 湖西市入出505
電話 053-578-0658

お薬お届けいたします
市立湖西病院、なかしま内科、はやし耳鼻科
こいで整形外科・皮膚科、浜松市内各病院など

古見薬局
受付時間 8:30~19:00 (月・火・水・金・土)
8:30~18:30 (木曜)
休日 日曜・祝日
湖西市古見862-4 Tel 053-574-3130

デイサービスセンターひなたぼっこ
湖西市岡崎1708-4
TEL 053-578-1351

デイリハビリセンター HINATABOKKO
湖西市岡崎 604-16
TEL 053-543-7715

Hinatabokko 有限会社ひなたぼっこ

介護の相談 受付ます
社会福祉法人 南浜名湖会

特別養護老人ホーム **光湖苑**
湖西市新所岡崎梅田入会地17番地の20
TEL.053-577-4511
見学等、常時受け付けております。お問合せください

新村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜・祭日
湖西市新居町新居3354-27
TEL (053)594-0080 FAX (053)-594-6312

● 鷺津東地区
「輪投げ大会」

〔長寿会鷺津クラブ/長寿会表鷺津クラブ/長寿会河原クラブ/長寿会みのわクラブ〕

2022年11月25日(金)表鷺津多目的センターで4クラブの60名が参加し、輪投げ大会を行いました。



目指せ高得点!

新型コロナウイルスの感染拡大で各種行事が中止になって、楽しみがなかった唯一の集いで、みんな楽しく体を動かすことができました。

PRができました。

次回開催には期待するが、この時期は待ち時間の寒さ対策が必要で、もつと動きやすい気候の時に検討したいです。その時は審判教育してスムーズな大会にしたいと思います。



● 岡崎地区

グラウンド・ゴルフ大会

〔上の原立花会/南上の原常盤会/新所原寿楽会/梅田蒼空会〕



2022年11月12日(土)に南上の原公園で4単年の参加でグラウンド・ゴルフ大会を行いました。単老ではグラウンド・ゴルフを始めばかりのクラブもあり、参加人数は37名と少なめでしたが、皆さんに賞品

をもらってもらうように年齢別に分け、またコースも一回ごとに変わるなど工夫を凝らして行いました。参加者からはとても楽しかったと好評いただき、次回ももっと多くの選手に参加してもらいたいとの声が上がりました。



開会式の様子

● 新所地区&知波田地区合同

「レクリエーションダンス」

〔新所クラブ東部・中部・西部/太田シニアクラブ/知波田青平会/大知波たちばな会〕

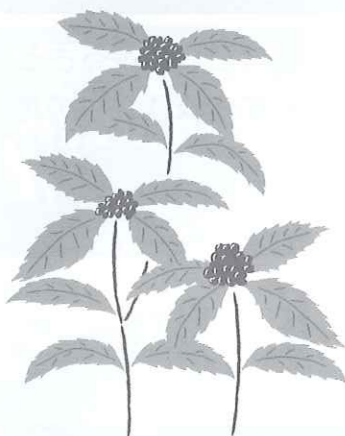
2022年11月12日(土)

新所幼稚園をお借りし、新所地区と知波田地区合同でレクリエーションダンス大会を開催しました。



皆さん楽しく踊りました

緊張感もあり交流することにより仲間づくりにもなり、皆さん喜んでいただけて良かったと思います。



皆さんの感想は
・ビンゴゲームは久しぶりで、たいへん楽しくて良かった。
・ダンスは7曲踊り、時間的にもちょうどよかった。
・服装は新しく入った人のことを考えて自由でよかった。
・弁当はややゴージャスなものが出てありがたかった。
などいただき、大いに盛り上がりました。新所地区へ来ていただいた知波田地区の方には感謝します。また、役員の皆さんは大会の準備にご協力いただき感謝します。最後にみんなで会場の片づけをし、たのしい1日で終わることができました。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

交通安全は、皆様の善意に支えられています
交通安全協会へのご加入をお願いします
静岡県交通安全協会湖西地区支部
☎(053)482-7355
自転車利用時はヘルメットを着用しましょう!

自動車・修理・販売
高柳自動車工業所
湖西市白須賀3985-108
☎ 053-579-1741

土木工事・外構・エクステリア工事
産Remaking株式会社
湖西市新所1552-3
TEL 090-7914-2252

鳥居歯科医院
湖西市鷺津538(浜信向かい)
TEL 053-576-0133
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 1:30~6:00 ○ / ○ ○ ○ ~3:30
休診日 日・祝祭日、火曜午後

機械加工 製缶
株式会社 東海工業所
〒431-0427 湖西市駅南4丁目3-4
TEL.053-577-0126
FAX.053-577-1380

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

株式会社小笠原企画
湖西市新居町中之郷3653-1
TEL 053-594-3571
有限会社小笠原不動産
湖西市新居町中之郷106-1
TEL 053-594-4886

株式会社OKプランニング
浜松市中区田町231-10
TEL 053-488-7080

株式会社 山下組
YAMASHITA 代表取締役 山下 菊大
〒431-0425 湖西市梅田610番地
TEL 053-577-0141(代) FAX 053-577-2318
エコアクション21 認証番号0008230

環境保全株式会社
HOZEN
●一般廃棄物処理 ●浄化槽の保守点検・清掃
●貯水槽・排水管・地下タンクの維持管理
●ビルメンテナンス ●仮設トイレレンタル
●トイレのつまり・配水管のトラブル
●粗大ゴミ等の処分・イベント等のゴミ処分
●産業廃棄物処理
湖西市新居町中之郷1771 TEL.053-594-2323(代)
詳しくはホームページへ http://www.e-kankyohozen.com

相続・譲渡等の税務相談
税務、会計、経営計画の策定
菅沼会計事務所
税理士 菅沼 敬之
〒431-0431 湖西市鷺津3414
TEL 053-576-2504
FAX 053-576-3810

浜名湖カントリークラブ
雄大な遠州灘の潮風を受けながら
優雅なプレイのひとときを
お楽しみください
TEL 053-579-0511
湖西市白須賀5739
http://www.hamanako-cc.com/

◆AM 11時

徳川氏(松平氏)の菩提寺であり、歴代当主の墓や歴代将軍の位牌が安置されている大樹寺を参拝しました。そこで今回の集合写真を撮りました。



楽しいな昼食は
真福寺の竹膳料理を!
味は良かったけど賛否両論?

この日は天気も良く快適なふるさと探訪でした。帰りに海鮮市場でたくさんのお土産を購入され、皆さん無事に帰宅されました。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

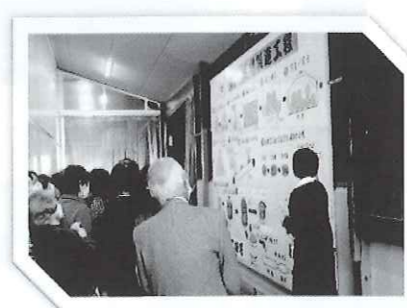
あなたができる目標を1か条加えましょう

2022年11月10日 ふるさと探訪の様子

「高齢化社会」における生きがいと健康づくりのため、学び楽しむを趣旨としたふるさと探訪が行なわれ、今年度は来年NHKで放送される「どうする家康」にちなんで家康ゆかりの地、岡崎市に女性委員・リーダー・役員の計31名で出かけました。

◆AM 10時

まるや八丁味噌工場を見学。創業延元二年(1337年)、岡崎城から西へ八丁(約870m)ということで八丁味噌と名付けられたそうです。



直径・高さともに6尺もある木桶に仕込み、3tもの重石を、昔も今も石積み職人たちの手で一つ一つ円錐状に積み上げる、八丁味噌ならではの技。

味噌のすくい取りに挑戦!
多い人は2kg越えも!!



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

紙おむつ

- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品

「共に笑い」「共に生きる」
「憩いの場所でありたい」
な
デイサービス 陽菜
TEL 053-574-1550
ケアプランセンター 陽菜
TEL 053-574-1551
〒431-0422 湖西市古見124-4

钣金・塗装/コーティング
各種エアロ取付け・加工/車検・整備・点検
GARAGE STARTIN
ガレージ スターティン
湖西市白須賀6217
☎053-488-4114

12月18日、上ノ原公会堂にて立花会の12月定例会（クリスマス会）が行われました。今年が年内最後の定例会で、クリスマスの催しとしてプレゼントの贈呈と「健康自慢大会」、「健康ビンゴゲーム」を行いました。



休憩中のストレッチ

今回のクリスマス会では健康マイレージカードを持っている会員全員にクリスマスプレゼントが用意され、中でも健康優秀者（ポイントが多いための方）には特別賞が贈呈されました。健康自慢大会では、70〜90歳の健康優秀者の会員が毎日の健康管理方法をスライドを使って報告しました。

立花会では湖西市の健康マイレージの政策を受け、運動などの健康づくりでポイントを集める取組に会員全員で励んできました。健康マイレージとは、健康づくりをすることでポイントを集め、応募すると様々な特典を受け取ることが出来る取組です。

ビンゴゲームで登場
会員によるサンタクロース



健康自慢大会の発表者

最後には健康ビンゴゲームが開催され、会員自らサンタクロースに扮したり、クラッカーを鳴らしたりと大変盛り上がりしていました。ビンゴの景品には豪華な品が用意され、会員の皆さんからは喜びの声が上がっていました。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

とっておきの作品を **句集** にしませんか？

.....

あなたが見た景色や感じた季節の情景...
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

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つのステップで最終弊社が担当します！

ご相談 → 制作・校正 → 印刷・お届け

制作は弊社スタッフが担当いたします。ご希望の枚数や内容をお知らせください。お見積りさせていただきます。

印刷・お届けは指定の納品先にお送りさせていただきます。

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 ☎ 054-283-5424 ☎ 054-283-5626

株式会社 ニチコミ <http://www.nichicomi.com>

はつらつ長寿事業

料理講習会（男性編）

はつらつ長寿事業の料理講習会（男性編）が12月8日に湖西市健康福祉センター「おぼこ」で行われました。今年度は湖西いきいきクラブの理事を中心に補佐役を含め13名参加していただきました。

講師の湖西市役所健康増進課 中里栄養士より講義を受けた後、4グループに分かれて調理実習！

日頃調理場に立っている方も、ほとんど料理しない方も和気あいあいと楽しそうに料理し、最後に試食。生活習慣病予防の料理のため、味にうるさい人は「薄味」など色んな感想をいただきました。



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

お気に入りの**写真**を**ポスター**に！

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？
A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ 594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿 **A1サイズ1部 4,800円** (枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

家に飾ったりお孫さんへのプレゼントなど

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

湖西いきいきクラブに入会しよう!

湖西いきいきクラブ連合会は「健康」・「友愛」・「奉仕」をモットーに会員の生活と地域を豊かにする活動を行っています。34の単位クラブが各地域に有り、2022年4月1日現在1,606名の会員様が多種多様な活動を行っています。

生きがいづくり

行事や会合を通じて自己啓発に励んでいます。また、歴史探訪や施設見学など知らないことも楽しく学べます。



健康づくり

音楽に合わせて踊るレクダンスやグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ラージボールなど健康維持や体力づくりの為にスポーツ活動をみんなで楽しく行っています。



地域づくり

園児・小学生らと当会員で、昔の遊びなどの伝承行事を行っています。

また、各地区で会員が主で通学路の交通安全確保を続けています。



支え合いづくり

友愛訪問活動で1人暮らしの高齢者に自宅訪問し、話し相手になり、日常生活での困りごとなどの手助けを致します。また、何でも1人で出来るように料理教室も行います。



会員の声



「高齢期を健全で生活を豊かにする楽しい活動が出来る」
 「ラージボール、グラウンド・ゴルフ、ウォーキングなどに参加して楽しく足腰を鍛える事が出来た」
 「皆でワイワイガヤガヤやおしゃべりが楽しい」



入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、または湖西いきいきクラブ連合会事務局(電話 053-594-5795)まで

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

ありき眼科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	※	/	○	○	/

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ※第4・5は午後休診

湖西市鷺津572-1
☎053-576-0053

(株)旭電気工業所

電気でお困りの際は
まずお電話下さい!

☎053-594-0474

新居幼稚園南側の
オレンジ色の建物
が目印です!!

内科・外科・(消化器・乳腺)
マンモグラフィー随時可

クリニック井田

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~6:30	○	○	△	○	○	○	△

湖西市新居町中郷3636-20
TEL 053-595-1188 FAX 053-594-9600

株式会社 ニチコミ

nichicomi

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから