

## 令和5年11月行事のお知らせ

いよいよ秋が深まりつつあります。彩りを求めて外出しましょう。

11月の行事が決まりました。お知らせします。

## (1) 教養

11月4日(土) 名都美術館

川合玉堂 生誕150年記念展

集合 午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下 参加費1,100円

## (2) スポーツ散策 健康づくり

11月16日(木)

第4回 ボッチャ大会 コミセン13:30~

11月17日(金) 雨天の場合24日

東山公園ウォーキング 赤く染まった紅葉を鑑賞しながら歩く

集合 午前9時30分 地下鉄八事駅6番出入口下

11月22日(水) 名古屋城秋まつり

西の丸御蔵城宝館特別展「家康と名古屋東照宮」 紹介焼き物ワールド

集合 午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

## (3) 健康マージャン教室 11月17日

脳の訓練にいいよ コミセン13:00~ 20名OK

## (4) グラウンド ゴルフ

11月11日(土) 11月25日(土) 表山小学校13:30~

## (5) レクリエーション

計画ありません

(6) サロン 表山サロン 御幸山サロン 八事山サロン

15日第3水曜日

野外毎週火曜日

18日(土)八事蝶々制作など

## (7) 社会奉仕

イ、交通安全11月10日(金)雨天の場合20日(月)

ロ、清掃奉仕11月28日(火)午前9時30分 五社宮清掃

※ 役員会を10時30分よりコミセンで行います。

## 12月予告

12月7日(木)ランチタイム名曲コンサートと親睦会

華麗なる弦楽の饗宴 ハープとともに モーツァルとチャコフスキー

参加費3,500円 先着60名

於宗次ホール・木曾路 11月25日最寄りの役員まで

## 歴史と文学の講座

11月9日(木) 午前10時より

野菊のごとき君なりき

伊藤左千夫作 木下恵監督

担当第2クラブ

## 健康長寿7つのカギ

**前置き** 要介護にならない体づくりが大事 男性と女性で違う要介護の要因

男性	脳卒中に注意	33パーセント		
女性	骨折 転倒 関節疾患	28パーセント		
認知症	男	11パーセント	女	17パーセント

### 認知症って予防できるの？

認知症は脳の細胞に異変が起きて働きが悪くなるために、物忘れがひどくなったり、時間や場所が分からなくなったりする病気です。

これは**予防**できます。

地域の健康教室や、クラブなどに積極的に参加し、自分たちで考えて料理したり、イベントを計画したり、仲間を増やしなが**ら運動**したり、みんなで集まって**大いに楽しみ**ながら続けることです。

### 7つの方法

- 1 毎日10品目を食べよう！
- 2 よく歩こう！
- 3 適度に日光を浴びよう！
- 4 筋肉に少し力をつけよう！
- 5 しっかり睡眠をとろう！
- 6 家庭内事故を防ごう！
- 7 生きがいをもとう！

以上7つについて次号から、内容について少し詳しく解説したいと思います。

## 令和3年3月行事のお知らせ

春になりました。コロナ情勢はやや下火のようですが、まだ非常事態宣言は解除されず、依然として気の許せない情勢です。  
皆さんいかがお暮らしてましたか。今月もフルに行事が計画できませんが3月の行事が決まりましたのでお知らせします。  
コロナ情勢により中止したものもあります。

### (1) 教養

3月12日(金) 農業センター梅祭り散策

集合 午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

### (2) スポーツ散策

3月31日(水) 東山植物園散策

集合 午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

### (3) グラウンド ゴルフ

中止

### (4) レクリエーション

中止

### (5) サロン 御幸山サロン 八事山サロン 表山サロン

第1木曜日 第3日曜日 第3水曜日 実施します

### (6) 社会奉仕

イ、交通安全3月10日(水) 通常通り実施します。雨天中止

ロ、清掃奉仕3月22日(月) 午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

### 予告

歴史と文学の講座を4月から復活します。第一火曜日午前10時より  
場所表山コミセンで行います。場所が変わりました。

4月は4月6日(火) 10時より

担当第5クラブ

## 令和3年1月行事のお知らせ

明けまして おめでとう ございます

昨年はコロナコロナで年輪会の行事もままならずコロナに翻弄された一年でした。今年こそコロナの終息を願い本来の年輪会の活動を展開できる年にしたいです。。

1月の行事が決まりましたのでお知らせします。コロナ情勢により諸行事を中止しました。

(1) 教養

中止

(2) スポーツ 散策

中止

(3) グラウンド ゴルフ

中止

(4) レクリエーション

中止

(5) サロン 御幸山サロン 八事山サロン 表山サロン

中止 第3日曜日 第3水曜日

(6) 社会奉仕

イ、交通安全1月20日(水)通常通り実施します。雨天中止

ロ、清掃奉仕1月25日(月)午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

### 認知症防止のために

人生百年時代と言われる今日、五人に一人が認知症になるといわれています。健康時代を長くし、介護時代を短くする必要があります。

体は健康でも認知症になると、本人はともかく家族など周囲の人に多大の世話を掛けることとなります。いま認知症防止のために様々な方法が言われていますが、その一つに回想法と言うのがあります。

回想法というのは、昔のことを回想することです。

昔のことを楽しく語り合う。サロンに参加する。

昔の写真を見る。昔のことを思い出して書く。

昔の生活用具を見て語り合う。 などなど

認知症防止のためには、いろいろありますが、できるだけ外にでることです。年輪会がいろいろ行事を考えています。行事に参加することによっても認知症防止に役立ちます。

2月は行事がありません。したがってお知らせを発行しません。

担当第3クラブ

№337  
会員各位

令和2年12月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年12月行事のお知らせ

コロナの情勢の中での七宝焼きの実習、無事終わりました。  
コロナ感染に注意しながら、健康維持の活動を実施して見ましょう。  
12月の行事が決まりましたのでお知らせします。

### (1) 教養

12月10日 宗次ホールランチタイム・コンサート 忘年会  
参加者決定済み

集合地下鉄八事駅6番出入口下10時

### (2) スポーツ 散策

例年1月に熱田神宮参拝を実施しておりましたが、現今の情勢により  
実施を見送ります。

### (3) グラウンド ゴルフ

まだ学校施設を使用できませんので今月も中止です

### (4) レクリエーション

### (5) 社会奉仕

イ、交通安全12月10日(木)通常通り実施します。雨天中止

ロ、清掃奉仕12月28日(月)午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

ハ、一斉 12月19日(土)午前10時五社宮境内

一斉清掃 ぜひお手伝いください。

担当第2クラブ



№336  
会員各位

令和2年11月2日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年11月行事臨時号

好天気が続いております。お変わりしませんか。  
お知らせ11月号でお知らせした未確定の行事が決まりましたので、お知らせします。コロナ対策をしっかりとって行事参加の体制を作ってください。

### 11月19日(木) 古川美術館見学 洋画家 藤森兼明さんの特別展

華麗なる中世写本 祈る女性を描く 入場料1000円  
年輪会負担500円

集合午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

### 11月20日(金) 健康づくりウォーキング大会 東山公園 雨天中止

市老連市主催行事 後援中日新聞 協賛森永乳業  
東山公園一万歩コース内3.7キロコース

集合午前9時30分 地下鉄八事駅6番出入口下

### 11月13日 日帰り旅行 43名参加決定

七宝焼の実習 知多盛田酒造見学

### 12月10日(木) 宗次ランチタイムコンサートと木曾路での忘年会

白い恋人たち Meets Trioが贈る甘い音楽の調べ

参加費用2900円 締切り11月25日 先着50名  
11月30日以降の取り消しは返金できません

集合午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

担当リクレーション広報

№335  
会員各位

令和2年11月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年11月行事のお知らせ

秋になりました。木々の葉が色付き始めました。皆さんいかがお過ごしですか。行楽の秋、戸外へと言いたいですが、まだまだ新型コロナウイルスは要注意です。年輪会の活動も徐々に再開しております。11月の行事を下記のようにきめましたので、お知らせします。

### (1) 教養

11月19日(木) 古川美術館 詳細 臨時号でお知らせします。

12月10日(木) 宗次ホール 木曾路忘年会 予定  
詳細 臨時号でお知らせします。ぜひご予約してください。

### (2) スポーツ 散策

11月20日(金) 健康づくりウォーキング大会 東山公園 雨天中止  
市老連市主催行事 後援中日新聞 協賛森永乳業  
東山公園一万歩コース内3.7キロコース

集合午前9時30分 地下鉄八事駅6番出入口下

### (3) グラウンド ゴルフ

学校施設は今年度中は使用中止です

(4) サロン 御幸山サロン 八事山サロン 表山サロン  
第一木曜 第三日曜 第三水曜 実施します

### (5) レクリエーション

11月13日 日帰り旅行 研修旅行実施  
七宝焼の実習 知多盛田酒造見学

### (6) 社会奉仕

イ、交通安全11月10日(火) 通常通り実施します。雨天中止  
ロ、清掃奉仕11月24日(火) 午前10時五社宮境内  
※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

担当第1クラブ

№334  
会員各位

令和2年10月5日  
なごやかクラブ八事山年輪会

令和2年10月臨時号

お知らせ10月号でお知らせしました日帰り旅行の詳しい案内が  
できましたのお知らせします。

## 年輪会施設見学会

11月13日(金) 午前8時15分 五社宮前集合

### 七宝焼体験

あま市七宝町  
天皇が訪問された所

だれでも七宝焼の作品ができます。  
申込書の裏にあります。

一人一人教えてもらえます

当日受付 この案内書に希望のペンダント・  
ブローチなど記号に○を付けて当日記入し  
て持参ください。

費用は旅行代に含まれています。

ヘルシーランチ

昼食 おとうふ工房

見学 常滑 盛田酒造 味の館

えびせんべいの里

定員45名 先着順に受け付けます。 最終10月20日

参加ご希望の方は早めに参加費6000円を添えて  
最寄りの役員に申し込みしてください。

10月のお知らせでは申し込み締切りを11月1日にしておりまし  
たが、現地の準備の都合早くなりました。

リクレーション担当が計画しましたが、生きがいをも豊かにする  
活動の行事として行います。

担当 リクレーション広報部



No 333  
会員各位

令和2年10月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年10月行事のお知らせ

暑さ寒さも彼岸までの通り少しは過ごし易くなりました。皆さんいかがお暮らしですか。それにしても新型コロナウイルスはしつこいですね。消えるかと思えば盛り返します。おかげで年輪会の活動もままなりません。元気づけの活動と考え10月の行事を下記のように決めましたので、お知らせします。

### (1) 教養

10月22日(木) 古代エジプト展 見学 愛知県美術館

費用1400円 年輪会負担500円

現地集合午前11時 愛知県美術館10階受付

### (2) スポーツ 散策

10月14日(水) 八事山興正寺 散策 ガイド付 雨天中止

集合午前10時 山門横

\*健康マージャン 中止

### (3) グラウンド ゴルフ

学校施設は今年度中は使用中止です

(4) サロン 御幸山サロン 八事山サロン 表山サロン  
第一木曜 第三日曜 第三水曜 実施します

### (5) レクリエーション

11月12日13日14日のうち一日 日帰り旅行  
研修旅行計画 11月のお知らせで詳しくお知らせします  
七宝焼の実習 知多盛田酒造見学予定 変更もあり  
参加費6000円予定

### (6) 社会奉仕

イ、交通安全10月20日(火)通常通り実施します。雨天中止

ロ、清掃奉仕10月26日(月)午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

担当第7クラブ

No 332  
会員各位

令和2年9月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年9月行事のお知らせ

コロナ禍と酷暑の中 皆さんお元気ですか 籠の鳥のように家の中ばかりの生活 それでも体を動かすことに努めましょう。家の中で手足を動かす運動を試みましよう。熱中症にも十分ご注意ください。  
コロナ禍で年輪会の行事が十分計画できません。  
9月の行事は下記のとおりです。

### (1) 教養

中止します

### (2) スポーツ 散策

中止します

\*健康マージャン 中止

\*カラオケ ジョイサウンド閉店のため今後中止します。

### (3) グラウンド ゴルフ

まだ学校施設を使用できませんので今月も中止です

### (4) レクリエーション

計画なし

### (5) 社会奉仕

イ、交通安全9月10日(木)通常通り実施します。雨天中止

ロ、清掃奉仕9月28日(月)午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

歴史と文学の講座は本年度中止します

担当第6クラブ

## 令和2年8月行事のお知らせ

雨ばかりのうっとうしい日が続いています。いかがお過ごしですか。コロナ禍で行事が計画できません。8月は行事を計画しない月で、お知らせの発行もない月ですが8月に計画した日帰り旅行も中止せざるを得ませんので、臨時に発行します。

### 8月28日(金)の日帰り旅行は中止します。

コロナ情勢が好転し、安全といわれる時期に再計画します。

### 参考

7月6日岐阜新聞が下記のような記事を掲載しました。(抜粋)

## 高齢者の健康に不可欠

例えば、歩行時間が1日30分未満、外出頻度が少ない、友人と会う頻度が月1回未満、地域の会への参加がない、仕事や家事をしていないといった高齢者は、3年間で要支援以上の要介護認定になりやすいことが過去の研究で示されている。

同様に、外出や買い物をしていない人は、する人に比べて3年後に認知症を発症するリスクが約2倍になるという。

交流といっても、同居家族だけが相手では不十分なようだ。ある研究では、同居以外の他者との交流が毎日か頻繁な人に比べ、月1回〜週1回未満では1.3〜1.4倍要介護や認知症になりやすかった。加えて、月1回未満の人は1.3倍早期死亡に至りやすいという結果も出ている。

コロナ下でも  
人と交流を

では、人と直接会う「対面交流」と、手紙や電話、メールを使った「非対面交流」の違いはあるのだろうか。

対面であれ非対面であれ、別居家族や友人との交流頻度が月に1、2回以下の孤立高齢者は、孤立していない高齢者に比べ4年間で1.28倍要介護状態になりやすく、1.22倍死亡に至りやすいという研究結果がある。

現在の社会状況で高齢者の健康を保つには、密集を避け、少人数での外出や、換気をした室内や屋外での距離を空けながらの交流、テレビ電話や会員制交流サイト(SNS)活用などの工夫が必要だという。

「自粛一辺倒では失うものが大きい。新型コロナのリス

認知症、要介護リスクと関連

全員にマスクを配ります。マスクを付けて感染予防を！ 担当広報部

No 330  
会員各位

令和2年7月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年7月行事のお知らせ

梅雨の季節になりました。新型コロナウイルス感染防止のためマスク使用するが熱中症対策が必要です。こまめに水分を取りましょう。  
7月の行事が決まりましたのでお知らせします。

- (1) 教養
- (2) スポーツ散策

7月14日(火)

東山動植物園散策 みんなで歩くこと楽しいよ  
敬老手帳持参 水筒もPP  
集合午前10時 地下鉄八事駅6番出入口下

- \*健康マージャン 中止 人数制限ありのため
- \*カラオケ 中止 人数制限ありのため

- (3) グラウンド ゴルフ

まだ学校施設を使用できませんので今月中止です

- (4) レクリエーション

日帰り旅行 8月28日またはその前後 予定  
行き先 大河トラマ「麒麟がくる」の舞台の岐阜城見学  
その他 詳細は7月号  
参加費 6000円 昼食代含む 締切り8月10日  
45名受付順定員締切り

みなさんぜひ参加を

- (5) 社会奉仕

- イ、交通安全7月10日(金)通常通り実施します。雨天中止
- ロ、清掃奉仕7月27日(月)午前10時五社宮境内  
※ 役員会を11時より行います。五社宮予定 9:50体操

歴史と文学の講座は本年度中止します 公民館は開放して8名のみ  
制限解除の見通しなしのため

担当第4クラブ

No 329  
会員各位

令和2年6月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年6月行事のお知らせ

新型コロナウイルスは下火になったとはいえ、まだまだ予断を許さないようです。皆さんいかがお暮らしでしたか。2月から年輪会の行事はなく年輪会はどうなってしまったのかと思われるくらいでしたがようやく動き始めます。

6月の行事が決まりました。行事に参加される場合はマスク持参ください。

### (1) 教養

### (2) スポーツ散策

6月25日(木) 八事山興正寺散策

集合午前10時 興正寺大仏前 雨天中止  
若葉の森を散策します。

- \*健康マージャン 中止します。
- \*カラオケ 中止します。

### (3) グラウンド ゴルフ

まだ学校施設を使用できませんので今月も中止です

### (4) レクリエーション

次回検討中

### (5) 社会奉仕

- イ、交通安全6月10日(水)通常通り実施します。
- ロ、清掃奉仕6月22日(月)午前10時五社宮境内  
※ 役員会を11時より行います。 9:50体操

歴史と文学の講座は6月も中止します

担当第3クラブ

## 令和2年5月のお知らせ

新型コロナウイルスの襲来で世の中大混乱になっています。全国緊急事態宣言発令中 皆様いかがお暮らしですか。愛知県も全国に先駆けて緊急事態宣言が発せられて以来新型コロナウイルス感染症の広がりが衰えていません。このような状況のなかでは5月の行事は中止せざるを得なく、4月会長会で下記のように決定しましたのでお知らせします。

### ① 第49回（令和2年度）定期総会 中止

6月に延期も考えましたが、終息のめどが立たないことから中止にしました。

総会の草案を配付します。ご意見を5月15日までに最寄りの役員までお知らせください。そのご意見を今後の活動に活かしていきます。総会の会議はできませんが、幻となりました総会の記念品も配付します。

一部役員の改選があります。総会の草案をご覧ください。

総会の草案は5月20日をもって決定として扱います。

### ② 5月の行事はすべて中止とします。

### ③ 歴史と文学の講座 中止します。

新型コロナウイルスについては連日新聞、テレビで報道されていますが、誰も感染しないという保証はありません。

けれど最低限の注意、

人込みのところへ行かない、

マスク着用、

外出したら石鹸で手を洗う、 など実行しましょう

家の中にこもっているのは体のためによくありません。人込みを避けて、毎日一定時間歩きましょう。手足の体操も毎日やってみましょう



No 326  
会員各位

令和2年4月1日  
なごやかクラブ八事山年輪会

## 令和2年4月行事のお知らせ

今年も早く来た春でしたが新型コロナウイルスがやってきて世の中大混乱です。幸いにもこの表山地域は平穏でここまま終わることを祈るのみです。3月の行事は中止するようにとのことでしたが、4月も情勢がはっきりしませんのでいくつが取りやめにしました。

### (1) 教養

諸般の事情により中止します。

### (2) スポーツ散策

諸般の事情により中止します。

- \*健康マージャン 中止します。
- \*カラオケ 中止します。

新型コロナウイルス対策は  
個人個人でしっかりいたしまよう  
外出後の手洗い、うがいなど  
マスクは熱湯消毒すれば再使用  
可能だそうです

### (3) グラウンド ゴルフ

戸外ですので実施します

4月11日(土) 13:30~ 表山小学校

4月25日(土) 13:30~ "

### (4) レクリエーション

次回検討中

### (5) 社会奉仕

イ、交通安全4月10日(金)通常通り実施します。

ロ、清掃奉仕4月27日(月)午前10時五社宮境内

※ 役員会を11時より行います。 9:50体操

歴史と文学の講座は4月中止します

### 予告

5月15日(金) 年輪会総会を実施します

ぜひご出席くださるようお願いいたします

担当第1クラブ