

# 友梅ニュース

令和 6年 7月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

## 七月～九月の行事案内

### ▼友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

毎週水曜日 午後一時 記念館

七、八、九月第一水曜日は

希望のあかり作品作りをします

### ▼ポッチャとグラウンドゴルフ

毎週月曜日 午前九時半

七、八月はポッチャ競技 記念館

九月よりグラウンドゴルフを再開

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日

午前九時 梅が丘公園

七月十八日、八月十五日、九月十二日  
(十月十七日)

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後3時 記念館

七月十七日、八月二十一日、九月十八日

(十月十六日)

### ▼子ども映画会と工作教室 (子ども会共催)

八月二十二日(木) 八月二十五日(日)

午前十時 記念館

### ▼小学校登校日

七月十九日 終業式(通常登校)

九月 二日 始業式(通常登校)

### 「希望のあかり」催事 (別途案内)

九月二十八日(土) 午後六時半

梅が丘公園

今年も夜の公園に幻想的なあかりが灯ります  
作品作りにも参加しましょう



## 熱中症に気をつけて!



エアコン、扇風機を上手に利用しましょう。



こまめに水分補給をしましょう。



「体調がおかしい」と思ったら誰かに相談しましょう。

### ☆総会報告(五月八日 記念館 二十四名参加)

令和六年度行事計画、予算など提案通り  
推進されることになりました。

### ☆健康教室報告(総会に続き開催)

「フレイル防止とエクササイズ」

講師：天白保健センター

教えて頂いたホームエクササイズは  
毎日続けましょう



### 詐欺に引っかからない方法

自分は大丈夫、引っかかるはずが無いと思っている人が  
引つかかってしまう高齢者が多い理由は、高齢者特有の  
脳の働きが関係しているといわれています。

高齢化すると、

人とのつながりを感じたとき、ある脳内ホルモンが増加し  
その人を信用してしまう傾向にあります。

さらにもうひとつ、ものごとをプラスの側面で捉えてしま  
う偏った考え方です。自分は大丈夫だろうと考えてしま  
うのです。

結局だまされてしまう人が高齢者に多いのです。

詐欺に引っかからないための方策としておすすめしたい  
方法が「それをやっている自分の姿を想像する」ことです。

頭の中で一度詐欺にあったときの自分の行動をイメージし  
てみることです。

そしてここがポイントですが、イメージしたときに、  
「自分がやっていることが間違いないか、今一度誰かに確認  
してみる」そのようなことまで想像してやることです。

一度リハーサルすると、脳はそれを実行しようとする傾向  
にあります。(リハーサル効果)

イメージすることは難しいことではありません。  
でも効果は抜群です。

(脳科学者 西剛志著より)

# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 6年 4月 20日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

総会と健康教室 五月八日(水) 記念館

総会 午後一時から

クラブの活動報告や計画の確認をしましょう  
事前に総会資料配布、年会費集金により皆様の  
動静を確認させて頂くのも総会開催の目的です  
今年も元気な顔を見せてください

健康教室 午後二時から

「フレイル防止」と「エクササイズ」

講師 天白保健センターより

高齢者にとって大事な生活習慣改善のお話です  
参加して日常生活の中で活かしましょう



「希望のあかり」説明会

六月五日(水) 午後一時

記念館

今年も梅が丘公園に明かりを灯します

(九月二十八日 子ども会・サンプロジェクト共催)

友梅クラブでは昨年と同じように「竹あんどん」

「瞬きボール」を出品します

作品製作要領、製作日程等の説明会です

今年こそ参加しませんか



東山植物園ピクニック

四月四日(木) 快晴

参加者十四名



満開の桜を堪能しました



急な階段下りも挑戦



お弁当は楽しい

自己重要感が無いと認知症になる

自己重要感とは自分は他者や社会にとって重要な存在であると思う感覚です。

自己重要感を感じることができないことは、脳にストレスです。ストレスが脳にダメージを与え、最終的に認知症のリスクが高まります。

自己重要感とは「他者から重要と思えられていること」がベースです。人とのつながりが前提です。

高齢者になると、おのずと人とのつながりが少なくなってしまうからです。自らつながりをつくりに出かけることが重要です。

そのひとつは「人の役に立つことをやる」「人の喜ぶことをやる」ことです。(脳科学者 西剛志著より)

年齢に関係なく簡単にできることではないでしょうか。

# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 6年 4月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 四月～六月の行事案内

### ▼総会 と 健康教室(仮題)

五月八日(水) 午後一時 記念館

(この日はサロンお休みです)

### ▼友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

毎週水曜日 午後一時 記念館

### ▼東山植物園ピクニック(詳細案内済)

四月四日(木) 東山植物園

### ▼グラウンドゴルフ競技会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十八日、五月十六日、六月十三日、(七月十八日)

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後3時 記念館

四月十七日、五月十五日、六月十九日、(七月十七日)

### ▼小学校登校日

四月九日(火) 始業式(通常登校)

五月二十五日(土) 運動会(通常登校)

五月二十七日(月) 振替休校

七月十九日(金) 終業式(通常登校)

### ☆総会資料配付と年会費集金

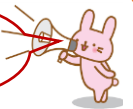
四月中旬から担当世話役の方がお宅に出向きますので  
ご協力ください

本年度も会員の継続をお願いします

実活動に参加できなくても、友梅ニュースを読んで  
頂くだけでも地域とのつながりは保てます



みなさん  
来てね!



5月8日(水)  
午後1時  
記念館

友梅クラブ総会



健康教室



講師: 天白保険センター

### 日常の「もの忘れ」

もの忘れが増えることは、高齢になるとよくあることです。しかし、ちょっとした工夫で日常生活を豊かにすることができます。以下に、五つの工夫を紹介します。

一、認知症によるもの忘れを防ぐために、日記や手帳に記録を残す、音楽の録音やテレビ録画をする、絵を描いたり写真を撮るなどの方法があります。

これらの記録を家族と共有することでコミュニケーションを促すことも大切です。

二、必要な情報を見やすい形で保存しておくことが重要です。メモやカレンダーをリビングや玄関に置いて、予定や用事、食事や服薬の時間を管理することで、もの忘れに対処しやすくなります。

三、生活リズムを整えることで睡眠の質が向上し、気分が安定し、認知機能が保たれます。また、バランスの取れた食事や運動も脳の健康に良い影響を与えます。

四、もの忘れが多くなると自信を失ったり孤立した気分になることがあります。趣味を通じて人との交流の機会を持つことで、生き生きとした毎日を過ごすことができます。

五、専門家や介護サービスの利用を検討しましょう。適切な対処法やかかわり方を学ぶ機会になります。

例えもの忘れが多くなってきたとしても、自立した生活が歩めなくなるわけではありません。ぜひ参考に見てみてください。

この文章は対話型コンピュータ(生成AI)に質問した答えです。部分的に省略していますが文面はほぼそのままです。文章も内容も良く出来ていることに驚きました。





# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 6年 1月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

明けまして  
おめでとーござります

## 一月～三月の行事案内

### ▼新年あいさつ会

一月十日(水)午後一時 記念館

### ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館

麻雀・囲碁・手工芸・園芸など

一月十日から始めます

### ▼グラウンドゴルフ同好会

一、二月はポッチャ競技に変更します

三月から再開予定です

### ▼ポッチャ競技(一、二月)

毎週月曜日 午前九時半 記念館

一月八日から始めます

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

一月十八日、二月十五日、三月十四日、(四月十八日)

雨天中止の時はその後の日曜日

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後三時半

一月十七日、二月二十一日、三月二十日、(四月十七日)

### ▼ピクニック(別途案内します)

四月四日(木) 東山植物園(予定)

### ▼小学校登校日

一月九日(火) 第三学期始業式 通常登校

三月十九日(火) 卒業式

三月二十二日(金) 第三学期終業式 通常登校

四月八日(月) 入学式

四月九日(火) 新学期始業式 通常登校



## 今年も元気に活動しましょう

### 活動短信

#### ★友梅サロン

健康麻雀を楽しんでいます。

初心者への手ほどきも出来るようになりました。

初めての人が歓迎です。

クラフトバンドで作るペンダント作りに挑戦しています。

夏近くになれば恒例の「梅が丘希望のあかり」出品の

「あんどん作り」が始まります。

#### ★施設・史跡見学会

市内を中心に博物館、歴史施設などを訪れています。

#### ★地域社会参加活動

公園清掃、学童見守り挨拶、子ども会協賛、梅が丘希望の

あかり、など地域づくりの活動をしています。

#### ★講習・講演会

交通安全や防災などの講習会や教室を開催しています

#### ★グラウンドゴルフ、ポッチャやピクニック

健康維持にも務めています。

人は生まれてから成長していくにつれ次のような五段階の  
欲求を下から順番に満たそうと意欲を燃やします。

(マズローの欲求五段階説)

第一段階 生きるための基本的・本能的な欲求

第二段階 安心・安全な暮らしの欲求

第三段階 社会(集団)に受け入れられる欲求

第四段階 他者に認められたい欲求

第五段階 自分の可能性探求・達成の欲求

逆に五段階の上から順番に努力の度合いが下がっていくのが  
老化現象です。

下降速度は本人の意欲と努力により大きな差が出ます。

年齢に関係なく七十代や八十代になっても第三段階以上の  
欲求達成に意欲を燃やし挑戦しましょう。

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年12月10発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

新年あいさつ会 案内

令和六年 一月十日(水) 午後一時 記念館

新年の乾杯と懇親会を開催します。  
(定例の友梅サロンは二時からの開催となります)

今年もクラブ活動に参加いただき  
有り難うございました

来年も多数皆様の参加を  
期待しております

良い新年をお迎えください

干支の中で  
辰だけが  
架空の動物



## 「公園清掃活動」と「学童見守り活動」

参加者を募っています  
ボランティア活動ですが、地域社会参加型の活動であり  
健康の維持促進にも有意義な活動です  
参加希望者は現場を覗いてみるか 役員や現在参加して  
いるメンバーに声をかけて下さい

## 名古屋大学博物館見学会報告

十一月九日 参加者十八名で名古屋大学キャンパス内にある  
博物館を訪れました。  
我々のため特別に時間を割いて頂いた先生から博物館の開設  
目的や自然科学系最先端研究の成果をご紹介いただき大変  
勉強になりました。



館内の教室で授業中の  
学生さんの姿も拝見し  
見学の後は豊田講堂に  
隣接の学内食堂で昼食  
をいただきました。

## 太白警察交通安全教室報告

十一月二十九日 記念館  
参加者二十一名

太白警察署交通課により高齢者の  
交通安全教室を開いて頂きました。  
高齢者の事故は自宅近辺で発生しており  
身体能力低下や目立たない服装による  
ことが原因で事故に遭うことが多いなど  
気を付けなければならぬポイントを  
分かりやすく説明して頂きました。



# 友梅ニュース

臨時号

令和 5年 11月 3日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

“のばそう! 健康寿命 担おう! 地域づくりを”



交通事故にあわないよう、講話を聞いていただき、ご自身の行動を見直しましょう。

交通事故は加害者側の問題も大きいのですが、高齢者自らも交通規則を守る、事故回避の行動とるよう求められています。

高齢者の交通事故は天白区内でも多く発生しています。  
今回天白警察から、皆さんが事故にあわないよう守ってもらいたい要点をお話ししていただくことになりました。

日時 十一月二十九日(水)  
午後一時十五分(約四十五分)  
場所 梅が丘記念館  
(当日の友梅サロンは午後二時から)

天白警察からの交通安全講話  
「高齢者の交通安全」

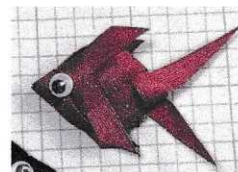
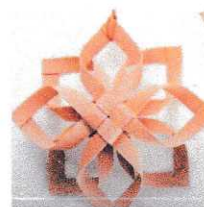


友梅サロン 手工芸仲間

## クラフトバンド手芸に挑戦

毎月第1水曜日 午後1時 友梅サロン(記念館)

- ☆クラフトバンドで様々な作品を作ってみましょう
- 指導講師はなく 皆さんと一緒に勉強する会です
- 手慣れた人はそうでもない人の指導もお願いします
- ☆まずは簡単なペンダント作りから挑戦してみましょう
- もちろん将来は立派な実用カゴも作れればいいと思います
- ☆目的は手先と頭脳(+お喋り)の活性化にしましょう
- 必ずしもうまく作ることにこだわることはありません
- ☆沢山出来たらこども会などを通して町内のこどもさん達に配って喜んで貰います



第1回  
11月1日 水曜日

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 10月 15日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

令和5年 希望のあかり報告号



友梅クラブコーナーです  
個性ある絵画、切絵など素晴らしい  
作品が一杯でした



ボールの中のローソクランプ  
が大きな蛍のように点滅して  
いました



子ども会コーナーです  
いつも子供達の発想力の豊かさに驚かされます  
今年は隣町からの特別参加もあり沢山の作品が  
並びました

今年特筆すべきは SUN プロジェ  
クトコーナーの特大のあんどん  
です  
解体民家からもらい受けた障子  
枠に工夫を凝らした和紙を貼っ  
て見事な作品に仕上がりました



竹あかりコーナーです  
町内の有志による竹あかり  
作品は手の込んだ力作揃い  
来場者からも感嘆の声が  
上がっていました



9月30日  
今年も  
梅が丘公園に  
あかりが灯りました

友梅クラブ  
梅が丘こども会  
うめがおか SUN プロジェクト



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5 年 10 月 1 日発行  
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）  
会長 遠山 智

施設見学会特集

## 「名古屋大学博物館と学内レストラン」十一月九日（木）実施

名古屋大学博物館は名大東山キャンパス内に位置し、大学の歴史や研究はもちろん、地域の自然やアートの展示をしています。見学後大学のシンボルである豊田講堂のレストランでのランチを味わっていただきます。**参加料は無料**です。

**集合時刻・場所** 平成橋バス停（公園側）午前九時三十分  
**行程**

平成橋（市バス）↓地下鉄植田↓（八事乗換え）↓名古屋大学…名古屋大学博物館…  
豊田講堂・ユニバーサルクラブ（昼食）…名古屋大学（地下鉄）↓（八事乗換え）↓  
地下鉄植田（市バス）↓平成橋・解散（午後二時頃を予定）



会員も 会員以外の参加も歓迎します。（会員以外の方は当日入会金三百円を申し受けます）友梅サロンでは随時参加の受付をしています。

今回は食事を含むため事前に申し込みをお願いします。

----- 切り取り線 -----

## 施設見学会「名古屋大学博物館と学内レストラン」参加申込書 (10月末日までに役員にお渡してください)

施設見学会に参加を申し込みます。

氏名(連名可)

連絡先電話番号(代表)

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 10月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 十月～十二月の行事案内

▼友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

毎週水曜日 午後一時 記念館

▼グラウンドゴルフ

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地 南児童園

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園  
十月十二日、十一月十六日、十二月十四日、(一月十八日)

▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後3時 記念館  
十月十八日、十一月十五日、十二月二十日、(一月十七日)

▼施設見学会 (詳細別途案内します)

十一月九日(木) 名古屋大学博物館

▼新年挨拶会

一月十日(水) 午後一時 記念館

▼学童見守り挨拶活動

毎朝小学校登校日

十月七日(土)	出校日(通常登校)
十月十日(火)	代休日
十一月二十四日(金)	休校・県民の日
十二月二十二日(金)	終業式(通常登校)
一月九日(火)	始業式(通常登校)

「公園清掃活動」と「学童見守り活動」の参加者を募っています。ボランティア活動ですが、地域社会参加型の活動であり健康寿命の維持促進にも有意義な活動だと思えます。この機会に一度現場を覗いてみませんか。

参加希望者は役員や現在参加しているメンバーに声をかけて下さい。



九月十四日毎月定例の梅が丘公園清掃活動を実施しました。まだまだ暑い日でしたが頑張りました。公園の雑草の勢いはとても高齢者の活動では対応出来ませんが、少しでも清潔な公園に保ちたいと思います。



### 脳内神経ネットワーク

神経ネットワークとは膨大な数の神経細胞のつながりのことで、このネットワークが記憶や学習、運動さらには生きるために必要な数々の知識など、脳のさまざまな活動を支えます。

人間加齢とともにだんだんと脳細胞が少なくなっていくますが、ネットワークは加齢と共に減るわけではありません。何か新しいことを始めると、神経と神経をつなぐネットワークが新しく生まれます。この能力は高齢者でも起きるのです。年齢に関係なく増やすことが出来ます。

「新しいこと」というのを大げさに考える必要はありません。例えばスーパーやコンビニで買ったことないお菓子をかう、家の近所でも通ったことのない道を通ってみる、見たことのないテレビ番組を見てみる、レストランでなかなか頼むことのないメニューを注文してみる・・・ちよっとしたことでも良いのです。それだけで脳は変化します。

新しいことは日常生活環境を変えることでも十分です。

(脳科学者 西 剛志 著書より)

# 梅が丘

# 希望のあかり

十六夜の梅が丘公園に  
今年もたくさんのおかりが灯ります。  
皆様のささやかなふれあいのひと時と  
なりますように……



夜道となります  
安全に徒歩で  
お越しください



場 所

梅が丘公園

梅が丘3丁目（中公園）

日 時

令和5年9月30日(土)

午後5時半～午後8時半

雨天時

10月1日（日曜日）開催

※変更は梅が丘公園・記念館に掲示でお知らせします。

主 催

友梅クラブ・梅が丘子ども会・うめがおかSUNプロジェクト

【出品者の皆さまへ】

●竹あんとんの手配について

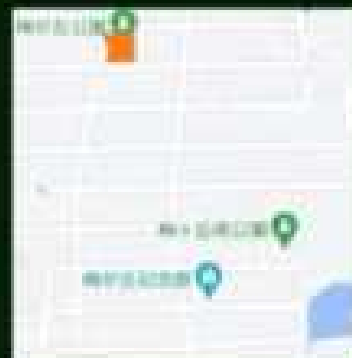
当日朝まで会場にいらっしゃる方は、そのままお持ち帰りください。

その他の方は、梅が丘子ども会は担当者から回収いたします。

梅が丘子ども会以外の方は記念館にてお預かりいたしますので、翌日午前10時から12時の間にお越しください。



おこさまは  
おとなの人と  
いっしょに  
歩いてきてね



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 9月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

天白区シニアクラブ連合会(天シ連)

## のど自慢大会 出場者募集

★天シ連「のど自慢大会」

開催日 十一月二十一日  
開催場所 天白文化小劇場  
自慢の喉をご披露したい方  
日頃からカラオケを楽しんで  
おられる方  
ふるってご出場ください  
申込期日 十月十日  
友梅クラブ役員まで  
当日はカラオケ機械による  
採点で入賞者が決まります  
歌のジャンルは自由です



梅が丘

## 希望のあかり

★梅が丘 希望のあかり  
開催日 九月三十日  
(案内パンフ同時配布)  
今年も会員有志が集まって  
五月頃から作品製作に励んで  
きました  
皆さんの労作を是非見に来て  
ください  
感動できたら来年こそ  
あなたも参加しませんか  
梅が丘の継続的な行事に  
発展できるようクラブ活動  
として力を入れていきます



### ☆サロン活動状況

毎週水曜日午後一時 記念館  
健康麻雀  
毎回十名から十二名が参加  
初心者指導にも力を入れています  
この機会に始めて見ませんか  
囲碁  
何時でも三組自由に使えます  
碁仲間と打ちに来てください  
手芸  
参加者で毎回テーマを選択して  
取り組んでいます  
会話も楽しんでいきます  
講習会  
不定期に開催しています  
交通安全・防災・健康体操 等  
雑談・見学だけの方も大歓迎です

### ☆グラウンドゴルフ再開

毎週月曜日九時半 牧野ヶ池南児童園  
猛暑期間中止していましたが九月から  
再開します  
初めての方もすぐに楽しめます  
まずは覗いてみてください



### ☆子供会向けに二つの行事を開催しました

・夏休み映画会 八月二十四日  
「えんとつ町のプペル」  
来場者(子供)十名  
・夏休み工作教室 八月二十七日  
「ヘリコプター」  
参加者(子供)十七名



九月から「学童見守り挨拶活動」が始まりました  
参加の皆様今学期も宜しくお願ひします  
新しい方のご参加をお待ちしています

おはようございます!!



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 6月10日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 七月～九月の行事案内

### ▼友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

毎週水曜日 午後一時 記念館

七月十二日は「いきいきサロン開催」のため  
午後二時四十五分までとします

### ▼いきいきサロン「健康運動のお話」(民生委員主催)

七月十二日(水) 午後三時(約一時間) 記念館

高齢者向けの講習会です 是非参加してください

### ▼ポッチャとグラウンドゴルフ

毎週月曜日 午前九時半

七月・八月はポッチャ競技 記念館

九月よりグラウンドゴルフを再開します

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

七月十三日、八月十七日、九月十四日、(十月十二日)

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後三時 記念館

七月十九日、八月十六日、九月二十日、(十月十八日)

### ▼映画会と工作教室(子供会と共催)

映画会 八月二十四日(木)

工作教室 八月二十七日(日)

### ▼「希望のあかり」催事(別途案内)

九月三十日(土) 午後六時半 梅が丘公園

今年も夜の公園に幻想的な明かりが灯ります

### ▼小学校登校日

七月二十日 終業式(通常登校)

九月 一日 始業式(通常登校)



希望のあかり」作品製作参加者を募集しています  
毎週水曜日午後の友梅サロンで受け付けています



### ☆総会報告(五月十日 記念館 二十一名参加)

令和五年度行事計画、予算、役員等全て了承され推進することになりました。

### ☆防災講習会報告(総会に引き続き開催)

「皆で考えよう 私にも出来る家具転倒防止」というテーマで  
天白消防署星野様、天白でいふり藤井様をお招きしてお話して  
いただきました。

阪神大震災の時負傷原因の七割が  
家具・ガラスが犯人で有り、災害防止  
上大変重要なアイテムであることを  
認識しました。

### 藤井講師から後日頂いたご感想

今回、出席者十六名のアンケートを頂き有難うございました。  
十六名回答の中九名の方がほとんど無策という結果を  
得ました。素晴らしい方も三名見えました。無策の原因は  
いろいろありますが、今回の講習の内容で、自分出来る  
項目を実行してほしいと思います。

ガラスの飛散防止は、大切な作業で通路の確保に必要で  
す。ぜひお願いしたいと思えます。今回は天白消防署から  
星野主事もお見えになり、家具固定ボランティアの紹介も  
あり、家具固定ボランティアの活用をお勧めします。  
素晴らしい友梅クラブの皆様の結束で、家具固定推進を期  
待しております



### 社会関係のレベルを上げよう

人間は社会的動物なので、一人で生きるより周りの人たちと  
つながりを感じて生きているほうが幸福度が高くなるよう  
にできています。

脳はつながりを感じた瞬間に、脳を活性化し、認知機能を高  
める効果があります。

逆に高齢期に感じる孤独感情は認知症発症のリスクを高め  
ます。孤独感と認知症発症の可能性は比例しています。

(脳科学者 西 剛志 著書より)

# 友梅クラブ総会資料

(梅が丘高齢者の会)



2023年5月10日(水)  
午後1時～  
梅が丘記念館

## 議題

1. 前年度活動報告と新年度活動計画
2. 前年度会計報告と新年度予算
3. 役員選出
4. その他

## 令和4年度活動報告

活動項目	実施日	場所	参加人数	内容
役員会	毎月第一月曜日	記念館	4人	令和4年6月村尾会計退任
総会	5月15日	記念館	25名	3年ぶりの対面総会 全議題了承認 総会後交通安全講話実施
「希望のあかり」行事	10月8日	梅が丘公園	20名	竹行燈会員出品44点
史跡散策会	11月10日	中村公園	12名	中村大鳥居と加藤清正記念館巡り 昼食会
友梅サロン	毎週水曜日	記念館	10～15名/回	麻雀 囲碁 手工芸 園芸 漬物 その他
グラウンドゴルフ競技	毎週月曜日	牧野ヶ池緑地 南児童園	10～12名/回	酷暑7・8月 極寒1・2月は休会
ポッチャ競技	毎週月曜日	記念館	8～12名/回	グラウンドゴルフ休会月7・8月 1・2月開催
公園清掃活動	毎月第三日曜日 の前の木曜日	梅が丘公園	5～10名/回	参加者が減少傾向
学童見守挨拶活動	登校日 毎朝	学童通学路	12～13名/回	町内通学路安全向上推進
友梅ニュース発行	9回	会員配布	全世界	行事案内 その他連絡事項

※1 友梅サロンは麻雀、囲碁、手工芸のメンバーが定着し活動は順調 会員の集う場所として今後とも推進します。

※2 「希望のあかり」行事は町内のお祭りとして定着しつつ有り、積極的に参加していきます。

※3 令和4年2月19日学区ポッチャ大会に友梅ラブとして参加し優勝しました。

## 令和5年度活動計画

### 計画行事

	月日	曜日	行事	概要
令和5年	4月 6日	木	牧野ヶ池緑地公園ピクニック	
	5月10日	水	総会	防災講習会併催
	8月(未定)		工作教室と映画会	子ども会向け行事
	10月(未定)		「希望のあかり」行事	
	11月 9日	木	史跡散策会	

### 定例行事

毎月第1月曜日	「役員会」	午後4時	記念館
毎週水曜日	「友梅サロン」	午後1時	記念館
毎週月曜日(7-8月 1-2月休会)	「グラウンドゴルフ競技」	9時半	牧野ヶ池緑地南児童園
毎週月曜日(7-8月 1-2月開催)	「ポッチャ競技」	9時半	記念館
毎月第3日曜日の前の木曜日	「梅が丘公園清掃活動」	9時から	梅が丘公園
学童登校日	「学童見守挨拶活動」		
不定期(毎月1回)	「友梅ニュース発行」		



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 4月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 四月～六月の行事案内

### ▼総会 と 防災講習会 (詳細は下欄)

五月十日(水) 午後一時 記念館

### ▼友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

毎週水曜日 午後一時 記念館

### ▼牧野ヶ池緑地公園ピクニック (詳細案内済)

四月六日(木) 牧野ヶ池緑地公園

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十三日、五月十八日、六月十五日、(七月十三日)

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後3時 記念館

四月十九日、五月十七日、六月二十一日、(七月十九日)

### ▼小学校登校日

四月六日 入学式(新入生のみ登校)

四月七日 始業式(通常登校)

七月二十日 終業式(通常登校)

### ★総会資料配付と年会費集金

四月下旬から担当世話役の方がお宅に出向きますのでご協力ください

本年度も会員の継続をお願いします  
実活動に参加できなくても、友梅ニュースを読んで頂くだけでも地域とのつながりは保てます



屋内は装着しましょう  
屋外は自由としましょう



## 総会と防災講習会

五月十日(水) 記念館

総会 午後一時

令和五年度活動計画と予算案

総会はクラブ活動、予算など皆で確認する場です

あなたの参加がクラブ活動推進の原動力につながります

防災講習会 午後二時 (総会に続き)

講師

災害ボランティアグループ 天白でいぶり

地震発生時家具類の転倒・落下・移動による

「ケガ・火災・避難障害」の三つの危険が発生し

ます

どのような対策が必要か

高齢者の出来る対策、対応は

### 脳の老化状態を診断

目をつぶって片足立ちしてみてください。

(必ず柱か腰掛けに捕まってやってください)

この状態で感じる平衡感覚が「本当の身体バランス感覚」であり、つまり脳の老化度と比例しているのです。

バランス能力は生活していく上で大切な能力で、自立して生活を送れるかどうかに影響してきます。

少しずつ手を離して試してください。時間が長い程脳は若いといえます。

平均値は七十代で約五秒、八十代で約三秒です。初めは出来なくても訓練で少しずつ時間を延ばせます。

# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 3月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智



## 牧野ヶ池緑地公園

## ピクニック



四月六日(木) \*雨天中止

### 集合場所と時間

三郎廻間第一公園(平成橋バス停付近)  
午前十時

☆往路はご自身の体調に合わせてお選びください

#### ① 徒歩組

公園内散策路經由徒歩三、四十分

#### ② バス利用組

平成橋十時二十六分発星ヶ丘行き  
二つ目バス停鴻ノ巣から徒歩約十分

#### ③ 現地集合組

#### 現地集合場所

公園西口駐車場芝生広場(自販機付近)

十時四十五分

☆当日自由参加です

☆軽いハイキングの服装でお越しく下さい

☆お弁当 飲み物は各自ご持参ください

☆現地行事

公園内お花見散策

白美龍神社 展望台ハイキング 等

昼食懇親会

### モルック競技の紹介と試技

午後二時半頃現地解散

三月からグラウンドゴルフを始めます

### モルック競技とは

フィンランドが発祥の、子どもも大人も、また老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。最近国内で愛好者が増えつつある最新の競技です。

プレイヤーは木製のピン(モルック)を使って

三、四メートル先に立てた木製のピン(スキットル)を倒す、倒したピンに書かれた点数が

もらえ、得点が早く五十点に

到達した方が勝ち...

モルックもスキットルも大きさは

ほぼお茶のペットボトルくらい。

広い公園でのプレーは

気分爽快です。



歳をとると睡眠が短くなるのは脳の老化現象の一つであり仕方のないことです。

ですから布団に入っている時間よりも睡眠の質を向上させることが重要です。

質の高い睡眠をとることは認知症の予防にも効果があります。

よりよい睡眠をとるための方法(一例)

一、三十分未満の昼寝をする

昼寝を三十分未満する人は昼寝をしない人比べて認知症のリスクが五十%も下がるそうです。但し長すぎる昼寝は危険です。六十分以上はかえ

って害になります。

二、日光を浴びる

朝からお昼にかけて日光を浴びると、寝付きが良くなり睡眠の質が良くなったりします。

三、寝酒をやめる

アルコールは脳をリラックスさせ寝付きは良くなりますが、深い眠りを邪魔する傾向があるためおすすりできません。

四、夜のカフェインを避ける

五、寝れないときは無理して寝ようとしない

眠れないときは無理せずテレビを見たり本を読んだり、好きなことをする。

(脳科学者西剛志著書より)

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 5年 1月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

明けまして  
おめでとうござります

一月～三月の行事案内

## ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館  
麻雀・囲碁・手工芸・園芸など  
一月十一日から始めます

## ▼グラウンドゴルフ同好会

一、二月はポッチャ競技に変更します  
三月から再開予定です

## ▼ポッチャ競技(一、二月)

毎週月曜日 午前九時半 記念館  
一月九日から始めます

## ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園  
一月十二日、二月十六日、三月十六日、(四月十三日)  
雨天中止の時はその後の日曜日

## ▼記念館清掃活動

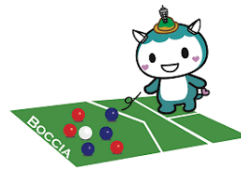
毎月第三水曜日 午後三時半  
一月十八日、二月十五日、三月十五日、(四月十九日)

## ▼桜見とハイキング(別途案内します)

4月六日(木) 予定 牧野ヶ池緑地公園

## ▼小学校登校日

一月十日(火) 第三学期始業式 通常登校  
三月十七日(金) 卒業式  
三月二十四日(金) 第三学期終業式 通常登校  
四月六日(木) 入学式  
四月七日(金) 新学期始業式 通常登校



皆様良き新年をお迎えのことと存じます。  
今年も 健康でいきいきとした一年を  
過ごしましょう。



友梅クラブはみんなで「集まる・話す・行動する」を  
テーマに活動していきます。

## 「のぼそう 健康寿命」

老化を少しでも遅らせるには「運動」「食事」  
プラス「社会参加」だと言われています。

特に人との交流が老化防止に有効です。

## 「担おう 地域づくりを」

安心安全で住みよい町づくりには元気な高齢者  
の交流、活動が重要になっています。

二つの活動で参加者が減少傾向にあり、新しく参加  
して頂ける方を募集しています。

## ●学童見守り挨拶活動

毎朝学童の安全安心を見守りながら子ども達  
から活力を貰っています。

八十歳から九十歳の方々も頑張っています。

## ●公園清掃活動

子ども達が安心安全に遊べる公園は町の  
シンボルです。

おはようございます!!



毎週水曜日午後 記念館に  
役員、関係者がいますので  
気楽に声を掛けてください

# 友梅ニュース

“のぼそ！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年11月15日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智



「梅が丘子ども会」、「友梅クラブ」とうめがおかSミプロジェクト「梅が丘地域町づくり活動団体」の三者共催とし町内会の「協力」無事開催出来ました。  
安全安心で美しい梅が丘、三世代が仲良く暮らす梅が丘、そんな町づくりに思いを込めて「梅が丘希望のあかり」と名付けられました。



十月八日 もう秋の肌寒さを感じられ、大きな十三夜のお月様がポツカリと浮かんだ梅が丘公園で開催されました。  
公園一杯に並べられた百数十点の竹あんどんにあかりが灯ると幻想的な世界が広がりました。友梅クラブからは計画を大幅に上回る四十四点が出品され、創意工夫が盛り込まれた作品は会場を大いに盛り上げました。

出品して頂いた皆さん  
有り難うございました。



コロナ禍で自粛していた史跡散策会、3年ぶりに開催出来ました。市内中心(敬老パスが使える範囲)の史跡散策会ですが、近くに住みながら意外によく知らなかった史跡の再発見が来ています。



大鳥居の室賀解説



学芸員の秀吉解説

「日吉丸となかまたち」の前で



十一月十日 史跡散策会「中村大鳥居と中村公園・加藤清正記念館」に出かけました。参加者は十二名  
室賀さんの準備周到な案内と記念館学芸員の解説を受けて内容の充実した史跡散策会になりました。  
帰りに寄った大鳥居脇の饅頭屋さんでは皆さんの買い占めで品薄状態(?)になっていたのでした。

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 10月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 十月〜十二月の行事案内

### ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館

十二月は二十八日まで開きます

一月四日(第一水曜日)は休会

十一日(第二水曜日)は新年挨拶会

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

雨天時はポッチャ競技に切り替えます 記念館 午前九時

十二月は二十六日まで 一月は九日から開始

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

十月十三日、十一月十七日、十二月十五日、

(一月十二日)  
雨天中止時はその後の日曜日

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後3時 梅が丘記念館

十月十九日、十一月十六日、十二月二十一日、

(一月十八日)

### ▼学童見守り挨拶活動

毎朝小学校登校日

十二月二十三日(金) 終業式(通常登校)

一月十日(火) 始業式(通常登校)

### ▼史跡散策会

十一月十日(木)(案内配布済み)

「中村大鳥居と中村公園・加藤記念館」

会員も会員以外の参加も歓迎します

友梅サロンでは随時参加の受付をしています

もちろん当日の参加も可能です



「なごやかひろば7月号」の配布が大変遅れたことをお詫び致します

## ☆梅が丘希望のあかり

十月八日(土)に開催 (雨天順延 九日)

九月は悪天候のため開催できませんでした  
日をあらためての開催です

作品は当日午後四時から五時半の間に梅が丘公園へ  
お持ちください それまで大事に保管ください  
返却は当日終わり次第持ち帰るか翌日午前十時から  
記念館でお渡しします



竹あんどん製作風景  
皆さん熱中しています  
素晴らしい作品が  
楽しみです

(参考) 同じく中止された「梅が丘防災まち探検」は  
別途開催が検討されています

## 「生活習慣改善 八十歳でも寿命は延びる」

六月初旬の中目新聞にこんな見出しの記事をご覧に  
なった方もおられると思います。再確認しましょう。  
改善項目として次の八つをあげています。

- ・ 一日一回以上の果物摂取
- ・ 一日一回以上の生鮮魚介類の摂取
- ・ 週五日以上の乳製品の摂取
- ・ 週一時間以上の運動または一日三十分以上の歩行
- ・ 肥満指数二十一〜二十五の維持
- ・ 日本酒換算で一日二合未満の適量飲酒
- ・ 非喫煙及び禁煙
- ・ 一日六〜七時間の睡眠



# 大橋二五一人

「大橋二五一人」の魅力を、あなたに伝える。

大橋二五一人の魅力を、あなたに伝える。大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。

大橋二五一人



大橋二五一人

大橋二五一人



大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。

大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。大橋二五一人の魅力、あなたに伝える。





第1回

11月14日  
11月15日

# 梅が丘防災まち探検

9/23



時間 19:00~21:00  
 会場 豊島区民センター  
 梅が丘駅西側  
 梅が丘公園口一丁目



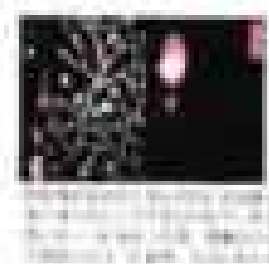
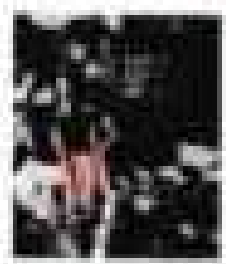
梅が丘地区の防災まち探検。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。

お問い合わせ先  
 梅が丘地区防災まち探検実行委員会  
 TEL: 03-3508-1111  
 FAX: 03-3508-1112  
 E-MAIL: info@umegahiga.com

## 梅が丘 希望のあかり



梅が丘地区の防災まち探検。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。



梅が丘地区の防災まち探検。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。このイベントでは、梅が丘地区の防災まち探検を行います。



# 友梅ニュース

“のぼそ！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 7月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 七月～九月の行事案内

### ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館

### ▼グラウンドゴルフ同好会(七、八月中止)

### ▼ポッチャ同好会(七、八月試行)

毎週月曜日 午前九時半 記念館

急激な猛暑を避けるため急遽室内競技に切り替えます  
グラウンドゴルフ仲間も新たに参加する人も大歓迎

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

七月十四日、八月十八日、九月十五日、(十月十三日)

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日午後3時 梅が丘記念館

七月二十日、八月十七日、九月二十一日、(十月十九日)

### ▼いきいきサロン(民生委員主催)

七月十三日 午後三時 記念館

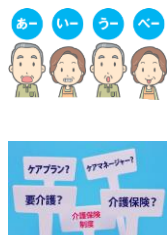
「お口の体操」と「介護保険」

### ▼学童見守り挨拶活動

毎朝小学校登校日

七月二十日 終業式(通常登校)

九月一日 始業式(通常登校)



### ▼梅が丘希望のあかり(友梅、子ども会、サンプロ共催)

九月二十三日(祭日) 午後六時 梅が丘公園

「竹あんどん」で夜の幻想的な世界を演出

皆さんの作品を募集しています

### ★竹あんどん材料支給と作り方講習会

八月三日(水) 午後一時 記念館

参加者に材料支給とつくりかた指導をいたします

デザインは持ち帰り自宅で独創的な作品に  
仕上げてください(講習会は事前申込不要)



何時か参加していただけることを期待して  
定期的な行事も毎回案内しています

### ★総会報告(五月十五日開催)

三年ぶりの対面総会でした 参加者二十五名

前年度活動・会計、新年度活動・予算及び役員選任を

報告し今年度の活動をスタートさせました

今年度の会員数は昨年度から五減、一増の七十七名です

### ★交通安全講話報告

総会に引き続き学区交通指導員野田様(他二名)を

お招きして「高齢者の交通安全」と題して

ご講話いただきました

高齢者の事故の特徴(あじのひらき)や

事故を避けるための注意(まみむめもの

お約束)等分かりやすいお話でした

講話後参加者から日常疑問に思っている

質問にも丁寧に解説していただきました



### 認知機能を快活に保つための秘訣

認知機能対策は守りの「生活習慣」と

攻めの「脳の活性化」とのかけ算です。

運動、食事、睡眠等の良い生活習慣が

脳の認知機能を守っています。

一方様々な創造的活動によって脳を

活性化する事が攻めの秘訣です。

特に、人とのコミュニケーションは

大変有効的だと言われています。

人との会話で私たちは膨大な量の言葉を聞いたり、

組み合わせたりしています。

加えて、相手の表情を読み取ったり、気持ちを想像

したりと、コミュニケーションによる脳への刺激は  
計り知れないものがあります。



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 5月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 「総会」と「交通安全講話」

五月十五日(日) 記念館

### ☆総会

十時開催

#### 議題

- 一、前年度活動報告と新年度活動計画
  - 二、前年度会計報告と新年度予算
  - 三、役員選出
- 年一回の総会です  
クラブ活動を盛り上げ 推進させる  
ために皆さんの参加が力になっています

### ☆交通安全講話

十一時開催

#### テーマ「高齢者の交通安全」

- ① 歩行安全で気を付けること
- ② 自転車に乗るとき守ること
- ③ ゾーン30 何のこと

講師 学区交通指導員野田みゆき様 他二名

高齢者はどうしても体力、判断力が劣ることになり  
ともすれば交通弱者として問題視されます  
しかし 自分の安全は自分で守る必要があります  
そのために知っておかなければならない身近な  
交通ルール・約束事を今一度確認しましょう



参加しましょう



### ☆牧野ヶ池緑地公園ピクニック報告(四月七日実施)

春の日差しが優しい中、十六人の参加で実施しました。  
桜の盛りは過ぎていましたが、木々の芽吹き、野草の花を  
愛でながらの公園散策・・・の予定でしたが、全員で挑戦  
した公園内の白美衣龍神社参拝には四苦八苦しました。  
公園内にこんな険しい山岳路(?)が有ったとは・・・。  
お昼は皆さんご持参のお弁当を食べながらの談話会に  
花が咲き、午後は輪投げとディスクゴルフを楽しみ  
春を満喫した一日でした。



### ☆ビール工場見学会中止(六月二三日予定)

以前実施していたAビール工場は見学廃止  
になってしまいました。  
代替で計画していたKビール工場も  
やっとこの四月から見学会を再開しまし  
たが人数制限や昼食レストランの閉鎖が  
続いています。  
残念ながらもまだまだ団体での行事の一部は  
自粛せざるを得ないと思います。



手を洗おう



積極的にマスク着用



検温しよう

## 「友梅サロン」へのお誘い

一度は覗いてみましょう

友梅サロンはこんな集まりです

皆さんのたまり場、懇親の場です  
毎週水曜日午後 梅が丘記念館を開放します  
気楽に集まって 何でも始められます  
皆で「集まる」「話す」「行動する」のが目的です



今、こんな集まりが始まっています

### ☆麻雀仲間

上手な人はそれなりに、初心者は手引き書を見ながら  
楽しんでいます



### ☆囲碁仲間

まだ参加者は少ないですが、熱戦を楽しんでいます  
初心者も上級者も大歓迎です



### ☆ゲーム仲間

パズル、脳トレゲームなど種類はたくさんそろえました  
将棋、トランプ、花札も仲間を待っています



### ☆茶会仲間

堅苦しいお手前はありません  
お茶をいただきながらの井戸端会議です  
第二水曜日午後3時半から集まっています



### ☆手工芸仲間

一人で楽しむより仲間でワイワイやるのが楽しいのです  
次は何をしようかと話しながら決めています



### ☆園芸仲間

公園のプランター園芸や 記念館の花壇園芸を始めました  
皆さん好きな花を持ち寄って育てています



### ☆記念館清掃

第三水曜日午後3時半から清掃を行っています



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 4月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 四月～六月の行事案内

### ▼総会 と 交通安全講話 (詳細は下欄)

五月十五日(日) 記念館

十時 総会

十一時 交通安全講話

### ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館

いろいろな仲間の活動が始まっています

### ▼牧野ヶ池緑地公園ピクニック (詳細案内済)

四月七日(木)

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十四日、五月十二日、六月十六日、

(七月十四日)

### ▼ビル工場見学会

(別途案内します)

六月二十三日(木)

### ▼小学校登校日

四月六日 入学式 (新入生のみ登校)

四月七日 始業式 (通常登校)

七月二十日 終業式 (通常登校)

児童見守り挨拶活動に参加しませんか  
四月から新一年生が通学を始めます  
朝ご自宅の近くで児童達に声を掛けましょう  
参加していただける方には友梅クラブの  
緑のビブス(チョッキ)をお渡しします



子供さんからの寄せ書き (抜粋)

### ★総会資料配付と年会費集金

四月下旬～五月上旬に各戸に伺います

会員の動向とともに「意見など

お知らせください

### ★交通安全講話

テーマ「高齢者の交通安全」

- ① 歩行安全で気を付けること
- ② 自転車に乗るとき守ること
- ③ ゾーン30 何のこと

交通安全はご自身のため  
是非参加してください

学区交通指導員野田みゆき様(他二名)を  
お招きして梅が丘地区で安心安全に  
過ごすための守りたいルールをお話して  
いただきます

歳をとると時間が短く感じられることはありませんか

新しい出来事を体験しにくくなったり、日常の細部に注意を向けなくなったりすると、時間は短く感じられるといわれています。

これは、ある期間中に体験した出来事の数が手がかに、時間の長さを推定しているからだと考えられています。

また、体の代謝(生命維持のために体内でおきる様々な化学反応)が活発でない場合、時間は短く感じられるといわれています。

つまり、高齢化に伴い出会いも少なく、日々に慣れて新たに体験する数が減る上、若いときより代謝も落ちるので、一年が短く感じられると考えられています。

どうでしょうか。皆さん思い当たりませんか。

友梅クラブがテーマにしている「集まる」「話す」「行動する」をもう一つの日常生活習慣に追加して見ませんか。

守りまじょう  
感染手洗



手を洗おう



積極的にマスク着用



検温しよう

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 3月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智



## 牧野ヶ池緑地公園

## ピクニック



四月七日(木) \*雨天中止

### 集合場所と時間

三郎廻間第一公園(平成橋バス停付近)  
午前十時

☆往路はご自身の体調に合わせてお選びください

#### ① 徒歩組

公園内散策路經由徒歩三、四十分

#### ② バス利用組

平成橋十時二十六分発星ヶ丘行き  
二つ目バス停鴻ノ巣から徒歩約十分

#### ③ 現地集合組

公園西口駐車場芝生広場(自販機付近)  
十時四十五分集合

☆当日自由参加です

☆軽いハイキングの服装でお越しく下さい

☆お弁当 飲み物は各自ご持参ください

☆現地行事

公園内お花見散策

白美龍神社 展望台ハイキング 等

昼食懇親会

ディスクゴルフ競技と輪投げ競技

まん延防止等重点措置の解除に伴いクラブ活動は  
平常活動に戻します  
マスク着用、手の消毒等感染予防対策は引き続き  
徹底しましょう



### 第50回全国老人クラブ大会



友梅クラブは

全国老人クラブ大会で

「優良老人クラブ」として

表彰されました

(残念ながら表彰式はコロナ禍で開催自粛されました)

この賞は特に他の範とするにふさわしい先進的な  
取り組みを行っている単位クラブに対して

全国老人クラブ連合会が表彰するものです。

受賞対象は全国六十二群市区町村老人クラブ

連合会が推薦するもので、名古屋市老人クラブ

連合会からは一クラブという栄誉ある受賞です。

会員皆様の活動の成果が認められたものです。

これからも名譽に恥じないよう一層の発展に  
向けて活動していきましょう。



### 表彰状

名古屋市

友梅クラブ 殿

貴会は老多活動の推進に  
専心努力されその功績は  
他の範となるものであります  
よってここに記念品を贈り  
表彰いたします

令和三年十一月十七日

公益財団法人全国老人クラブ連合会

会長 清家 賢



# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 4年 1月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

あけまして おめでとぅございます

## 一月～三月の行事案内

### ▼友梅サロン

毎週水曜日 午後一時から 記念館

活動中の仲間

麻雀・囲碁・茶会・ゲーム・手工芸・ポッチャ・園芸

活動内容、時間割などは仲間同士の話し合いで決めています

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

(一月三日 休会)

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

一月十三日、二月十七日、三月十七日、(四月十四日)

雨天中止の時はその後の日曜日

### ▼記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後三時半

一月十九日、二月十六日、三月十六日(四月二十日)

### ▼桜見とハイキング(別途案内します)

4月七日(木) 牧野ヶ池緑地公園

### ▼小学校登校日

一月七日(金) 第三学期始業式 通常登校

三月二十四日(木) 第三学期終業式(通常登校)

四月七日(木) 新学期始業式 通常登校



喉につまらさないでね



昨年はコロナ禍に悩まされた一年間でした  
今年こそコロナ撲滅を期待したいものです。

今年も友梅クラブの活動は

みんなで「集まる、話す、行動する」

そんな機会、集まりをつくっていきます。

参加することで

健康寿命をのばしましょう。

地域とのつながりをつくりましょう。



防災知識

健康上の問題がなく、日常生活を全く支障なく送れる期間を示す「健康寿命」は

二〇一九年は男性七二歳、女性七五歳だったと厚生労働省はから昨年発表が有りました。

これは平均値ですから多くの人は七、八歳も年長まで頑張っていると思つて良いでしょう。

厚生労働省では、健康寿命が延びている要因として脳血管疾患や関節疾患の減少に加えて

高齢者の社会参加が広がっている点をあげています。

## 友梅クラブ 新年挨拶会の案内

1月5日(水曜日) 午後1時～3時

梅が丘記念館



梅が丘記念館は  
災害発生時には  
救助活動の  
本部となります  
覚えて  
おきましょう



防災知識

★町内会長 ご挨拶 「梅が丘の町づくり」  
★クラブ会長 挨拶 「新年度クラブ活動方針」  
★乾杯 (ノンアルコール)

(自由懇談・散会)

- \* 当日は定例のサロン行事はありません
- \* 室内換気のため一部窓を開放します 寒さ対策をお願いします
- \* マスクは必ず着用してください 消毒液、検温計は準備しています

### 友梅サロン便り

八月から始まったサロンは順調に軌道に乗ってきました。

それぞれの集まりに参加される方も、顔を出すだけを楽しみにされる方も仲間作りの輪は広がっています。

行事案内はサロンに置いてあります  
何時でも覗いてみてください

#### ★麻雀仲間

多数の参加者でサロン活動のメインになりました  
健康麻雀をテーマに全くの初心者にも丁寧な指導を行っています

#### ★囲碁仲間

参加者が少なくひと組だけでスタートしました  
誰でも参加できる友梅碁会所になるよう参加者を募集します

#### ★ゲーム仲間

将棋・トランプ・チェスなど愛好家仲間を募集します  
将棋・トランプ・チェスなど愛好家仲間を募集します

#### ★手工芸仲間

愛好家同士技術交換のようなグループができはじめました  
教材・作品テーマの提供者を募集します

#### ★茶会仲間

お茶の間的な雰囲気ですスタートしました  
第二水曜日三時半開始としました

#### ★園芸仲間

中・南公園に設置のプランター園芸から始めました  
すでに三十に近いプランターに花が咲いています  
参加者を募集しています

#### ★記念館清掃活動

室内外の清掃活動を実施しています  
第三水曜日三時半から実施

#### ★講演・講習

コロナ騒動が収束したら始めます  
半年に一回 第一水曜日開催  
「健康」「安全」「防災」がテーマです



ご近所  
つきあい



防災知識

# 友梅ニュース

令和 3年 9月30日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

## 十月～十二月の行事案内

### ▼友梅サロン(記念館)

#### ▽麻雀仲間

毎週水曜日 午後一時(ただし第一水曜日は休会)

#### ▽囲碁仲間

毎月第一水曜日 午後一時(ただし他週も随時可能)

#### ▽ポッチャ仲間

毎月第二水曜日 午後三時

#### ▽ゲーム・手工芸仲間

毎週水曜日 午後一時(ただし個々に対応)

#### ▽茶会(お茶の間)仲間

毎月第三水曜日 午後三時

#### ▽記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後四時

#### ▽(一月五日) 全員年初挨拶会 予定

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

(一月三日 休会)

### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

十月十四日、十一月十八日、十二月十六日、(一月十三日)

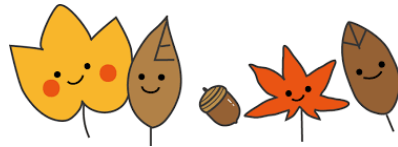
雨天中止の時はその後の日曜日

### ▼史跡散策会(十一月予定)中止、忘年懇親会(十二月予定)中止

### ▼小学校登校日

十二月二十三日(木)第二学期 終業式(通常登校)

一月七日(金)第三学期始業式(通常登校)



感染予防対策を守りながら、クラブ活動は再開します。  
マスクと手洗い、体温測定を励行しましょう。  
記念館行事にはサーキュレーターと炭酸ガス濃度測定器を  
設置し室内換気に努めます。

もうすっかり秋晴れの活動しやすい季節になりました。  
思い切り手足を伸ばしてリフレッシュしましょう。  
コロナ禍で出足をくじかれた「友梅サロン」もいよいよ  
本格始動いたします。

「健康づくりと交流」がテーマです。  
顔見せ、世間話が目的の参加も大歓迎です。

### 「劣化」と「老化」

加齢に伴う劣化と老化は誰しも避けられない。

劣化とは、時間の経過や使用環境にさらされた結果、もろく  
なったり性能が悪くなり機能が落ちてしまうことである。

劣化は固有の個人差、環境の影響によるところも多い。

しかし、体のケア、メンテナンスを心がけ、時には治療すれば  
劣化を遅らせることは出来る。

老化とは加齢により古い細胞を新しい細胞に作りかえたり、  
良い状態を保つ機能が追いつかなくなった結果、古い細胞が  
多くなつて古びた感じになってしまうことである。

老化は個人の努力次第で大きな差が出来てしまう。

バランスの良い食事や運動をしたり、ストレス発散、適度な  
刺激を受ける等心身に良いことを行っていれば、細胞を作る機  
能を高めたり、細胞が活性化し老化を遅らせることが  
出来る。

皆さん毎日の生活を振り返ってみて

まだまだ努力出来ることが残って

いるのではないのでしょうか。





# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 8月26日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 緊急連絡

コロナ禍における「緊急事態宣言」発出により

八月二十七日から九月十二日の間  
クラブ活動は原則自粛いたします



ただし

公園清掃活動と学童見守り挨拶活動は継続します

高齢者にとって自宅引きこもりが引き起こす健康被害の大きさは皆さん十分自覚されておられると思います  
自粛期間こそ平常時にまして積極的に健康管理に努力してください

緊急事態宣言が解除された時点からクラブ活動は再開いたします

(蔓延防止措置期間でも感染予防を徹底して活動します)

▼グラウンドゴルフ同好会 期間中休会

▼友梅サロン 期間中休会

▼公園清掃活動

九月十六日、十月十四日  
梅が丘公園(中公園) 午前九時  
雨天中止の時はその後の日曜日

▼学童登校時見守り挨拶活動

小学校登校日 毎朝七時四十分頃  
通学路近辺  
九月一日より通常登校



### 友梅サロン時間割

於記念館

麻雀	毎週水曜日 午後1時 ただし第1水曜日は休会
囲碁	第1水曜日 午後1時 ただし毎週水曜日可
ゲーム 手工芸	毎週水曜日 午後1時
ポッチャ 競技	第2水曜日 午後3時
茶会 お茶の間	第3水曜日 午後3時
記念館 清掃	第3水曜日 午後4時

### 友梅サロンは

八月から活動を  
始めました



麻雀・囲碁・ゲーム・茶会・ポッチャの各集まりは  
順調に活動が始まりました  
手工芸・園芸は準備中です  
第三水曜日午後三時からは気楽な茶会に続いて  
記念館の清掃活動を行っています

麻雀初心者の手ほどきも実施しています  
全く初めての方、ルールが理解できていない方  
是非今から挑戦してみてください  
何時でものぞいて見てください  
今高齢者が始める人気ゲームになっています

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 7月21日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智



## 暑中お見舞い申し上げます

### 友梅サロン 特集

#### 友梅サロン説明会の報告

七月十四日サロン概要説明と参加登録会を開催しました  
多数の参加有り難うございました  
現在参加登録していただいた人数です

登録者数

(7月19日現在)

項目	人数	
麻雀	11	
囲碁	4	
ゲーム	5	
茶会	7	
園芸	4	
ポッチャ	8	
手工芸	編み物	1
	刺繍	3
	裁縫	1
	塗絵	1
	切絵	1
	絵手紙	0
	版画	1
絵画	1	
その他	2	

合計 50

#### 八月から活動を開始します

これからもいつからでも参加出来ます  
まだまだ登録者は増加することを期待しています

最初に仲間の顔合わせと開催日時、約束事を話し合うため  
それぞれ第一回の集合日時を決めました  
登録された方、これから参加したい方は指定の日時に  
記念館に集合してください

#### 第一回集合日時 (すべて記念館)

☆麻雀 囲碁 ゲーム 八月四日 午後一時  
☆手工芸 茶会 園芸 八月四日 午後三時  
☆ポッチャ 八月十一日 午後三時

コロナ感染防止対応ため マスク・検温・消毒・換気は当面続けます



#### 友梅サロンのテーマ

「健康づくりと交流」

- 仲間と  
「集まる」「話す」「行動する」
- 安全、防災の意識向上  
災害時の連携醸成
- 町内行事、社会奉仕活動への参加醸成

#### 「七夕竹あかりの夕べ」

八月十四日(土)午後六時から  
梅が丘公園(中公園)  
(雨天予備日八月十五日)

夏の夜のひととき「家族誘いあって  
楽しんでいただきたいと思えます



皆さんの願い事を  
短冊、笹飾りに  
たくしませんが  
飾った後は植田八幡社で  
お焚き上げします

事前に友梅役員まで届けていただき  
当日午前中に公園までお持ちください  
飾り付けできます

# 友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 6月21日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 七月～九月の行事案内

### ▼友梅サロン開設

下欄参照

### ▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園  
七月五日、十二日、十九日、二十六日  
八月は夏休みとします  
九月六日、十三日、二十日、二十七日  
(十月四日、十一日、十八日、二十五日)  
六月二十一日、二十八日から再開しています



### ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

ただし八月のみ八時開始とします

七月十五日、八月十二日、九月十六日、  
(十月十四日)  
雨天中止の時はその後の日曜日

### ▼中止の行事

町内盆踊り 子ども会工作教室と映画会・ラジオ体操  
学区夏祭り 牧野ヶ池グラウンドゴルフ大会

### ▼新企画行事

「竹あかり七夕会」(子ども会主催 町内会・友梅クラブ協力)

八月十四日(土)(予備日十五日) 梅が丘(中)公園

コロナ禍でほとんどの行事が亡くなってしまった子供たちのために  
七夕会が計画されています

### ▼小学校登校日

七月二十日 終業式(通常登校)  
九月一日 始業式(通常登校)



「友梅サロン」がいよいよ始まります

あなたはどの仲間に参加しますか

参加登録申込書(付属)で登録しましょう

### ★友梅サロン説明会

七月十四日(水) 午後二時 記念館

仲間の顔合わせと約束事を確認します

参加登録申込書を持って集まってください

当日ご都合の悪い方は申込書を事前に役員まで届けていただくか、当日どなたかに託してください

囲碁、将棋、麻雀、トランプ、給茶道具、など提供していただけるものがありましたらお持ちください。

### ★サロン開始

八月から 毎週水曜日 午後一時

二人でも三人でも仲間が集まればスタートします  
換気には配慮しますが冷房はきかせます  
マスク・手消毒は当分続けましょう  
必ず飲み物は持参ください

### 会場時間割(イメージ)

開始時間	午後1時～	午後3時 又は4時～
第1 水曜日	すべての 仲間開放  ・麻雀 ・囲碁 ・ゲーム ・手工芸 ・茶会 ・園芸 等	講習 講演
第2 水曜日		ポッチャ
第3 水曜日		お茶の間
第4 水曜日		予備
第5 水曜日		予備

# 友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 6月 1日発行  
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)  
会長 遠山 智

## 「友梅サロン」開設

予告編

毎週水曜日・午後  
梅が丘記念館に集まろう

あなたはどの仲間に参加しますか

### 麻雀仲間



健康麻雀で健康寿命を

### 囲碁仲間



気楽な町の基会所

### ゲーム仲間



脳トレゲームに挑戦

### 手芸仲間



テーマ毎に参加募集

### 茶会仲間



形式張らない茶会

### 園芸仲間



記念館の花壇作りから

### ポッチャ仲間(日時指定)



高齢者スポーツに挑戦

### お茶の間(日時指定)



情報伝達・井戸端会議

### 講習・講演(日時指定)



タイムリーに実施

緊急事態宣言期間が  
延長されました  
解除されるまで  
自粛を続けます  
公園清掃活動と  
学童見守り挨拶活動は  
実施します



★内容の追加、変更、  
進め方等皆様からの  
意見、要望をお待ち  
しています

★麻雀、囲碁、将棋等  
用具を提供して  
いただけたい  
★手芸仲間のテーマ募集  
します

編み物、刺繍、裁縫  
塗り絵、切り絵  
絵手紙 版画、絵画  
等々

★役員までご連絡ください

### ☆7月中旬 説明会 (別途案内)

- ・仲間登録 顔合わせ  
連絡が取り合えるよう仲間毎に登録します  
もちろん いつからでも自由に参加できます 重複登録も大歓迎です
- ・会場 約束事確認  
毎週自由に集まります ただしポッチャ、お茶の間、講習・講演は  
会場を占有しますので日時を決めます



### ☆8月から 開場 (目標)

仲間2, 3人集まったものから始めます

