

第24号

千種さわやか通信

発行者：千種さわやかクラブ
 (千種区老人クラブ連合会)
 TEL：052-753-1942
 発行人 加藤 彬
 令和5年4月1日発行

ウイズコロナ時代「感染予防」と

「健康維持」に心がけ活動しましょう！

千種区老人クラブ連合会 前会長 塚原 義政

「健康維持」に心がけ活動しましょう！

ウイズコロナ時代の今、大切なことは「感染予防」と「健康維持」の両立です。各自が体調を確認して悪い時は休むなど感染防止に配慮しつつ、クラブ活動を再開していただきたいと思

千種さわやかクラブ（千種区老人クラブ連合会）は「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに、高齢者の健康づくり・フレイル（虚弱）予防に取り組んでいきます。そして高齢者の社会参加を働きかけ、人と人、人と社会のつながりを増やし、地域社会にも貢献していきま



イ大会等）、文化講演会（文化（健康）講座、演芸大会等）、研修旅行、親睦のつどい等々を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

高齢者は、歳と共に体の機能の衰えは仕方がないことですが、気持ちの上では若さを保ちたいと思つています。そのためにも出来るだけ「知的好奇心」を失わないことも大切であり、いくつになってもやりたい事に挑戦し「生きがい」を見出していくことではないかと思

いずれにしても、日常生活でのコロナ感染対策を怠ることなく、ウイズコロナ時代「正しく恐れる」を基本として、前向きに楽しく老人クラブ活動をしていきましょう！

今年も、皆様方のご理解・ご協力を賜りますよう、心からお願ひ致します。

千種さわやかクラブ（千種区老人クラブ連合会）令和5年度事業計画書

日程	会場	行事名	日程	会場	行事名
4月			10月	17~18	区老連ふれあい研修旅行
				未定	趣味の作品展
5月	11日(木) 予備12日 メタセコイア 広場	ベタンク大会		未定	
	26日(金)	千種文小	11月	9日(木) 予備日10日 メタセコイア広場	グラウンド・ゴルフ親睦会
6月	7日(水) 予備日9日 メタセコイア 広場	グラウンド・ゴルフ	12月	13日(水)	千種スポセン ポッチャ大会
7月	18日(火)	千種スポセン	1月	23日(火)	千種文化小劇場 文化（健康）講座
8月			2月	20日(火)	千種文化小劇場 演芸大会
9月	15日(金)	未定	3月		親睦のつどい

令和5年度各種会議予定表

		理事会		女性リーダー会		シニアスポーツ委員会		若手委員会	
月	日	時間	会場	日	時間	会場	日	時間	会場
4月	13日(木)	10:00	第1	13日(木)	13:00	第1	17日(月)	10:00	第1
5月	2日(火)	10:00	第2	2日(火)	13:00	第2			
6月	2日(金)	10:00	第1	2日(金)	13:00	第1			
7月	5日(水)	10:00	第2	5日(水)	13:00	第2			
8月									
9月	5日(火)	10:00	第2	5日(火)	13:00	第2			
10月	4日(水)	10:00	第2	4日(水)	13:00	第2			12日(木) 10:00 第1
11月	1日(水)	10:00	第2				16日(木)	10:00	第1
12月	7日(木)	10:00	第2	7日(木)	13:00	第2			
1月	10日(水)	10:00	第1						23日(火) 10:30 文小
2月	2日(金)	10:00	第1	2日(金)	13:00	第1			
3月	7日(木)	10:00	第1	7日(木)	13:00	第1			

会員の健康寿命をのばそう

「高齢者でも筋肉はつく」

千代田橋学区あじさいの会
 会長 樺本健吾

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、私たちの生活様式が激変してしまいました。特に、高齢者は自粛・自粛と言われ巣ごもりで体力が落ちてきていたのではないのでしょうか。

私は「あじさいの会」に入会して四年、老人クラブの会長になって二年とまだまだ新米の会長ですが、会員の皆さまに元気なってもらおうと考えています。私たち高齢者は「つまづき」による転倒が多いと感じています。それによってけがや骨折して入院になったりする人がいます。そういった意味で筋力トレーニングが必要と思っています。そこで、

市内の福祉会館や老人クラブ等で健康教室を実施している横川珠姫先生に健康になるための講演と実技指導をお願いして、あじさいの会に来てもらいました。当日、高齢者にあつた体操指導で楽しく、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

ぜひ、これからも運動を続けてほしいとのことでした。テレビ情報の受け売りで恐縮ですが「筋力はいくつになっても付く」を合言葉に会員一同、頑張ってください。行ってみたいと思っています。



尾張六地藏巡拝

千寿会の旅行は、7月24日の尾張六地藏巡拝、12月の1泊2日の旅行、1月の干支の神社参拝の3回実施していました。しかし、コロナ禍によって、2年間は行事を中止してきましたが、今年には行動制限が解除されたので7月24日、六地藏巡拝を開催しました。

この行事は20数年前から毎年同じように開催してきましたが、旧暦の7月24日が、無病息災と子どもすこやかな成長を願って地藏盆が開催される日で、それに関連してその1カ月前に、六地藏巡拝を開催してきたと聞いています。



巡拝当日は、次の順序で参拝と御朱印をいただきました。今池・芳殊寺↓矢場地蔵↓呼続・地藏寺↓鳴海・如意寺↓島田・地藏寺↓稲沢・長光寺↓昼食。午後は、新しくできた関ヶ原古戦場記念館に行きました。

1階の映像展示室で、合戦の雰囲気を感じ、2階の資料展示室では甲冑、書簡、絵図等の資料を拝見しました。5階展望室からは古戦場の眺望を楽しみました。

以前、六地藏参拝後訪れた各地の中で印象に残った施設は、美濃歌舞伎博物館相生座です。山村にある明治時代の歌舞伎小屋で回舞台、セリ、花道も整い、現在も年2回歌舞伎が上演されているそうです。

さて、次回も私たち千寿会会員の知的好奇心を満たしてくれる施設にめぐり合わせてもらえることを楽しみにしています。



令和4年10月18・19日実施 指導者研修旅行 (南信州)

三年ぶりの研修旅行でしたが、久々に皆さまの笑顔に接することができました。

女性リーダー研修会

会長 池村ヨリ子

今年の女性リーダー日帰り研修会はどこに行きましょう。「はーい、幹事に一任します。」という一声で、また私が考えなくてはいけなくなっていました。

昨年から公共交通機関を使って行くことになり、近くで行ったことが誰もない場所として桑名・四日市方面はどうですかと提案しました。

「長島温泉や鳥羽には行ったことがあるけど、その中間はないわね。」とのことですが、そんな桑名に行くことが決定しました。

意外と桑名駅周辺には名所旧跡があり(旧東海道・明治に活躍した豪商諸戸氏の邸宅・桑名城址など)少し欲張って見学しました。結果、延べ6キロメートル程歩かせてしまいました。(途中、お腹すいたとの泣き言あり。)その後、「歌行灯」という店でも美味しい「蛤ランチ」をいただきました。

皆さん、文句ばかり言っていないで来年の研修は、私ばかりに任せないで皆も少しは考えましょう。



七里の渡しにて 「皆さん機嫌悪くないですか」「昼食後の撮影の方が良かったかな」

会員募集中!

千種さわやかクラブでは常時会員を募集しています。お住いの老人クラブ役員、もしくは区役所老人クラブ担当へお申し出ください。 ※千種学区・大和学区・田代学区は老人クラブがありませんが、お近くの老人クラブを紹介いたします。

老人クラブ担当 TEL753-1942

編集後記

マスク生活も三年が過ぎ、いまだ皆さまの素顔が分からずじまいです。街中であつても失礼な対応をしていれば申し訳ありません。

「目は口程に物を言う」と言われていますが、素顔が見えてこそその目力だと思えます。

コロナが流行した年に入学した中高生は大切な三年間にクラスメートと心を通わせることができたのか心配になります。私たち高齢者は、残念ながら出会いの機会は少なく、ただでさえ友達ができにくいのにマスク生活が長期間になったのは残念です。

今年はいよいよマスク生活から一部解放されます。今まで通り感染予防は注意を払いながら、笑顔で新しい出会いを老人クラブで見つけましょう。