

# 回覧 滝悠友クラブ便り

R/4/11/1

令和4年11月1日(火)・滝悠友クラブ・役員一同

## 令和4年10月の報告事項

### ※市老連関係

- 1)・10月9日(日)第41回市老連演芸大会は中止。
- 2)・10月12日(水)第33回ウォーキング大会(11月8日)開催の連絡が有り  
☆緊急回覧で参加者を募りましたら6名の参加が有りました。
- 3)・10月28日(金)第58回玉野市老人福祉大会に、滝悠友クラブより二窓昭則氏が参加しました。☆荘内市民センターから産業振興ビルに変更になりました。

### ※荘内老連関係

- 1)・10月12日(水)荘内高齢者大学 第1回講座・開講 ☆午後1時30分～3時  
☆演題 効果的な運動で介護予防に繋げよう ☆講師 玉野市民病院「加藤祐規」  
※百歳体操を効果的に行うためのポイントについて
  - ①・椅子の座り方 足が床につくように座りましょう。背もたれに体が届かない時は、座布団などを挟むと良いです。
  - ②・呼吸について 運動中は息を止めないようにしましょう。声を出して数をかぞえるとよいです。
  - ③・力の入れ方 手や足を下ろす時は、ゆっくり下ろしましょう。5・6・7・8の部分を意識しましょう。
  - ④・行い方の工夫 過剰な負荷にならないように、運動のペース配分に気をつけましょう。回数を減らす・体操と体操の間に一時停止して一息つく時間を作るなどもひとつの方法です。楽しく笑顔で
  - ⑤・靴のこと 床と接する面は、足元だけです。スリッパよりも素足(靴下を脱いだ状態)や運動靴を履いて体操する事を勧めます。
  - ⑥・水分補給のこと 水分は筋肉の柔らかさに影響します。脱水症や風邪などの予防にもなるので、こまめに水分補給をしましょう。  
コーヒーはNG(飲んだらダメというわけではありません)  
水分やお茶、薄めたスポーツ飲料がお勧めです。
- 2)・10月12日(水)荘内老連会長会議 午後3時～ ☆14名参加  
☆第35回荘内老連演芸大会について審議し、11月19日(土)に実施に決定する。  
☆緊急回覧で出演者・応援を募集の結果 出演者4名 応援参加者3名が有りました。

### ※滝悠友クラブ関係

- 1)・10月1日(土)滝悠友クラブ定例役員会 ☆午前9時～約1時間 ☆9名参加
  - ①・10月11日(火)予定の鴨川堤通学路(南幼稚園前)の草刈を10月12日(水)に変更する。☆行事が重なるため。☆配付物：1部 回覧物：2部
- 2)・10月12日(水)鴨川堤(南幼稚園前)の草刈・清掃を実施し終了後に梅園の草刈・整備を実施。参加者：12名 ☆お疲れ様でした。
- 3)・10月21日(金)資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・三宅謙市)軽トラック 大賀 均様 大賀通弘様 藤原達夫様 各所収集～公民館～倉庫



## ☆その他

- 1)・10月11日(火)《第32回NHファシリティー杯G・G大会》に悠友クラブより5名の参加 ☆男性の部で依田 清さんが、堂々の7位入選でした。  
他の人も頑張りましたが、今一步でした。次回はもっと頑張るぞ!! (二窓)
- 2)・10月15日(土)～16日(日)早瀧比咩神社の秋祭りの実施  
☆御輿の渡御・だんじりの巡行が晴天に恵まれて予定どおりに実施されました。

## 令和4年12月の協議事項

### ※市老連関係

- 1)・11月 8日(火) 第33回ウォーキング大会 ☆滝悠友クラブ6名参加
- 2)・11月17日(木) 親睦旅行は中止

### ※荘内老連関係

- 1)・11月 9日(水) 第2回荘内高齢者大学開催 ☆午後1時30分～3時
- 2)・11月 9日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆14名参加
- 3)・11月19日(土) 第35回荘内地区老人クラブ演芸大会開催 午前10時30分～  
☆悠友クラブより出演者4名 応援参加者3名

### ※滝悠友クラブ関係

- 1)・11月 1日(火) 滝悠友クラブ定例役員会☆午前9時～約1時間 ☆10名参加  
①・ふれあい世代間交流事業の実施について ☆事業内容について(子供・幼児)  
☆参加者の確認《回覧で》※多くの参加を宜しくお願いします。  
②・老人クラブ傷害保険の加入者:35名 ☆各事業の参加人数の減少について
- 2)・11月18日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・岡本 勇様)  
軽トラック 大賀 均様 大賀通弘様 藤原達夫様 ☆各所収集～公民館～倉庫

## ☆その他

- ①・11月6日(日) イノシシ柵のメンテナンス作業 ☆午前8時30分～鐘鋳場・井指
- ②・11月13日(日) 早瀧比咩神社 七五三祭(午後1時～神事)

### ※10月12日(水) 鴨川堤の草刈作業

作業前



作業後

