

# 回覧 滝悠友クラブ便り

R/4/12/1

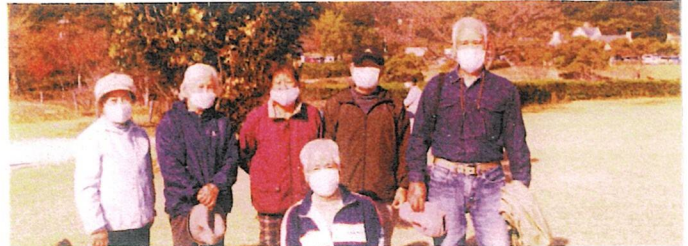
令和4年12月1日 滝悠友クラブ役員一同

## 令和4年11月の報告事項

### ※市老連関係

1)・11月 8日(火) 第33回ウォーキング大会 ※滝悠友クラブより6名参加

☆当日はウォーキング日和で参加者の皆さんは、快い汗でゴールしました。今回は参加出来なかった方も次回は参加を検討下さい。



2)・11月11日(金) 第5回ディスコン大会の申込締切日でしたが参加者は有りません。

### ※荘内老連関係

1)・11月 9日(水) 荘内高齢者大学開講 ☆午後1時30分～約1時間 ☆笑いヨガ 講師：京免 栄美子氏

☆笑うことで免疫力を付ける。☆1分間笑うと10分間ランニングするのと同効果

- ①・笑いヨガってなあに？ ②・どうやってするの？ ③・なぜ笑いヨガなの？  
④・笑いヨガのコンセプトは？ ⑤・笑いヨガの歴史

※最初はインドで5人から始まる。 ※作り笑いも、自然笑いも効果は同じである。  
☆深呼吸のやり方 ☆水分補給は体が要求する前に等の講義が有りました。

※来月の高齢者大学(12月14日(水))の受付担当(当番)が滝悠友クラブと長尾福寿会ですので受講生で都合のつく方はお願い致します。

2)・11月 9日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆14名参加

☆11月18日(金) 第34回荘内地区老人クラブ演芸大会の準備 13時～

☆11月19日(土) 第34回荘内地区老人クラブ演芸大会は10時30分開演

○悠友クラブより3名出演(炭釜悦子氏体調不良で欠席) ○応援参加4名

3)・市老連だより(会員1人に1部)配布のお願い。

### ※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 ☆8名参加

2)・11月 8日(火) 資源ごみ回収業者「明和製紙原料(株)」の会長より滝悠友クラブが、中国地区で「優良資源ごみ回収団体」に選出(全体で3件)されたとの連絡が有りました。その伝達として12月1日(木)の定例役員会の場に伺うとの事です。  
※表彰状と副賞を持参して手渡したいとの事です。

3)・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

☆寒い中でのご協力を有難う御座いました。又12月は売却月で積込み作業が有ります。

※訃報 蓮岡1・2組 藤原誠一様 11月6日に御逝去されました。 行年78歳  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

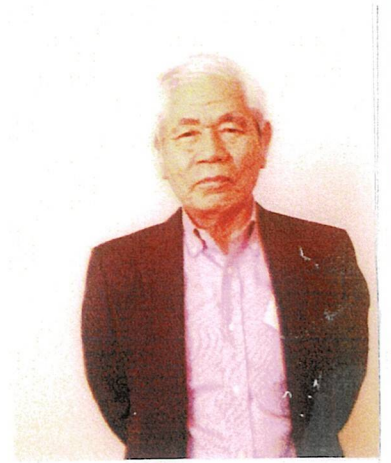
※訃報 中組 依田 令様 11月11日(金)に御逝去されました。 行年88歳  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

4)・11月19日(土) 荘内地区老人クラブ演芸大会参加者

炭釜 進(花芒)

大賀ツタエ(命くれない)

三宅謙市(兄弟船)



## 令和4年12月の協議事項

### ※市老連関係

1)・12月 9日(金) 第5回ディスコン大会 ☆悠友クラブは参加者なし

### ※荘内老連関係

1)・12月14日(水) 荘内高齢者大学開講 ☆13:30~14:30

☆「たまの映画詩集 渚のバイセイコー」 ☆14:30~フレイル予防

※12月の高齢者大学の受付当番です。受講者の方で都合のつく方はご協力を  
宜しくをお願いします。

2)・12月14日(水) 荘内老連会長会議 ☆フレイル予防講義終了後~

### ※滝悠友クラブ関係

1)・12月 1日(木) 滝悠友クラブ定例役員会 午前9時~約1時間 ☆10名参加

①・12月上旬に友愛訪問 ☆1人暮らし・10名 ☆入所者・1名 計11名

②・12月11日(日) ふれあい世代間交流事業 ☆午前8:30~9:45(1部)

☆時間に余裕がありませんので経験者の方はご指導の程宜しくをお願いします。

☆年少者は、親子で工作を行います。

☆道路清掃9:45~10:15 ☆10:15~11:15(2部)

※2部は子供会主催「子供と大人混合」でゲームを2~3行う予定です。

☆子供会より御協力をお願いしますとの要請が有りましたので宜しくをお願いします。

③・令和5年1月6日(金) 定例役員会終了後に長寿祝いの友愛訪問の実施について

2)・12月16日(金) 資源ごみ回収 午前9時~(同乗者・8:30・平松孝義様)

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

※12月は売却月のため業者トラックへの積込作業が有ります。年末のお忙しい時季  
ですが、宜しくをお願いします。

### ※年末にあたり

令和4年も余すところ1ヶ月足らずとなりました。会員及び地区の皆様の御協力で  
何とか滝悠友クラブの事業・行事も継続してまいりましたが、年々会員の高齢化が  
進み行事の実施が危ぶまれる事態が起きる予感がします。特に力作業や危険作業が特に  
懸念されます。作業の見直しや作業効率の見直しも必要と思われれます。

又新型コロナウイルス感染拡大も第8波到来と心配事は尽きませんが、とにかく会員の  
皆様には、一日一日を大切に健康で過ごして新年を迎えるように頑張りましょう。

本年は、皆様方にはご支援ご協力を有難う御座いました。来年も宜しく。 P-2