

回覧 滝悠友クラブ便り

R/5/1/6

令和5年1月6日
滝悠友クラブ役員一同

令和4年12月の報告事項

※市老連関係

- 1)・12月 2日(金) ふれあい世代間交流事業費補助金及び実施計画書・予算書の提出に行く。地区行事との重複が懸念されましたが、原案のままで提出しました。
- 2)・12月 9日(金) 第5回ディスコン大会 ☆滝悠友クラブの参加者なしでした。

※荘内老連関係

- 1)・12月14日(水) 荘内高齢者大学開講☆13時30分～I部:「たまの映画詩集 渚のバイセコー」☆講師:市競輪事業課 主査:甫喜山 昇平氏
☆映画について・・・地方が抱える様々な地域課題へのアプローチとして吉本興業KKが取り組んでいる「地域発信型映画事業」を活用し、玉野競輪を舞台にしたオリジナル映画を製作。地域活性化・玉野市や競輪の魅力発信を目的に実施した。

☆その他:「ホテル」KEIRIN HOTEL ※8階149室 ☆スタンド棟改修
II部:フレイル予防について 講師:市健康増進課栄養士 松下香里氏

☆高齢期の健康づくりについて ※以下の17項目についての講義

- ①・こんな傾向はありませんか? ☆おいしくものが食べられなくなった。
☆疲れやすく何をするのも面倒だ。☆体重が以前よりも減ってきた。
☆なんとなく体調がすぐれない。☆足腰や口周りに不安がある。
☆人付き合いがおっくうだ。※こんな傾向は、「フレイル」かも?
- ②・「フレイル」とは? ③・フレイルの原因は? ④・健康長寿に必要な3つの柱
- ⑤・おいしく食べるには、まずお口を健康に! ⑥・お口のケアも欠かさずに
- ⑦・こんな食事になっていませんか? ⑧・食事バランスを意識しましょう!
- ⑨・食事を見直してみましょう! ⑩・毎食、どのくらい食べたらいいの?
- ⑪・たんぱく質のおかずは1日これくらい! ⑫・味付けにも気をつけましょう!
- ⑬・手軽に使える食品を活用しましょう! ⑭・水分をこまめにとりましょう!
- ⑮・適度な身体活動を継続して行いましょう ⑯・積極的な社会参加をしましょう!
- ⑰・つらい時は誰かに相談しましょう!

- 2)・12月14日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆14名参加

- 1)・市老連へ《各種調査結果(2月・3月は見込み)》を2月10日(金)迄に提出
- 2)・会長の変更がある場合には市老連及び荘内老連会長にも提出の事
- 3)・玉野市老連事務所を移転〔12月19日(月)〕し事務所開きを行う
※場所(旧)日の出ふれあい会館2F ☎0863-31-2060(変更なし)
- 4)・令和5年1月11日(水) 荘内高齢者大学開講 ☆13時30分～
※演題 加齢性難聴とは?聞こえのチェックシートで自身の聴力を確認しよう
☆講師 言語聴覚士(玉野市長寿介護課)
- 5)・迫間永楽会会長 赤西正幸(荘内老連・会計)氏が今年度で辞退の発表あり

※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

①・明和製紙原料株式会社・代表取締役会長の小六信和氏が来館して悠友クラブに公益財団法人古紙再生促進センターよりの感謝状と記念品を手渡しされました。

②・古紙再生促進センターの概要

※スローガン：紙リサイクルで豊かな未来へ《子や孫に豊かな自然を残す》

※会員：製紙会社、古紙直納問屋、他 ☆沿革・1974年に促進センター設立

☆目的・古紙の回収・利用の促進を図ることにより、生活環境の美化、紙類の安定供給の確保、森林資源の愛護に資し、もって我が国経済の健全な発展と豊かな国民生活の維持に貢献する。

☆発足の経緯・国内の有効な資源である原料としての利用、省資源・環境対策などの観点から1972年10月に、古紙の回収・利用の促進を進めるための対策の検討などの経緯を経て、1974年3月に製紙会社、古紙直納問屋などの賛同を得て、財団法人古紙再生促進センターが発足しました。

2)・12月 9日(金) 友愛訪問 ☆1人暮らし：10名 ☆入所者：1名 計：11名

3)・12月11日(日) ふれあい世代間交流事業 ☆午前8時30分～11時30分
☆子ども会・育成会・一般・滝悠友クラブで開催 ☆有意義な一時を過ごしました。

4)・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月は売却月の為に業者トラックへの積込作業を有難う御座いました。

※資源ごみ売却詳細(明和製紙原料KK)

	品名	kg/円	重量/kg	金額
古紙類	新聞紙	3	1560	4680
	段ボール	2	450	900
	雑誌等	1	540	540
	牛乳パック	6	30	180
缶類	アルミ缶	15	151	2265
消費税				857
合計			2731	9422

資源ごみ回収推進団体報奨金

明和売却重量=2731kg 報奨金=2731×5円 =13655円
玉野市振込=13655円 令和5年1月13日振込予定
明和売却額=9422円 令和5年3月末日振込予定

※12月1日(木) 回覧の物品販売の結果

☆総売り上げ=57,250円 売上件数=52件 販売リベート=6,230円

※12月24日(土) 藤原純子(誠一)様より多大な御寄付を頂きました。

☆その他

謹賀新年 旧年中は大変お世話になり 誠にありがとうございました

本年も相変わらずご支援のほど よろしくお願い申し上げます

☆行動制限の無い年末年始で観光地の人出も去年の何倍との報道の日々ですが、高齢者の市老人クラブ連合会の主催行事は、例年には復帰できず ☆1月25日(水)の囲碁・将棋大会の中止及び ☆2月15日(水)の観梅会の中止の通知がありました。楽しみにされていた方々には残念と思いますが、次回に頑張ってください。

令和5年1月の協議事項

※市老連関係

- 1)・1月25日(水) 囲碁・将棋大会は中止です
- 2)・2月15日(水) 観梅会は中止です
- 3)・3月予定の理事会・第75回評議会(予算)については未定です

※荘内老連関係

- 1)・1月11日(水) 高齢者大学 ☆13:30~ ☆認知症に強い脳をつくろう
- 2)・1月11日(水) 会長会議15:00~ ☆2F会議室 ☆14名参加

※滝悠友クラブ関係

- 1)・1月6日(金) 滝悠友クラブ定期役員会☆午前9時~約1時間 ☆10名参加
※役員会終了後に ☆長寿祝 ☆集積所管理者の方へ挨拶に伺う
 - ①・次期滝悠友クラブの役員及び理事の選出 ☆総会書類
 - ②・会員名簿の確認(名前・年齢) ☆総会書類用&市老連提出
 - ③・年間行事予定の検討 ☆総会書類
 - ④・令和4年度ひとりぐらし・ねたきり老人等の友愛訪問実施報告書 ☆市老連提出
 - ⑤・令和4年度清掃活動実績報告書 ☆市老連提出
 - ⑥・令和4年度 新加入者・退会者・死亡者名簿 ☆市老連提出

※上記⑥の調査期日は令和4年2月1日~令和5年1月31日

②④の調査期日は令和5年1月31日現在の会員

⑥の調査期日は令和4年4月~令和5年3月(2月・3月は見込み)

①③は総会後に

- 2)・1月20日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時~(同乗者・8:30・武下信夫様)
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
※寒い時季ですが御協力をお願いします。



正月飾りの制作は、最初は皆さん苦勞をしていましたが、指導者の方の指導で最終的には十人十色の注連縄正月飾りが出来上がりました。



☆制限時間まで頑張って製作した正月飾りと作品を持って記念写真



☆1部と2部の合い間に道路清掃とごみ拾いを行いました。



☆2部では、子供・大人全員でゲームをして楽しい一時を過ごしました。

