

# 回覧 滝悠友クラブ便り

R/5/2/1

令和5年2月1日 滝悠友クラブ役員一同

## 令和5年1月の報告事項

### ※市老連関係

- 1)・1月25日(水) 囲碁・将棋大会は中止。
- 2)・2月15日(水) 観梅会は中止。
- 3)・3月の理事会・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) 荘内高齢者大学 ☆午後1時30分～☆難聴とコミュニケーション

※講師 倉敷記念病院 リハビリテーション部 ☆言語聴覚士 糸山克哉氏

- 1・難聴とコミュニケーション 2・言語聴覚士とは? 3・失語症について
- 4・失語症の支援 5・構音障害について 6・構音障害の支援 7・嚥下傷害について
- 8・難聴について 9・聞こえる仕組み 10・加齢性難聴とは 11・耳に悪い生活
- 12・聞こえにくいと思ったら 13・補聴器と集音器の違い 14・他44項目の講義

- 2)・1月11日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆14名参加

①・各種調査について(市老連・荘内老連提出用) ☆令和5年2月10日(金) 厳守で  
☆令和5年度の会員名簿 ☆令和4年度のひとりぐらし・寝たきり会員名簿  
☆令和4年度の清掃活動実績報告書 ☆新規加入者及び退会者の名簿 以上は2/10

②・荘内高齢者大学の卒業式について

- 1)・瀬戸マリンホテルで卒業式・総会・親睦会を行う
- 2)・卒業式・総会を荘内市民センターで実施して親睦会のみ瀬戸マリンホテルで実施
- 3)・とりあえず親睦会の参加者を1月末日締切で募り2月8日の会長会議で決定する  
☆1月20日(金) 回覧で募りました。☆参加者は2名でした。
- 4)・親睦会参加者の会費を高齢者大学受講者=¥3000円 クラブ会員=4000で募る
- 5)・2月8日(水) 詳細決定後に集金する。

- 3)・その他 市老連からの連絡事項で囲碁・将棋大会は中止となりました。

### ※滝悠友クラブ関係

- 1)・1月 6日(金) 滝悠友クラブ定例役員会 ☆午前9時～約1時間 ☆9名参加

※役員会終了後に ☆長寿祝 1名 ☆各資源ごみ回収所に感謝状に伴う御礼に行く

- 2)・1月10日(火) 市老連へ「ふれあい世代間交流事業」の決算報告提出をする。

- 3)・1月20日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・武下信夫)

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)・第67回 滝悠友クラブ総会 [令和5年4月26日(水)] の開催について検討

☆新型コロナウイルス感染状況(4月26日)が不明

☆令和5年度の役員・理事の選出 ☆令和5年度事業計画の検討

- 2)・川端組の福山照己様 1月28日(土)に逝去されました。行年83歳

謹んで御冥福をお祈り申し上げます。

## 令和5年2月の協議事項

### ※市老連関係

- 1)・2月15日(水) 観梅会は中止

### ※荘内老連関係

- 1)・2月 8日(水) 荘内高齢者大学開講 ☆午後1時30分～  
☆交通事故防止について ☆講師 玉野警察署交通課
- 2)・2月 8日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆14名参加  
①・3月 8日(水) 荘内高齢者大学の卒業式・総会・懇親会を検討する。

### ※滝悠友クラブ関係

- 1)・2月 1日(水) 滝悠友クラブ定例役員会 ☆午前9時～ ☆10名参加  
①・令和4年度滝悠友クラブ総会について ☆令和5年4月26日(水)を予定  
②・令和4年度滝悠友クラブ活動報告  
③・令和4年度滝悠友クラブ一般会計収支決算書  
④・令和4年度滝悠友クラブ・グラウンド・ゴルフ部 収支決算報告書  
⑤・令和5年度滝悠友クラブ・荘内老連・市老連 年間行事(案)  
⑥・令和5年度滝悠友クラブ年間行事(案) 令和5年5月～令和6年4月  
⑦・令和5年度滝悠友クラブ年間活動方針(案) 令和5年4月～令和6年3月  
⑧・令和5年度滝悠友クラブ役員・理事の改選(案)  
⑨・令和5年度滝悠友クラブ一般会計収支予算書(案)  
⑩・令和5年度滝悠友クラブ会員名簿
- 2)・2月17日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・大賀達郎様)  
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  
☆厳しい寒さの事業ですが宜しくお願いします。

### その他

- 1)・瀬戸内地方(備前地区)の最も寒い時季が西大寺会陽(裸祭り・2月18日(土))  
開催〔本年は宝木投下は中止〕時期と昔から言い伝えられています。  
体調には十分に気を付けて日々をお過ごしください。  
最近のテレビ・新聞等でよく目にするのが〔ヒートショック〕です。温度差が10度  
以上有る場合には、高齢者は脳梗塞や心筋梗塞になる確率が高いとか?  
特に早朝の寝起き・部屋～部屋への移動時・入浴時の温度変化等に注意!!
- 2)・フレイルとは?  
年齢と共に筋力や心身の活力が低下した業態のこと。  
高齢者の健康状態と要介護状態の間にある〔虚弱状態〕を指し、要介護になる危険が  
高いと言われています。  
しかし、早い時季に生活習慣を見直すことで健康な状態に戻すことが可能です!

### ※フレイルの原因は?

- ①・口腔機能の衰え ☆食べる量減少 ☆低栄養 ◎放っておくと悪循環に・・・
- ②・心・認知機能の衰え ☆食欲低下 ☆活動量減少
- ③・身体の衰え ☆低栄養 ☆筋肉量低下
- ④・社会性の衰え ☆筋力低下 ☆活動量減少

※健康長寿に必要な3つの柱 ☆栄養・身体活動・社会参加