

回覧 滝悠友クラブ便り

R/5/5/1

令和5年5月1日 滝悠友クラブ役員一同

令和5年4月の報告事項

※市老連関係

- 1)・4月4日(火) 理事会 ☆ふれあい世代間交流事業の補助金の配分
☆令和5年度の滝悠友クラブの補助金は¥73,000円に決定
- 2)・4月25日(火) 第46回グラウンド・ゴルフ大会は雨天の為に27日(木)に変更して実施 ☆全体参加者約300名で滝悠友クラブから7名参加しました。
☆依田 清さんが3位入賞 ☆二窓三千子さんが6位入賞でした。アッパレです。

※荘内老連関係

- 1)・4月12日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後1時30分～ ☆12名参加
☆荘内老連のクラブ数が14→12クラブに減少しました。
☆5月14日(日) サポカー教室(玉野警察署) ☆各クラブ3名参加の事
- 2)・荘内高齢者大学の案内を6月に提示し、7月に募集申込みし、8月開講
- 3)・荘内老連年会費を5月10日(水)に納入 ☆90名×100円=¥9,000円

※滝悠友クラブ関係

- 1)・4月 5日(水) 滝悠友クラブ会計監査 ☆監査2名 副会長2名 会計・会長
- 2)・4月 8日(土) 滝悠友クラブ定例役員会 ☆午前8時～9時15分 ☆10名
 - ①・滝悠友クラブ総会の資料(冊子)の確認
 - ②・滝悠友クラブ一般会計の監査報告
 - ③・総会の実施要領の検討確認 ☆感染対策(マスクの着用・換気・椅子の配置)
☆会場の配置(テーブル・演台・音響) ☆飲食について ☆役割分担
- 3)・4月21日(金) 資源ごみ回収 ☆午前8時～(同乗者・7:30・三宅)
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
☆早朝からの作業を有難う御座いました。
- 4)・4月26日(水) 滝悠友クラブ総会開催 ☆午前10時～11時30分
☆回覧にて参加者を募りましたが、役員・理事を含めて25名でした。
☆今後の催し事については、一考が必要かと??

- ※指摘事項
- 1)・P-1の10番目と11番目の間に敬老会開催・9月19日(月)の代替イベント実施が未記載でした。お詫びし訂正します。
 - 2)・P-4-1 令和5年度年間行事計画→訂正・令和5年度活動計画に
 - 3)・P-4-1の6番目第10回市老連ゴルフ大会は誤記載で3番目が正解です。各自で訂正下さい。宜しく申し上げます。
 - 4)・P-4-1の12番目と13番目の間に敬老会が記載漏れでした。
 - 5)・P-4-2の令和5年度滝悠友クラブ行事(案)→クラブ活動(案)に各自で訂正下さい。宜しく申し上げます。

※その他

☆多忙の中を滝悠友クラブ総会に御参加の皆様にはスタッフ一同感謝申し上げます。

令和5年5月の協議事項

※市老連関係

- 1)・5月23日(火) 第10回ゴルフ大会 ☆瀬戸大橋CC ☆4名参加
- 2)・5月25日(木) 第34回ウォーキング大会 ☆6名参加 ○予備日26日(金)

※荘内老連関係

- 1)・5月10日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後1時30分～ ☆12名参加
☆荘内老連年会費の納入 90名×100円=9,000円
- 2)・5月14日(日) サポカー教室(玉野警察署・主催) ☆各クラブより3名参加

※滝悠友クラブ関係

- 1)・5月 1日(月) 滝悠友クラブ定例役員会 ☆午前8時～約1H ☆10名参加
☆滝悠友クラブ総会の反省点について協議 ※参加人数 ☆開催時間 ☆資料等
- 2)・5月19日(金) 資源ごみ回収 ☆午前8時～(同乗者・7:30・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

☆5月 5日(金) 早瀬比咩神社 春祭り(素戔鳴神社) 午前10時～神事

※フレイル予防について

加齢とともに心身の活力が低下していく「フレイル」。いつまでも元気で健康に過ごせるよう、今日からフレイル予防を始めましょう。

※お口のフレイル予防

☆・嚥下(えんげ)トレーニング

- ①・ゆっくり大きく口を開けて10秒程度保持する。
- ②・しっかり口を閉じて10秒程度休憩する。
- ◎口を開くときには、無理せず痛みが出ない程度に。。

※べろ出しごっくん体操

◎べろを少し出したまま、くちを閉じてつばを飲み込む。

※おでこ体操

- ①・指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
- ②・おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ◎首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

※オーラルフレイル セルフチェック

質問項目		はい	いいえ	※合計の点数が 0~2点 危険性低い 3点 危険性あり 4点以上 危険性高い
1	半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2		
2	お茶や汁物でむせることがある	2		
3	義歯を使用している	1		
4	口の乾きが気になる	1		
5	半年前に比べて、外出が少なくなった	1		
6	さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1	
7	1日に2回以上、歯を磨く		1	
8	1年に1回以上、歯科医院を受診している		1	
合計			点	

荘内高齢者大学 令和5年度 講座案

老人クラブ役員会資料

R5	(新年度案)	R4 当初案	R3
7月 12日			
8月 9日	市長まちかどトーク	笑いヨガ(個人講師) +栄養改善	市長まちかど出前 トーク
9月 13日	落語(齋の会じゅげむ 岡山支店)	詐欺被害防止(県警、玉 野防犯連合会)	中止:落語(岡大落 研)
10月 10日	詐欺被害防止(玉野防犯連合会)	効果的な運動で介護予防 につなげよう(理学作業 療法士)	詐欺被害防止(県警、 玉野防犯連合会)
11月 8日	交通安全(玉野警察署)	市長まちかどトーク	交通事故防止 (玉野警察署)
12月 13日	レッツ!脳トレ<昭和の歌+クイズ> (地域包括支援センター)	「たまの映画詩集 渚の ハイセコー」(競輪事業 課)	公共交通について (総務課)
1月 10日	由加往来を訪ねて(館長)	加齢性難聴とは?(言語 聴覚士)	認知症に強い脳を つくろう
2月 14日	笑いヨガ(京榮業美子氏)	交通事故防止 (玉野警察署)	笑いヨガ (個人講師)
3月 13日	卒業式	卒業式	卒業式

※その他テーマ提案

- ・みんなでつながるミニゲーム <地域包括セ>
- ・めざせ いきいき100歳 フレイル予防をしよう! <地域包括セ>
- ・バランス良く食べて健口に <地域包括セ>
- ・元気で!住まいる講座 (我が家で元気に暮らす工夫) <地域包括セ>
- ・遺言で相続手続きをスムーズに! <地域包括セ:岡山地方法務局から>
- ・認知症と生活習慣病について <心臓病センター榊原病院>
- ・手話 <玉野市手話言語条例推進委員会>
- ・論語教室 <玉野市教育振興会>
- ・防災対策について <市:危機管理課>