

ウィズコロナ時代

前向きに楽しい老人クラブ活動を！

千種区老人クラブ連合会 会長 塚原 義政

老人クラブは2年にわたるコロナ禍の影響で、新型コロナウイルスの拡大防止のため、また重症化リスクの高い高齢者への注意喚起もあり様々な行事を自粛してきました。

そして、コロナ禍により外出を控えて自宅に引きこもる人も多くなり、フレイルの進行、認知機能の低下など、生活不活発病が懸念されています。

第6波オミクロン株の感染拡大は、ワクチン接種・治療薬の開発等、明るい兆しも見えてきましたが、収束までにはまだ時間がかかると思います。

千種さわやかクラブでは「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくり」をメインテーマに、高齢者の健康づくり・フレイル予防に取り組んでいきます。そして高齢者の社会参加を働きかけ、人と人、人と社会のつながりを増やし、地域社会にも貢献していきます。

「フレイル予防」には①運動：毎日歩き、体操するなどこまめに体を動かし筋力アップを図りましょう。

②栄養：バランスの良い食事を1日3食摂り低栄養を

防ぎましょう。特に蛋白質をよく摂る。③社会参加：外出の機会を増やし趣味・文化・芸能などのサークルや地域活動に参加しましょう。

高齢者は歳とともに身体機能の衰えは仕方がないことですが、気持ちの上では若くありたいと思います。そのためだけに「知的好奇心」を失わないことも大切であり、いくつになってもやりたいことに挑戦し「生きがい」を見出していくことではないかと思えます。

いずれにしても日常生活でのコロナ感染症対策を怠ることなく「正しく恐れる」を基本として、工夫を凝らしながら前向きに楽しい老人クラブ活動をしていきましよう。今後とも皆様のご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。



街園愛護会活動

星ヶ丘学区長生クラブ連合会

星ヶ丘学区内に、平成16年みどりのデザイン賞にて、都市緑化推進で国土交通大臣賞を受賞した桜が丘街園があります。

街園を管理する愛護会は発足当時
ガザニア、デージー、パンジー、葉

ボタン等を愛護会会員が春秋の植え替など花壇を維持管理をしていました。その後、維持管理についての協議結果、植え替えが負担のない千種区の花アジサイ三百株と芝桜の2種類を主に、その他、藤棚、四季桜、八重桜を植栽し保全管理をすることと決定しました。

私達長生クラブ員が中心となり年

千種さわやかクラブ（千種区老人クラブ連合会）令和4年度事業計画書

日 程		会 場	行事名	日 程		会 場	行事名
4月				10月	18～19	未定	区老連ふれあい研修旅行
5月	12日(木) 予備日13日	小笠原緑地	ベタンク大会		24～26	講堂	趣味の作品展
	27日(金)	講堂	区老連総会	11月	10日(木) 予備日11日	茶屋ヶ坂公園	グラウンド・ゴルフ親睦会
6月	6日(月) 予備日9日	茶屋ヶ坂公園	グラウンド・ゴルフ	12月	21日(水)	東スポセン	ポッチャ大会
7月	19日(火)	東スポセン	カローリング・クロリテイ	1月	24日(火)	千種文化小劇場	文化(健康)講座
8月				2月	21日(火)	千種文化小劇場	演芸大会
9月	16日(金)	未定	親睦のつどい	3月			

令和4年度各種会議予定表

理事会				女性リーダー会				シニアスポーツ委員会			若手委員会		
月	日	時間	会場	日	時間	会場	日	時間	会場	日	時間	会場	
4月	8日(金)	10:00	第1	8日(金)	13:00	第1	18日(月)	10:00	第1	22日(金)	10:00	第1	
5月	6日(金)	10:00	第1	6日(金)	13:00	第1							
6月	1日(水)	10:00	第1	1日(水)	13:00	第1							
7月	6日(水)	10:00	第1	6日(水)	13:00	第1							
8月													
9月	7日(水)	10:00	第1	7日(水)	13:00	第1							
10月	5日(水)	10:00	第1	5日(水)	13:00	第1				13日(木)	10:00	第1	
11月	2日(水)	10:00	第1	2日(水)	13:00	第1	17日(木)	10:00	第1				
12月	7日(水)	10:00	第1	7日(水)	13:00	第1							
1月	6日(金)	10:00								24日(火)	午前	文小	
2月	1日(水)	10:00											
3月	1日(水)	10:00											



間を通して剪定、散水、除草、清掃を行つてまいりました。アジサイ、芝桜の開花時には大変好評で、地域の人々始め多くの人々が交流の場として楽しんでおられます。また、アジサイが満開時には『あじさいまつり』を開催し大変好評を得ています。愛護会は今後も、保全管理に努め、笑顔がいっぱいの街園になるよう努めます。