

# 各区だより

## 昭和区



### しょうわ コロナ禍の中で

昨年度は二度の「緊急事態宣言」の発令や新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策によりほとんどの行事が中止となりました。その中で新型コロナウイルスの感染が少し落ち着いてきた9月から10月にかけて「社会奉仕事業」と「ペタンク大会」を開催することができました。



など笑顔がこぼれていました。

「社会奉仕事業」は地域ごとに公園の花壇を整備して花苗を植える、道路のごみや枯葉などを集めるなど多くの成果がありました。「ペタンク大会」は新型コロナウイルス感染症予防(消毒)を徹底して行いました。

参加者からは「久しぶりにみんなの顔が見られてよかった」「外の行事はやっぱり楽しい」



3月には市老連で12月に開催されたボッチャの研修会に参加した健康部員から「区老連でも大会ができるようにしよう」という声があり、研修会を行いました。

今回は室内の行事のため、参加者を健康部員に絞って実施し、コートのある施設、ルールの説明などを行ったあと、チームを組んで競技の体験をしました。

参加者からは「コートの大きさやルールも、会場や参加者数などに合わせ柔軟に変えることができるし、ゲームもなかなか面白い」と好評だったので、早速今年度の新規行事として11月に大会を開催することになりました。

今後の活動は行事を控えることだけでなく、昨年の経験を生かして、工夫しながら行事を実施し、会員の活動意欲の向上につなげていきたいと思っています。

(竹島 武雄)

## 瑞穂区



### みずほ 『寿大学』で健康を学び 楽しく長生きを

なごやかクラブ瑞穂では、毎年12月に『寿大学』と称して講座を開催し、昨年は57回目を数えました。なごやかクラブ発足からの歴史ある行事です。昭和62年頃に市老連が主催する区老連指導者研修会を「寿大学(宿泊・分科会・講演会)」の名で開催し(研修内容で全老連、県老連との共催)、平成3年度にこの内容を引き継ぐ形が現在の市老連各活動リーダー研修会と聞いています。当クラブが主催する「寿大学」も参加者をクラブ代表者や代表者を対象にしています。

誰もが健康でありたいとの思いと円滑なクラブ活動を進めるため、課題を模索し、専門家の講座を企画しています。

近年では回想法や、歯・骨・目・耳・泌尿器のような加齢



で衰える体の部位などを1年ごとのテーマで捉え、昨年は『脳卒中の最新治療と予防』と題して名古屋市立大学大学院医学研究科脳神経外科学分野教授の間瀬光人氏から脳血管疾患リスクを下げるポイントや疾患後の回復見込みの現状を学びました。

昨年度のなごやかクラブ瑞穂では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で多くの行事が中止になりましたが、この行事には巣ごもりによる「フレイル」防止の意味合いもあり、感染防止対策を施した上、瑞穂文化小劇場収容人数の50%以内に制限した152名の参加がありました。

クラブ会員・役員関係者が脳血管疾患による退会、退任また日常生活に支障を来す事例が続いており、寿大学で得た知識を各クラブに生かしていきます。

(関根 俊一)

