

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 6月21日発行
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)
会長 遠山 智

七月～九月の行事案内

▼友梅サロン開設

下欄参照

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

七月五日、十二日、十九日、二十六日

八月は夏休みとします

九月六日、十三日、二十日、二十七日

(十月四日、十一日、十八日、二十五日)

六月二十一日、二十八日から再開しています

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

ただし八月のみ八時開始とします

七月十五日、八月十二日、九月十六日、

(十月十四日)

雨天中止の時はその後の日曜日

▼中止の行事

町内盆踊り 子ども会工作教室と映画会・ラジオ体操

学区夏祭り 牧野ヶ池グラウンドゴルフ大会

▼新企画行事

「竹あかり七夕会」(子ども会主催 町内会・友梅クラブ協力)

八月十四日(土)(予備日十五日) 梅が丘(中)公園

コロナ禍でほとんどの行事が亡くなってしまった子供たちのために七夕会が計画されています

▼小学校登校日

七月二十日 終業式(通常登校)

九月一日 始業式(通常登校)



「友梅サロン」がいよいよ始まります

あなたはどの仲間に参加しますか

参加登録申込書(付属)で登録しましょう

★友梅サロン説明会

七月十四日(水) 午後二時 記念館

仲間の顔合わせと約束事を確認します

参加登録申込書を持って集まってください

当日ご都合の悪い方は申込書を事前に役員まで届けていただくか、当日どなたかに託してください

囲碁、将棋、麻雀、トランプ、給茶道具、など提供していただけるものがありましたらお持ちください。

★サロン開始

八月から 毎週水曜日 午後一時

二人でも三人でも仲間が集まればスタートします
換気には配慮しますが冷房はきかせます
マスク・手消毒は当分続けましょう
必ず飲み物は持参ください

会場時間割(イメージ)

開始時間	午後1時～	午後3時 又は4時～
第1 水曜日	すべての 仲間に参加 ・麻雀 ・囲碁 ・ゲーム ・手工芸 ・茶会 ・園芸 等	講習 講演
第2 水曜日		ポッチャ
第3 水曜日		お茶の間
第4 水曜日		予備
第5 水曜日		予備

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 6月 1日発行
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)
会長 遠山 智

「友梅サロン」開設

予告編

毎週水曜日・午後
梅が丘記念館に集まろう

あなたはどの仲間に参加しますか

麻雀仲間



健康麻雀で健康寿命を

囲碁仲間



気楽な町の基会所

ゲーム仲間



脳トレゲームに挑戦

手芸仲間



テーマ毎に参加募集

茶会仲間



形式張らない茶会

園芸仲間



記念館の花壇作りから

ボッチャ仲間(日時指定)



高齢者スポーツに挑戦

お茶の間(日時指定)



情報伝達・井戸端会議

講習・講演(日時指定)



タイムリーに実施

緊急事態宣言期間が
延長されました
解除されるまで
自粛を続けます
公園清掃活動と
学童見守り挨拶活動は
実施します



★内容の追加、変更、
進め方等皆様からの
意見、要望をお待ち
しています

★麻雀、囲碁、将棋等
用具を提供していた
だけの方お願いします

★手芸仲間のテーマ募集
します

編み物、刺繍、裁縫
塗り絵、切り絵
絵手紙 版画、絵画
等々

★役員までご連絡ください

☆7月中旬 説明会 (別途案内)

・仲間登録 顔合わせ

連絡が取り合えるよう仲間毎に登録します
もちろん いつからでも自由に参加できます 重複登録も大歓迎です

・会場 約束事確認

毎週自由に集まります ただしボッチャ、お茶の間、講習・講演は
会場を占有しますので日時を決めます

☆8月から 開場 (目標)

仲間2, 3人集まったものから始めます



臨時友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 5月10日発行
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)
会長 遠山 智

愛知県にも緊急事態宣言が発出されました

変異型ウィルスが今まで以上に猛威を振るっています

「うつされなない」

「うつさない」

基本行動を徹底しましょう

緊急事態宣言期間のクラブ活動

☆総会 及び 記念館清掃活動(五月十六日)

開催中止

総会議事内容に関するご質問、ご意見は
最寄りの役員までお寄せください
役員会で対応させていただきます

☆公園清掃活動 及び 学童登校時見守り挨拶活動

通常通り実施

今まで以上に感染予防を徹底してください
対面会話はできるだけ避けましょう

(連絡) 小学校出校日変更

六月五日(土) 登校(運動会)

六月七日(月) 代休

☆グラウンドゴルフ同好会

緊急事態宣言期間は中止

宣言明けの月曜日から再開

☆その他

原則中止しています



「友梅サロン」

今しばらく

お待ちください



クラブ活動は 新しい 生活様式で



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出機会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力の低下や社会的孤立が心配されるなか、多くのクラブが活動の再開を模索しています。そこで、国が示す「新しい生活様式」をもとに、感染防止に配慮した活動のポイントをまとめました。自治体の最新情報を踏まえ、活動を通じてフレイル(虚勢)予防、社会的孤立の防止に努めましょう。

公認財団法人 全国老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会 パンフレットより

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく認知力も低下して「フレイル(虚勢)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることが出来ます。クラブや連合会で目標を定めて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしの中でフレイル予防に取り組みましょう。

予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科検診、歯のケアに気を配ろう。
- 食生活の変化に気を配ろう。

栄養

しっかりと噛んでしっかりと食べる

運動

毎日、適度な運動を心がける。

社会参加

地域の人や仲間とのつながりを守る。

- 体を動かして、心身共に、健康を保ちましょう。
- 室内の体操に加えて、人の少ない公園を巡って、散歩やウォーキングをしよう。
- 健康のために目標を持とう。
- 仲間と楽しみ合って続けよう。
- 今できる交流、つながりを増やそう。
- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心をもち、新聞や雑誌、広報などからの情報は、自分や仲間のためにつけにしよう。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

名古屋市老人クラブ連合会 パンフレットより

総会と記念館清掃活動開催案内

記念館清掃活動 10時～11時

総会 11時 ただし質疑応答のみ

- ・総会資料は事前にお読みください
- ・コロナ感染防止のため集会の簡略化にご協力ください
- ・当日は検温、マスク着用、手の消毒をお願いします

緊急事態宣言発出のため

急速開催中止

(5月10日連絡)

友梅クラブ総会資料

(梅が丘高齢者の会)



2021年5月16日(日)

梅が丘記念館

議題

1. 前年度活動報告と新年度活動計画
2. 前年度会計報告と新年度予算
3. 役員選出
4. その他

令和2年度友梅クラブ活動報告

活動項目	実施日	場所	参加人数	内容
役員会	毎月第三月曜日 11回開催(8月休会)	記念館	5名	活動推進内容協議
友梅ニュース発行	9回			行事案内 その他連絡
総会と 記念館清掃活動	中止	記念館		コロナ感染防止対応のため中止
ピクニック会	11月17日	牧野ヶ池緑地 芝生広場	19名	公園内ピクニックとディスクゴルフ 及び輪投げ競技を実施
忘年懇親会と 記念館清掃活動	12月13日	記念館	21名	記念館清掃活動後の懇親会は三密を 避けるため立ち話程度で実施
グラウンドゴルフ 同好会	毎週月曜 (4～6月、1～2月休会)	牧野ヶ池緑地 南児童園	10～ 15名	コロナ禍で緊急事態宣言発出期間は 休会
囲碁同好会	中止			三密回避のため全休
公園清掃活動	毎月第三木曜日 12回開催	梅が丘公園	5～15名	感染防止対策をしながら実施
学童見守挨拶活動	年間登校日	学童通学路	10～ 15名	学童登校日は毎日実施

- ・上記以外の多くの計画行事はコロナ禍のため中止せざるを得ませんでした
- ・「老人会」の呼称を「高齢者の会」に変更し、梅が丘高齢者の会「友梅クラブ」としました
- ・ディスクゴルフ競技及び輪投げ競技の用具を購入しました ピクニック会で競技し好評でした
今後活用が期待されます 用具は子ども会にも貸出し活用して貰いました
- ・区老連より感染等防止対策助成金が支給され消毒剤、体温計、マスクを購入し各行事で活用しました
- ・友梅クラブの用具、備品の保管場所として物置を購入し記念館裏に設置しました
高額になりましたが新設「友梅サロン」活動用具保管の必要性を考慮し決定しました

(表彰) 清水隆司 「民間街頭活動協力者」知事表彰 : 令和3年1月 愛知県交通安全県民大会にて

令和3年度 友梅クラブ活動計画

	月日	曜日	行事	摘要
令和3年	5月16日	日	総会と記念館清掃活動	クラブ行事 ただし集会中止
	4月 1日	木	お花見会	クラブ行事 中止
	6月24日	木	ビール工場見学会	クラブ行事 中止
	7月4日	日	牧野ヶ池グラウンドゴルフ大会	牧野ヶ池緑地行事参加
	7月 7日	水	区老連ニュースポーツ大会	区老連行事参加
	7月17日 ～18日	土日	町内盆踊り	町内行事参加
	7月下旬		学区夏祭り	学区行事参加
	8月	水	子ども会工作教室と映画会	子ども会共催行事
	9月22日	水	天白川河川敷清掃	区老連行事参加
	10月		学区大運動会	学区行事参加
	10月6日	水	区老連グラウンドゴルフ大会	区老連行事参加
	10月24日	日	天白区民祭り	区民行事参加
	11月18日	水	史跡散策会	クラブ行事
	12月12日	日	忘年懇親会と記念館清掃活動	クラブ行事
令和4年	2月		学区ボッチャ大会	学区行事参加
	4月		学区グラウンドゴルフ大会	学区行事参加
	5月15日	日	総会 懇親会	クラブ行事

毎月第1月曜日	「役員会」 午後4時から 記念館
毎月第3日曜日の前の木曜日	「梅が丘公園清掃活動」 9時から(7～8月は8時) 雨天時は後の日曜日
毎週水曜日	※「友梅サロン」 午後1時から 記念館
毎週月曜日	「グラウンドゴルフ同好会」 9時半から 牧野ヶ池南児童園
学童登校日	学童登(下)校時見守挨拶活動
不定期(略月1回)	友梅ニュース発行

※「友梅サロン」:自由に仲間と「集まる」「話す」「行動する」そんな交流の場を今年度から開設します
集まりの内容は自由です 気軽に遊べる場にします
毎週水曜日午後記念館を開放します

友梅クラブへのお誘い

友梅クラブは梅が丘で暮らす高齢者の親交クラブです。

『のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを』をスローガンに活動しています。

同じ町内に住む人々が顔を合わせたら挨拶できる、会話ができる、いざとなった時は助け合える、そんな明るく健康な地域づくりをめざしています。

クラブ活動の基本は 皆で「集まる」「話す」「行動する」です。

クラブ行事はさまざまですが、ご自分のできる範囲、お好きな行事に参加して頂くことで健康寿命を延ばし、地域の交流が広がります。

◇男女とも60歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

（世帯単位でなく個人単位です）

◇年会費はお一人300円です。

（入会金300円を払った年度は年会費免除です）

◇入会希望者は別紙入会申込書にご記入ください。

友梅クラブ会長 遠山智

ご近所、お友達に声をかけて、一緒に参加できる仲間を増やしましょう。
声かけされるとき、このページと次ページ申込書をお渡しください。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 4月 1日発行
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)
会長 遠山 智

四月～六月の行事案内

▼総会資料配付と年会費集金

四月下旬～五月上旬に各戸にお伺いします
会員の動向とともに「ご意見などお知らせください」

▼総会と記念館清掃活動

五月十六日(日)

十時～十一時 記念館外回り、室内清掃活動
十一時 総会

ただし 事前配布総会資料のご質問、ご意見聴取のみとし
集会、懇親会はありません

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

四月五日、十二日、十九日、二十六日

五月三日、十日、十七日、二十四日、三十一日

六月七日、十四日、二十一日、二十八日

(七月五日、十二日、十九日、二十六日)

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十五日、五月十三日、六月十七日、

(七月十五日)

雨天中止の時はその後の日曜日

▼中止の行事

お花見会 ビール工場見学会 囲碁同好会

▼小学校登校日

四月六日入学式(新入生のみ登校)

四月七日始業式(通常登校)

まだまだ感染防止
対策が必要です
三密回避
マスク・消毒励行は
続けます



交流の場

友梅サロン開設

仲間と「集まる」「話す」「行動する」

そんなサロンを計画しています

集まりの内容は自由です 気軽に集える場にします

六月開設が目標です(コロナ禍の状況により判断)

開催場所 梅が丘記念館

開催日時 毎週水曜日

午後一時～午後六時まで解放

利用時間割、約束事は順次決めていきます

集まりの例

「囲碁」「将棋」「麻雀」「ゲーム」「手芸」「手習い」

「お茶会」「井戸端会議」等々

「ボッチャ」「輪投げ」「健康体操」など室内運動

二人でも三人でも仲間が集まれば始めます

必要な道具、機材は少しずつ増やします

※囲碁、将棋、麻雀、トランプ、給茶道具、など
古いものでかまいませんがご寄付いただける
ものがありましたらお願いします

学童登校時見守り挨拶活動

・清水隆司さん(四丁目)が

交通安全民間街頭活動協力者

として大村知事より感謝状を

いただきました

・学童から感謝の寄せ書きや

交通指導員さんからも

お礼が届きました



友梅ニュース

“のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 3年 1月 1日発行
友梅クラブ(梅が丘高齢者の会)
会長 遠山 智



あけましておめでとうございます

一月～三月の行事案内

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

一月四日、十一日、十八日、二十五日

二月一日、八日、十五日、二十二日、

三月一日、八日、十五日、二十二日、二十九日

(四月五日、十二日、十九日、二十六日)

寒さに負けず頑張りましょう



▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

一月十四日、二月十八日、三月十八日、(四月十五日)

いつもきれいな公園で感謝されています



▼その他の行事

コロナ禍の様子を見ながら計画します

▼小学校登校日程

三学期始業式 一月五日(火)

卒業式 三月十九日(金) 終業式 三月二十四日(水)

入学式 四月六日(火) 始業式 四月七日(水)

子供たちと仲良くなりました
今年も見守り挨拶活動
よろしくお願いします



近くでお話するときにはエチケットマスクを忘れずに
行事の都度 消毒液と体温計は用意しています

今年も元気に参加しましょう

★「老人会」の呼称を「高齢者の会」に変更します

梅が丘高齢者の会「友梅クラブ」

老人とは何歳から、まだまだ老けていないなど
「老人」という呼称に抵抗感をもたれる方も多い
ようです。

それで一般的に使われる「高齢者」(概ね六十五歳
以上)の呼称を使うことにします。

付け加えれば、お仕事の第一線を退いた、子育て
家事に余裕が出来た、など日常生活に少し時間の
余裕が出来た、そんな方々が会員の対象です。

★友梅クラブの活動スローガン

「のぼそう 健康寿命
担おう 地域づくりを」

スローガンを実現する活動は

- 一、みんなで「集まる」
- 二、みんなで「お話しする」
- 三、みんなで「一緒に行動する」

この三つが要点です。

グラウンドゴルフやビクニック、見学会や
公園・記念館の清掃活動、さらには子供たち
との交流行事もこの三つの要点につながって
います。

また、友梅クラブでのお付き合い、顔見知り
が災害時の地域救助活動に活かされることに
なります。



友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年11月 20日発行

友梅クラブ(梅が丘老人会)

会長 遠山 智

▼忘年懇親会は残念ながら中止します

十二月十三日(日) 計画していましたが恒例の忘年懇親会はご承知のようにコロナ感染再拡大で開催できる状況になりませんでした。

▼年末記念館清掃活動は実施します

十二月十三日(日)

十時より(約一時間)

梅が丘記念館

- 屋内
- 屋外



エチケットマスクは忘れずに
消毒液と体温計は準備しています

▼牧野ヶ池緑地公園ピクニック報告

十一月十七日(火)ピクニック会を実施しました。

参加者は十九名

コロナ禍のうっぴんを晴らすような秋のすがすがしい空気を満喫

白美龍神社参拝、展望台へ公園散策

各自持参のお弁当を楽しんだ後

新企画としてディスクゴルフと

輪投げ競技に挑戦

近くにこんな素晴らしい公園がある

ことを再認識しました。

来春も計画したいと思います。

▼高齢者運転注意

年齢とともに身体機能が低下することは誰しも避けられません。

安全運転に自信のある方でも、

今一度ご自身の運転状態を把握しておきましょう。

運転を続けるときは今までより一層

「時間と心の余裕」を持つて

安全運転に心がけましょう。

運転免許自主返納もよい選択です。

名古屋市中では返納支援事業として

返納時五千円相当の支援物品を

支給しています。

▼自転車ヘルメット購入補助

購入額の半額(上限二千円)補助が受けられます。

手続きは区役所「地域力推進室」

電話 〇五二一八〇七一三八二二

名古屋市では、65歳以上の方が自転車に乗るときは、

ヘルメット着用が努力義務です。

※平成29年度から



いろいろな形のヘルメット



友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年10月 10日発行

友梅クラブ(梅が丘老人会)

会長 遠山 智



牧野ヶ池緑地公園

ピクニック



令和二年十一月十七日(火)

雨天順延十一月二十五日(水)

☆ 集合場所 牧野ヶ池緑地公園西口芝生広場

(駐車場トイレ付近)

来場方法は下欄を参考に各自でお越しください

当日自由参加

ただし、役員まで事前申込の方には雨天等変更時は連絡をいたします

☆ 集合時間 十時三十分

☆ お弁当・飲み物 各自持参

軽いハイキングの服装でお越しください
腰を下ろすシートもあるといいですね

☆ 現地行事

・ 白美龍神社参拝(往復二十分程度の登坂路)

・ 芝生広場 自由散策

・ 昼食懇親会

・ ディスクゴルフ競技と

輪投げ競技

・ 午後二時頃現地解散



近くでお話するときにはエチケットマスクを忘れずに
消毒液と体温計は準備しています

来場方法

徒歩

公園内「竹の小径」「自由広場」經由
徒歩約三十分

自転車

公園外周を回って公園西口經由
約十五分

自動車

バス利用

公園西口より駐車場へ
鴻ノ巣バス停から公園西口經由
徒歩約十分

(平成橋九時五十六分発星ヶ丘行き、二つ目バス停)

白美龍神社(羽白美衣龍神社)

昭和二十八年頃ゴルフコース造成時数百年前より
池にすんでいた長さ三間半胴廻り二尺余りの大蛇
が現れました

村の安全とゴルフコース工事の安全を祈るため
羽白美衣龍神として祭られています



ディスクゴルフ

約三十センチの樹脂製円盤
を投げて、バスケット型の
専用ゴールに何投で入れる
ことが出来るか競う競技
(日本ディスクゴルフ協会)



輪投げ

皆さんおなじみの輪投げですが
得点数を競う競技
(日本ワナゲ協会)



友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年10月 5日発行

友梅クラブ(梅が丘老人会)

会長 遠山 智

十月～十二月の行事案内

感染予防の対策を行いながら**屋外行事**を中心に活動を行います。
参加するときは**マスク着用**をお願いします。
すべての行事に**アルコール消毒液 非接触検温器**を用意します。

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

十月五日、十二日、十九日、二十六日

十一月二日、九日、十六日、二十三日、三十日

十二月七日、十四日、二十一日、二十八日

(一月四日、十一日、十八日、二十五日)

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

十月十五日、十一月十二日、十二月十七日、(一月十四日)

▼年末懇親会と記念館清掃活動(別途案内します)

十二月十三日(日) 午前十時 梅が丘記念館

残念ながら中止する行事

囲碁同好会、作品展、映画会、史跡散策会

新たに実施する行事

▼牧野ヶ池ピクニック(別途案内します)

十一月十七日(火)雨天順延二十四日(火)

牧野ヶ池緑地公園西芝生広場

(現地集合も可能にします)

(参考)小学校冬休み

十二月二十六日～一月四日(五日登校日)



懐かしい 牧野ヶ池ピクニック
2015年4月



天白川ビオトープで小魚をねらう鷺と鶴



梅が丘に架かった大きな虹



今夏はコロナウイルス感染の再拡大や、異常な酷暑日が続きました。皆さん無事乗り切られたでしょうか。高齢者はいずれも重症化する恐れがあるといわれ、皆さん引きこもり生活になってしまったのではないのでしょうか。

まだ暑さは続きますが、いつまでも家の中で縮こまってばかりではられません。

自然は正直です。
少しずつ過ごしやすい季節がやってきます。
爽やかな秋空が期待できます。
一歩外に出て自然の変化を楽しみましょう。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年 7月 1日発行
友梅クラブ(梅が丘老人会)
会長 遠山 智

七月～九月の行事案内

▼囲碁同好会

毎月第一月曜日 午後二時 記念館



七月六日 八月三日 九月七日 (十月五日)
常時マスク、対戦前後手洗い、窓換気を励行

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

本年度は八月も休みません

七月六日、十三日、二十日、二十七日

八月三日、十日、十七日、二十四日、三十一日

九月七日、十四日、二十一日、二十八日

(十月五日、十二日、十九日、二十六日)



会話はマスク 人との密接は避ける

熱中症が心配です 自己管理で無理のない参加をお願いします

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

本年度は七、八月も九時開始になります

七月十六日、八月十三日、九月十七日、(十月十五日)

雨天中止の時はその後の日曜日



会話はマスク 人との密接は避ける

熱中症が心配です 自己管理で無理のない参加をお願いします

▼小学校夏休み

七月二十一日(火)～八月十六日(日)

▼中止の行事

「工作教室と映画会」「夏休みラジオ体操」「私の作品展」「映画会」

「梅が丘盆踊り」「学区夏祭り」「学区大運動会」



加齢にともなう気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階を「フレイル」といいます。

フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることが出来ます。

まずは、あなたのフレイルについてチェックしてみましょう。

左の表の質問に対するあなたの答と合っていたら○をつけてください。

○が六つ以上ついたら要注意です。

フレイル予防で健康寿命を伸ばしましょう。

フレイル予防は「運動」＋「栄養」＋「社会参加」です。

(全国老人クラブ連合会パンフレットより抜粋)

質問	あなたの答え
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	いいえ
野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施している	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減った	はい
1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をして	いいえ
自分が活気にあふれていると思う	いいえ
何よりもまず、もの忘れが気になる	はい

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年 5月20日発行
友梅クラブ(梅が丘老人会)
会長 遠山 智

お待たせしました

用心しながら

活動を再開します



囲碁同好会

六月は中止

七月六日(月) 午後二時より再開予定

マスク着用、開始前後手洗い励行

▼グラウンドゴルフ同好会

六月八日(月) 午前九時半より再開(毎週月曜日)

マスク着用 近接会話回避 飲食差入遠慮

器具・道具接触後手洗い励行

雨天時のポッチャ競技は当面中止

▼公園清掃活動

六月十八日(木) 七月十六日(木)

午前九時実施

七月、八月も夏時間への変更なし

▼施設見学会中止

十一月十八日(水) 実施予定

感染防止三つの基本

- ・身体的距離の確保
- ・マスクの着用
- ・手洗い

▼学童登校見守り挨拶活動

6月一日(月) より再開

マスク着用 ハイタッチ禁止

(参考)

夏休み 七月三十一日(火) ～ 八月十六日(日)

冬休み 十二月二十六日(土) ～ 一月四日(月)



▼その他

学区、町内会、子ども会、その他の諸行事は開催
連絡があり次第お知らせします

☆☆☆☆

長らくの外出自粛で運動不足、生活不規則、会話不足など
心身の疲労がたまっているのではないだろうか

この機会に出来ることがあれば参加してみてください

顔を出すだけでも十分心身の活性化がはかれると思います

☆☆☆☆

年会費の集金

六月に入ってから年会費の集金を始めます
担当の世話役が集金に伺いますので
よろしく願います

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年 5月10日発行
友梅クラブ(梅が丘老人会)
会長 遠山 智

皆さん毎日元気にお過ごしのことと思います。

外出自粛で体の置き場所もなく、いささか心身の疲れがたまってきたのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスに対抗するには「うつされない、うつさない」これしか今は打つ手がなさそうです。そうです「ステイホーム」です。

でも、みんな頑張った結果 昨今の報道などを見聞きすると、なんとなく明かりが見えてきたように思います。今しばらく外出自粛で頑張りましょう。

6月になり 密接を避ければ
グラウンドゴルフぐらいは始められないかなと期待しています。

早く嬉しい連絡ができることを願っています。



五月三十一日総会の時に予定していた「高齢者交通安全講習」は残念ながら中止になりましたが、講師をお願いしていた学区交通指導員の野田様から心身の活性化にお役に立てればとパズルの提供がありました。皆さんにお配りします。

何でも小学校高学年向けのパズルだそうです。子供たちに負けないよう挑戦してみませんか。

私も早速挑戦してみましたが、なかなか手強いですよ。
でもなんとかできました。
証拠写真をお見せします。
切って並べてはだめです。折りたたむだけです。



友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年 4月 10日発行

友梅クラブ(梅が丘老人会)

会長 遠山 智

友梅クラブ各行事の中止について

このたびの緊急事態宣言が出されたことを受け、五月までの活動を原則中止します。

先の見通しは立ちませんが、再開については改めて連絡します。

▼総会と懇親会

五月三十一日(日)開催を中止します。

総会資料は後日お届けします。

年度報告、計画その他内容は例年出席者の賛同を得てとり進めておりますが、今回は総会資料配布後ご意見があれば対応することにして先に進めさせて頂きます。

年会費は総会資料配付時集金させていただきます。



▼囲碁同好会、グラウンドゴルフ同好会

人の集まる行動は自粛します。再開は改めて連絡します。

▼公園清掃活動

少人数の有志で実施します。

参加していただいても結構ですが、間隔をあけての作業とします。

▼施設見学会

六月二十五日(木)開催を中止します。

名古屋博物館が閉館中のため事前準備が出来ません。

▼学童見守り挨拶活動

学校休校期間中は中止します。

▼6月以降の行事については改めて連絡いたします。



猛威を振るうコロナウイルス肺炎

コロナウイルスの恐ろしさは無症状保菌者が皆さんの周りにたくさんいると言うことです。

あなた自身が知らないうちに保菌者になっているかもしれない。

「人にうつさない、人からうつされない」

これを一人一人が守るしかありません。



健康管理をしましょう

ただじつと家の中にこもっていても、体調も精神的にも良くありません。

「規則正しい生活習慣を持ちましょう。」

室内でも、庭先でもいいですから時間を決めて体を動かしましょう。



この機会に散歩の習慣をつけませんか。

集団にならないければ外出自粛には当てはまりません。

梅が丘周辺にはとても良い散歩コースがあります。

周辺の町並みを見て歩くだけでも新しい発見があるかもしれません。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

令和 2年 4月 1日発行
友梅クラブ(梅が丘老人会)
会長 遠山 智

四月～六月の行事案内

▼総会と懇親会

五月三十一日(日)

別途案内します

クラブ活動の計画を決めたり、会員相互の親交を深めたりする

大事な会合です 是非参加下さい

交通安全講習会と一緒に開催します

▼囲碁同好会

毎月第一月曜日 午後二時 記念館

四月六日 五月四日 六月一日

(七月六日)

▼グラウンドゴルフ同好会

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

四月六日、十三日、二十日、二十七日

五月四日、十一日、十八日、二十五日

六月一日、八日、十五日、二十二日、二十九日

(七月六日、十三日、二十日、二十七日)

雨天時は記念館で「ポッチャ競技」を行ないます(新企画)

▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十六日、五月十四日、六月十八日、

(七月十六日)

雨天中止の時はその後の日曜日

▼施設見学会

六月二十五日(木) 名古屋博物館(桜山)

別途案内します



猛威を振るうコロナウイルス肺炎

特に高齢者には危険と言われています。

世間では高齢者対応を優先すべきと言う意見もあります。そんなときに我々こそ感染しないように自らの行動に気をつけなければなりません。早く沈静化してほしいものです。

皆さん「ポッチャ競技」をご存じでしょうか。

パリンピックの正式競技になって認知度が急にアップしました。

ソフトボール位の大きさと柔らかめのボールを投げて目標に近い方に得点が入る簡単な競技ですが、投げるテクニック、交互に投げる駆け引きなど大変おもしろい競技です。

記念館フロア位の広さでプレーする

室内競技です。

上欄で案内しているように記念館で

試行しています。

希望者が多くなれば同好会にして

定期的に開催したいと思います。

四月七日(火)から新学期

朝の学童見守りあいさつ活動が始まります。

元気で明るい子ども達と一緒に生活のリズムを

つくりましょう。(朝を整えると一日が整う)

たくさんの方に参加して貰えると子ども達も

喜びます。

参加希望者はお近くの参加者に声をかけて下さい。

