高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.37

★ 令和 7年(2025年) 11月 1日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第7回 つくし会サロン 「 リハビリ専門家による転倒予防 」の講習結果】

テーマ ⇨「転倒防止」リハビリ専門家による〝転倒防止の講習〟で今回2回目になります。

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 10月 27日 (月) am10:00 ～ 11:30頃
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室
③ 講師　　⇨ 並木病院より リハビリ専門家 2名
④ 参加者　⇨ 18 名 (男性10名、女性8名)

●「フレイル」とは
医学用語である「frailty(フレイルティー)：虚弱」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や 心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と 要介護の間の虚弱な状態で、要介護の一歩手前の状態です。 またフレイル状態ですと、転倒にもなりやすい状況です。

【 お出かけ企画 第9回「東山植物園の紅葉鑑賞」案内 】

植物園では、イロハモミジをはじめ様々な樹木の紅葉が楽しめます。イロハモミジ、オオモミジ、ハウチワカエデなどカエデの仲間や紅葉する樹木が、「也有園(やゆうえん)」「合掌造りの家」「日本庭園」周辺や 園路沿いに多くあり名古屋随一のもみじの名所といわれています。

「奥池」越しに合掌造りの家を眺める風景や、「奥池」や「日本庭園」の池に映える「逆さモミジ」の他、「也有園」沿いの「紅葉(もみじ)のトンネル」がお勧めです。

① 集合日時 ⇨ 令和 7年 11月 28日(金) am10:15　小雨決行、雨天中止
　地下鉄 または 市バスの 星が丘駅下車　徒歩で〝星が丘門〟に集合
② 鑑賞場所 ⇨ 植物園(ボランティアガイド付き 約60分)
③ 鑑賞時間 ⇨ 10:30 ～ 12:00頃
④ 入場料　⇨ つくし会負担 (敬老パス・敬老手帳持参) 飲物提供あり。
⑤ 食事は各自自由 ⇨ ・動物園内の上池付近
　・動物園内の中央休憩所付近
　・星が丘テラスのレストラン街 などあります。
⑥ 鑑賞終了後は自由行動になります。
　→植物園から出てしまうと入場料が必要になります。

「参加申込み」
締切：11月20日
横澤(よこざわ)まで
ご連絡を!
☎000-0000-0000

【 グラウンド･ゴルフ大会 第11回「つくし杯」の報告 】

Vol.35、36にて9月18日予定でご案内しましたが、開催の都合により日程変更しました。しかし天候の都合により更に2回ほどの日程変更をして開催、参加予定者には事前連絡済み。

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 10月 23日(木) am9:00 ～
② 開催場所 ⇨ 井口公園　2ゲーム競技
③ 参加者　⇨ 11名
④ 順　位　⇨ 優勝 木全 美恵さん
　2位 岡部 勝由さん
　3位 鳥當 朋子さん
　ブービー賞 → 千葉 利秋さん

向かって左側より(敬称略)
鳥當、木全、岡部、千葉

参加メンバー

高齢者クラブ「つくし会」ニュース Vol.36

★ 令和 7年(2025年) 8月 15日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第7回 つくし会サロン
「 リハビリ専門家による転倒予防 」の講習のお知らせ 】

テーマ ⇨「転倒防止」リハビリ専門家による 転倒防止の講習 です。
「なごやハ◯フレイルテスト」でご自分の体力を確認することで、
フレイル予防の意識を持ちましょう。

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 10月 27日 (月曜) am10:00 ～ 12:00頃
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室
③ 講習　　⇨ 医療法人並木会 並木病院より理学療法士

「参加希望」
鳥當(とりとう)まで
ご連絡を！
☎000-0000-0000

●「フレイル」とは
医学用語である「frailty(フレイルティー)：虚弱」の
日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、
筋力や 心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい
健康と 要介護の間の虚弱な状態で、要介護の

【第7回 健康マージャン大会 結果報告】

●つくし会最高齢の大橋さんが優勝です！
95歳迄には優勝したいとおっしゃってましたが
早々と達成されました。　おめでとうございます！
次は連覇です・・・ね。
●賭けない！ 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀

① 開催日⇨ 令和7年 7月 22日(火)　② 参加者⇨ 16名
③ 優 勝 ⇨ 大橋 信弘　2位 ⇨ 和島 邦雄
3 位 ⇨ 但馬 侑　4位 ⇨ 木全 美惠　さん

優勝 大橋さん
板東会長

優勝 大橋さん
但馬、木全、和島さん

麻雀大会風景

【 グラウンド･ゴルフ大会 第11回「つくし杯」ご案内 】

Vol.35にてご案内しました通り、第11回「つくし杯」を開催します。
つくし会のGGチーム(つくしマスターズ)以外の会員の方の参加も お待ちしております。
ご参加の程、宜しく !!

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 9月 18日(木) am9:00～11:00頃
② 開催場所 ⇨ 井口公園　2ゲーム競技

「参加希望」
土森(ともり)まで
ご連絡を!!
☎ 000-0000-0000

高齢者クラブ「つくし会」ニュース Vol.35

★ 令和 7年(2025年) 6月 30日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 お出かけ企画「 藤前干潟 に行きました 」】

心配していた天気も良く *参加18名で Go!!*
野鳥観察館では約40分ほど望遠鏡と格闘･･･。
意外に野鳥が少なかったですね。
公園では干潟を眺め、海独特の匂いを感じました。
現地解散とし、帰りは皆さん名古屋駅近辺で食事をとられたようです。
電車の乗車時間と歩行距離がチョット長かったかな。
筋肉痛は、よかったでしょうか。

① 開催日時 ⇨ **令和 7年 6月 13日(金)**
② 場 所 ⇨ **「藤前干潟 の 野鳥観察館」** 名古屋市港区 稲永公園内
③ 行 程 ⇨ 地下鉄原駅 → 名古屋駅 →
あおなみ線 野跡駅 下車→ 徒歩15分

【 第7回「健康マージャン大会」開催のご案内 】

●お待ちかね！・・健康マージャン大会を開催します。
●参加者全員に景品ありますよ。 奮ってご参加を !!

① **開催日時** ⇨ 令和 7年 7月 23日(火) pm1:00 ～5:00頃
② 開催場所 ⇨ 原ターミナルビル
③ 参加希望 ⇨ 鳥當(とりとう)まで ご連絡を!! ☎000-0000-0000

【 地域交通安全教室 参観の報告 】

この行事は、植田東小学校4年生を対象に地域と共に歩む学校づくり「なごやコミュニティスクール」行事の一環として、学区の交通部会の皆様や天白警察署、名古屋工業大学鈴木教授など各関係機関と連携して実施、植田東小学校より参観依頼があり、「つくし会」より5名参観致しました。各児童、真剣にテーマに取り組んでいました。

① 日 時 ⇨ 令和 7年 6月 11日(水) 午前9時40分 ～ 12時20分
② 4年1組、2組、3組、あすなろ・すぎのこ学級4年生児童対象
③ 植田東小学校体育館 と その周辺

【 グラウンド･ゴルフ大会 第11回「つくし杯」ご案内 】

9月18日(木)に、第11回「つくし杯」を開催予定してますので、宜しくお願い致します。
日程は再度ご案内致します。

【 天シ連 グラウンド･ゴルフ大会 開催〝中止〟連絡 】

10月15日植田中央公園で開催を予定していました上記ゴルフ大会は、駐車の都合により中止となりましたのでご連絡致します。

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol. 34

★ 令和 7年(2025年) 5月 17日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第7回 定期総会 開催の報告 】　多数のご出席を賜りまして、有難う御座いました。

5/11開催の総会概要は下記の通りで、会員の皆様の御協力で無事終えることが出来ました。
御礼を申し上げます。

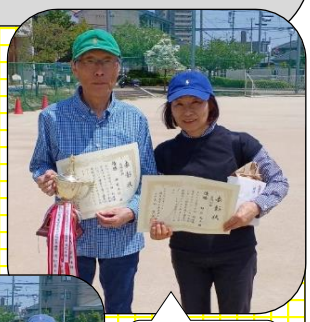
① 開催日時 ⇨ 令和7年 5月 11日(日) am10:00～11:00
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室
③ 出　席　⇨ 出席 20名 + 委任状 15名　計 35名で
議決権総数39名に対し 過半数以上の出席で
本総会は成立　→議決権比率は、90%でした。
④ 森副会長の司会で開会し、議長は板東会長が務め、異議なく「議決決議は全て可決」で閉会。
⑤ 継続年会費1,200円の徴収もさせて頂きました。有難う御座いました。

【 植田東学区 第16回 グラウンド･ゴルフ大会 結果 】

植田東小学校で開催の恒例グラウンドゴルフ大会も第16回を迎え
「つくし会」からは3回目の参加となり、以下は過去と3回目の成績です。
参加 1回目 ⇨ 男性部門: 優勝　女性部門: 3位
参加 2回目 ⇨ 男性部門: 2位　女性部門: 優勝 及び 3位
参加 3回目 ⇨ 男性部門: 優勝　女性部門: 優勝 及び 2位
毎回、賞に絡む良い成績で終えています。
今回は、男女共＜優勝＞となる素晴らしい成績に
なりました。

- 男性の部 優勝 → 神前 正行
- 女性の部 優勝 → 神前 光子
  2位 → 鳥當 朋子

① 日時 ⇨ 令和 7年 4月 27日(土) am 9:00 ～
② 場所 ⇨ 植田東小学校　グラウンド



優勝
神前夫妻

2位
鳥當さん

【 お出かけ企画「 藤前干潟の野鳥を見よう!! 」】

「藤前干潟」は、名古屋市港区と海部郡飛島村にまたがる場所にあり、ラムサール条約に登録されている干潟です。 ＊都会に残された生き物たちのオアシスかな・・
1971年2月2日、イランのラムサール（カスピ海沿岸の町）で開催された「湿地及び水鳥の保全を目的とした国際会議」において本条約が作られました。
2023年8月現在、締約国172か国、条約湿地数 2,493箇所が登録されており
我が国のラムサール条約湿地数は、合計で 53箇所となります。

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 6月 13日(金) am8:30　地下鉄原駅 改札口前に集合 / 雨天決行
② 場 所　⇨「藤前干潟 の 野鳥観察館」　名古屋市港区野跡4-11-2 稲永公園内
③ 行 程　⇨ 地下鉄原駅 → 名古屋駅 → あおなみ線 野跡(のせき)駅 下車→ 徒歩15分
④ 昼 食　⇨ 野跡付近 又は 名古屋駅辺り にてと考えています。
⑤ 入場料　⇨ 入場無料

＜参 加 希 望＞
5月31日迄に下記、横澤あて
又は役員に、ご連絡をお願い
します。

横澤 ☎000-0000-0000

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol. 33

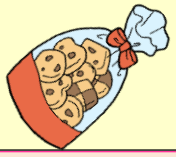
★ 令和 7年(2025年) 3月 31日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 植田東連絡協議会からのプレゼント 】

植田東学区 保健環境委員会より、ポール･ウォーキングの参加者全員にお菓子等のプレゼントを実施したい、との申し出があり 有難く頂きました。

3/7のウォーキング参加者全員にお渡ししました。
内容 ⇨ お菓子類等



【 植田東小学校トワイライトルーム〝春のお茶会〟】

～ トワイライトルームでは、毎月の体験講座「茶道教室」を行っています。 今年度最後の講座の日に「春のお茶会」として招待されました。
お茶会を開いたのは初めてのようで、児童がお茶を運び
お客や 亭主は 緊張しきり・・・ ～～

① 日時 ⇨ 令和 7年 3月19日(水) pm3:45 ～ 4:30
② 場所 ⇨ 植田東小学校トワイライトルーム学習室
③ 参加者⇨ 5名

【「つくし会」総会開催のご案内 】

第7回「つくし会」定期総会を下記にて開催しますので、ご出席のほど宜しくお願い致します。
〈議 案〉 ①令和6年度 活動結果報告 ②令和6年度 会計報告 ③令和7年度 活動計画(案)
④令和7年度 会計予算(案) ⑤令和7年度 役員構成(案)

① 日時 ⇨ 2025年 5月 11日 (日曜) 午前10時 ～ 11時頃
② 場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室
③ 当日の入口 ⇨ 特別活動室へは、小学校〝西門〟よりお入り下さい。
④ 当日受付時に、年会費 1,200円/1名 を徴収させて頂きます。
⑤ 下記 **出欠確認票・委任状** の提出もお願い致します ⇨「つくし会」担当者が回収に伺います。
⑥ 細やかですが、お菓子等も用意してます。

この黒色のラインから切り取って、回収にお伺いします「つくし会」担当者にお渡し願います。

出 欠 確 認 票

どちらかに○を付けて下さい。

私は、第7回「つくし会」定期総会に

出席する ・ 欠席する

欠席の場合は、**委任状**にも記名し、ご提出下さい。

記入日 年 月 日

会員名

委 任 状

私は を代理人と定め、第7回「つくし会」定期総会の議決権行使について委任します。
※代理人が空欄の場合は、議長に一任したものとして扱います。

会員名

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.32

★ 令和 7年(2025年) 3月 17日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【第7回 健康マージャン大会 結果】

●出ました！ 2人目の女性優勝者です。
●川さんは予選大勝ちからのツキが決定戦まで続き優勝です。
●賭けない！ 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀
〇開催日 ⇨ 令和7年 2月 5日(水) 敬称略 参加者⇨12名

優勝 ⇨ 川 啓子　　2位 ⇨ 板東 茂夫
3位 ⇨ 横澤 正欣　　4位 ⇨ 須崎 花枝

優勝 川 啓子さん

【 グラウンド･ゴルフ 第10回「つくし杯」結果 】

第10回「つくし杯」を開催しました。
神前さんは強いですね～ 5回目の優勝!! 2ゲームで36点、ホールインワンも1回あります。

① 開催日 ⇨ 令和 7年 1月 30日(木)
② 開催場所 ⇨ 井口公園 2ゲーム競技
③ 参加者 ⇨ 15名
④ 優勝 ⇨ 神前 正行
　2位 ⇨ 木全 美恵
　3位 ⇨ 林 悦子

優勝 神前正行さん

右から 木全さん
一人おいて 林さん

【 第7回 定期総会 開催のご案内 】

今年も「総会」の時期がやってきました。是非とも ご出席の程、宜しくお願い致します。
＜議 案＞ ①令和6年度 活動結果報告 ②令和6年度 会計報告
③令和7年度 活動計画(案) ④令和7年度 会計予算(案) ⑤令和7年度 役員構成 等

日 時 ⇨ 令和7年 5月 11日(日曜) 午前10時～
場 所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室

【 児童会より"見守り活動"のお礼 】

つくし会では以前より横断歩道の見守り活動をしています。そのお礼として今年も児童の皆さんによるお手製のカレンダーを頂きました。ありがとうございました。

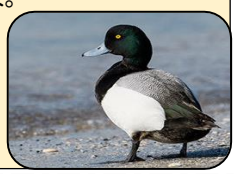
カレンダー

【 お出かけ企画 "藤前干潟 野鳥観察 "】

～ ラムサール条約登録湿地 ～

港区の稲永公園内にあります。
野鳥が干潟で食餌をする様子が観察できます。また季節ごとに異なる渡り鳥を観察することができます。 藤前干潟には年間を通して100種以上の野鳥が飛来。

6月実施の予定です。



高齢者クラブ「つくし会」ニュース Vol.31

★ 令和 7年(2025年) 1月 10日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 つくし会 会員各位 】

令和7年 あけましておめでとうございます
今年は昭和で言うと丁度100年の節目の年になり、日本国民の平均寿命は世界最高となり、100歳を越える人も9万人を突破し、正に長寿大国となりました。
こんな中、我々高齢者は健康第一に努め、益々長生きしていかねばなりません。
今年もどうぞ皆様お元気にお過し下さい。

高齢者クラブ「つくし会」会長
板東 茂夫

【 第7回 お出かけ企画 〝ノリタケの森〟 見学の報告 】

ノリタケ創立100周年を記念して工場跡地に建てられ
絵付け体験や工場見学、作品展示などが行われている。

① 見学日 ⇨ 令和 6年 12月 13日(金)
② 集合場所 ⇨ 地下鉄 亀嶋駅 2番出入口
③ 見学時間 ⇨ 10:00 ～ 12:00
④ 入館料 ⇨ 300円(つくし会全額負担) ⑤ 参加者 ⇨ 17名

⑥ 今回、土森さんの旦那様にガイド案内をして頂きまして、ノリタケの歴史・陶芸・陶器等の知見を深めることが出来ました。ご協力を感謝致します。
解散後の昼食は、皆さんに誘われ生まれて初めて〝フワフワオムレツ〟を満喫することが出来ました。
次回も皆さんと一緒に、思い出作りが出来ましたら幸いです。

【 第6回「健康マージャン大会」開催のご案内 】

●第6回の健康マージャン大会を開催します。
今までの戦歴は男性軍4回、女性軍1回の優勝です。
●賭けない！ 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀 です。
●参加者全員に景品ありますよ。 奮ってご参加を!!

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 2月 5日(水) pm1:00 ～5:00頃
② 開催場所 ⇨ 原ターミナルビル
③ 参加希望 ⇨ 鳥當(とりとう)まで ご連絡を!! ☎000-0000-0000

【 グラウンド･ゴルフ 第10回「つくし杯」案内 】

下記内容にて、第10回「つくし杯」を開催します。 つくし会のGGチーム(つくしマスターズ)以外の会員の方の参加も お待ちしております。 ご参加の程、宜しく !!

① 開催日時 ⇨ 令和 7年 1月 30日(木) am9:00～11:00頃
② 開催場所 ⇨ 井口公園 2ゲーム競技

「参 加 希 望」
土森(ともり)まで ご連絡を!!
☎ 000-0000-0000

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.30

★ 令和 6年(2024年) 11月 5日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000
作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第7回 お出かけ企画 〝ノリタケの森〟見学案内 】

ノリタケ創立100周年を記念して工場跡地に建てられ
絵付け体験や工場見学、作品展示などが行われている。

「参加希望」
11月30日迄に、下記宛てに
ご連絡をお願いします。
横澤 ☎ 000-0000-0000

① 開催日 ⇨ 令和 6年 12月 13日(金) (雨天決行)
② 集合場所･時間 ⇨ 地下鉄 亀嶋駅 2番出入口 am9：50 集合
③ 見学時間 ⇨ 10:00 ～ 12:00
④ 入館料 ⇨ 300円(つくし会全額負担) 敬老手帳 又は住所･年齢が分かる身分証明書を持参願います。
⑤ 交通手段 ⇨ 交通手段は各自でお決め下さい。大きく分けて下記2通りあります。
●地下鉄 鶴舞線 原駅～伏見(乗り換え)～東山線 亀嶋駅 下車
●市バス 星ヶ丘 下車～地下鉄 東山線 亀嶋駅 下車
※ 東山線は列車後方に乗車した方が2番出入口に近いです。
⑥ 見学内容 ⇨ ・10時よりウエルカムセンターにて約10分間のビデオ鑑賞
・クラフトセンター1F～4Fにて製作、展示品の見学
・12:00頃 見学終了・現地解散
⑦ 昼食はみんなで・・・すぐ隣りの イオン で取りましょう!!

【 第6回 つくし会サロン 「リハビリ専門家による介護予防・健康づくり」の講習 報告 】

テーマ ⇨ 「体力チェックでフレイル予防」
リハビリ専門家により「なごやハ○フレイルテスト」に準じて
○ふくらはぎ周囲測定 ○握力測定 ○30秒ごっくん測定
○30秒椅子立ち上がり測定 の体力測定 及び 講習を受けました。
重苦しい説明はなく、コミカルに分かり易い内容でした。

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 10月 21日(月) am10:00～
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室 ③ 医療法人並木会 並木病院より理学療法士 2名
④ つくし会 参加 ⇨ 16名

第7回の予定は
「腰痛予防」について

「フレイル予防に大きく関係する雑学」 <講習会資料より>
❶ 噛む力と握力は関係する
❷ 握力と転倒は関係する (握力が強い方がは転んだ時の被害が最小)
❸ 噛み合わせと認知機能は関係する (しっかり噛むことの重要性)
❹ 義歯の不適合と認知機能も関係する (歯科医師以外の業界でも常識)
❺ ふくらはぎと運動習慣は関係する (適度な運動を推進)
❻ 首(頚、手首、足首)の硬さと生活習慣病は比例する
❼ 筋肉量の低下は骨粗鬆症を加速させる (骨形成のサイクルに運動は必要)
❽ 階段を1段昇ると、4秒間寿命が延びると言われている
❾ 階段の昇りは心臓への負担、降りは筋肉への負担が優位である
❿ 階段を降りる時に不安を感じたら、転倒予備軍の仲間入り

【 グラウンド･ゴルフ「天シ連GG大会」結果報告 】

主催：天白区シニアクラブ連合会

例年よりやや少なめの100名弱の参加で、当つくし会からは6名参加し、下記1名入賞しました。
① 開催日時 ⇨ 令和 6年 10月 16日(水)am9:00
② 開催場所 ⇨ 天白学校体育センター
③ 結 果 ⇨ 3位 坂 正男 (2ゲームで38点、HO1回)

【 グラウンド･ゴルフ「つくし杯」第9回 結果報告 】

神前さん、チームで最多の4回目優勝です。
① 開催日時 ⇨ 令和 6年 9月 26日(木)
② 開催場所 ⇨ 井口公園
③ 参加者 ⇨ 14名

神前正行さん
(2ゲームで31点、HO2回)

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.29

★ 令和 6年(2024年) 9月 10日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第5回「健康マージャン大会」結果報告 】

●賭けない！ 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀 です。

● 開催日時⇨ 令和 6年 7月 16日(火) pm1:00 ～5:00

優勝 ⇨ 横澤 正欣さん
2位 ⇨ 木全 美惠さん
3位 ⇨ 大本 静雄さん
4位 ⇨ 但馬 侑さん

優勝
横澤さん

15名ご参加頂き、4卓囲めました。
●実施の様子⇨ 各卓1位の4名が優勝決定戦を戦い、横澤さんが初優勝。
板東会長初め並み居る強豪を退けての優勝です。
●横澤さん弁「脇役の私が運のみで優勝してしまい恐縮しております」

皆様のご協力で無事終了出来ました。有難う御座いました。
次回第6回の大会も、宜しくお願い致します。

【 第6回 つくし会サロン「リハビリ専門家による介護予防・健康づくり」の講習のお知らせ 】

テーマ ⇨「体力チェックでフレイル予防」 ・・・（前号で案内の「腰痛予防」から変更しました）

リハビリ専門家による介護予防・健康づくりの講習です。
「なごやハ〇フレイルテスト」でご自分の体力を確認することで、フレイル予防の意識を持ちましょう。

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 10月 21日(月) am10:00 ～ 12:00頃
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校 特別活動室
③ 医療法人並木会 並木病院(天白区平針)より理学療法士 2名

●「フレイル」とは 医学用語である「frailty(フレイルティー)：虚弱」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態で、要介護の一歩手前の状態です。

「参加希望」
9/30迄に、鳥當(とりとう)まで ご連絡を!!
☎ 000-0000-0000

来年2月に第2回目の【リハビリ専門家の講習】を開催予定です。
テーマ ⇨「腰痛予防」について。

【 グラウンド･ゴルフ「天シ連GG大会 」参加募集 】

主催：天白区シニアクラブ連合会

毎年恒例の「天シ連グラウンド･ゴルフ大会」に参加しませんか･･

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 10月 16日(水) *雨天中止/予備日10月18日(金)
受付: am 8:15 ～ 8:45　　開会式･開始: am 9:00 ～
② 開催場所 ⇨ 天白学校体育センター （駐車場は20台程度です）
③ 参加費　⇨ 100円 （つくし会にて負担）
④ 申込期限 ⇨ 9月 20日(金)
⑤ 参加希望の方は、土森(ともり)まで ご連絡を!! ☎ 000 - 0000 - 0000

高齢者クラブ「つくし会」ニュース Vol.28

★ 令和 6年(2024年) 7月 1日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

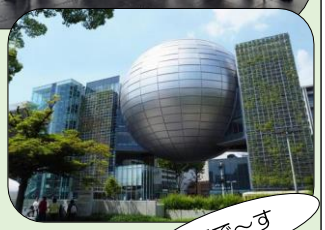
作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 第6回 お出かけ企画「プラネタリウム鑑賞会」を開催しました 】

6月のプラネタリウム投影テーマは「太陽」

① 日時 ⇨ 令和 6年 6月 28日(金) am10:30～
② 場所 ⇨ 名古屋市科学館
③ 参加人数 ⇨ 23名

●参加の皆様、プラネタリウム、楽しめたでしょうか。
殆んどの方が久し振りだったと思います。
睡魔に襲われませんでしたか?
・・何処かでいびきが聞こえたような?!!
参加人数も今までで最多の23名でした。有難う御座いました。



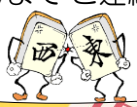
●6月のプラネタリウムテーマは「太陽」で、黄道とか原子核同士が
融合する核融合の話があり、構造の説明もあり中々面白い内容でした。
その中でアインシュタインの世界一有名で美しい方程式である $E = mc^2$
が映し出されてましたが、難しいですね。
質量に光速の2乗を掛けるとエネルギーになる!! ・?!・?! わかりません!!

また違う投影テーマの時に、鑑賞会を企画してもいいですね。

【 第5回「健康マージャン大会」開催のご案内 】

●健康マージャン大会も好評のうちに第5回を迎えます。
今までの戦歴は男性軍3回、女性軍1回の優勝です。
●賭けない! 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀 です。
●参加者全員に景品ありますよ。奮ってご参加を!!

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 7月 16日(火) pm1:00 ～5:00頃
② 開催場所 ⇨ 原ターミナルビル
③ 参加希望 ⇨ 鳥當(とりとう)まで ご連絡を!! ☎000-0000-0000



【 グラウンド･ゴルフ「 つくし杯 」開催のお知らせ 】

下記内容にて、第8回グラウンド･ゴルフ「つくし杯」を開催します。
つくし会のGGチーム(つくしマスターズ)以外の会員の方の参加も
お待ちしております。 ご参加の程、宜しく !!

「参 加 希 望」
土森(ともり)まで ご連絡を!!
☎ 000-0000-0000

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 9月 26日(木) am 9:00 ～ 11:00頃 / 雨天中止 予備日 10月04日(木)
② 開催場所 ⇨ 井口公園 ※2ゲーム(4ホールを4回)を行い勝敗を決めます。
③ 貸出し用の用具は当方で用意しますので、必要な方はご連絡下さい。競技者全員に賞品あります。

10月頃に【「リハビリ専門家による介護予防・健康づくり」の講習開催の予定です 】

テーマ ⇨「腰痛予防」について。

● 後日 再度ご案内致します。

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.27

★ 令和 6年(2024年) 6月 1日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 つくし会 板東会長 ご挨拶 】

こんにちは。私達高齢者は健康で過ごすことが第一です。
平均寿命が伸びたと言っても、誰の世話にもならず健康寿命を伸ばすことが望まれます。
充分注意して過ごしましょう!!
●健康寿命の3つの柱 ⇨「運動（体力）」「食生活（栄養･口の働き）」「社会奉仕」です。

高齢者クラブ「つくし会」会長　板東 茂夫

【 第6回 定期総会開催の報告 】多数のご出席を賜りまして、有り難う御座いました。

5/12開催の総会概要は下記の通りで、会員の方のご協力で無事終えることが出来ました。御礼を申し上げます。

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 5月 12日(日) am10:00 ～11:00
② 開催場所 ⇨ 植田東小学校　特別活動室
③ 出　席　⇨ 出席21名+委任状17名 計38名で、議決権総数40名に対し、過半数以上の出席で本総会は成立。
（議決権比率は、95%でした）
④ 森副会長の司会で開会し、議長は板東会長が務め、異議なく「議案決議は全て可決」で閉会。
⑤ 継続年会費 1,200円の徴収もさせて頂きました。有難う御座いました。
⑥ つくし会規約の配付 ⇨ 総会で改訂承認されました規約を配付致します。

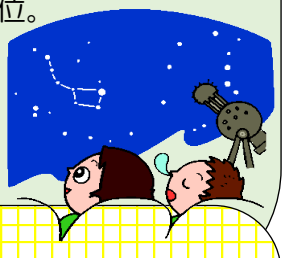
ギネス認定済み　内径35mドーム「ブラザーアース」が世界一の大きさ

【 お出かけ企画 プラネタリウム鑑賞会 】

6月のプラネタリウム投影テーマは「太陽」です。

「参加希望」
6月20日迄に、下記宛てにご連絡をお願いします。
横澤　☎ 000-0000-0000

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 6月 28日(金)（雨天決行）
② 集合場所 ⇨ 名古屋市科学館（白川公園内にあります）
am10:30 科学館入口に集合
③ 鑑賞時間 ⇨ 11:20 ～ 12:10　50分間
④ 観覧料　⇨ 200円（展示室+プラネタリウム　計200円 つくし会負担）
敬老手帳 又は 住所・年齢が分かる身分証明書を持参願います。
⑤ 現地集合、現地解散です。
●交通手段は各自でお決め下さい。
●地下鉄「伏見」駅下車が便利と思います。4・5番出口から南へ徒歩10分位。
●プラネタリウム鑑賞後 解散、自由行動です。
●昼食は各自でお取りください。
●プラネタリウム鑑賞後、昼食をしてから展示室を見てもいいですね!!
科学館への再入場は可能です（入場券は捨てずに、提示してください!!）



【 植田東学区 第15回 グラウンド･ゴルフ大会 結果 】

つくしマスターズ(つくし会)として3回目の参加です。昨年に続き下記の如く好成績を残すことが出来ました。来年は、つくしマスターズ以外の会員の方も一緒に参加しませんか。

● 女性の部 優勝 ⇨ 鳥當 朋子（44点）
3位 ⇨ 神前 光子（昨年も3位入賞されてます）
● 男性の部　2位 ⇨ 伊藤 英男
● ホールインワン ⇨ 伊藤さん、大矢さん、鳥當さんが各々1回

左から 鳥當さん
神前さん、伊藤さん

① 日時 ⇨ 令和 6年 4月 29日(土) am 9:00 ～ 11:30頃
② 場所 ⇨ 植田東小学校　グラウンド

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

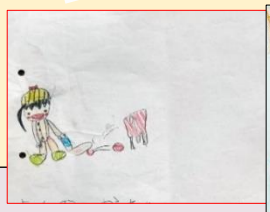
Vol.26

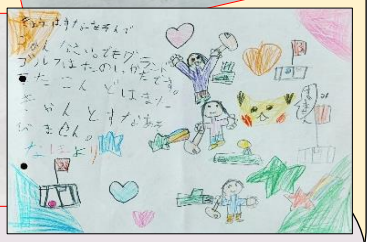
★ 令和 6年(2024年) 4月 15日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 グラウンドゴルフ指導 の お礼 】

隔月でトワイライト・メンバーに教育の一環として
グランドゴルフを教えています。
毎回みんな元気ハツラツですが
ボールを打つ力加減と方向性に苦労してますね。
皆がお礼として絵を描いて1月23日に
頂きました。とても心のこもったものです。





【 児童会より〝見守り活動〟の お礼 】

毎週月曜日に交差点3ヵ所で午後2時40分～ 30分程度
児童の横断歩道の見守り活動をしています。
そのお礼として、3月11日に今年も児童の皆さんが作成した
カレンダーを、代表して児童会会長より頂きました。
ありがとうございました。

【 第6回「つくし会」定期総会 開催のご案内 】

年に一度の総会です。万障お繰り合わせの上、ご出席のほど宜しくお願い致します。

「議案」 ①令和 5年度 活動結果報告　②令和 5年度 会計報告　③令和 6年度 活動計画(案)
④令和 6年度 会計予算(案)　⑤規約の改訂(案)　⑥令和 6年度 役員構成

① 日時 ⇒ 令和 6年 5月 12日 (日曜)　午前10時 ～ 11時頃
② 場所 ⇒ 植田東小学校　特別活動室
● 当日の入口 ⇒ 特別活動室へは、小学校〝西門〟よりお入り下さい。
● 当日受付時に、年会費 1,200円/1名 を徴収させて頂きます。*ご協力の程お願い致します。*
● 下記 **出欠確認票 、委任状** の提出もお願いします ⇨「つくし会」担当者が回収に伺います。

*この〝**黄色のライン**〟から切り取って、回収にお伺いします「つくし会」担当者にお渡し願います。*

出 欠 確 認 票

私は、第6回「つくし会」定期総会に

どちらかに
○を付けて
下さい。

出席する ・ 欠席する

欠席の場合は、**委任状**にも記名し、ご提出下さい。

記入日　　年　　月　　日

氏 名

委 任 状

私は　　を代理人と
定め、第6回「つくし会」定期総会の議決権行使に
ついて委任します。
※代理人が空欄の場合は、議長に一任した
ものとして扱います。

氏 名

高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol.25

★ 令和 6年(2024年) 3月 25日
高齢者クラブ「つくし会」発行
会長：板東 茂夫 ☎000-0000-0000

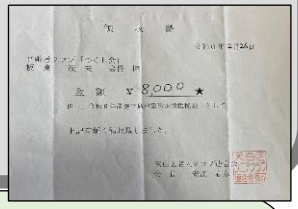
作成：高齢者クラブ「つくし会」総務B

【 令和6年能登半島地震災害救援拠金】 ● つくし会より 8,000円 拠出

全国老人クラブ連合会の呼びかけに、市老連、天シ連とも賛同し、傘下の各老人クラブに拠出の要請がありました。高齢者の友愛の心として、被災地の高齢者への励ましと老人クラブ等への救援・支援を行うため、市老連は目標額を 800万円 と定め、一人当たり 200円 の募金のお願いです。

この要請に対し、役員で打ち合わせの結果、頂いている会費から 8,000円 を拠出しました。会員 40名で一人当たり 200円。

会員の皆様には、是非ともご理解を頂きたいと存じます。



【 第4回「健康マージャン大会」結果報告 】

●第4回は、北辻さんが白熱の決定戦を制し、初優勝を射止めました。おめでとうございました!!
次は〝あなたが〟優勝・・です! かな?!

●賭けない! 飲まない!! 吸わない!!! の 3ない健康麻雀 です。

① 開催日時 ⇨ 令和 6年 2月 6日(火) pm1:00 ～4:30
② 開催場所 ⇨ 原ターミナルビル　③ 参加 ⇨ 12名
④ 優勝 ⇨ 北辻 晴夫さん
　2位 ⇨ 岡部 勝由さん
　3位 ⇨ 板東 茂夫さん
　4位 ⇨ 大本 静雄さん

右　優勝 北辻さん
左　板東会長

【 グラウンド･ゴルフ 第8回「 つくし杯 」結果報告 】

第8回グラウンド･ゴルフ「つくし杯」の結果は下記の通りです。

① 日時 ⇨ 令和 6年 3月 7日(木) am 9:00 ～ 11:00頃
② 場所 ⇨ 井口公園 ※2ゲームにて勝敗を決定。　③ 参加 ⇨ 13名
④ 結果 ⇨ 優勝 岡部勝由さん　39点 (ホールインワン1回)
　2位 林　悦子さん　41点
　3位 神前正行さん　42点

優勝 岡部さん

【 会長研修会にて活動内容発表 】

(※ 天シ連 ⇨ 天白区シニアクラブ連合会の略)

去る1月24日、天白区役所講堂にて「会長研修会」があり、天シ連より活動が活発とみられる6クラブが、活動事例をパソコンを使用しプロジェクターで自クラブ事業の紹介発表の機会が設けられました。

⇨当クラブからは、板東会長と坂2名にて発表。1クラブ約20分程度。
・・板東会長より新しいクラブのため、これからも会員の増員を考えていきたいとの内容発表もありました。

●発表内容 ⇨ つくし会ニュース紙面の作成、構成方法
(天シ連よりの紙面評価が良く、発表の依頼あり。)
●参加者 ⇨ 約80名 (天シ連役員、6クラブの発表者･会員等)
●梅が丘の友梅クラブも「施設見学について」の発表を実施。

【「つくし会」定期総会開催のご案内 】

第6回「つくし会」定期総会を下記にて開催しますので、ご出席のほど宜しくお願い致します。

① 日時 ⇨ 令和6年 5月 12日 (日曜) 午前10時 ～ 11時頃
② 場所 ⇨ 植田東小学校　特別活動室
③ 当日の入口 ⇨ 特別活動室へは、小学校〝西門〟よりお入り下さい。
④ 当日受付時に、年会費 1,200円/1名 を徴収させて頂きます。