

### 【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大の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。



坂で〜す

アインシュタインの蠟人形

### 【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 ⇒ 烏當(とりとう)まで ご連絡を!! ☎000-0000-0000



西

### 【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チームつくしま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 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。

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



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。



### 【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めます。  
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わ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「プラザアース」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。

- 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!!)

「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



【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位入賞されています)
  - 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
- 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

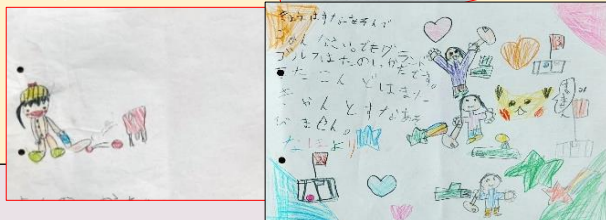
左から 鳥當さん  
神前さん、伊藤さん



### 【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ウ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。

ありがとう  
 ございました



### 【児童会より“見守り活動”のお礼】

毎週月曜日に交差点3カ所で午後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 を徴収させていただきます。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  
**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。

どちらかに  
 ○を付けて  
 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。

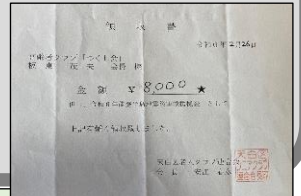
※代理人が空欄の場合は、議長に一任した  
 ものとして扱います。

氏名

### 【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す!!  
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】

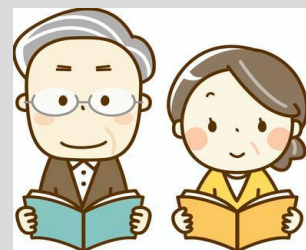
第6回「つくし会」定期総会を下記にて開催しますので、ご出席のほど宜しくお願い致します。

- 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 を徴収させていただきます。

### 【第5回 つくし会サロン「朗読教室」イキイキお話し会 開催しました】

●朗読により誤嚥予防、滑舌改善等のリハビリトレーニングが目的で、下記⑤の内容をみんなで実施しました。滑舌がわるいことがよく分かりました。がっかり!!

- ① 開催日時 ⇒ 令和 5年 10月 23日(月) am10:00 ~ 11:50
- ② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ 朗読講師 ⇒ 光本 基江 さん
- ④ 参加 ⇒ 12名
- ⑤ 内容 ⇒ 楽しく滑舌トレーニング → 健口体操：口唇・舌体操の実施  
みんなで物語の朗読実施



### 【第5回 お出かけ企画「揚輝荘」に行ってきました!!】

- 株式会社 いとう呉服店の創業者、伊藤次郎左衛門祐民(すけたみ)が覚王山に構築した別荘で山荘風の迎賓館「聴松閣」内部と、その裏庭をガイド案内で鑑賞。荘厳な造りである「聴松閣」には見とれてしまいました。
- 昼食は全員で「揚輝荘」から10分位のところにある「浜木綿」でランチをしました。美味しかったです!!

- ① 日時 ⇒ 令和 5年12月 5日(火) am9:00 ~ 14:00
- ② 行き先 ⇒ 「揚輝荘 南園」
- ③ 参加 ⇒ 17名
- ④ 昼食 ⇒ 中華レストラン「浜木綿 末盛店」

聴松閣 玄関



聴松閣

### 【第4回「健康マージャン大会」のお知らせ】

- 第1、第2回は男性軍の優勝、第3回は女性軍の優勝でした。今度も女性軍勝利で五分の勝率に戻せるか!
- 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。皆さん奮ってご参加を!!

- ① 開催日時 ⇒ 令和 6年 2月 6日(火) pm1:00 ~ 5:00
- ② 開催場所 ⇒ 原ターミナルビル



### 【グラウンド・ゴルフ 第8回「つくし杯」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GGG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 日時 ⇒ 令和 6年 3月 7日(木) am 9:00 ~ 11:00頃 / 雨天中止 予備日 3月14日(木)
- ② 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。

「参加希望」

土森(ともり)までご連絡を!!  
☎ 000-0000-0000

### 【第3回「健康マーじゃん大会」結果報告】

●早川和美さんが“見事”男性軍を破り優勝です。おめでとうございます！  
賭けない！ 飲まない！！ 吸わない！！ の3ない健康麻雀で  
和気あいあいで行っています。

- ① 開催日時 ⇒ 令和 5年 8月 29日(火) pm1:00 ~ 4:00
- ② 開催場所 ⇒ 原ターミナルビル
- ③ 優勝 ⇒ 早川 和美さん
- 2位 ⇒ 岡部 勝由さん
- 3位 ⇒ 横澤 正欣さん



左 優勝 早川和美さん  
右 板東会長



2位

3位

### 【第4回 つくし会サロン「スマホ教室 part2」開催】

●好評につきドコモショップ様による2回目の無料出張「スマホ教室」を開催しました。  
今回は Android と iPhone が対象で、分かり易く好評でした。

- ① 日時 ⇒ 令和 5年 9月 25日(月) am10:00 ~ 12:00頃
- ② 場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ 参加 ⇒ 17名
- ④ 講師 ⇒ ドコモCS東海 松下、加藤、高木様
- ⑤ 内容 ⇒ 「音量ボタンってどんなときに使います？」  
「Apple IDとパスワード覚えていますか？」  
「マップ(Google)を使ったことありますか？」等々

ドコモ  
スマホ教室



### 【第5回 お出かけ企画「揚輝荘」に行ってみよう!!】

- ① 日時 ⇒ 令和 5年12月 5日(火) am9:00 ~ 13:00頃予定 / 小雨決行
  - ② 行き先 ⇒ 「揚輝荘 南園」(ガイド案内付き) ・ 地下鉄「覚王山」駅下車 徒歩約10分  
別途、交通手段、経路は、参加者が確定した時点にお知らせします。
  - ③ 入場料 ⇒ 無料 (つくし会にて負担 65歳以上100円)
  - ④ 昼食 ⇒ 「浜木綿 末盛店」ランチ1,000円~1,500円程度 \*個人負担となります。
- ※ 参加ご希望の方は、11月20日までに右記へご連絡を!! \*横澤(よこざわ) ☎ 000-0000-0000

一言メモ

元々は松坂屋の前身でもある「株式会社いとう呉服店」の創業者  
伊藤次郎左衛門祐民(すけたみ)が大正から昭和にかけて名古屋市  
覚王山エリアに構築した別荘で、覚王山日泰寺に隣接する  
約1万坪(35,000平方メートル)の森を拓いて築かれた。その敷地に30数棟  
もの建造物が建っていたが一部は空襲を受けたり、開発されたりしたため  
北園と南園に別れて現存され、貴重な建築と素晴らしいお庭が楽しめます。  
今回の南園は、山荘風の迎賓館「聴松閣」や内部非公開の「揚輝荘座敷」といった建造物がメインで  
「揚輝荘座敷」は現在の松坂屋本館の地にあった屋敷を移築したもので、移築前には一時期、  
戦前の女優「川上貞奴」が住んでいました。



### 【第5回 つくし会サロン \*「朗読教室」滑舌よくしてイキイキお話し会開催\*】

- 朗読により誤嚥予防、滑舌改善等のリハビリトレーニングが目的です。
  - ① 開催日時 ⇒ 令和 5年 10月 23日(月) am10:00 ~ 12:00頃
  - ② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
  - ③ 朗読講師 ⇒ 光本 基江 さん
  - ③ 内容 ⇒ ・滑舌の効用のお話し ・楽しく滑舌トレーニング 等々
- ※ 参加ご希望の方 鳥當(とりとう)まで ☎ 000-0000-0000

ニュースVol.21  
にて掲載しまし  
たが、再度ご案内  
致します。

## ドコモ スマホ教室



ドコモ以外の  
携帯会社でも  
ご参加頂けます。

参加  
無料

### 【第4回 つくし会サロン

### 「スマホ教室 Part2」を開催します！



● 日時 ⇒ 令和 5年 9月 25日(月) am 10:00~12:00頃

● 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室

7/17(月)に1回目の「スマホ教室」を開催したところ大好評につき2回目を開催します・・・多数のご参加を!!

● 今回の講習は下記を予定

① iPhone(アイフォーン)製

Android(アンドロイド)製が対象です。

② 質問タイムを設けます。

→質問内容を事前にご連絡頂けると助かります。

③ 前回 Android製の時、残った講習内容を時間の許す限りで説明。

(1) 申込期限 ⇒ 9月 10日

(2) 質問事項 及び 参加申込みは、鳥當(とりとう)まで!!

☎ 000 - 0000 - 0000



当日は  
スマートフォンを  
お忘れなく!!

### 【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 日時 ⇒ 令和 5年 10月 11日(水) \*雨天中止/予備日10月13日(金)

受付 : am 8:15 ~ 8:45

開会式・開始: am 9:00 ~ 12:00頃

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 ⇒ 500円 \*つくし会にて負担します。

④ 申込期限 ⇒ 9月 16日

⑤ 参加希望の方は、土森(ともし)まで ご連絡を!!

☎ 000 - 0000 - 0000



### 【グラウンド・ゴルフ「つくし杯」開催しました】

第7回グラウンド・ゴルフ「つくし杯」の結果は以下の通りです。  
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はありませんでした。  
次回お待ちしております。ご参加のほど宜しく!!

- ① 日時 ⇒ 令和 5年 7月 6日(木) am 9:00 ~ 11:00頃 参加11名
- ② 場所 ⇒ 井口公園 ※2ゲームでの勝敗勝負。競技者全員に賞品あり。
- ③ 結果 ⇒ 優勝 鳥當暁人さん 39点 (ホールインワン1回)  
2位 神前正行さん 41点  
3位 岡村真紀子さん 43点 (ホールインワン1回)
- ④ 次回開催予定は、令和6年(2024年)2月です。乞うご期待!!

優勝 鳥當さん



2位 神前さん



8月の練習はお休み。  
再開は9月7日(木)です。

### 【第3回 つくし会サロン「ドコモ・スマホ教室」開催しました】

ドコモショップ様による無料出張「スマホ教室」を開催。今回はアンドロイド製のスマートフォンが対象で、分かり易く好評でした。次回(日時未定)はiPhone製の予定です。

- ① 日時 ⇒ 令和 5年 7月 17日(祭日・月) am10:00 ~ 12:00頃
- ② 場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ つくし会参加 ⇒ 15名
- ④ 講師 ⇒ ドコモCS東海 松下、福本様
- ⑤ 内容 ⇒ 「スマホの電源って切っていますか?」  
「充電中にこれだけは絶対しないで~!!」等々

ドコモ  
スマホ教室



### 【第4回 つくし会サロン\*\*「朗読教室」滑舌よくしてイキイキお話し会 開催\*\*】

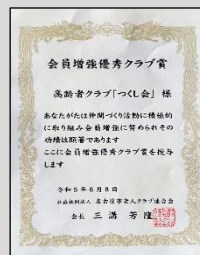
朗読により誤嚥予防、滑舌改善等のリハビリトレーニングが目的です。  
一度「お試し」で開催しますので、ご興味のある方はご参加のほど宜しくお願い致します。

- ① 日時 ⇒ 令和 5年 10月 23日(月) am10:00 ~ 12:00頃
- ② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ 朗読講師による朗読教室 ⇒ 講師：光本(みつもと)基江さん  
〈内容〉・滑舌の効用のお話し  
・楽しく滑舌トレーニング  
・朗読にチャレンジ  
・植田東小学校のトワイライト・スクールで  
楽しい読み聞かせ活動を実施されており、その実演。
- ④ 継続の場合、月1回、平日を予定。



### 【会員増強優秀クラブ賞受賞】

お陰様で、前年度から会員数が5名増えることができ、それにより  
名古屋市老人クラブ連合会より表彰状を頂きました。



令和4年4月 区届出会員数35名  
令和5年4月 区届出会員数40名

### 【第3回「健康マージャン大会」開催します】

「主催：つくしいい雀クラブ」

第1回、第2回連覇の「岡部勝由さん」が更に記録を伸ばすかはたまた新ヒーロー、新ヒロインの誕生か・・・  
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 5年 8月 29日(火) pm1:00 ~ 4:00
- ② 開催場所 ⇒ 原ターミナルビル
- 参加ご希望の方は、鳥當(とりとう)までご連絡を!  
☎ 000-0000-0000







## ドコモスマホ教室




# 【第3回 つくし会サロン 「スマホ教室 開催」のご案内】

5/14総会時 及び 総会資料にてご案内させていただきましたドコモショップ様による無料講習です。

- 今回の講習は、**Android(アンドロイド)製のスマートフォンをお持ちの方が対象**です。
- iPhone製の「スマホ教室」は、別途日程を決め開催の予定です。 (※ AndroidとiPhoneを同時に講習出来ないため)
- **参加希望の方は、下記までご連絡を!**



- ① 開催日時 ⇒ 令和 5年 7月 17日(日)   
am10:00 ~ 12:00頃
- ② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ 申込み期限⇒ 6月 30日まで
- ④ 申込先 ⇒ 鳥當(とりとう)まで ご連絡願います。  
☎ 000 - 0000 - 0000

●当日は、ご使用のスマートフォンを  
お忘れなく!!

※ Android(アンドロイド)製の事



### 【つくし会 板東会長 挨拶】

コロナ制限もやっと解除になり5月8日からは感染症第5類に引き下がりになり、街のあちらこちらでもマスクを外す姿が見受けられるようになってきました。これからはやっと日常生活も元の様になってくると思われれます。私達高齢者も誰に気兼ねせず外に出られる様になります。我々は何と言っても外気に触れ、健康で長生きしなければなりません。元気に日々を過ごしてまいりましょう!!



高齢者クラブ「つくし会」会長 板東 茂夫

### 【第5回 定期総会開催の報告】

5/14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 5年 5月 14日(日) am10:00 ~ 11:00
- ② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ③ 参加者 ⇒ 出席15名+委任状17名 計32名で、議決権総数37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、86.5%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。



### 【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7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!!

- ① 日時 ⇒ 令和 5年 6月 29日(木) am 9:00 ~ 11:00頃 / 雨天中止 予備日 7月06日(木)
- ② 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。

「参加希望」  
土森 明美までご連絡を!!  
☎ 000-0000-0000

### 【植田東学区 第14回 グラウンド・ゴルフ大会 結果】

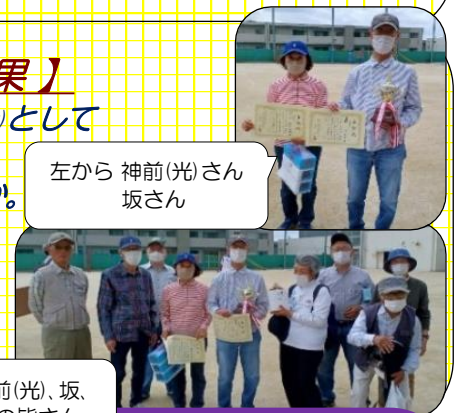
多数参加で開催されましたGG大会に、つくしマスターズ(つくし会)として参加2回目で、下記の如く好成績を出す事が出来ました。

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。

- 男性の部 優勝 → 坂 正男 (39点)
- 女性の部 3位 → 神前光子 (45点)
- ホーインワン → 黒川早美、坂 正男 各々1回

- ① 日時 ⇒ 令和 5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

左から 伊藤、神前(正)、黒川、神前(光)、坂、土森、鳥當(暁)、大矢、鳥當(朋)の皆さん



### 【脳の老化状態を診断!!】

\*\*\* 友梅ニュース 令和5年4月号より

目をつぶって“片足立ち”をしてみてください。・・・必ず柱か腰掛けに捕まってやってください。この状態で感じる平衡感覚が「本当の身体バランス感覚」であり、つまり脳の老化度と比例しているのです。バランス能力は生活していく上で大切な能力で、自立して生活を送れるかどうかに影響してきます。

少しずつ手を離して試してください。時間が長いほど脳は若いと言えます。

平均値は、70歳代で約5秒、80歳代で約3秒です。

初めは出来なくても、訓練で少しずつ時間を延ばせます。



### 【お出かけ企画「しだれ梅の鑑賞」ご報告】

～～ 天白区にある農業センターの「しだれ梅鑑賞」に行ってきました。

当日は心配してましたが天気は良くなり

「しだれ梅」はどれも満開で・・・とても綺麗!!

「お出かけ企画」としては、過去一番多い 19名の参加でした。～～



- ① 日時 ⇒ 令和 5年 3月10日(金曜)
- ② 場所 ⇒ 名古屋市 農業センター-delaふぁーむ (天白区天白町平針黒石)
- ③ 行程 ⇒ 【行き】市バス「地下鉄原」乗車～「農業センター北」下車 徒歩10分  
【帰り】昼食後、現地解散とし、帰りは自由行動でした。

### 【「児童の見守り」活動のお礼】

「つくし会」では設立時より、毎週月曜日に交差点2カ所で午後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、昨年に続き今年も2月27日に、児童の皆さんで作成したカレンダーを代表して児童会会長より7部頂きました。とても嬉しく思います。

\*\*\* 引き続き、頑張っで見守り活動を行っていきます \*\*\*

ありがとう  
ございました

児童会 会長

つくし会 副会長



### 【「つくし会」総会開催のご案内】

第5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 ⇒ 2023年 5月 14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 を徴収させていただきます。
- 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。



この灰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5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

氏名

どちらかに  
○を付けて  
下さい。

### 委任状

私は \_\_\_\_\_ を代理人と定め、第5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扱います。

氏名

### 【お出かけ企画「しだれ梅の鑑賞」ご案内〈再〉】

～～ 700本が咲き誇る、しだれ梅の鑑賞です～～

- ① 日時 ⇒ **令和5年 3月10日(金) 午前10時集合** / 雨天決行
  - ② 集合 ⇒ 原ターミナルビル前のバス停留所
  - ③ 場所 ⇒ **名古屋市農業センターdelaふぁーむ** (天白区天白町平針黒石)
  - ④ 行程 ⇒ 【行き】市バス「地下鉄原」乗車～「農業センター北」下車 徒歩5～8分  
【帰り】市バス「農業センター北」乗車～「地下鉄原」下車
  - ⑤ 昼食 ⇒ **お弁当(850円程度、自己負担)を手配しますので、会場で食べましょう!!**
  - ⑥ 昼食後、現地解散となります → 上記【帰り】で帰るか? 「平針」まで歩いて地下鉄利用するか?
  - ⑦ **キャンセルは、3日前迄に下記へご連絡願います。**
- 参加ご希望の方は、令和5年3月3日までに下記へご連絡を!!  
横澤(よこざわ) ☎ 000-0000-0000

敬老パス お忘れなく!!



### 【グラウンド・ゴルフ第6回『つくし杯』開催!!】

令和5年2月16日に、第6回大会「つくし杯」を実施、参加者12名。

ニュースVol.16で参加希望のご案内をしましたが、

「つくしまスターズ」メンバー以外の参加は、残念ながらありませんでした。

- 場所 ⇒ 井口公園 ●am 9:00～11:00頃 ●2ゲーム 16ホール勝負
- 成績 ⇒ **優勝 大矢 堅次 32点** (賞品: ピアゴ商品券)  
2位 神前 正行 34点 (賞品: もち吉のお菓子)  
3位 坂 正男 35点 (賞品: もち吉のお菓子)  
BB賞 岡部 勝由 53点 (賞品: もち吉のお菓子)
- ホールインワンは、8名の方が出まして合計9本の成績でした。  
優勝された大矢さんが2本で、他7名の方は各1回達成。

優勝 大矢さん



左から BB賞、2位、優勝、3位の皆さん

左より 板東会長、優勝の岡部さん

### 【第2回「健康マージャン大会」を開催しました】

令和5年1月17日13時～、第2回目の大会を、参加12名(3卓)で実施しました。

- 優勝 ⇒ **岡部 勝由さん** (賞品: ピアゴ商品券) → 第1回優勝者、連覇です!!
- 準優勝 ⇒ 木全 美恵さん (賞品: もち吉のお菓子)
- 3位 ⇒ 早川 和美さん (賞品: もち吉のお菓子)
- 4位 ⇒ 青山 喜芳さん (賞品: もち吉のお菓子) の結果でした。

歴戦の雀士達の卓の中で、昨年4月から始めたばかりの「木全さん」が、優勝決定戦に残り、準優勝を獲得するという大ハプニングがありました。第3回麻雀大会は「優勝」を目指してください!!

昨年4月から開始しました「健康マージャン教室」ですが、名称を「つくしい雀クラブ」に決定しました。

**賭けない! 飲まない! 吸わない!** の3ない健康麻雀です。

●入会ご希望の方は、鳥當(とりとう)まで是非お声掛け下さい。☎ 000-0000-0000

左から 3位、準優勝、優勝の皆さん



### 【「つくし会サロン」中止のご連絡】

- ニュースVol.16で、2月への変更をご案内をしましたが、新型コロナの感染者数が減少してきたとはいえ、まだ相当数の感染者出ているので、「中止」にさせて頂きました。



# 高齢者クラブ「つくし会」ニュース

Vol. 16

★ 令和 4年(2022年)12月 26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

今年もお世話になり有難う御座いました。来年も宜しくお願い致します。  
よいお年をお迎えください。

【お出かけ企画「本丸御殿鑑賞」】⇒ 令和4年12月9日(金) 催行  
つくし会ニュースVOL.15で案内の『本丸御殿鑑賞』に行ってきました。  
当日は暖かい日で、13名の方が参加されました。



- ① 地下鉄 原駅 に9時30分集合し、地下鉄で市役所駅下車。
- ② 事前に予約してました無料ガイド案内により、とても詳しく説明して頂き、よく分かりました。やはりガイド説明があった方が理解度合が違いますね。鑑賞所要時間 約60分
- ③ 鑑賞終了後、現地解散としましたが、皆さん昼食は現地にある「金シャチ横丁」の食堂街でとられてました。

● 今回参加されなかった方は、次回は是非とも!! \*\*\*



## 【お出かけ企画「しだれ梅の鑑賞」ご案内】

〜 700本が咲き誇る、しだれ梅の鑑賞です〜

敬老パス お忘れなく!!

- ① 日にち⇒ 令和5年 3月10日(金)
- ② 場所 ⇒ 名古屋市農業センター~~de la~~ふぁーむ (天白区天白町平針黒石)
- ③ 行程 ⇒ 地下鉄「原」→「平針」下車  
市バス「地下鉄原行き」乗車「農業センター北」下車
- ④ 昼食 ⇒ 途中で適当に。

●参加ご希望の方は、令和5年2月27日までに 下記へご連絡を!!  
横澤(よこざわ) ☎ 000-0000-0000



## 【グラウンド・ゴルフ「つくし杯」開催!!】

下記内容にて、第6回グラウンドゴルフ「つくし杯」を開催します。  
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。

「参加希望」  
土森 明美までご連絡を!!  
☎ 000-000-0000

- 日時 ⇒ 令和5年2月16日(木) am 9:00~11:00頃 / 雨天中止 予備日 3月2日(木) 予定
- 場所 ⇒ 井口公園 ※4ホールを4回行い勝敗を決めます。  
※貸出し用の用具は当方で用意します。競技者全員に賞品あり。マスク着用の事。

## 【日程変更のお知らせ】

- ①「つくし会サロン」 令和5年1月15日予定 ⇒ 2月に変更  
・日にち等詳細が決まりましたら、別途ご連絡致します。
- ②「第2回 健康マーじゃん大会」 令和5年1月28日(土) 13時~ ⇒ 1月17日(火) 13時~



### 【お出かけ企画「本丸御殿鑑賞」ご案内】



3回目の『お出かけ企画』の開催です。今回は名古屋城の「本丸御殿」です。多数のご参加を!

- ① 12月9日(金) 地下鉄 原駅 9時30分集合 ~ 上前津 ~ 市役所 ~ 名古屋城 / 雨天決行  
→ 原駅に集合出来ない方は、名古屋城 東門前に10時30分にお集まり下さい。
- ② 観覧料は、つくし会負担。無料ガイド案内は予約済み。観覧所要時間 約60~90分
- ③ 昼食(自己負担)は現地ですとります → 昼食後、現地解散。

東門は名城線  
「市役所駅」  
7番出口から

※ 敬老パス・敬老手帳 持参願います。

- 参加ご希望の方は、11月25日までに 下記へご連絡を!!  
横澤(よこざわ) ☎ 000-0000-0000



本丸御殿



### 【つくし会サロン/ ヤクルト「健康教室」の実施報告】

ヤクルト販売の管理栄養士さんから「おなか元気教室」のテーマで、乳酸菌の効果 及び おなかの元気は ウンチでわかるなどのお話が聴け、参考になりました。また、〈骨密度測定〉を全員しましたが、結果で一喜一憂です。

- ① 実施日時 → 9月23日(祝・金) 午前10時00分~11時45分
- ② 実施場所 → 植田東小学校 特別活動室
- ③ 参加人数 → 28名

- 好評につき、再度開催を計画します。



### 【第1回「健康マーじゃん大会」の実施報告】

8月30日に、第1回目の上記大会を、参加10名で実施することができました。

- 初代優勝者 → 岡部さん (賞品: ピアゴ商品券)
- 準優勝 → 和島さん (賞品: もち吉のお菓子)
- 3位 → 青山さん (賞品: もち吉のお菓子) の結果でした。

今年の4月から開始しました「健康マーじゃん教室」ですが、現在は上級者1卓、初心者1卓の計2卓を囲んで、約3時間ワイワイ楽しんでます。

賭けない! 飲まない! 吸わない! の健康麻雀です。  
脳トシ、手先の運動、認知症予防にも! 初心者でも大丈夫!!



左: 板東会長  
右: 岡部さん



和島さん

青山さん

- ご興味のある方は、鳥當(とりとう)まで是非お声掛け下さい。☎ 000-0000-0000

次回マーじゃん大会は  
令和5年1月28日予定



### 【天白区GG協会主催

#### 秋のGG大会の報告】

- ① 日時 → 9月13日(火) 午前9時~
- ② 場所 → 天白学校体育センター

天気も良く、128名の参加でした。つくし会より4名参加しましたが、残念ながら賞には全く絡みませんでした。



### 【区シニアクラブ連合会主催 GG大会の報告】

- ① 日時 → 10月12日(水) 午前9時~
- ② 場所 → 天白学校体育センター

約160名の参加で、コート埋め尽くす程の賑わいでした。つくし会 板東会長のルール説明・挨拶にて開始。つくし会より8名参加、これまた賞には程遠い結果でした。



### 【グラウンド・ゴルフ 第6回「つくし杯」について】



11月10日予定の第6回「つくし杯」は、申し訳ありませんが都合により「中止」とさせていただきます。

### 【健康マージャン教室の日程案内】

- 8月の「健康マージャン教室」日程です。新型コロナ感染症の状況により中止もあります。
- ① 8月の開催予定日 ⇒ 3日(水)・9日(火)・16日(火)・24日(水) 時間 ⇒ 13時～16時
- ② 実施場所 ⇒ 原ターミナルビル 3F 研修室 ③ 参加 ⇒ 無料

★参加ご希望の方 鳥當(とりとう)までご連絡を!! ☎ 000-0000-0000



### 【第1回健康マージャン大会の日程】

- 8月3日予定に対し、新型コロナの感染増大により日程変更します。

- ① 変更日 ⇒ 8月30日(火) 時間 ⇒ 13時～16時
- ② 実施場所 ⇒ 原ターミナルビル 3F 研修室 ③ 参加 ⇒ 無料

★参加ご希望の方 鳥當(とりとう)までご連絡を!! ☎ 000-0000-0000



### 【つくし会サロン・ヤクルト「健康教室」の“再”日程変更と参加募集】

つくし会ニュースVol.13で日程の変更をご連絡しましたが、“再度”の変更連絡です。  
新型コロナの感染増大により、延期・中止もあります。

★参加ご希望の方 ⇒ 9月5日までに、鳥當(とりとう)までご連絡を!! ☎ 000-0000-0000



- ① 開催日時 ⇒ 9月16日(金) → “再”変更日 9月23日(金) 午前10時00分～

### 【グラウンド・ゴルフ第5回『つくし杯』開催しました!!】

ニュースVol.13で参加のご案内をしましたが、「つくしマスターズ」以外の参加は、残念ながらありませんでした。

- 日時 ⇒ 令和4年 6月30日(木) am 9:00～11:00頃
- 場所 ⇒ 井口公園 ● 2ゲーム16ホール実施 ● 参加 ⇒ 12名
- 成績 ⇒ **優勝 神前光子 41点**  
2位 木全 美恵 43点(同点のじゃんけん勝ち)  
3位 佐久間 光彦 43点
- ホールインワンは、佐久間、神前(光)、岡村、鳥當さんの4名の方が各1回達成し、ホールインワン賞のティッシュ1個獲得。
- 賞品は、1位～3位賞、ホールインワン賞及び参加賞で、全て箱ティッシュで個数の違いのみです。

喜びの神前光子さん



### 【区シニアクラブ連合会主催 GG大会のご案内】

・・・参加ご希望の方ご連絡を!!

- ① 日時 ⇒ 10月12日(水) am 9:00頃
  - ② 場所 ⇒ 太白学校体育センター
  - ③ 参加費は、「つくし会」にて負担
- ★参加希望 ⇒ 土森(ともし)まで  
☎ 0000-0000-0000

### 【太白区GG協会主催 第32回 春のGG大会】

5月17日に、パロマ瑞穂北陸上競技場で開催されました  
上記GG大会に於いて、当該クラブ「つくしマスターズ」の  
神前正行さんが個人参加され、  
9位入賞(スコア:2ゲーム計40)しました。当日は110名程の参加者でした。

おめでとうございます!

### 【ポッチャ大会】

区シニアクラブ連合会主催でポッチャ大会が開催され「つくし会」からも参加!!

- 7月6日(水) 12時～
- 太白スポーツセンター
- 単位シニアクラブ 1チーム3名要参加で15チーム中、5位でした。

### 【第4回 定期総会開催の内容】

新型コロナウイルスにて、第2回、第3回は総会資料の配付のみとしていましたが、今回初めて定期総会を開催することが出来ましたことを御礼申し上げます。



① 開催日時 ⇒ 令和4年(2022年)5月15日(日曜) 午後1時~2時

② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室

③ 参加者 ⇒ 出席16名+委任状出席19名 計35名で、過半数以上の出席で本総会は成立。

※ 森副会長の司会で開会し、議長は板東会長が務め、滞りなく「議案決議は可決で閉会」しました。

※ 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。

### 【健康マージャン教室の御案内】



「麻雀クラブ」で設立案内をしてましたが、今回「健康マージャン教室」として4月にスタート!! 「お酒を呑まない」「たばこを吸わない」「お金を賭けない」の健康麻雀です。

・・・参加ご希望の方ご連絡を!!

① 実施場所 ⇒ 原ターミナルビル 3F 研修室

② 実施日 ⇒ 月に2~4回(研修室の借用は毎月抽選のため不定期)

③ 6月の開催予定日 ⇒ 7日(火)・14日(火)・21日(火)・22日(水)

④ 時間 ⇒ 13時~16時 ⑤ 参加 ⇒ 無料

★参加希望 ⇒ 鳥當(とりとう)までご連絡を。☎000-000-0000



### 【グラウンド・ゴルフ第5回『つくし杯』の日程変更】

上記「つくし杯」の日程を変更致します・・・参加ご希望の方ご連絡を!!

①日時 ⇒ 6月9日(木) ⇒ **6月30日(木) am 9:00~11:00頃** / 雨天中止、代替日 → 7月7日(木)

②場所 ⇒ 井口公園 ※2ゲーム16ホールでの勝敗です。

※貸出し用の用具は当方で用意します。 ※賞品あり。マスク着用の事。

★参加希望 ⇒ 土森(ともし)までご連絡を。☎000-000-0000



### 【お出かけ企画「麒麟ビール工場見学」の中止連絡】

6月29日に予定していましたが、お出かけ企画「麒麟ビール工場見学」は“中止”とします。

工場見学は再開していますが、工場敷地内にある食事施設が新型コロナでまだ閉店中で、工場付近には食事をとるところがありませんので、今回“中止”とします。

・・・申し訳ございません。



### 【つくし会サロンとヤクルト「健康教室」の日程変更】

つくし会サロン開催時にヤクルトの「健康教室」を実施します。

「健康教室」では血管年齢と骨密度を計り、ヤクルト販売の管理栄養士さんから血管と骨の健康についてのお話が聴けますよ。



① 開催日時 ⇒ **7月22日(金) ⇒ 9月16日(金) 予定** 午前9時30分~

② 開催場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室

★参加希望 ⇒ 鳥當(とりとう)までご連絡を。☎000-000-0000

日程が“再度”替わる場合もあります。





### 【児童の見守り活動のお礼】

「つくし会」では3年前の設立時より、毎週月曜日に交差点3カ所で児童の下校時間に合わせ、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。

この度3月14日に、下の写真の如く児童の皆さんで作成したお礼の寄せ書きを、代表して児童会会長より頂きました。思っていなかった事ですので、とても嬉しく感激です。

♡♡ありがとうございました♡♡ \*\*今後も引き続き、頑張ってお見守り活動を行っていきます。



### 【総会開催の御案内】

「つくし会」第4回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 ⇒ 2022年 5月 15日 (日曜) 午前10時～11時頃
- ② 場所 ⇒ 植田東小学校 特別活動室
- ご来場時はマスクの着用をお願いします。会場入口で手指消毒、検温を実施します。
- 年会費徴収 ⇒ 1,200円/1名 当日、受付時に徴収させていただきます。

現時点開催の方向で考えていますが「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」の感染度合を鑑み、感染拡大防止という観点から中止とし、総会資料の配付のみに変更の場合もありますので、ご了承のほど宜しくお願い致します。

この緑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「つくし会」第4回総会に

**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

氏名

どちらかに  
○を付けて  
下さい。

### 委任状

私は [ ] を代理人と定め「つくし会」第4回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として扱います。

氏名

### 『お出かけ企画』 ⇒ 令和3年12月10日(金) 催行

～～つくし会ニュースVOL.10でご案内しました『しだみ古墳群ミュージアム』に行ってきました。当日は幸いにも暖かい日で、11名の方が参加されました。

- ① 行き先⇒ **しだみ古墳群ミュージアム**(守山区上志段味) ～～古墳の見学と博物館です。
- ② 行程 ⇒ 地下鉄「原」→「大曾根」下車 ゆとりーとラインのバスに乗換で「上志段味」下車。徒歩10分でミュージアムに10時15分頃到着。
- ③ 午前中は予約してあったミュージアムの裏手にある古墳群のガイドツアーに参加。ツアー終了後、ミュージアム併設のレストランで昼食。午後からは、博物館の展示室を見学し、3時30分頃帰着。

- この地区でこんなにも古墳があるのかと大変勉強になりました。
- 今回参加されなかった方は、次回は是非とも!! \*\*\*



古墳群ガイドツアー

ミュージアム

### 【『麻雀クラブ』設立の案内】

前号の「つくし会ニュース」で「麻雀クラブ」の設立案内をしましたところ、5名程の参加希望がありました。活動場所を当初「植田東小学校 特活室」を予定していましたが、使用出来ないことが分りましたので他場所を種々検討中です・・・もう暫くお待ち下さい!!

★参加希望 ⇒ 鳥堂(とりとう)までご連絡を。 ☎0000-00000-0000  
「お酒を呑まない」「たばこを吸わない」「お金を賭けない」の健康麻雀です。

### 【グラウンド・ゴルフ 第5回『つくし杯』中止】

「つくし会ニュース」Vol.9でご案内をしました、令和4年 2月17日予定の 第5回「つくし杯」は「まん延防止等重点措置実施中」の為、残念ながら「中止」とさせて頂きました。

### 【総会開催の御案内】

5月中旬に「植田東小学校 特活室」にて、第4回「総会」を開催予定です。もう2年程「総会」を開催しておりませんので、実施の方向で考えていますが“新型コロナウイルス感染症(COVID-19)”の感染度合を鑑み、感染拡大防止という観点から中止になる場合もありますので、ご了承のほど宜しくお願い致します。

### 【“健康づくり教室”への参加】

「なごやかクラブ天白」主催の上記講演に「つくし会」より2名参加!!

日時⇒ 令和3年12月14日pm1時～3時 天白区役所 講堂にて

①講座1部⇒ 血液(血管年齢)と骨(骨密度)の健康 ②講座2部⇒ てんぱくお口の体操

●参加者感想 ⇒ 血管年齢と骨密度を計って頂き、二人共ますますの測定値で一安心。  
ヤクルト販売(株)の管理栄養士さんから血管と骨の健康についてのお話。  
区保健師さんの「お口の体操」など、盛り沢山で分かり易い内容でした。

健康について考える  
1日となりました。

### 活動予定の中止連絡

「つくし会ニュース Vol.9」で御案内しました下記2件の行事は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で「緊急事態宣言」が9月30日で終了しましたが、10月1日～17日まで「愛知県嚴重警戒措置」が発出されましたので、開催を中止。参加予定者にはご連絡しました。

- ① 天白区老人クラブ連合会 主催 【天白区『区老連 GG大会』】 ⇒主催側より中止連絡あり。
- ② つくし会 主催  『てんぱくお口の体操』 ⇒「つくし会」にて中止決定。

「つくし会」主催

### 【グラウンド・ゴルフ 第4回『つくし杯』開催しました!!】

ニュースVol.9で参加のご案内をしましたが、今回は「つくしまスターズ」以外の参加は、残念ながらありませんでした。

- 日時 ⇒ 令和3年 10月21日(木) am 9:00～11:00頃
- 場所 ⇒ 井口公園 ●2ゲーム16ホール実施 ●参加13名
- 成績 **優勝 神前 正行 35点 3連覇!!**  
 (敬称略) 2位 鳥當 朋子 35点(プレーオフにて負け)  
 3位 坂 正男 42点
- ホールインワンは、神前(正)、鳥當(朋)、土森明美さんの3名の方が各1回達成し、ホールインワン賞のティッシュ獲得。
- 賞品は、1位～3位賞、ホールインワン賞、大波賞・水平賞、プービー賞及び参加賞をお渡ししました。

優勝の神前さん



### 『お出かけ企画』 ⇒ 予定日 12月10日(金)

下記の予定で、久しぶりの『お出かけ企画』を実施します。  
 ～～ 古墳の展示と博物館です。多数のご参加を! ～～

- ① 行き先⇒ しだみ古墳群ミュージアム(守山区 上志段味) 入館料無料、展示室200円
- ② 行程 ⇒ 地下鉄「原」→「砂田橋」ゆとりーとラインのバスに乗換「上志段味」下車 徒歩10分
- ③ 詳細が決まり次第、参加者にお知らせします。

★参加希望⇒ 11月30日までに右記へご連絡を。 鳥當(とりとう) ☎000-0000-0000

『お出かけ企画』は  
 新型コロナウイルス感染症の状況により  
 “中止”になる場合もあります。

### 【『麻雀クラブ』の募集案内】

会員様より“麻雀がやりたい!!”との声があり、「麻雀クラブ」の設立を検討しています。

・・・僕もやりたい! 私もやりたい!! とお思いの方は、下記までご連絡をお願いします。

★参加希望 ⇒ 鳥當(とりとう)までご連絡を。 ☎000-0000-0000

- ① 「お酒を呑まない」「たばこを吸わない」「お金を賭けない」の健康麻雀です。
- ② 活動場所 ⇒ 「植田東小学校 特活室」を予定していますが、未定。
- ③ 活動日 ⇒ 日曜日を予定。



### 【児童の見守り活動】

毎週月曜14時40分～30分間、交差点3箇所  
 で、全学年の一斉下校に合わせ見守り活動を  
 実施しています。

★参加頂ける方は

下記へ⇒

岡部 勝由

☎000-000-0000



### 『天白川緑道の清掃と 街路樹等の点検』の参加者募集

～月1回の社会奉仕活動に参加しませんか。

- 対象場所→ 天白川緑道右岸  
 (国道302号～植原橋手前迄517mの間)
- 毎月1回→ 第1月曜 9時00分～10時00分
- 集合場所→ 井口公園 ●現在の会員数 7名。
- ★参加頂ける方は下記へ

連絡先→ 関 豊二 ☎000-000-0000

「天白川緑道街路樹愛護会」



### 『はじめに』

平素は会員の皆様には「つくし会」活動に、多大なるご協力を賜り誠に有難う御座います。

「つくし会」も設立3年目を迎え、各種の活動を計画しておりました。

しかし、昨年から続く新型コロナウイルス感染症拡大が続き、国内中各種の自粛が叫ばれ、殆んどが中止となりました。

今年は東京オリンピックも開催され、また皆様には既にワクチン接種も済まされたことでしょうか。

「つくし会」も上期の活動を中止せざるを得なくなりましたが、下期におきましてはなんとか実施したいと思っておりますが、これとて不確実な要素が御座います。

どうかこのことをご理解頂き、今年度の活動にご賛同を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

令和 3年 8月 吉日 高齢者クラブ「つくし会」会長 板東 茂夫



「つくし会」主催

### 【グラウンド・ゴルフ『つくし杯』開催!!】

下記内容にて第4回、第5回の「つくし杯」を開催します。

・ ・奮って参加しませんか!! お茶・お菓子を用意し待ってますよ～

●日時 ⇒ 第4回 令和3年 10月21日(木) am 9:00～11:00頃 / 雨天中止 予備日10月28日(木)

第5回 令和4年 2月17日(木) am 9:00～11:00頃 / 雨天中止 予備日 2月24日(木)

●場所 ⇒ 井口公園 ※4ホールを4回回り勝負を決めます。

※貸出し用の用具は当方で用意します。競技者全員に賞品あり。マスク着用の事。

★参加希望 ⇒ 土森 明美(ともし あけみ)まで 御連絡を。

「グラウンド・ゴルフ大会」  
「てんぱくお口の体操」は  
新型コロナウイルス感染症の状況により  
“中止”になる場合もあります。

天白区老人クラブ連合会 主催

### 【天白区『区老連 G G大会』のお知らせ】

・天白区のグラウンド・ゴルフ大会に参加して自分の実力を知ろう!!

●日時 ⇒ 令和3年10月6日(水) am 9:00～11:30頃

●場所 ⇒ 天白 学校体育センター ●参加費 ⇒ 無料 (つくし会にて負担)

※ 天白学校体育センター迄は、各自 車又は公共交通機関になります。

★参加希望 ⇒ 鳥當 朋子(とりとうともこ)までご連絡を。

天白区GG協会 主催

### 『天白区 秋のGG大会』

(9月14日開催予定)

総会資料の活動計画  
(案)で予定してしま  
したが、新型コロナ感染  
拡大ため参加中止と  
しました。



### 『てんぱくお口の体操』開催のお知らせ

前号のつくし会ニュースVol.8にて、新型コロナウイルス感染症で「中止」としましたが下記にて再開を予定します。(詳細は、つくし会ニュースVol.7及び Vol.8を参照して下さい。)

●開催日時 ⇒ 令和3年(2021年) 10月13日(水曜) → 午前10時00分～10時45分頃

●場所 ⇒ 植田南学区公民館(植田東3丁目)・・・駐車場はありません。

●講師 ⇒ 天白保健センター 保健予防課 保健委員 2名

★参加御希望の方は、9月18日迄に右記へご連絡を!! 連絡先→鳥當 朋子 まで

※当日は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にて入口で体温測定、手の消毒を実施。

また来場時、フェイスシールドをお渡ししますので装着をお願いします。

※お茶、お菓子の用意があります。



「かほっち」天白区のマスコットキャラクター

### 【総会の議決について】

新型コロナにて昨年同様に総会開催は中止し、総会資料の配付にしましたが、総会が開催出来るようになった段階で議決の手続きを実施致します。

それまでは活動計画、予算、役員体制等は、総会資料の通りで暫定的に進めさせていただきます。

### 【今年度の年会費について】

新型コロナウイルス感染症が収まらないため、各種行事の開催がまだ難しい状況です。そのため昨年度と同様「半額」の600円とします。徴収時期は、9月中に「つくし会」担当者が徴収に伺いますので、宜しくお願い致します。

### 『てんばくお口の体操』と『つくし会サロン』の“中止”のお知らせ

前号の「つくし会」ニュースVol.7にて下記2件の御案内をしましたが、新型コロナウイルス感染症が拡大方向のため「中止」とさせて頂きました。

- 開催中止 → 令和3年(2021年) 1月18日(月曜) 植田南学区公民館
  - ①お口の体操 講習会 → 午前10時00分～10時30分頃 天白保健センター講師
  - ②つくし会サロン → 午前10時30分～11時30分頃

天白区地域包括ケア推進会議 健康づくり部会 天白保健センターより「てんばくお口の体操」の講習実施の案内があり、この機会に「第2回 つくし会サロン」も同時開催予定をしましたが、1月14日、愛知県内においても『緊急事態宣言』が発出され、各種の自粛が叫ばれるなか新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検討の結果「開催中止」とさせて頂きました。

※事前に参加連絡を頂いていた会員約15名の方には、至急で「中止連絡」をしましたが、

### 『てんばくお口の体操』とは??



天白区民の健康課題は「健康とくらしの調査2016」により、健康状態は比較的良好ですが、「口腔機能の低下」が明らかになっています。

口腔機能低下は、咀嚼力や飲み込み機能の低下を招き、更には栄養状態が悪くなることで認知機能や身体機能の低下につながる可能性があります。

「お口の体操」で機能を向上させ、固いものが食べにくい、むせる、口が渇くの症状を改善し、生き生きとした生活をおくりましょう。

→健康長寿社会をめざした予防政策の科学的基礎づくりを目標とした全国規模の研究プロジェクトで名古屋市も調査に参加しています。

- 添付のピラ『みんなでいっしょに健口生活』を参照し、ご家庭で「お口の体操」を実施してみてください。1日3セットやってみよう!

- お口の機能向上のポイントは4つ!

①お口の体操 ②はみがき ③よく噛んで食べる ④プロケア

※添付ピラに記載のホームページのQRコードから動画を確認出来ます。

### 【学童の見守り活動】

毎週月曜14時40分～30分間、交差点3箇所で、全学年の一斉下校に合わせ見守り活動を実施しています。

★参加頂ける方は下記へご連絡を!!

岡部 勝由



### 【総会開催の御案内】

5月中旬に 植田東小学校 特活室にて、令和2年度の「総会」開催を予定しておりますが、「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」の猛威もなかなか収まらず、感染拡大防止という観点から昨年同様「総会資料のみの配付」とさせて頂く場合もありますので、ご了承のほど宜しくお願い致します。





### 『てんばくお口の体操』と『つくし会サロン』のお知らせ

この度、天白区地域包括ケア推進会議 健康づくり部会 天白保健センターより『てんばくお口の体操』の講習実施の案内がありました。つくし会会員の皆様、講習に参加しませんか!!

天白区民の健康課題は「健康とくらしの調査2016」により、「口腔機能の低下」が明らかになっています。口腔機能低下は、咀嚼力や飲み込み機能の低下を招き、更には栄養状態が悪くなることで認知機能や身体機能の低下につながる可能性があります。

そこで「お口の体操」を実施して口腔機能の低下を改善し更に自分らしく、生き生きとした生活をおくりましょう。

また、この機会に「第2回 つくし会サロン」を行ないます。皆様の参加をお待ちしております。

「かぼっち」 天白区の  
 マスコットキャラクター



●開催日時 ⇒ 令和3年(2021年)1月18日(月曜)午前10時00分～11時30分頃

①講習会 → 午前10時00分～10時30分頃

講師：天白保健センター 保健予防課 保健師 2名

②つくし会サロン → 午前10時30分～11時30分頃

●開催場所 ⇒ 植田南学区公民館(植田東3丁目)・・・駐車場はありません。

★参加希望の方は、12月20日迄に下記へご連絡を!!

連絡先→鳥當 朋子(とりとうともこ)

※当日は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にて入口で体温測定、手の消毒を実施。またフェイスシールドをお渡ししますので装着をお願いします。

### 【グラウンド・ゴルフ 第3回『つくし杯』開催しました!!】

「つくし会ニュースVol.6」で御案内しました通り、10月29日(木)に第3回「つくし杯」を井口公園にて開催しました。当日は快晴で「つくし会」のグラウンド・ゴルフチームの他につくし会会員の方も2名参加され計14名での試合になりました。8ホール2ゲーム勝負。

●成績 優勝 神前正行 34点 一第2回も優勝! 連覇です。

(敬称略) 2位 佐久間光彦 42点

3位 鳥當暁人 45点

●賞品は200円以下のお菓子を全員の方にお渡ししました。

●ホールインワン賞は、各々1回達成した 神前、佐久間 両名の方に。

●ニアピン賞は、水野恭男、木全美恵、神前、土森明美の4名の方に。 ●ブービー賞は、水野さん。55点!!

右→ 神前正行さん  
 左→ つくし会 板東会長



### 【「コートビル温泉 村長島」併設のグラウンド・ゴルフ場へ行ってきました!】

「鴻巣老人会」所属のグラウンド・ゴルフチーム「鴻巣マスターズ」と「つくしマスターズ」との合同練習を10月26日に上記ゴルフ場で実施しました。全員で15名、「つくしマスターズ」は8名の参加。(費用は個人負担)芝コースでのプレイは大変気持ち良く、また行こなう予定です。



## 【板東会長が学区連合の代表に】

「つくし会」の板東会長が、来期(4月)より「植田東学区老人クラブ連合会」の代表になられます。現在「友梅クラブ」の遠山会長(理事)が務められています。2年交替の規定にて板東会長と交替となり、その関係で板東会長は、既に「減災委員会」に出席されています。

## 【会費納入のお礼】

令和2年度の会費につきましては、「つくし会」ニュースVol.5で御連絡の通り新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定の活動が出来ませんので年会費を半額の600円とし、9月に全会員(33名)徴収させて頂きました。有難う御座いました。

## 【新型コロナウイルス感染対策等経費の区老連からの助成】

- 今年度、区老連事業活動の大半が中止になる現状から、区老連中止事業費を各学区老連又は単位老人クラブが実施する感染対策品購入に配分する方針が決まり、当クラブでは下記の物品を購入しました。
- 各クラブの会員数により助成金額は増減しますが、当クラブは7,500円で令和3年1月に助成金が支給されます。

非接触型体温計を購入

## 【お出かけ企画】

- 「お出かけ企画」として、11月に「揚輝荘」の見学を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止にて、検討の結果「中止」とさせて頂きます。
- 「お出かけ企画」の候補として他に下記を予定していましたが、コロナにて開催時期は未定。
  - ①くしみ古墳群ミュージアム 守山区志段味
  - ②コカ・コーラボトラーズ・ジャパン 東海市
  - ③三菱重工「大江時計台航空史料室」 港区大江
  - ④トヨタ産業技術記念館 西区則武新町
  - ⑤JERA 知多電力館 知多市北浜町
  - ⑥クリンピール名古屋工場 清須市
- 別途で「つくし会サロン」を12月又は1月頃に予定をしていますが、コロナで開催が難しいと思われそうですので、開催可否は別途ご連絡致します。

## 【グラウンド・ゴルフ 第3回『つくし杯』開催!!】

「つくし会」ニュース Vol.5 で御案内しました通り、下記内容にて第3回「つくし杯」を開催します。置って参加しませんか!!

・・・見学のみも大歓迎!! お茶・お菓子を用意して待ってますよ～

●日時 → 10月29日(木) am9:00～11:00頃 / 雨天中止

中止の場合 → 11月5日(木)に順延。

●場所 → 井口公園 ※貸出し用の用具は当方で用意します。

※4ホールを4回行い勝敗を決めます。競技者全員に賞品あり。マスク着用の事。

★参加希望 → 土森 明美(ともし あけみ)まで 御連絡を!

無料  
初心者大歓迎!



## 【第2回『つくし杯』開催しました!!】

去る7月16日に「つくし会」のグラウンド・ゴルフチームで、第2回「つくし杯」を井口公園にて開催しました。

参加12名。16ホールの合計点勝負。

- 成績 優勝 神前正行 36点  
(敬称略) 2位 黒川早美、烏堂暁人 38点  
3位 岡部勝由、佐久間光彦、坂 正男 41点

●ホールインワンは、岡部、黒川、佐久間、神前光子さんの4名の方が各1回達成。

●全員の方に賞品をお渡ししました。賞品は全て200円相当の品です。

優勝 神前正行さん



## 【学童の見守り活動】

毎週月曜14時40分～30分間、交差点3箇所、全学年の一斉下校に合わせ見守り活動を実施。

★参加頂ける方は下記へ→

岡部 勝由



## 【はじめに】

平素は会員各位の皆様には「つくし会」活動に関し、多大なるご協力を賜り誠に有難う御座います。

「つくし会」も設立2年目を迎え、種々の活動を計画してまいりました。しかし、2月より国内中に蔓延してまいりました新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、愛知県内においても各種の自粛が叫ばれ各々中止となり、「つくし会」の今年上期の活動も中止せざるを得なくなりました。下期に於いては、計画している活動は実施したいと思っておりますが、これとて不確実な要素が御座います。どうかこのことをご理解の上、今年度の活動にご理解、ご賛同を賜りますようお願い申し上げます。



会長 板東 茂夫

敬具

令和 2年 7月 吉日

高齢者クラブ「つくし会」 会長 板東 茂夫

## 【今年度の活動計画の中止決定行事】 ～5月配付の「総会資料」3ページ目も参照～

下記の行事を計画していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止及びその第2波の可能性もあり、止む無く中止とさせていただきます。 \*\*新型コロナの影響にて今後共活動計画の変動は発生します\*\*

- 5月 総会開催 (植田東小 特活室)
- 6月 つくしまスターズ GG場での練習(長島/ハートピア温泉併設のGG場) ※GG-グラウンド・ゴルフの略
- 6月 「お出かけ企画」アサヒビール名古屋工場見学→ 5/31 名古屋工場の見学業務が廃止となり中止。
- 7月 牧野が池GG大会 (3世代GG大会) 参加→ 主催側、コロナで中止。
- 8月 「つくし会」サロン (植田東小 特活室)
- 9月 天白区GG大会 参加→ 主催側、コロナで中止。
- 10月 区老連GG大会 参加→ 主催側、コロナで中止。
- 10月 ビデオ鑑賞会 (植田東小 特活室)

## 【年会費について】

今年度の年会費については、各種行事の開催が難しいので、それを鑑み「半額」の600円とします。徴収時期は、9月中に「つくし会」担当者が徴収に伺います。

既に年会費を頂いている方につきましては、差額を返却致します。

## 【総会の議決について】

新型コロナの関係上、総会開催は中止し、総会資料の配付のみにさせていただきますが、総会が開催出来るようになった段階で議決の手続きを実施致します。

それまでは活動計画、予算、役員体制等は、総会資料の通りで暫定的に進めさせていただきます。



7月16日(木・雨天中止)に第2回を開催予定。  
 10月に「つくしまスターズ」のメンバー以外の方も含め、第3回『つくし杯』を開催予定です。  
 是非! ご参加ください!!

## グラウンド・ゴルフ『つくし杯』開催しました!!

去る3月12日に「つくし会」のグラウンド・ゴルフチーム「つくしまスターズ」のメンバー内で『つくし杯』と銘打って第1回目のグラウンド・ゴルフ大会を井口公園にて実施しました。

参加11名。16ホールの合計点勝負。

- 優勝 水野 恭男さん 36点
- 2位 坂 正男さん 42点
- 3位 大矢 堅次さん 43点

●ホールインワン多発で水野さん、大矢さん共に2回入り、更に、大矢さんは競技前の練習でも1回入れ、計3回も入れてしまう程の好調さでした。

●優勝者にはトロフィー(大会のために購入)と参加賞を、その他全員の方にも参加賞をお渡ししました。参加賞は全て200円以内(※ 区老連よりの補助金内)の品物を用意し、上位の方から順にお好きな品物を貰い、大好評のうちに終了! (※ 区老連-天白区老人クラブ連合会の略)

優勝 水野 恭男さん



## 【学童の見守り活動】再開

新型コロナウイルス感染症にて休止中の「学童の見守り活動」を再開します⇒ 毎週月曜、約30分間。  
 予定⇒ 7月13日 14:40～、7月20日 11:40～、8月17日 11:40～、8月24日 14:40～



「つくし会」は下記の活動をしています。入会は各連絡先にお電話を!!



『**グラウンド・ゴルフ**』 ●連絡先→ 烏堂(とりとう) 朋子

「初めての人も、1球打てば、もう… そのとりにこ!  
健康のため、親睦のために、一緒に“プレー”しませんか」

- 開催日・時間→ 毎週木曜日 午前9時～10時30分頃 /雨天中止
- 開催場所 → 井口公園
- 会費 → 無料
- ★クラブ名称：「つくしマスターズ」  
現在 会員数11名。
- ★初心者大歓迎!! 懇切丁寧に教えます。



『**健康寿命を伸ばそう ポール・ウォーキング**』 ●連絡先→ 板東(ばんどう) 茂夫

「ポールを使用した有酸素運動により、上・下半身を鍛えましょう」

- 開催日・時間→ 毎月2回 第1、3金曜 7月～9月は午前9時開始、10月～6月は10時開始 /雨天中止  
約1時間程度の運動です。
- 集合場所 → 井口公園
- 散策場所 → 天白川遊歩道
- 会費 → 無料
- ポールは貸し出します。



『**囲碁 棋楽会 (きらくかい)**』 ●連絡先→ 田中(たなか) ユタカ

「基本から始めて、一人で碁会所を訪問出来る位になることを目標としています」

- 開催日・時間→ 毎月2回 木曜又は金曜 午前9時30分～12時頃
- 開催場所 → 植田東小学校 特活室 ●会費→ 無料
- ★初心者大歓迎!! 懇切丁寧指導。ご「気楽」に参加を!!



『**お出かけ企画**』

- 連絡先→ 別途
- 不定期に開催
- 第1回目→ 令和元年11月26日に「キンピールの工場見学」を実施。  
参加者11名…好評!!でした。



『**つくし会サロン**』

- 連絡先→ 別途
- 不定期に開催
- 第1回目→ 令和2年1月6日に特活室で実施しました。  
参加者18名…好評!!でした。



『**学童の見守り活動**』 ●連絡先→ 岡部(おかべ) 勝由

「子供たちの安全を守る!! 毎月“0の日”に下記の交叉点で下校時の安全見守り」

- 見守り場所→ 下記の3カ所で実施。
  - ① 植田東公園 南交差点
  - ② 植田東2丁目 交叉点
  - ③ 井口2丁目(井口公園北) 交叉点
- 見守り時間→ 午後2時40分～3時10分 の約30分間

③ 井口2丁目 交叉点



『**社会奉仕活動 天白川緑道街路樹愛護会**』 ●連絡先→ 関(せき) 費二

「緑道の清掃と街路樹等の点検、愛護に関する意識の啓発」

- 開催日・時間→ 毎月1回 第1月曜 午前9時～10時頃迄の約1時間 /雨天中止
- 集合場所 → 井口公園 ●会費→ 無料
- 対象場所 → 天白川緑道右岸(国道302号～植原橋手前迄の517m)
- ★月1回ですが、ご自身の都合に合わせて、ご自由に御参加下さい。現在 会員数7名。

