

# 第24号

# 千種さわやか通信

発行者：千種さわやかクラブ  
 (千種区老人クラブ連合会)  
 TEL：052-753-1942  
 発行人 加藤 彬  
 令和5年4月1日発行

## ウイズコロナ時代「感染予防」と

## 「健康維持」に心がけ活動しましょう！

千種区老人クラブ連合会 前会長 塚原 義政

「健康維持」に心がけ活動しましょう！

ウイズコロナ時代の今、大切なことは「感染予防」と「健康維持」の両立です。各自が体調を確認して悪い時は休むなど感染防止に配慮しつつ、クラブ活動を再開していただきたいと思

千種さわやかクラブ(千種区老人クラブ連合会)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(虚弱)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



イ大会等)、文化講演会(文化(健康)講座、演芸大会等)、研修旅行、親睦のつどい等々を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

高齢者は、歳と共に体の機能の衰えは仕方がないことですが、気持ちの上では若さを保ちたいと思つています。そのためにも出来るだけ「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事に挑戦し「生きがい」を見出していくことではないかと思

いずれにしても、日常生活でのコロナ感染対策を怠ることなく、ウイズコロナ時代「正しく恐れる」を基本として、前向きに楽しく老人クラブ活動をしていきましょう！

今年も、皆様方のご理解・ご協力を賜りますよう、心からお願ひ致します。

### 千種さわやかクラブ(千種区老人クラブ連合会) 令和5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	17~18	区老連ふれあい研修旅行	
				未定	未定	
5月	11日(木) 予備12日	メタセコイア 広場	ベタンク大会		趣味の作品展	
	26日(金)	千種文小	区考連総会	11月	9日(木) 予備日10日	メタセコイア広場
6月	7日(水) 予備日9日	メタセコイア 広場	グラウンド・ゴルフ	12月	13日(水)	千種スポセン
7月	18日(火)	千種スポセン	カラオケ・クロリテイ	1月	23日(火)	千種文化小劇場
8月				2月	20日(火)	千種文化小劇場
9月	15日(金)	未定	親睦のつどい	3月		

### 令和5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	日	時間	会場	日	時間	会場	日	時間	会場
4月	13日(木)	10:00	13日(木)	13:00	第1	17日(月)	10:00	第1	17日(月)	13:00	第1
5月	2日(火)	10:00	2日(火)	13:00	第2						
6月	2日(金)	10:00	2日(金)	13:00	第1						
7月	5日(水)	10:00	5日(水)	13:00	第2						
8月											
9月	5日(火)	10:00	5日(火)	13:00	第2						
10月	4日(水)	10:00	4日(水)	13:00	第2				12日(木)	10:00	第1
11月	1日(水)	10:00				16日(木)	10:00	第1			
12月	7日(木)	10:00	7日(木)	13:00	第2						
1月	10日(水)	10:00							23日(火)	10:30	文小
2月	2日(金)	10:00	2日(金)	13:00	第1						
3月	7日(木)	10:00	7日(木)	13:00	第1						

## 会員の健康寿命をのばそう

## 「高齢者でも筋肉はつく」

千代田橋学区あじさいの会 会長 樺本健吾

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、私たちの生活様式が激変してしまいました。特に、高齢者は自粛・自粛と言われ巣ごもりで体力が落ちてきていたのではないのでしょうか。

私は「あじさいの会」に入会して四年、老人クラブの会長になって二年とまだまだ新米の会長ですが、会員の皆さまに元気なってもらおうと考えています。私たち高齢者は「つまづき」による転倒が多いと感じています。それによってけがや骨折して入院になったりする人がいます。そういった意味で筋力トレーニングが必要と思っています。そこで、

市内の福祉会館や老人クラブ等で健康教室を実施している横川珠姫先生に健康になるための講演と実技指導をお願いして、あじさいの会に来てもらいました。当日、高齢者にあつた体操指導で楽しく、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

ぜひ、これからも運動を続けてほしいとのことでした。テレビ情報の受け売りで恐縮ですが「筋力はいくつになっても付く」を合言葉に会員一同、頑張ってください。行ってみたいと思っています。

