### 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 7 年 12 月 5日 発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 清水 隆司

良い新年をお迎えください来年も皆様のご参加を来年も皆様のご参加を

本年もクラブ活動に参加いただき



## 友梅クラブ」の今後について

四月から会長・副会長の役員二人で会を運営して参りまし四月から会長・副会長の役員二人で会を運営して参りまし感じています。

# 十一月八日 八名の参加で実施しま-「円頓寺秋のパリ祭を歩こう」商店街散策会報告

の 事。 ます。 よう。 のに、 座るところを探してバス停前のコメダ珈 けるのも一苦労という状態になりました。 多くなり、通りが埋め尽くされ、通り抜 私はおでんとシャンパンで昼食をとりま ぞれ散策・買い物・昼食を楽しみました。 通り午後三時前に帰宅できました。 出会うことができました。当初の予定 人があふれています。 れる予定です。 したが、皆さんは何を楽しまれたのでし 名古屋で一番古いアーケー 「円頓寺南バス停」まで歩き解散。それ 地下鉄丸 十二時が近づくと、人はますます いつもは閑散としている商店街に 来年三月には新しい姿を見せてく 現在リニューアルのため改修中と の内駅から五条橋を渡ると なんと参加者全員店内で 開始十一時の前だという 帰りの集合場所の ドが見えてき

## てもお話を伺いたいと思います。ぜ新年の挨拶と懇親の会です。今後の記念館にて開催 八年 一月 七日(水) 午後一時新年あいさつ会 案内

費をいただくのをやめ、現在の繰越金で会の運営をして、

のための準備に入ろうと考えています。総会ではかる前に多く

方からのご意見をいただきたいと思いますので会長・副会長

、がけください。

は区や町内会からの補助金をいただくのをやめ、皆様からの会み、今後、数年のうちに会を閉じようと考えています。来年度役員としても自分自身が思うように動けなくなる現状を鑑

(友梅サロンは二時からのスタートになります)い。いてもお話を伺いたいと思います。ぜひご参加くださいてもお話を伺いたいと思います。ぜひご参加くださ新年の挨拶と懇親の会です。今後の会の在り方につ

### 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 7年 10月 6日発行 友梅クラブ (梅が丘高齢者の会) 会長 清水 隆司

> 年 兀

秋に開催されるパリ祭は、 間道に隣接する円頓寺商

通りにトリコロー

ルのベレーやボーダースタイルが溢

台が並び、アコーディオンの音色とと

店 街

は、

現

存

する名古

屋 最

古のアー

F 商 店 街 れ

主

実施

もに、

通りがいつもの商

店

街とは

変!

だれもが笑顔

を咲

いかせて、

界隈のお店とと

菓子や花、ブロカントなどフレンチテイストの屋

に盛り上がります。

今年はそんな円頓寺を散策したいと思います。

### 商店街散策会特

# 円頓寺秋のパリ祭を歩こう」+|月八日

円頓寺秋のパリ祭につい



今回も「敬老パス」を使って市バスと地下鉄を乗り継いで出かけます。

### 集合時刻・場所 平成橋バス停(公園側)・午前9時30分

行程 平成橋 (市バス)→地下鉄植田→丸の内… (円頓寺商店街)…円頓寺 … (散策・昼食は散策中に飲食店や屋台で) …円頓寺通南(市バス)→ 六句町…浅間町→地下鉄植田→平成橋

昼食は散策中にそれぞれご自由におとりください。

- ※ **少雨決行・**平成橋帰着は、午後3時頃を予定しています。
- ※ 概略人数把握のため、参加を希望される方は役員(清水・室賀)までお申し込み ください。当日、事前申し込み無しでも参加していただけます。
- ※ バスは平成橋バス停発9時41分です。時刻に集まったメンバーで出発します。

加の受付をしています。 会員も 会員以外の参加も歓迎します。 また、 実施当日の参加も可能です。 友梅サロンでは随時

☆記念館清掃活動

毎月第三水曜日

午後三時

記念館

☆公園清掃活動

毎月第三木曜日

午前九時

梅が丘公園

☆梅が丘子ども会向けに夏休み行事を開催

夏休み工作教室

八月三日(日)

夏休み映画会

八月二十六日(火)

参加者(子供会)十五人 テーマ「まわるペンギン」

映画

「はたらく細胞」

参加者(子供会)十七人

7年 8月 28日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 清水 隆司

### ☆梅が丘 希望のあかり

開催日 (案内パンフ同時配布) 十月四日(土) 梅が丘公園

皆様のおいでをお待ちしています。 今年も会員有志で作品製作しました なお予備日は十一日(土)です。

## ☆グラウンドゴルフ 九月再開

加してください。 月曜日九時半」に変更ありませんが 九月一日より再開予定です。 体調に留意して無理のないように参 今年は特に暑い日が続きましたが 「毎週

りましたら、お誘いください。 参加をお待ちしています。 また、新しく挑戦してみたい方があ 多数の









☆友梅サロン便り(毎週水曜日午後

記念館

クラフトバンドで作る







麻雀



できる基本の編み方を学びます。

クラフトバンドで実用的なカゴやバッグまで応用

十一月五日(第一水曜日)から始めます









囲碁

初心者指導もしています。毎回二卓がフルメンバーで楽しんでいます。

囲碁仲間の参加をお待ちしています。 残念ながらメンバーが揃わない日もあります。

気楽に覗いてください。 毎週水曜日午後は記念館に集まっています。

☆天シ連各種行事が開催













# 天シ連では「作品展」を九月二十四日(水)~二十六

タクローボール」が参加しました。 ださい。昨年は友梅クラブから手芸グループの「セパ ど多彩な分野で参加できますのでふるってご参加く 日(金)の日程で開催します。絵画・写真・工芸・書な 作品展・演芸大会に参加ご希望の方は早めに最寄り 天シ連「演芸大会」は十一月十九日(水)に開催しま 歌・踊り・演奏・カラオケ等で参加できます。

今年度のグラウンドゴルフ大会は中止です。

の役員までお申し出ください。

7111

よろしくお願いします。 「学童見守り挨拶活動」も再開しますので 九月一日は植田東小学校の始業式です。



子ども達との交流を

### 友 橅

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

令和 7年 7月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 清水隆司

> 友梅サロン 毎週水曜日 (麻雀・囲碁・手工芸など) 午後一時 記念館

七月~九月の行事案内

希望のあかり作品作りをします 八、九月第一水曜日は

・ボッチャとグラウンドゴルフ

毎週月曜日 七、八月はボッチャ競技 記念館 九月よりグラウンドゴルフを再開 午前九時半



### 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

七月十七日、 八月十四日、九月十八日、(十月十六日)

## 記念館清掃活動

每月第三水曜日 午後三時 記念館

|休み工作教室と映画会(子ども会共催) 七月十六日、八月二十日、九月十七日、(十月十五日

八月三日(日) 八月二十六日(火) 午前十時 記念館

### 学校登校日

七月十八日(金) 終業式(通常登校)

九月 二日(月) 七月二十一日~八月三十一日 夏休み 始業式 (通常登校)

希望のあかり」

開催日が決まりました

午後六時半から

梅が丘公園

十月四日(土)

雨天予備日

十月十一日 (土)



## #L5t

いずれも午後一時から

記念館にお越しください



あんどん

## 「希望のあかり」会場に展示する「あんどん」と 「きらめきボール」作りに参加しませんか

製作要領は当日指導しますので初めての

方でも気楽にご参加ください。

事前申し込み不要です。

九月三日(水)あんどん作り 八月六日(水)きらめきボール作り



ボール

# 運動機能維持体操を毎回サロンの始まりに

# 皆さん身につまされることなので真剣です。

短時間ですが実施しています。

## 実習しました。

五月七日

参加者は二十一名

総会と健康教室」を開催しました。

総会では行事・会計報告と計画

お口健康重要性の講話と誤嚥防止体操を 健康教室では天白保健センター講師による 了承されました。 遠山前会長から清水新会長交代について

## サロン健康体操実施

そこで会員のKさんがご指導くださり簡単な 転倒する話題が増えてきました。 つまずいたり、バランスをなくしたりして

令和 7年 4月10日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 清水隆司



動静を確認させて頂いています。事前に総会資料配付、年会費集金時訪問し皆様の

(当日のサロンは休会になります)多数のご参加を期待しています。

新会長を盛りたて、クラブ活動を発展させるため

### 5月7日(水) 午後1時から

<sup>令和7年度</sup> 総会と健康教室 を開催します

梅が丘記念館

健康教室

高齢者のための お口の健康\_

天白保健センターより 歯科衛生士

ためだけでなく、認知症防止にお口の健康は必要な栄養をとる 重要であると言われています。

友梅クラブ総会 午後

議題

- 前年度活動報告と会計報告
- 新年度活動計画と予算

今回会長交代があります。

約50年前の航空写真を見つけました。 どこだかわかりますか。



1977年梅が丘(当時は梅森坂) 航空写真 出典;国土地理院ウエブサイトより(部分切抜)





東山植物園ピクニック会報告 四月三日

実施 参加者十三名

くれたように桜は満開でした。

令和 7年 4月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 清水隆司

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

## 四月~六月の行事案内

### ・総会と健康教室

五月七日(水)午後一時 記念館

(この日のサロンはお休みです)

友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 記念館

東山植物園ピクニック

四月三日(木)

·グラウンドゴルフ競技 案内済み



公園清掃活動

四月十七日 五月十五日 毎月第三日曜日の前の木曜日 六月十二日 午前九時 (七月十七日) 梅が丘公園

·記念館清掃活動

四月十六日 五月二十一日 毎月第三水曜日 午後三時半 六月十八日 記念館 (七月十六日)

小学校登校日

四月八日

(火) 始業式

朝の見守り挨拶活動に

かわいいお礼の寄せ書き 対して子供さんたちから カレンダーを頂きました。 七月十八日(金) 終業式



上げます。 新会長には、 性、必要性が高まる時代となってきました。 これは、皆様の健康寿命が大幅に延びたことを示すと同時に、 皆様方には今後も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し 高齢化の進む梅が丘の地域づくりに、ますます友梅クラブの重要 在任中、会員は常に総数八十人前後を維持し、活発な活動を続け 続けることができましたこと、心より感謝申し上げます。 七十五歳から八十三歳へと高齢化が進みました。 しかし、会員の半数以上が入れ替わったとはいえ、 てきました。 会長拝命から十四年、皆様のご協力のおかげで無事に活動を 友梅クラブの一層の発展を期待するとともに、 平均年齢は

私もまだまだお手伝いできるよう努めて参ります。 前会長 遠山 智



令和七年度から会長は交代いたします

元気な、 そして、これからも若い人たちと一緒に、「夢」と「希望」と できる、 よろしくお願い申し上げます。 に参加し、行動して、梅が丘に住む人たちが顔を合わせたら挨拶 づくり」をテーマに「明るい梅が丘」を目指して活動しています。 友梅クラブでは、「のばそう!健康寿命」と「担おう!地域 人生百年時代と言われる今日、地域の仲間で「集まる」「話す」 「行動する」場をつくり、健康寿命を延ばすとともに、社会活動 「感謝」の気持ちを持ち続けたいと思いますので、今後とも 会話が出来る、いざという時は助け合えるそんな明るく 梅が丘を皆様と一緒に作っていきたいと思っています。

新会長 清水隆司

### ☆総会資料配付と年会費集金 四月中旬から担当世話役の方がお宅に出向きますので 実活動に参加できなくても、 本年も会員の継続をお願いします。 ご協力ください。 友梅ニュースを読んで

地域とのつながりは続けましょう。

7年 2月 15日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

リニューアルしたお花畑

### 原山植物園



### "分三吻分会



集合場所と時間

\* 雨天中止

行程

平 -成橋 午前九時四十五分 バス停 (星が丘行)

平成橋 徒歩約十分)→ (市バス)  $\downarrow$ 植物園星ヶ丘門 星ヶ丘  $\downarrow$ 1 越  $\downarrow$ (買い物)

(徒歩約十分) 展望休憩所(2) 尽 쥩

徒歩約十分)→ 桜の回廊( 平成橋解散(午後三時半頃予定) 3 星ヶ丘門 → 星ヶ丘 お花畑散策(4)→ (市バス)

☆園内は多少登り下りのある徒歩散策になります 園内歩行距離は昨年の半分程度にしました

☆当日自由参加です

☆会員も会員以外の方も歓迎します

雨天催行可否は事前参加申し込み者のみ連絡致します

☆軽いハイキングの服装でお越しください 会員以外の方は当日三百円(入会金)をお願いします

☆お弁当 星ヶ丘三越でお弁当・飲物を調達出来る時間を設けます )利用ください 飲み物は各自ご準備ください

(植物園入場割引 (六十五才以上五百円→百円) ため写真付きの証明書 が必要です (免許証、 敬老手帳、 マイナンバ を受ける

桜の回廊は百品種千本の多種多様な桜をお楽しみ

昨年ピクニックの時はオープンしていませんでした

いただけます

昨年ピクニックの時は満花でした

幅広のすべり台などさまざまな世代のにぎわいと

いの空間にリニューアルされました

お花畑は彩り豊かな花壇や子どもが楽しめる

三月からグラウンドゴルフを始めます

東山植物園 (1)4月上旬の花マップ 星が丘門 ・ ネル **き** ジ ◎トサミズキ ヒュウガミズキ (3)ノカイドウ トキワマンサク ⊚リキュ 凡例

令和 7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

### けまし めでとうござい もよろしく お願いいたしま

## 月~三月の行事案内

### ▼新年あいさつ会

一月八日(水)午後一時 記念館

社会 参加

毎週水曜日 午後一時 手工芸は二月五日から始めます 月八日は午後二時から始めます 記念館

-口腔機能

3つの柱

### ▼グラウンドゴルフ競技 、二月は休会します

・ボッチャ競技(一、二月) 二月から再開予定です

每週月曜日 午前九時半 月十三日から始めます 記念館

## 公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 月十六日、二月十三日、三月十三日、 (四月十七日) 梅が丘公園

雨天中止の時はその後の日曜日

## 記念館清掃活動

每月第三水曜日 午後三時半

一月十五日、二月十九日、三月十九日、(四月十六日)

東山植物園(予定)

▼ピクニック(別途案内します)

小学校登校日 四月三日(木)

一月七日(火)

三月十九日(水) 第三学期始業式

三月二十四日(月) 第三学期終業式 卒業式

四月七日(月) 入学式

四月八日(火)

新学期始業式 通常登校

> いただけることを期待しています。 地域活性化の担い手として参加して 元気で活力ある若手(?)高齢者にも



通常登校

通常登校





趣味・集い・活動

過せる場が必要です。 認知症、外出困難者に対応するテーマも

今後重要になってきます。

運動

身体活動

友梅クラブの意義 (新年に思う)

会長 遠山 智

地域にとって重要な存在です。 高齢者同士がつながる場として機能する友梅クラブは

そんな場を設けることです。 クラブ活動の基本は 仲間と「集まる」「話す」「行動する.

外出の機会を増やし、 人や社会とのつながりを

健康を支えています。 高めることが心身の機能を向上させ 歳を重ねれば行動範囲は狭くなる

からこそ、 地域で気の合う仲間と

健康な地域づくりを担いましょう。 なった時は助け合える、そんな明るく 行事などもその一つです。 自らが健康寿命を延ばすとともに、 挨拶できる、会話ができる、 同じ町内に住む人々が顔を合わせたら 社会活動」の担い手になることです。 子供会用夏休行事、三世代交流希望のあかり 公園や記念館清掃活動、学童見守り挨拶活動 クラブ活動にはもう一つ大切な役割があります。 いざと 「地域を豊かにする

令和 6年12月 5日 発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

> 本年もクラブ活動に参加いただき 来年も皆様のご参加を 有り難うございました

期待しております



良い新年をお迎えください





新年あいさつ会

案内

令和七年 一月八日(水) 記念館

午後一時



新年の挨拶と懇親の会です

年の初め 元気にお合いしましょう

(友梅サロンは二時からのスタートになります)

## 史跡散策会 報告 「熱田神宮末社巡りと草薙館・ nagAya」

いただき その後名鉄神宮駅前に開設された いわれがあり祭られていることを学びました。 刀剣展示の草薙館見学後お昼は宮きしめんを 信長塀と海上門跡も今まで見過ごしていました。 室賀副会長の案内で巡りました。それぞれに 熱田神宮境内に祭られる数多くの摂社末社を 十一月七日 十七名の参加で実施しました。 nagAyaを見学 見所の多い一日でした。





今年一 たことがありますか。 年振り返ってみて新しく挑戦したこと、 新しく始め

元気に過ごした証なのです。

たとえ小さなことでも思い出せたら、それがこの一年を

来年もまた何かに挑戦しましょう。

何も思い出せなかったら来年こそ頑張りましょう。 体調は言い訳にしません。

令和 6 年 10 月 10日発行 友梅クラブ (梅が丘高齢者クラブ) 会長 遠山

史跡散策会特集

熱田神宮末社巡りと草薙館 また、この九月に一部オープンした「熱田nagAyaを」訪れます。 殿参拝だけではもったいない。本殿以外の熱田神宮の色々を見て回りま 十一月七日 (木) 実施

前号で九日とあったのはまちがいです

n

a g Ã

У

たことをご存じですか?

熱田神宮に国宝の門があ



なれるでしょうか?

熱田界隈 の新たな起爆剤に

今回も「敬老パス」を使って市バスと地下鉄を乗り継いで出かけます。

### 集合時刻・場所 平成橋バス停 (公園側)・午前9時30分

- 行 程 平成橋(9:41) 植田 = 熱田神宮西 …下知我麻神社 … 菅原社 … 本宮 … 信長塀と海上門 … 大幸田神社 … 六末社 … 草薙館(希望者のみ) … 昼 食 … nagAya … 神宮東門(13:10) - 上前津 = 植田 -(14:27) 平成橋 昼食は草薙館前の「宮きしめん神宮店」を予定しています。
  - ※ 少雨決行・平成橋帰着は、午後3時頃を予定しています。
  - ※ 概略人数把握のため、参加を希望される方は役員(遠山・清水・山田・室賀)ま でお申し込みください。**当日、<u>事前申し込み無しでも</u>参加していただけます。**
  - ※ バスは平成橋バス停発9時41分です。時刻に集まったメンバーで出発します。

会員も (会員以外の方は当日入会金三百円を申し受けます) 会員以外の方も参加も歓迎します

令和 6年 10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 毎週水曜日 十月~十二月の行事案内 (麻雀・囲碁・手工芸など) 午後一時 記念館

グラウンドゴルフ 午前九時半 梅が丘公園

毎週月曜日

公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 十月十七日、十一月十四日、十二月十二日、 午前九時 (一月十六日) 梅が丘公園

記念館清掃活動 毎月第三水曜日

**施設見学会**(詳細別途案内します) 十月十六日、十一月二十日、 午後3時 十二月十八日、 記念館 (一月十五日

十一月七日 (木)

熱田神宮末社巡りとあつた nagAya(ナガヤ)でお食事

### 新年挨拶会

学童見守り挨拶活動 一月八日 (水 ) 午 後 時 記念館

毎朝小学校登校日 (参考)十一月十六日(土)

十二月二十三日(月 終業式(通常登校

十一月十八日(月)

代休日

出校日(通常登校)

月七日(火)

始業式(通常登校

高齢者でもお役に立てる地域づくり活動のひとつです。 J自身の健康寿命の維持促進にも有意義な活動だと思います。 公園清掃活動」と「学童見守り挨拶活動」の参加者を募っています。

度現場を覗いてみませんか。

参加希望者は役員や現在参加しているメンバーに声をかけて下さい。



## 0)

梅が丘希望のあかり」が開催されました 今回で4年目、展示作品の種類、レベルは 九月二十八日 梅ヶ丘公園

会場の雰囲気はとても写真や、文章では 公園一杯に展示されました 年を追う毎に向上し見応えのある作品が 言い表せませんがご来場者の皆様からは

成果のひとつです。 楽しんでもらえたことも 提供し沢山の子供さん達に 感嘆の声が多く聞かれました。 友梅クラブから輪投げ遊びを







## 好きなものを食べる

とってプラスです。 好きなことをしていると、様々な刺激があることは脳

に

感情は、味覚への刺激だけではなく、 好きなものを食べているときの「おいしい!!」という な刺激になります。 嗅覚、 視覚など様々

「この歳になったら、これは食べない方がいい

「お酒は呑まない方がいい」

など自ら制約するのでなく、

保つコツです。 感覚で、自由に 「好きなものは、自分の体が欲しているもの」くらいの 「好き」を優先して暮らすことが脳の若さを

また、他の病気などで制限があるときは当然考慮して 無理をすると脳はストレスを感じ老化を進めます。 何事も「中庸」という考えがあります。

(脳科学者 西 剛志 著書より) ください。

☆天シ連では「趣味の作品展」(ヵ月二+五日から二+七日)と

「演芸大会」(+1月二+日)の参加者を募集しています

令和 6年 8月 26日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

### ☆梅が丘 希望のあかり

開催日 (案内パンフ同時配布 九月二十八日

皆さんの労作を是非見に来てください 今年も会員有志で作品製作しました



## 梅が丘公園

☆グラウンドゴルフ 九月再開と会場変更

会場まで歩くのが遠く、また道具運搬が困難と 牧野ケ池南児童園で長年プレーしてきましたが

なってきましたので

会場を「梅が丘公園(中公園)」に変更する ことになりました

初日は九月二日(月) 九時半です

新たな競技(モルック)の

従来から参加の皆様

追加も検討しています

多数の参加をお待ちしています 新しく挑戦してみたい方



モルック競技









見事優勝しました 友梅チームで参加し

市老連大会に挑戦します 今度は十二月開催の



おはようございます!!



お申し出ください

参加の皆様今学期も宜しくお願いします九月二日から「学童見守り挨拶活動」が始まります

参加ご希望の方は早めに最寄りの役員まで

☆梅が丘子ども会向けに夏休み行事を 開催しました 夏休み映画会

八月二十二日

夏休み工作教室 来場者(子供)十四名 「アイラブ スヌーピー」 ブーメラン」 八月二十七日

参加者(子供)十六名

いきいきサロン

☆友梅サロン便り(毎週水曜日午後 · 手芸

記念館

「クラフトバンドでコースター作り」

できる基本の編み方を学びます クラフトバンドで実用的なカゴやバッグまで応用 十月二日(第一水曜日)から始めます

麻雀

まだ一卓空いています 初心者指導もしています 毎回二卓がフルメンバーで楽しんでいます

囲碁

残念ながらメンバーが揃わない日もあります 囲碁仲間の参加をお待ちしています

毎週水曜日午後は記念館に集まっています 気楽に覗いてください





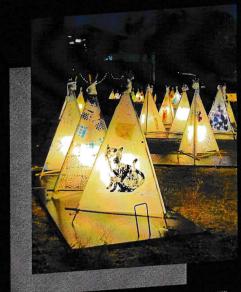






# 丘希望のあかり

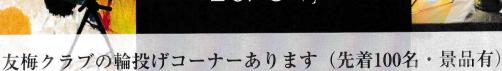








※雨天の場合 10/5 A1



会場:梅が丘公園 名古屋市天白区梅が丘3丁目

協力:豊田市伊保西古城保存会・京都府八幡市八幡竹くらぶ

梅が丘西子ども会・植田東子ども会

- ◆おこさまは保護者の方と一緒にご来場ください。
- ◆夜なので、自転車は使わず徒歩でお願いします。

※今年の竹行灯の竹はエジソンが電球に使った京都八幡竹で製作しています。 世界を照らした八幡竹で灯す希望のあかりを、ぜひお楽しみください。



八月二十二日(木)

八月二十五日(日)

午前十時

記念館

令和 6年 7月 1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

▼ボッチャとグラウンドゴルフ 友梅サロン 毎週水曜日 七、八、九月第一水曜日は 希望のあかり作品作りをします (麻雀・囲碁・手工芸など) 午後一時 記念館

毎週月曜日 七、八月はボッチャ競技 九月よりグラウンドゴルフを再開 午前九時半

記念館

公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 七月十八日、 午前九時 八月十五日、 梅が丘公園 (十月十七日 九月十二日

## 記念館清掃活動

子ども映画会と工作教室 毎月第三水曜日 七月十七日、 八月二十一日、 午後3時 (子ども会共催) (十月十六日) 九月十八日 記念館

学校登校日 七月十九日 終業式 (通常登校

九月

始業式

(通常登校

希望のあかり」催事 梅が丘公園 九月二十八日(土) (別途案内 午後六時半

今年も夜の公園に幻想的なあかりが灯ります 作品作りにも参加しましょう

### 熱中症に気をつけ





毎日続けましょう

教えて頂いたホームエクササイズは



誰かに相談しましょう。 ☆総会報告(五月八日 〈健康教室報告(総会に続き開催

令和六年度行事計画、予算など提案通り

記念館

二十四名参加

推進されることになりました。

「フレイル防止とエクササイズ」 講師:天白保健センター

## 詐欺に引っかからない方法

脳の働きが関係しているといわれています。引っかかってしまう高齢者が多い理由は、高齢者特有の自分は大丈夫、引っかかるはずが無いと思っている人が

くっこう こうこう であります。その人を信用してしまう傾向にあります。その人を信用してしまう傾向にあります。 りょう かんしょう かんしょう しょうしょう しょうしょう う偏った考え方です。 結局だまされてしまう人が高齢者に多いのです。のです。 さらにもうひとつ、ものごとをプラスの側面で捉えてしま 人とのつながりを感じたとき、高齢化すると、 自分は大丈夫だろうと考えてしまう

方法が「それをやっている自分の姿を想像する」ことです。詐欺に引っかからないための方策としておすすめしたい

そしてここがポイントですが、イメージしたときに、 てみることです。 頭の中で一度詐欺にあったときの自分の行動をイメージし

してみる」そのようなことまで想像してみることです。 にあります。 「自分がやっていることが間違いないか、今一度誰々に確認 度リハーサルすると、 イメージすることは難しいことではありません。 (リハーサル効果) 脳はそれを実行しようとする傾 向

脳科学者 西剛志著より

でも効果は抜群です。

令和 6年 4月 20日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

### 総会と健康教室 午後一時から 五月八日 (水)

事前に総会資料配布、 クラブの活動報告や計画の確認をしましょう 年会費集金により皆様の

動静を確認させて頂くのも総会開催の目的です

今年も元気な顔を見せてください

### 康教室 午後二時から

「フレイル防止」と「エクササイズ」

参加して日常生活の中で活かしましょう |高齢者にとって大事な生活習慣改善のお話です 講師 天白保健センターより



記念館



希望のあかり」説明会

六月五日

(水 )

午 後

時

記念館

今年も梅が丘公園に明かりを灯します (九月二十八日 子ども会・サンプロジェクト共催

友梅クラブでは昨年と同じように「竹あんどん. 「瞬きボール」を出品します

今年こそ参加しませんか 作品製作要領、 製作日程等の説明会です



### 東山植物園ピクニック 四月四日(木) 参加者十四名

快晴



満開の桜を堪能しました



急な階段下りも挑戦



お弁当は楽しい

## 自己重要感が無いと認知症になる

自己重要感とは自分は他者や社会にとって重要な存在で

です。 あると思う感覚です。 自己重要感を感じることができないことは、脳にストレス ストレスが脳にダメージを与え、最終的に認知症の

ベースですから、 自己重要感は「他者から重要と思えわれていること」が リスクが高まります。 おのずと人とのつながりが少なくなっ人とのつながりが前提です。

てしまいます。 ですから、自らつながりをつくりに出かけることが重要

高齢者になると、

そのひとつは「人の役に立つことをやる」「人の喜ぶこと をやる」ことです。 (脳科学者 西剛志著より

年齢に関係なく簡単にできることではないでしようか。

七月十九日(金) 五月二十七日(月) 五月二十五日 (土) 令和 6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

## 健康教室(仮題)

四月〜六月の行事案内

五月八日(水)午後一時

友梅サロン 毎週水曜日 午後一時 記念館

東山植物園ピクニック(詳細案内済) 四月四日(木) 東山植物園

グラウンドゴルフ競技会

公園清掃活動

毎週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園

南児童園

、認知症によるもの忘れを防ぐために、日記や手帳に記録を

残す、音楽の録音やテレビ録画をする、絵を描いたり写真

を撮るなどの方法があります。

これらの記録を家族と共有することでコミュニケーションを

できます。以下に、五つの工夫を紹介します。

しかし、ちょっとした工夫で日常生活を豊かにすることが

### 記念館清掃活動

小学校登校日

四月九日(火)

毎月第三水曜日 毎月第三日曜日の前の木曜日 四月十七日、五月十五日、六月十九日、(七月十七日) 四月十八日、五月十六日、六月十三日、(七月十八日) 午後3時 午前九時 記念館 梅が丘公園



生活リズムを整えることで睡眠の質が向上し、気分が安定

し、認知機能が保たれます。また、バランスの取れた食事や

食事や服薬の時間を管理することで、もの忘れに対処しや メモやカレンダーをリビングや玄関に置いて、予定や用事、

すくなります。

必要な情報を見やすい形で保存しておくことが重要です。

促すことも大切です。

運動会(通常登校)

始業式(通常登校)

振替休校

終業式(通常登校)

四

もの忘れが多くなると自信を失ったり孤立した気分になる

運動も脳の健康に良い影響を与えます。

ことがあります。趣味を通じて人との交流の機会を持つこと

五

専門家や介護サービスの利用を検討しましょう。

で、生き生きとした毎日を過ごすことができます。

適切な対処法やかかわり方を学ぶ機会になります。

なくなるわけではありません。ぜひ参考にしてみてください。 例えもの忘れが多くなってきたとしても、自立した生活が歩め

この文章は対話型コンピューター(生成AI)に質問した答えです

文章も内容も良く出来ていることに驚きました。 部分的に省略していますが文面はほぼそのままです

## ☆総会資料配付と年会費集金

ご協力ください 四月中旬から担当世話役の方がお宅に出向きますので 本年度も会員の継続をお願いします

頂くだけでも地域とのつながりは保てます

実活動に参加できなくても、友梅ニュースを読んで

(この日はサロンお休みです) (麻雀・囲碁・手工芸など) 記念館



みなさん 来てね

午後1時 記念館





もの忘れが増えることは、高齢になるとよくあることです。 日常の「もの忘れ 5月8日(水)

友梅クラブ総会





6年 2月 20日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

### 京山海縣區





集合場所と時間

午前九時四十五分

平成橋バス停(星が丘行)

四

月四日(木)

\* 雨天中止



☆植物園入場割引(六十五才以上五百円→百円)を受ける

救援拠金を行いたいと思います。 友梅クラブもその趣旨に賛同して連合会を通じて地震災害救援拠金」を実施することになりました。等への救援、支援を行うため「令和6年能登半島かけで、被災地の高齢者への励ましと老人クラブこの緊急事態に対し全国老人クラブ連合会の呼び

もたらしたことはご存じの通りです。

日発生した能登半島大地震は甚大な被害を能登半島地震災害救援拠金の件

るクラブ会費の中から一括拠金することにします老人クラブ連合会目標)を皆様からお預かりして

致します。括拠金することにします。

つきましては一人当り200円相当額

(名古屋市

なお、ご意見がおありの方は役員までお申し出くご理解とご協力をお願い致します。

ため敬老パスの提示が必要です

敬老パスがない方は敬老手帳

バーカード等の身分証明証が必要です

### 三多分

行程

星が丘→平成橋解散(午後三時半頃予定) 温室③→ 奥池④→ 平成橋(市バス)→ 星が丘→三越 植物園星が丘門①→ 星が丘門①→ 桜の回廊2

昼食

☆園内は多少登りのある徒歩散策になります

☆お弁当 ☆軽いハイキングの服装でお越しください ☆会員も会員以外の方も歓迎します ☆当日自由参加です 会員以外の方は当日三百円(入会金)をお願いしています 雨天催行可否は事前参加連絡頂いた方のみ致します 設けます ご利用ください 星が丘三越でお弁当・飲物を調達出来る時間を 下記行程目安を参照ください (園内循環バスの利用も可能です) 飲み物は各自ご準備ください

三月からグラウンドゴルフを始めます

ださ

おしらせ つつじが丘 梅 林 (梅の丘) 展望休憩所 **†**∮& **≠**≝ 植物園 也有體(宗慈養) ▲ 東海モデル林 ロックガーラ

### 行程目安



→④ →① 各行程徒歩約10分  $\rightarrow 3$ 途中階段は緩い迂回路もあります 各行程とも園内循環バス (9人乗り) も利用できます

令和 6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

## 月~三月の行事案内

おめでとうございます明けまして

## ▼新年あいさつ会

一月十日(水)午後一時 記念館

### 友梅サロン

毎週水曜日 午後一時 麻雀・囲碁・手工芸・園芸など 記念館

一月十日から始めます

## グラウンドゴルフ同好会 、二月はボッチャ競技に変更します

ボッチャ競技(一、二月) 二月から再開予定です

### 公園清掃活動 一月八日から始めます

毎週月曜日 午前九時半

記念館

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園 一月十八日、二月十五日、三月十四日、(四月十八日)

雨天中止の時はその後の日曜日

## 記念館清掃活動

每月第三水曜日 午後三時半

一月十七日、二月二十一日、三月二十日、(四月十七日)

東山植物園(予定)

## ▼ピクニック(別途案内します)

小学校登校日 四月四日(木)

一月九日(火)

第三学期始業式 通常登校

卒業式

三月十九日(火) 三月二十二日(金) 第三学期終業式

通常登校

四月九日(火) 四月八日(月)

新学期始業式 通常登校



### 今年も元気に活動しま

# ★グラウンドゴルフ、ボッチャやピクニック

欲求を下から順番に満たそうと意欲を燃やします。 人は生まれてから成長していくにつれ次のような五段階の

(マズローの欲求五段階説)

第二段階 第一段階 安心・安全な暮らしの欲求 生きるための基本的・本能的な欲求

第三段階 社会(集団)に受け入れられる欲求

第四段階 他者に認められたい欲求

第五段階 自分の可能性探求・達成の欲求

老化現象です。 逆に五段階の上から順番に努力の度合いが下がっていくのが

年齢に関係なく七十代や八十代になっても第三段階以上の 下降速度は本人の意欲と努力により大きな差が出ます。

欲求達成に意欲を燃やし挑戦しましょう。

### 活動短信

### ★友梅サロン

健康麻雀を楽しんでいます。

初心者への手ほどきも出来るようになりました。

初めての人歓迎です。

クラフトバンドで作るペンダント作りに挑戦しています。 夏近くになれば恒例の「梅が丘希望のあかり」出品の

「あんどん作り」が始まります。

## (施設・史跡見学会

市内を中心に博物館、歴史施設などを訪れています。

## (地域社会参加活動

あかり、など地域づくりの活動をしています。 公園清掃、学童見守り挨拶、子ども会協賛、梅が丘希望の

### ★講習・講演会

交通安全や防災などの講習会や教室を開催しています

## 健康維持にも務めています。

良い新年をお迎えください

令和 5年12月10発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

> 新年あいさつ会 案内

令和六年 一月十日(水) 午後一時

記念館

新年の乾杯と懇親会を開催します。 (定例の友梅サロンは二時からの開催となります)

今年もクラブ活動に参加いただき 有り難うございました

来年も多数皆様の参加を 期待しております

架空の動物 辰だけが で



## 公園清掃活動」と「学童見守り活動.

いるメンバーに声をかけて下さい 参加希望者は現場を覗いてみるか 健康の維持促進にも有意義な活動です ボランティア活動ですが、地域社会参加型の活動であり 参加者を募っています 役員や現在参加して

## 名古屋大学博物館見学会報告

博物館を訪れました。 十一月九日 参加者十八名で名古屋大学キャンパス内にある

勉強になりました。 目的や自然科学系最先端研究の成果をご紹介いただき大変 我々のため特別に時間を割いて頂いた先生から博物館の開設





学生さんの姿も拝見し 見学の後は豊田講堂に 館内の教室で授業中の 隣接の学内食堂で昼食 をいただきました。



### 十一月二十九日 分かりやすく説明して頂きました。 気を付けなければならないポイントを ことが原因で事故に遭うことが多いなど 身体能力低下や目立たない服装による 高齢者の事故は自宅近辺で発生しており 交通安全教室を開いて頂きました。 天白警察暑交通課により高齢者の 参加者二十一名 天白警察交通安全教室報告 記念館



### 臨時号

今回天白警察から、

皆さんが事故にあわない

しています。

高齢者の交通事故は天白区内でも多く発生

### 友梅ニュー

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

交通

事故は加害者側の問題

も大きいのですが

だくことになりました。

よう守ってもらいたい要点をお話ししてい

令和 5年 11月 3日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

天白警察からの交通安全講話

梅が丘記念館 月二十九日 後 (当日の友梅サロンは午後二時から) 時十五分 (約四十五分) 水









高齢者自らも交通規則を守る、 行動とるよう求められています。 交通事故にあわないよう、 ご自身の行動を見直しましょう。 講話を聞い が回避の て

友梅サロン 手工芸仲間

### クラフトバンド手芸に挑戦

毎月第1水曜日 午後1時 友梅サロン(記念館)

☆クラフトバンドで様々な作品を作ってみましょう 指導講師はなく 皆さんで一緒に勉強する会です 手慣れた人はそうでもない人の指導もお願いします ☆まずは簡単なペンダント作りから挑戦してみましょう もちろん将来は立派な実用カゴも作れればいいと思います ☆目的は手先と頭脳(+お喋り)の活性化にしましょう 必ずしもうまく作ることにこだわることはありません ☆沢山出来たらこども会などを通して町内のこどもさん達に 配って喜んで貰います









### 友梅ニュース

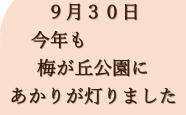
"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

令和 5年 10月 15日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

令和5年 希望のあかり報告号



友梅クラブコーナーです 個性ある絵画、切絵など素晴らしい 作品が一杯でした



友梅クラブ 梅が丘こども会 うめがおか SUN プロジェクト







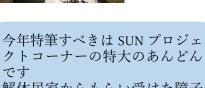


ボールの中のローソクランプが大きな蛍のように点滅していました





子ども会コーナです いつも子供達の発想力の豊かさに驚かされます 今年は隣町からの特別参加もあり沢山の作品が 並びました



解体民家からもらい受けた障子 枠に工夫を凝らした和紙を貼っ て見事な作品に仕上がりました









竹あかりコーナーです 町内の有志による竹あかり 作品は手の込んだ力作揃い 来場者からも感嘆の声が 上がっていました

### 友梅ニュース

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

10 月 1日発行 友梅クラブ (梅が丘高齢者の会)

### 施設見学会特集

名古屋大学博物館と学内レストラン」+一月九日(木)

名古屋·

豊田講堂・ユニバ 平成橋(市 地下鉄植田 (市バス)→平成橋 ーサ

解散(午後)

一時頃を予定

集合時刻 行程 ・ルクラブ(昼食)…名古屋大学(地下鉄)→(八事乗換え)→ 植田→ (八事乗換え)→名古屋大学…名古屋大学博物館



会員も 会員以外の参加も歓迎しま す。(会員以外の方は当日入会金三百円を 申し受けます) 友梅サロンでは随時参加 の受付をしています。

今回は食事を含むため事前に申し込 みをお願いします。

堂のレストランでのランチを味わっていただきます。 地域の自然やア 大学博 物館は名大東山キャンパ 平成橋バス停(公園側)午前九時三十分 の展示をしてい 、ます。 ス内に位置 見学後大学のシンボルである豊 参加料は無料です。 大学の歴史や研究は もちろ 田

切り取り線

### 施設見学会「名古屋大学博物館と学内レストラン」参加申込書 (10月末日までに役員にお渡しください)

施設見学会に参加を申し込みます。

氏名(連名可) 連絡先電話番号(代表)

令和 5年 10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 十月~十二月の行事案内

毎週水曜日 (麻雀・囲碁・手工芸など) 午後一 一 時 記念館

グラウンドゴルフ

毎週月曜日 午前九時半 牧野ケ池緑地

公園清掃活動

南児童園

毎月第三日曜日の前の木曜日 十月十二日、十一月十六日、十二月十四日、 午前九時 (一月十八日) 梅が丘公園

記念館清掃活動

毎月第三水曜日 十月十八日、十一月十五日、十二月二十日、 午後3時 記念館 (一月十七日)

施設見学会(詳細別途案内します)

十一月九日 (木) 名古屋大学博物館

月十日(水) 午 後

新年挨拶会

学童見守り挨拶活動 毎朝小学校登校日 時 記念館

十一月二十四 [日(金) 休校・・県民の日 代休日

十月十日(火) 十月七日(土)

十二月二十二日(金) 月九日(火) 終業式(通常登校 始業式(通常登校)



出校日(通常登校

健康寿命の維持促進にも有意義な活動だと思います。ボランティア活動ですが、地域社会参加型の活動であり この機会に一度現場を覗いてみませんか。 |公園清掃活動」と「学童見守り活動」の参加者を募っています。 参加希望者は役員や現在参加しているメンバーに 、をかけて下さい。

##I 梅が丘公園清掃活動を カ月十四日毎月定例の まだまだ暑い日でしたが 実施しました。

ませんが、少しでも清潔な 高齢者の活動では対応出来 頑張りました。 公園の雑草の勢いはとても



活動を支えます。生きるために必要な数々の知識など、脳のさまざまなことで、このネットワークが記憶や学習、運動さらにごはで、このネットワークとは膨大な数の神経細胞のつながり神経ネットワークとは膨大な数の神経細胞のつながり はの

ネットワークが新しく生まれます。せん。何か新しいことを始めると、神経と神経をつなぐますが、ネットワークは加齢と共に減るわけではありま人間加齢とともにだんだんと脳細胞が少なくなっていき 増やすことが出来ます。この能力は高齢者でも起きるのです。 年齢に関係なく

レストランでなかなか頼むことのないメニューを注文通ってみる、見たことのないテレビ番組を見てみる、お菓子を買う、家の近所でも通ったことのない道をせん。例えばスーパーやコンビニで買ったことないせ新しいこと」というのを大げさに考える必要はあり「新しいこと」というのを大げさに考える必要はあり してみる・・・ ま

ちょっとしたことで良いのです。それだけで脳は変化 新しいことは日常の生活環境を変えることでも十分です。 します。 剛志



その他の方は、梅が丘子ども会は担当者から返却いたします。

から12時の間にお越しください。

権が丘子ども会以外の方は記念館にてお預かりいたしますので、翌日午前10時

令和 5年 9月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

天白区シニアクラブ連合会(天シ連)

のど自慢大会 出場者募集

おられる方

日頃からカラオケを楽しんで 自慢の喉をご披露したい方

ふるってご出場ください 申込期日 十月十日 歌のジャンルは自由です 採点で入賞者が決まります 当日はカラオケ機械による 友梅クラブ役員まで

梅が丘

### 希望のあかり

ください きました 五月頃から作品製作に励んで 皆さんの労作を是非見に来て 発展でるようクラブ活動 梅が丘の継続的な行事に あなたも参加しませんか 感動できたら来年こそ として力を入れています







今年も会員有志が集まって

(案内パンフ同時配布)



★天シ連「のど自慢大会\_

開催日

開催場所

天白文化小劇場 十一月二十一日

> ☆グラウンドゴルフ再開 雑談・見学だけの方も大歓迎です 毎週月曜日九時半 牧野ケ池南児童園 交通安全·防災·健康体操



### まずは覗いてみてください 初めての方もすぐに楽しめます 再開します 猛暑期間中止していましたが九月から

1

☆子供会向けに二つの行事を開催しました ・夏休み映画会

・夏休み工作教室 八月二十七日 来場者(子供)十名 参加者(子供)十七名 「ヘリコップター」



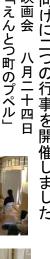




参加の皆様今学期も宜しくお願いします 九月から「学童見守り挨拶活動」が始まりました

新しい方のご参加をお待ちしています











☆サロン活動状況

毎週水曜日午後 時 記念館

★梅が丘

希望のあ 九月三十日

かり

開催日

初心者指導にも力を入れています 毎回十名から十二名が参加 この機会に始めて見ませんか

碁仲間と打ちに来てください

何時でも三組自由に使えます

·手工芸

講習会 会話も楽しんでいます 取り組んでいます 参加者で毎回テーマーを選択して

不定期に開催しています

令和 5年 6月10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 毎週水曜日 午後二時四十五分までとします 七月十二日は「いきいきサロン開催」 (麻雀・囲碁・手工芸など) 午後一時 記念館



いきいきサロン「健康運動のお話」(民生委員主催 七月十二日(水) 高齢者向けの講習会です 是非参加してください 午後三時(約一 一時間) 記念館

## ▼ボッチャとグラウンドゴルフ

毎週月曜日 七月・八月はボッチャ競技 九月よりグラウンドゴルフを再開します 午前九時半 記念館

公園清掃活動







### 記念館清掃活動 七月十三日、 八月十七日、九月十四日、

毎月第三日曜日の前の木曜日

午前九時

梅が丘

公園

(十月十二日)

毎月第三水曜日 七月十九日、 八月十六日、九月二十日、(十月十八日) 午後3時 記念館

## 映画会と工作教室(子供会と共催)

映画会 工作教室 八月二十七日(日) 八月二十四日(木)

九月三十日 希望のあかり」催事 今年も夜の公園に幻想的な明かりが灯ります  $\widehat{\pm}$ 午後六時半 (別途案内) 梅が丘

学校登校日

七月二十日

終業式

九月

—

始業式

(通常登校 (通常登校









毎週水曜日午後の友梅サロンで受け付けています 希望のあかり」作品製作参加者を募集しています

### **☆総会報告**(五月十日 記念館 二十一名参加

令和五年度行事計画、予算、役員等全て了承され推進する ことになりました。

## ☆防災講習会報告(総会に引き続き開催

天白消防署星野様、天白でいぷり藤井様をお招きしてお話して 「皆で考えよう 私にも出来る家具転倒防止」というテーマで

いただきました。

上大変重要なアイテムであることを 家具・ガラスが犯人で有り、災害防止 阪神大震災の時負傷原因の七割が



## |井講師から後日頂いたご感想

項目を実行してほしいと思います。 いろいろありますが、今回の講習の内容で、 得ました。素晴らしい方も三名見えました。無策の原因は た。十六名回答の中九名の方がほとんど無策という結果を 出席者十六名のアンケートを頂き有難うございまし 自分に出来る

素晴らしい友梅クラブの皆様の結束で、 あり、家具固定ボランティアの活用をお勧めします。 星野主事もお見えになり、 す。ぜひお願いしたいと思います。今回は天白消防署から ガラスの飛散防止は、大切な作業で通路の確保に必要で 待しております 家具固定ボランティアの紹介も 家具固定推進を期

## 社会関係のレベルを上げよう

にできています。 つながりを感じて生きているほうが幸福度が高くなるよう 八間は社会的動物なので、一人で生きるより周りの人たちと

脳はつながりを感じた瞬間に、 める効果があります。 脳を活性化し、 認知機能を高

逆に高齢期に感じる孤独感情は認知症発症のリスクを高 孤独感と認知症発症の可能性は比例しています。

### 友梅クラブ総会資料

(梅が丘高齢者の会)



2023年5月10日(水) 午後1時~ 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4年度活動報告

活動項目	実施日	場所	参加 人数	内容
段異食	毎月第一月曜日	記念館	4人	令和4年6月村尾会計退任
総会	5月15日	記念館	25名	3年ぶりの対面総会 全議議了承 総会後交通安全講話実施
希望のあかり」行事	10月8日	梅が丘公園	20名	竹行增会員出品44点
史詩教策会	11月10日	中村公園	128	中村大島居と知藤清正記念館巡り 昼食会
友権サロン	传道水曜日	記念報	10~15名/留	麻雀 囲碁 手工芸 園芸 清浦 その他
グラウンドゴルフ 競技	梅邇月曜日	牧野ケ池緑地 南売雲直	10~12名/回	酷量7-8月 福塞1-2月は休会
ボッチャ競技	每週月曜日	記念館	8~12名/图	グラウンドゴルフ休会月7・8月 1・2月開催
公園海塘活動	毎月第三日曜日 の前の木曜日	梅が丘公園	5~10名/阻	参加者が減少傾向
学童見守挨拶活動	登校日 梅朝	学童通学路	12~13名/亩	町内通学路安全向上推進
友格ニュース発行	98	金真配布	全世帯	行事案内 その他連絡事項

- ※1 友稿サロンは麻雀、囲碁、手工芸のメンバーが定着し活動は順間 会員の集う場所として今後とも推進します。
- ※2 「希望のあかり」行事は町内のお祭りとして定義しつつ有り、積極的に参加していきます。
- ※3 令和4年2月19日学区ボッチャ大会に友権ラブとして参加し優勝しましました。

### 令和5年度活動計画

### 計图行事

	月日	曜日	行事	梅要
	4月 6日	*	牧野ケ池緑地公園ピクニック	
İ	5月10日	*	総会	防災講習会併權
令和 5年	8月(未定)		工作教室と映画会	子ども会向け行事
	10月(未定)		「希望のあかり」行事	
ı	11月 9日	木	史跡散策会	

### 定例行事

毎月第1月曜日	「役員会」	午後4時	記念館
毎週水曜日	「友梅サロン」	午後1時	記念館
毎週月曜日(7·8月 1+2月休食)	「グラウンドゴルフ競技」	9時半	枚野ケ治緑地南児童園
毎週月曜日(7・8月 1・2月開催)	「ポッチャ競技」	9時半	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	機が丘公園
学童章校日	「学童見守挨拶活動」		
不定期(略月1回)	「友梅ニュース発行」		

☆総会資料配付と年会費集金

四月下旬から担当世話役の方がお宅に出向きます

のでご協力ください

本年度も会員の継続をお願いします

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

令和 5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 ح 防災講習会(詳細は下欄

五月十日 (水) 午後一時 記念館

·友梅サロン (麻雀・囲碁・手工芸など)

▼牧野ケ池緑地公園ピクニック(詳細案内済) 毎週水曜日 午後一時 記念館

四月六日(木) 牧野ケ池緑地公園

## ▼グラウンドゴルフ同好会

公園清掃活動

每週月曜日 午前九時半 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

### 記念館清掃活動 毎月第三日曜日の前の木曜日 四月十三日、 五月十八日、六月十五日、 午前九時

(七月十三日)

梅が丘公園

小学校登校日 毎月第三水曜日 四月十九日、 五月十七日、六月二十一日、(七月十九日) 午後3時 記念館

四月六日 四月七日 七月二十日 始 入 業 式 式 終業式 (通常登校 (通常登校) (新入生のみ登校)







屋内は装着しましょう 屋外は自由としましょう

## 総会と防災講習会 五月十日(水)

記念館

総会 午後一時

令和五年度活動計画と予算案

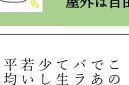
場です 総会はクラブ活動、予算など皆で確認する

つながります あなたの参加がクラブ活動推進の原動力に

防災講習会 講師 午後二時 (総会に続き)

ます 「ケガ・火災・避難障害」の三つの危険が発生し 地震発生時家具類の転倒・落下・移動による 災害ボランティアグループ天白でぃぷり

どのような対策が必要か 高齢者の出来る対策、対応は



実活動に参加できなくても、友梅ニュースを読んで

頂くだけでも地域とのつながりは保てます

少しずつ手を離して試してください。時間が長い程脳は て生活を送れるかどうかに影響してきます。 バランス能力は生活していく上で大切な能力で、 この状態で感じる平衡感覚が「本当の身体バランス感覚」 目 であり、 .をつぶって片足立ちしてみてください 脳の老化状態を診断 (必ず柱か腰掛けに捕まってやってください) つまり脳の老化度と比例しているのです。

自立し

初めは出来なくても訓練で少しずつ時間を延ば此平均値は七十代で約五秒、八十代で約三秒です。若いといえます。 ぬは出来なくても訓練で少しずつ時間を延ばせます。

5年 3月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智



### 数野ケ池編始公

### 09/6



②バス利用組

二つ目バス停鴻ノ巣から徒歩約十分

現地集合場所 ③現地集合組

公園西口駐車場芝生広場(自販機付近) 十時四十五分

☆お弁当 ☆軽いハイキングの服装でお越しください 飲み物は各自ご持参ください

☆当日自由参加です

公園内お花見散策

☆現地行事

白美龍神社 展望台ハイキング

昼食懇親会

モルック競技の紹介と試技

午後二 一時半頃現地解散

三月からグラウンドゴルフを始めます

### 四月六日(木) \*

## 雨天中止

集合場所と時間 午前十時 三郎廻間第 公園(平成橋バス停付近)

☆往路はご自身の体調に合わせてお選びください ①徒歩組

公園内散策路経由徒歩三、四十分

平成橋十時二十六分発星ヶ丘行き

あります。 質の高い睡眠をとることは認知症の予防にも効果が何上させることが重要です。 ですから布団に入っている時間よりも睡眠の質を であり仕方のないことです。歳をとると睡眠が短くなるの をとると睡眠が短くなるのは脳の老化現象の

つ

よりよい睡眠をとるための方法 一、三十分未満の昼寝をする 例

一、日光を浴びる 但し長すぎる昼寝は危険です。六十分以上はかて認知症のリスクが五十%も下がるそうです。昼寝を三十分未満する人は昼寝をしない人に比 って害になります。 六十分以上はかえ

三、寝酒をやめる めおすすめできません。なりますが、深い眠りを邪魔する傾向があるたアルコールは脳をリラックスさせ寝付きは良く 良くなり睡眠の質が良くなったりします朝からお昼にかけて日光を浴びると、寝 寝付きが

読んだり、好きなことをする。 眠れないときは無理せずテレビを見たり本を、 寝れないときは無理して寝ようとしない「、夜のカフェインを避ける

(脳科学者西剛志著書より)

## モルック競技とは

最近国内で愛好者が増えつつある最新の競技です。 老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。フィンランドが発祥の、子どもも大人も、また

到達した方が勝ち・・・ ほぼお茶のペットボトルくらい。 モルックもスキットルも大きさは もらえ、得点が早く五十点に 倒す、倒したピンに書かれた点数が 三、四メートル先に立てた木製のピン((スキットル)を プレイヤーは木製のピン((モルック)を使って 気分爽快です。広い公園でのプレーは

令和 5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

# おめでとうございます明けまして

## 月〜三月の行事案内

・友梅サロン

麻雀・囲碁・手工芸・園芸など 毎週水曜日 午後一時 記念館

月十一日から始めます

グラウンドゴルフ同好会

ボッチャ競技(一、二月) 、二月はボッチャ競技に変更します 一月から再開予定です

毎週月曜日 月九日から始めます 午前九時半 記念館



### 公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 一月十二日、二月十六日、三月十六日、(四月十三日 梅が丘公園

雨天中止の時はその後の日曜日

## 記念館清掃活動

每月第三水曜日 午後三時半 一月十八日、二月十五日、三月十五日、(四月十九日

|桜見とハイキング(別途案内します)

4月六日(木) 予 定 牧野ケ池緑地公園

### 小学校登校日

三月十七日(金) 一月十日(火)

> 第三学期始業式 通常登校

卒業式

三月二十四日(金) 第三学期終業式 通常登校

入学式

新学期始業式

通常登校

四月七日(金) 四月六日(木)



皆様良き新年をお迎えのことと存じます。 今年も 過ごしましましょう。 健康でいきいきとした一年を



テーマに活動していきます。

友梅クラブはみんなで「集まる・話す・行動する」を

## のばそう 健康寿命」

特に人との交流が老化防止に有効です。 老化を少しでも遅らせるには プラス「社会参加」だと言われています。 「運動」「食事」

「担おう 地域づくりを」

安心安全で住みよい町づくりには元気な高齢

者

の交流、活動が重要になっています。

して頂ける方を募集しています。 二つの活動で参加者が減少傾向に にあり、 新しく参加

学童見守り挨拶活動

から活力を貰っています。 毎朝学童の安全安心を見守りながら子ども達

八十歳から九十歳の方々も頑張っています。

公園清掃活動

シンボルです。 子ども達が安心安全に遊べる公園は町の





役員、 每週水曜日午後 気楽に声を掛けてください 関係者がいますので 記念館 に

令和 4年11月15日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智



日吉丸となかまたち」の前で

なりました。

帰りに寄った大鳥居脇の

内容の充実した史跡散策会に

室賀さんの準備周到な案内と

記念館学芸員の解説を受けて

参加者は十二名

清正記念館」に出かけました。 「中村大鳥居と中村公園・加藤 十一月十日 史跡散策会



大鳥居の室賀解説



饅頭屋さんでは皆さんの 学芸員の秀吉解説

なっていたようでした。 買い占めで品薄状態(?)に

出来ています。 近くに住みながら意外によく知らなかった史跡の再発見が 市内中心(敬老パスが使える範囲)の史跡散策会ですが コロナ禍で自粛していた史跡散策会、3年ぶりに開催出来ました。

町づくりに思いを込めて「梅が丘希望のあかり」と名付けられました。 女全安心で美しい梅が丘、三世代が仲良く暮らす梅が丘、そんな 無事開催出来ました。

.梅が丘地域町づくり活動団体)の三者共催とし町内会のご協力で 梅が丘子ども会」、「友梅クラブ」と「うめがおか SUN プロジェクト」

令和 4年 10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

十月~十二月の行事案内

毎週水曜日 十二月は二十八日まで開きます 十一日(第二水曜日)は新年挨拶会 月四日(第一水曜日)は休会 午後一 一 時 記念館



## ・グラウンドゴルフ同好会

每週月曜日 午前九時半 雨天時はボッチャ競技に切り替えます 記念館 十二月は二十六日まで 一月は九日から開始 牧野ヶ池緑地公園 南児童園 午前九時

### 公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 十月十三日、十一月十七日、十二月十五日: (一月十二日) 午前九時 梅が丘公園

雨天中止時はその後の日曜

### 一月十八日)

学童見守り挨拶活動

毎朝小学校登校日

十二月二十三日(金)

終業式(通常登校) 始業式(通常登校

月十日(火)

記念館清掃活動 毎月第三水曜日 十月十九日、十一月十六日、十二月二十一日 午後3時 梅が丘記念館



やかひろば7月号 | の配布が大変遅れたことをお詫び致します

・中村大鳥居と中村公園・加藤記念館」 友梅サロンでは随時参加の受付をしています 会員も会員以外の参加も歓迎します 十一月十日(木)(案内配布済み)

もちろん当日の参加も可能です

竹あんどん製作風景 皆さん熱中しています

素晴らしい作品が 楽しみです

## 別途開催が検討されています

(参考)

同じく中止された「梅が丘防災まち探検」

は

生活習慣改善 八十歳でも寿命は延びる.

改善項目として次の八つをあげています。 なった方もおられると思います。再確認しましょう。 六月初旬の中日新聞にこんな見出しの記事をご覧に

- 日一回以上の果物摂取
- 日一回以上の生鮮魚介類の摂取
- 週五日以上の乳製品の摂取
- 週一時間以上の運動または一日三十分以上の歩行

肥満指数二十一~二十五の維持

日本酒換算で一日二合未満の適量飲酒 非喫煙及び禁煙

GOOD NEWS

日六〜七時間の睡眠



### ☆梅が丘希望のあかり 十月八日(土)に開催 (雨天順延 九日)

日をあらためての開催です 九月は悪天候のため開催できませんでした

返却は当日終わり次第持ち帰るか翌日午前十時から お持ちください 作品は当日午後四時から五時半の間に梅が丘公園 記念館でお渡しします それまで大事に保管ください





### 友権ニュース

WASHINGTON BOTH BETTYP"

製造 水本 を見りのを紹介 実施のサフ(株が企業を関う分)



市场人 (衛達)(人) 必要以下用人以上有于新企業的數以下因為以及利。

### 集合検証・事所 甲ば集(13.様 (注意能)・年前3株1の分:

"のばそう! 健康事命 おおう! 地域づくいる"

电影 4年 4月 1日銀行 製物ララブ(地が双角野市の住) 金色 排印 智





なって民事に抜いまるつくりに取り組んでいます。 機が日下は「数回路」が中のよなり、 雅々高齢者も実質療を時を整定して、日頃から 明確認見活動の機に機構的に入っていることが Ħ 

下機のイラストは、もしかの特易なたの番に

郷しることかるしれません

こん 位持して近隣の方々との勢け会い「其物

が必要になります。

単ん中とださい

|加金頭が必要な大は町内が用品が危害すで

何生三年難していただびでなます場 連書の回覧に支援が必要な方にほ

8 産 Meannen's

BOAL-WE



9*9238* (MB)

丹數學 走ち駆住 「総が圧削前の裏かり」

> っています。 さんの参加

无相似 E 24

無しみながら **時以のことを挙び** 無人る 人な素拠な アナガ





体と























## 梅が丘防災まち探検

9/23



\*\* 19:00~12:00 \*\* 概定指入多一ト 格尔氏記念器 格尔氏記念器







### BATTLETTIAN.

THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE P

white existence is constituted

Wines.

THE REAL PROPERTY.

Arterior Print Avenue



## 梅が位

## 希望のあかり



Personal Property lies

WEST TOTAL STREET LAND THE MARKET SEPTEMBE LENGTH SERVICE AND ASSESSED VALUE OF THE BARTET OF THE PROPERTY AND THE PROPERTY A

DESCRIPTION OF PARTY OF



\$16.00 miles \$1.00

# SECONDARY OF THE PROPERTY OF

Withdraw St. Constant Con-

THE STRAIN AND THE SAME ARCHARG.







The state of the state of the state of

### **開内住民からのメーシーン**[

PERCENTAGE TO A REPORT WAS ADDRESSED FOR BUILDING TO A TAXABLE OF THE PARCE OF THE

ETITELIANDE TOTAL BENERALD BEN

SALTER COTROL BEOMYTTHOUSE WITHOUT A

MATERIAL MANAGEMENT

梅が丘希望のあかり(友梅、子ども会、

九月二十三日(祭日)午後六時

梅が丘中公園 サンプロ共催

竹あんどん材料支給と作り方講習会

八月三日(水)午後一時

記念館

皆さんの作品を募集しています

竹あんどん」で夜の幻想的な世界を演出

仕上げてください

(講習会は事前申込不要

デザインは持ち帰り自宅で独創的な作品に

参加者に材料支給とつくりかた指導をいたします

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを

令和 4年 7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

時 記念館

七月〜九月の行事案内

## グラウンドゴルフ同好会(七、 毎週水曜日 午 後

ボッチャ同好会(七、八月試行) 毎週月曜日 午前九時半 記念館

八月中止)

グラウンドゴルフ仲間も新たに参加する人も大歓迎 急激な猛暑を避けるため急遽室内競技に切り替えます

## 公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 七月十四日、 八月十八日、 九月十五日、 午前九時 (十月十三日 梅が丘公園

## 記念館清掃活動

いきいきサロン(民生委員主催) 七月二十日、八月十七日、 毎月第三水曜日午後3時 九月二十一日、 梅が丘記念館

七月十三日 午後三時 「お口の体操」と「介護保険.

# ・学童見守り挨拶活動

毎朝小学校登校日

九月一日

始業式

(通常登校)

脳の認知機能を守っています。

一方様々な創造的活動によって脳

七月二十日 終業式 (通常登校) 記念館

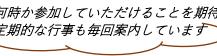






認知機能対策は守りの「生活習慣」と

認知機能を快活に保つための秘訣



## 何時か参加していただけることを期待し 定期的な行事も毎回案内しています 講話後参加者から日常疑問に思っている 事故を避けるための注意(まみむめもの 質問にも丁寧に解説していただきました お約束)等分かりやすいお話でした 高齢者の事故の特徴(あじのひらき) ご講話いただきました

活性化する事が攻めの秘訣です。

特に、人とのコミュニケーションは 大変有効的だと言われています。

計り 加えて、相手の表情を読み取ったり、 組み合わせたりしています。 したりと、コミュニケーションによる脳への刺激は 人との会話で私たちは膨大な量の言葉を聞いたり、 知れないものがあります。 気持ちを想像



# ☆総会報告(五月十五日開催

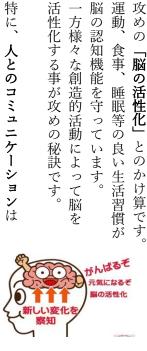
今年度の会員数は昨年度から五減、 報告し今年度の活動をスタートさせました 前年度活動・会計、 三年ぶりの対面総会でした 新年度活動・予算及び役員選任を 参加者二十五名 一増の七十七名です

## ☆交通安全講話報告

総会に引き続き学区交通指導員野田様 お招きして「高齢者の交通安全」と題して 他 <del>|</del>名 を



ゃ



3 2

ゾーン30

何のこと

講師

学区交通指導員野田みゆき様

しかし

自分の安全は自分で守る必要があります

ともすれば交通弱者として問題視されます

高齢者はどうしても体力、

判断力が劣ることになり 他二名

交通ルール・約束事を今一度確認しましょう そのために知っておかなければならない身近な "のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを

☆交通安全講話

十一時開催

テーマ「高齢者の交通安全」

歩行安全で気を付けること 自転車に乗るとき守ること

令和 4年 5月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

## 五月十五日(日) 記念館

「総会」と「交通安全講話

参加しましょう

前年度会計報告と新年度予算 前年度活動報告と新年度活動計画

役員選出

クラブ活動を盛り上げ 年一回の総会です ために皆さんの参加が力になっています 推進させる



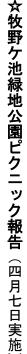




## ☆ビール工場見学会中止(六月二三日予定) になってしまいました。 以前実施していたAビール工場は見学廃止

続いています。 やっとこの四月から見学会を再開しました 代替で計画していたKビール工場も が人数制限や昼食レストランの閉鎖が

残念ながらまだまだ団体での行事の 自粛せざるを得ないと思います。 部は



春を満喫した一日でした。 愛でながらの公園散策・・・の予定でしたが、全員で挑戦 花が咲き、午後は輪投げとディスクゴルフを楽しみ 桜の盛りは過ぎていましたが、木々の芽吹き、野草の花を 春の日差しが優しい中、 お昼は皆さんご持参のお弁当を食べながらの談話会に 公園内にこんな険しい山岳路 した公園内の白美衣龍神社参拝には四苦八苦しました。 十六人の参加で実施しました。 (?)が有ったとは・・・。















検温しよう

## 「友梅サロン」へのお誘い

## 一度は覗いてみましょう

## 友梅サロンはこんな集まりです

皆さんのたまり場、懇親の場です 毎週水曜日午後 梅が丘記念館を開放します 気楽に集まって 何でも始められます 皆で「集まる」「話す」「行動する」のが目的です



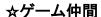
## 今、こんな集まりが始まっています

## ☆麻雀仲間

上手な人はそれなりに、初心者は手引き書を見ながら 楽しんでいます



まだ参加者は少ないですが、熱戦を楽しんでいます初心者も上級者も大歓迎です



パズル、脳トレゲームなど種類はたくさんそろえました 将棋、トランプ、花札も仲間を待っています



堅苦しいお手前はありません お茶をいただきながらの井戸端会議です 第二水曜日午後3時半から集まっています

### ☆手工芸仲間

一人で楽しむより仲間でワイワイやるのが楽しいのです 次は何をやろうかと話しながら決めています

### ☆園芸仲間

公園のプランター園芸や 記念館の花壇園芸を始めました 皆さん好きな花を持ち寄って育てています

### ☆記念館清掃

第三水曜日午後3時半から清掃を行っています



















令和 4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

交通安全講話 (詳細は下欄

五月十五日 (日) 記念館

十時 総会

十一時 交通安全講話

·友梅サロン

毎週水曜日 午 後 一時 記念館

いろいろな仲間の活動が始まっています

▼牧野ケ池緑地公園ピクニック(詳細案内済

・グラウンドゴルフ同好会 四月七日(木)

## 公園清掃活動

毎週月曜日

午前九時半

牧野ヶ池緑地公園

南児童園

いただきます

守りましょう

過ごすため守りたいルールをお話しして

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 梅が丘公園

四月十四日、五月十二日、 六月十六日、

(七月十四日)

ビール工場見学会

別途案内します

六月二十三日 (木

## 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

七月二十日 終業式 (通常登校

四月から新一年生が通学を始めます 朝ご自宅の近くで学童達に声を掛けましょう 学童見守り挨拶活動に参加しませんか 緑のビブス(チョッキ)をお渡しします 参加していただける方には友梅クラブの



子供さんからの寄せ書き (抜粋)

## 交通安全はご自身のため

是非参加してください

お招きして梅が丘地区で安心安全に 2 自転車に乗るとき守ること

学区交通指導員野田みゆき様





☆総会資料配付と年会費集金

四月下旬~五月上旬に各戸に伺います 会員の動向とともにご意見など お知らせください

## ☆交通安全講話

テーマ「高齢者の交通安全」

歩行安全で気を付けること

1

ゾーン30 何のこと

他二 名 を



積極的にマスク着用

検温しよう

歳をとると時間が短く感じられることはありませんか

を向けなくなったりすると、時間は短く感じられるといわれ新しい出来事を体験しにくくなったり、日常の細部に注意 ています。

これは、ある期間中に体験した出来事の数を手がかに、 長さを推定しているからだと考えられています。 反応)が活発でない場合、時間は短く感じられるといわれて (心) が活発でない場合、時間は短く感じられるといわれていまた、体の代謝 (生命維持のために体内でおきる様々な化学 時間

短く感じられると考えられているのです。体験する数が減る上、若いときより代謝も落ちるので、 つまり、高齢化に伴い出会いも少なく、日々に慣れて新たに 年が

どうでしょうか。皆さん思い当たりませんか。 をもう一つの日常生活習慣に追加して見ませんか。 友梅クラブがテーマにしている「集まる」「話す」 行動する」

4年 3月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智



## 数野子池锦地公

## ピクニック



午前十時

①徒歩組

公園内散策路経由徒歩三、四十分

②バス利用組

平成橋十時二十六分発星ヶ丘行き 二つ目バス停鴻ノ巣から徒歩約十分

③現地集合組

公園西口駐車場芝生広場(自販機付近) 十時四十五分集合

☆お弁当 ☆軽いハイキングの服装でお越しください 飲み物は各自ご持参ください

☆当日自由参加です

公園内お花見散策

☆現地行事

白美龍神社 展望台ハイキング 等

昼食懇親会

ディスクゴルフ競技と輪投げ競技

平常活動に戻しますまん延防止等重点措置の解除に伴いクラブ活動は

マスク着用、手の消毒等感染予防対策は引き続き

徹底しましょう

\* 雨天中止

四月七日(木

集合場所と時間

三郎廻間第 公園(平成橋バス停付近)

☆往路はご自身の体調に合わせてお選びください

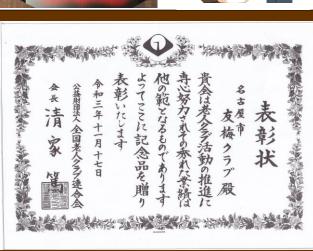
これからも名誉に恥じないよう一層の発展に 会員皆様の活動の成果が認められたものです。

向けて活動していきましょう。

第50回全国老人クラブ大会







表彰されました 全国老人クラブ大会で 友梅クラブは 優良老人クラブ」として



連合会からは一クラブという栄誉ある受賞です。 連合会が推薦するもので、名古屋市老人クラブ 受賞対象は全国六十二群市区町村老人クラブ 全国老人クラブ連合会が表彰するものです。 取り組みを行っている単位クラブに対して この賞は特に他の範とするにふさわしい先進的な (残念ながら表彰式はコロナ禍で開催自粛されました)

令和 4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

# 月~三月の行事案内

あけまして

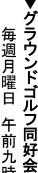
おめでとうございます

## 友梅サロン

毎週水曜日 午後一時から 記念館

活動中の仲間

麻雀・囲碁・茶会・ゲーム・手工芸・ボッチャ・園芸 活動内容、時間割などは仲間同士の話し合いで決めています



每週月曜日 午前九時半 (一月三日 休会) 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

## 公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 一月十三日、二月十七日、三月十七日、(四月十四日) 雨天中止の時はその後の日曜日 梅が丘公園

## 記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後三時半 月十九日、二月十六日、三月十六日(四月二十日)

送れる期間を示す「健康寿命」は

健康上の問題がなく、

日常生活を全く支障なく

二〇一九年は男性七二歳、

女性七五歳だったと

▼桜見とハイキング(別途案内します) 4月七日(木) 牧野ケ池緑地公園

## 小学校登校日

四月七日(木) 三月二十四日(木) 月七日(金) 第三学期終業式(通常登校 新学期始業式 通常登校 第三学期始業式 通常登校



喉につまらさないでね

まで頑張っていると思って良いでしょう。 これは平均値ですから多くの人は七、

八歳も年長

厚生労働省では、健康寿命が延びている要因として

脳血管疾患や関節疾患の減少に加えて

**高齢者の社会参加**が広がっている点をあげています。

厚生労働省はから昨年末発表が有りました。

そんな機会、集まりをつくっていきます。 みんなで「集まる、話す、 今年も友梅クラブの活動

は

行動する」

参加することで

地域とのつながりをつくりましょう。 健康寿命をのばしましょう。













昨年は 今年こそコロナ撲滅を期待したいものです。 コロナ禍に悩まされた一年間でした

防災知識

☆園芸仲間

第二水曜日三時半開始としました

お茶の間的な雰囲気でスタートしました

×茶会仲間

令和 3年12月 1日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

## 友梅クラブ 新年挨拶会の案内

### 1月5日(水曜日) 午後1時~3時

梅が丘記念館



覚えて 救助活動の 本部となります 災害発生時には 梅が丘記念館は おきましょう



防災知識

☆町内会長 ご挨拶 「梅が丘の町づくり」 ☆クラブ会長 挨拶 「新年度クラブ活動方針」 ☆乾杯 (ノンアルコール)

(自由懇談・散会)

\* 当日は定例のサロン行事はありません

☆ゲーム仲間

☆手工芸仲間

愛好家同士技術交換のようなグループができはじめました

教材・作品テーマの提供者を募集します

将棋・トランプ・チェスなど愛好家仲間を募集します

誰でも参加できる友梅碁会所になるよう参加者を募集します

参加者が少なくひと組だけでスタートしました

- \*室内換気のため一部窓を開放します 寒さ対策をお願いします
- \*マスクは必ず着用してください 消毒液、検温計は準備しています

それぞれの集まりに参加される方も

乗ってきました。

八月から始まったサロンは順調に軌道に

## ☆麻雀仲間

多数の参加者でサロン活動のメインになりました 健康麻雀をテーマに全くの初心者にも丁寧な指導を行っています 何時でも覗いてみてください

仲間作りの輪は広がっています。 顔を出すだけを楽しみにされる方も 行事案内はサロンに置いてあります

## 友梅サロン便り

## ☆講演:講習

半年に一回 第一水曜日開催

「健康」「安全」「防災」がテーマです

双記念館清掃活動

参加者を募集しています

すでに三十に近いプランターに花が咲いています 中・南公園に設置のプランター園芸から始めました

コロナ騒動が収束したら始めます 室内外の清掃活動を実施しています 第三水曜日三時半から実施





令和 3年 9月30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(記念館 ▽麻雀仲間

十月~十二月の行事案内

午後一時(ただし第一水曜日は休会)

## 毎週水曜日

▽囲碁仲間

## ▽ボッチャ仲間

毎月第一水曜日

午後一時(ただし他週も随時可能

毎月第二水曜日 午後三時

# ▽ゲーム・手工芸仲間

毎週水曜日 午後 時(ただし個々に対応)

# ▽茶会(お茶の間)仲間

每月第三水曜日 午後三時

## ▽記念館清掃活動

毎月第三水曜日 午後四 時

# 月五日 全員年初挨拶会 予定)

# ▼グラウンドゴルフ同好会

(一月三日 每週月曜日 午前九時半 休会) 牧野ヶ池緑地公園 南児童園

## ·公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 午前九時 十月十四日、十一月十八日、十二月十六日、(一月十三日) 雨天中止の時はその後の日曜日 梅が丘公園

# ▼史跡散策会(十一月予定)中止、忘年懇親会(十二月予定)中止

## 小学校登校日

十二月二十三日(木)第二学期 月七日(金)第三学期始業式(通常登校) 終業式(通常登校)

記念館行事にはサーキュレーターと炭酸ガス濃度測定器を マスクと手洗い、体温測定を励行しましょう。 感染予防対策を守りながら、クラブ活動は再開します。

設置し室内換気に努めます。 思い切り手足を伸ばしてリフレッシュしましょう。 もうすっかり秋晴れの活動しやすい季節になりました。 コロナ禍で出足をくじかれた「友梅サロン」もいよいよ



本格始動いたします。

「**健康づくりと交流**」がテーマです。

顔見せ、世間話が目的の参加も大歓迎です。



## 「劣化」と「老化

加齢に伴う劣化と老化は誰しも避けられない。

劣化を遅らせることは出来る。 しかし、体のケア、メンテナンスを心がけ、時には治療すれば 劣化は固有の個人差、環境の影響によるところも多い。 なったり性能が悪くなり機能が落ちてしまうことである。 劣化とは、時間の経過や使用環境にさらされた結果、もろく

出来る。 能を高めたり、細胞が活性化し老化を遅らせることが 刺激を受ける等心身に良いことを行っていれば、細胞を作る機 バランスの良い食事や運動をしたり、ストレス発散、適度な 老化は個人の努力次第で大きな差が出来てしまう。 多くなって古びた感じになってしまうことである。 良い状態を保つ機能が追いつかなくなった結果、古い細胞が 老化とは加齢により古い細胞を新しい細胞に作りかえたり、 皆さん毎日の生活を振り返ってみて



いるのではないでしょうか。

まだまだ努力出来ることが残って

令和 3年 8月26日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

## 緊急連絡

クラブ活動は原則自粛いたします 、月二十七日から九月十二日の間 コロナ禍における「緊急事態宣言」発出により

公園清掃活動と学童見守り挨拶活動は継続します

緊急事態宣言が解除された時点からクラブ活動は再開 してください 自粛期間こそ平常時にまして積極的に健康管理に努力 大きさは皆さん十分自覚されておられると思います 高齢者にとって自宅引きこもりが引き起こす健康被害の

いたします 〈蔓延防止措置期間でも感染予防を徹底して活動します)

▼グラウンドゴルフ同好会 期間中休会

▼友梅サロン 期間中休会

公園清掃活動 九月十六日、 梅が丘公園の :天中止の時はその後の日曜日 (中公園) 午前九時 十月十四日

・学童登校時見守り挨拶活動 小学校登校日 九月一 日 通学路近辺 より通常登校 毎朝七時四 十分頃



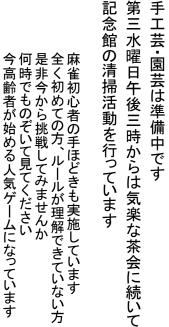


友梅サロン時間割

於記念館

麻雀	毎週水曜日 午後1時 ただし第1水曜日は休会		
囲碁	第1水曜日 午後1時 ただし毎週水曜日も可		
ゲーム 手工芸	毎週水曜日 午後1時		
ボッチャ 競技	第2水曜日 午後3時		
茶会 お茶の間	第3水曜日 午後3時		
記念館 清掃	第3水曜日 午後4時		

記念館の清掃活動を行っています 手工芸・園芸は準備中です 順調に活動が始まりました 麻雀・囲碁・ゲーム・茶会・ボッチャの各集まり 友梅サロンは 八月から活動を 始めました





は

第

一回集合日時(すべて記念館)

"のばそう!健康寿命 担おう!地域づくりを"

令和 3年 7月21日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

> 現在参加登録していただいた人数です 多数の参加有り難うございました



☆ボッチャ

八月十一日

午後三時 午後三時

☆手工芸 茶会

☆麻雀 囲碁 ゲーム

八月四日

午後一時

八月四日

## 暑中お見舞い申し上げます

友梅サロン 特集

七月十四日サロン概要説明と参加登録会を開催しました

友梅サロン説明会の報告

登録者数

(7月19日現在)

項目		人数
麻雀		11
囲碁		4
ゲーム		5
茶会		7
園芸		4
ボッチャ		8
	編み物	1
	刺繍	3
手	裁縫	1
エ	塗絵	1
芸	切絵	1
	絵手紙	0
	版画	1
	絵画	1
その他		2

合計 50

記念館に集合してください 八月から活動を開始します これからも いつからでも参加出来ます まだまだ登録者は増加することを期待しています

それぞれ第一回の集合日時を決めました 登録された方、これから参加したい方は指定の日時に 最初に仲間の顔合わせと開催日時、約束事を話し合うため

友梅サロンのテーマ 「健康づくりと交流\_

・仲間と

「集まる」「話す」「行動する」

・安全、防災の意識向上

災害時の連携醸成

・町内行事、社会奉仕活動への参加醸成

「七夕竹あかりの夕べ」

梅が丘公園(中公園) 八月十四日(土)午後六時から

夏の夜のひととき ご家族誘いあって (雨天予備日八月十五日)

楽しんでいただきたいと思います

皆さんの願い事を 短冊、笹飾りに

飾った後は植田八幡社で お焚き上げします たくしませんか

飾り付けできます 当日午前中に公園までお持ちください 事前に友梅役員まで届けていただくか

コロナ感染防止対応ため マスク・検温・消毒・換気は当面続けます

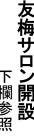
令和 3年 6月21日発行 友梅クラブ(梅が丘高齢者の会) 会長 遠山 智

## 友梅サロン開設

七月〜九月の行事案内

0

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 (十月四日、十一日、十八日、二十五日) 九月六日、十三日、二十日、二十七日 七月五日、十二日、十九日、二十六日 八月は夏休みとします 牧野ケ池緑地 公園 南児童園



## ▼公園清掃活動

毎月第三日曜日の前の木曜日 七月十五日、八月十二日、九月十六日、 (十月十四日) ただし八月のみ八時開始とします 雨天中止の時はその後の日曜日 午前九時 梅が丘公園



学区夏祭り 町内盆踊り 牧野ケ池グラウンドゴルフ大会 子ども会工作教室と映画会・ラジオ体操

## 新企画行事

|竹あかり七夕会」(子ども会主催 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 八月十四日(土)(予備日十五日) 梅が丘(中)公園 七夕会が計画されています 町内会· 友梅クラブ協力



▼小学校登校日

九月一日 七月二十日

始業式(通常登校 終業式(通常登校

## 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	講習講演
第2	仲間に開放 ・麻雀	ボッチャ
第3	<ul><li>・囲碁</li><li>・ゲーム</li></ul>	お茶の間
第4	・手工芸 ・茶会	予備
第5	•園芸 等	予備

## 「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、当日どなたかに託けてください

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

## ☆サロン開始

## 八月から 毎週水曜日

午後一時

換気には配慮しますが冷房はきかせます二人でも三人でも仲間が集まればスタートします 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

## 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

動は

清掃活動と

## 「友梅サロン」開設

予告編

每週水曜日 • 年後

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



テーマ毎に参加募集

### ボッチャ仲間(日時指定)



高齢者スポーツに挑戦

### 囲碁仲間



気楽な町の碁会所

茶会仲間



形式張らない茶会

### お茶の間(日時指定)



情報伝達・井戸端会議

## -ム仲間



脳トレゲームに挑戦

## 園芸仲間



記念館の花壇作りから

### 講習・講演(日時指定)



タイムリーに実施

- ★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 だける方お願いします
- ★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

毎週自由に集まれ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



