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　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

七月～九月の行事案内

▼友梅サロン　（麻雀・囲碁・手工芸など）
毎週水曜日　午後一時　記念館
八、九月第一水曜日は
希望のあかり作品作りをします

▼ボッチャとグラウンドゴルフ
毎週月曜日　午前九時半
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

▼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
毎月第三水曜日　午後三時　記念館
七月十六日、八月二十日、九月十七日、（十月十五日）

▼夏休み工作教室と映画会（子ども会共催）
八月三日（日）　八月二十六日（火）
午前十時　記念館

▼小学校登校日
七月十八日（金）　終業式（通常登校）
七月二十一日～八月三十一日　夏休み
九月　二日（月）　始業式（通常登校）

「希望のあかり」　開催日が決まりました
十月四日（土）　午後六時半から
梅が丘公園
雨天予備日　十月十一日（土）

「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。

八月六日（水）きらめきボール作り
九月三日（水）あんどん作り
いずれも**午後一時**から
記念館にお越しください。

ボール

あんどん

「総会と健康教室」を開催しました。

五月七日　参加者は二十一名
総会では行事・会計報告と計画　及び遠山前会長から清水新会長交代について了承されました。
健康教室では天白保健センター講師による口健康重要性の講話と誤嚥防止体操を実習しました。

サロン健康体操実施

つまずいたり、バランスをなくしたりして転倒する話題が増えてきました。
そこで会員のKさんがご指導くださり簡単な運動機能維持体操を毎回サロンの始まりに短時間ですが実施しています。
皆さん身につまされることなので真剣です。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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

5月7日（水）　午後1時から

令和7年度　総会と健康教室　を開催します

梅が丘記念館

友梅クラブ総会　午後一時

議題
- 前年度活動報告と会計報告
- 新年度活動計画と予算
- 役員選出

今回会長交代があります。

健康教室　午後二時

「高齢者のための
お口の健康」
講師　天白保健センターより
歯科衛生士

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

事前に総会資料配付、年会費集金時訪問し皆様の動静を確認させて頂いています。
新会長を盛りたて、クラブ活動を発展させるため多数のご参加を期待しています。
（当日のサロンは休会になります）

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

数日前の寒の戻りで我々が出かけるのを待ってくれたように桜は満開でした。
リニューアルされたお花畑も見応えありました。

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）

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　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

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）　案内済み

▼グラウンドゴルフ競技
毎週月曜日午前九時半　梅が丘公園

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

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

▼小学校登校日
四月八日　（火）始業式
七月十八日（金）終業式

朝の見守り挨拶活動に対して子供さんたちからかわいいお礼の寄せ書きカレンダーを頂きました。

☆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ご協力ください。
本年も会員の継続をお願いします。
実活動に参加できなくても、友梅ニュースを読んで頂き、地域とのつながりは続けましょう。

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続けることができましたこと、心より感謝申し上げます。
在任中、会員は常に総数八十人前後を維持し、活発な活動を続けてきました。
しかし、会員の半数以上が入れ替わったとはいえ、平均年齢は七十五歳から八十三歳へと高齢化が進みました。
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、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性、必要性が高まる時代となってきました。
新会長には、友梅クラブの一層の発展を期待するとともに、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上げます。
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

友梅クラブでは、「のばそう！健康寿命」と「担おう！地域づくり」をテーマに「明るい梅が丘」を目指して活動しています。
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できる、会話が出来る、いざという時は助け合えるそんな明るく元気な、梅が丘を皆様と一緒に作っていきたいと思っています。
そして、これからも若い人たちと一緒に、「夢」と「希望」と「感謝」の気持ちを持ち続けたいと思いますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

新会長　清水隆司

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　2月　15日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

東山植物園

ピクニック会

リニューアルしたお花畑

桜の回廊

四月三日（木）　＊雨天中止

集合場所と時間

平成橋バス停（星が丘行）

午前九時四十五分

行程

平成橋（市バス）↓星ヶ丘↓三越（買い物）↓
（徒歩約十分）↓植物園星ヶ丘門①↓
（徒歩約十分）↓展望休憩所②　昼食
桜の回廊③・お花畑散策④↓
（徒歩約十分）↓星ヶ丘門↓星ヶ丘（市バス）
平成橋解散（午後三時半頃予定）

☆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
雨天催行可否は事前参加申し込み者のみ連絡致します

☆会員も会員以外の方も歓迎します
会員以外の方は当日三百円（入会金）をお願いします

☆軽いハイキングの服装でお越しください

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

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

三月からグラウンドゴルフを始めます

東山植物園

お花畑は彩り豊かな花壇や子どもが楽しめる
幅広のすべり台などさまざまな世代のにぎわいと
憩いの空間にリニューアルされました
昨年ピクニックの時はオープンしていませんでした
桜の回廊は百品種千本の多種多様な桜をお楽しみ
いただけます
昨年ピクニックの時は満花でした

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

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

明けまして
おめでとうございます
本年もよろしく
お願いいたします

一月～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

▼友梅サロン
毎週水曜日　午後一時　記念館
一月八日は午後二時から始めます
手工芸は二月五日から始めます

▼グラウンドゴルフ競技
一、二月は休会します
三月から再開予定です

▼ボッチャ競技（一、二月）
毎週月曜日　午前九時半　記念館
一月十三日から始めます

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
一月十六日、二月十三日、三月十三日、（四月十七日）
雨天中止の時はその後の日曜日

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　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）

▼ピクニック（別途案内します）
四月三日（木）　東山植物園（予定）

▼小学校登校日
一月七日（火）　第三学期始業式　通常登校
三月十九日（水）　卒業式
三月二十四日（月）　第三学期終業式　通常登校
四月七日（月）　入学式
四月八日（火）　新学期始業式　通常登校

友梅クラブの意義（新年に思う）

会長　遠山　智

高齢者同士がつながる場として機能する友梅クラブは地域にとって重要な存在です。
クラブ活動の基本は　仲間と「集まる」「話す」「行動する」そんな場を設けることです。
外出の機会を増やし、人や社会とのつながりを高めることが心身の機能を向上させ健康を支えています。
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。

クラブ活動にはもう一つ大切な役割があります。
自らが健康寿命を延ばすとともに、「地域を豊かにする社会活動」の担い手になることです。
公園や記念館清掃活動、学童見守り挨拶活動、子供会用夏休行事、三世代交流希望のあかり行事などもその一つです。
同じ町内に住む人々が顔を合わせたら挨拶できる、会話ができる、いざとなった時は助け合える、そんな明るく健康な地域づくりを担いましょう。
元気で活力ある若手（？）高齢者にも地域活性化の担い手として参加していただけることを期待しています。

友梅ニュース

つＶ *“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”*

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
有り難うございました
来年も皆様のご参加を
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）　午後一時

記念館

新年の挨拶と懇親の会です
一年の初め
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」

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

今年一年振り返ってみて新しく挑戦したこと、新しく始めたことがありますか。
たとえ小さなことでも思い出せたら、それがこの一年を元気に過ごした証なのです。
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。
年齢、体調は言い訳にしません。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

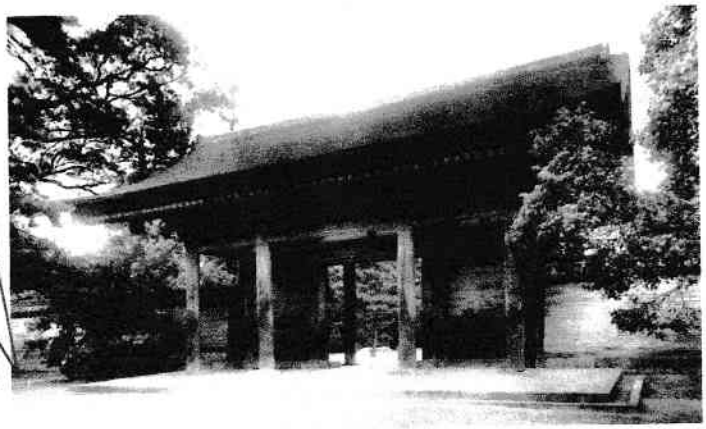
令和 6 年　10 月 10日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者クラブ）
会長　遠山　智

史跡散策会特集

「熱田神宮末社巡りと草薙館・ｎａｇＡｙａ」

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

本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す。また、この九月に一部オープンした「熱田ｎａｇＡｙａを」訪れます。



熱田神宮に国宝の門があったことをご存じですか？

熱田界隈の新たな起爆剤になれるでしょうか？

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

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、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。

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　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

十月～十二月の行事案内

▼友梅サロン　（麻雀・囲碁・手工芸など）
毎週水曜日　午後一時　記念館

▼グラウンドゴルフ
毎週月曜日　午前九時半　梅が丘公園

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

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後３時　記念館
十月十六日、十一月二十日、十二月十八日、（一月十五日）

▼施設見学会（詳細別途案内します）
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
一月八日（水）午後一時　記念館

▼学童見守り挨拶活動
毎朝小学校登校日
（参考）十一月十六日（土）　出校日（通常登校）
十一月十八日（月）　代休日
十二月二十三日（月）　終業式（通常登校）
一月七日（火）　始業式（通常登校）

「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。
高齢者でもお役に立てる地域づくり活動のひとつです。
ご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。
一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。

「梅が丘希望のあかり」が開催されました

九月二十八日　梅ケ丘公園

今回で４年目、展示作品の種類、レベルは年を追う毎に向上し見応えのある作品が公園一杯に展示されました
会場の雰囲気はとても写真や、文章では言い表せませんがご来場者の皆様からは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提供し沢山の子供さん達に楽しんでもらえたことも成果のひとつです。

好きなものを食べる

好きなことをしていると、様々な刺激があることは脳にとってプラスです。
好きなものを食べているときの「おいしい！！」という感情は、味覚への刺激だけではなく、嗅覚、視覚など様々な刺激になります。
「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、
「好きなものは、自分の体が欲しているもの」くらいの感覚で、自由に「好き」を優先して暮らすことが脳の若さを保つコツです。
但し、何事も「中庸」という考えがあります。
無理をすると脳はストレスを感じ老化を進めます。
また、他の病気などで制限があるときは当然考慮してください。

（脳科学者　西　剛志　著書より）

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　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　九月二十八日　梅が丘公園
（案内パンフ同時配布）
今年も会員有志で作品製作しました
皆さんの労作を是非見に来てください

☆グラウンドゴルフ　九月再開と会場変更

牧野ケ池南児童園で長年プレーしてきましたが
会場まで歩くのが遠く、また道具運搬が困難と
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
開催は**「毎週月曜日九時半」**に変更ありません
初日は九月二日（月）　九時半です
新たな競技（モルック）の
追加も検討しています
従来から参加の皆様
新しく挑戦してみたい方
多数の参加をお待ちしています

モルック競技

☆天シ連では「趣味の作品展」（九月二十五日から二十七日）と
「演芸大会」（十一月二十日）の参加者を募集しています
参加ご希望の方は早めに最寄りの役員まで
お申し出ください

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

残暑お見舞い申し上げます

☆友梅サロン便り（毎週水曜日午後　記念館）

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

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

・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

☆天シ連ボッチャ競技大会　優勝
七月三日　天白スポーツセンター
友梅チームで参加し
見事優勝しました
今度は十二月開催の
市老連大会に挑戦します

☆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
「アイラブ　スヌーピー」
来場者（子供）十四名
・夏休み工作教室　八月二十七日
「ブーメラン」
参加者（子供）十六名

友梅クラブ・梅が丘子ども会・うめがおかSUNプロジェクト主催

梅が丘希望のあかり

9/28 SAT

PM5:30-PM8:30

※雨天の場合

10/5 SAT

友梅クラブの輪投げコーナーあります（先着100名・景品有）

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。

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　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

▼友梅サロン　（麻雀・囲碁・手工芸など）
毎週水曜日　午後一時　記念館
七、八、九月第一水曜日は
希望のあかり作品作りをします

▼ボッチャとグラウンドゴルフ
毎週月曜日　午前九時半
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

▼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
七月十八日、八月十五日、九月十二日
（十月十七日）

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後３時　記念館
七月十七日、八月二十一日、九月十八日
（十月十六日）

▼子ども映画会と工作教室（子ども会共催）
八月二十二日（木）八月二十五日（日）
午前十時　記念館

▼小学校登校日
七月十九日　終業式（通常登校）
九月　二日　始業式（通常登校）

「希望のあかり」催事（別途案内）
九月二十八日（土）　午後六時半
梅が丘公園
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

☆総会報告（五月八日　記念館　二十四名参加）
令和六年度行事計画、予算など提案通り
推進されることになりました。

☆健康教室報告（総会に続き開催）
「フレイル防止とエクササイズ」
講師：天白保健センター
教えて頂いたホームエクササイズは
毎日続けましょう

詐欺に引っかからない方法

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

高齢化すると、人とのつながりを感じたとき、ある脳内ホルモンが増加しその人を信用してしまう傾向にあります。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う偏った考え方です。自分は大丈夫だろうと考えてしまうのです。結局だまされてしまう人が高齢者に多いのです。

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方法が「それをやっている自分の姿を想像する」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てみることです。そしてここがポイントですが、イメージしたときに、**「自分がやっていることが間違いないか、今一度誰々に確認してみる」**そのようなことまで想像してみることです。一度リハーサルすると、脳はそれを実行しようとする傾向にあります。**（リハーサル効果）**

イメージすることは難しいことではありません。でも効果は抜群です。

（脳科学者　西剛志著より）

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　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

五月八日（水）　記念館

総会　午後一時から

クラブの活動報告や計画の確認をしましょう
事前に総会資料配布、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

健康教室　午後二時から

「フレイル防止」と「エクササイズ」
講師　天白保健センターより
高齢者にとって大事な生活習慣改善のお話です
参加して日常生活の中で活かしましょう

「希望のあかり」説明会

六月五日（水）午後一時
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
作品製作要領、製作日程等の説明会です
今年こそ参加しませんか

東山植物園ピクニック

四月四日（木）　快晴
参加者十四名

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、脳にストレスです。ストレスが脳にダメージを与え、最終的に認知症のリスクが高まります。
自己重要感は「他者から重要と思えわれていること」がベースですから、人とのつながりが前提です。
高齢者になると、おのずと人とのつながりが少なくなってしまいます。
ですから、自らつながりをつくりに出かけることが重要です。
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ょうか。

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　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

四月～六月の行事案内

▼総会　と　健康教室（仮題）
五月八日（水）午後一時　記念館
（この日はサロンお休みです）

▼友梅サロン　（麻雀・囲碁・手工芸など）
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
毎週月曜日　午前九時半　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　梅が丘公園
四月十八日、五月十六日、六月十三日、（七月十八日）

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後３時　記念館
四月十七日、五月十五日、六月十九日、（七月十七日）

▼小学校登校日
四月九日（火）　始業式（通常登校）
五月二十五日（土）　運動会（通常登校）
五月二十七日（月）　振替休校
七月十九日（金）　終業式（通常登校）

☆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
ご協力ください
本年度も会員の継続をお願いします
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

5月8日（水）
午後1時
記念館

友梅クラブ総会

健康教室

講師：天白保険センター

日常の「もの忘れ」

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。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できます。以下に、五つの工夫を紹介します。

一、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促すことも大切です。

二、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。
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、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すくなります。

三、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運動も脳の健康に良い影響を与えます。

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で、生き生きとした毎日を過ごすことができます。

五、専門家や介護サービスの利用を検討しましょう。
適切な対処法やかかわり方を学ぶ機会になります。
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。

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

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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

東山植物園　ピクニック会

春がきた　♪♪　春がきた

四月四日（木）　＊雨天中止

集合場所と時間
平成橋バス停（星が丘行）
午前九時四十五分

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

☆園内は多少登りのある徒歩散策になります
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）

☆当日自由参加です
雨天催行可否は事前参加連絡頂いた方のみ致します

☆会員も会員以外の方も歓迎します
会員以外の方は当日三百円（入会金）をお願いしています

☆軽いハイキングの服装でお越しください

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

☆植物園入場割引（六十五才以上五百円→百円）を受ける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　免許証　マイナンバーカード等の身分証明証が必要です

三月からグラウンドゴルフを始めます

行程目安
①　→　②　→③　→④　→①　各行程徒歩約１０分
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

能登半島地震災害救援拠金の件

一月一日発生した能登半島大地震は甚大な被害をもたらしたことはご存じの通りです。
この緊急事態に対し全国老人クラブ連合会の呼びかけで、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「令和６年能登半島地震災害救援拠金」を実施することになりました。
友梅クラブもその趣旨に賛同して連合会を通じて救援拠金を行いたいと思います。
つきましては一人当り２００円相当額（名古屋市老人クラブ連合会目標）を皆様からお預かりしているクラブ会費の中から一括拠金することにします。
ご理解とご協力をお願い致します。
なお、ご意見がおありの方は役員までお申し出ください。

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　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

明けましておめでとうございます

一月～三月の行事案内

▼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　記念館
麻雀・囲碁・手工芸・園芸など
一月十日から始めます

▼グラウンドゴルフ同好会
一、二月はボッチャ競技に変更します
三月から再開予定です

▼ボッチャ競技（一、二月）
毎週月曜日　午前九時半　記念館
一月八日から始めます

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
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
毎月第三水曜日　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）

▼ピクニック（別途案内します）
四月四日（木）　東山植物園（予定）

▼小学校登校日
一月九日（火）　第三学期始業式　通常登校
三月十九日（火）　卒業式
三月二十二日（金）　第三学期終業式　通常登校
四月八日（月）　入学式
四月九日（火）　新学期始業式　通常登校

今年も元気に活動しましょう

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

★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

★グラウンドゴルフ、ボッチャやピクニック
健康維持にも務めています。

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欲求を下から順番に満たそうと意欲を燃やします。
（マズローの欲求五段階説）

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

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老化現象です。
下降速度は本人の意欲と努力により大きな差が出ます。
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欲求達成に意欲を燃やし挑戦しましょう。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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
良い新年をお迎えください**

干支の中で
辰だけが
架空の動物

「公園清掃活動」と「学童見守り活動」

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

名古屋大学博物館見学会報告

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博物館を訪れました。
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勉強になりました。

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

天白警察交通安全教室報告

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

友梅ニュース

臨時号

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

“のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを”

天白警察からの交通安全講話「高齢者の交通安全」

日時 十一月二十九日（水）
午後一時十五分（約四十五分）
場所 梅が丘記念館
（当日の友梅サロンは午後二時から）

高齢者の交通事故は天白区内でも多く発生しています。
今回天白警察から、皆さんが事故にあわないよう守ってもらいたい要点をお話ししていただくことになりました。

交通事故は加害者側の問題も大きいのですが、高齢者自らも交通規則を守る、事故回避の行動とるよう求められています。

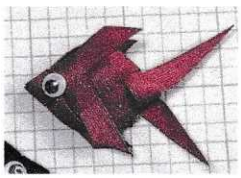
交通事故にあわないよう、講話を聞いていただき、ご自身の行動を見直しましょう。

友梅サロン 手工芸仲間

クラフトバンド手芸に挑戦

第１回
１１月１日 水曜日

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

９月３０日
今年も
梅が丘公園に
あかりが灯りました

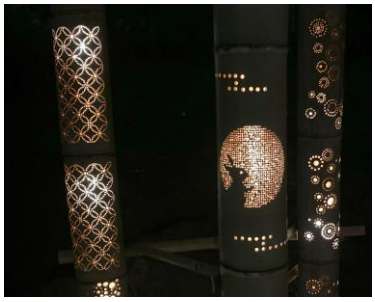
友梅クラブ
梅が丘こども会
うめがおか SUN プロジェクト

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

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

今年特筆すべきは SUN プロジェ
クトコーナーの特大のあんどん
です
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”

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

施設見学会特集

「名古屋大学博物館と学内レストラン」十一月九日（木）実施

名古屋大学博物館は名大東山キャンパス内に位置し、大学の歴史や研究はもちろん、地域の自然やアートの展示をしています。見学後大学のシンボルである豊田講堂のレストランでのランチを味わっていただきます。参加料は無料です。

集合時刻・場所　平成橋バス停(公園側)午前九時三十分

行程

平成橋(市バス)→地下鉄植田→(八事乗換え)→名古屋大学…名古屋大学博物館…豊田講堂・ユニバーサルクラブ(昼食)…名古屋大学(地下鉄)→(八事乗換え)→地下鉄植田(市バス)→平成橋・解散(午後二時頃を予定)

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。

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)

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　1日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

十月～十二月の行事案内

▼友梅サロン　（麻雀・囲碁・手工芸など）
毎週水曜日　午後一時　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　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　梅が丘公園
十月十二日、十一月十六日、十二月十四日、（一月十八日）

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後３時　記念館
十月十八日、十一月十五日、十二月二十日、（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

▼新年挨拶会
一月十日（水）午後一時　記念館

▼学童見守り挨拶活動
毎朝小学校登校日
十月七日（土）　出校日（通常登校）
十月十日（火）　代休日
十一月二十四日（金）　休校・県民の日
十二月二十二日（金）　終業式（通常登校）
一月九日（火）　始業式（通常登校）

「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。
ボランティア活動ですが、地域社会参加型の活動であり
健康寿命の維持促進にも有意義な活動だと思います。
この機会に一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。

九月十四日毎月定例の
梅が丘公園清掃活動を
実施しました。
まだまだ暑い日でしたが
頑張りました。
公園の雑草の勢いはとても
高齢者の活動では対応出来
ませんが、少しでも清潔な
公園に保ちたいと思います。

脳内神経ネットワーク

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

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ますが、ネットワークは加齢と共に減るわけではありません。何か新しいことを始めると、神経と神経をつなぐネットワークが新しく生まれます。この能力は高齢者でも起きるのです。年齢に関係なく増やすことが出来ます。

「新しいこと」というのを大げさに考える必要はありません。例えばスーパーやコンビニで買ったことない お菓子を買う、家の近所でも通ったことのない道を通ってみる、見たことのないテレビ番組を見てみる、レストランでなかなか頼むことのないメニューを注文してみる・・・ちょっとしたことで良いのです。それだけで脳は変化します。
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。
（脳科学者　西　剛志　著書より）

梅が丘 希望のあかり

十六夜の梅が丘公園に
今年もたくさんのあかりが灯ります。
皆様のささやかなふれあいのひと時と
なりますように…

夜道となります
安全に徒歩で
お越しください

おこさまは
おとなのかと
いっしょに
歩いてきてね

場所

梅が丘公園

梅が丘3丁目（中公園）

日時

令和5年9月30日(土)

午後5時半～午後8時半

雨天時 10月1日（日曜日）開催

※変更は梅が丘公園・記念館に掲示でお知らせします。

主催 友梅クラブ・梅が丘子ども会・うめがおかSUNプロジェクト

【出品者の皆さまへ】
●竹あんどんの返却について
当日最後まで会場にいらっしゃる方は、そのままお持ち帰りください。
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。
梅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時から12時の間にお越しください。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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

梅が丘　*希望のあかり*

★梅が丘　希望のあかり
開催日　九月三十日
（案内パンフ同時配布）
今年も会員有志が集まって
五月頃から作品製作に励んで
きました
皆さんの労作を是非見に来て
ください
感動できたら来年こそ
あなたも参加しませんか
梅が丘の継続的な行事に
発展でるようクラブ活動
として力を入れています

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

★天シ連「のど自慢大会」
開催日　十一月二十一日
開催場所　天白文化小劇場
自慢の喉をご披露したい方
日頃からカラオケを楽しんで
おられる方
ふるってご出場ください
申込期日　十月十日
友梅クラブ役員まで
当日はカラオケ機械による
採点で入賞者が決まります
歌のジャンルは自由です

☆サロン活動状況
毎週水曜日午後一時　記念館
・健康麻雀
毎回十名から十二名が参加
初心者指導にも力を入れています
この機会に始めて見ませんか
・囲碁
何時でも三組自由に使えます
碁仲間と打ちに来てください
・手工芸
参加者で毎回テーマーを選択して
取り組んでいます
会話も楽しんでいます
・講習会
不定期に開催しています
交通安全・防災・健康体操　等
・雑談・見学だけの方も大歓迎です

☆グラウンドゴルフ再開
毎週月曜日九時半　牧野ケ池南児童園
猛暑期間中止していましたが九月から
再開します
初めての方もすぐに楽しめます
まずは覗いてみてください

☆子供会向けに二つの行事を開催しました
・夏休み映画会　八月二十四日
「えんとつ町のプペル」
来場者（子供）十名
・夏休み工作教室　八月二十七日
「ヘリコップター」
参加者（子供）十七名

九月から「学童見守り挨拶活動」が始まりました
参加の皆様今学期も宜しくお願いします
新しい方のご参加をお待ちしています

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

▼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）　午後三時（約一時間）　記念館
高齢者向けの講習会です　是非参加してください

▼ボッチャとグラウンドゴルフ
毎週月曜日　午前九時半
七月・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します

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
七月十三日、八月十七日、九月十四日、（十月十二日）

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

▼映画会と工作教室（子供会と共催）
映画会　八月二十四日（木）
工作教室　八月二十七日（日）

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

▼小学校登校日
七月二十日　終業式（通常登校）
九月　一日　始業式（通常登校）

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

☆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）
「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いただきました。
阪神大震災の時負傷原因の七割が家具・ガラスが犯人で有り、災害防止上大変重要なアイテムであることを認識しました。

藤井講師から後日頂いたご感想
今回、出席者十六名のアンケートを頂き有難うございました。十六名回答の中九名の方がほとんど無策という結果を得ました。素晴らしい方も三名見えました。無策の原因はいろいろありますが、今回の講習の内容で、自分に出来る項目を実行してほしいと思います。
ガラスの飛散防止は、大切な作業で通路の確保に必要です。ぜひお願いしたいと思います。今回は天白消防署から星野主事もお見えになり、家具固定ボランティアの紹介もあり、家具固定ボランティアの活用をお勧めします。
素晴らしい友梅クラブの皆様の結束で、家具固定推進を期待しております

社会関係のレベルを上げよう
人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にできています。
脳はつながりを感じた瞬間に、脳を活性化し、認知機能を高める効果があります。
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めます。孤独感と認知症発症の可能性は比例しています。
（脳科学者　西　剛志　著書より）

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
役員会	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　全議題了承 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	竹行燈会員出品44点
史跡散策会	11月10日	中村公園	12名	中村大鳥居と加藤清正記念館巡り　昼食会
友梅サロン	毎週水曜日	記念館	10～15名／回	麻雀　囲碁　手工芸　園芸　清掃　その他
グラウンドゴルフ競技	毎週月曜日	牧野ケ池緑地南児童園	10～12名／回	酷暑7･8月　極寒1･2月は休会
ボッチャ競技	毎週月曜日	記念館	8～12名／回	グラウンドゴルフ休会月7･8月　1･2月開催
公園清掃活動	毎月第三日曜日の前の木曜日	梅が丘公園	5～10名／回	参加者が減少傾向
学童見守挨拶活動	登校日　毎朝	学童通学路	12～13名／回	町内通学路安全向上推進
友梅ニュース発行	9回	会員配布	全世帯	行事案内　その他連絡事項

※1　友梅サロンは麻雀、囲碁、手工芸のメンバーが定着し活動は順調　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着しつつ有り、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梅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

計画行事

	月日	曜日	行事	概要
令和5年	4月 6日	木	牧野ケ池緑地公園ピクニック	
	5月10日	水	総会	防災講習会併催
	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	
	11月 9日	木	定時敬老会	

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月休会)	「グラウンドゴルフ競技」	9時半	牧野ケ池緑地南児童園
毎週月曜日(7-8月 1-2月開催)	「ボッチャ競技」	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	梅が丘公園
学童登校日	「学童見守挨拶活動」		
不定期(略月1回)	「友梅ニュース発行」		

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　4月　1日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

四月～六月の行事案内

▼総会　と　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）
毎週水曜日　午後一時　記念館

▼牧野ケ池緑地公園ピクニック（詳細案内済）
四月六日（木）　牧野ケ池緑地公園

▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
四月十三日、五月十八日、六月十五日、（七月十三日）

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後３時　記念館
四月十九日、五月十七日、六月二十一日、（七月十九日）

▼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）

☆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
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

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
総会はクラブ活動、予算など皆で確認する場です
あなたの参加がクラブ活動推進の原動力につながります

防災講習会　午後二時（総会に続き）
講師
災害ボランティアグループ天白でいぷり
地震発生時家具類の転倒・落下・移動による「ケガ・火災・避難障害」の三つの危険が発生します
どのような対策が必要か
高齢者の出来る対策、対応は

脳の老化状態を診断
目をつぶって片足立ちしてみてください。
（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。時間が長い程脳は若いといえます。
平均値は七十代で約五秒、八十代で約三秒です。
初めは出来なくても訓練で少しずつ時間を延ばせます。

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　３月　１日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

牧野ケ池緑地公園 ピクニック

四月六日（木）　＊雨天中止

集合場所と時間
三郎廻間第一公園（平成橋バス停付近）
午前十時

☆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
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
現地集合場所
公園西口駐車場芝生広場（自販機付近）
十時四十五分
☆当日自由参加です
☆軽いハイキングの服装でお越しください
☆お弁当　飲み物は各自ご持参ください
☆現地行事
公園内お花見散策
白美龍神社　展望台ハイキング　等
昼食懇親会
モルック競技の紹介と試技
午後二時半頃現地解散

三月からグラウンドゴルフを始めます

モルック競技とは

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

プレイヤーは木製のピン（モルック）を使って三、四メートル先に立てた木製のピン（スキットル）を倒す、倒したピンに書かれた点数がもらえ、得点が早く五十点に到達した方が勝ち・・・
モルックもスキットルも大きさはほぼお茶のペットボトルくらい。

広い公園でのプレーは気分爽快です。

歳をとると睡眠が短くなるのは脳の老化現象の一つであり仕方のないことです。
ですから布団に入っている時間よりも**睡眠の質**を向上させることが重要です。
質の高い睡眠をとることは認知症の予防にも効果があります。
よりよい睡眠をとるための方法（一例）
一、**三十分未満の昼寝をする**
昼寝を三十分未満する人は昼寝をしない人に比べて認知症のリスクが五十％も下がるそうです。
但し長すぎる昼寝は危険です。六十分以上はかえって害になります。
二、**日光を浴びる**
朝からお昼にかけて日光を浴びると、寝付きが良くなり睡眠の質が良くなったりします。
三、**寝酒をやめる**
アルコールは脳をリラックスさせ寝付きは良くなりますが、深い眠りを邪魔する傾向があるためおすすめできません。
四、**夜のカフェインを避ける**
五、**寝れないときは無理して寝ようとしない**
眠れないときは無理せずテレビを見たり本を読んだり、好きなことをする。
（脳科学者西剛志著書より）

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　1月　1日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

明けましておめでとうございます

一月～三月の行事案内

▼友梅サロン
毎週水曜日　午後一時　記念館
麻雀・囲碁・手工芸・園芸など
一月十一日から始めます

▼グラウンドゴルフ同好会
一、二月はボッチャ競技に変更します
三月から再開予定です

▼ボッチャ競技（一、二月）
毎週月曜日　午前九時半　記念館
一月九日から始めます

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
一月十二日、二月十六日、三月十六日、（四月十三日）
雨天中止の時はその後の日曜日

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　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
一月十日（火）　第三学期始業式　通常登校
三月十七日（金）　卒業式
三月二十四日（金）　第三学期終業式　通常登校
四月六日（木）　入学式
四月七日（金）　新学期始業式　通常登校

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

友梅クラブは**みんなで「集まる・話す・行動する」**をテーマに活動していきます。

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

「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。

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

●学童見守り挨拶活動
毎朝学童の安全安心を見守りながら子ども達から活力を貰っています。
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
子ども達が安心安全に遊べる公園は町のシンボルです。

毎週水曜日午後　記念館に役員、関係者がいますので気楽に声を掛けてください

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　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

十月八日　もう秋の肌寒さが感じられ、大きな十三夜のお月様がポッカリと浮かんだ梅が丘公園で開催されました。
公園一杯に並べられた百数十点の竹あんどんにあかりが灯ると幻想的な世界が広がりました。
友梅クラブからは計画を大幅に上回る四十四点が出品され、創意工夫が盛り込まれた作品は会場を大いに盛り上げました。

出品して頂いた皆さん
有り難うございました。

「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」、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無事開催出来ました。
安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。

「日吉丸となかまたち」の前で

十一月十日　史跡散策会
「中村大鳥居と中村公園・加藤清正記念館」に出かけました。
参加者は十二名
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内容の充実した史跡散策会になりました。
帰りに寄った大鳥居脇の饅頭屋さんでは皆さんの買い占めで品薄状態（？）になっていたようでした。

大鳥居の室賀解説

学芸員の秀吉解説

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。
市内中心（敬老パスが使える範囲）の史跡散策会ですが、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出来ています。

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　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

十月～十二月の行事案内

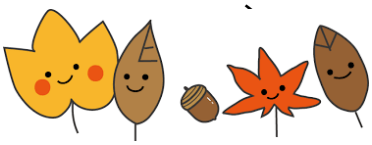
▼友梅サロン
毎週水曜日　午後一時　記念館
十二月は二十八日まで開きます
一月四日（第一水曜日）は休会
十一日（第二水曜日）は新年挨拶会

▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園
雨天時はボッチャ競技に切り替えます　記念館　午前九時
十二月は二十六日まで　一月は九日から開始

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
十月十三日、十一月十七日、十二月十五日、
（一月十二日）
雨天中止時はその後の日曜日

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後3時　梅が丘記念館
十月十九日、十一月十六日、十二月二十一日、
（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）
一月十日（火）　始業式（通常登校）



▼史跡散策会　十一月十日（木）（案内配布済み）
「中村大鳥居と中村公園・加藤記念館」
会員も会員以外の参加も歓迎します
友梅サロンでは随時参加の受付をしています
もちろん当日の参加も可能です

「なごやかひろば７月号」の配布が大変遅れたことをお詫び致します

☆梅が丘希望のあかり

十月八日（土）に開催　（雨天順延　九日）
九月は悪天候のため開催できませんでした
日をあらためての開催です
作品は当日午後四時から五時半の間に梅が丘公園へお持ちください　それまで大事に保管ください
返却は当日終わり次第持ち帰るか翌日午前十時から記念館でお渡しします

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

（参考）同じく中止された「梅が丘防災まち探検」は別途開催が検討されています

「生活習慣改善　八十歳でも寿命は延びる」
六月初旬の中日新聞にこんな見出しの記事をご覧になった方もおられると思います。再確認しましょう。
改善項目として次の八つをあげています。
・一日一回以上の果物摂取
・一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
・一日六～七時間の睡眠

友梅ニュース

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

友梅ニュース

"のばそう！健康寿命　広おう！地域づくり"

令和 4年 9月 1日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長 藤山 智

梅が丘地区は、防災面における心配ごとや、新所一体となって高齢に強いまちづくりに取り組んでいます。

日々高齢者も活躍場所を確保して、日頃から地域防災活動の輪に積極的にのっていくことが必要です。

下段のイラストは、もしかの時あなたの身に起こることかもしれません。

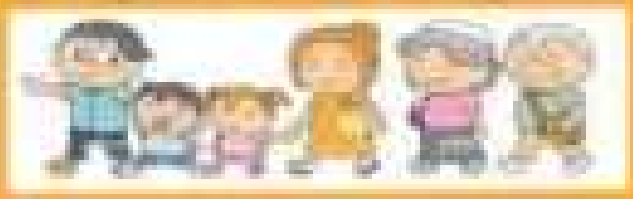
こんな時、まず近隣の方々との絆は市にとって必要になります。

要配慮者（高齢者・障がい者・子ども・妊婦等）に市内外に施設ではいたらないこともあります。

近年発現が必要な方は町内会等に相談をお申しあげたい。

梅が丘の行事に参加しよう

私たちと一緒にやろう



9月23日（祝日）

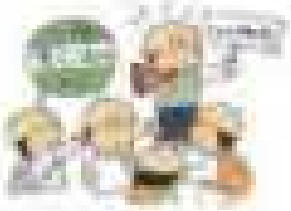
☆「梅が丘地区まち散歩」

☆「梅が丘新道のあかり」

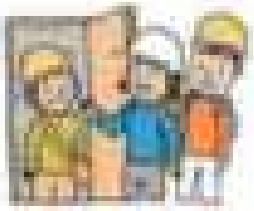
楽しみながら防災のことを学び明日を考えるそんな楽しいイベントが皆さんの参加を待っています。

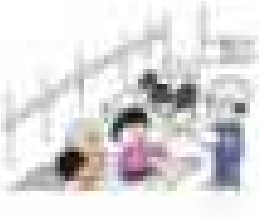
防災まち散歩には お配りしたスタンプ ラリーをご持参ください。

梅が丘記念碑



梅が丘ホール前広場





第1回

梅が丘防災まち探検

9/23

19：00～12：00

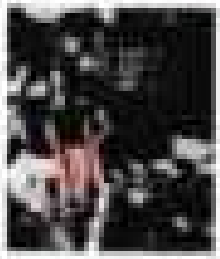
東公園スタート

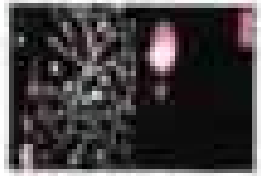
梅が丘記念館

梅が丘公園ゴール

梅が丘

希望のあかり





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　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

七月～九月の行事案内

▼友梅サロン
毎週水曜日　午後一時　記念館

▼グラウンドゴルフ同好会（七、八月中止）

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

▼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
七月十四日、八月十八日、九月十五日、（十月十三日）

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日午後３時　梅が丘記念館
七月二十日、八月十七日、九月二十一日、（十月十九日）

▼いきいきサロン（民生委員主催）
七月十三日　午後三時　記念館
「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
七月二十日　終業式（通常登校）　九月一日　始業式（通常登校）

▼梅が丘希望のあかり（友梅、子ども会、サンプロ共催）
九月二十三日（祭日）午後六時　梅が丘中公園
「竹あんどん」で夜の幻想的な世界を演出
皆さんの作品を募集しています

★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
参加者に材料支給とつくりかた指導をいたします
デザインは持ち帰り自宅で独創的な作品に
仕上げてください（講習会は事前申込不要）

何時か参加していただけることを期待して
定期的な行事も毎回案内しています

☆総会報告（五月十五日開催）
三年ぶりの対面総会でした　参加者二十五名
前年度活動・会計、新年度活動・予算及び役員選任を
報告し今年度の活動をスタートさせました
今年度の会員数は昨年度から五減、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（他二名）を
お招きして「高齢者の交通安全」と題して
ご講話いただきました
高齢者の事故の特徴（あじのひらき）や
事故を避けるための注意（まみむめもの
お約束）等分かりやすいお話でした
講話後参加者から日常疑問に思っている
質問にも丁寧に解説していただきました

認知機能を快活に保つための秘訣
認知機能対策は守りの「生活習慣」と
攻めの「脳の活性化」とのかけ算です。
運動、食事、睡眠等の良い生活習慣が
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を
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
大変有効だと言われています。
人との会話で私たちは膨大な量の言葉を聞いたり、
組み合わせたりしています。
加えて、相手の表情を読み取ったり、気持ちを想像
したりと、コミュニケーションによる脳への刺激は
計り知れないものがあります。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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

「総会」と「交通安全講話」

五月十五日（日）　記念館

参加しましょう

☆総会　　十時開催

議題

一、前年度活動報告と新年度活動計画

二、前年度会計報告と新年度予算

三、役員選出

年一回の総会です

クラブ活動を盛り上げ　推進させる

ために皆さんの参加が力になっています

☆交通安全講話　十一時開催

テーマ「高齢者の交通安全」

① 歩行安全で気を付けること

② 自転車に乗るとき守ること

③ ゾーン３０　何のこと

講師　学区交通指導員野田みゆき様　他二名

高齢者はどうしても体力、判断力が劣ることになり

ともすれば交通弱者として問題視されます

しかし　自分の安全は自分で守る必要があります

そのために知っておかなければならない身近な

交通ルール・約束事を今一度確認しましょう

☆牧野ケ池緑地公園ピクニック報告（四月七日実施）

春の日差しが優しい中、十六人の参加で実施しました。

桜の盛りは過ぎていましたが、木々の芽吹き、野草の花を

愛でながらの公園散策・・・の予定でしたが、全員で挑戦

した公園内の白美衣龍神社参拝には四苦八苦しました。

公園内にこんな険しい山岳路（？）が有ったとは・・・。

お昼は皆さんご持参のお弁当を食べながらの談話会に

花が咲き、午後は輪投げとディスクゴルフを楽しみ

春を満喫した一日でした。

☆ビール工場見学会中止（六月二三日予定）

以前実施していたＡビール工場は見学廃止

になってしまいました。

代替で計画していたＫビール工場も

やっとこの四月から見学会を再開しました

が人数制限や昼食レストランの閉鎖が

続いています。

残念ながらまだまだ団体での行事の一部は

自粛せざるを得ないと思います。

梅が丘高齢者の会「友梅クラブ」　　令和4年4月

「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

☆囲碁仲間

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

☆ゲーム仲間

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

☆茶会仲間

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

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　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

▼総会　と　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）
四月七日（木）

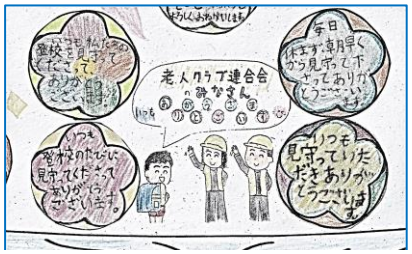
▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
四月十四日、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）

学童見守り挨拶活動に参加しませんか
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
参加していただける方には友梅クラブの
緑のビブス（チョッキ）をお渡しします



子供さんからの寄せ書き（抜粋）

☆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」
①　歩行安全で気を付けること
②　自転車に乗るとき守ること
③　ゾーン３０　何のこと

交通安全はご自身のため
是非参加してください

学区交通指導員**野田みゆき様**（他二名）を
お招きして梅が丘地区で安心安全に
過ごすため守りたいルールをお話しして
いただきます

守りましょう
感染予防

手を洗おう

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

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、時間の長さを推定しているからだと考えられています。
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います。
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体験する数が減る上、若いときより代謝も落ちるので、一年が短く感じられると考えられているのです。
どうでしょうか。皆さん思い当たりませんか。
友梅クラブがテーマにしている「集まる」「話す」「行動する」をもう一つの日常生活習慣に追加して見ませんか。

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　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

牧野ケ池緑地公園 ピクニック

四月七日（木）　＊雨天中止

集合場所と時間
三郎廻間第一公園（平成橋バス停付近）
午前十時

☆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
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
☆当日自由参加です
☆軽いハイキングの服装でお越しください
☆お弁当　飲み物は各自ご持参ください
☆現地行事
公園内お花見散策
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

まん延防止等重点措置の解除に伴いクラブ活動は平常活動に戻します
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

第50回全国老人クラブ大会

表彰状

名古屋市
友梅クラブ殿

貴会は老人クラブ活動の推進に
専心努力され その秀れた業績は
他の範となるものであります
よってここに記念品を贈り
表彰いたします

令和三年十一月十七日

公益財団法人 全国老人クラブ連合会
会長 清家 篤

友梅クラブは全国老人クラブ大会で「優良老人クラブ」として表彰されました

（残念ながら表彰式はコロナ禍で開催自粛されました）

この賞は特に他の範とするにふさわしい先進的な取り組みを行っている単位クラブに対して全国老人クラブ連合会が表彰するものです。

受賞対象は全国六十二群市区町村老人クラブ連合会が推薦するもので、名古屋市老人クラブ連合会からは一クラブという栄誉ある受賞です。

会員皆様の活動の成果が認められたものです。これからも名誉に恥じないよう一層の発展に向けて活動していきましょう。

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　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

あけまして　おめでとうございます

一月～三月の行事案内

▼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

▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園
（一月三日　休会）

▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
一月十三日、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

▼記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後三時半
一月十九日、二月十六日、三月十六日（四月二十日）

▼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
一月七日（金）　第三学期始業式　通常登校
三月二十四日（木）　第三学期終業式（通常登校
四月七日（木）　新学期始業式　通常登校

喉につまらさないでね

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

今年も友梅クラブの活動は
みんなで**「集まる、話す、行動する」**
そんな機会、集まりをつくっていきます。
参加することで
健康寿命をのばしましょう。
地域とのつながりをつくりましょう。

防災知識

健康上の問題がなく、日常生活を全く支障なく送れる期間を示す**「健康寿命」**は
二〇一九年は男性七二歳、女性七五歳だったと
厚生労働省はから昨年末発表が有りました。
これは平均値ですから多くの人は七、八歳も年長まで頑張っていると思って良いでしょう。
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。

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

☆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
＊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

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

防災知識

友梅サロン便り

八月から始まったサロンは順調に軌道に乗ってきました。
それぞれの集まりに参加される方も、顔を出すだけを楽しみにされる方も仲間作りの輪は広がっています。
行事案内はサロンに置いてあります
何時でも覗いてみてください

☆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

☆囲碁仲間
参加者が少なくひと組だけでスタートしました
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

☆ゲーム仲間
将棋・トランプ・チェスなど愛好家仲間を募集します

☆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

☆茶会仲間
お茶の間的な雰囲気でスタートしました
第二水曜日三時半開始としました

☆園芸仲間
中・南公園に設置のプランター園芸から始めました
すでに三十に近いプランターに花が咲いています
参加者を募集しています

☆記念館清掃活動
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

☆講演・講習
コロナ騒動が収束したら始めます
半年に一回　第一水曜日開催
「健康」「安全」「防災」がテーマです

防災知識

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　　9月30日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

十月～十二月の行事案内

▼友梅サロン（記念館）

▽麻雀仲間
毎週水曜日　午後一時（ただし第一水曜日は休会）

▽囲碁仲間
毎月第一水曜日　午後一時（ただし他週も随時可能）

▽ボッチャ仲間
毎月第二水曜日　午後三時

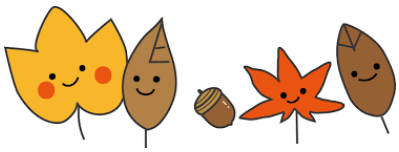
▽ゲーム・手工芸仲間
毎週水曜日　午後一時（ただし個々に対応）

▽茶会（お茶の間）仲間
毎月第三水曜日　午後三時

▽記念館清掃活動
毎月第三水曜日　午後四時

（一月五日　全員年初挨拶会　予定）

▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園
（一月三日　休会）



▼公園清掃活動
毎月第三日曜日の前の木曜日　午前九時　梅が丘公園
十月十四日、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

▼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　終業式（通常登校）
一月七日（金）第三学期始業式（通常登校）

感染予防対策を守りながら、クラブ活動は再開します。
マスクと手洗い、体温測定を励行しましょう。
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**設置し室内換気に努めます。

もうすっかり秋晴れの活動しやすい季節になりました。
思い切り手足を伸ばしてリフレッシュしましょう。
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。
劣化とは、時間の経過や使用環境にさらされた結果、もろく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。
劣化は固有の個人差、環境の影響によるところも多い。
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を遅らせることは出来る。

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、良い状態を保つ機能が追いつかなくなった結果、古い細胞が多くなって古びた感じになってしまうことである。
老化は個人の努力次第で大きな差が出来てしまう。
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、細胞を作る機能を高めたり、細胞が活性化し老化を遅らせることが出来る。
皆さん毎日の生活を振り返ってみてまだまだ努力出来ることが残っているのではないでしょうか。

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　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

コロナ禍における「緊急事態宣言」発出により
八月二十七日から九月十二日の間
クラブ活動は原則自粛いたします

ただし
公園清掃活動と学童見守り挨拶活動は継続します

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大きさは皆さん十分自覚されておられると思います
自粛期間こそ平常時にまして積極的に健康管理に努力してください
緊急事態宣言が解除された時点からクラブ活動は再開いたします
（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、十月十四日
梅が丘公園（中公園）午前九時
雨天中止の時はその後の日曜日

▼学童登校時見守り挨拶活動
小学校登校日　毎朝七時四十分頃
通学路近辺
九月一日　より通常登校

友梅サロンは八月から活動を始めました

麻雀・囲碁・ゲーム・茶会・ボッチャの各集まりは順調に活動が始まりました
手工芸・園芸は準備中です
第三水曜日午後三時からは気楽な茶会に続いて記念館の清掃活動を行っています

麻雀初心者の手ほどきも実施しています
全く初めての方、ルールが理解できていない方
是非今から挑戦してみませんか
何時でものぞいて見てください
今高齢者が始める人気ゲームになっています

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

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　7月21日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

暑中お見舞い申し上げます

友梅サロン特集

友梅サロン説明会の報告

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
多数の参加有り難うございました
現在参加登録していただいた人数です

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
手工芸	編み物	1
	刺繍	3
	裁縫	1
	塗絵	1
	切絵	1
	絵手紙	0
	版画	1
	絵画	1
その他		2

合計 50

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

八月から活動を開始します

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
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
記念館に集合してください

第一回集合日時（すべて記念館）

☆麻雀　囲碁　ゲーム　八月四日　午後一時
☆手工芸　茶会　園芸　八月四日　午後三時
☆ボッチャ　八月十一日　午後三時

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

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

「七夕竹あかりのタベ」

八月十四日（土）午後六時から
梅が丘公園（中公園）
（雨天予備日八月十五日）

夏の夜のひととき　ご家族誘いあって
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
たくしませんか
飾った後は植田八幡社で
お焚き上げします

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

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　3年　6月21日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

七月～九月の行事案内

▼友梅サロン開設
下欄参照

▼グラウンドゴルフ同好会
毎週月曜日　午前九時半　牧野ヶ池緑地公園　南児童園
七月五日、十二日、十九日、二十六日
八月は夏休みとします
九月六日、十三日、二十日、二十七日
（十月四日、十一日、十八日、二十五日）
六月二十一日、二十八日から再開しています

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

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

▼新企画行事
「竹あかり七夕会」（子ども会主催　町内会・友梅クラブ協力）
八月十四日（土）（予備日十五日）　梅が丘（中）公園
コロナ禍でほとんどの行事が亡くなってしまった子供たちのために
七夕会が計画されています

▼小学校登校日
七月二十日　終業式（通常登校）
九月一日　始業式（通常登校）

「友梅サロン」がいよいよ始まります
あなたはどの仲間に参加しますか
参加登録申込書（付属）で登録しましょう

☆友梅サロン説明会

七月十四日（水）　午後二時　記念館

仲間の顔合わせと約束事を確認します
参加登録申込書を持って集まってください
当日ご都合の悪い方は申込書を事前に役員まで
届けていただくか、当日どなたかに託けてください
囲碁、将棋、麻雀、トランプ、給茶道具、など
提供していただけるものがありましたらお持ち
ください。

☆サロン開始

八月から　毎週水曜日　午後一時

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

会場時間割（イメージ）

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

友梅ニュース

“のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを”

令和　3年　6月　1日発行
友梅クラブ（梅が丘高齢者の会）
会長　遠山　智

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

「友梅サロン」開設

予告編

毎週水曜日・午後
梅が丘記念館に集まろう

あなたはどの仲間に参加しますか

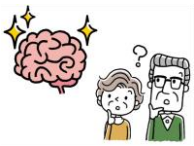
麻雀仲間

健康麻雀で健康寿命を

囲碁仲間

気楽な町の碁会所

ゲーム仲間



脳トレゲームに挑戦

手芸仲間

テーマ毎に参加募集

茶会仲間

形式張らない茶会

園芸仲間

記念館の花壇作りから

ボッチャ仲間（日時指定）

高齢者スポーツに挑戦

お茶の間（日時指定）

情報伝達・井戸端会議

講習・講演（日時指定）

タイムリーに実施

★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