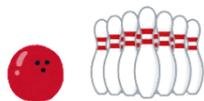


健康推進委員会 ～ボウリング大会～

10月4日 坂東ファミリーボウルにて約3年ぶりに健康推進委員会ボウリング大会を開催いたしました。

参加者78名とコロナ前に比べると人数は減少しましたが、参加した皆さんは久しぶりの大会に、真剣なまなざしでピンに向かって投げていました。コロナ禍でなかなか会えなかった会員に久しぶりに再会することができ、心と体がリフレッシュした大会になりました。

入賞者は下記の通りです。



練習の成果が出て良かった！



優勝できてよかったです。

男性の部 (敬称略)

優勝	堀越 稔 (横曽根)	355
2位	沼尻 一男 (好友会)	330
3位	杉山 元重 (好友会)	329
4位	荒井 淳 (渚美会)	314
5位	高野 勝一 (豊岡)	297

女性の部 (敬称略)

優勝	横島 啓子 (大塚戸松山)	345
2位	渡辺 一枝 (石下寿会)	328
3位	高橋よし子 (豊岡)	313
4位	石川智恵子 (第一睦美)	301
5位	荒井 敏子 (渚美会)	245

※スコアは2G+年齢に応じたハンデを加算したスコアとなります。

◆◆◆ 今後の行事予定 ◆◆◆

日程	内容	場所
11月13日	ふくし祭り	石下総合福祉センター
11月16日	健推/パタンク・輪投げ大会	石下多目的広場
11月21日～30日	わくわく美術展作品申込み期間	社協事務所(石下・水海道)
12月15日	健推/オーバルボール大会	水海道総合体育館

【問合せ先】 社会福祉協議会石下事務所 (担当: 五木田・草間・馬場)
 常総市新石下4365 石下総合福祉センター内
 TEL 30-8789 FAX 30-8790

じょうそう シク連

第46号

令和4年11月2日発行

編集・発行 常総市シルバークラブ連絡協議会 (常総市社会福祉協議会内)

常総市新石下4365 石下総合福祉センター内 電話 30-8789 FAX 30-8790

講演会 「秋のつどい」を開催

10月19日 地域交流センターにて講演会を開催いたしました。

第1部は、常総市防災士連絡協議会の吉川清信氏による「高齢者の防災について」自助、公助の必要性や、普段から避難訓練に参加する大切さなどのご講演をしていただきました。

第2部は、寿学級でもおなじみ、作業療法士の加々井先生、前西先生による、介護予防・認知症予防のための、椅子に座ったままできる体操を行いました。手と足と頭を使った体操に皆さん苦戦しながらも、楽しそうに取り組みました。

今回の講演を今後のクラブ活動、生活に活かしていきましょう！



防災士 吉川氏による講演



作業療法士 加々井・前西両氏による体操



手と足で違う動きをするのは難しい…。



大塚戸下シルバークラブ

戸塚三雄会長 老人クラブ功労者褒賞を受賞

9月21日 第61回茨城県老人クラブ大会にて16年間単位クラブ会長を務めていただいている大塚戸下シルバークラブ 戸塚 三雄会長が功労者褒賞を受賞いたしました！

戸塚会長は単位クラブ会長をはじめ、健康推進委員会役員も務めていただき、常総市シク連にも大変ご尽力いただいております。

この度はおめでとうございます🍷



～単位クラブの活動を紹介～

玉友会シルバークラブ (会長 小野澤 俊雄)

9月19日 敬老の日に玉文化センターにて、「会員のつどい」を開催しました。2部構成で行い、第1部は健康アップ講座「健康寿命をのばそう」をテーマにフレイル予防などを中心とした勉強会を開催しました。第2部は琴伝流大正琴「アンサンブル花音」メンバーに、懐かしい名曲の数々を演奏していただき、充実したひと時を過ごしました♪



↑「アンサンブル花音」による大正琴演奏♪

※「フレイル」とは加齢により心身が虚弱になることをいいます。フレイル予防をすることで元気に過ごすことができます。

第八睦美シルバークラブ (会長 梅澤 隆)

8月の暑さ厳しいなか、吉野公園入口の草木の伐採作業を行いました。日差しが照り付ける中大変な作業でしたが、作業後の光景をみて、「この作業はやりがいがある」「きれいになった公園を見ると気持ちがいい」と会員の皆さんは嬉しそうに話していました。



暑い中、ご苦労様です

↑作業風景



Before

見違えるように綺麗に！！



After

西原西寿会シルバークラブ (会長 増田 喜久子)

●敬老事業●

9月17日
敬老事業として、会員15名にお花を贈呈し、いただいた会員はとても喜んでいました🌸

これからも元気にクラブ活動に取り組めたらと思います。

●オーバルボールを実施●

9月22日
オーバルボールで楽しんでいる西原西寿会さんを訪問しました。皆さんあっという間に上達して職員も驚き(^^) 終始笑顔で楽しい時間を過ごしました。



天満町シルバークラブ (会長 荒井 稔)

10月6日に常総市食生活改善推進員連絡協議会の講師をお呼びし、高齢者の「食」に対する勉強を行いました。年を重ねるにつれて、食生活は非常に重要になっていきます。短い時間でしたが、たくさんの方が学ぶよい機会となりました。

講義のあとは、荒井会長によるイスに座ったままできる体操を行い、「楽しかった」「改めて勉強になった」などの声がきかれ、会員にとって有意義な1日となりました。

