



ふるまえ

まちづくり だより

発行責任者 結城章生

人生100年時代 <古前地区・老人クラブ紹介>

お気がるに
どうぞ!

月仲間とともに笑顔で過ごし、生きがいを見つけ、健康を保つ月

若葉会

会長: 惠藤清志

会員: 33名

ここ数年で会員倍増。吉永副会長と共に月1回の定例会を実施。サロン活動も盛況。地域の協力で更に充実させていきます。

寿会

会長: 溝口るみ

会員: 45名

毎月の定例会には20名以上が参加しています。寿会の合言葉は「仲良く・楽しく・健康長寿」です。

親和会

会長: 鶴原文子

会員: 45名

お花見会・総会・誕生日会・新年会と年4回の行事やグラウンドゴルフなど、皆で和やかに楽しんでいきます。

「長生きって、意外と楽しい!!」そんな声が聞こえてくるのが、古前地区の老人クラブです。日帰りバスハイク・カラオケ・グラウンドゴルフなど、地域の行事・イベントへの積極的参加と、楽しく活動しています。地域に根ざした活動を通じて、仲間づくり・生きがいづくり・健康づくりの場を提供し、人生100年時代のシニアライフをより豊かにしています。



むかしあそび体験学習 1月27日(火) くきのうみ小学校

1年生児童と地域の方々と、①お手玉・おはじき②竹とんぼ・こま回し③あやとり・羽根つき④けん玉・だるま落とし⑤ヨーヨー・ポックリに分かれて「むかしあそび」を体験しました。



初めは、少し緊張していた子どもたちも、こまが回った瞬間に思わず歓声が上がり、だるま落としができるようになったと笑顔が広がりました。地域の高齢者の皆さんも、子どもたちの一生懸命な姿に目をほそめながら、ゆっくりとやさしく教えていました。子どもたちの「楽しかった」の声に世代をこえて、心が通うあたたかな時間となりました。

ふれあい昼食交流会

2月19日(木)
参加者 44名(22区)

<献立>

- ・鶏肉のネギソース炒め
- ・大根のそぼろ煮
- ・スキムミルク入り味噌汁
- ・黒糖まんじゅう



今月は「ベジチェック」実施

手のひらを計測器に置くだけで摂取野菜の充足度がわかります。3月5日(木)の「健康フェスタ」でも実施されますよ。

シニアカフェの取り組み

1月14日(水) 食生活改善推進員協議会による「シニアカフェ」が開催されました。健康で楽しい生活を過ごすためには『食事』『運動』『社会参加』だと学びました。そして、学んだ私たちは今日から「ヘルスサポーター」自分だけでなく周りの人のことも気遣い、地域全体で健康づくりをしましょう。



<<3月行事予定>>

- ① 古前いきいきサロン 3月3日(火) 10:00~古前公民館
- ② 健康フェスタ 3月5日(木) 9:30~市民センター
- ③ 古前のびのびサロン 3月5日(木)健康フェスタに参加
3月26日(木)10:00~22区公民館
- ④ ふれあい昼食交流会 3月12日(木) 11:40~
20・21区対象 市民センター
- ⑤ まち協運営委員会 3月16日(月)
- ⑥ 古前にこここサロン 3月18日(水)10:00~市民センター
- ⑦ ふれあいネットワーク調整会議 3月19日(木) 13:30~
- ⑧ あるきんぐ 3月28日(土) 9:30~ 市民センター

<まち協> 防犯防災部会紹介

「何も起きない日々こそ、守られてる証し」地域の防犯防災部会は、見回りや声掛けを通じて、不審者やトラブルの未然防止に努めています。春・夏の交通安全週間や、子どもたちの登下校時には、見守り活動をしています。日々の暮らしの安心を支えています。

