

栗津老人クラブ会員各位

老人クラブ会長 加古 栄子

老人クラブお知らせ(No.2)

若葉の緑がすがすがしく感じられる頃となりました。皆様お変わりございませんか。
平素は老人クラブの活動に多大なるお力添えを頂き誠にありがとうございます。

令和2年度通常総会は3月21日に開催され、本年度の事業計画並びに役員が下記のとおり
決まりましたことをご報告いたします。

今年度の主な行事	31年度役員			
	役職	氏名	組担当	氏名
1. 親睦				
(1) 花見の会 (中止)	会長	加古 栄子	1組	竹内久美子
(2) 親睦バス旅行 (中止)	副会長 GG人権	細川 靖子	1組	加古美由紀
(3) 忘年会 12月	// 健康親睦	木村 福美	2組	水田かね子
2. 奉仕	会計	加古美由紀	2組	豊田 禮子
(1) 花壇整備、花植え 5月、11月	幹事 健康人権	松田 純子	3組	石山 昌子
(2) 神社境内清掃 10月、12月	// 人権	高永 洋子	3組	松田 純子
(3) 敬老関係 9月	// 親睦	北村 典子	3組	高永 洋子
(4) 一円募金 10月	// 奉仕	藤岡千代子	4組	木村 福美
3. 健康			4組	藤澤 洋子
(1) ラジオ体操 (中止)			5組	北村 典子
(2) グランドゴルフ 毎週月、水曜日			5組	西海 紀子
(3) 百歳体操 毎週木曜日			6組	甲田 杏子
(4) 講演「口腔ケアのお話」			6組	稲岡 康子
(5) 講演「認知症に伴う制度や消費者被害」			7組	山下三恵子
4. 人権			8組	細川 靖子
人権交流学習会 7月、8月、9月			8組	天野登世子
5. 教養			9組	内田 明美
川柳教室 毎月第4月曜日			9組	藤岡千代子
6. 町内会主催			9組	原戸みや子
作品展 5月1~2日(中止)			10組	岸本 勝美
世代間交流グランドゴルフ 10月				

訃報

9組 上木 義信 様 4月
1組 大山 はつ彖 様 4月

皆様と共に、ご冥福をお祈りいたしましょう。合掌。

上木様よりご厚志をいただきました。厚くお礼申し上げます。

令和2年度親睦バス旅行中止のお知らせ

緊急事態宣言が発令され、徐々に解除に向かっておりますが、現時点ではまだ自宅での自粛生活を余儀なくされております。

例年であれば親睦バス旅行のご案内をする時期ではございますが、花見の会に続いて中止とさせていただきます。一日も早い終息がなされ、是非来年度は皆様と一緒に楽しいバス旅行が出来ます様願っております。

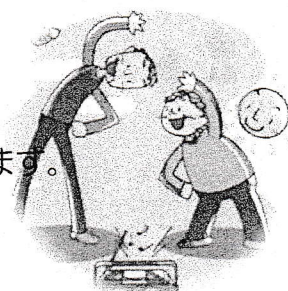
先の見えない自粛生活で虚弱の進行を予防するために

「日本老年医学会」より抜粋

新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、【動かないこと】による健康への影響が心配されます。身体や頭の働きが低下して、身の回りの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりしますので気をつけましょう。

1. 自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう。

- 立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。
- ラジオ体操のような自宅でできる運動でも筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 天気が良ければ、屋外など解放された場所で体を動かしましょう。散歩はおすすめです。ただし人混みは避けましょう。



2. しっかり食べて栄養をつけてバランスの良い食事を。

- しっかりバランス良く食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。



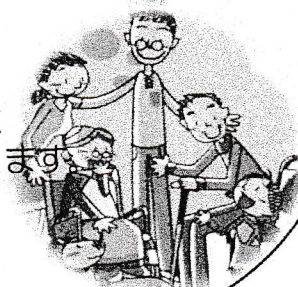
3. お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、毎日おしゃべりを。

- お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。
- 噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



4. 家族や友人との支えあい大切です。

- ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解決につながります。
- 食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手もあらかじめ考えておきましょう。



※ ラジオ体操も中止させていただきます。