

平成 30 年 9 月 29 日

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.4)

想定外だった暑さも過ぎて、少しずつ秋の訪れを感じる頃となりました。その後、皆様にはお変わりございませんか。お伺いいたします。

いろいろな方々のご協力で、今年の敬老会も無事終えることができました。ミルアンジュでの昼食会も40名のご参加をいただき、旬の食材で作られたやさしい味のフランス料理に舌鼓を打ちながら、楽しいひとときを過ごしました。有難うございました。

秋季恒例行事を下記のように予定いたしました。皆様お誘い合わせの上多数ご参加くださいますようお願い申し上げます。

1 清掃奉仕

日時：10月18日(木) 午前7:00～

(雨天の場合翌日)

場所：栗津神社境内と周辺道路及び側溝
参加者は社務所前受付にて出席の届けをしてください。
清掃道具は準備致します。

※ 栗津神社秋祭りは、10/20(土)～21(日)です。
皆様も一緒にお参りください。

2 健康教室

地元の松本病院から多数の先生方をお迎えして、体力測定と百歳体操を行います。地域包括支援センターからもご参加いただけます。なごやかな雰囲気の中で、自分の体力を見直しませんか。

日時：10月26日(金) 13:00～15:00

場所：栗津神社社務所

申込：10月10日(水)までに下記申込書にて
地区役員までお願いします。



----- ✕ キリトリ ✕ -----

「健康教室」

〆切：10月10日(水)

申込書

組 名前



3 一円募金運動

一円募金は、皆様のご理解と優しいお気持ちで、社会福祉協議会を通して福祉活動に役立っています。ご協力よろしくお願いいたします。
下記の老人クラブ各組役員までお届けください。

締め切り： 10月30日(火)

役員は 10/31(水) 9:30 神社にて受付



組	担当者	組	担当者	組	担当者	組	担当者
1組	竹内久美子	3組	松田 純子	5組	西海 紀子	8組	天野登世子
1組	加古美由紀	3組	高永 洋子	6組	甲田 杏子	9組	内田 明美
2組	水田かね子	4組	木村 福美	6組	入江 桂子	9組	藤岡千代子
2組	豊田 禮子	4組	藤澤 洋子	7組	山下三恵子	10組	岸本 勝美
3組	石山 昌子	5組	北村 典子	8組	細川 靖子		

4 町内会行事にもぜひご参加ください。

※ 世代間交流、ふれあいグランドゴルフ大会

日 時：10月6日(土) 9:00~

場 所：加古川小学校グランド

5 いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操へのお誘い

今年の2月から始まったいきいき百歳体操に、8月からかみかみ百歳体操が加わりました。

いきいき百歳体操は、足の筋力アップを目的とした体操で、イスに座ってゆっくりと体を動かします。(30分)

かみかみ百歳体操は、食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口のまわりや舌を動かします。(15分)

かみかみ百歳体操は、だ液がよく出るようになって、口の中が清潔に保たれ、食べることや、飲み込むことが楽になります。

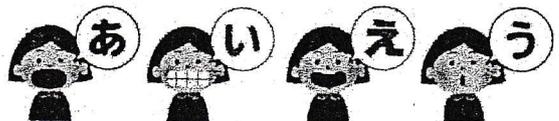
お口の元気は、おいしく食べ、会話を楽しむために大切です。

常時20名ほどで、ビデオを見ながら楽しく頑張っています。

どうぞ体験に来てください。

日 時：毎週木曜日 10:00~

場 所：栗津神社社務所



訃 報

8組	山本 照秋	様	29年12月
5組	山脇 久男	様	30年7月
2組	源 裕雄	様	30年8月
5組	池野 功	様	30年8月
10組	湊川 安次	様	30年8月

皆様と共に、ご冥福をお祈りいたしましょう。合掌。