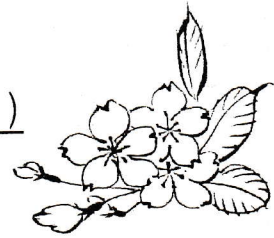


令和4年4月吉日

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.1)



各地からの花便りもにぎやかな頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃は何かと老人クラブの活動に深いご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

コロナ禍で迎える桜のシーズンは今年で3度目となりました。

年が明けてからオミクロン株による「第6波」が始まり、感染の拡大が進みました。残念ですが、今年も「花見の会」の開催は難しい状況です。

3回目のワクチン接種が始まりましたので、少しは落ち着いてくるでしょうか。今後、感染状況を見守りながら、できるところから始めさせていただきます。皆様とご一緒に活動が出来ますように願っております。

1. 『グランドゴルフ』…活動しています。

日時：毎週月、水曜日 午前9時～11時まで

場所：栗津神社境内

用具：老人クラブにあります。

2. 『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』…活動しています。

イスに座って足の筋力アップをめざします。

食べる力や、飲み込む力をつけます。

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。

どうぞ体験に来てください。

日時：毎週木曜日 午前10時～11時まで

場所：栗津神社社務所

3. 『川柳クラブ』…活動しています。

頭の体操になります。見学に来てください。

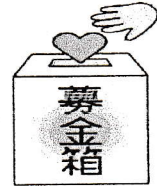
日時：毎月第4土曜日 午後2時～4時まで

場所：栗津神社社務所

4. 『まごころ募金(元一円募金)』のお知らせ

昨今の両替事情にあわせて名称を変更しました。

今年も10月に予定していますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。



☆去年の10月にご協力を頂きました募金の会計報告をいたします。

多くの皆様の心温まるご協力に感謝し厚くお礼申し上げます。

社会福祉協議会 善意銀行に寄贈いたしました。

No. 74	様				
感謝	栗林 先生	領収書	42,721/-	(新商法第78条第2項第3号該当) (法人税法第37条第4項該当)	R3年10月29日 上記正に領収いたしました
この度は、社会福祉に深いご理解を賜り、善意銀行に貴重な金品を預託いただき、誠にありがとうございます。		預託いただきました金品は、社会福祉に役立てさせていただきましたと存じます。		今後とも、なお一層のご指導ご支援をお願い申しあげ、謹んで感謝の意を表します。	
社会福祉法人 加古川市社会福祉協議会 加古川市善意銀行 理事長 山本 勝					

計 報

6組	松野	泰幸	様	3年10月
3組	上浦	テルミ	様	3年11月
3組	米田	喜代子	様	3年12月
2組	水田	義一	様	4年2月
9組	末瀬	純子	様	4年2月

皆様と共に、ご冥福をお祈りいたしましょう。合掌。

故 松野泰幸様、故 米田喜代子様のご遺族様より

ご厚志をいただきました。厚くお礼申し上げます。

免疫力のお話し

コロナウイルス感染症の予防対策として、うがい、手洗い、マスクの着用を習慣づけることはもちろんですが、自分の免疫力を高く保つことが大切と言われています。

★ 免疫力とは

細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。

★ 免疫力を維持するために

- ① 適度な運動：軽く汗をかく程度の運動
- ② 規則正しい生活リズム：朝の起床時間、夜の就寝時間、食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。
- ③ バランスの良い食事：五大栄養素をバランス良く！
栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足すると、体調を崩してしまうこととなります。

今少し、気分転換しながら免疫力をあげて、この時期を乗り切りましょう。