

シニア通信

もくじ

トピックス……………P1
 シニアいきいきサークル、
 25年度行事予定、予算……………P2～3
 各地の活動から／鳥取長寿会……………P4

発行日／平成25年3月27日

【発行】東員町シニアクラブ連合会

【編集責任者】小川嘉和

【事務局】東員町ふれあいセンター内

東員町山田2013 TEL0594-76-1560

東員町×松阪市 「交流研修会」

平成25年1月24日(木)、松阪市老人クラブ連合会役員の方をお迎えし、東員町保健福祉センターホールで東員町シニアクラブ連合会役員との「交流研修会」が開催されました。

松阪市からは役員21名と事務局2名、東員町からは役員6名と事務局1名が参加。リラックスした雰囲気の中2時間にわたり、交流と情報交換を楽しみました。



東員町の活動が「月刊 全老連」に掲載されました

東員町シニアクラブ連合会が設立のきっかけをつくった「東員シニアゴルフクラブ」の活動が、全国老人クラブ連合会機関紙「月刊 全老連」に掲載されました。※史上初！



東員町高齢者のつどい

平成24年9月28日(金)、東員町総合文化センターひばりホールで、平成24年度東員町高齢者のつどい(第7回東員町シニア福祉大会・第19回東員町シニア芸能大会)を開催し、来賓の水谷町長、南部町議会議長はじめ、約700名が参加されました。

第7回 東員町シニア福祉大会で

表彰を受けられた皆様 (敬称略)

- ・水谷 徹夫 (鳥取長寿会)
- ・水谷フジエ (鳥取長寿会)
- ・伊藤 一義 (北大社福寿会)
- ・太田 守郎 (南大社ハッピー)
- ・稲見 正 (長深長和会)

シニアクラブ女性部 「子育て支援」

平成25年3月6日(水)、東員町ふれあいセンター内に設置されている「子育て応援ルーム」を連合会女性部役員で一斉清掃を行いました。

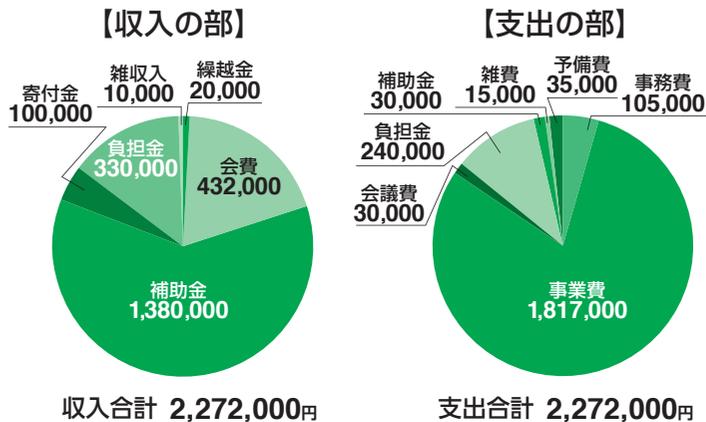
さらに、女性部では11月に開催された東員福祉まつり出展＝「おばあちゃんの手作り品販売」で得た収益の一部を「絵本」に代えて「子育て応援ルーム」に寄贈しました。



25年度活動方針

- 急激な高齢社会へ向かいつつある東員町で、生きがいをもって、元気に暮らすことができるよう、社会の担い手としての自覚と責任をもって活動に取り組みます。
- 地域全体から親しまれ、頼られ、愛されることで、新規会員の獲得=会員増加を図ります。
- 会員が町内各地で展開している社会貢献活動の価値、成果等の認知を広げ、シニアクラブの地域ブランド(価値)を高めます。
- 行政や社会福祉協議会等の関係機関と連携を密にし、それぞれが実施している事業へ積極的に参画・協働します。

25年度予算



豊かなシニアライフを応援する～

シニアいきいき

いつまでも、明るく・元気な暮らしを送るために……
「出会い」を楽しみ、新しいことへの
「チャレンジ」を提案します。

募集
サークルの
ご案内

対象／60歳以上の方で、各サークルの自主運営に協力できる方

申込／下記の「申込書」と「官製はがき（※表に住所・氏名を記載）」を添えて、直接申込先へ提出してください。

受付／平成25年4月1日(月)～5月1日(水) 8:15～17:00 ※土・日・祝日は除く

注意事項

- 申込は先着順です。各サークルとも定員に達した時点で締め切ります。
- 申込者が少ない場合、開講を延期または中止させていただく場合があります。
- 参加料は、開講後、講師へ直接お支払いいただきます。※申込時は必要ありません。
- 一旦お支払いいただいた参加料は、原則としてお返しできません。
- ご参加いただく個人情報、東員町シニアクラブ連合会事務局および講師が、当サークルの運営に関することのみで使用し、適切に管理します。
- 東員町シニアクラブ連合会及び講師は、サークル活動に纏わり発生した怪我や事故等について一切その責任を負わないものとしします。



申込・問い合わせ先

東員町シニアクラブ連合会 事務局

〒511-0251 東員町山田2013番地 東員町ふれあいセンター内
電話0594-76-1560 FAX0594-76-1559

東員町シニアクラブ連合会長 様

申 込 書

(申込日) 平成25年 月 日

平成25年度シニアいきいきサークルに申し込みます。

No.	希望サークル名	住 所	氏 名	生年月日	電話番号 ()

25年度行事予定

(※一部変更する場合があります)

月	予定日	行事名	月	予定日	行事名
4	17日	監査	10	4日	東員町高齢者のつどい(福祉大会・芸能大会)
	24日	連合会役員基礎研修		11日	すこやかライフ三重のつどい(三重県老人クラブ大会・芸能大会)
5	14日(21日)	第2回連合会パークゴルフ大会	11	9日~16日	県老連 文化作品展
	22日(29日)	第27回連合会グラウンドゴルフ大会		15日(22日)	第3回連合会パークゴルフ大会
6	19日(21日)	第3回連合会ペタンク大会	12		連合会ウォーキング大会
	27日	第38期東員町シニアカレッジ入学式			
7	27日~28日	東海北陸ブロックリーダー研修会	1		県老連 芸能交歓会
	18日	県老連 リーダー中央研修会			
9		連合会役員先進地視察研修	3	6日	第38期東員町シニアカレッジ卒業式
	11日(13日)	第28回連合会グラウンドゴルフ大会			
	15日~21日	老人の日・老人週間	年間未定		シニアいきいきサークル
	20日	全国一斉「社会奉仕の日」			
10	27日~10/7日	第9回シニア文化作品展			
	1日~2日	全国老人クラブ大会(岩手県)			

いきサークル 参加者募集

① 介護予防 「歌笑くらぶ」

歌うことで呼吸筋を鍛え、心肺機能が高まり、脳へ新鮮な酸素を送ることができます。認知症予防、閉じこもり防止、ストレス発散……大声で笑い歌ってください！



料金/月500円

日時/第3木曜日 10:00~11:30

場所/東員町ふれあいセンター

講師/服部綾水さん 音楽療法士・NPO福祉ネットどんぐり代表

② ペタンク

ボールを的に近づけることで得点を競うスポーツです。男女問わず初心者でも簡単にできます！チームプレーなので友達づくりに最適です！



料金/月200円~300円

日時/第1・3水曜日 9:30~11:30

場所/東員町陸上競技場 西 多目的グラウンド

主催/とういんペタンククラブ

③ 棒びくす NEW

「棒」を使って、音楽とともに手軽に楽しみながら、声を出し、笑いながらできる運動です。自分の力だけでは伸ばせなかったりする部分も「棒」を使うことによって無理なくストレッチできます！

料金/月1,000円 ※別途道具代/約2,000円必要

日時/第2・4月曜日 10:00~11:00

場所/東員町ふれあいセンター

講師/川村かおりさん FPC(棒びくす)スペシャリスト

④ アロマセラピー

植物の心地よい香りに癒されながら心も体もリフレッシュ！ハーブティを飲みながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。若々しさアップ！



料金/月1,000~2,000円

日時/第1月曜日 10:00~12:00

場所/東員町ふれあいセンター

講師/吉田久美子さん AEAJ認定 アロマセラピーインストラクター

⑤ 男の料理 NEW

料理に興味のあるシニア男性の皆さん！この機会に料理をはじめませんか？

経験者の方は、自慢の腕をさらに磨くために……

初心者の方は、自分の新たな可能性を見出すために……

どなたでもご参加ください！

料金/月2,000円

日時/第1水曜日 9:00~12:30

場所/東員町保健福祉センター

講師/小川江美子さん 東員町食生活改善推進協議会長



⑥ 楽しい健康吹き矢 NEW

誰でも手軽に健康増進が図られ、今、全国で静かに広まりつつある「吹き矢」

腹式呼吸を取り入れ、ゲーム感覚で有酸素運動ができ、エクササイズに最適です！

料金/月1,500円 ※別途道具代/13,000円必要

日時/第1・3火曜日 13:00~15:00

場所/東員町ふれあいセンター

講師/森田正男さん 日本吹き矢連盟 楽吹東員支部長

各地の活動から



～町内の単位クラブを
シリーズで紹介していきます～

今回は、
・鳥取長寿会 です。

鳥取長寿会

クラブデータ 会員数/233名
(男99名 女134名)
会長/古川甚介

鳥取長寿会の運営方針 (平成13年提示)

1. 長寿国日本を支えるのは高齢者です。健康で活動力を保ち、豊かな経験と自由な時間を活用して、社会の担い手として貢献します。
2. 運営の基盤作りを確立します。
3. 心やからだの健康づくりを行います。
4. 仲間を大切にします。
5. 生活を豊かにする活動を行います。



神社清掃

具体的な活動

●社会奉仕

毎年9月に全国各地で展開される社会奉仕期間中、定例的に行う神社・公園の清掃以外に、県道沿い(東員交番 向かい)にある公園の除草清掃を実施しました。

●健康

部活動を活発に実施しています。

主なものとして、グラウンドゴルフ(火曜AM)、卓球(火曜PM)、カラオケ(水曜PM)、女性部体操(金曜AM)があります。

特に、女性部体操は10年以上続いていて、毎回20名以上参加しています。リズム体操を2曲、ボール体操を1曲、ストレッチ体操など高齢者向けに最適です。

体操終了後は、童謡、唱歌をみんなで歌い、大きな声を出すことでストレスも発散しています。

●仲間

物故会員の追悼法要を毎年秋頃に行っています。昼食を挟みつつ、ゆっくりと参加者全員で故人を偲んでいます。

終了後は、お供えしたお菓子を「寝たきり」の会員にお届けしています。



社会奉仕の日の除草



介護予防講座



高齢者の健康管理

豊かな暮らしにむけて

毎月1回を目標に、元気老人サロン事業を行っています。8月には、学校の夏休みを利用して「子どもとの交流会」も開催しています。

子どもとの交流では、紙飛行機を作って飛ばしあったり、スカットボール、絵本の読み聞かせ(ホタルの一生)、ビンゴゲーム、お昼にはおにぎりをみんなで食べたりしています。

子ども達にはみんなニコニコ喜んでいただけましたし、会員たちも孫やひ孫と一緒に遊んだ気分で、心温まる一時となっています。

