

城山壹シニアクラブ喜楽会だより

2025 6月号

令和7年6月1日発行 喜楽会 広報

【お知らせ】和歌山リトルワールドのパンダが居なくなり寂しくなったと思ったら、三重県各地で熊(ツキノワグマ)が出没しているとの注意情報です。熊を見かけても頭を撫でずに熊から遠ざかって避難行動をとって下さい。

喜楽会・健康長寿10か条(案)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 第1条 元気で楽しく、仲間とともに | 第6条 痩せ過ぎ・太り過ぎにご用心 |
| 第2条 にこにこ元気に体力づくり | 第7条 安らかな気持ちで、十分な休養 |
| 第3条 気をつけよう、たばこの煙は税と医者代 | 第8条 身体も心も健康生活 |
| 第4条 長寿はバランスのとれた食事から | 第9条 みんな揃って健康診査(総合健診) |
| 第5条 呑み過ぎ・食べ過ぎにご注意 | 第10条 寿命は長く、いつも元気で |

※ 某調査会社の発表で東員町は健康寿ランキング1位となっています。
これからも健康で長生き出来るよう、健康長寿10か条(案)を作成しました。

① **Happy Birthday** 🎂 今月誕生日の方を紹介します。皆さんでお祝いしましょう。

6月生まれ	勝 満雄🎊米寿	興梠 誠	 お誕生日おめでとう
-------	---------	------	---

② **今月の行事予定** 🎈 **6月** 🎈

毎週金曜日 10:00~11:30 **健康体操** 🧘🧘
毎週水曜日 **グラウンドゴルフ** 🏌️🏌️

城山1丁目集会所
城山3丁合同GG交流会・城山スポーツ公園

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| ③ 6月04日(水) 9:20集合 | 第53回シニア連合グラウンドゴルフ大会(予備日6/11) |
| ④ 6月07日(土) 19:30~ | 自治会班長会 |
| ⑤ 6月08日(日) | 花壇耕し作業 (6/13(金)花苗受取と仕分け) |
| ⑥ 6月09日(月) 09:00~ | テッちゃん餃子料理実習(シニア連合行事・要事前申込) |
| ⑦ 6月14日(土) 09:00~ | 花植え➡月例会 |
| ⑧ 6月28日(土) 10:00~ | サロンCaf'e(フラダンス) 15時~資源ゴミ準備 |
| ⑨ 6月29日(日) 08:00~ | 資源ゴミ収集 |

令和7年7月 月例会・地域交流活動の開催について

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|--------------------------------------|
| ■ 地域交流活動 | 毎週金曜日 | 10:00~12:00 | 健康体操 |
| | 7月07日(月) | 10:00~11:00 | 城山幼・保育園 セタ会 |
| | 7月12日(土) | 10:00~ | 月例会 |
| | 7月26日(土) | 10:00~ | サロンCaf'e(そうめん流し)子供会招待 |
| ■ シニア連合行事 | 7月13日(日) | | シニア連合会 お楽しみ会 |
| | 7月31日(木) | AM搬入 | 総合文化センター ひばりホール
シニア文化作品展(8/1~8/4) |

※ 行事日程を変更する場合はお知らせしますのでご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

城山壹シニアクラブ喜楽会 活動の記憶

(令和7年5月)

(1)

件 名: 自治会班長会
日 時: 5月3日(土) 19:30～
出 席 者: 会長
活動内容: シニアクラブ活動報告

(2)

件 名: 月例会
日 時: 5月10日(土) 10:00～
出 席 者: 20名
活動内容: ・5月行事予定を連絡
・今月の誕生日の人を
ハッピーバースディ・トゥー・ユー
の歌で祝う

(3)

件 名: 食中毒講習会 受講
日 時: 5月16日(金) 13:00～
場 所: ふれあいセンター
出 席 者: 会長、会計

- 一年中、食中毒は発生しているので調理したものは、速やかに食べる。
- 常温で放置しないで祖熱を取って冷蔵庫で保存する。
- 手洗いを充分にする。などの話がありました。

(4)

件 名: サロンCaf'e (中野文雄さん・昭和歌謡コンサート)
日 時: 5月24日(土) 10:00～
参 加 者: 18名
活動内容: ・コーヒータム
・中野文雄さん昭和歌謡コンサート
歌15曲とクイズを楽しみました。
森(ウクレレ)さん、リハーサルなしのドッキリ参加 ♪♪



(5)

件 名: シニアと小学生の世代間交流グラウンドゴルフ大会
日 時: 5月28日(水) 10:40～12:20
活動内容: 城山小学校 5年生の世代間交流授業
参 加 者: 5年生26名 と 城山3丁シニアクラブ会員

子どもたちと一緒にグラウンドゴルフを楽しみました。ホールインワンは森さん、勝さん、生徒1人の3人でした。

