

城山壹シニアクラブ喜楽会だより

新年号 **2026** 1月号

令和8年1月1日発行 喜楽会 広報

【お知らせ】

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、元気に令和8年元旦を迎えられた事と思います。

今年は午年、上手くいく事の多い一年でありたいと願っています。

—喜楽会会長—



心が豊かになる活動 (#1～#4)

大人の教養講座(8)

心が豊かになる活動には様々なものがありますが、多くの人にとって効果的であることが知られているいくつかのカテゴリーと具体的な活動を以下に挙げます。

1-4. 自然との触れ合い #1

- ①自然の中で過ごすことは、ストレス軽減や精神的な充足感に直結します。
- ②散歩やハイキング： 近所の公園を散歩したり、週末に自然の中をハイキングしたりすることで、心身ともにリフレッシュできます。
- ③ガーデニング： 植物を育て、成長を見守る作業は、生活に落ち着きと喜びをもたらします。
- ④自然の中でただ座る： スマートフォンから離れて、公園のベンチや海岸などで自然の音や風景に意識を向けるだけでも効果があります。

(以下は次号掲載)

2-4. 創造的な活動と趣味 #2 、 3-4. 人とのつながりと奉仕活動 #3 、 4-4. 自己探求と学習 #4

これらの活動の中から、ご自身の興味やライフスタイルに合うものを選んで試してみることをお勧めします。重要なのは、義務感ではなく「楽しい」と感じられるかどうかです。

- 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。

1月生まれ	大塚芳子	村井やす子	
-------	------	-------	--



- ② **今月の行事予定** 🍰 **1月** 📅

- | | | | |
|------------|-------------|---------------------|---------------------|
| 毎週金曜日 | 10:00～11:30 | 健康体操 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️ | 1/9(金)より城山1丁目集会所 |
| 毎週水曜日 | 1/14(水)より | グラウンドゴルフ 🏌️‍♂️🏌️‍♀️ | 城山3丁合同GG交流会 |
| ③ 1月10日(土) | 10:00～ | 月例会 | (伊勢神宮初詣バスツアー参加申し込み) |
| ④ 1月10日(土) | 19:30～ | 自治会班長会 | (1名出席) |
| ⑤ 1月16日(金) | 9:15～ | 城山幼・保育園 | 正月遊びの会 |
| ⑥ 1月24日(土) | 10:00～ | サロンCaf'e | (新春ビンゴ大会) |
| ⑦ 1月11日(日) | 8:00～ | 新年のつどい | ・どんと焼き祭 (城山自治会連合会) |



令和8年2月 月例会・地域交流活動の開催について

- | | | | |
|-------------|----------|-----------|------------------|
| ■ 地域交流活動 | 2月14日(土) | 10:00～ | 月例会 |
| | 2月28日(土) | 10:00～ | サロンCaf'e(お抹茶会) |
| ■ 城山シニア3丁合同 | 2月03日(火) | 8:00 (出発) | 伊勢神宮初詣バスツアー |
| ■ 東員シニア連合会 | 2月25日(水) | 9:00 | シニア連合会グラウンドゴルフ大会 |

※ 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。

(1)

件 名: 会員訃報
 日 時: 11月29日(土)
 計 報: 竹内伸子さん(86歳)が永眠されました。
 謹んでご冥福をお祈りいたします。
 故人への感謝と多くの思い出は忘れない様にしたいと思います。



(2)

件 名: 月例会(集会所大掃除)
 日 時: 12月13日(土) スタッフ(9:00～) 参加者(10:00～)
 参加者: 18名
 活動内容: ●城山1丁目集会所の年末大掃除を行い、
 内も外も綺麗になり気持ちよくなりました。
 お疲れ様でした。
 ●大掃除で一汗かいた後、月例会。
 ・亡くなられた竹内伸子さんに黙祷。
 ・11月活動報告と12月行事予定連絡



(3)

件 名: サロンCaf'e(クリスマスコンサート)
 日 時: 12月20日(土) 10:00～
 参加者: 27名 (こんぺいとう3名)
 活動内容: ボランティア演奏活動をしている
 大正琴とギター ユニットの
 「こんぺいとう」さんを招き
 クリスマスソングなど16曲を
 楽しみました。



(4)

件 名: 資源ゴミ回収と収集作業(喜楽会が担当)
 日 時: 12月21日(日) 8:00～
 参加者: 喜楽会 16名 (+自治会6名)
 活動内容: 資源ゴミ収集場所まで運搬が困難な
 世帯へ軽トラックで回収しました。
 雨天の作業お疲れ様でした。

