

城山壹シニアクラブ喜楽会だより

2026 2月号

令和8年2月1日発行 喜楽会 広報

【お知らせ】 2月節分と言えば、豆まきで「鬼は～外、福は～家」幸福を、恵方巻で健康や幸を願う行事の季節です。

また今年も大寒波が長期に訪れ、寒い日々が続いています。

寒さで体調を崩さない様にご注意下さい。



続・心が豊かになる活動 (#1～#4)

大人の教養講座(9)

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。

2-4. 創造的な活動と趣味 #2

- ①何かを「創り出す」行為は、達成感や自己表現の喜びにつながります。
- ②絵を描く・物書きをする： 絵画、イラスト、詩、小説など、形にすることで感情を整理し、表現することができます。
- ③手芸やDIY： 編み物、裁縫、木工細工など、手を動かして何かを作り上げる過程は集中力を高め、完成した時の満足感も得られます。
- ④楽器の演奏や歌唱： 音楽は感情を表すのに最適な手段の一つです。
楽器を習ったり、カラオケで歌ったりすることは、心の解放につながります。



(以下は次号掲載)

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。

2月生まれ	(会員に2月生まれの方は居ません。)	
-------	--------------------	--

- ② **今月の行事予定** 🎉 **2月** 🎉

- 毎週金曜日 10:00～11:30 健康体操 🧘‍♀️🧘‍♂️ 城山1丁目集会所
- 毎週水曜日 グラウンドゴルフ 🏌️‍♂️🏌️‍♀️ 城山3丁目合同GG交流会
- ③ 2月03日(火) 8:00 (出発) 伊勢神宮初詣バスツアー (参加申し込み者のみ)
- ④ 2月07日(土) 19:30～ 自治会班長会(1名出席)
- ⑤ 2月06日(金) & 2月13日(金) 12:55～13:12 城山小学校なわとび検定ボランティア
- ⑥ 2月14日(土) 10:00～ 月例会
- ⑦ 2月25日(水) 9:00～ 第55回連合会グラウンドゴルフ大会(予備日3/4)
- ⑧ 2月28日(土) 10:00～ サロンCaf'e (お抹茶会)

令和8年3月 月例会・地域交流活動の開催について

- 地域交流活動
 - 3月03日(火) 10:00～ 城山幼・保育園ひなまつり会
 - 3月14日(土) 10:00～ 月例会 と会計監査
 - 3月28日(土) 10:00～ 喜楽会総会
- 東員町シニア連合
 - 3月17日(火) 9:30～ 東員町シニアクラブ連合会理事会

※ 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: 月例会
 日 時: 1月10日(土)
 参 加 者: 23名
 活動内容: ・12月活動報告と1月行事予定連絡
 ・今月の誕生日の人を
 ハッピーバースディ・トゥー・ユー
 の歌とウクレレでお祝い。
 ・勝夫妻が「ぜんざい」を作って頂き、皆さん美味しくご馳走になりました。
 とても美味しくて皆さんおかわり、梅干しと昆布が入った大福茶もご馳走様でした。



(2)

件 名: 城山幼・保育園 正月遊びの会
 日 時: 1月16日(金)
 参 加 者: 城山シニアクラブ3丁より20名が参加
 活動内容: 子どもたちと、かるた取り、トランプ、コマ回しなどを楽しみました。
 年齢の差はあっても、精神年齢は園児達と同じでしたね。



(3)

件 名: サロンCaf'e(新春ビンゴゲーム大会)
 日 時: 1月24日(土) 10:00～
 参 加 者: 28名
 活動内容: コーヒーを飲みながらビンゴゲーム
 を楽しみました。
 豪華?景品は
 ビンゴの皆さんの
 の手に。

