

# 城山壹シニアクラブ喜楽会だより

2026 3月号

令和8年3月1日発行 喜楽会 広報

[お知らせ] 待ち遠しかった春の兆しを感じるようになりましたが、  
 昨年の猛暑日の影響でこの春は花粉がかなり多く飛んでいて花粉症の人達には辛い春になりそうです。  
 まだまだ日々寒暖の変化もありそうです。体調を崩さない様にお過ごし下さい。



## 続・心が豊かになる活動 (#1~#4)

大人の教養講座(10)

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。

### 3-4. 人とのつながりと奉仕活動 #3

- ①他者との良好な関係や、社会貢献は、幸福感や生きがいを感じる源泉となります。
- ②ボランティア活動： 地域社会や支援を必要としている人たちのために時間や労力を使うことは、自分の存在意義を再確認し、大きな充足感をもたらします。
- ③ペットとの触れ合い： 動物は無条件の愛情を与えてくれます。ペットの世話をすることは、責任感と癒やしをもたらします。
- ④対話・食事： 家族や友人と時間を共有することは、孤独感を解消し、安心感につながります。

(以下は次号掲載)

#### 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。

3月生まれ	丸澤秀子	西尾勝廣	蔭久利春
-------	------	------	------



- ② 今月の行事予定 🎉 3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丁合同GG交流会
③ 3月03日(火)	10:00~		城山幼・保育園ひなまつり会
④ 3月04日(水)	9:00~		第55回シニア連合会グラウンドゴルフ大会
⑤ 3月07日(土)	19:30~		自治会班長会
⑥ 3月14日(土)	10:00~		月例会 と 会計監査
⑦ 3月17日(火)	9:30~		第6回シニア連合会 理事会
⑧ 3月22日(日)	10:00~		城山1丁目自治会 総会
⑧ 3月28日(土)	10:00~		喜楽会 総会



#### 令和8年4月 月例会・地域交流活動の開催について

- 地域交流活動 4月11日(土) 10:00~ 月例会
  - 4月25日(土) 10:00~ サロンCaf'e (フラダンス&ウクレレ)
  - 東員町シニア連合会 4月21日(火) 9:30~ 令和8年度 第1回シニア連合会理事会
- ※ 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。

# 城山壹シニアクラブ喜楽会 活動の記憶

(令和8年2月)

## (1)

件名: 伊勢神宮初詣バスツアー  
日時: 2月3日(火)  
参加者: 44名 城山シニアクラブ3丁合同旅行  
活動内容: 城山シニアクラブ3丁合同で伊勢神宮初詣に行ってきました。今年は今年中に内宮にお参り、鳥羽戸田家で昼食した後、午後は外宮にお参りしてきました。



## (2)

件名: 城山小学校なわとび検定ボランティア  
日時: 2月06日(金) & 2月13日(金)  
参加者: 12名 14名  
活動内容: 子どもたちの縄跳びを飛ぶ回数を数えてあげました。シニアは頭の体操になりました。



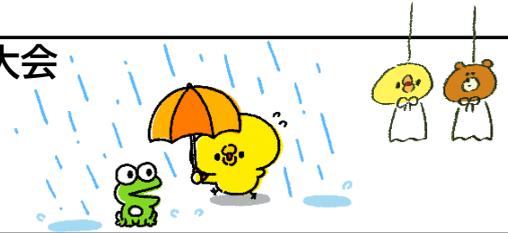
## (3)

件名: 月例会  
日時: 2月14日(土) 10:00~  
参加者: 23名  
活動内容: ・1月活動報告と2月行事予定連絡  
・城山小学校音楽発表会を見学 →→



## (4)

件名: 第55回シニア連合会グラウンドゴルフ大会  
日時: 2月25日(水) 9:00~  
参加者: 雨天のため3月4日(水)に延期となりました。



## (5)

件名: サロンCaf'e (お抹茶会)  
日時: 2月28日(土) 10:00~  
参加者: 26名 +6名  
活動内容: ・丸山宗香先生とお弟子さん達を招きお抹茶会を開きました。

