

城山壹シニアクラブ喜楽会だより

2026 10月号

令和8年10月1日発行 喜楽会 広報

「お知らせ」 秋晴れの心地よい季節となりました。
キンモクセイの香りに誘われて
ウォーキングの秋・味覚の秋・名月をめぐる秋
どんな秋を楽しみましょうか!!



いい歳のとり方	シニアの教養講座(17)
「自慢話」ではなく、「失敗談」を語る	共感されやすくなり、人との距離が自然と縮まる。
「見栄」を脱いで、「自然体」で生きる	無理をしなくなり、心が軽くなる。
「正しさ」にこだわらず、「共感」を選ぶ	ぶつかり合いが減り、人間関係が穏やかになる。
「プライド」を捨てて、「素直に」つながる	素直であることが、いちばんの人間力になる。
「常識」を押しつけず、「柔軟さ」を忘れない	新しい価値観や人との出会いを楽しめる。
「否定」で遠ざけず、「理解」で歩み寄る	違いを受け入れると、関係が深まる。
「孤独」を恐れず、「一期一会」を楽しむ	今この瞬間の出会いが、人生を豊かにする。
「無愛想」をやめて、「笑顔」で日々を照らす	自分も周りも、自然と明るい気持ちになれる。
「怒り」を手放し、「感謝」で人を動かす。	怒りより感謝の言葉が、人の心を動かす。
「受け取る」幸せより、「与える」喜びを選ぶ	自分の存在が誰かの力になると、深い充実感が得られる。
人間らしく歳を重ねるって、きつとこういうこと・・・	

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。

10月生まれ	塚本 美智江	寺西 敏	三宅 耕三	仲野 恭二
--------	--------	------	-------	-------



② 今月の行事予定 🎃 10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 10月09日(金) 10:00～ 健康体操・フレイル予防教室
- ④ 10月10日(土) 10:00～ 月例会
- ⑤ 10月11日(日) 敬老会・親睦会 (主催：城山1丁目自治会、城山小学校体育館)
- ⑥ 10月14日(水) 10:00～ 健康づくり体操教室(保健福祉センター)
- ⑦ 10月24日(土) 10:00～ サロンCaf'e 「花植え」
- ⑧ 10月27日(火) 9:30～ 第4回シニア連合会理事会



令和8年11月 月例会・地域交流活動の開催について

■ 地域交流活動	11月14日(土) 10:00～	月例会
	11月28日(土) 10:00～	サロンCaf'e (徹ちゃん餃子)
	11月29日(日) 8:00～	資源ゴミ収集
■ シニア連合会行事	11月11日(水) 10:00～	第57回連合会グラウンドゴルフ大会
■ 城山シニア3丁合同	11月05日(木) 8:00出発	飛騨高山バスツアー(参加者45名)

※ 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9月)

(1)	(2)
件 名: 第3回東員町シニアクラブ連合会理事会	件 名: 自治会班長会
日 時: 9月01日(火) 9:30~	日 時: 9月05日(土) 19:30~
出席者: 会長・副会長	出席者: 会長
活動内容: 報告事項	活動内容: 今月の活動予定と連絡事項を報告

(3)				
件 名: 第22回 東員町シニア文化作品展				
日 時: 9月03日(木) PM~7日(月)				
出展者:	陶芸(森)鮎銚	手芸(大塚)ロングベスト	書(寺園)静寂	版画(仲野)里の秋 [入選]
				
				古布細工(花井・松井)干支の羊

(4)	
件 名: 月例会	
日 時: 9月12日(土) 10:00~	
参加者: 28名	
活動内容:	・今月の活動予定と連絡事項を報告 ・今月誕生日の人をHappy Birthday to Youの歌とウクレレ演奏で祝いました。 ・シニアのつどい リハーサル
	

(5)			
件 名: シニアのつどい (ひばりホール)			
日 時: 9月24日(木) 13:00~			
参加者: 20名+ご家族			
出演者: 小久江さん、興梠さん、村井さん			
健康体操の皆さん			
活動内容:	小久江さん	興梠さん	村井さん
			
	男の流儀	細 雪	大空と大地の中で

(6)		
件 名: 三重県男女共同参画センター・出前講座 (町 & 自治会企画)		
日 時: 9月26日(土) 10:00~城山集会所にて		
参加者: 21名 自治会役員・地域の皆さん等数名		
講座内容: テーマは「誰も取り残さない防災へ」 避難生活の教訓から学ぶ		
講師: 「フレンテみえ」長谷川 峰子		
		