会員の皆さまへ

（発行番号　115）

城山壹シニアクラブ喜楽会だより

2026 11月号

令和8年11月1日発行　喜楽会　広報

［お知らせ］ 朝・夕の空気が冷たくなり冬の気配を少しづつ感じるようになりました。
木々も色づき始めコスモス畑も綺麗に咲いています。
散歩がてら今の季節を楽しんでください。



医者がこっそり教える 食べる「天然処方箋」10選

シニアの教養講座（18）

1	胃もたれ・消化不良	➡	パイナップル	（たんぱく質分解酵素）
2	だるくて元気がない	➡	卵で体力回復	（豊富な栄養）
3	痛い口内炎には	➡	はちみつが直効き	（抗菌・抗炎症作用）
4	風邪のひきはじめ	➡	温かい生姜湯	（身体が温まる）
5	お腹にガスが溜まる	➡	梅エキス・梅干し	（梅パワー7つの効果・効能）
6	関節のズキズキ痛	➡	鮭やサバの青魚	（EPA・DHA）
7	血圧が気になるなら	➡	トマトが最高の薬	（トマト別名＝医者要らず）
8	爪が割れやすい時	➡	アーモンド一握り	（アーモンドのオイル効果）
9	肌のカサつき乾燥	➡	アボカドで潤い補給	（食べる美容液）
10	クラッとする貧血	➡	牛肉や牡蠣の鉄分	（栄養失調・血液不足）

医食同源

※　効果には個人差があります、効果が現れない場合は、病院へ行きましょう。

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。

11月生まれ	森　寛政	加治屋秀昭	長屋陽子

② 今月の行事予定

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 11月05日(木)	8:00出発	飛騨高山「古い町並み散策」ツアー	（参加者44名）
④ 11月11日(水)	9:20～	第57回連合会グラウンドゴルフ大会（予備日11/18）	
⑤ 11月14日(土)	10:00～	月例会	
⑥ 11月28日(土)	10:00～	サロンCaf'e（ 徹ちゃん餃子 ）	
⑦ 11月29日(日)	8:00～	資源ゴミ収集	

令和8年12月　月例会・地域交流活動の開催について

■	地域交流活動	12月11日(金)	10:00～	健康体操・フレイル予防教室
		12月12日(土)	10:00～	月例会
		12月19日(土)	10:00～	サロンCaf'e（ クリスマスコンサート ）
		12月20日(日)	8:00～	資源ゴミ収集
■	シニア連合会行事	12月15日(火)	09:30～	第5回 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。

城山壹シニアクラブ喜楽会　活動の記憶　（令和8年10月）

（1）
件　　名：**自治会班長会**
日　　時：10月03日（土）19:30～
出 席 者：興椙さん(会長代行)
活動内容：今月の活動予定と連絡事項を報告

（2）
件　　名：**第4回シニア連合会理事会**
日　　時：10月27日（火）9:30～
出 席 者：会長・副会長
活動内容：次年度、行事(案)・予算(案) を採決

（3）
件　　名：**健康体操・フレイル予防教室**
日　　時：10月09日（金）
参 加 者：16名
活動内容：健康寿命を延ばすため、頑張りました。



（4）
件　　名：**月例会**
日　　時：10月10日（土）
参 加 者：24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。



（5）
件　　名：**敬老会・親睦会**（主催：城山1丁目自治会、城山小学校体育館）
日　　時：10月11日（日）10:00～
参 加 者：自治会員自由参加
活動内容：今年も敬老会で75歳以上を対象に祝い、
親睦会では校庭でフードバザー、体育館にてビンゴゲームを楽しみました。

（6）
件　　名：**花苗受取と花植え**
日　　時：10月23日（金）
参 加 者：24名
活動内容：24日(土)に予定していた花植えですが
天気予報雨天のため予定変更して実施







（6）
件　　名：**サロンCaf'e**「ゲーム」
日　　時：10月24日（土）
参 加 者：23名
活動内容：花植えの予定を繰り上げたため、
ペッボトルボーリングとグラウンドゴルフを
組み合わせたゲームをして楽しみました。
今日は茶菓子がゲームの景品になりました。

