



## 西浦地区の紹介 生ききる!

第六悠々会  
会長 鈴木 園克

年齢を重ねて行くうちに、運動不足となり、外出しなくなる。動きたくない、テレビの番をするなど、自分自身で老いて行くものです。高齢者にとって大切な事柄は、健康であって毎日が楽しく生きられることです。

健康のためには何をすべきか考えた時、最初に思い浮かぶのが自宅周辺の散歩を考えます。これは一番手軽で一人で十分出来る運動です。出来れば2～3人の仲間を誘って世間話でもしながらの散歩が良いかと思えます。

次に集団による運動、これには歩くことの他に、全身を動かすグランドゴルフ、ゲートボールはいかがでしょうか。グランドゴルフは初心者でも簡単に仲間になれ、また競技に参加も出来るかと思えます。またゲートボールも楽しいゲームですが、グランドゴルフほど簡単に上手になれませんが、1チーム5名1組が単位ですので5名の呼吸が合えば非常に楽しい健康増進方法かと思えます。

西浦老人クラブ悠々会では、先日小学生64名とのグランドゴルフを楽しむ会を開催しました。初めてスティックを持った児童3名がホールインワンの偉業を達成し、同級生からの祝福を受けており、全員が楽しい2時間を過ごしました。出来ることなら来年も実施したいものです。

皆さんも簡単な事から身体を動かすことに心掛けて長生きをしたいものです。



## 市老連親睦旅行のご案内

\*\*\*参加者募集\*\*\*

京都奥座敷・湯の花温泉と  
元離宮「二条城」,天橋立の旅  
平成25年3月14日(木)～15日(金)

会費:21,500円  
(1泊4食、入場料、飲み物、菓子、旅行保険含む)  
集合:蒲郡市内各地  
宿泊場所:湯の花温泉 松園荘保津川亭

## 老人の日・老人週間

(9月20日:全国一斉社会奉仕の日)

9月15日～21日、老人週間には、全国の老人クラブで、清掃活動などを中心とした活動が一斉に展開されます。蒲郡市老人クラブでは各地区での清掃奉仕の他、「一人一枚運動」と題し、会員全員からタオルを集め、各地区の学校・保育園、福祉施設に雑巾などに活用してもらおうと配布しました。

地区	中学校	小学校	保育園	配布数
西浦	西浦中	西浦小	西浦保	320
形原	形原中	形原小 形北小	形原保 形北保 形南保	820
塩津	塩津中	塩津小	塩津保 鹿島保 塩北保	645
西部		蒲西小	西部保	167
北部		蒲北小	北部保	150
蒲郡	蒲郡中 中部中	中央小	中部保	700
小江		蒲南小	南部保	200
府相		竹島小	府相保	300
東部		蒲東小	東部保	158
三谷	三谷中	三谷小 三東小	三東保 三西保 みどり保	582
大塚	大塚中	大塚小	大塚保 大西保	370

## 赤い羽根共同募金

蒲郡市老連では、今年度赤い羽根共同募金へ  
124,563円の募金をいたしました。  
会員の皆様、ご協力ありがとうございました。