もっと元気に　もっと楽しく

いきいきだより　ミニー

発行・長寿課・蒲郡市老人クラブ連合会（0533-59-7411）
〒443-0013　蒲郡市大塚町山ノ沢13-14

NO.2
平成24年7月発行

平成23年度分の老人クラブ会報NO.37「いきいきだより」が、平成24年1月の蒲郡市の広報にて、全世帯に配布をされました。この会報誌は年1度の発行でしたが、平成24年度より「いきいきだよりミニ」を加えて、通年4回の発行を予定しております。ますます、老人クラブがみなさまの身近な物へとなるよう、いろいろな情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

8月・9月・10月・11月　の学習会のお知らせ　※一般参加できます

市老連教育部では、毎月1回、各地区の教育部主催にて学習会を開催します。受講料は無料ですので、ご自分の興味のある講座へ、ぜひご参加下さい。

北部地区教育部　8月21日(火)午前10時～　会場：北部公民館
講座名：「おぼえよう応急手当」AEDの使い方など

西部地区教育部　9月13日(木)午前10時30分～　会場：蒲郡市給食センター
講座名：「給食センターの施設見学と健康の話し」・学校給食体験試食あり
給食試食代：179円が必要　定員35名　※この講座受講には予約が必要です。

府相地区教育部　10月13日(土)午前10時～　会場：府相公民館
講座名：わが家の防火教室「火の用心，ここがポイント，わが家から火を出さない」

小江地区教育部　11月22日(木)午後1時30分～　会場：小江公民館
講座名：「あったか街づくりに参加しませんか」

※日程・会場は地区事情により変更となる場合がありますので、事前に事務局までご確認下さい。

新規加入者キャンペーンDVD映画鑑賞会

昔懐かし映画特選「新・平家物語」
出演：市川雷蔵　吉川英治のベストセラーを原作に平清盛が自らの出生の秘密に悩みつつもたくましい武者へと成長していく青春時代を描いた絢爛時代劇絵巻。
8月23日(木)・28日(火)　各日とも　午前11時00分～午後1時　会場：寿楽荘
観覧料は無料ですが、チケットが必要となります。（新規加入者優先配布　各日50名）
各地区とも巡回送迎バスが出ますので、ご利用下さい。

老人週間　【9月15日(土)～20日(木)】

この1週間を「老人週間」とし、“仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！”をスローガンに掲げ、老人週間の期間中、「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を積極的に展開し、高齢者の行動姿勢を広くPRしています。
地区ごとに活動をしよう!!　一人ひとりでもできることをしよう!!
老人クラブ連合会では毎年「ひとり一枚運動」と題して、会員よりタオルを集め、雑巾などに活用していただくよう、地元学校などへ配布しております。

市老連親睦旅行参加者募集（富山県：宇奈月温泉）

9月20日(木)・21日(金)　宿泊：宇奈月温泉「宇奈月ニューオータニホテル」
参加費：22,500円（一泊三食付）　参加対象：市老連会員　※地区毎にバスが周ります
【20日行程】蒲郡(7:30)～世界遺産「五箇山合掌集落」～五箇山(昼食)～国宝「瑞龍寺」～宇奈月温泉(16:40)
【21日行程】宇奈月温泉(8:00)～立山高原道路(室堂にて紅葉観賞)～立山(昼食)～蒲郡(18:30)

第12回健康ウォーキング「坂本・神ノ郷コース」のお知らせ

全歩行距離、約8kmほどで、2時間30分をかけてお友達とゆっくりおしゃべりしながら楽しく歩きませんか。歩く姿勢などに気を付けて、無理なく体力増進のためにみんなで歩きましょう。
9月27日(木)　午前8時30分集合　9時スタート　「坂本・神ノ郷コース」
集合場所：中央公園　参加対象：市老連会員　参加者定員50名程度

シニア向けNTTドコモ携帯電話教室（2日間講習）　※一般参加できます

最近シニアの方から「メールが楽しい」との声をよく聞きます。これからメールなどを始めてみたい方。携帯電話をもっと活用したい方。初心者でも安心の電話機で、TV電話・メール、カメラ、WEBの使い方をゆっくり、丁寧に指導します。
10月15日(月)・19日(金)　午後1時30分～3時30分
携帯電話「NTTドコモらくらくホン」をお貸しします。
会場：寿楽荘　定員20名（講習は2日間となりますので、両日参加できる方となります。）

第33回県老人クラブ将棋大会　第36回県老人クラブ囲碁大会　参加者募集

将棋**10月17日(水)・18日(木)**　会場：日本将棋連盟東海普及連合会　栄将棋教室
囲碁**11月13日(火)・14日(水)**　会場：日本棋院　中部総本部
参加資格：市老連会員　将棋2名　囲碁5名（アマチュア選手であること）
右記の日程で開催される大会の出場者を募集します。腕に自信のある会員は事務局までぜひどうぞ。（この大会に於ける上位入賞者は全国大会に出場します。）

第22回秋季グランドゴルフ大会

第22回秋季グランドゴルフ大会を開催します。上位入賞者には賞状、景品がありません。また、ホールインワンゲーム、ラッキー賞などいろいろな景品もありますので、ぜひご参加下さい。
10月30日(火)　ゲームスタート　午前9時～　会場：竹島ベイパーク
参加費：200円　参加対象：市老連会員　参加者250名程度

5月17日(木)蒲郡市高齢者スポーツ大会が開催されました

蒲郡市主催の春の高齢者スポーツ大会が、浜町グランドで開催され、全5種目に各地区より総勢270名が市老連より参加し、熱い戦いが繰り広げられました。

結果(1位チーム)

春大会総合優勝(大塚)※写真　ゲートボール(北部)、グランドゴルフ(大塚)、ペタンク(形南)、輪投(大塚)、ホールインワン(大塚)

※ゲートボール1位の北部チームは蒲郡代表として、9月19日(水)に一宮市(大野極楽寺公園)で開催される愛知県ゲートボール大会に参加いたします。

5月30日(水)第21回春季グランドゴルフ大会が開催されました

浜町ベイパークに会場が変わってからのグランドゴルフは一段と人気が増して、今回は今までで一番の参加者となり、総勢295名の参加者がありました。当日は1位から10位までの景品の他、ホールインワン賞、ラッキー賞の景品などあり沢山の人が楽しんでゲームに参加しました。

※A・Bゾーンの上位3名は蒲郡代表として大府市で開催される愛知県グランドゴルフ大会に参加いたします。

順位	Aゾーン	スコア／H	地区
1	長谷　誠一	32/2	塩津
2	牧原　良平	35/1	西浦
3	水沢　千代	36/2	蒲郡
4	山口　留雄	36/1	府相
5	山本　つや子	36/1	形原
6	白井　理市	39/1	大塚
7	広中　有	38/1	形原
8	竹本　玲子	38/1	三谷
9	壁谷　倫子	38/1	形原
10	山本　義治	39/1	蒲郡

順位	Bゾーン	スコア／H	地区
1	鈴木　竹治	29/3	塩津
2	小山　祐市	32/2	形原
3	小林　一光	33/2	塩津
4	飯田　政江	35/1	北部
5	松山　多喜男	36/2	蒲郡
6	鈴木　や江子	38/1	蒲郡
7	山下　佐文	38/1	塩津
8	小池　賢二	38/0	北部
9	宮本　勝英	38/0	府相
10	宮本　さち子	39/0	府相

写真は上位入賞者の6名

6月14日(木)第11回健康ウォーキング御堂山コースが開催されました

今回は、このウォーキングも第11回目となることもあり、コース途中の最大の難所、さがらの森・砥神山を目指す，山道(ハイキングコース)，という設定にいたしました。少々険しいコースとなりましたが、当日は天候も非常に良く、少々汗ばむ陽気で、水分もよく補給しながら、快調な足取りでウォーキングを楽しむことができ、参加者全42名完歩いたしました。

5月・6月・7月学習会が開催されました

大塚地区教育部　5月14日(月)講座名:「元気の秘訣教えます」
三谷地区教育部　6月26日(火)講座名:三河湾の環境「赤潮と苦潮について」・水産試験場見学
東部地区教育部　7月5日(木)講座名:「夏の健康　熱中症の予防」

6月の水産試験場の見学では、赤潮の発生の仕組みや、三河湾の環境問題など、普段身近にある海、何気に過ごしていますが、気が付かない点など改めて感じさせられました。また、普段は見ることのできない試験場の裏側などいろいろと見学させてもらい楽しく勉強しました。

6月21日(木)春季体力測定会が開催されました

体力の低下や、これからの体力向上について自分自身で理解し、それを改善するために体力測定会を開催しました。全6種目、この結果を基に、自分の体力を知り、その結果を基に自分に適した運動を生活に取り入れ、体力の維持・改善に努めましょう。

※次回は11月29日開催となります。

6月22日(金)女性部布草履教室練習会が開催されました

女性部では毎年、夏休み期間中に「小学生親子との布草履教室」を開催しております。今回はその練習会として、再度編み方などおさらいしました。ちゃんと教えてあげられるかな?とちょっと不安ですが、一生懸命頑張り、子供たちに喜んでもらえるように頑張ります。

小学生親子と女性部の布草履教室

(東地区)　7月30日(月)　午前10時30分～
(西地区)　8月2日(木)　午前10時30分～
会場:寿楽荘　参加費:無料　参加対象:各小学校　4名程　(学校を通じて募集)

練習会の風景

いきいきだより NO.38号 (平成25年1月発行)記事募集

毎年20ページからなる、当老連会報誌、「いきいきだより」を発行しております。その中の「会員のひろば」記事を募集します。市老連に加入していてよかったことや、地区のことなどを原稿用紙で400～600字程度でまとめ、老人クラブ事務局まで応募下さい。

募集締め切り:平成24年11月30日(金)

蒲郡市老人クラブ連合会ホームページができました。

http://www.sangyou.nrc.gamagori.aichi.jp/syafuku/rouzinclub/index.html

イベント情報など、定期的に更新します。老人クラブがみなさまの身近な物へとなるよう、いろいろな情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

蒲郡市老人クラブ連合会では新規加入者を募集しております。

今回記載した行事の他に、地区毎にもいろいろな催しを企画しております。地区毎の行事、連合会行事に参加して、仲間づくりを通じてこれからの生涯もやりがいのある充実した生活を送りましょう。

加入問い合わせ先:蒲郡市老人クラブ連合会(0533・59・7411)