

もつと元気に もつと楽しく

いきいきだより ミニ

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.4
平成 25 年 4 月 発行
28,500部



平成24年度より「いきいきだよりミニ」を加えて、市老連では通年4回の機関誌を発行しております。ますます、老人クラブがみなさまの身近なものとなるよう、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たします。
【4・7・10・1月発行】

25年度市老連役員・部会役員のお知らせ

市老連役員	
会長	蒲郡 大向正義
副会長	形原 渡辺ヤエ子
副会長	三谷 廣演弘泰
副会長	北部 野川恭弘
会計	形原 市川三之
理事	小江 杉田 実
理事	大塚 杉浦博明
理事	府相 鈴木孝和
理事	西浦 鈴木園克
理事	東部 鈴木敏男
監事	西部 飯田 實
監事	塩津 鳥居義之
高齢者交通安全部	
部長	北部 朝倉勇治
副部長	小江 松下健男
女性部	
部長	形原 渡辺ヤエ子
副部長	北部 三田直美
教育部	
部長	蒲郡 大向正義
副部長	形原 壁谷喜義
演芸部	
部長	西浦 牧原英男
副部長	北部 飯田源治
健康スポーツ部	
部長	北部 近藤利志夫
副部長	形原 今泉武典

※任期は平成24年4月より26年3月までとなっております。

5月・6月・7月の学習会のお知らせ(教育部) ※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。ご自分の興味のある講座へ、ぜひご参加下さい。

大塚地区教育部 5月7日(火) 午前10時00分 会場：大塚公民館

講座名：「紙芝居(三河大地震・シベリア抑留)」 講師：金沢ヒューマン文庫
三谷地区教育部 6月12日(水) 午後1時30分 会場：三谷公民館

講座名：「我が家の防火教室」講師：消防本部
東部地区教育部 7月8日(月) 午前10時30分 会場：寿楽荘

講座名：「元気の秘訣教えます」講師：包括支援センター
※日程・会場は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ください。

春季グランドゴルフ大会のお知らせ(健康スポーツ部)

第23回春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、景品があります。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。

5月30日(木) 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(申し込み5月8日締切)

第15回健康ウォーキングのお知らせ(健康スポーツ部)

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しょう。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。

6月20日(木) 午前8時30分集合 弘法山・ラグーナコース(約8km)
集合場所：寿楽荘、参加費：無料、参加対象：市老連会員、参加者定員50名程度

小学生親子と女性部の布草履教室(女性部)

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。各学区に分かれ、地元のおじいちゃん、おばあちゃんたちと一緒におしゃべりしながら、楽しく布草履を作り方学びます。今回は事前練習会のお知らせです。

市老連事前練習会 6月25日(火) 午前10時30分 会場：寿楽荘

参加費：無料、参加対象：市老連会員 地区4名ほど(申し込みは地区女性部へ)
小学生親子と女性部の布草履教室

(東地区) 7月29日(月) 午前10時30分
(西地区) 8月1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)

プールで健康体操(健康スポーツ部) 特別価格 ※一般参加できます

日頃さまざまな運動で体を鍛えている方も多いですが、いつもと違った内容で楽しみながら夏を乗り切りましょう。

ラグナシアの大きなプールで、音楽に合わせて、専門インストラクターによる健康体操、水の中での歩行運動など、遊びも加えて楽しく運動できます。

7月17日(水) または18日(木) 開始 午前10時30分 (要予約)
参加対象：市内60歳以上、定員1日25名、会場：ラグーナ蒲郡

参加費：1日1000円(昼食代として) ※ラグーナ入園料(プール入場券)は老人クラブ負担
巡回マイクバス利用できますので、詳しくは事務局まで

新規加入者キャンペーンDVD映画鑑賞会

8月22日(木)・27日(火) 午前11時00分 タイトル未定 会場：寿楽荘

ゴルフコンペ大会を計画しています。 ※一般参加できます

9月頃より、「老人クラブ会長杯」コンペを開催予定としておりますが、日時・時間・場所等は未定となります。参加対象は市内60歳以上で会員以外の方も参加可能です。詳細につきましては、次号7月発行でお知らせいたします。

※各講座とも事前申し込みは地区会長若しくは老人クラブ連合会事務局まで

2月12日(火)・14日(木)料理教室が開催されました。

12日東地区、14日は西地区に分け、それぞれ20名の参加で、料理教室が行われました。講師は蒲郡市健康づくり食生活改善協議会の先生と地区スタッフの皆さんの指導の元、今回の料理は「チーズ入り鶏ささみのパン粉焼き根菜のごま酢あえ」など全4品を作りました。味は薄味だけど、しっかりした味付けで、美味しくできました。『減塩に心掛けた食生活を』の先生の言葉に、家でも気を付けた料理作りを考えさせられた講習会でした。

3月3日(日)蒲郡市福祉まつり高齢者作品展が開催されました

高齢者作品展に、老人クラブや各種団体の作品91名(92点)の中より、老人クラブから3名の方が賞に選ばれました。

- 蒲郡市議会議長賞
 第二明朗会 稲石 アキ(大塚地区) 「作品・ちぎり絵 あじさいの花」
 社会福祉協議会会長賞
 中高砂会 小田 美江(三谷地区) 「作品・陶芸 蓋付碗」
 老人クラブ会長賞
 第一明朗会 白井 時江(大塚地区) 「作品・書道 白楽天の詩」

3月14日(木)・15日(金)親睦旅行

京都奥座敷「湯の花温泉」行ってきました。

市内各地からの会員128名が、早朝から天橋立へバス4台で京都の奥座敷である「湯の花温泉」一泊二日の旅行です。冬の厳しさから抜け出し、春のぬくもりある好天に恵まれ、前日は桓武天皇を祀る平安神宮、徳川家康が築城した世界遺産である元離宮・二条城を見学。翌日は、宮津の3.6kmに渡り松が繁り天に架かる橋のように見えることから「天橋立」と言われる景勝を、傘松公園から股のぞきで楽しみました。また、夜の懇親会では会員相互の交流を深めた貴重で意義のある時間を過ごすことが出来、素晴らしい親睦旅行でした。



3月21日(木)第14回健康ウォーキングが開催されました。

第14回ウォーキングは名鉄西尾・蒲郡線存続事業「市民まるごと赤い電車応援団」も兼ねて、西尾市老人クラブと合同で開催しました。当日は両市合わせて140名が、名鉄電車に乗り、西浦駅で降り、西浦半島を周って帰ってくるコース、約7.6kmを2時間30分ほどかけてみんなで楽しく歩きました。当日はちよつと風もありましたが、絶好のウォーキング日和で温泉のさくら公園では開花にはちよつと早かったですが、雰囲気だけを味わいながら、西浦温泉を後にし、ゴールの「がん封じ寺(無量寺)」まで全員完歩しました。

3月25日(月)・26日(火)映画鑑賞会が開催されました。

今回の「丹下左膳・百万両の壺」は、左膳「豊川悦司」お藤「和久井映見」、柳生源三郎「野村宏伸」。時は、江戸・徳川吉宗の時代で「け猿の壺」に柳生家の莫大な隠し軍資金の場所が隠されている事が判明。情にもろい片目。

写真は蒲郡市・西尾市会員(ウォーキングにて)



片腕の剣豪がヒーローのユーモアと痛快な時代劇でした。

4月22日(月)蒲郡市老人クラブ連合会 総会が開催されました

蒲郡市民会館に於いて、25年度の蒲郡市老人クラブ連合会総会が開催されました。この席にて、今年度は5名の地区会長・役員が感謝状を授与されました。



功労者表彰

- | | |
|--------|--------------|
| 西高砂会 | 広浜 弘泰(三谷地区) |
| 第五悠々会 | 鈴木 保(西浦地区) |
| 喜朗会 | 杉田 実(小江地区) |
| 茶寿会 | 飯田 實(西部地区) |
| 連合会副会長 | 渡辺 ヤエ子(形原地区) |
- ※功労者表彰は連合会役員・地区会長を5年以上務めた者

1月・2月・3月学習会が開催されました

- 塩津地区教育部 1月17日(木) 講座名「朝ごはんで頭スッキリ」
 形原地区教育部 2月16日(土) 講座名「健康日本 21あいち計画」健康づくりについて」
 西浦地区教育部 3月13日(土) 講座名「年金講座(国民年金制度について)」

市老連教育部では5月の大塚より3月の西浦まで、毎月1回、計11回学習会を開催いたしました。高齢者の生涯を通じて健康で自立した生活を送り、満足のいく人生を過ごすことを目的に、健康、生活、福祉、環境様々な分野から講座を選び受講いただいております。※25年度もまた、5月の大塚より開催しておりますので、ぜひご参加下さい。

24年度女性部健康体操(毎月第三月曜日開催)

女性部では毎月1回第三月曜日に勤労福祉会館にて、講師の先生をお招きして健康体操を行っております。24年度は6名の方が皆勤賞で頑張りました。25年度も4月から行いますので、ぜひご参加下さい。会員外の方もぜひお試し参加、お待ちしております。

参加費：無料、会場：勤労福祉会館 大集会室

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.nc.gamagori.aichi.jp/syafuku/rouzincub/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、どうぞよろしく願います。



24年度皆勤賞の皆さん

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)