

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
〒433-0013 蒲郡市大塚町山ノ沢13-14

NO.8
平成26年7月発行
28,500部



市老連では年4回の機関誌を発行しています。「老人クラブ」がみなさまの身近なものになるよう、いろいろな情報を発信していきますので、ご活用ください。
【4・7・10・1月発行】

8月・9月・10月・11月の学習会 ※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19日(火) 午前10時00分 会場：北部公民館
講座名：「元気の秘訣教えます」 簡単な介護予防のお話し

西部地区教育部 9月11日(木) 午前10時00分 会場：下水道浄化センター
講座名：「ようこそ下水道浄化センターへ」

府相地区教育部 10月11日(土) 午前10時30分 会場：府相公民館
講座名：「後期高齢者医療のはなし」

小江地区教育部 11月20日(木) 午後1時30分 会場：小江公民館
講座名：「メタバボを予防して健康寿命を延ばそう」

※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ください。

新規加入者キヤンペーンDVD 映画鑑賞会

8月11日(月)・12日(火) 両日とも 午前10時30分〜午後2時30分 会場：寿楽荘 大広間

「潮騒」・「警察日記」(2本立) 主演 吉永小百合 森繁久彌

8月15日(金) 午前10時30分〜午後2時30分

「ピルマの竖琴」・「あゝひめゆりの塔」(2本立) 主演 三國連太郎 吉永小百合

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 定員100名 ※8/11と8/12の両日はバスの送迎はありますが、8/15はバスの送迎はありませんので注意！)

シニア体力測定

日常生活を支えているのは「体力」です。いきいきとした生活を送るためには「体力」を保持していくことが大切です。まずは自分の体力を知りましょう。

9月10日(水) 午後1時00分〜3時30分 会場：市民会館 東ホール

参加申込みは会員の参加者は地区会長まで、会員以外の方は市役所長寿課まで
持ち物：飲み物 汗ふき用タオル、運動のできる服装・靴

老人週間 【9月15日(月・祝)〜21日(日)】

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います。

第21回・22回健康ウォーキング

全歩行距離、約8kmほどを、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。

9月18日(木) 第21回ウォーキング「大塚・ラグーナコース」 集合場所：寿楽荘

10月16日(木) 第22回ウォーキング「西浦海岸一周コース」 集合場所：西浦公民館

※ 各日とも午前8時30分集合、参加対象：市老連会員 参加者定員50名程度

新規事業 「i Pad講習会」(3日間講習)

小型のノートパソコン並みの画面にインターネットや電子メール機能を搭載。Webアクセスやゲーム、テレビ電話、電子書籍までこれ一台でパソコンはもう不要。初心者の方にも懇切丁寧に指導しますので、安心して受講できます。

9月3日・10日・17日 いづれも(水)

午前の部 10時〜11時30分 午後の部 1時30分〜3時00分 (どちらかを選んで参加)

会場：勤労福祉会館 定員 5名(午前・午後各5名)

受講料 1000円(受講資格は、市老連会員で3日間参加できる方が対象です)

シニア向けNTTドコモ スマートフォン教室

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、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14日(火) 午後1時30分〜3時30分

携帯電話「NTTドコモらくらくスマートフォン」をお貸しします。

会場：勤労福祉会館 定員20名 参加対象：市老連会員

第26回秋季グラウンドゴルフ大会

秋季GG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。

10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 (雨天時11月4日)

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16日(金)講座名「琵琶演奏とマジック披露」 老人福祉センターにて
 三谷地区教育部 6月17日(火)講座名「学校給食センター施設見学」
 東部地区教育部 7月3日(木)講座名「こころの病気とその予防」 東部公民館
 市の出前講座等を利用して、健康づくり、趣味、生活の知恵など、生活や地域を豊かにする勉強会を継続して実施しています。

5月15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、浜町グラウンドで開催され、全5種目に各地区から総勢270名の市老連会員が参加し、熱い戦いが繰り広げられました。

結果(1位チーム)

春大会優勝(形原南) 種目別:ゲートボール(府相)、グラウンドゴルフ(大塚)、ペタンク(西浦)、輪投(大塚)、ホールインワン(形南)

※ゲートボール1位の府相チームは蒲郡代表として、9月17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22日(木)高齢ドライバー体験型講習会に参加しました

高齢ドライバー体験型講習会が、蒲郡市自動車学校で開催され、15名の市老連会員が参加しました。当日は、交通安全講座・適正検査・コース実技・先生とのディスカッションなど、本格的な講習会で、大変ためになるものでした。事故の悲惨さを思い浮かべ、交通安全について再認識することが出来ました。最後に受講修了書をいただきましたが、交通ルールを厳守することの大切さを痛感した講習会でした。

6月2日(月)第25回春季グランドゴルフ大会が開催されました

会長、来賓のあいさつの後、近藤部長の号令のもと、この日はグランドコンディションも最高で、ホールインワンも多数出て、その都度大きな歓声も上がり大いに盛り上がった大会となりました。
 ※赤緑ゾーンの上位3名は蒲郡の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	赤ゾーン	スコア/H	地区
1	杵名 嘉明	35/1	三谷
2	尾崎 すま子	37/1	形原
3	成田 勇	38/2	大塚
4	松阪 佐夜子	38/2	北部
5	榊原 征市	38/1	大塚
6	小林 幸男	38/1	大塚
7	松山 多寿子	38/0	塩津
8	杉浦 スエ子	39/0	北部
9	大河 正和	40/1	三谷
10	安井 賢一郎	40/1	三谷

順位	緑ゾーン	スコア/H	地区
1	横山 幹徳	37/1	府相
2	岩崎 彰孝	39/0	蒲郡
3	山本 幸孝	39/0	蒲郡
4	小田 春一	39/0	府相
5	鈴木 静代	40/2	西浦
6	伴 芳廣	40/1	三谷
7	牧野 幸子	40/1	三谷
8	鈴木 喜好	41/1	塩津
9	石川 敏夫	41/1	塩津
10	柏谷 進	41/0	大塚

参加者 総勢 237 名



6月19日(木)第20回健康ウォーキングが開催されました

今回のコースは、中央公園・とよおか湖コース。晴天にもかかわらず、それほど暑くもなく、心地よいウォーキングでした。また、今回のコースの大半が、山の中の道を歩き、緑に囲まれて新鮮な空気を十分に満喫することが出来ました。とよおか湖公園で一同休憩し、そこから蒲郡の景色を眺望することも出来ました。2時間かけて、ゆっくり談話しながら歩き、参加者全員30名完歩いたしました。最後に25年度にすべてのウォーキングに参加された方々に皆勤賞をお渡しし散会しました。次回は9月18日です。まだの方々は、健康のために是非とも、はじめてみては、いかがでしょうか！

6月30日(月)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、子ども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28日(月) 午前10時30分～午後2時30分頃

(西地区) 7月31日(木) 午前10時30分～午後2時30分頃

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)

女性部健康体操 (毎月第三月曜日開催)

女性部では体操の専門インストラクターを講師に、毎月1回第三月曜日に勤労福祉会館にて、女性だけの美容と健康の体操を開催しております。

【無理せず楽しくワイワイと】をモットーに頑張っていますので、ぜひどうぞ。会員外のお試し参加もお待ちしております。

参加費:無料、会場:勤労福祉会館 大研修室、持ち物:運動靴・水筒

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/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、どうぞよろしくお願ひします。



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)