

令和4年5月吉日

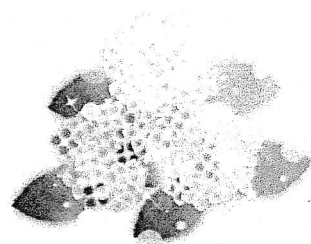
栗津老人クラブ会員各位

老人クラブ会長 加古 栄子



栗津老人クラブ

老人クラブお知らせ (No.2)



あじさいが可憐な花を開き始めたこの頃、皆様お変わりございませんか。
平素は老人クラブの活動に多大なるお力添えを頂き誠にありがとうございます。

令和4年度通常総会は3月26日に開催され、本年度の事業計画並びに役員が下記のとおり決まりましたことをご報告いたします。

今年度の主な行事		4年度役員			
1. 親 睦		役 職	氏 名	組担当	氏 名
(1) 花見の会 (中止)		会 長	加古 栄子	1 組	竹内久美子
(2) 親睦バス旅行 (中止)		副会長 GG人権	細川 靖子	1 組	政平とし子
(3) 忘年会	12 月	// 健康親睦	木村 福美	2 組	水田かね子
2. 奉 仕		会 計	高谷登志美	2 組	豊田 禮子
(1) 花壇整備、花植え	5 月、11 月	幹 事 人 権	高永 洋子	3 組	石山 昌子
(2) 神社境内清掃		// 親 睦	北村 典子	3 組	高谷登志美
(3) 敬老会関係	9 月	// 奉 仕	藤岡千代子	3 組	高永 洋子
(4) まごころ募金	10 月	// 人 権	原戸みや子	4 組	木村 福美
3. 健 康				4 組	藤澤 洋子
(1) ラジオ体操	7 月、8 月			5 組	北村 典子
(2) グランドゴルフ	毎週月、水曜日			5 組	西海 紀子
(3) 百歳体操	毎週木曜日			6 組	芝本真須美
(4) 講演「認知症について」				6 組	稲岡 康子
4. 人 権				7 組	三原 宣子
人権交流学習会	7 月、8 月、9 月			8 組	細川 靖子
5. 教 養				8 組	天野登世子
川柳教室	毎月第4土曜日			9 組	内田 明美
6. 町 内 会 主 催				9 組	藤岡千代子
作品展	(中止)			9 組	原戸みや子
世代間交流グランドゴルフ	10 月			10 組	梅野 乙枝

例年であれば親睦バス旅行ご案内の時期でございますが、今年も花見の会に続いて中止とさせていただきます。

活 動 の ご 案 内

1. ラ ジ オ 体 操

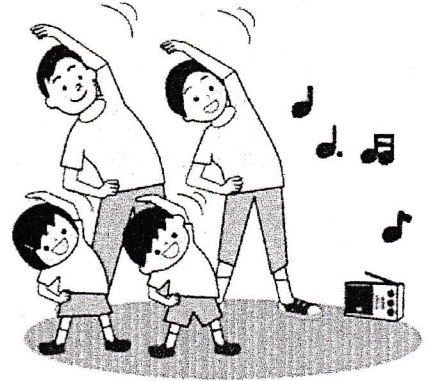
少年団と交流をはかりながら実施します。

日 時：**前期** 7月25日(月)～7月30日(土) 6時30分～
※7月30日(土)終了後、防災教室があります。

後期 8月22日(月)～8月31日(水)

場 所：栗津神社境内

※ 日曜日と雨天はお休みです。



計 報

3組	市川	映美	様	4月
3組	上野	昭子	様	4月
8組	湯尾	良亘	様	4月
6組	山本	八重子	様	5月

皆様と共に、ご冥福をお祈りいたしましょう。合掌。

故 湯尾良亘様、故 山本八重子様のご遺族様より
ご厚志をいただきました。厚くお礼申し上げます。

ほはば 歩幅には健康の秘訣があります

読売新聞の編集手帳に「歩幅の狭い人は歩幅の広い人よりも認知機能が低下するリスクが高く、歩幅が狭いまま年を重ねると、認知症になりやすい。」という興味深い記事がありました。

歩幅が広ければ脳と足の間の神経伝達が刺激され、脳を活性化する筋肉をより多く使い、心肺機能がアップし、気分も前向きになるということです。

皆様はご存知でしたか。

確かに年を重ねるにつれて歩幅が狭くなっているのは実感です。遅ればせながらですが、一步一步の歩幅を意識して歩こうと思いました。無理をせず、ゆっくり、自分のペースで！

皆様もいかがでしょうか。