

新元号「令和」はもうすぐ2年目に入ろうとしています。皆様もお元気でお過ごしの事と存じます。当長寿会の会員数は31名（男性12名、女性19名）です。毎年3月末に総会を実施しています。場所は、かしのき荘で「役員改選や反省事項等」を行い、その

脊柱管の通つてゐる神経が圧迫されることにより、腰痛やしびれを起こす疾患

② **変形性膝関節症**

加齢や肥満、怪我などにより、関節の軟骨が減つて骨が変形し、痛みを生じる疾患

③ **骨粗しそう症**

◇ 早歩きも入れて7千歩程度を毎日歩行するのが効果的です。やり過ぎは禁物です。

◇ 「痛い」からと、安静ばかりしないで、軟骨に栄養が行き届き関節内の老廃物の排出を促す為に、椅子に座つて足首をぶらぶらさせる運動等の他、社会に出て、趣味などに取り組み、人のお世話をすることも健康寿命延伸に繋がります。

皆さん如何ですか？

ご婦人方に用意していただいた料理・お酒等で賑やかに会話を楽しみ、最後はビンゴゲームで打ち上げです。「景品は豪華です」

「美化運動」では、公民館周辺の雑草取りやゴミ回収を年1～2度実施しています。現在の下垣内公民館は古く、設備も揃っていません。せん。この度、総代様・役員様のお蔭で新公民館の建設が決定、地

◇県老連会長賞
初香台長寿会
光ヶ丘長寿会
西宮長寿会
御陵苑長寿会
岡嘉道
◇老人福祉功労者賞（県知事賞）

鉢祭も終了し建設にかかると聞きました。足の弱い高齢者が近辺に設備の整った公民館が完成すれば第二の憩いの場として感謝するとしてしよう。完成後は、大いに利用させて戴き会員をもつと増やし長寿会の憩いの場にしたいと思つています。長寿会の皆様、今後ともよろしくご協力をお願いします

していただき、女性スタッフが者沸消毒し、オープニングに備えました。また20人用食卓・椅子は、みずほ財団の助成金で購入しました。

5 住宅内の整備と気温について

整備は猛暑続きで9月1日(日)から開始、幸い気温が下がりはじめスリップの熱意と行動力により無事オープニングに漕ぎつけました。

日	曜	集会室（2階）		
2	月	櫻		
3	火	椿		
4	水	初	香	
5	木	カラオケ	クラ	
6	金	社		
7	土	ふれあい	活動	
9	月	福貴・若井・越木		
10	火	若	葉	
11	水	榎原	・	鳴
12	木	下	垣	
13	金	緑	ヶ	
14	土	ふれあい	活動	
16	月	光	ヶ	
17	火	月	見	
18	水	梨		
19	木	カラオケ	クラ	
20	金	信貴	畑	・
21	土			
23	月	吉		
24	火	御	陵	
25	水	福貴	畑	・
26	木	社		久安

1年12月度 老人福祉センター			
和室(1)	小会議室(2) ロビー		会議
			午前
将	碁		
将	棋		俳 句
将	碁	くゆーあいサロン	
将	棋		編
将	碁		健麻
将	棋		小 筆
真向体操(AM)			リリフォー
将	碁		
将	棋		茶 道
真向体操(AM)			健麻
将	碁		小 筆
将	棋		俳 句
真向体操(AM)			
将	碁	くゆーあいサロン	
将	棋		編
	友愛活動部		健麻
将	棋		小 筆
将	碁	くゆーあいサロン	
将	棋		リリフォー
将	碁	新聞印刷発行	

① **身体的要因** 主に筋力の衰えによる運動機能の衰えによって、十分な栄養を摂取することができないなど、様々な要因が重なります

② **精神・心理的要因** 身体が思うように動かないことに対するストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状などの要因が考えられます。

③ **社会的要因** 外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われるることも大

「フレイル」って何?
身体的「虚弱」状態に
委員（が出席して、2019年度第2
中で無断欠席が10地区もあつたの
10月25日（金）10時からかしの
当日は、福祉課係長（前健康保
ブシンドローム）いわゆる口コエ
中で最近大きな話題となつていて
ただいたので、その要点を報告し
のこととで我々高齢者の切実な課題
のとおりです。

長寿会新聞

ふれあい

発行
平群町
長寿会
ふれあい
情報部

「會員增強運動」合同祝賀會

「おしゃべり食堂」開設裏話

甘口辛口
庭木は太陽と大地の恵
得て、手を加えてあげな
幹が太り、根も枝も張り
となり、何年も放置する
近所の迷惑となり、長く植
けの時に位置と距離を十分に
思いをかけることになる◇植

庭木は太陽と大地の恵みを得て、手を加えてあげないと幹が太り、根も枝も張り放題となり、何年も放置すると、近所の迷惑となり、長く嫌な思いをかけることになる◇植え付けの時に位置と距離を十分に考慮すれば良かったと反省させられる。樹木の習性で根は水分と栄養を求める水管の継ぎ目やセメントで固定された箇所からも無理やり入り込んで流れを妨げるトラブルを引き起こすことがある◇庭木は刈込と剪定をしてあげることで、成樹形を美しく整えられると共に、成長をコントロールすることがで

る。限られた場所では特に大切な要因である◇一般的には、月頃から春先の2月の間に行うのが良いとされる。12月にずれ込むと寒さで体の動きが鈍り、事故にならないとも限らない◇刈込、剪定、寒肥、消毒も済ませて全部の作業が終わり、やつと心が晴れる◇足場や道具の片づけを終えて腰を下ろし、手入れした庭を眺めて風情を感じながら、自分なりに満足な思いで甘口と辛口の酒を少し舌先に載せて味わつてみたいと、そう思うのである。

1年12月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表							
和室(1)	小会議室(2) ロビー	会議室		小会議室(1)		新館・会議室	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
碁				健 康 部		健 康 体 操	
棋	俳 句			長寿会三役会	わ か ば の 会	新 舞 踊	
		短 歌		社 協	ア 口 ハ ヨ 一 ガ		
碁	く ゆ ー あ い サ ロ ン			伝 承 交 流 部 (手品研究)		健 康 麻 雀	
棋		編 物		長寿会本部役員会	長寿会女性部	太 極 拳 ウ ク レ レ	
		健 麻 有 志				オ カ リ ナ 第 九	
碁	小 筆 民 読					健 康 体 操	
棋		詩 吟		わ か ば の 会	コ ー ラ ス	フォークダンス	
体操(AM)		リ フ オ ー ム 手 芸		グ ル メ	社 協	ア 口 ハ パ ソ コ ン	
碁			和 歌 朗 詠	英 会 話	吹 矢	新 舞 踊	
棋	茶 道 絵 手 紙				長寿会理事会	社 協	
		健 麻 有 志	ふ れ あ い 情 報 部	ウ ク レ レ	オ カ リ ナ		
碁	小 筆 民 読			四 ツ 葉 の 会		健 康 体 操	
棋	俳 句 折 り 紙			ロ ー ズ タ ウ ン 若 葉 台		健 康 麻 雀	
体操(AM)		川 柳		樂 農	ア 口 ハ		
碁	く ゆ ー あ い サ ロ ン	友 禅	伝 承 交 流 部 (手品研究)	扁 剑 の 会	吹 矢		
棋		編 物	布 あ そ び	太 極 拳	ウ ク レ レ		
友 愛 活 動 部		健 麻 有 志	ふ れ あ い 情 報 部	わ か ば の 会	ヨ 一 ガ		
	小 筆		四 ツ 葉 の 会				
棋	く ゆ ー あ い サ ロ ン	詩 吟		わ か ば の 会	コ ー ラ ス	フォークダンス	
		リ フ オ ー ム 手 芸		日 立 団 地	扁 剑 の 会	パ ソ コ ン	
碁	新 聞 印 刷 発 行		和 歌 朗 詠	英 会 話		新 舞 踊	

※陶芸クラブは12月2日と9日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

令和1年11月17日 現在

