

# 回覧

この新聞は、親友クラブの方には各町内回覧し、名越・細谷川クラブの方には各戸配布します

鯉山学区  
老人クラブニュース

# ふれあい新聞

第39号

2020年8月1日発行

鯉山学区老人クラブ連合会（能瀬 080-6304-5876）

## ふれあい花壇維持管理作業のお知らせ

ふれあい花壇(御釜殿西側)の維持管理作業は、7月2日(木)8時から11名が参加して雑草と古い花を除去し、新しい花苗に植え替えました。(写真→)



次回は8月は6日(木)8時から実施(少雨決行、大雨時は翌日に順延)予定、9月は3日(木)、10月は1日(木)8時からの予定です、多数ご参加ください。

なお、栄西禅師生誕地の清掃除草作業、8月はお盆のためお休み。詳細は藤井直樹さんまで。

## 高松公民館運営委員会と岡山市老連の会議に出席

高松公民館の「運営委員会」は6月29日10時公民館で開催され、前年度の会計報告や利用統計の報告、新年度の事業計画(案)の説明があったほか、各種団体から活動状況の報告があり、鯉山学区老連から能瀬が出席しました。

また、岡山市老人クラブ連合会(岡山市老連)の「保健体育厚生部会」が7月8日市役所で開催され、北区西老人クラブ連合会の代表として能瀬が出席し、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会等の開催について協議しました。グラウンドゴルフ大会(10月1日開催)、ペタンク大会(10月21日開催)への参加希望者は、能瀬までお申し出ください。

## 高松公民館「高齢者教室」が開講

高松公民館の「高齢者教室」は7月6日10時から公民館で開講され、開講日には「知って役立つ相続の話」と題して弁護士の小林裕彦先生の講話を聴きました。小林先生は「相続」が「争族」にならないよう、「遺言」の必要性や手続き、「遺産分割」の方法等について解説していただきました。

## 体協グラウンドゴルフ練習会と宮内踊りの練習について

鯉山学区体育協会(妹尾民夫会長)のグラウンドゴルフ練習会は8月23日(日)19時から鯉山小学校校運動場で行われます。宮内踊り保存会(赤木京子会長)の「練習」、8月はお休みです。

### <参考>

鯉山学区老人クラブ連合会=親友クラブ=西町・中町、名越クラブ=向畑・大橋、細谷川=宮内・長江

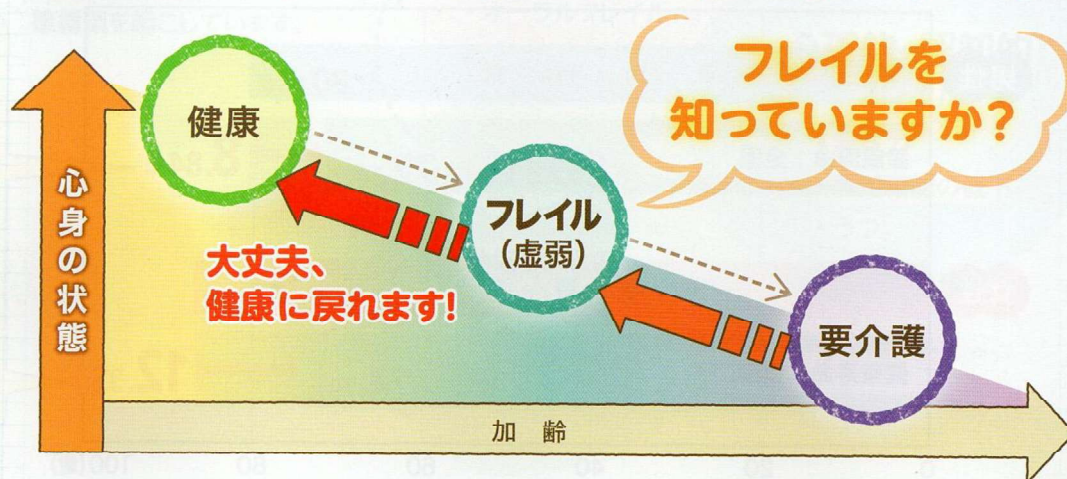
「フレイル」予防で健康寿命を延ばそう (裏面参照)

裏面もご覧ください



# フレイル予防 健康寿命を のばそう!

2020年  
改訂版



加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、

**要介護**状態になる前の「**虚弱**」な段階が、「**フレイル**」です。

フレイルになっても、早期に気づいて予防することで

**健康**な状態に戻ることができます。

まずは、フレイルについて知りましょう。

[監修] 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士

公益財団法人 全国老人クラブ連合会