

# 回覧

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

鯉山学区  
老人クラブニュース

# あれあいの新聞

号外 (44-2)  
2021年1月22日発行

鯉山学区老人クラブ連合会 (能瀬 080-6304-5876)

## 鯉山学区老人クラブ連合会役員会の開催について

皆様にはますますお元気でお過ごしのことと存じます。

平素は鯉山学区老人クラブの諸活動に対しご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

さて、岡山県老人クラブ連合会からその機関紙「晴ればれシニア岡山」が配布されてきましたので、お配りします。(名越クラブの皆様には別途配布済みのことと思います)

今後の老人クラブの活動について皆様との相談の場を設けたいところ、新型コロナウイルスの感染拡大がなかなか収束しない昨今ですので、下記の活動について紙上でご協議申し上げますので、ご意見等がございましたら、電話(080-6304-5876 ショートメールも可)、FAX(086-287-6862)または手紙・はがき・メモ書き等で1月28日ごろまでに能瀬あてお寄せください。

### 老人クラブ「健康教室」のお知らせ

このような折ではございますが、2月14日に、鯉山学区コミュニティハウスにおいて「健康教室」の開催を計画しておりますので、多数ご参加くださいますようお願いいたします。なお、教室では、感染防止対策を実施しての講座といたしますので、高熱(検温実施)や風邪の症状等のある方はご遠慮願う場合があります。参加くださいます方はマスク着用のうえ、手指の消毒等の感染対策を徹底してください。

### 老人クラブ「健康教室」のお知らせ

鯉山学区老人クラブ連合会では、下記のとおり「健康教室」を開催します。多数ご参加ください。

日時:2月14日(日)13時30分～

会場:鯉山学区コミュニティハウス

講師:薬剤師 高木紀彦先生(写真→)

演題「コロナに負けない高齢者の健康づくり」

参加費:無料

主催:細谷川クラブ

後援:岡山市老人クラブ連合会



高木先生ご紹介

H7年 近畿大学卒

H10年 ダイイチ薬局勤務

H17年 高木薬局開業

R1年 岡山県薬剤師会  
常務理事

### 吉備津栄西茶会の開催について

吉備津が生んだ偉人「栄西禅師」を偲ぶ茶会を老人クラブが中心となって毎年開催してきましたが、昨年はコロナ感染拡大防止の観点から中止しており、今年も開催するとなれば、今から準備を進めなければならないものの、コロナ禍の現状を考えますと、多数の皆様ご出

席をお願いすることの是非が心配されますので、皆様のご意見をお伺いします。茶会は開催するとすれば「第7回」となり、開催時期は3月下旬(春休み期間内)が考えられます。

## 細谷川遊歩道の清掃奉仕活動とお花見について

鯉山学区老人クラブでは、「吉備の中山を守る会(長谷川寛治会長)」と共催で毎年3月下旬か4月上旬に「細谷川遊歩道・市道の清掃奉仕活動」を実施し、その後有志が参加して神社境内でお花見会(会費制)を開催してきましたので、今年も開催すべきか、コロナ感染が心配されますので、「清掃奉仕のみ」とすべきか、感染対策を十分して「お花見」も開催すべきか、皆様のご意見をお伺いします。

## 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、12月3日(木)に14名が参加して、パンジーなどの新しい花苗に植え替えしており、1月はお休みしました。

今回は2月4日(木)8時から実施(少雨決行、大雨時は翌日に順延)予定ですから、多数ご参加ください。なお、榮西禅師生誕地の除草・清掃作業も行われる予定ですが、詳細は藤井直樹さんまでお尋ねください。

## 生活不活発病から抜け出そう

### 3つの活でコロナウイルスに勝つ!

コロナで外出や活動が自粛されていますが、生活不活発病にも注意が必要です。

動かないことで心や体の機能が低下すると動くのがおっくうになり、さらに動かなくなる悪循環が進んでしまうので、右の3つの活で、3つの密に注意しながら元気に過ごしましょう

#### 活動 運動や趣味活動で活カアップ!

- テレビ体操やインターネットの動画などでトレーニングをする

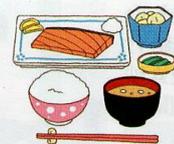
※介護予防センターホームページにて「あっ晴れ!もも太郎体操」の動画を公開中!

- 普段の家事をキビキビ行う、物の片付けや床掃除に取り組んでみる
- 歌や読書、パソコン、園芸・畑仕事などの趣味活動を楽しむ



#### 活カ バランスの良い食事と睡眠で活カアップ!

- 1日3食しっかりバランスよく食べる
- 毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる



#### 活気 人とのつながりや役割で活気アップ!

- 友人や家族と電話でおしゃべりをする
- 手紙やはがき、メールを送って人とつながる
- ごみ捨てや玄関掃除、花の水やりなど、家庭内でも自分の役割を持つ

