

# 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

# ふれあい新聞

第45号

2021年2月1日発行

鯉山学区老人クラブ連合会 (能瀬 080-6304-5876)

### 「吉備津栄西茶会」中止のお知らせ

「吉備津栄西茶会」は毎年3月、老人クラブを中心とする実行委員会の主宰で、栄西禅師生誕地(鯉山小学校正門北東80m)で開催してきましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年に引き続き中止としました。

この決定に先立ち、紙面・電話・メールで役員の皆様のご意見をお伺いして「中止やむ無し」のご意見を多数いただきました。

なお、後楽園でのお茶会も中止されたことが、山陽新聞で発表されました。(記事の切り抜き→)

### 栄西茶会中止 後楽園 2年連続

新型コロナウイルスの感染再拡大を受け、4月25日に岡山市北区の後楽園で開催を予定していた「第76回栄西禅師生誕地茶会・大茶会」(栄西禅師生誕地・山陽新聞社主催)の中止が25日までに決まった。昨年に引き続き2年連続の中止。

表千家、裏千家、武者小路千家の三家流と岡山ゆかりの古儀茶道数内流、速水流の計5流派が毎年持ち回りで献茶し、園内各所に茶席を設ける。例年約2500人が訪れて混雑することなどから安全面に配慮した。

茶会は、臨濟宗の開祖で、中国から喫茶の風習を伝え、茶祖と仰がれる栄西(岡山市出身)をしのぶ目的で1933年に始まった。戦争の激化で一時中断し、52年に再開された。

### 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。コロナ感染症対策を十分実施しての開催といたしますので、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」



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

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

### 名越クラブ グラウンドゴルフ開催のお知らせ

名越クラブ(矢吹征史会長)では1月29日役員会を開催し、2月28日(日)9時から「柴田 GG 練習場」でグラウンドゴルフ交流会を開催することとしました。名越クラブの方は多数ご参加ください。詳細は矢吹会長(☎080-1647-1974)または役員さんまで。

### 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、次回は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、多数ご参加ください。なお、栄西禅師生誕地の除草・清掃作業、次回は2月10日(水)9時30分～、お茶の接待も予定されています、詳細は藤井直樹さんまで。

裏面もご覧ください

# 生活不活発病から抜け出そう

## 3つの活で勝つ! コロナウイルスに

少しずつ外出や活動の自粛が緩和されてきていますが、これからも引き続き「生活不活発病」には注意が必要です。「生活不活発病」は、日頃体を動かす機会が減ってしまい「動かない（生活が不活発となる）」状態が続くことで生じます。すると、だんだん「こころやからだの機能が低下」して、前よりも「動けない、動きにくく」なります。そして、動くことが億劫になり、さらに動かなくなる…といった悪循環が起こり、いっそう症状が進んでいってしまうのです。

悪循環を断ち切り、これからも元気で過ごすための「3つの活」をご紹介します。「3つの密（密閉・密集・密接）」に注意しながら、取り組んでみてください。

### 活動 運動や趣味活動で活力アップ!

○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

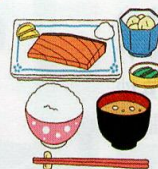
○歌や読書、パソコン、園芸・畑仕事などの趣味活動を楽しむ



### 活力 バランスの良い食事と睡眠で活力アップ!

○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

