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５９号
2022 年 4 月 1 日発行

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞鯉山学区老人クラブ連合会（能瀬 080-6304-5876）

鯉山学区老連「健康教室」を開催

昨年度も開催し好評だった老人クラブ主催の「健康教室」、今年度は 3 月 28 日午後、コロナ感染症対策を十分にしたうえで、鯉山学区コミニティハウスで開催され、11 名が参加しました(写真→)。講師は高松アクティブホーム管理栄養士の小山直美先生、「高齢者の食生活における免疫力について」と題して「免疫力とは体内にウイルスなどの異物が侵入した際に、それに抵抗して打ち勝つ力のことで、免疫力を高めるために大切な臓器は腸である。その腸に良い食べ物は乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維など」と話され、「食事の食べ方も、よく噛んで食べる、様々な食材をバランスよく食べるなどに気を付けるとともに、ストレスをためない」など詳しく話していただきました。

「細谷川遊歩道」清掃奉仕作業を実施

老人クラブと吉備の中山を守る会(長谷川寛治会長)共催の「細谷川遊歩道」の清掃奉仕活動は 3 月 30 日午前に実施され 15 名が参加し、落葉などを取り除きました。また、清掃作業後、満開の桜の花の下で 12 名が参加してお花見も楽しみました。

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 3 月 3 日(木)8 名が参加して花壇の草取りなどの作業を行いました。

次回ふれあい花壇の維持管理作業は 4 月 7 日(木)8 時から実施予定で、少雨決行とし、大雨時は翌日に順延します。新しい花苗が届いていますので、植え替え作業を実施します。お問い合わせは能瀬(080-6304-5876)まで。また 5 月は 5 日(木) 8 時から実施予定です。

なお栄西禅師生誕地の献茶と除草・清掃作業は 4 月 14 日(木)9 時 30 分からの予定、詳細は藤井直樹さんまで。

裏面もご覧ください

令和４年度　岡山市立高松公民館主催講座（高松中学校区老人クラブ共催）

高松高齢者教室

みなさんが日々の生活の中に潤いと生きがいを見つけ、地域の仲間と親睦をはかり、
心身ともに健康で暮らせるよう願っています。ご参加お待ちしております。

回	日 時	内 容	講 師	当番地区
1	6／6(月) 10時～12時	開講式＆講演 「高齢者時代を楽しく生きる ～薬との上手な付き合い方・健康のヒケツ～」	岡山県薬剤師会 髙木薬局高松店 髙木紀彦　氏	生石
2	7／4(月) 10時～12時	「介護・看取りを考える ～妻を 14 年介護して～」	元日本福祉大学教授、 前放送大学客員教授 磯部　作　氏	高松
3	9／5(月) 10時～12時	「健康講座　～“腸活”始めませんか？～」	岡山ヤクルト販売 株式会社　管理栄養士 渡代伸子　氏	加茂
未定（検討中）		研修視察旅行　（行先等検討中）		
4	10／31(月) 10時～12時	「民生委員児童委員協議会の皆さんと」		鯉山 一般
5	12／5(月) 10時～12時	「民謡で巡るふるさとの旅 ～伝承民謡と、ちくわ笛～」	桃太郎のからくり博物館 館 長 住宅正人氏	生石
6	1／16(月) 10時～12時	「あなたは本当に大丈夫？ ～悪徳商法や詐欺にあわないための心得～」	岡山県警察本部 生活安全部署員	高松
7	2／6(月) 10時～12時	閉講式＆講演 「岡山・日本・世界の時事問題 ～最新の情報から読み解く～」	元山陽新聞社論説委員 元「おかやま財界」社長 池田　武彦　氏	加茂

★参加費は 4,000 円(老人クラブから 2,00 円補助します)

★参加申し込み・お問い合わせは高松公民館(電話 287-2057)または鯉山老人クラブ能瀬(080-6304-5876)まで

----------キ----------リ----------ト----------リ----------線----------

高松公民館「高齢者教室」参加申込書　　(　　町内会)

参加者氏名	住所	電話番号	性別	生年月日
	吉備津			

表面もご覧ください