



桜と芝桜のウォーク 中央区にて

寿芳

第37号

編集発行

湖南省老人クラブ連合会

TEL 72-2320

就任の挨拶

会長 牧勝行



桜花から、緑が眩しい季節を迎えましたが、会員の皆さまには新緑を全身に浴びて、はつらつとお元気にお過ごしのことと存じ上げます。

この度、湖南省老人クラブ連合会会長を昨年に続き務めさせて頂く事となりました。本年は、長く続いたコロナ禍の活動停滞期を脱し、事業活動の再活性化を進めて、会員の皆さまに楽しみ、喜んで参加して頂ける活動を進めていきたいと思っております。会員の皆さま、役員の方々のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

我国の人口が1億2千万人余で75歳以上が2千万人超と、人口の6人に1人が高齢者との事です。高齢者が増加する超高齢化社会で、私達高齢者がどう暮らしていくか。又、老ク連としての役割とは何かと考え、これまで私たち湖南省老ク連は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に知識と経験を活かしながら「健康」で「明るい」社会づくりをめざし、高齢者の生きがいと健康づくりを進める仲間づくりに取り組んできました。

高齢者が年々増加しているにもかかわらず、会員は減少しているという環境の中で、長寿社会の担い手として一致団結し、地域社会の要請に応えてゆくことが求められています。私たちは地域社会と協調し、友情と連帯の輪を広げながら「ゆとり、うるおいとやすらぎ」に満ちた活力ある老人クラブづくりに向かって、関係諸団体の協力支援を得ながら、単位老人クラブとの連携を密にして、積極的に事業を展開してまいります。

特に重点推進項目として

- 一、高齢者を支える仲間づくりの推進
- 一、活力ある日々の暮らしを支える健康づくり、介護予防の推進
- 一、知識と経験を活かした奉仕とボランティア活動による社会貢献の推進
- 一、若い世代と共に心豊かな地域づくりの推進
- 一、交通事故防止と詐欺被害防止に努め、安心・安全な高齢者社会の推進

以上の5項目を肝に命じ、会員の皆さまと共に進めて参りたいと存じます。

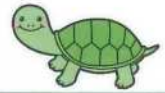
役員紹介

| | |
|--------|-------|
| 副会長 | 鈴木 強 |
| 副会長 | 柴田 勝則 |
| 文化部長 | 中野 迪夫 |
| 保健体育部長 | 上垣 伸一 |
| 相互交流部長 | 藤井 三郎 |
| 交通安全部長 | 金子 昭英 |

よろしく申し上げます。

令和6年度*事業計画

※印の日程は変更する可能性があります。



●文化庁事業 ●保健体育部事業 ●交通安全部事業 ●相互交流部事業 ●その他

| 月 | 日 | 曜日 | 内容 |
|-----|-----------------|------------|--|
| 5月 | 29日 (予備日30日) | (水) (木) | 体 春季グラウンドゴルフ大会 ◆場所：野洲川親水公園グラウンドゴルフ場 |
| 6月 | | | 交 あわない・起こさないシルバー無事故・無違反運動 ◆内容：高齢者三方よし運動 ◆期間：6月1日～9月30日 |
| | 26日 | (水) | 体 ビンゴボール大会 (ニュースポーツ講習会：マグダーツ) ① ◆対象：東清水・睦・宮の森・東寺・宝来坂 ◆場所：石部軽運動場 ② ◆対象：岩根東・松風苑・緑ヶ丘 ◆場所：水戸体育館 |
| | 28日 | (金) | |
| 7月 | 3日 | (水) | ③ ◆対象：正福寺・イワタニランド ◆場所：菩提寺まちづくりセンター |
| | 5日 | (金) | ④ ◆対象：三雲・平松・柑子袋・中央 ◆場所：総合体育館 |
| 10月 | 12日 | (土) | 文 湖南省老人クラブ大会 ◆場所：甲西文化ホール ◆内容：式典・講演・アトラクション等 |
| | 17日 | (木) | 相 親睦旅行 ◎詳細は6月の会長会議でお知らせします。 |
| | 30日 (予備日31日) | (水) (木) | 体 秋季グラウンドゴルフ大会 ◆場所：野洲川親水公園グラウンドゴルフ場 |
| 11月 | 13日 | (水) | ● 滋賀県老人クラブ大会 |
| | 中旬 | | 交 甲賀湖南交通安全誓いのつどい |
| | 27日 ※ | (水) | 体 ボッチャ大会 <新規> ◆場所：総合体育館 |
| 12月 | 4日 ※ | (水) | 交 交通安全街頭啓発活動 ◆対象：シルバーキャラバン隊 ◆場所：県道4号甲西駅口交差点付近 |
| 1月 | 1日 | (水) | 文 会報「寿芳」第38号発行 |
| 2月 | 12日 | (水) | ● 県老ク連 高齢者相互支援活動研修会 |



✿ 健康ウォーキング

※実施日やコースは変更することがあります。

| 月日 | コース | 月日 | コース |
|-------|--------------|--------|-----------------|
| 4月2日 | 市内 桜ウオーク | 10月15日 | 市内 正福寺方面 |
| 5月21日 | 市外 大津なぎさ公園 | 11月19日 | 市内 石部方面（五軒茶屋等） |
| 6月18日 | 市内 岩根方面（善水寺） | 12月17日 | 市内 三雲方面 |
| 7月 | お休み | 1月21日 | 市外 立木神社・旧草津川公園 |
| 8月 | お休み | 2月18日 | 市内 親水公園・野洲川運動公園 |
| 9月17日 | 市外 甲南甲賀方面 | 3月4日 | 市外 京都東寺と梅小路公園 |

✿ 活動紹介

民間企業でも健康づくりを推進しているよ。

- コープしが 健康教室
- ヤクルト 体力測定会
- 木村牛乳 骨密度測定会
など

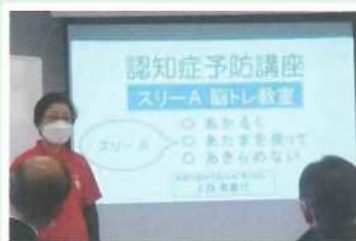
近所の環境を利用しましょう。

保健センターでご相談ください。
いろいろアドバイスをもらえます。

平松長寿会での骨密度測定会



下田 脳トレ



元気で長生きしよう！

- 美味しいもの食べる
- 運動を心がける
- 笑顔で会話する

ポレポレ遊ぎ舎



心と体の健康・支え合い

いきいき百歳体操のプログラムで簡単な体力測定もあるよ

またまた恐竜出現

甲西大橋と甲西橋の間の花園旧道沿いにあります。
「販売所」とあります。
買う人が居るのかしら？

