

高齢者クラブだより

新年のご挨拶

大洗町高齢者クラブ連合会

会長 坏 浩



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

日頃より、本会の事業推進に多大なるご理解とご協力いただいておりますことを厚くお礼申し上げます。

昨年からの新型コロナウイルス感染症が流行し、今も以前とは違う生活を過ごしている事と思えます。感染症拡大予防の為、外出や活動の自粛で家に引きこもりがちになり、気持ちが落ち込んでしまわないよう、会員や近所の方などに声を掛け合いながらこの未曾有の時代を乗り切って行きましょう。

また、このような時だからこそ、全国老人クラブ連合会では「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに「健康寿命をのびし生きがいのある生活の実現」と「安全、安心の住み良い地域づくり」を目指しています。当連合会でも皆様と一緒に取り組んで参りたいと考えております。

つきましては、本年が高齢者クラブの存在感を一層高められる年となりますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



坏 浩 さんが全国老人クラブ会長表彰を受賞されました。

町高齢者クラブ連合会 会長 坏 浩さんが多年にわたり地元高齢者クラブと茨城県老人クラブ連合会活動において多大なる功績が認められ、全国老人クラブ会長表彰育成成功労賞を受賞されました。

本来なら山形県山形市で開催される第49回全国老人クラブ大会で受賞予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大予防により中止となってしまう為、国井大洗町長より12月11日に授与されました。



田山 史郎 さんに茨城県知事より感謝状が贈られました。



百寿会 会長 田山 史郎さんに茨城県知事より、永年地域福祉に貢献したことによる感謝状が贈られました。田山さんは16年間にわたり百寿会の会長を務めており高齢者福祉に貢献されています。

例年ならば茨城県老人クラブ大会にて表彰される予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、残念ながら式典は中止となってしまいました。



パークゴルフ会長杯

去る12月22日（火）にパークゴルフ会長杯（町高年者クラブ連合会主催）が開催されました。当日は天気に恵まれ25名の方々が参加し、36ホールを周りしました。寒さにも負けず皆さん楽しそうにプレイを楽しんでいました。結果は次の通りとなりました。

男子の部

優勝 スコア 88 芹川 大 さん
準優勝 スコア 89 遅塚 文蔵 さん

女子の部

優勝 スコア 93 小田部 しま子 さん
準優勝 スコア 98 塚 美子 さん



大洗町高年者クラブ活性化運動

「人生100年時代を迎えて ～増やそうクラブの仲間・伸ばそう健康寿命～」



全国的にも年々、会員数及びクラブ数の減少が続いており、高年者クラブを取り巻く状況が厳しくなっています。高年者クラブの意義や必要性の更なる理解を深めると共に、会員全員が一丸となり会員増強と組織強化に向けてこの運動を推進し「活性化運動」を昨年に引き続き実施していきます。

「勧誘から始めよう！」

～会員1人ひとりが意識し、近所の知り合いの方に積極的に声をかけて誘っていきましょう～

「クラブをPRしよう！」

～町内会やサロン活動に参加して、自分たちの活動を近所の方にPRして地域で存在が知られるようにしましょう～

「クラブを活性化しよう！」

～定期的に集まる機会をつくり、趣味やスポーツ等の活動を取入れましょう。

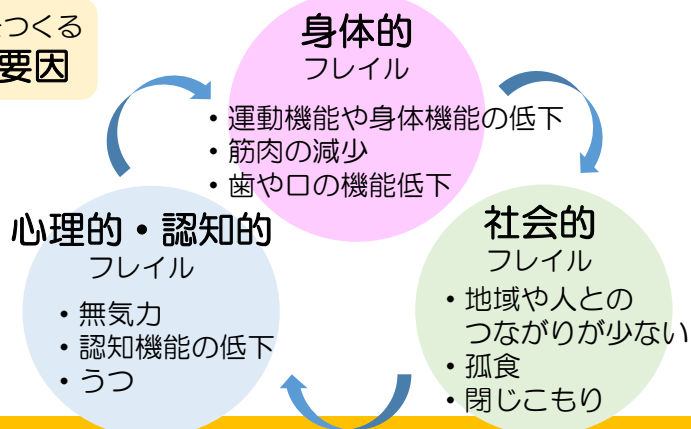
また、他のクラブの良い活動や会員の要望や意見を取り入れて実際にやってみましょう～

フレイル予防で健康寿命をのぼそう！

加齢や引きこもりがちになり、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予防することで健康な状態に戻ることができます。

生きがいのある生活を続けるためには、元気で活動できる「健康寿命」をのぼすことが大切です。

フレイルをつくる3つの要因



フレイル予防の「3つの柱」

「運動」

- 毎日歩く
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

「栄養」

- 肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質をバランスよく摂る
- 歯と口の健康を維持するため、定期的に歯科健診をする

「社会参加」

- 趣味、文化、芸能などのサークル活動や地域活動などに積極的に参加して外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査結果が発表されています。

【お問合せ】

社会福祉法人 大洗町社会福祉協議会

〒311-1305 大洗町港中央26-1 ゆっくら健康館1F TEL 029-266-3021 FAX 029-266-2739