

おおあらい

2024年12月16日

第14号

発行

大洗町さわやか元気

クラブ連合会

(大洗町高年者クラブ連合会)

さわやか元気クラブだより

第29回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会に出場!!

令和6年10月29日(火)に笠松運動公園にて『第29回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会』が開催され、グラウンドゴルフ・わなげ・ペタンクの3種目に出場しました!!

参加者のみなさんはこの日に向けて、日々練習を積み重ねてきました。一生懸命プレイし各競技で熱戦が繰り広げられました!!



結果は、残念ながら決勝トーナメントに進出できませんでしたが、『ねんりんスポーツ大会』に皆さん楽しんで参加することができました!! また、来年に向けて頑張りましょう!!

グラウンドゴルフ

小泉勇さん、遅塚文蔵さん、助川治さん

小田部しま子さん、大川登志子さん、網代美智子さん

わなげ：松川さくらクラブ

ペタンク：和楽会



老人クラブ大会に参加しました!

令和6年9月20日(金)に「第63回茨城県老人クラブ大会」がザヒロサワ・シティ会館にて開催されました。

本大会は、永年にわたりクラブの発展や活動の推進にご尽力いただいた個人や団体を表彰し、顕彰するものです。この日は、県内から多くの会員の方々が集まり、これまでの功績に心からお祝いし、最後には三味線合奏や演舞などのアトラクションを楽しみました。



一般会員研修を開催しました！

令和6年9月12日（木）「女性委員会日帰り研修」で“牛久大仏”“食と農の科学館”に会員23名が行って来ました。世界一の青銅製大仏である「牛久大仏」(高さ120m)には約3,400体の胎内仏や建立完成までのパネルなどが展示されており、大仏の大きさには皆さん驚きでした！また、国立の農業や林業、水産を研究開発組織の研究成果を展示してある施設「食と農の科学館」では、日々進歩する農業技術、美味しく体にも良い機能性の新品種の紹介を見学しました。とても充実した研修会になりました！



花壇整備を実施しました！

令和6年11月6日（水）に大洗町さわやか元気クラブの会員20名で「トヨペットマイルホール大洗」の花壇整備を行いました。今回は中央公民館の改修工事の為、花植え作業を行わなかったため、水撒きなどはしばらくお休みとなります。

また、その後、大洗小学校に行き、正門前花壇を児童たちと一緒に花植え作業を行い、会員の方々が花の植え方を教えながらとても楽しい時間を過ごしました。



認知症を予防するためのポイント！

超高齢社会の日本において、高齢者の認知症は社会問題となっています。認知症を完治する薬は存在しないため、高齢者の方は認知症にならないことが大切です。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症患者になると予想され、一説によると、認知症は生活習慣病が原因と言われています。

認知症予防のポイントは健康な生活習慣を身に付けることであり、食事・睡眠・運動が健康の三大要素となります。

認知症予防の10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満等)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

※参考：公益財団法人認知症予防財団「認知症予防の10か条」

大洗町さわやか元気クラブ会員募集中！！

あなたの入会を待っています！

【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