

# 五葉会だより

会員数 2月 71名

令和5年2月1日

## ◇2月(如月)といえば

如月は 寒さが厳しいため、衣類を重ねて着る「衣更着(きさらぎ)」からついたという説や陽気が更によくなってくる「気更来(きさらぎ)」とか、春に向け草木が生えはじめる「生更木(きさらぎ)」とかの説もあるようです。

3日は節分、4日は立春、11日は建国記念日、23日は天皇誕生日です。寒さはまだまだ厳しく、積雪も多くあるのではないのでしょうか。風邪など召さぬよう、健康管理には十分気を付けて春を待ちましょう。



## ◇お年賀 1月8日(月)

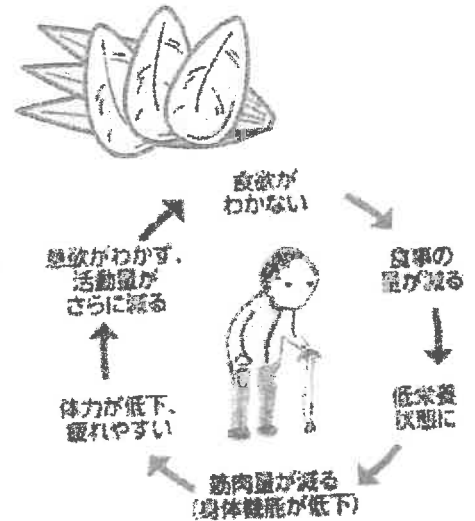
伝統の味での年賀でした。来年こそは「新春の集い」が開催できることを望んでおります。

## ◇元気で健康のために!! フレイル予防—元気はつらつ健康

教室 山の寺集会所 1月12日(木)

山の寺地区社協、百寿会、五葉会、つくも会、地域包括支援センター共催で、フレイル予防と脱水症について、管理栄養士さんからお話しを頂きました。

フレイルと栄養の関係と冬に起きやすい脱水症について学び、多くの会員の参加がありました。



## ◇健康・介護予防セミナー

「今日から始める健腸生活～腸は健康の源～」というテーマで、1月20日(金)に町内会、五葉会共催で向陽台包括支援センターの支援で、宮城中央ヤクルト販売の片岡先生を講師として、講演を頂きました。約30人の参加で①腸の働きとして、食べ物を消化し、栄養を吸収・水分を吸収して、便を作り排泄する、外敵からカラダを守る。②免疫細胞として、からだ全体にある免疫に関わる細胞の半数以上が腸に集まっていることや便の正体などについて、大変ためになるお話を頂きました。次回の健康セミナーは3月17日(金)の予定です。

## ◇ひとり暮らし等の会員宅を訪問しました。

今年も一人暮らし等の会員をお招きし、情報交換や懇談会を予定しておりましたが、1月20日各班長さんが対象者宅を訪問し、健康の様子や困っていることないか等お伺いし、お花を届けさせていただきました。これからも健康に留意し、元気で生き生きと花のように、明るく暮らして活きましょう。



## ◇女性会員に期待!! 女性部企画研修会 1月19日(休) 日立システムズホール

泉区老連主催の研修会があり、5名が参加しました。「老人クラブ会員の半数以上が女性会員ですが、しかし、単老役員は20%以下、まして単老会長は6%以下で、他は男性、女性会員の活躍が老人クラブ活性化と発展になるのではないのでしょうか。是非女性会員のご奮闘を期待したい。」と講師を務めた、区老連会長久道さんからの強いメッセージがありました。

## ◇誕生会が行われます。(12月、1月、2月、3月生まれの会員)

2月24日(金)午前10時から、山の寺二集会所において、誕生会が行われます。該当会員にはご案内させていただきました。なお、当日対象当事者でない方もお祝いにご参加いただけますので、どうぞご出席願います。当日はプレゼント、サプライズもありますので、どうぞ楽しみにしてください。(当事者 無料。当事者外 500円)

## ◇五葉会のサークル活動を紹介します。

### うぐいす会

目的 うぐいす会は健康維持増進を考慮した発声、ふれあいと情報交換を主眼のカラオケ仲間のサークルです。互いに無理のない範囲で協力し円滑な活動・運営に努めています。

会員 現在20名(男6人・女14人)です。

活動内容 練習日は毎週(火)13時30分から16時頃まで、山の寺二丁目集会所で行っています。

最初にラジオ体操し、その後歌の練習曲の合唱・復習等約1時間、休憩懇談20分位、その後会員が自由にカラオケを楽しみます。練習曲はその都度皆で決めます。今年は現在花恋歌(三山ひろし)、浪花恋おんな(神野美伽)を練習中。発表会としては、誕生会、山の寺連合町内会主催のカラオケ合唱や東二地区老連の芸能大会等に合唱出演しています。

コロナ感染対策として、マスク着用、手指消毒、検温、休憩時の各自持参の飲料水補給、会場の換気、マイクの消毒を徹底して行っております。

その他、慶弔、賀寿祝、見舞い等もあります。明るく・楽しく・笑顔で仲良く活動しています。

会費 月500円で会場費・食事に充てています。食事は四季折々に開催し懇親を深めています。(コロナ禍は弁当持ち帰り)

会員募集 入会は、どなたでも、いつでも歓迎します。気軽に遊び心で入会してみても如何でしょうか。

(担当 桜井、堀川、沼田、清水、小野)

来月以降のサークル紹介は、いつときの会、かたくりの会、ペタンクの会を行います。

## 行事・事業予定

- 2月4日(土) 東二地区老連役員会
- 2月5日(日) 五葉会役員会
- 2月8日(水) 老人クラブ会長研修会
- 2月14日(火) 高齢者相互支援活動リーダー研修会
- 2月24日(金) 誕生会

