

# 五葉会だより

会員数 2月 68名

令和6年2月1日

## ◎能登半島地震 被災に遇われた方々に 心よりお見舞い申し上げます。

2024年1月1日午後4時10分頃、石川県能登地方を震源とする「能登半島地震」が発生し、甚大な被害に見舞われています。寒さの中現在避難されている方、自宅は倒壊・損壊、土砂崩れ等、道路の通行不能、孤立地域、ライフライン(水道、電気、下水道、電話等)が使えず、避難先でも非常事態の生活状態に直面しているなど、マスコミからの情報が出されています。何とか支援を含め一日も早く、安心して元の生活に復旧することを望んでいられずには居られません。

誰もが13年前の東日本大震災を思いだされていることではないでしょうか。他人ごとではありません。特に、高齢者でひとり暮らしの方、高齢夫婦、高齢世帯の方、施設入所者や身体不自由な方等本当に厳しい環境の中、何とか健康に気を付け、元気に過ごしていただきたいと思います。

国や県、各関係自治体の災害支援対策を最重点に取り組んで欲しいです。

災害は忘れた頃にと言われるように、私たちも忘れずにしっかりと身の回りの災害対策を点検しましょう。

## ◎新春の披露 かたくり会

1月16日(火)山の寺地区社協の「山の寺喫茶室 ホットコーナー」で、かたくり

会のダンスを披露しました。多くの出席者からアンコールの声援をいただきました。

### ◎健康体操教室 健康予防・介護予防セミナー

1月19日(金)元気はつらつ健康教室が行われました。当日は22名の参加でした。講師をして頂いた健康運動指導士渋谷先生から分かりやすく笑顔で楽しく運動して、健康で長生きする軽運動を教えていただき、参加者全員で実践しました。ストレッチ、筋力トレーニング、全身運動 で、これからも何とか無理せず継続して身体を動かして健康・介護予防に努めましょう。

次回の予定 3月15日(金)10:00～「健康予防・介護予防セミナー おむつパットの使い方について」のテーマの予定です。(友愛部・福祉部)

### ◎誕生日会が行われます。 12月、1月、2月、3月生まれの会員

2月16日(金)午前10時から、誕生会が行われます。該当会員にはご案内をさせていただきます。また、当日該当していなくても是非お祝いにご参加いただければ幸いです。当日はプレゼントや歌や踊りなどの披露がある予定です。(福祉部)

### ◎五葉会のサークル活動を紹介します。「健康と親睦、楽しい笑顔」の活動

#### 《いっときの会》

いっときの会は、ディスコンというシニア向けのニュースポーツです。

ゲームはディスクを投げて、的に近づけたチームが勝ちになります。チームプレイなので真剣な勝負の中にも笑いや歓声が飛び交い、和気あいあいとプレーを楽しんでいます。

又、去年は結成2年目にして宮城県ディスコン協会主催の仙台地区大会に於いて、我がいっときの会員が準優勝を勝ち取りました。

現在会員は18名、毎月第4金曜日に二丁目集会所で午後1時30分から練習をしています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

#### 《かたくりの会》

かたくりの会は、音楽に合わせて身体を動かす、リズム体操(ダンス)をしています。

身体機能の向上や歩行機能効果、脳機能の向上等々、たくさんの効果が望める運動として、今注目されています。又、練習の成果を発表する機会も多くありますので、目標をもって日々練習をしています。

会費は、月 500 円。会員は 9 名です。

毎週月曜日午後 1 時半から練習しています。

入会はいつでも歓迎いたします。ぜひ一度お立ち寄りください。

参考「病気の 9 割は歩くだけで治る」長尾和宏 ヤマケイ文庫

## 《うぐいす会》

本会は、主に会員相互の健康維持増進を考慮した発声、又ふれあいと情報交換で親睦を計りながら、カラオケを楽しむサークルです。

### 活動内容

練習日 ・毎週火曜日 13 時 30 分から 16 時頃迄

練習会場 ・山の寺二丁目集会所

ラジオ体操から始まり、練習曲の合唱及び復唱・休憩時間、その後約 1 時間 30 分位会員が自由にカラオケを楽しむ。

昨年の練習曲は「幸せ桜」「乗換駅」「思い出の仙台」「流転の波止場」などなど…

声を掛けて頂いた先での合唱出演も行っています。

現会員は、人生経験豊富な方々だけに、この会の趣旨を理解し、「この会に入って良かった・今日来て楽しかった」という和やかな想いを醸し出してくれています。

会 費 ・月 500 円 会場費、食事会等に充当

現会員数 ・18 名 (男 3 名 女 15 名)

会員募集 入会は、いつでも、どなたでも歓迎!!

気軽に入会されてみては如何でしょうか。一同心からお待ち致しております。

## 2 月の行事予定

3 日(土)東二地区老連役員会

4 日(日)五葉会役員会

16 日(金) 誕生日会