

五葉会だより

会員数 01月 69名

令和7年1月1日

「のぼそう! 健康寿命、担おう!地域づくり」 会員の加入をお誘いします。

◇1月(睦月・Jan)と言えば

新年あけましておめでとうございます。今年も「五葉会だより」を発行します。お目通しの程よろしくお願ひいたします。

昨年とはどんな年でしたでしょうか。能登半島地震、猛暑、豪雨、パリパラ五輪、大谷翔平選手の活躍等いろいろとありました。我が五葉会では、高齢者相互支援推進事業モデル地区の指定(見守り活動)、全国老人クラブ連合会表彰、サークル活動で他団体との交流活動、ウォーキング・スポーツ大会参加等、健康介護予防セミナー・誕生会の開催、手作り雑巾等々会員参加の下いろいろ取り組んできました。今年も健康で楽しく仲間づくりや支え活動そして地域の団体等との連携・協働して活動して参ります。そのためには、会員皆様のご健康とご多幸であることがなによりです。今年も良い年でありますことをお祈り申し上げます。(会長 清水信市)



◇1月12日は新春の集い「新年会」を開催します。(総務部)

今年の新年会は、5年ぶりの開催です。参加希望の方は既に申込頂いております。暫く振りの新春交流で、積る話題も尽きることがないのではないのでしょうか。或いは今回初めての参加となる会員もおることでしょう。楽しく新春を皆でお祝いし、互いに交流を深めましょう。

◇集会所の大掃除 (12月15日) (総務部)

常日頃利用させて頂いている「山の寺二丁目集会所」に感謝を込めて、大掃除を行いました。当日は町内会役員の有志の方、五葉会会員有志の方で、普段の掃除で手の届かないところまで、丁寧に掃除しました。令和7年も気持ちよく利用させて頂きます。

◇健康麻雀大会(東二地区)(12月5日) (健康部)

向陽台老人憩の家において、本年度3回目の健康麻雀大会が行われました。当日は他の事業と重なって、本会から2名の参加でした。

◇新春芸能大会 令和7年1月26日 山の寺集会所 (総務部)

1月26日(日)12時から15時(予定)で、山の寺集会所において新春芸能大会が開催され

ます。五葉会からは、リズム体操(ダンス)、カラオケ等で出場予定です。是非当日は出席して頂き、手・足と喉を皆で笑顔で楽しく大会を盛り上げましょう。なお、他の老人クラブからは、民謡、コーラス、舞踊などの発表があります。

◇シルバースポーツ推進員(畑崎直明さん)になりました。(健康部)

11月から12月までの4日間8講座の養成講座を受講していた、畑崎さんがこの度スポーツ推進員(健康づくり介護予防リーダー)になりました。今後のご指導よろしくお願ひしい。

◇健康予防・介護予防セミナー1月17日(金)午前10時から(友愛部・福祉部)

向陽台地域包括支援センターご支援の下、1月17日(金)午前10時から、山の寺二丁目集会所において、元気はつらつ健康教室(ストレッチとスクエアステップ)があります。講師は健康運動指導士、介護予防運動指導員の方を予定しております。寒くなり身体を動かす機会が減ってますので、楽しく運動をしましょう。

情報提供 地域包括支援センターとは (向陽台地域包括支援センター)

高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援を行う、地域の高齢者支援の窓口です。地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師等が中心となって高齢者支援を行います。

……こんなことで困ったら……

- 健康のこと ①最近足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります。②認知症と診断されましたが、今の生活を続けていきたいです。
 - 家族のこと ①母な介護をしていますが、つい声を荒げてしまいます。②離れて住んでいるひとり暮らしの父が心配ですが、なかなか様子を見に行けません。
 - 介護のこと ①介護保険サービスを利用するには、どうすればいいですか?
 - 近所の高齢者のこと ①最近顔を見かけなくなった高齢者がいますが、一人暮らしなので心配です。②近所の高齢者が虐待されているようですが、どうすればいいですか。
 - お金や財産管理のこと ①最近物忘れがひどく、お金の管理に自信なくなってきました。頼れる身内もいません。②振り込め詐欺の被害にあったかもしれません。
- このほかにも、高齢者の生活に関する不安や悩みをご相談ください!

〒981-3102 仙台市泉区向陽台4丁目7-14 向陽台地域包括支援センター 電話 022-343-1512

1月の予定

1月5日(日)	五葉会役員会	1月23日(木)	仙老連主催 脳の健康研修会
1月9日(木)	仙老連主催 新春交流会		
1月12日(日)	五葉会 新春の集い 新年会		
1月17日(金)	健康介護予防セミナー		