

生きがい活動支援室だより

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2017
7月号
VOL. 118

わたしの生きがい

高齢者クラブ紹介 (14)

日本橋 地域「両友会」



☆「明治会」でスタート

会は昭和43年7月に発足しましたが、当時のメンバーは皆さんが明治生まれであることから「明治会」としてスタートしました。その後昭和51年に「両友会」と改称し、現在に至っています。

☆会の活動

会の活動は、町会会館・区立産業会館を主要な活動拠点として利用させていただいており、大変助かっております。毎月の定例行事も、役員会（世話人会）の他、毎月第1日曜日には町内道路の清掃活動も行っています。婦人部メンバーによるフラダンスの練習は月2回実施中、ペーパークイリング教室は4年6か月も開催しました。

☆久松小学校児童の登校防犯活動

地元久松小学校の生徒が、安全に安心して登下校出来るように、春秋の交通安全週間には積極的に参加し、通学防犯パトロールなどは現在も毎日実施しています。

☆年間の行事

定時総会はもとより、春の親睦旅行、秋の慰問研修旅行、地元の町内祭礼

（江戸の天下まつりである神田明神幸祭）および歳の市（川崎大師の東京別院である薬研堀不動尊）も会をあげて取り組んでいます。

その他敬老会、新年会、防災訓練などの多様な行事に参加しています。

☆リトミック体操が

スタート！

今年「健康をすすめる活動」の一環として、皆さんが日々の生活の中で、健康の大切さを痛感されてますので、「天野式・リトミック体操」を開始しました。リトミックは「音楽のリズムに合わせて、身体を動かすなど自分なりの表現をすること」で、心、体、社会性教育を育むこと」が目的の体操です。指導は薬研堀不動院の渡部洋子先生です。

☆会運営の基本方針

年々高齢化が進む会員が日々生きがいのある、楽しい生活が送れるよう、会員が一人でも多く参加できる活動を企画し、実行していきたいと思っています。



代表 小林 満明

連絡先 3851-7855

第6回健康吹矢大会

《健康のための吹矢大会です》

健康吹矢を楽しむ仲間の皆さんが一同に会する
第6回健康吹矢大会が開催されます。

* 区内在住・在勤のシニア（概ね50歳以上）の方
であれば誰でも参加できます。

主 催：中央区立シニアセンター

期 日：平成29年9月3日（日）

時 間：12時30分から15時30分予定

場 所：シニアセンター4階ホール

1) 1チーム3名～5名で登録

上位3名の合計点で集計します。

2) 表彰 チーム表彰：優勝、準優勝、3位

個人表彰：優勝、準優勝、3位

連絡先：中央区立シニアセンター内

生きがい活動支援室

TEL：03-3531-7813

FAX：03-3531-7814

* 詳細は8月1日発行の「生きがい活動支援室だより」を
ご覧ください。

健康吹矢講座が開講されました！

健康吹矢講座が6月6, 13, 20日の3日間、シニアセンターにて行われました。10名の方が参加され、生きがい活動支援室のスタッフでもある健康吹矢インストラクターの指導を受けました。参加者の皆さんは、3日間という短期間のなかでも、すぐに吹矢のコツをつかみ、熱心に練習を続けました。また、参加者の皆さん同士の交流もうまれ、笑顔が絶えない和やかな講座となりました。

< 1日目 >



インストラクターの方から指導を受けている様子

< 2日目 >



高得点をねらい熱心に練習を重ねました。

< 3日目 >



参加者の皆さん

最終日のテストで、呼吸を整え、的に狙いをつけて吹く姿は、皆さん真剣そのものでした。練習の成果を十分に発揮され、「楽しかった」「面白かった」などの感想をいただきました。

飲酒運転させない TOKYO キャンペーン！！

飲酒運転は**犯罪**です！

7月1日(土)～7日(金)

運転する人にお酒を出さない・すすめない→**酒類提供罪**

お酒を飲んだ人に車を貸さない→**車両等提供罪**

お酒を飲んだ人に運転させない・同乗しない→**同乗罪**

許しません 飲んで乗る人 飲まず人

月島警察署 交通課

今月ひろばのご案内

生きがいひろば

7月12日(水)

シニアセンター

1階セミナー室

10時～12時

第1部

「熱中症について」

～熱中症予防と対処法～

講師:

月島おとしより相談センター

武内 奈緒子さん

第2部

「癒しのフラダンス」

～元気と生きる喜びをお届けします～

出演者:

佀りパーシティフラサークルの皆さん

代表者 中村禎子さん

京橋ひろば

7月26日(水)

いきいき桜川

3階大広間

10時～12時

第1部

「暑い時期を乗り越えよう！」

～熱中症予防～

講師:京橋おとしより相談センター

佐藤 雅子さん

第2部

越中おわら風の盆踊りと

輪おどり講習会

出演者:越中おわらを楽しむ会の皆さん

責任者 小林 愛和さん

出前講座に伺いました!

<新富友和会 6月14日>

さわやか体操を楽しみました。

<勝どき長寿会 6月18日>

さわやか体操・健康吹矢を楽しみました。

<燦燦会 6月21日>

さわやか体操を楽しみました。

<箱崎クラブ 6月24日>

健康吹矢を楽しみました。

<佀りパーシティいきいきクラブ 6月25日>

天野譚溥さんによる講演を楽しみました。

生きがいひろば 6月14日・京橋ひろば 6月28日



講師 杉山 美幸さん

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

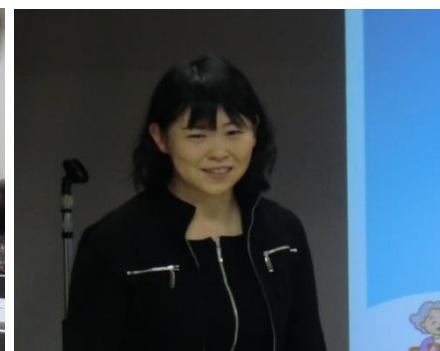
そこで、今月の生きがいひろば・京橋ひろばでは、石川島記念病院で医療ソーシャルワーカー・歯科衛生士でいらっしゃる杉山美幸さんをお迎えし、歯と口の健康についてお話していただきました。食べ物を口から体内に送り込む機能について、わかりやすく説明していただき、嚥下障害から起こりやすい誤嚥性肺炎についても解説していただきました。

また、石川島記念病院内科の片岡喜直先生もいらしてくださり、参加者からの質問に丁寧に答えてくださいました。口腔ケアの目的・意義・効果を学ぶことで、一生おいしく食べていくためには、日頃の口腔ケアがとても大切であることを学びました。



生きがいひろばの様子

参加者の質問に答える片岡喜直先生



京橋ひろばの様子

参加者に優しく話しかける杉山美幸先生