

# 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

2021

3月号

VOL. 154



## わたしの生きがい高齢者クラブ紹介(45) 日本橋地域「日本橋明朗会」

### わがクラブの紹介

当クラブは、前進は古く「明治友の会」として浜町にその礎があり、文字どおり元気な明治生まれとしていたものの、時は大正、昭和、平成そして令和。はや明治は遠くなりけりです。歴史ある粋な街日本橋地域にあつて、明るく朗らかな会「日本橋明朗会」となつたとこじつけています。

現在は大正生まれが一人、昭和一桁か十年代生まれがほとんど、平均年齢も82歳、三対一の割合で女性軍が多いですね。比較的若い層の男性の入会を期待して、「シニア」の名称をより広く普及させ、老人ではなく、「老年」などのキーワードが必要なのかな、と。男性の年齢層が少ない現状です。

### 活動内容

男性は働きすぎ(好き)?  
主な活動としてカラオケ部会と踊り部会があり、毎週土曜日には、浜町会館にて自前のカラオケセットで廃盤となったLD(レーザーディスク)やDVDなどで今や懐かしい古い歌謡曲や演歌、そして最近のヒット曲などを歌っています。

そして折りに触れてイベント等の機会にカラオケと舞踏の披露があります。

昨今のコロナ禍で活動は中止または縮小しておりますが、浜町会館でのイベントとして、9月の長寿を祝う会やカラオケ大会で多くの参加者があります。また新年を迎えての新年会も楽しみな行事になります。

毎年4月の総会や6月の慰安大会なども参加者の多いイベントです。また、毎朝のラジオ体操等の参加者が多いのも特徴です。各自が心と体の健康維持を図りながら各種活動に参加しています。

### 今後の活動の方向

今後の課題として、新規入会者(特に男性会員)を迎えられる魅力ある活動を創出し、地域の魅力あるクラブになつて他のクラブとも連携し地域の貢献に少しでも役立ちたいと夢は膨らんでいきます。皆が互いの元気な顔を見せ合う機会、楽しい食事会なども増やしていきたいですね。「老年的愉悦」という言葉があります。歳をかさねることが「愉しく悦びとならんことを」。

日本橋明朗会

会長 楠井 重喜

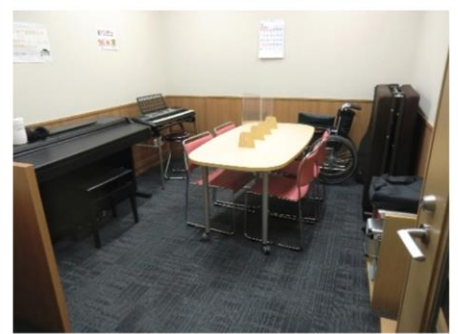
## 新装オープンした「いきいき桜川」の内部



玄関



図書室・p cルーム



医務室



トレーニングルーム



セミナー室



くつろぎのラウンジ



浴室

### 今月ひろばのご案内 《京橋ひろば》

3月24日(水) 10時～11時 いきいき桜川 3階 ホール

「地図で歩く日本橋七福神」

講師：天野 譯溥氏

※生きがいひろばはコロナ感染症自粛のためお休みいたします

# 特殊詐欺被害多発！

本年、月島警察署管内で4件発生  
(還付金詐欺2件、オレオレ詐欺2件)  
被額総額 約800万円

重要！ 電話でお金の話は詐欺！

- ・ **区役所職員**を名乗る者から「**医療費、保険料等の還付金**があります。銀行の窓口、**ATM**等で手続きできます。」等と言われた。
- ・ **銀行員**を名乗る者から「ATMに到着したら、**コールセンター**に電話を懸けてください。」等と言われた。
- ・ **息子、孫**等を名乗る者から「仕事で使う**カバンをなくした**。相手先に●●●万円払わないといけない。」等と言われた。
- ・ **保健所職員**等を名乗る者から「高齢者は優先的に新型コロナウイルス**ワクチン接種**の予約が出来ます。**予約金**を振り込んでください。後で、お金は戻ります。」等と言われた。
- ・ **警察官**を名乗る者から「**逮捕した犯人があなたのことを知っていました**。あなたの**キャッシュカード**が**不正に利用**されています。確認のためにカードの**暗証番号**を教えてください。お手持ちのカードは警察官が**回収**に伺います。」等と言われた。



上記の内容は詐欺です！  
**ATM**で**医療費**等が戻ることは絶対にありません！  
警察官がカードの**暗証番号**を伺うことは絶対にありません！  
犯人は**丁寧な話し方**で**良い人を装って**電話をかけてきます！





# 自宅で健康づくりにチャレンジ！

## 「自宅で**粋トレ**！」 先着**100名**

### 参加者募集！

新型コロナウイルス感染症感染予防のため、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか？中央区オリジナルの介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング(略称：粋トレ)」をご自宅などで継続的に取り組み、体力・免疫力のアップやフレイル予防をしましょう！参加される方には粋トレのDVDなどを**無料**でお渡しします！

#### ＜参加方法＞

##### 1.申し込み

電話又はメールで申し込みください。(※1)

申し込まれた方には

- ①粋トレのDVD
- ②粋トレのパフレット
- ③チャレンジカード兼アンケート

をお送りします。

##### 2.粋トレ実施

継続的に粋トレに取り組み、チャレンジカードに日付を記入しましょう！！(※2)



##### 3.チャレンジカード兼アンケートの返送

チャレンジカードに15回分の日付を記入したら、アンケートをご記入の上、令和3年6月30日までに区へ返送してください。

##### 4.修了証の発送

区から**修了証**を送付いたします。



※1 メールで申し込まれる場合には、「自宅で粋トレ！参加希望」と明記し、氏名、送付先住所、連絡先(電話番号)を記載してください。

※2 区の保健師が健康状態や進捗状況等の確認のため、お電話させていただく場合があります。

申し込み期間：令和3年**3月1日**から**3月31日**まで

申し込み先：中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

電話：3546-5716 E-mail:kofuku\_02@city.chuo.lg.jp