

クラブだより

活動が楽しみです

令和3年度

魚崎南8親睦会活動状況

東灘区

親睦会

中村 陽洋

私たちの会は、少数45名ながら年間を通じて多くの会員の皆さまに呼びかけ、健康と安全を願って活動を続けております。年間を通じて3回のゲ

ラウンド・ゴルフ大会を瀬戸公園(屋上)で開催し、10名〜15名程度の参加のもと、楽しみながら続けられており、初めて南3クラブとの対抗戦を行い、上位全部南3クラブにもっていかれ、つづく年3回程度の練習では相手に対し失礼かと思っており、今後はしつかり練習を重ね試合に挑みます。

ウオーキングについて



アサカマダラ

また、11月14日武庫川河川敷の55万本のコスモス畑を散策し、清流とコスモスの調和を楽しみ幸

は、10月23日渦森展望台公園にて蝶をみる会、参加者15名の皆さまは、世界的にめずらしい蝶名「アサカマダラ」を観賞し、楽しい半日を過ごし、またの機会にもう一度行



コスモス

せな一日を送り、またの機会に多くの人の参加を呼びかけたいと思っております。

3月7日、地元のアールモンドの樹を見る会を開催し、近くにもすばらしい所があると感動をした次第です。

日々近くの緑地公園にて輪なげの練習にはげみ、ある程度の成果を見せており、今後の楽しみの一つになります。

コロナ感染の防止に全力投球

老人会と管理組合が共働

長田区

高取台サンハイツ

シニアクラブ高寿会

2年半前に発生した新型コロナウイルスが現在もなお猛威を振るっている。

老人会と管理組合は今日を想定し、「ヒト・モノ・カネ・情報」を少数の役員に権限を集中させ、対応の迅速性を重視。マンションでパンディミックをおこさないと臨時総会で



感染対策を徹底 助け合いの精神で乗り切ります

提起し全員の賛同を得た。以後、感染防止の徹底を図った。

防止活動は、役員・ボランティアによる共用部(エレベーター・階段手すり・共用トイレ・集合郵便受け・多目的室等)の消毒。エレベーターの一人乗りを徹底。世間の

を公表しない、たとえ氏名が判明しても非難はないと確認している。一家が感染して食事に困れば、近隣の人たちが玄関前にいすを置き、食事を届ける等の助け合いが行われている。また、発熱や咳等の症状が出た場合、検査機関への伝達などの支援をする。入院措置がされた場合の留守宅の家族を守る。

想えば、阪神・淡路大震災の経験が生かされている。困難に遭遇すればするほど住民たちは結束する良き伝統がある。老人会と管理組合はフル稼働で難局に立ち向かっている。この半年で6件の感染が発生。今、コロナとの闘いは正に正念場を迎えている。コロナに負けるな!

オーグッドすまいるで「健康寿命アップ」へ

兵庫区

湊山すまいる会

山口 喜久男



明るく楽しく! キャッチフレーズは「オーグッドすまいる」

湊山すまいる会は、残念ながら昨年まで定期行事は「歩こう会」一つでした。2020年1月に新型コロナウイルス発生から一年が過ぎ会員の皆さまの不自由な日常生活が続く中で集まりやすい機会も奪われていきました。



第1・第4 楽しく体を動かしています!

コロナ禍の中、参加しやすい行事要望の声に役員会において少しでも皆さまの顔見せ、声掛け等々、明るく楽しくできる活動を行うため、当会にキャッチフレーズをと「オーグッドすまいる」に決めると同時に、定期行

事「健康体操」を取り入れられました。(その他に「輪投げ」も決めました。)これらを全会員に書面配布し、昨年7月より開始しました。

当初は体操講師の指導を4回協力いただき、その後は参加者の意見を取り入れ、メニュー変更しながら今日に至っています。

そのメニューとは

- 一、準備体操・ラジオ体操第一と第二。
- 二、いすをサポートにしたスクワット
- 三、マット上でのスクワット
- 四、脳トレ(じゃんけん・おじゃま)
- 五、音楽ダンス(実は盆踊り)

本「オーグッドすまいる体操」などの日程は、月の第二・第四週目の月曜日・午前10時〜約一時間 場所・湊山地域福祉

追記(参考まで)

日本人の平均寿命(2020年)

84.36歳

女性・87.74歳

男性・81.64歳

健康寿命(2021年)

女性・75.36歳

男性・72.68歳

しかし、今年1月に入り感染者が発生した。私たちの約束事は、感染者



里山での農作業