

将監中央将寿会

令和5年4月号(175)

会長 櫻井 享修

会 報

R5.4.1

* * * * *

支え合い、明るく、楽しく、前向きに、

コロナと対峙して過ぎた一年、大過なく又新しい年度を迎える事が出来ました。

4月19日(水)am 10時より第49回定期総会が開催されます。ご承知の通り旧年度には私達の将監中央将寿会が仙台市老人クラブ連合会への入会で種々行事の幅も広がり楽しさも付加されました。本年度は更に皆様からの知恵でこの会を盛り上げて行きたいものです。一層のご支援をお願い致します。

目 次

* 4月の行事予定	P 1
* 3月の行事実施報告	P 2
* 会員情報について	P 3
* ところの広場	P 4
* 編集後記	P 5

4月行事予定

人との交わりが大切、積極的に会合に参加する事によって心身ともに若さを保ちましょう。(人との交わりは認知機能の低下を防ぐ)

- ◎・4月2日(日) } ラジオ体操&ウォーキング
・4月16日(日) }

- ◎・4月3日(月) 花壇手入れ作業(草取り) 10:00~11:00迄

◎・4月16日(日) 将監さくら祭り開催

- ・場 所 将監市民センター大ホール
- ・時 間 10時30分開会
- ・主 催 「将監沼の自然」とふれあいを育む会

◎・4月18日(火) 10:00~体力測定してみませんか・仙老連 泉区老連

- ・測定会場 黒松市民センター
- ・測定項目 ①「握力」・②「開眼片足立」・③「5m歩行」の3種目
- ・「貯筋」の残高確認を行いましょう。
- ・「握力」・・・男性25kg以上、女性20kg以上
- ・「開眼片足立」・・・16秒以上
- ・「5m歩行」・・・歩行速度1m/秒以上

◎・4月19日(水)

第1部 令和5年度第49回定期総会開催 10:00~11:30迄
議案書の特参のうえ、ご出席願います。

第2部 月例会 健康と誕生を祝う会(総会終了後)
4月の誕生者・・・栗原 琴子さん

◎・4月21日(金) 仙老連 泉区北地区の定期総会開催 10:00~11:30迄

- ・場 所: 将監市民センター(第1研修室)

- ◎・4月26日(水) 10:00~ 役員会

- ◎・4月30日(日) 10:00~「会報 作成」

令和5年3月 行事实施報告

※ 3月15日(水) 月例会 10:00～……………5Pに状況写真掲載

● **第1部** 10:00～11:25 「健康と誕生を祝う会」 13人参加

● 櫻井会長挨拶

今年度の会行事の一部が実行できないまま、最後の集まりとなって残念です。

気温の温暖化が激しく健康管理も難しい。将寿会は会員減が激しく無念ですが引き続き頑張らしましょう。

● 続いて誕生者 高城 稔さんと阿部和男さんを紹介し、櫻井会長がお二人に祝いのケーキを贈呈されました。

● 誕生者 高城 稔さんのコメント

今日は誕生の祝いを頂き有難うございました。今年で87歳となって、これまでの事で思いだされるのは、私は仙台出身で小学校6年生時代からの懐かしい思い出とか、今のウクライナの状況をテレビで見て戦争で仙台が空襲で焼け野原状態になった風景を思い出します。一日も早くウクライナ戦争が終わればと祈ります。

● 続いて阿部和男さんのコメント

私72歳に到達したことは感慨です。常々皆さんに追いつこうと頑張って、朝のラジオ体操からスタートする日々を充実させたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

● **第2部** ほっかほか健康体操・(10:30～11:30)……………3Pに状況内容掲載

将監地区社会福祉協議会主催による将監中央将寿会会員を主に 館岡シオン講師による指導で家でも出来る腰痛予防のストレッチなど皆で身体をほぐしました。

● 柔軟体操終了後、総会準備に伴う役員会開催 11:40～12:30まで

※ 3月17日(金)13:00～単位老人クラブ会長(7クラブ)による会議開催

会議内容

① 令和5、6年度の任期「北地区老人連合会」会長を決める件

② 令和4年度「北地区老人クラブ連合会定期総会」開催の件

日 時 令和5年4月21日(金) 10:00から

場 所 将監市民センター 第1研修室

出席者 各単老会長・代議員2名

議 題 1、令和4年度 事業報告 2、令和4年度 決算報告並び会計監査報告
3、令和5年度 事業計画(案) 4、令和5年度 収支予算(案) 5、その他
審議される予定です。

※ 3月22日(水)役員会 午前10:00～

新年度(5年度)総会準備に全員で協力しましょう

総会次第に伴う各自担当内容について説明する。その内容について意見交換をしました。

※ 3月31日(金)午前10:00～ 令和5年度総会資料等印刷&「会報 印刷」

会 員 情 報

第3班 阿部 和男

仙老連シルバースポーツ推進員養成講座概要について

令和4年11月～12月までの期間で、シルバースポーツ推進員養成講座を8講座受講しました。

筋力や体力測定の話、介護予定に関する話、運動実技、イベントの企画や実施の考え方など、様々な分野の講師の先生方のお話を頂きました。

現在、シルバースポーツ推進員は約120名おり、体力測定やスポーツセミナーの運営補助や各地区のスポーツ大会の推進役として活動しております。

今年度養成講座を受講した私達も、今後、地区のリーダー的存在として活躍して行きたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



仙老連の、シルバースポーツ推進員になってみませんかの募集に参加した。令和4年度受講生18名の皆さんです。
前列右から4人目の方が仙老連 久道悦子会長です。

3月15日(水) ほっかほか体操の指導を受ける。(10:30～11:30分)

将監将寿会会員と一般の方に将監地区社会福祉協議会主催による、館岡シオン講師の指導で腰痛予防のストレッチ体操の様子です。



シニア世代が元気で健康な生活を送る為のお話し聞く会場の様子。



館岡先生の指導で椅子に座った状態で身体をほぐすストレッチの様子

この
ひろ
場所



○俳句

剪定で庭整えり悦の人

勇

白鳥の隊列見事澄みし空

勇

山路きて交わすあいさつ春彼岸

真兎

(実家の信夫山の墓参り途中)

明日播く用土甦るやら春耕す

真兎

(うらの畑掘返しどんな作物を?)

木蓮や若茂抱えて並木道

拓二

○川柳

自国民プーチン打倒と義勇軍

坂野

日韓は不可逆言っても繰り返す

坂野

カットなり辞職も辞さずとつい口に

坂野

相撲・野球どっちも観たいナテレビつけ

拓二

令和5年 3月行事写真集



3月月例会の様子



行事の一部実行できないまま、今年度最後の集まりとなって残念です。会長挨拶



お祝いのケーキを頂いたお礼のコメントする高城さん



お祝いのケーキを頂いたお礼のコメントする阿部和男さん



ほっかほか体操で椅子に座っての身体をほぐす姿勢の高橋会長の様子



館岡先生から適度な運動や休養による体力の維持とともに、日々の生活を送る事が大切です。とのお話しをリラックスして聞く皆さんの様子

編集後記（お知らせ）

今年度4月分の会報発行となりました。皆様信頼される会報をめざして、関係者一丸となって頑張っていきたいと考えております。

将寿会の方々昨年以上のご支援、ご協力をお願いいたします。 会報担当者から