



## ふれあい情報



第40回ひよどり台クラブ定期総会を盛大に開催

ひよどり台クラブ 会長 松田恒雄

### 新役員の紹介

晴天に恵まれた4月16日満員の会員が参加の福祉センターで開催されました。

まず昨年度の物故者への黙禱より始まり、会長挨拶、来賓者挨拶、最後の記念講演では「介護予防と認知症予防」のお話をいただき無事終了いたしました。ご参加の皆様お疲れ様でした

#### 総会当日の概要

- 出席者 一六六名
- 欠席者 六四名 会員数 一三〇名
- 来賓者 六名
- 平成二十八年度事業報告 (第一号議案)
- 平成二十八年度収支決算報告 (第二号議案)
- 平成二十九年度事業計画案 (第三号議案)
- 平成二十九年度収支予算案 (第四号議案)
- 平成二十九年度新役員の承認 一六名

平成二十九年度の目標は事業計画にも記載されておりますが、特に『平常の生活習慣の見直し』をし、更なる「健康の増進」心身の浄化、交流の促進」を追求する努力を重ねたいと思います。

今年も引き続き会員の皆様方の一層のご協力を心よりお願い申し上げます。

以上

## 区老連春季一泊旅行

### 「浜名湖・井伊家ゆかりの地を訪ねて」

日時 平成29年3月10日～3月11日

参加人数 ひよどり台クラブ・21名

五葉楽の会 16名

以上の37名が1台に乗り合わせでした。

「1日目」ひよどり台を7時50分に出発、南五葉・谷上駅を経て、一路館山寺温泉へと、(東名蒲郡インターで降り、昼食・えびせんの里・徳川家康公ゆかりの可睡斎へ、日本最大級の32段のひな壇に1200体の雛様と吊るし雛や牡丹園等、夢のような世界を拝観できて、満足でした。



大ひな壇

フラワーパーク港より浜名湖遊覧船で館山寺温泉までの船上での、カモメへの餌やりは楽しめたでしょうか？分刻みの移動でしたが、皆さん元気で一日目の予定をこなし、夜の宴会では他の地区の方々と和気あいあい、楽しいひと時を過ごせました

「2日目」好天に恵まれ、赤うみがめの産卵地である中田島砂丘を散策、風紋も見ることが出来ました。

井伊谷宮参拝・大河ドラマの井伊直虎ゆかりの「龍潭寺」、初代共安公出生の井戸などの見学し、「さかな屋物産店」で昼食とお買物を終え、一路神戸への帰路につきました。全員無事に全日程を終え、本当に良かったです。楽しい時間を有難うございました。



### 記念講演「東洋医学健康法」

市民講師 金山 昌子先生

東洋医学の基本「気・血・水」を生体維持の三要素とみて、これらが正常に体内を循環することで健康が維持されている、つまり体内の各臓器(五臓六腑)が正常に機能するには、三要素のバランス(陰陽)が崩れると病気の原因になると言われている。

「気」は呼吸、心臓の働き、血液の運行、体温や汗の調節を行っている。

「血」は血液と血液が運ぶ栄養素である。

「水」は水分も含む、汗やリンパ液、皮脂など血液以外の体液で、老廃物の排出をする。

他にも食事、運動、生活習慣の見直しも重要です。



金山先生の講演スナップ

## 花見会報告

4月3日(月)しあわせの村にて、毎年恒例の花見会が行われました。今年のは桜の開花が遅く(花見会は4月の第一月曜日と決められています)、残念ながら開花にはあと一歩という状況でしたが、35名の会員の皆様の参加を得て、楽しいひと時を過ごしました。桜の花も、蕾を精一杯膨らませていました。

## 新入会員のご紹介

平成29年4月に入会された新会員の方々です。

今井 茂子	ひよどり台 5-1-29	078-743-1352
村井 豊	ひよどり台 1-12-6	078-743-3151
(5月入会)		
丸山 栄一	ひよどり台 4-2-6	078-741-8834
本岡 茂利	北五葉 2-11-1-1008	078-591-2274

ひよどり台クラブへようこそ！

## ご協力をお願いします！

毎月第3火曜日、ひよどり台中央公園、6号緑地、Aグランド周辺でクリーン作戦を行っています。

〈予定〉

- 6月20日(火) 午前8時55分～
- 7月18日(火) 午前8時55分～
- 8月13日(月) 午前8時～

(注)夏祭り翌日の後片付けと並行実施

- 9月19日(火) 午前8時55分～
- 10月17日(火) 午前8時55分～

会員の皆様、ふるってご参加下さい！

## 山歩会例会報告



王子公園～茶畑めぐり(4月24日)

王寺駅から青谷道登山口を経て観光茶園(静香園)までの往復5キロの行程。

登山口までは緩やかな上り坂、山道に入ると道は少々きつくなつたものの、さわやかな新緑の風が心地よく、こんなところに茶畑があることに驚きました。

茶園の方から「神戸で唯一の観光茶園」との説明を受け、おいしいお茶とお茶饅頭にほっこり！

帰路は馬頭観音から坂道を下り、王子神社にて解散となりました。

## ひよどり台クラブ

## 俳句会

陵線に富士の形の春の雲

中井 光子

古館連翹垣れんぎょうなきの夕明り

矢谷 登美子

朧月かすめしきかな湯けむりが

筒井 豊子

訛聞きほほえみ交わす桃の花

北山 悦子

羽衣の伝説余呉湖花筏

田中 弘子





# ひよどり台クラブ同好会紹介

## グラウンドゴルフ・クラブ

練習（大会）日時 毎週水曜・木曜・土曜日（各日3R）

午前9時00分～10時30分頃

練習（大会）場所 ひよどり台Aグラウンド

年会費 1000円（スポーツ保険別途）

競技方法 50m・30m・25m・15mの各2本の

距離のコースが8コースあり、ボールをクラブでホール

ポスト内に打ち込むだけのスポーツです。

土の上をゆっくり歩みながら4・5名のメンバーと和

気藹々と楽しくプレーして行くので友人の輪が尚一層

広がります。

又、児童館児童へのグラウンドゴルフの実技指導によ

る、世代間交流への参画（9月～11月）

毎年恒例のグラウンドゴルフの技術のスキルアップ

と親睦を図る為の1泊2日で大会を兼ねての楽しい旅

行も実施しています。

### 連絡先

中西 正義

☎ 741-5743

尾上 良子

☎ 742-2025

児童への指導風景



## ゴルフクラブ

（場所）しあわせの村すずらんコース

6月22日	(木)	10:37
7月27日	(木)	10:37
8月24日	(木)	10:37
9月28日	(木)	9:30
10月26日	(木)	9:30

## 各クラブ予定



## 手話ダンス講座

（場所）福祉センター

6月14日	(水)	10:00～
7月12日	(水)	10:00～
8月9日	(水)	10:00～
9月13日	(水)	10:00～
10月11日	(水)	10:00～

## L・B

（場所）しあわせの村ローンボウルズ場

6月14日	(水)	am 9:00～12:00
6月28日	(水)	pm 15:00～17:00 夕涼み BOWLS
7月12日	(水)	pm 15:00～17:00 夕涼み BOWLS
7月26日	(水)	am 9:00～12:00
8月16日	(水)	am 9:00～12:00
8月30日	(水)	pm 15:00～17:00 夕涼み BOWLS
9月27日	(水)	am 9:00～12:00 (ひよどり台OP)
10月18日	(水)	am 9:00～12:00

### 予告

ひよどり台夏祭り	8月12日(土)
ひよどり台クラブ敬老会	9月18日(月)祝日
全国一斉社会奉仕の日	9月19日(火)
ワイワイ・フェスタ	10月14日(土)の

### 編集後記

ひよどり台クラブの情報元としての「ふれあい情報」誌は  
 発刊以来、第57号となりました、年数にして、実に19  
 年の年月を経ています。

このように永年に渡りこの情報誌が継続出来ているの  
 も、諸先輩方々のご苦勞や、全会員の皆様の温かい声援  
 の賜物でしょう。

第48号で、初のカラー紙面になりましたが、今回の情  
 報誌から、クラブ諸般の事情で、白黒紙面にもどります。  
 編集者としても、非常に残念ではありますが、又の復元  
 を願ひ、今後とも皆様のご支援、ご協力をお願い申し上  
 げます。