



# ひよどり台クラブ

平成30年11月10日

第61号

## ふれあい情報

ひよどり台クラブ情報誌委員会

TEL 078-741-6658 (地域福祉センター)

### 平成三十年度敬老祝賀懇親会



地震、台風など災害が多かった今年、九月十七日(月)敬老の日ひよどり台クラブ「敬老祝賀懇親会」が地域福祉センターで開催されました。

☆参加者 百六十六名

☆ご来賓 三名

☆祝電 三通

☆お祝金 一五、〇〇〇円

☆長寿者表彰(順不同・敬称略)

(米寿) 長濱悦夫・澤田千枝子 (二名)

(喜寿) 村井豊・金田悠紀夫・高田豊

徳永亘・世戸登美子・金藤加代子

上田尾兼博・有田敏子・若松光雄

橋口カツエ・鍋島隆・朝倉宏

伊藤清一・茅本文和・門脇順子

橋本豊・川岡智美・田村保子

村山道郎 (十九名)

☆各同好会の演芸披露

☆赤い羽根共同募金 四、七五〇円

☆福祉募金 一、五八五円

多数のご参集ご協力有難うございました。

ひよどり台クラブ会長 松田恒雄

## 北区老連第43期老人大学文化展

開催日 2018年6月26日 すすらんホール

### 入賞おめでとうございました

書道の部 金賞 長濱 悦夫様  
写真の部 銅賞 上野 浩男様  
俳句の部 佳作(2点) 中井 光子様

### 敬老祝賀会記念講演

「日常生活習慣改善のための

健康セミナーその3」

市民講師 扶川郁美先生

第41回定期総会での講演「認知症にならない体作り」から引き続き、その健康な体を、維持すること、習慣化に役立つ「いくみの健康体操」の講義でした。

筋トレは？脂肪体質を筋肉体質に変えて食へても太り難い体に変える。

☆筋肉量がUP↓免疫力がUPする。

☆廃用症候群(サルコペニア)運動不足に依る筋肉減少発症防止策は、全身運動・有酸素運動を実施すること。

☆効果的な歩く習慣をつける＝腕は後ろに振る・大腿で早歩き・坂道、階段を歩く・後ろ歩き・インターバル速歩・デュアルタスク等々。

運動習慣をつけましょう(基本です)

## シニアクラブ区老連秋季一泊旅行

【横谷峡温泉】

期日 2018年9月13日(木)、14日(金)

ひよどり台会員18名を乗せバスは定刻どうり郵便局横を発車。後は6ヶ所で自クラブ員5名含め28名を集客して阪神・名神高速道路を東へ、車中では他地域の方とも会話も弾み、又ガイドさんの名調子で聞けば日帰り旅行に添乗済(退屈せずに昼食会場へ、食後各地を観光して、夕暮れの霧ヶ峰高原に着く、山の空気を満喫して今宵のお宿横谷峡温泉に着く。

皆様お待ち兼ねの？懇親会は歌あり・踊りとアルコールも入り大盛況でした。

濁り湯の温泉で(お肌すべすべ)一日の疲れも解消？快眠、爽快な目覚めでスタート、清里高原(八ヶ岳・清泉寮・東沢大橋・チーズ工房等)の車窓・立ち寄り見学とお土産の買い物をして、

お土産と共に帰路につきました。

車内では皆様お疲れの様子でお静かでした。

無事にひよどり台到着、楽しい旅行を有難うございました。



清里高原清泉寮前にて

## シニアクラブ北区連合会 老人大学施設見学の旅

期日 2018年8月29日(水)

「天橋立、伊根湾巡り」の日帰り旅行が実施され、ひよどり台クラブから33名が参加しました。バスの中では、ガイドさんの漫談のような？愉快なお話しに盛り上がり、瞬く間に現地到着。

天橋立ケーブルで山頂へ。「股のぞき」も体験しました。伊根湾クルーズでは、乗船客の撒く「かつばえびせん」のエサに、たくさんのカモメが群がり珍しい光景でした。18時30分、無事ひよどり台帰着！



## ひよどり台ふれあい俳句会

秋遍路格天井の百花の絵

北山 悦子

コスモスの揺れる小径や海碧く

田中 弘子

夕暮れの居留地通り秋気澄む

筒井 豊子

秋澄むやびわ湖遊覧風を切る

中井 光子

爽やかに話しはずみて声若し

矢谷登美子

## 新入会員のご紹介

三木 みつ子 ひよどり台5-1-96

☎ 078-743-1490

松見 義高 ひよどり台1-16-7

☎ 090-8447-4502

ひよどり台クラブへようこそ !!

## 夏まつり

第38回ひよどり台夏まつりが8月12日(日)

に盛大に開催されました。

ひよどり台クラブも協賛して、盆踊り・

ハワイアンダンス・バザー・ヨーヨーつり等

又業務としては進行・司会の協力をしました。

皆さまのご協力を

有難うございました。



## 児童館との交流

7月26日・27日と7月30日・31日

の4日間、延べ24名のひよどり台

クラブ員のご協力をいただき、

延べ189名の児童と一緒に、夏休み宿題

支援に取り組みました。



## 山歩会例会の報告(9月・10月度)

期日 9月24日(月) 塩屋〜垂水

万葉の歌碑の道散歩

参加人数 33名 神戸駅改札前集合

JR神戸駅〜塩屋駅〜国道2号線歩道〜平磯緑地

の万葉の歌碑の道を西へ、垂水処理場(休日)〜

恋人岬〜垂水漁港

〜アウトレット前

の公園(昼食)〜

海神社にて解散



期日 10月22日(月) 地下鉄学園都市・

総合運動公園満開のコスモスの丘

参加人数 38名 学園都市駅改札前集合

10時スタート〜多目的広場〜ほつともつとフ

イルド〜せせらぎの道(グリーンアリーナ)〜球技

場〜新幹線・地下鉄ビュースポーツ〜満開の



満開のコスモス

コスモスの丘にて(昼食  
と休息)〜ユニバー記念  
競技場前にて解散して  
名谷駅迄徒歩組と地下  
鉄乗車組に分散し帰着。

2018年度児童館児童へのG・G指導日予定

期日 9月26日(水)〜11月28日(水)迄の6日間

参加児童数 29名 延人数 174名(予定)

指導員人数 43名 延人数 92名(予定)

## 山歩会予定

11月26日(月)

恋愛も物流も“むすぶ街”高砂市

12月10日(月)

明石海峡公園 あいな里山公園

\*それぞれ5~7キロの行程です。



## 世代間交流

### ◇ 小学校との交流

12月20日(木) 1年生「昔の遊び」

1月24日(木) 1年生「交流会」

1月31日(木) 2年生「手話ダンス」

2月7日(木) 3年生「昔の話」

### ◇ 児童館との交流

12月25日(火) 児童館クリスマス会

### ◇ 保育所との交流

2月21日(木) 保育所との交流会



## 同好会活動予定

### ゴルフクラブ

(しあわせの村すずらんゴルフ場)

11月22日(木) 9:30 スタート

12月20日(木) 10:37 スタート

\*第3木曜、スタート時間注意

### ローンボウルズクラブ

(しあわせの村ローンボウルズ場)

11月21日(水) 9:00~12:00

12月19日(水) 9:00~12:00

1月9日(水) 9:30~12:00

2月20日(水) 9:30~12:00

### \*ボウリングクラブより

練習日変更のお知らせ

11月23日(金)を11月9日(金)に変更します(会場の都合により)

## 2019年新春恵方(東北東)三社詣り

甲賀・信楽方面

馬見岡綿向(うまみおかわたむき)神社

田村(たむら)神社

新宮(しんぐう)神社

◆ 日時 平成31年1月10日(木)

◆ 旅行代金 5500円

(昼食・干支の置物・お酒・お茶付き)

◆ 申込受付 後日お知らせいたします。

## クリーン作戦 参加ご協力をお願い!!

毎月第3火曜日午前8時55分より、中央公園、6号緑地周辺の清掃活動を行っています。皆さま是非ご参加ください。



### 編集後記

年々気候の異常は指摘されてはいましたが(地球温暖化?)それが今年一気に猛暑を筆頭に、台風・地震・集中的な豪雨の連続的襲来による全国的に甚大な被害をもたらしました。幸いにも、我がひよどり台は、地形的に恵まれ比較的被害は免れてはいます。被災地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。