



ひよどり台クラブ

令和元年 11月 10日

第 64 号

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)

ふれあい情報



令和元年度敬老祝賀懇親会

盛大に開催

未だ暑さが残る九月十六日(月)「敬老の日」に多数の会員とご来賓を迎えて地域福祉センターで開催されました。

◇ 式典の部

○ 物故者への黙祷

○ 会長挨拶

○ 御来賓の紹介と代表者のご挨拶

○ 祝電披露(赤羽国土交通大臣等)

○ 長寿者表彰(順不同・敬称略)

(米寿) (九名)

大塚康子・細川初美・松田恒雄・鎌田島子・鈴江利男

下山あきみ・濱口晃・上野浩男・門脇享一

(喜寿) (十五名)

橘 峯子・藤田美沙子・中西昭子・竹川世知子・

広畑美代子・堀場三慶・酒井洋之・高橋廣海・野村久

西郷 碧・今井茂子・井森幸江・井上壽子・斉藤 勁

山口勝代

○ 特別記念講演

テーマ「脳トレーニング」と「認知症予防」

市民講師 矢野正年 先生

◇ 演芸の部

各同好会やその他の方々による熱演でひよどり台クラブ会員の交流を深めることが出来楽しい一日を過ごす事が出来本来にありがとうございます。

◇ 赤い羽根共同募金 八、八五〇円

ご来場の方々のご協力に心よりお礼申し上げます

多数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

敬老祝賀会記念講演

テーマ「脳トレーニング」と「認知症予防」

衰えた体力は、運動習慣やトレーニングジムなどで向上させることができる。

一方、脳の機能低下を防いで柔らかい脳を作るための「脳トレーニング」が認知症予防につながる。

〈脳トレーニングの七つのポイント〉

- 1 朝決まった時間に起きて規則正しい生活
- 2 太陽の光を浴びてセロトニンを増やす
- 3 リズミカルな運動、リズムを刻む運動
- 4 食事はよく噛む
- 5 目的をもって指を使い何かを作る
- 6 不特定多数の人とのコミュニケーション
- 7 よく笑う

※体力の衰えは実感できても、脳の衰えには鈍感になりやすいとか…

是非心がけていただきたいと思います。



市民講師
矢武 正年先生

区老連第44期老人大学文化展

開催日 7月30日(火)～31日(水)

場所 シルバークレツジ内

入賞おめでとうございます

書道の部 銅賞 長濱悦夫様

俳句の部 佳作 田中弘子様

文化展 写真・絵画・書道・短歌・俳句の展示

講義 「結核予防」「交通安全講座」

ハワイアンダンス・県警音楽隊吹奏楽演奏

山歩会5月例会報告

初企画「グリップピア工場見学」

開催日 5月27日(月) 西神工業団地内

参加人数 36名 (見学は2班に分け実施)

今回は工場見学という初めての試みで、予約と

人数の制限と晴雨不問という条件付お土産付

(1組20名2組以上は見学出来ない)

今回は往復路とも休憩な

くお疲れ様でした。

初企画のご感想お聞か

せ下さいませんか？



4月灘区の神社・6月尼崎城・9月の池田は中止

区老連秋季1泊旅行の参加辞退報告

9月26日～27日実施の「焼津黒潮温泉の旅」

参加申し込み者数少なくて参加を辞退しました。

区老連老人大学施設見学の旅

帆船「日本丸」での鳴門観潮

期 日 平成元年8月30日(金)

参加人数 36名(ひよどり台クラブ会員)

曇り空の中を元気よく定刻通り出発しました。先ず淡路SAでバス合流(休憩)。福良に向けて発車突然の降雨？だが日本丸に乗船頃には小雨になりました。

但し、満潮時間にはチョット早く？渦の巻き

が小さいようには感じました。

ハイウェイオアシスまで淡路道のドライブ、

旅の楽しみであります四季御膳の昼食です。

花さじきでお花畑を見て、後は最後のお楽し

み：お土産屋さんのはしごを！(また雨)

帰りのバスでは雨もやみ無事に早目の帰着

となりました。お疲れ様でした。



渦潮の卵？



帆船「日本丸」

新入会員のご紹介

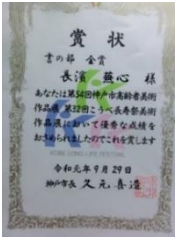
伊澤 司郎 兵庫区熊野町 2-5-23
Tel. 090-6907-2253

牛島 波津子 ひよどり台 5-8-58-201
Tel. 741-5168

ひよどり台クラブへようこそ !!



金賞受賞!



書道部門において、
ひよどり台クラブ会員の
長濱悦夫さんが見事、
金賞を受賞されました。
おめでとうございます。

第54回神戸市高齢者美術作品展(第32回こうべ
長寿祭)が、9月30日～10月3日まで、神戸市
立勤労会館7階大ホールで開催されました。



ひよどり台夏まつり



8月11日(日)、今年も恒例のひよどり台
夏まつりが盛大に開催されました。
ひよどり台クラブは、バザー、ヨーヨー釣り、
ハワイアンダンスなどで参加、協賛しました。
“ビューティフルサンデー”の新しい盆踊り曲も
加わり、里帰りしている若い人達はもちろん：
年代を超えて楽しめました。
多くの方が踊りの輪に入り、地元の夏まつりが
今後も盛り上がりつついくことを期待します。
役員をはじめ連日準備にご協力下さった会員
の皆様、有難うございました。
司会進行もお疲れさまでした。

ふれあい俳句会

筒井 豊子
月仰ぎ夢の彼方に想いはせ

中井 光子
きせいし
帰省子もまた日常へ機は発てり

矢谷 登美子
去りがたき月待つ心振り返り



児童館夏休み宿題支援

7月22日(月)～7月25日(木)の4日間、ひよどり台
クラブ員12名(延べ24名)が、夏休み宿題支援に参加
しました。大勢の子供たちが夏休みの課題に挑戦する
姿に、会員も元気をもらいました。





山歩会予定
(11月~12月)

11月25日 (月)
修法ヶ原・再度山を訪ね歩く
12月9日 (月)
あいなの里山公園収穫体験

12月19日 (木) 昔遊び 1年生
1月23日 (木) 交流会 1年生
1月30日 (木) 手話ダンス 2年生
2月6日 (木) 昔の話 3年生

世代間交流
小学校との交流

児童館との交流

12月25日 (水) 児童館クリスマス会

保育所との交流

2月20日 (木) 保育所との交流会



2020年新春恵方三社参り

(西南西)

令和2年1月6日(月曜日)

播磨の国の一宮”伊和神社
美作の国の一宮”中山神社
和氣一族の氏神”和氣神社



同好会活動予定

ゴルフクラブ

(しあわせの村すずらんコース)

11月28日 (木) 9:30 スタート
12月19日 (木) 10:30 スタート
第3木曜スタート時間 (注意)

保育園、児童館、小学校、交流会に
ふるってご参加ください

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20日 (水) am 9:00~12:00
12月18日 (水) am 9:00~12:00
1月22日 (水) am 10:00~12:00
2月19日 (水) am 10:00~12:00

編集後記
元号も変わりましたが最近の
異常気象はどうして?
想定外の集中豪雨・異常高温・
冷夏・台風などの他に季節現象
時期の大きなずれなどを含めて
原因は何でしょうね?
日本の春夏秋冬の季節の変わ
り目には気付かない間に移って
いるようですね。