

宮園会だより

発行所

宮園上4-5-16

中・高年クラブ 宮園会

発行責任者 三野康政

TEL (0829) 37-3262



「かみかみ百歳体操」・・・歯科衛生士による講座の様子
令和4年6月1日(水)実施分(8丁目集会所にて) ※2面に関連記事

「4年度定期総会を終えて」

宮園会会長 三野 康政

5月には晴れ渡った青空が続き、水不足も懸念されましたが、やっと梅雨入りし、今後は集中豪雨による災害も心配されるこの頃ですが、会員の皆様方には如何お過ごしでしょうか。

先日、コロナ感染防止のため2年間も開催を見送らざるを得なかった「定期総会」を開催いたしました。宮園会は、現在99名の会員が居り、総会当日は会場出席者25名と委任状を含めて70名の会員出席にて会議は成立いたしました。また、冒頭の来賓挨拶では、5名の先生方から宮園会に対して暖かい励ましのお言葉も頂戴し、大変感謝いたしており、会員一同、尚一層会の発展を期するものです。

さて、今回は私が学生時代に習った詩吟で、日常の行動規範としている「漢詩」をご紹介します。

中庸ちゅうよう 元田東野

勇力男児 斃勇力

文明才子 醉文明

勸君須澤 中庸去

天下万機 期一誠

尚、元田東野は幕末から明治に活躍した思想家です。

この「漢詩」の意味するところは、

力のみに頼る人は、その力で自分が斃れ(倒れ)、また、知能に優れた人はそれに酔って溺れてしまい、道を誤ってしまいます。お勧めしたいことは、右にも左にも偏らず中道を選んで進めていくことが大切です。

そして、誠心誠意をもって物事に対処して行きたいものです。

私も日常生活のなかで、一方に偏らず、常にこの詩のように心がけて行ければと思っています。

宮園会も会員の皆様それぞれが、一期一会を大切に、奉仕活動を重点にして地域活動にもっと貢献出来たらと考えるものです。

皆様方の変わらぬご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

下の写真は6月10日宮園保育園の花壇の整地に勤しむ会員の様子



令和4年度定期総会開催!

5月22日(日)25名の出席
(委任状45名)を得て、宮園(文末参照)より祝辞を頂戴、市民センターにて定期総会が開催されました。

今年度の定期総会は、コロナ禍の影響で、2年間中止となりました。開催に当たっては、まだコロナ感染は終息に至っておらず、役員一同参加者があるのだろうか大変心配しておりました。しかし、心から宮園会を見守ってくださる方々の出席を得て、無事開催出来たこと、有難く報告させて頂きます。

定期総会は、例年通り会長の挨拶に始まり、特にフレイル防止や宮園地区への貢献の模索、ミニ集会の実施等、本年度の計画が語られました。

続いて、来賓(顧問)の5氏(文末参照)より祝辞を頂戴、また、平口洋国会議員からは書面にて祝辞を頂きました。

▲総会では、三野会長を議長として選出した後、3年度の事業実績報告、会計報告、及び4年度の事業計画、収支計画、組織の案がそれぞれ議案として提示され、一部に質問がありましたが、全会一致で承認されました。▲例年、総会の後は懇親会ですが、今回は中止となりました。

来賓の方々(敬称略)

山下智之 広島県議
隅田仁美 廿日市市議
山下竜太郎 廿日市市議
吉屋智晴 廿日市市議
植松寛雄 宮園市民センター所長

(記事 永岩)



挨拶中の三野会長



司会・進行役
内田総務部長



会場全体の様子

百歳体操始めました!!

百歳体操担当 藤田 美子

百歳体操を是非始めて欲しいとの声が会員から上がり、既に市内他地区に出掛けに参加している人もいました。宮園では、百歳体操の活動が無かったため、市の百歳体操出前講座に申し込みました。最初は昨年9月に計画しましたが、コロナのために会場が使えなくなりました。今年3月2日(水)からやっと始めることが出来ました。

毎週水曜日の10時から祝日も休まず実施しています。DVD動画を手本に準備運動、筋力運動、整理体操とゆつたりとしたペースですが、実は大変で体を動かします。コロナで運動不足だったこともあったためか、翌日に「足の筋肉が痛かった」という声も聞かれました。

私は数ヶ月前からふくらはぎを痛めていて、階段を下りるのに苦労していましたが、この体操のお陰で、5月の今では少し楽になりました。

参加者は当初11名でしたが、5月末には20名になりました。4月からは「健康づくり応援団」の谷さん(8丁目在住)にストレッチの指導を仰ぎ、より充実した内容になっています。でも私たちに無理は禁物です。自分のペースで、兎に角「続ける」を合言葉に、皆で集まっています。一週間後には、また「友達と会える」ということが、とても励みになっています。

参加してみたいという方は飲み物(水分補給)を用意して8丁目集会所に直接おいでください。



3月2日(水)初回の様子

今後の予定

次の予定にて、地域包括支援センター社協からフォローがあります。

- ① 6月1日 お口の健康の話
(歯科衛生士)、かみかみ百歳体操
- ② 9月7日 栄養の話(栄養士)
いきいき百歳体操スペシャル版
- ③ 令和5年3月1日 認知症予防の話
(栄養士)、しゃきしゃき百歳体操

※この3回では、体力測定があります。

「これから手帳」記入についての講演会 講師 寺田千秀先生



4月21日(木)あいにくの雨でしたが、17名の方が参加、アマノ病院の寺田先生から「これから手帳」の書き方についてスライドを基に説明して頂きました。白い方の手帳に今感じていること、好きな食べ物、大切な友人、楽しみな事などを具体的に書き留めておきます。最初は何を書けば良いのかペンが進みませんでした。寺田先生が書き留められた内容をヒントに、今感じている事を書き出すことが出来ました。エンディングノートより気軽に書くことが出来、自分の生活を見つめ直す良い機会だと感じました。

この手帳をお薬手帳(同じサイズ)と一緒に持ち歩くことによって、将来体調が悪くなった時や、認知症になったとき、周りの方にどんな考えを持っていたかを伝える事が出来ます。また、人の気持ちは変化して行くものなので、自分のタイミングで時々見直す事も大切です。「これから手帳」が気になる方は、宮園市民センターに数冊置いてありますので活用ください。

(記事 牛尾)

ふれあいの窓
会員投稿の欄

健康の有難さ実感

相談役 川端 譲

まずはお悔やみとお断りを申し上げます

相談役は6月2日逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。相談役におかれましては、生前宮園会の様々な改革に取り組みました山の功績を残されました。この記事も、会員の皆様の健康のためにと、今年の1月に寄稿されたもので、前号に掲載すべきでした。が遅くなり、とても残念でなりません。合掌

ここから寄稿された本文。私事ですが、昨年12月の病院に内臓の手術で入院し、正月は病院で過ごしました。その間に最も強く感じたのは、「健康の有難さ」でした。大学を卒業するまでは「卓球」で四国のチャンピオンになったり、愛媛県の国体代表にも選出されました。また、社会人となって30才から始めたゴルフは「定期健康診断」のお陰だシングルになった程のスポーツ好きでした。友人改めて強く感じました。

にもスポーツ好きが沢山いますが、特に健康については、誰にも負けないと自負しております。しかし、昨年12月の「健康診断」で「内臓に異常」と診断され、「即刻入院で手術が必要」と宣告された時、生きた心地はしませんでした。▲このような経験のある方には理解して貰えるでしょうが、私にとつては予測もしていなかった事で、家族ともども大変な驚きでした。▲高校までは、田舎育ちで、海や野山を日が暮れるまで駆け回つており、そんな丈夫な体を育んでくれた両親に感謝しております。▲入院生活の中で、様々な想いが浮かんできましたが、一番は、矢張り「健康」についてです。今更ながら「健康」の大切さ・有難さを実感した次第です。▲退院した後、宮島が近くに見え、釣り船や貨物船の行き交う・そんな絶景の喫茶店で友人と美味しいコーヒーを楽しみながら、話の中心は「健康について」

ゴルフクラブより
4月の活動報告
クラブ世話人 島津和昭

宮園会ゴルフクラブは設立より満5年を迎え、現在13名のメンバーで運営をしております。

4月2日には、佐伯カントリにて快晴で汗ばむような天候のもと、今年最初の大会で12名が参加して腕を競い合いました。年齢は6歳から上は8歳と年齢巾はありますが、そこは年齢別による距離のハンディや、入賞者のハンディを上げたりと、全ての参加者に公平な仕組みがある中で、誰もが優勝できるチャンスがあります。

今まではコロナの影響もあり、不規則な大会の運営になっておりましたが、今年度からは、当会の規約の趣旨に沿い、より親睦と友好を進めるために、大会の回数も年3回から4回に増やし、また、大会終了後の

表彰式を通して懇親を深めることが出来るようになりしました。又、年2回は飲食を含めた懇親会を実施することも会の規約に織込みました。

当会の運営は、ゴルフ活動を通して、それが会員の皆様の生きがいの一助となるように、皆様のご意見を拝聴した上で共に進めて参りたいと思います。また、新規会員の参加も更にお待ちしております。

日差しの中の参加メンバー



健康ひとくちメモ

「糖尿病」について

糖尿病は、「インスリン」という膵臓(すいぞう)から分泌される血糖を下させる作用のあるホルモンの不足により、引き起こされる高血糖状態を主徴とする代謝疾患です。

高血糖状態は軽度でも、長期化することで、様々な合併症により健康を害するリスクが高くなります。

糖尿病の予防には、偏りのない食生活と、日頃から適度な運動が大切です。糖尿病が疑われた方は、まずは主治医に相談しましょう。

糖尿病治療の運動療法では、週3回以上の10分、30分程度の散歩やランニングなどの軽い運動で、1日トータルとして8000歩程度歩くことが目安とされています。

また、筋力や筋量の低下している(サルコペニア)高齢者では、重りをを用いた運動や、立ち座り運動などの筋肉に抵抗を加える運動を併用することが推奨されています。

運動は継続することが大切です。ご自身の体力と相談し、楽に続けることと出来る強度から始め、運動に慣れてきたら無理せず、少しずつ負荷量を増やして行くことをお勧めします。

医療法人 ハートフル

アマノリハビリテーション病院

理学療法士 青山 純也先生

報 告

会 員 動 向

新会員紹介

7名の方が新たに入会されました
令和4年5月末現在(敬称略)

国光 拓郎 (三丁目)
森本 艶子 (四丁目)
白川 禮子 (八丁目)
川上 貞夫 (上四丁目)
水野 善丈 (三丁目)
永岩 恵子 (五丁目)
松本 香代子 (九丁目)

皆様宜しくお願ひします!

二丁目 川端

議さんは六月二日に
逝去されました

享年八十六歳でした
ご冥福をお祈りいたします 合掌



4月9日(土)
宮園保育園にて

6月10日(金)
宮園小学校にて

4月9日(土)9名の参加にて
宮園小と宮園保育園の除草を
実施▲保育所の除草に難渋、
終わったのは、11時過ぎ、それ
でも、園児もお手伝いで参戦?
孫みたいな園児と語らいながら
の楽しい作業だった。
6月10日16名参加で整地、
保育園の整地終了後には園児
が全員集合で声を揃えて「あり
とう」に、参加者一同笑顔、汗
も一瞬で吹き飛んだ▲翌週17
日には12名参加にて夏花の植
え付けを実施した。報告 永岩

ボランティア活動報告

宮園小・宮園保育園
花壇の除草と植栽

すみれ倶楽部活動報告

3月22日(火)8丁目集会所にて
15名参加▲中本さんの小唄鑑賞、
三味線演奏に合わせて4曲歌う。
4月26日(火)同所 14名が出
席▲オカリナの合奏で、馴染みの5
曲を出席者全員で歌う。報告 村岡



着付け教室より

4月4日(月)市民センター裏手の
桜が丁度満開だったので、勉強会の
後に記念撮影。皆綺麗でしょう!!



掲 示 板

6月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 3月 2日(水) 百歳体操初回開始(8丁目集会所) 16名参加
これ以降毎週水曜日定例実施
- 3月18日(金) 健康相談会(市民センター協賛) 25名参加
- 3月22日(火) すみれ倶楽部(8丁目集会所) 15名参加
- 3月26日(土) 第2グループミニ集会実施(8丁目集会所) 7名参加
- 4月21日(木) 「これから手帳」説明会 17名参加
- 4月26日(火) すみれ倶楽部(8丁目集会所) 14名参加
- 5月22日(日) 宮園会定期総会(委任状45名) 会場は 25名参加
- ※5月27日(金) 宮園会・四季が丘地区老連総会実施 17名参加
- 6月10日(金) 宮園小・宮園保育園花壇整地作業 16名参加
- 3月~6月 各クラブ定例実施 鉛筆画教室、麻雀クラブ
すみれ倶楽部、ゴルフクラブ、着付け教室、カローリング、百歳体操

今後の主な関連行事予定 ※は参加行事

- ※6月29日(水)~7月3日(日) 市老連主催作品展 6名出展予定
- ※7月14日(木) 市老連主催カローリング大会(サンチェリー)
- 7月21日~8月31日 宮園小、保育園の花壇への水遣り
- ※7月28日(木) 宮園・四季が丘地区老連ボーリング大会
- 8月 6日(土) 宮園夏祭り出店予定(宮園野球場)
- 8月予定(日時未定) 日帰り旅行
- 9月11日(日) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会 宮園市民センター
- 10月予定(日時未定) 健康相談日 宮園市民センターとの連携行事
- ※10月27日(木) ペタンク大会 (大野小田島運動公園)
- 6月~10月 ペタンク・カローリング練習は都度連絡実施、鉛筆画教室
麻雀クラブ、すみれ倶楽部、ゴルフクラブ、着付け教室、百歳体操は定例実施

次号の会報発行予定は令和4年10月です。

編 集 後 記

新型コロナウイルスの影響も皆無ではないものの、
私達の周囲では様々な規制が解除されて、
この5月連休あたりから人の流れが活発化
してきました。我々の年代では殆どの
人が3回目のワクチン接種を受けており、
以前より安心感は増してきております。
しかし、今秋から冬にかけて、インフルエン
ザとの同時再流行が懸念材料のようです。
さて、当宮園会では、感染対策を取りな
がら、殆どのクラブがその活動を徐々に本
格化させてきております。さらに加えて

「百歳体操」も定例実施されるようになり、コロナ禍
以前の活動に近い状態へと戻りつつあります。
当会報は、一時期行事が無いため、掲載する記事
もなく、大変困窮したことは言うまでもありませ
ん。会の活動予定や活動状況を報告するためにある
のが、当会報の大きな目的であり、その意味では、大
変喜ばしく思います。まだまだ、編集委員から一方
通行の記事が多く、会員の皆様方のご意見をもっと
取り入れ、より密着した内容になるように、更に努
力すべきと自戒しております。

編集委員 内田、藤田、岡本、山口、村岡、牛尾、永岩

(記事 永岩)