

3年ぶり開催の新年互礼会 盛況裏で!!

宮園会だより

発行所

宮園上4-5-16

中高齢クラブ 宮園会

発行責任者 三野康政

TEL (0829) 37-3262



フィナーレ 白井先生と会場が一緒に会歌を合唱、会員をはじめ来賓の方々も舞台上がり、会歌に合わせて踊りを披露 ※2面に関連記事掲載

「令和5年を迎えて」

宮園会会長 三野 康政

新しい年を迎え、会員の皆様には、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、当宮園会は、これまでどんなことを実施してきたのか、これからどんなことを目指しているのか、ここ数年の動きの振り返りと、改めて会の目標を見つめ直してみました。

令和元年の定期総会で、これまで第一宮園会・第二宮園会・第三宮園会と3つの組織で構成され「宮園会連合会」としていたものを、一つの組織にまとめ「宮園会」としました。更には、組織の名称変更や「青年部」を新設、組織の改変も実施してきました。

宮園会の大きな目標は「会員の福祉向上、および会員相互の親睦増進を図り、心豊かな地域社会を作る」であります。そのために、次のような具体策を実施してまいりました。また、今後も具体策をもっと掘り下げ、より積極的に取り組む所存です。

① 地域全体への奉仕活動

- ・ 小学校や保育園の花壇の植栽
- ・ 小学校低学年へ向けて昔遊び伝授
- ・ その他のボランティア活動

② 認知症予防のための各種講習会の実施や健康寿命促進のための諸活動

- ・ 市民センターとの連携による認知症予防講座や健康相談の実施
- ・ 百歳体操の実施
- ・ スポーツ(カローリング、ゴルフクラブ)活動

③ バラネット制度の利用促進

- ・ 会員の福利厚生と地域の活性化が目的
- ・ 新たな協力会社や店舗を増やすための取り組み

④ 会員を増やす取り組み

- ・ 各クラブの充実や広報の活用

⑤ 地域内の連合会や組織との連携

- ・ 四季が丘寿会との連携
- これらの活動を通じて、地域社会への更なる貢献を目指します。

コロナの収束は未だに見えませんが、会員一同心機一転、気持ちを引き締めて活動してまいります。

地域の皆様方には、今後ともご指導、ご協力をお願い申し上げます。

カローリング練習メンバー+1名
12月16日部内リーグ戦を実施!



会長挨拶時の会場の様子



3名による小唄の披露



令和5年新年互礼会は正月
気分の残る1月14日に開催
されました。当初、コロナ禍
により、参加者が少ないので
はと...開催さえ危ぶまれる
状況でしたが、46名もの多
数の参加を得て、いかにも正
月らしい華やかな雰囲気で
開催されました。

この会では食事を口にしな
がら会員同士の親交を深め
ようとするのが本来ですが、
コロナ第8波の最中でもあ
り、美味しい弁当と飲み物は
お持ち帰りとなりました。

会の進行は、まず、会長の
挨拶に続き、来賓の方々に
祝辞を頂戴しました。

お酒ならぬ「お茶け」で乾
杯をし、アトラクションでは、
始めに中本さんの三味線を
中心に萩野さん、木村さん3
名による明治時代に流行し
たとされる小唄の披露があ
り、また、続いて池本さんの
舞踊を見て「日本人で良かつ
た」という思いになりました。

カラオケ講師の白井先生と
岡田さんの、併せて3曲の熱
唱にも聞き惚れました。

フィナーレは、白井先生と
会場が一緒に会歌を合唱、
来賓の方々も舞台上上がり、
会歌に合わせて踊り、会も最
高潮となりました。

(記事 永岩)

「新年互礼会」3年ぶり開催！

令和5年1月14日(土)

於宮園市民センター



来賓の方々(順不同・敬称略)

山下智之 広島県議会議員
隅田仁美 市議会議員
吉屋智晴 市議会議員
山下竜太郎 市議会議員
植松寛雄 市民センター所長
中谷一志 宮園小学校校長
平口洋 衆議院議員
平口さとみ 平口議員の奥様

すみれ倶楽部

活動報告

1月31日(火)のすみ
れ倶楽部では3月3日の
雛祭りに向け「立ちびな」
作りにチャレンジしまし
た。まず女雛作り。マツチ
棒を軸に色鮮やかな和紙
を使い、着物を着せるよ
うに重ねて行きます。簡
単そうに見えましたが、
細かい作業や手順に悩み
ながらもみんな夢中にな
り、お茶タイムも忘れる
ほどでした。時間切れに
なったため、続きの作業
は2月の会で。次回は男
雛作りに取りかかりま
す。ひな祭りの日には飾
る事が出来るよう頑張り
ましょう！(記事 牛尾)



こんな完成品を目指して

男雛作りは手こわそう!!

12月20日クリスマス会

岡本さん演奏の大正琴に聞き入る!!



11月29日は干支色紙作り

12名参加、上手く出来ました!!



10月25日はちぎり絵作成

11名参加、綺麗に仕上がりました!!



すみれ倶楽部では、毎月
最終週の火曜日を定例の
開催日としています。
多くの方の出席をお待ち
しております。
連絡先 お近くの役員迄



【やっぱ広島じゃ割】を利用し、19名が参加して日帰りバス旅行「クヴェーレ吉和」に行ってきました。皆さん高齢にもかかわらず宿に着くなり、早速水着に着替えてクアガーデン(混浴風呂)にて男女仲良くワイワイ談笑。その後の宴会では、参加者一人ひとりが演台に出て、持ち芸あり、カラオケあり、ノロケ話ありで大いに盛り上がりしました。

(記事提供 谷本さんのフェイスブックより)

日帰りバス旅行を楽しむ 行き先 クヴェーレ吉和

12月13日(火)

医療とふくしの相談室 市民センターとの 連携事業

昨年10月20日(木)市民センターに於いて、表題の相談室が開催されました。

この会では、5師士会より、医師、歯科医、薬剤師、看護師、ケアマネージャー、地域包括センターからの20名に対し、参加者は24名もの多数で、この相談室への関心の高さを感じました。

まず、宮園会三野会長による挨拶に続き、「訪問看護サービス」について、佐伯地区医師会訪問看護ステーションの長尾美香看護師さんによる、ミニ講座で相談室がスタートしました。

ミニ講座の概要は次の通りです。「訪問看護ってどんなサービス？」のテキストを中心に



上 当日の会場の様子(購読を熱心に聞く)

下 廿日市市五師士会とは(組織図)

廿日市市五師士会ヘルスサポートネット



五師士会とは、廿日市市の医師・歯科・薬師・看護師・ケアマネにかかわる8つの専門職団体で作られた組織です。住民の皆様が安心して暮らせる地域づくりに貢献することを目的に活動しています。

① 廿日市事業所設立の歴史
訪問看護の対象者 ③ 訪問看護の作業内容 ④ 訪問看護の費用 ⑤ 介護保険が適用される特定疾病 ⑥ 訪問看護を利用するための7 訪問看護の強み ⑧ 訪問看護ステーション(廿日市市内に18か所あります。)

次に、相談会では、個別に医療、介護、福祉、薬のこと、暮らしのことなどの相談が進められました。最後は、グループに分かれ、座談会がありました。

認知症について、地域や家庭での対応方法などに質問が集中し、約束の時間をオーバーするほど熱心な質疑が行われました。

以前には「認知症」に関する予防講座がありました。このコロナ禍により遠ざかつており、今後、講座開催についても検討することになりました。

(記事 永岩)

健康ひとくちメモ

胃がんについて!

胃がんは、胃の内側を覆う粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、増えていくことで発生します。早期には自覚症状を認めないことが多く、がんの進行に伴い、食欲不振、体重減少、貧血などの症状が出現します。

2020年、日本での胃がんにおける死亡者は約4万人であり、がんによる死因の第3位となりました。数字だけ見ると、とても多いように感じますが、医療の進歩により、胃がんによる死亡者は減少傾向にあると言われています。特にがんの治療において、体力や筋力の維持、合併症の予防などの積極的なリハビリテーションが有効であるとされています。

とはいえ、がんの進行速度や生存率は、年齢や生活習慣によつて様々です。いつ何が起こっても、自分らしく最後の瞬間を迎えられるよう、自立支援多職種ネットワーク推進会議により開発された「これから手帳」と、別冊「わたしの想い」を併せて活用してみてください。

医療法人 ハートフル

広島西地域リハ広域支援センター長
理学療法士 祖田 敏子先生

会員動向

新会員紹介

川端 清子 (2丁目)
佐々木 洋子 (上2丁目)

中川 妙子 (6丁目)

3名の方が新たに入会されました
令和5年2月1日現在 (敬称略)

皆様宜しくお願いします!

園児の応援を受けて整地作業



毎年実施してきた宮園小学校と宮園保育園の花壇の整地と夏花から冬花への植え替えを両日で実施しました▲今回の保育園の整地は、雑草が思いの外多く悪戦苦闘、予定していた時間を遙かにオーバーする程でした▲この度は、カラフルなパンジーをメインに、ノースポールの清楚な白を加え、計244株を植え付けました。保育園では、園児たちからの「ありがとう」の声援に元気を貰いつつ、皆さんの協力のお陰で、見違えるような花壇に仕上がりました。協力戴きました皆様方に感謝申し上げます。
(記事 牛尾)

おわりの会では、児童よりお礼の言葉



2月1日(水)宮園小学校1年生32名を対象に昔あそびを教えました。宮園会からは、役員を中心に14名が参加し、あやとり、おはじき、こま、めんこ、お手玉の5つのグループに分かれての伝授です。▲まず、多目的ホールでの「はじめの会」では、児童の元気な挨拶があり、宮園会参加者それぞれ自己紹介が終わると、早速5つの指定された教室へ移動、それぞれ「あそび方」を教えました▲「おわりの会」では、児童一人ひとりより、特に気になったことや嬉しかったことなどの報告があり、中でも「あやとり」が男子児童に人気があったのは意外で驚きでした。
(記事 永岩)

ボランティア活動報告①

宮園小・保育園花壇植栽
11月4日、11月11日

ボランティア活動報告②

宮園小1年生対象
昔あそび伝授

編集後記

当会報はこれまで、会の行事や活動内容の報告を主な目的として、一年間に3回(2月、6月、10月)の発刊を貫いてきた。次の号で36回目の発行となり、創刊から12年目を迎えるようになっている▲振り返ると、コロナ禍で休刊の危機さえあったが、ここまで継続出来たことは、会員の皆様方や、会に関係する様々な方々の大いなる協力があってこそで、感謝しかありません▲各号の発刊については、編集委員が月に1回集まり、次号に掲載する記事や、誰がどの欄を担当するのか等を打ち合わせ、最後にこれらを纏めて完成させている▲当会報が会と会員の皆様方、また、会員同士の接点の存在であり続けたい。そのためには、まだ理想とは程遠い存在かもしれないが、もっと会員の皆様に寄り添った内容に近づけてゆきたいと思う▲最後に、今年は「卯年」であるが、新型コロナも収束し、会の活動も更に活発化させ、これまでの「鬱積」を打破し、大いに飛躍できる年になって欲しいと願うものである
(記事 永岩)

編集委員(内田、藤田、岡本、山口、村岡、牛尾、永岩)

掲示板

2月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 10月11日(火) 市民センター周辺の草刈り片付け 10名参加
- 10月20日(木) 医療と福祉の相談室 (宮園市民センター)
相談員を含め45名参加
- 11月4日(金) 宮園小・保育園花壇整地 17名参加
- 11月11日(金) 宮園小・保育園花壇花植え 11名参加
- ※11月17日(木) 市老連主催演芸大会(さくらびあ小ホール)
宮園会から5名参加(舞踊1名 小唄3名 カラオケ1名)
- 12月13日(火) 吉和方面日帰り旅行 19名参加
- 1月14日(土) 新年互礼会(宮園市民センター) 46名参加
- 2月1日(金) 宮園小昔あそびボランティア 14名参加
- 2月16日(木) いきいき学級(市民センターとの連携事業)
健康相談 29名参加
- 10月~2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

- 4月1日(土) お花見会(8丁目集会所)
- 5月28日(日) 定期総会
- 6月(期日未定) 宮園・四季が丘地区老人クラブ連合会総会
- 2月~6月 カローリング練習、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
- ※例年6月に実施されてきた、市老連主催の「作品展覧会」ですが、本年度は9月に実施される運びとなっております。

次号の会報発行予定は令和5年6月です。