

## 懇親会は3年ぶり、宮園会総会開催



宮園会総会は谷本副会長の総合司会・進行にて、総会・祝賀・懇親会と進められ総会では新会長を選出し、新体制で5年度がスタート。 ※2面に関連記事掲載

# 宮園会だより

発行所  
宮園 9-9-5  
中高齢クラブ 宮園会  
発行責任者 高橋 正  
TEL (0829) 38-3055



高橋会長

会長就任にあたり駄弁を弄す

### 「コロナ禍に学ぶ」

——「陰」と「陽」——

宮園会会長 高橋 正

世界中にわたり歴史しているこの期ですが、三急性的流行をみせた新型コロナウイルス感染症は、このところ少しばかり、なりたつことになりました。——宮園会の会歌を潜めています。感染にた。どうぞよろしくお願のく人間が全知全能を尽くして終息を祈思えば、コロナ収束の氣で面白さを深く味わい、ろうとも、小さなコロナ配とはいえ先は多事多感動を共にし、それぞれウイルスと大きな大脳を難です。言葉にはおじの司を感得する、一人ひもち霊長類の頂点に座け、勇を鼓して動けば蹟とりの、一つの挑戦にすわれら人類との死闘うまづきかねないのです。「陽」が生まれ宮園会のははてしなく続くことでこのような時、気持ちを存在と誇りが高まるもしょう。

さて、私たち宮園会で「あらゆる物事には陰と先、各人の「挑戦・感動」は、幸いにもコロナ感染陽がある」という言葉でを披歴し合えば百年時による直接的災難はないでしょうか。「コロナ代にふさわしい宮園会く、さる5月27日、「令ナ禍」もしかりです。私版「今を生きる」姿です。

和5年度定期総会」を開催することができまし事柄として新しくみえてた。内外の環境が激変してきました。その課題の緊

たちは(個人、役員それぞれの立場で)広く長い共通の体験、しかも貴重な体験をもちました。従来は小さく感じていた問題が、実は大きく難しい

# 「令和5年度宮園会定期総会」開催

令和5年5月27日(土)

宮園市民センター

昨年度は定期総会のみの開催であったが、総会後には3年ぶりに懇親会も盛り込んで実施された。

総会では、会員100名の内、出席者37名、委任状46名で総会が成立、令和4年度事業報告・会計報告、5年度事業計画・会計予算案・人事案が審議され、いずれも満場一致で承認された。

総会後に、慶事者4名の方のお祝いがあった。(敬称略)

米寿・昭和10年生まれ

斎藤 弘子(上5丁目)

喜寿・昭和21年生まれ

平尾 美佐代(1丁目)

永岩 良啓 (5丁目)

小原 一夫(上2丁目)

懇親会でも活舌の良い、

谷本さんの司会により開宴。

来賓の皆様方の挨拶を戴いたあとは、米寿の斎藤さんの

乾杯の発声で宴がスタート。

今年度の懇親会は久しぶりに弁当を食しながらの歓

談で多いに賑わった。さらに

懇親会の名物は、会員による

「ミニ演芸会」。三味線による

小唄・民謡、オカリナ演奏、

飛び入りを含めたカラオケ

などが披露され盛り上がり、

フィナーレは、白井先生と全

員による会歌斉唱、舞台では

来賓の方々も加わった踊りで

終宴となった。

## オカリナ演奏の様子



## 会歌斉唱と踊りでフィナーレ



宮園会の活動に寄せて

## 「ウイズコロナ時代を迎えて」

宮園会顧問 山下竜太郎



山下顧問

宮園会会員の山下竜太郎です。この3年間、コロナ禍で地域の活動や行事が制限され、「宮園会だより」の中身も少し寂しくなっていました。が、その中でも奉仕活動やクラブ活動の報告を見て、私は元気をもらっていました。次の会報誌では会の皆さまの更なる元気な様子が見られるのではないのでしょうか。会報誌を見られた地域のか。会報誌を見られた地域のか。皆さまが、会の存在をより深く知っていただけることを願っています。また、皆さまからの感想や激励など、会の皆さまにお声がけいただけたら、きっと喜ばれるのではないでしょうか。

今年度は、コロナ禍で寸断されていた地域の連携の復活が欠かせません。地域で多く活動されている団体が多連携を深め、お互いの力を結集することで、より大きな成果を生み出していきま。地域の課題解決には、ひとりひとりが協力し支え合うことが不可欠です。

地域の福祉においては、個々の声やニーズをしっかりと受け止めることが重要と言われています。地域の皆さまが対話を大切にすること、より良い社会が築かれることでしょうか。

最後になりますが、地域を支えてくださる宮園会の皆さまに心から感謝申し上げますとともに、より一層のご発展とご多幸をお祈りいたします。

令和5年度

宮園・四季が丘

地区老連定期総会開催

6月7日(水)

於 四季が丘市民センター

宮園会・四季が丘(寿会)の地区老連定期総会が双方から17名の役員と宮園・四季が丘両市民センター所長が出席して開催された。令和4年度事業報告・4年度収支報告、5年度事業計画案・収支予算案・人事案が審議され、いずれも全員一致で承認された。今後、隣同士の面会は、交流をもつと深めるために、行事の計画や話し合いを密に行うことを互いに確認し、閉会となった。



賑わった「花見会」

4月1日(土)

コロナの完全な収束はみえないものの、3年ぶりに「花見会」が8丁目集会所で開催された▲34名の出席により、花より団子、弁当と少しのお酒でこれまでのうつつ慎を晴らすかのように大賑わい。カラオケも大人気、10数組が登場し自慢の喉を披露した。(記事 永岩)



## 着付け教室

## 実施報告

4月10日(月)の教室では、いつものメンバーで、着付け練習のみを実施。(報告 村岡)



あてやかな着物姿  
皆様も如何 !!

## 百歳体操クラブの様子

楽しく続けています

クラブ代表 藤田 美子

昨年3月より始めて、1年になります。普段「ばたから体操」と「色読」は、DVD映像に合わせて体を動かしています。続けていくと、百歳体操の世界に知らないうちに体がなじんでいるようで、心地良いです。9時半過ぎから集まり、10時になっても、「ワイワイ」「ガヤガヤ」。その後は、それぞれに自分のペースで、筋トレに体を動かしています。

最近、宮園会の入会案内を見て、百歳体操をきつかけに、宮園会に入会された方も数名ありました。

4月26日には、地域包括センターの1年目のフォローで、定例の体力測定と認知予防の話、しゃきしゃき百歳体操の実習がありました。しゃきしゃき百歳体操では、足踏みと同時に野菜の名前を言いますが、なかなかスムーズに言えないものです。頭がさびているのを感じます。

4月26日の百歳体操  
認知症予防の講演

百歳体操は、毎週水曜日、10時から40分程度実施しています。

思い立ったら吉日、飲み物(水分)持参で、ふらりとお出かけください。

## すみれ倶楽部

## 活動報告

5月30日(火)のすみれ倶楽部は特別養護老人ホーム清鈴園で使用している「おしもふき」を作成。今まではポランテアにより沢山在庫があったが、コロナ禍の影響を受けストックが底をついたとの事。清鈴園は今も必需品のため作成することにしました。手縫いでの簡単な作業なので会話しながら一人2〜3枚作成。ポランテア活動にもなり、指先を使いボケ防止にもなり一石二鳥。作成するためには沢山の布が必要のため、皆さんに提供のご協力をお願いしたいと思えます。(使わなくなったシャツ、服や下着のシャツ等)よろしくお願いいたします。

問合せ先：藤田美子

TEL090-3632-3283

【記事：牛尾】

## 健康ひとくちメモ

## 「高血圧症と予防」

高血圧症とは、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、このどちらか一方、または両方が慢性的に超えている状態のことです。すでに血圧が高めの方は、生活の改善と適度な運動が必要です。まずは、食塩量を見直すことが重要です。目安として、1日の食塩摂取量6g未満に抑えましょう。

食事の栄養バランスを整え、野菜と果物を積極的に食べると良いでしょう。青魚に多く含まれるEPAやDHAは動脈硬化予防が期待されます。海藻類やキノコ類、根菜類に含まれる食物繊維は食塩を体外へ排出する働きがあります。

逆に高血圧の要因は、塩分の高いものです。また、加工食品や糖質脂質の多い食品、過度な飲酒は肥満や脂質異常症を引き起こし、高血圧の要因となります。さらに喫煙も高血圧の原因です。

食生活を見直すと同時に、ウォーキングなど、無理のない汗ばむ程度の運動を続けることで、血流を良くし血圧を下げる事が出来ます。

血圧が気になる方は早めに、かかりつけの医師へ相談しましょう。

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

計 報

会員動向

新会員紹介

5名の方が新たに入会されました  
令和5年5月現在 (敬称略)

中村 幹子 (1丁目)  
中川 恭子 (4丁目)  
木村 圭子 (上5丁目)

杉田 由紀子 (4丁目)  
桑原 節子 (7丁目)

皆様宜しくお願いします！

8丁目 慶徳 節子さんは11月29日に逝去されました  
享年88歳でした

上2丁目 香川 巧さんは4月16日に逝去されました  
享年88歳でした

ご冥福をお祈りいたします

合掌

ボランティア活動報告  
宮園小・保育園花壇植栽

6月1日・6月8日

宮園小学校と宮園保育園の花壇の整地と冬花から夏花への植え替えを両日で実施しました▲整地の日は11名が、植え付けの日は14名の会員の方々が参加し、8日の植え付けでは、雨を気にしながらではありませんでしたが、無事に終えることができました▲保育園では、園児たちからの「ありがとう」の声を背に作業が進みました▲皆さんの協力のおかげで、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)



編集後記



後期高齢者になってから朝目覚めると、「まだ、生きて貰ったし、その良さがこのままだと入会に迷っている方があいか」と自問自答することになりました。現在も会員が少しづつではありますが、増えてきています。立派な人材のしております。この歳(90才)まで生きてこれるようです。多い「宮園会」は、今後もう「宮園会」に入会したのがと発展していくように感じています。後悔のなきよう、年寄りの良かつたのかなと思っています。(記事 岡本)



掲 示 板



6月度までの主な関連行事 ※は参加行事

|           |                                                         |               |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------------|
| 3月28日(火)  | すみれ倶楽部(8丁目集会所)                                          | 11名参加         |
| 3月31日(金)  | 編集会議実施(市民センター)                                          | 7名参加          |
| 4月01日(土)  | 花見会 (8丁目集会所)                                            | 34名参加         |
| 4月25日(火)  | すみれ倶楽部(8丁目集会所)                                          | 10名参加         |
| 5月27日(土)  | 宮園会定期総会(委任状46名) 会場は来賓(顧問を含む)                            | 36名参加<br>5名参加 |
| 6月01日(木)  | 宮園小・宮園保育園花壇整地作業                                         | 11名参加         |
| ※6月07日(水) | 宮園会・四季が丘地区老連総会実施                                        | 17名参加         |
| 6月08日(木)  | 宮園小・宮園保育園花壇植栽作業                                         | 14名参加         |
| 6月30日(金)  | 宮園会だより第36号発刊(予定)                                        |               |
| 3月~6月     | 各クラブ定例実施 鉛筆画教室、麻雀クラブ<br>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

|                   |                                                                 |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| 7月20日(日)          | 認知症に関する講演会(市民センターとの連携)                                          |  |
| 7月21~8月31日        | 宮園小、保育園の花壇への水遣り                                                 |  |
| 8月5日(土)           | 宮園夏祭り出店検討中(宮園野球場)                                               |  |
| ※8月24日(木)         | 市老連主催カローリング大会(サンチェリー)                                           |  |
| ※9月6日(水)~9月10日(日) | 市老連主催作品展                                                        |  |
| 9月予定(日時未定)        | 宮園・四季が丘地区老連演芸大会                                                 |  |
| ※10月09日(火)        | 体力測定会 サンチェリー体育館                                                 |  |
| 10月19日(木)         | 健康相談日 (宮園市民センターとの連携行事)                                          |  |
| ※10月26日(木)        | ペタンク大会 (大野小田島運動公園)                                              |  |
| 7月~10月            | ペタンク・カローリング練習は都度実施、鉛筆画教室<br>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5年10月です。