

ろうれん

なぐらひ

檜葉町老人クラブ連合会

第 7 号
2014年11月
(平成26年)

檜葉町老人クラブのこれから…

去る10月23日、サポートセンター空の家において、檜葉町老人クラブ連合会の「今後のあり方」について考える話し合いを行いました。

各地区の単位クラブ会長と女性部委員の計20名が出席し、下期の事業の確認に続き、意見交換を行いました。



● 12月以降の活動予定 ●

12月	年賀はがき送付 友愛活動	年間	単位クラブ会員名簿整理 生きがい推進活動の各教室実施
1月	高齢者作品展 単位会長・女性委員合同会議	随時	個々の声かけ・ふれあい活動 県・郡老人クラブ連合会事業への参加
3月	会報発行 役員会		いわき市老人クラブ連合会活動への参加

あんな活動

こんな活動

9月10日 (水)

第8回 シルバーグラウンド ゴルフ交流大会 (上荒川運動公園)

やまぐち公園で練習している
グラウンドゴルフ教室から13名
が参加しました。

並みいる強豪ぞろいの中、下
記の方々が入賞しました。
おめでとうございます。

入賞者

2 位 三瓶和子

4 位 渡辺鉄雄

6 位 永山和平
(敬称略)



10月9日 (木)

シルバーピアード2014 第27回いわき市スポーツ大会 (いわき市総合体育館)

大熊町老人クラブの会員の皆
さんとの合同チームで12名の会
員が参加しました



大熊町の会員さんの活躍と2
種目で1位を取ることができ、5
位に入賞することができました

民舞教室

頑張っています

10/29

水

第18回
福島県高齢者芸能
発表大会
(郡山ユラックス熱海)

出演しました

今年は着物を新調して例年以上
の一体感で「佐渡おけさ」を踊り
客席からたくさんの拍手をいただ
きました。

11/11

火

シルバーフェア2014
芸能祭
(いわき市文化センター)
出演します



全国老人クラブ連合会から表彰

平成26年度 健康づくり活動部門 活動賞 受賞

(公財) 福島県老人クラブ連合会のご推薦いただき、思いがけない賞をいただきました。

震災・原発事故避難の状況下、「できる人が できることを



無理なく」をスローガンに会員ひとりひとりが会の運営に尽力くださったことへのうれしいごほうびです。

柗葉町老人クラブ 活動支援者募集!!

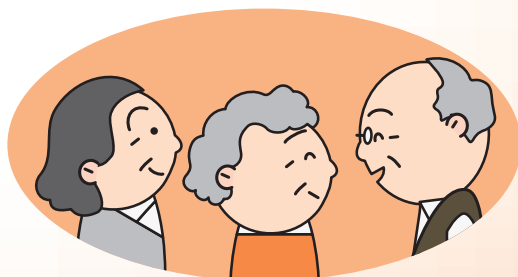
柗葉町老人クラブでは老人クラブの各種事業運営に協力して下さる方を随時募集しています。

特に資格はいりません。

老人クラブ活動にご協力下さい。

老人クラブ活動にご協力下さる

あなたの力をお待ちしています。



よもやま話

暮らしに欠かせないものとして上げられる「衣・食・住」。中でも命をつなぐ一番は“食べ物”と言えますか？そこで今回は食生活について考えてみましょう。

今年、「和食」が世界遺産になり、世界中の注目を集めています。和食の基本形は一汁三菜。この形を理想食として示したのは、茶人・千利休と言われています。そして時の将軍徳川家康はこの食生活で、当時の平均寿命は40～50歳だったにもかかわらず75歳の長寿を全うしたと言われています。

一汁三菜の基本は、ご飯に◎汁物◎主菜（焼き魚等）◎煮物（野菜・根菜類）◎向付（おひたしや酢物）です。どうしても洋食に傾き加減の外食産業が盛んになり、その便利さに慣れ、私たちの食生活や味覚もだいぶ変わって来ました。

しかし、「和食」が見直されたのはなぜでしょう。第一に上げられるのは「健康面」への影響で、食事としてバランスが良いという評価のようです。

専門家によれば、成人病を軽減し、アルツハイマーの予防や美容にも良いとか…。

難しいことはともあれ、毎日の食事に季節の野菜や食材を取り入れることを心がけたいものです。美食にも粗食にも、しょっぱすぎや甘すぎに、偏らない食事の工夫。

考えて少々手をかけ、情報を交換しながら、食生活を楽しみたいですね。

12月22日は「冬至」。ビタミン豊富なカボチャを食べるのも先人の知恵です。

小豆をいれた冬至カボチャ。カボチャの汁粉。サラダなどで召し上がれ！

わたしの近況

北田寿会
関根 則子

酷暑だった夏も過ぎ、紅葉のたよりを聞く頃となりました。

今夏は町老人クラブの計らいで、会員の皆様に暑中見舞を届けることができ、多数の会員から喜びの返事や電話をいただき、とても嬉しく思っています。

仮設に生活をしてご近所の方々から、プランターで野菜の育て方を教えていただき、初めて収穫の喜びを知りました。それを通して温かいお言葉やお世話をいただき感謝の気持ちと、絆を大切に生活しています。

震災と4年になろうとする長い避難という人生の曲がり角の先に、帰町というかすかな光を追いかけながら、家のリフォームや新しい家具の購入等で仮設と自宅を往復する日々です。

元気で帰町するために、健康に気をつけています。



編集後記

暦の上では、11月7日が“立冬”。

北海道では、先月14日に初雪が降りました。1日1日の流れは驚くほど早く、今年もあと2か月で終わりです。

何かと気忙しい年末になりますが、新しい年に向かい、心穏やかに毎日を過ごしたいものです。

「川の流れは絶えず満ちて流れているが、一滴たりとも同じ水が同じ場所を流れることはない」「覆水盆に返らず」など古人の言葉が、生き方や考え方の教えとして少し理解できる年代になりました。

どうぞお健やかに過ごして下さい。

次号は新年号でお会いします。

(編集委員一同)