

単位老人クラブ 行事集

川西市老人クラブ連合会

若手委員会

2013.6.25

目 次

1. 「単位老人クラブ行事集」発行のねらい・・・1ページ
2. 面白くなきゃ人は集まらない!・・・・・・2ページ
3. 魅力ある単位老人クラブ(単老)の理想像・・・3ページ



地 区	クラブ No	ク ラ ブ 名	頁
東 谷	71	見野楽友クラブ	4
東 谷	72	東畦野東栄会	5
東 谷	74	緑ヶ丘緑寿会	6
東 谷	78	一庫悠々会	7
東 谷	80	黒川楽生会	8
東 谷	91	北陵深山会	9
東 谷	93	北摂台平成会	10
東 谷	94	見野東悠友会	11
東 谷	99	山原長寿会	12
東 谷	106	下財長生会	13
東 谷	114	見野芝楽悠会	14
東 谷	116	花咲く丘の街・シニアの会	15
清和台	63	石道老人クラブ	16
清和台	68	清和台いきいき元気クラブ	17
グリー	86	清流台みどり会	18
グリー	102	グリーンクラブ	19
グリー	110	悠遊シニア夢くらぶ(緑台地区)	20
グリー	111	悠遊シニア夢くらぶ(向陽地区)	21
グリー	112	悠遊シニア夢くらぶ(水明台地区)	22
多 田	56	新田長寿会	24
多 田	57	平野三ツ和会	25
多 田	58	東多田東寿会	26
多 田	59	西多田寿年会	27
多 田	60	鼓滝木犀会	28
多 田	61	矢間シルバーアローズ	29
多 田	62	多田院長寿クラブ	30
多 田	70	鼓友会	31
多 田	88	銀令会	32
明 峰	31	白萩会	33
明 峰	34	はぎの会	34
明 峰	54	湯山台藤の会	35
明 峰	55	鶯台クラブ	36
明 峰	92	鶯友の会	37
明 峰	96	錦友会	38

地 区	クラブ No	ク ラ ブ 名	頁
明 峰	113	南の坂クラブ	39
川西北	26	出在家友和会	40
川西北	27	滝山みつわ会	41
川西北	29	喜楽会	42
川西北	33	朋友クラブ・鶯の森	43
川西北	35	松友会	44
川西北	84	霞ヶ丘楽喜俱樂部	45
川西北	101	美園町さつき会	46
川西北	109	丸の内町若葉会	47
川西中	1	小花共栄長寿会	48
川西中	9	小戸さくら会	49
川西中	13	鶴之荘長寿会	50
川西中	14	栄クラブ	51
川西中	19	高砂会	52
川西中	21	南花屋敷寿会	53
川西中	22	東雲若竹会	54
川西中	23	南花屋敷喜楽会	55
川西中	90	かすみサクラ会	56
川西中	98	天王宮寿会	57
川西中	100	南花屋敷第二寿会	58
川西中	104	第二高砂会	59
川西中	105	三葉会	60
川西南	37	加茂第一加寿会	61
川西南	38	加茂第二加寿会	62
川西南	39	加茂第三加寿会	63
川西南	41	加茂第五加寿会	64
川西南	43	久代老人クラブ	65
川西南	44	摂代楽友クラブ	66
川西南	47	北久代朗明会	67
川西南	52	東久代長寿会	68
川西南	53	西老クラブ	69
川西南	103	下加茂睦会	70
川西南	107	久代健勝クラブ	71
川西南	108	高芝クラブ	72

1. 「単位老人クラブ行事集」発行のねらい

この度は、お忙しいなか「単位老人クラブ行事集」の作成にご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

単位老人クラブ74の内68クラブからご提供(92%)を頂きました。ご提供頂いた資料は「行事集」にまとめ、発行することにいたしました。

この行事集を見ますと、各クラブが「どのような企画が会員に喜ばれ一人でも多くの会員に参加してもらえるか?真剣に考え、いろいろな行事を実施していることが分かります。

この「行事集」の内容は、各クラブが知恵を絞った
「知恵の塊」です。

ぜひ、自分達クラブの行事の参考や見直しの材料に
活用していただきたいと思います。

なお、行事内容を詳しく知りたい場合は、直接記入者に
電話を掛けて聞いて下さい。

また、同好会に参加させて欲しい場合は、記入者から
会長のお名前を聞いて、直接参加が可能か問い合わせして下さい。

若手委員会は
「単位老人クラブの魅力」
の中心は
クラブ内の行事だと考えています



<話のツマ>

「年間行事」の下に余白のできたところがありました。そこに「話のツマ」を入れました。誕生日会や忘年会などの話の折にご活用下さい。

2. 面白くなきゃ人は集らない!

(1) 入会促進の基本

「各单位老人クラブの会員」が増えなければ、川西市老人クラブ連合会の会員は、増えません。

いま団塊世代が定年を迎え、これからの人生をどう過ごしたらよいか迷っておられます。

もう少し仕事をしようか・・・、趣味のカメラを片手に写真三昧の旅に出ようか・・・、カラオケ教室に入って皆と一緒に歌おうか等々、趣味の会、同好会などが沢山あります。

積極的な人は、自分の好みに応じた団体に入り、仲間と共に共通の話題を持ち、飲んだり、食べたり、お喋りをしたり、生活に潤いを持たせ、退屈しない人生を送っています。

一方、テレビの前でゴロ寝して、やることも無く時間をもてあまし、酒浸りの人もおられることでしょう。こうした退屈している人達の入会をうながして欲しいと思います。

私達、単位老人クラブの強みは、

- 地域に密着した組織です。
- 昔からの顔なじみの人達で、構成されています。
- 単位老人クラブは、「老後の楽しみ」をコンセプトに活動しています。

こうした強みを生かして、勧誘して下さい。

また、「人は、どのようなところに集まってくるのか？」考えていただきたいと思います。

- 「面白い」ところに、人は集まってきます。
- 「自分にとって利益になる」と思ったところに、人は集まってきます。
- 「魅力」のあるところに、人は集ってきます。

単位老人クラブ内行事の企画や入会促進では、この点を十分考慮して欲しいと思います。

(2) 行事設計の基本

行事を考えると、「会員が喜ぶ行事は何か？」を考えなければなりません。

● 食事を伴う行事

昔から神殿に供えた食物を皆でいただくという「共食信仰」が、日本人には根強くあります。「同じものを一緒に食べお喋りをする」ということは、喜ばれ結束力を高める良い方法です。色々な行事の中に食事を織り込んで欲しいと思います。

● 年令的・身体的配慮

単位老人クラブ会員は、60代から90代まで「幅広い年齢層」で構成されています。また、足の悪い方や内臓疾患のある方など「元気度」も様々です。

従って、行事への参加は「無理じい」しないことです。

全員が参加できる「お誕生日会」「ハイキングやグランドゴルフ」のように一部の人が参加する行事、70代、80代など同年代の方を対象にした「茶話会」など、行事数を増やし、年間を通じてどこかで会員として、恩恵が受けられるように配慮することが大事です。

3. 魅力ある単位老人クラブ（単老）の理想像

若手委員会は「魅力ある単位老人クラブは、どのようなものなのか？」を、議論を重ね指針となる「理想像」にまとめ上げました。各クラブは、少しでもこの理想像に近づけるように努力をして下さい。

＜魅力ある単位老人クラブ（単老）の理想像＞

項目	理想像（あるべき姿）	備考
1 単老役員像	<ul style="list-style-type: none"> ① 会長は熱意をもって、会を引っ張って行くリーダーシップを持っている ② 会には、率先して役員や行事リーダーを引き受ける人達がいる ③ 会長、副会長は、男女にこだわらずバランスよく構成されている ④ 役員の定年制（原則80歳）が敷かれている ⑤ 単老役員は、後継者の育成に熱心である 	単老役員はどうあるべきか、その理想的資質と役員の構成を示します。
2 単老への入会促進と単老のPR	<ul style="list-style-type: none"> ① 自治会の名簿等から入会対象者（60歳以上）を抽出し「入会促進名簿」を作成する ② 役員が入会対象者を訪問し、入会を勧める ③ 単老の身近な活動を掲載した会報やチラシを独自に作成する ④ 自治会の回覧等を利用し、単老活動のPRをし、広く自治会員に知ってもらう 	単老の魅力づけとPRそして入会対象者の把握と働きかけをしなければなりません。
3 単老の行事企画	<ul style="list-style-type: none"> ① 会員の価値観が多様化しているので、行事を企画する時は、アンケートを取り、年代別、性別を考慮した企画を立てる。 特に、不参加者の理由を把握する ② 企画は、同好会を中心にしたものと皆が参加できるものとの組み合わせ実施 ③ 元気な高齢者づくりのため健康づくりの行事も折り込む ④ 出前講座等皆の知識拡大に役立つ内容やお楽しみの余興等を組み合わせる ⑤ 皆で同じものを食べることによって、親睦度は増すので企画時考慮する ⑥ 単老間の交流をもつ 自分達の単老内だけでなく、他の単老にも働きかけ、会員の芸、知識、技術等の発表の場を設け、同好会の楽しみやレベルアップを図る 	単老の行事は、常に新鮮で魅力的でなければ会員は「参加しようか」と思いません。そのためには、会長を中心に役員が企画について知恵を絞らなければなりません。また、他単老の企画情報を把握できると、企画の厚みを増すことができます。
4 友愛活動 奉仕活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 単老会員も自治会活動に積極的に参加する ② 自治会の孫世代との交流を図る ③ 子供の見守りや清掃活動をする ④ 独居者、外出の出来ない高齢者を友愛訪問する ⑤ 会葬には積極的に参加し、会員達皆でお見送りをする 	友愛活動や奉仕活動を通じ、地域における仲間意識や単老の存在意義を高めることは、大事なことです。

- 主催者欄の「老」は、単位老人クラブが企画した行事、「他」は、単位老人クラブ以外が企画した行事です。
- 会員参加欄は、「年間の参加人数」を書いて下さったところと、「1回の参加人数」を書いて下さったところとあります。現在会員数を越えた人数が記載されているものは、年間の参加人数と判断して下さい。



(東谷・71) 見野楽友クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
見野楽友クラブ		71	52	安食 ヨシエ	072-794-4543		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	めぐみ幼稚園交流	○		4・10	野菜収穫	23	
2	作品展	○		5	個人作品展	71	
3	お楽しみ会	○		6・12	ゲーム他	44	
4	食事会	○		8	がんど三田店	27	
5	新年会	○		1	不死王閣	18	
6	総会	○		3	(予定)	28	
7	市杵島神社		○	10	秋祭り	10	
8	日帰り旅行	○		11	河内溪谷	26	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	カラオケ	5.28 7.23 9.24 1.28 3.8	喫茶ドレミ	105	0

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
東睦野東栄会		72		51	井上 馨	072-794-1605	
行 事 名	主催者		実施 (月)	行 事 内 容	会員参加 (人)	備 考	
	老	他					
1	総会	○		4	事業報告・会計報告 決算・予算・懇親会	25	於 東睦野自治会館
2	神社境内清 掃	○		5・7 9・ 10 11・	畝野宝來稲荷神社 境内清掃	137	
3	なかよし公 園清掃	○	○	5・11	東睦野5丁目なかよし公 園清掃	80	
4	食事会	○		7	納涼食事会	11	於 一庫かに工房
5	団体情報交 換会		○	8	自治会、地域内各種団体と の情報交換会	30	於 東睦野自治会館
6	餅つき祭り	○	○	12	稲荷神社秋季祭典事業 生産組合、氏子会、こども 会、自治会等と共催	100	於 稲荷神社境内
7	役員会	○		10・ 1・3	事業協議・行事参加者調整 等	15	於 東睦野自治会館
8	ほっと笑	○	○	毎月第 1木	おしゃべり、季節の歌、 カラオケ、クラフト造り等	360	於 東睦野自治会館
9	敬老の日祝 い	○		9	祝品贈呈	50	各自宅へ

<同好会・クラブ>・・・なし

<健康と笑いの効果>

よく笑うと、腹筋や横隔膜が鍛えられて、便通も良くなります。
笑うと、ストレス解消になり、便秘や胃腸の痛みなどが、改善されます。
笑いは、精神的な癒しの効果もあります。笑いでストレスが解消されると、
血圧も低下し、心臓病などのリスクが軽減されます。
笑いは、コミュニケーションを円滑にし、人間関係を豊かにし、仕事などの
能率をアップさせます。笑うと集中力、記憶力が高い状態になり、仕事など
の能率をアップさせます。
よく笑うことで体の筋肉を使い、心地よい疲れと精神的なリラックで、よ
く眠れるようになります。腹の底からの笑いは腹式呼吸の一種で、老廃物を
身体の外へ排出し、血の巡りを良くするので、脳梗塞などのリスクも軽減さ
れます。皆さん、健康のために大きい声で笑いましょう！

緑ヶ丘緑寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号
緑ヶ丘緑寿会		74		59	三谷 純平	072-794-8234
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	総会	○		4	前年度活動報告 会計報告・新役員選出 今年度活動計画・予算 食事・懇親会	38 全額緑寿会負担
2	お花見歩こう会	○		4	日生松尾台公園～日生サピエ丸山公園～深山池公園緑ヶ丘	8 おやつ代補助
3	健康体操の集い	○		5	健康ビデオ①正しい入浴法 ②糖尿病③ストレッチ体操	13～15 奇数月第3月曜日実施
4	新緑歩こう会	○		5	一庫ダム、一庫公園散策	7 おやつ代補助
5	緑寿会交流会	○		5	不死王閣	18 費用一部補助
6	懐メロを歌う集い	○		6	最近では詩吟もやっている	13～15 偶数月第3月曜日実施
7	健康体操の集い	○		7	健康ビデオ①脳卒中を防ぐ ②ウイルス肝炎の新情報	12～15
8	緑ヶ丘子供会と昔遊び	○	○	7	昔遊びの指導 緑寿会 子供会	10 18 親12名参加
9	東西緑ヶ丘子供会と昔遊び	○	○	8	昔遊びの指導 同上計	30
10	子どもと一緒にラジオ体操会	○	○	7 8	9日間 緑寿会 延 68 10日間 緑寿会 延 81	149
11	健康体操	○		9	健康ビデオ①ビタミンの上手な取り方②脳血管の老化と脳梗塞	15
12	社会奉仕	○		9	緑ヶ丘内粗ゴミ集め メイン道路脇の草取り 花壇施肥、除草等	15 参加謝礼 ペットボトル茶 1本
13	緑寿会	○		11	不死王閣	17 費用一部補助
14	箕面の滝歩こう会	○		11	紅葉ハイキング	10 交通費全額補助
15	公園落葉清掃	○		12	緑ヶ丘3公園清掃	15 参加謝礼@100円
16	新年互礼会	○		1	新年挨拶と食事会	34 一人約1000円
17	ビデオ鑑賞会	○		2・4月	世界遺産、映画、他ビデオ	おやつ付
18	女性部交流会	○	○	第1土	おしゃべり会	おやつ付 ペットボトルお茶
19	防犯パトロール			月2回	緑ヶ丘全域 約1時間夜	
20	小学校子供見まもり	○		登下校日	緑寿会の運営計画を計る	
21	緑寿会役員会				年8回	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単者補助金(円)
1	緑寿会ゴルフ同好会	24.5.14	宝塚けやきCC	2	@1000円

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
一庫悠々会		78	16	畑中 育弘	090-5259-2354		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	者	他					
1	入会勧誘	○		24.4 ~25.3	適齢者の入会勧誘	2	期間中随時行う
2	親睦会	○		7	親睦会及び意見交換会	8	能勢温泉 費用一部負担
3	奉仕活動	○		4	地区の神社清掃奉仕(2回)	延8	
		○		9	地区内にある特養施設の行事に合わせて慰問	3	
		○		通常 月1回	一庫地区通学路のゴミ拾い	各3	前川橋交差点から下財入り口まで
		○	○	11	自治会と連携・地区内にあるゴミ等を回収(一斉清掃)	相当数	市に回収支援依頼

<同好会・クラブ>・・・なし

<笑いの諺>

昔から「笑い与健康・幸せについて」の諺が多数あります。

幸せだから笑う、笑うから幸せになる、健康になる。どちらかが先か分かりませんが、「笑う=幸せ=健康」と同列にあると思うのが一番でしょう。

1. 笑いは百薬の長・笑いに勝る良薬なし
「病は気から」と言うように朗らかにしていると、病は飛んで行きます。
2. 笑う門に福来る
笑いながらワイワイガヤガヤの時間は、至福の時です。
3. 筆筭長持ち持ってくるよりも、笑顔一つの嫁が良い ...
暗い顔で財産を持ってくる嫁よりも、笑顔の嫁は財産を作ります。
4. 幸福だから笑うのではない。むしろ笑うから幸福なのだとは私はいいたい
フランスの哲学者アランの「幸福論」で述べている言葉です。

老人クラブ名		クラブNo		現在員数	記入者氏名	電話番号	
黒川楽生会		80		50	水口 元義	072-776-3327	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	新年互礼会	○		1月	食事・懇親会	25	
2	総会	○		3月	前年度活動報告 会計報告 新年度活動計画、その他	27	
3	役員会	○		3月	新年度の各計画、打合せ	4	
4	花見	○		4月	食事・懇親会	23	自治会館にて
5	事業	○		7月	キャンプ場内の清掃 (草刈、その他)	21	
6	奉仕活動	○	○	9月	公民館周辺の清掃 (草刈、その他)	13	自治会主催
7	体育祭	○	○	○	黒川校区文化祭・体育祭	21	(主催) 黒川校区文化祭・ 体育祭実行委員会
8	楽生会1泊 旅行	○		12月	1泊2日 バス観光旅行	23	和歌山方面

<同好会・クラブ>・・・なし

<女性の一生を表現した漢字>

嬰兒(エイジ/あかこ) 娘(ムスメ/未婚の女性) 婚(コン/結婚) 嫁(ヨメ/嫁ぐ) 妊(ニン/みごもる) 娩(ベン/出産) 妣(ヒ/母) 婆(バ/老女)

<自分を取り巻く女のつく漢字>

姉(アネ/年上の女姉妹) 姐(アネ/一番上の姉) 妹(イモウト/年少者)
姑(シュトメ/夫の母) 姪(メイ/兄弟の子供) 婿(ムコ/娘の夫) 嫂(ソウ/兄嫁) 孀(ヤモメ/夫を失った女性) 嫡(テキ/正妻) 姆(ボ/乳母)

<動作を表す女のつく漢字>

妥(ダ/おだやか) 嬉(キ/うれしい) 娑(シャ/女が衣を翻して舞うさま)
妬(ト/しつと) 媚(ビ/こびる) 嫌(ケン/いやがる) 媚(エン/たおやか)

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
北陵深山会		91	108名	矢吹 健二	072-794-5457	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1 奉仕活動 (ニアクリーン 作戦)	○		右記	公園清掃奉仕(5か所)	50	5・7・9・10・11・3月
	○		年6回	歩道清掃奉仕(5か所)	50	若手・女性部員が主導
		○	8・12	集会所の清掃	30	
		○	不定期	三世代交流への参加	20	他団体への協賛
		○	不定期	北陵小児科大学への参加	5	年間数回実施
		○	7	さぎそう園夏祭りに慰問参加	3	ボランティア参加
2 学習活動		○	年間	高齢者大学の受講	1~2	希望者に応援
	○		不定期	料理教室	7	希望者、年数回に変更
		○	2	防災訓練に参加	40	自主防災会主催
		○	12	演芸発表会への参加		舞踊等
		○	不定期	各種講習会・研修会	30	交通安全講習他
3 健康増進	○		年間	歩け歩け運動(近郊1件ワグ) 4・5・6・10・11・3月	20~ 30	
	○		5・10	クラブ活動の推進		
	○		5・10	グランドゴルフ大会 3位まではハンディー付		
		○	5・10	グランドゴルフ大会参加		コミュニティー主催
		○	11・3	グランドゴルフ大会への参加		市老連主催
		○	毎週月	「いこいこ北陵」への参加		福祉委員会が実施
		○	9	体育祭		コミュニティー主催
		○	10	北陵小学校運動会への参加	3	
4 親睦活動		○	4月以外	誕生会(各種イベント実施) 4月生は決算で5月生と合同		
	○		12	忘年会(12月誕生日会を 忘年会とする)	70	エリア外での食事 他
	○		7・9・1	日帰りバス旅行		1月は初詣
		○	年間	各団体のイベントに参加 北陵ふるさと祭り、文化祭他		
5 会員確保	○		年間	会員募集活動の実施		チラシ配布他の実施
	○		年間	新規クラブ新設		応援希望者募集
6 会議	○		毎月	役員会		第一金曜日
	○		4	総会		

＜同好会・クラブ＞

	クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金
1	ハイキングクラブ	未定、隔月予定	14~15キロのエリア	18	年間5千円
2	カラオケクラブ	毎月第1・3火曜日	集会所大会議室他	13	年間5千円
3	フォークダンスクラブ	毎週土曜日	集会所大会議室	18	年間5千円
4	麻雀倶楽部	毎月第2・4金曜日	集会所小会議室	20	年間5千円
5	グランドゴルフクラブ	毎月第2・4木曜日	多目的広場	22	年間5千円
6	手芸倶楽部	毎月第1・3金曜日		10	年間5千円

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
北撮台平成会		93	57	金築 久雄	072-795-2730	
行 事 名	主催者		実施 (月)	行 事 内 容	会員参加 (人)	備 考
	老	他				
1 総会	○		3	1 活動報告・会計報告	30	
				2 次年度活動計画及び 予算		
				3 懇親会(食事会)		
2 役員慰労会	○		3	懇親会(食事会)	15	
3 役員会	○		偶数月	1 活動報告	15	
				2 協議事項		
4 誕生会	○		6 10 12	1 食事会	30	
				2 イベント		
				3 懇親会		
5 日帰り旅行	○		5	1 名所旧跡巡り	30	
	○		11	2 食事会・懇親会		
6 敬老週間	○		9	1 赤飯配布	57	
				2 清掃活動	20	
7 新年互礼会	○		1	食事会・懇親会	25	
8 子ども会	○		7	1 ラジオ体操	10	
				2 セ夕祭り	10	
	○		12	1 クリスマス会	10	
9 女性部	○			茶話会等	20	原則として週1回

<同好会>

	同 好 会 名	実 施 日	実 施 場 所	人数	単老補助金
1	囲碁将棋	週1回	自治会館	7	5000円

<バアバ おしっこ>

阪急電車の中、3歳位の男の子がおしっこをしたがっている様子。

子供「バアバ!おしっこ」

バアバ「どうしてもっと早く言わへんのっ!」

すると子供は何を考えたのか、

早口で「バアバ!おしっこ!おしっこ!おしっこ!」

(皆さんも、軽い小話を集めてはいかがでしょう?)

(東谷・94)

見野東悠友会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
見野東悠友会		94	58	小泉 卓朗	072-794-8667		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会		○	4	活動報告・会計報告 活動計画・予算・役員選出	40	見野ふれあい会館
2	総会	○		4	同上・食事会・懇談会他	20	見野東自治会館
3	見野連絡協 議会		○	5	同上・ホット工房・手料理 余興他	80	見野ふれあい会館 見野・見野東・見野芝
4	住宅内クリ ーン活動		○	5 12	公園・住宅入り口附近	100 100	
			○	5 11	住宅内全体・自治会館他	22 22	
5	敬老会	○		9	ホット工房・手料理	50	見野・見野東・見野芝
6	食事会	○		月1回	ホット工房・手料理 3自治会	360	
7	趣味の会	○		月3回	マーじゃん・飲み会	150	見野東自治会館
		○		週1回	歩き会 3自治会	480	東谷近辺
		○		週1回	フォークダンス	480	見野ふれあい会館
		○		月2回	グランドゴルフ	30	
		○		年6回	ゴルフ大会 3自治会合同	180	
8	講演会・研修 会	○		11	3自治会合同 出前講座	30	
		○		随時	防犯・防火他	10	
		○		年1回	施設見学会	30	
9	その他	○		年1回	るり溪等で焼肉大会	20	
		○		12/31 ～1 10月	市杵島神社祭 (カウントダウン・秋祭他)	100	

..〈同好会・クラブ〉・・・なし

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号
山原長寿会		99		36	北村 康男	072-794-7660
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○		4	前年度活動報告及び 会計報告 新役員選出 今年度活動計画	22
2	懇親会	○		10	カラオケ及び おしゃべり会	25
3	地元神社の 清掃	○		毎月	参道境内の清掃	1回 7~17
4	通学路の清 掃	○	○	年2	通学路の立木、草木の選定 など	1回 25位
5	敬老会 (敬老の日)	○		9	寝たきりの老人宅訪問	6
6	地区体育祭	○	○	10	東谷コミュニティ 合同運動会	35
7	〃	○	○	10	子供対象の物作り	2

<同好会・クラブ> ……なし

<キャッシュカード>

私の母は70歳。記憶力が悪いからと言って、キャッシュカードの裏に黒のマ
ジックで大きく、暗証番号を書いていた。

<座薬>

おばちゃんは、お医者さんに行き「お尻に入れなさい」と渡された座薬を、
お汁に入れて飲んでしまった。聞き違いにご注意。

<お母さんいる？>

一人息子がちゃんと留守番できているかどうか、公衆電話から他人のふりをし
て家に電話してみた。「もしもし、お母さんいる？」息子「いない」

<誰がやる>

某工場内の「おれがやらなきゃだれがやる」という看板が、「だれが」の「が」
の点が削られ、「おれがやらなきゃだれかやる」になっていた。。

下財長生会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号
下財長生会		106		53	西浦 匠	794-5721
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	総会	○		3	活動報告・会計報告 活動計画・予算 懇親会・兼・昼食会	38 委任状11名 欠席4名
2	奉仕活動	○		6	野神社・境内清掃	30 年1回
				8	公民館・児童公園清掃	20 年1回
3	夏祭り	○	○	7	ダンジリの飾り付け 町内ダンジリ巡行	70 約4時間
4	地藏尊	○		8	前日・公民館・児童公園 清掃	20 約2時間
				8	地藏飾り付け・御詠歌挙げ	15 長生会婦人部
5	下財作品展	○		10	下げ物・手芸・絵 工芸・習字・盆栽・他	190 2日間開催
6	作品出展	○		2	郷土館・下げ物・着物類	14日間出展

＜同好会・クラブ＞ ★注 人員()内は当クラブ参加人員

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	下財長生会・カラオケ	月・1回	スナック貸切	19	なし
2	下財長生会・手芸	月・2回	下財公民館	15	検討中
1	グリーンクラブ (ウォーキングクラブ)	毎週水曜日	東谷地区・他	24(14)	なし
2	フォークダンスクラブ	第1,3,木曜	みんな野会館	18(11)	
3	体操サークル	毎週火と金	みんな野会館	11(3)	
4	ホット工房, (創作料理研究)	第2火曜日	みんな野会館	20(5)	
5	みんな野親睦ゴルフ	1回/2ヶ月	関西地区	26(6)	

＜他は真ん中＞

体育の授業中のこと、先生が言った「それでは出席番号順で列を作るぞ。偶数は左。奇数は右。他は、真ん中に並べ」真ん中に並ぶ者は、誰もいなかった。

見野芝楽悠会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
見野芝楽悠会		114		53	星 吉憲	794-9524	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	定例行事 (同好会含む)	○		毎月	① ウォーキング ② フォークダンス ③ 体操サークル ④ 料理教室等	780 360 192 60	毎週水曜日 第一第三木曜日 月4回 月1回
2	研修行事	○		5 11	① 東光寺・多田銀山見学 ② 出前講座の実施	16 24	遺言と相続について
3	奉仕活動	○		毎月 5.9.11	リサイクル活動 クリーンアップ活動	960 60	廃品回収協力 地区清掃・庭剪定
4	健康増進活動	○	○	6.3 10 5.11 7、1	スポーツ大会へ参加 体育祭に参加 ゴルフ大会に参加 散策・温泉入浴会 ハイキング会	12 48 15 22 15	ピンゴ大会等 仮装出場練習8月～ 老連ゴルフ含む るり溪温泉 多田神社
5	その他地区・老連行事への参加	○	○	毎月 都度	地区防犯・神社清掃等 講習会等老連行事に参加	110 24	
6	総会	○		3	事業報告・事業計画 懇親会	24	

<同好会・クラブ> ★注 人員()内は当クラブ参加人員

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グリーンクラブ (ウォーキングクラブ)	毎週水曜日	東谷地区・他	24(14)	
2	フォークダンスクラブ	第1,3,木曜	みんな野会館	18(11)	
3	体操サークル	毎週火、金日	みんな野会館	11(3)	
4	ホット工房 (創作料理研究)	第2火曜日	みんな野会館	20(5)	
5	みんな野親睦ゴルフ会	1回/2ヶ月	関西地区		

花咲く丘の街シニアの会の年間行事

老人クラブ 名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
花咲く丘の街シニアの会		116	50	小林 勉	072-794-1472		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	者	他					
1	総会	○		5	前年度活動報告・会計報告・新役員選出 今年度活動報告・予算	29	
2	理事会	○		7,9,11 12,2	活動報告・協議事項	65	@13×5
3	新年会	○		1	食事・懇親会	34	
4	忘年会	○		12	食事・懇親会	30	
5	ハイキング	○		5	万博公園	25	
6	子供との交流会	○	○	4	花みずき祭	300	出店・ビンゴゲーム等 ぜんざい、出店 各子供 150名 内 子供 20名
		○	○	11	マンション修理完了セレモニー	300	
		○	○	12	クリスマスイルミネーション	40	
7	食事会	○		2	がんこ宝塚荘	25	
8	シニア交流会	○		6,9,2,3	茶話会	120	各月 30名
9	日帰り旅行	○		11	鳥取砂丘・砂の美術館	25	個人負担・一部会の補助
10	資源回収	○	○	毎月 第1,3 日曜	新聞・空缶回収	全戸	
11	奉仕活動	○		8	夏休み 子供とクリーンアップ	40	内 子供20名
		○	○	11	歩道清掃奉仕	25	
		○		10	東北支援物資協力	30	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	料理教室	年4回	マンション内ラウンジ	50	20,000
2	花クラブ	月1回	マンション内ラウンジ	80	個人負担
3	悠遊ゴルフ会	年4回	近隣ゴルフ場	40	個人負担・一部会援助
4	囲碁将棋	月2回	ラウンジ	100	10,000

(清和台・けやき坂・63) 石道老人クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
石道老人クラブ		63	35	上坊 豊	799-0058		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4・11	活動報告・会計報告 役員選考 活動予定・予算 意見・情報交換等 食事・懇親会	38	
2	さくら祭り		○	4		5	清和台コミュニティ開催
3	納涼祭		○	7		7	清和台コミュニティ開催
4	文化祭		○	11		5	清和台コミュニティ開催
5	懇親会	○		1	バスツアー	8	費用個人負担
6	奉仕活動	○	○	毎月	景光庵清掃等	120	10名×12ヶ月
		○	○	5・8	用水路清掃		生産組合と共催
		○	○		素盞鳴神社清掃	18	自治会と共催
		○	○	7・10	市道・里道・神社周辺	34	
		○	○	9	草刈及び清掃	19	

<同好会・クラブ>・・・なし

(清和台・けやき坂・68) 清和台いきいき元気クラブの年間行事

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	囲碁同好会	水・日を除く毎日	友楽園	75	一なし
2	園芸	第1金曜日	友楽園	15	(以下同じ)
3	カラオケ「菜の花の会」	月曜日	友楽園	17	
4	カラオケひばりの会	金曜日	友楽園	11	
5	清風クラブ	第3日曜日	友楽園	12	
6	カラオケを楽しむ会	火・木曜日	友楽園	20	
7	将棋クラブ	水・日を除く毎日	友楽園	16	
8	書の会	第2・4金曜日	友楽園	15	
9	ゆっくり体操	第2・4火曜日	友楽園	14	
0	マージャンを楽しむ会	金或いは土	友楽園	26	
11	マージャン同好会	隔週日曜日	友楽園	12	

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
清和台いきいき元気クラブ		68	235	木挽 利三	799-2847		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	者	他					
1	入園式		○	4	市立清和台幼稚園	1	
2	さくら祭り		○	4	会場準備・警備などの協力	4	東池公園
3	総会	○		5	活動報告・会計報告 役員選出・紹介 活動計画・予算 アトラクション	90	アトラクションは 「銭太鼓」演技鑑賞
4	春季クリーンアップ		○	5	「友楽園」周辺の清掃	10	枝切り、雑草刈り等
5	ゆう農園 収穫祭	○		6	じゃがいも掘り	50	未就園児や養護施設入居者との交流
6	会の機関紙	○		6	らくえん通信発行	10	会員数+α発行
7	七夕祭		○	7	市立清和台幼稚園	5	短冊付け手伝い、 マジック披露
8	ラジオ体操		○	7・8	スポーツ公園	60	
9	納涼祭		○	7	会場準備・警備の協力	30	スポーツ公園
10	清和苑ゆう ゆう祭り		○	9	養護施設イベント手伝い	10	
11	星の観望会	○		10	清和苑屋上	30	
12	バスツアー	○		10	天橋立方面	88	日帰り
13	文化祭		○	11	会場準備・警備などの協力	30	清和台小学校
14	ゆう農園 収穫祭	○		11	さつまいも掘り	50	未就園児や養護施設入居者との交流
15	医療講演会	○		11	認知症サポーター講習会	30	
16	秋季クリーンアップ		○	11	「友楽園」周辺の清掃・	10	枝切り他
17	餅つき大会		○	12	清和台ガーデンモールにて	10	福祉もちつき大会
18	餅つき		○	12	清和苑および清和台中学校	30	
19	年末 パトロール		○	12	清和台地区内を5班にわかれて巡回(19時~20時)	20	12月27日~ 29日
20	会の機関紙	○		12	らくえん通信発行	10	会員数+α発行
21	とんど祭り 防災訓練		○	1	2013年1月 中央公園	30	
22	教養講演会	○		2	「老後の生きがい」	140	木津川計氏
23	ウォークラリー		○	2	清和台地区内中心	100	けやき坂地区まで
24	卒園式		○	3	市立清和台幼稚園	1	
25	会の機関紙	○		3	らくえん通信	10	会員数+α

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号
清流台みどり会		86		57	福田 睦博	794-4309
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○		3	活動報告、会計報告 新年度役員選出、紹介 活動計画、予算案 懇親会	55 委任3名
2	定例役員会	○			4月～3月まで12回の 実施。毎月の活動報告、協 議事項	延べ 120 協力員含む
3	新年互礼会	○		1	川西市老人クラブ連合会 清流台みどり会より 多田3地区互礼会	会長1 名 カラオケ
4	敬老会	○		9 4～3	食事、懇親会 全員に赤飯及び紅白の饅 頭配布 寝たきり老人友愛訪問	38 年6回 12人 食事後にDVDの 放映（私は貝になり たい） 家庭訪問の実施
5	納涼祭	○	○	8 1日間	清流台自治会にお手伝い	延べ 130 第1公園の中で 行う
6	公園清掃	○		4～3	年間通して清掃をしてい る	延べ 150
7	趣味の会	○		4、6、 9、 11、 2、3 の各月	箆作り、編み物、 詩吟 を年6回程。	48 42
8	健康増進	○		3、5、 7、10 の各月	太極拳 3回 ハイキング 2回 健康体操 2回	70
9	講演	○		6、10	健康講座「認知症」	22
10	見学会	○	○	5	国崎クリーンセンター	30
11	子どもとの 交流	○	○	7、12	クリスマス会、折り紙、 お手玉作り	19
12	日帰り旅行	○		6	舞鶴引揚記念館 県立人と自然の博物館	30 30 見学 見学
13	奉仕活動	○		4～3	公園清掃、歩道清掃、集会 所の清掃、地域の清掃	延べ 180 秋のクリーンアッ プ大作戦
14	資源回収	○	○	4～3	アルミ缶、段ボールの回収、 新聞の回収。会の資源	延べ 240

<同好会・クラブ>・・・なし

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
グリーンクラブ		102		52	戸澤 一武	793-2055	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告、今年度活動計画・予算、役員選出、懇親会(お茶)	15	
2	お花見会	○		4	蛍公園	25	費用一部個人負担
3	桜の園解放	○		4	県民街並み緑化事業の桜30本	5	
4	カローリング大会	○	○	6	市民体育館(向陽台)	5	グリーンハイツ地区老連共催
5	ボーリング大会	○		8	箕面スパーガーデン ボーリングの後食事会	20	費用一部個人負担
6	サマーカーニバル		○	8	陽明小学校	3	コミュニティ、自治会主催
7	敬老の日御祝い	○		9	地区内の80歳以上の 人に対し、紅白まんじゅうと友愛訪問	6	
8	グリーンフェスタ		○	11	文化祭。三世代交流の場に参加	2	コミュニティ、自治会主催
9	自治会館	○		12	コーラス発表会	25	練習は毎月1回 約25名参加
10	自治会館	○		12	クリスマス会	30	費用一部個人負担
11	自治会館		○	1	映画会	5	グリーンハイツ地区老連共催
12	食事会	○		年2~3回	食事処で会食、歓談	45	費用一部個人負担 各およそ15×3
13	奉仕活動	○	○	年数回	除草他	延30	自治会と協力
14	餅ツキ大会		○	12	緑台小学校校庭 (三世代交流)		福祉委員会主催

<同好会・クラブ>

同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
歌の会(コーラス)	第3火曜日 他、臨時に 数回実施	第2自治会館	30	自治会館使用料が 主なるもの。 約1万円

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏	電話番号		
悠遊シニア夢くらぶ(緑台地区)		110	120	黒田 博之	072--793-2725		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	者	他					
1	カローリング大会	○		6	カローリング大会(市民体育館)	35	GH 地区 5 単位クラブ主催
2	つりしのぶ講習会	○		6	つりしのぶの作り方講習(第2自治会館)	26	3台合同
3	健康と歌体験レッスン	○		7	歌に合わせて体操〔ヤマハ〕	14	3台合同
4	サマーカーニバル		○	8	「かき氷」、「スーパーボール」を出店(陽明小 2日間)	40	3台合同
5	台別懇親会	○		9	緑台地区会員懇親会(第1自治会館)	36	
6	敬老の日	○		9	敬老祝金(米寿)贈呈	1	対象者
7	ふれあいまつり		○	10	「コーヒー店」を出店(緑台小校庭)	14	3台合同
8	グリーンフェスタ		○	11	地域文化祭 展示(自治会館) 出演(陽明小学校)	— 85	くらぶ紹介、水彩画、書、水墨画、園芸、将棋道場、コーラス、カラオケ、詩吟
9	バス旅行	○		11	信楽、京都水族館	54	3台合同
10	ハイキング	○		11	伏見稲荷、東福寺	24	3台合同
11	忘年会、新年会	○		12~1	各サークル、役員会	不明	
12	映画会	○		1	「一枚のハガキ」上映(第2自治会館)	120	GH 地区 5 単位クラブ主催
13	合同懇親会	○		3	温泉、カラオケ付きパーティ(不死王閣)	62	3台合同
14	地域清掃	○			第1自治会館清掃	40	1月を除く奇数月
15	年次総会	○		4	事業報告、計画、役員選出	275	シニア夢くらぶ3台合同
16	役員会	○		毎月		—	
17	会報発行	○		隔月	A4 4ページ 年6回		3台合同
18	ふるさと学園		○	年7回	多田公民館主催(多田3地区老連参加)	63	3台合同
19	市老連行事参加、出演出展	○		省略	バス旅行、慰霊祭	省略	
					グラウンドゴルフ、囲碁、将棋、料理教室、演芸大会、作品展	省略	所属サークル主体で参加

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏	電話番号		
悠遊シニア夢くらぶ (向陽地区)		111	130	奥畑 好和	072-793-8662		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	者	他					
1	カローリング大会	○		6	カローリング大会 (市民体育館)	35	GH 地区 5 単位クラブ主催
2	つりしのぶ講習会	○		6	つりしのぶの作り方講習 (第2自治会館)	26	3台合同
3	健康と歌体験レッスン	○		7	歌に合わせて体操〔ヤマハ〕	14	3台合同
4	サマーカーニバル		○	8	「かき氷」、「スーパーボール」を出店(陽明小 2日間)	40	3台合同
5	台別懇親会	○		9	向陽台地区会員懇親会 (第2自治会館)	41	
6	敬老の日	○		9	敬老祝金(米寿)贈呈	0	対象者
7	ふれあいまつり		○	10	「コーヒー店」を出店 (緑台小校庭)	14	3台合同
8	グリーンフェスタ		○	11	地域文化祭 展示(第2自治会館) 出演(陽明小学校)	— 85	くらぶ紹介、水彩画、書、水墨画、園芸、将棋道場、コーラス、カラオケ、詩吟
9	バス旅行	○		11	信楽、京都水族館	54	3台合同
10	ハイキング	○		11	伏見稲荷、東福寺	24	3台合同
11	忘年会、新年会	○		12~1	各サークル、役員会	不明	
12	映画会	○		1	「一枚のハガキ」上映 (第2自治会館)	120	GH 地区 5 単位クラブ主催
13	合同懇親会	○		3	温泉、カラオケ付きパーティ(不死王閣)	62	3台合同
14	地域清掃	○			第2自治会館清掃	36	1月を除く奇数月
15	年次総会	○		4	事業報告、計画、役員選出	275	シニア夢くらぶ3台合同
16	役員会	○		毎月		—	3台合同
17	会報発行	○		隔月	A4 4ページ 年6回		3台合同
18	ふるさと学園		○	年7回	多田公民館主催 (多田3地区老連参加)	63	3台合同
19	市老連行事参加、出演出展	○		省略	バス旅行、慰霊祭 グラウンドゴルフ、囲碁、将棋、料理教室、演芸大会、作品展	省略 省略	所属サークル主体で参加

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏	電話番号		
悠遊シニア夢くらぶ(水明台地区)		112	149	駒井 薫	072-792-0453		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	カローリング 大会	○		6	カローリング大会 (市民体育館)	35	GH地区5単位クラ ブ主催
2	つりしの ぶ講習会	○		6	つりしのぶの作り方講習 (第2自治会館)	26	3台合同
3	健康と歌 体験レッ スン	○		7	歌に合わせて体操〔ヤマハ〕	14	3台合同
4	サマーカ ーニバル		○	8	「かき氷」、「スーパースポール」 を出店(陽明小 2日間)	40	3台合同
5	台別懇親 会	○		9	水明台地区会員懇親会 (第2自治会館)	47	
6	敬老の日	○		9	敬老祝金(米寿)贈呈	0	対象者
7	ふれあい まつり		○	10	「コーヒー店」を出店 (緑台小校庭)	14	3台合同
8	グリーンフェ スタ		○	11	地域文化祭 展示(第2自治会館) 出演(陽明小学校)	— 85	くらぶ紹介、水彩画、 書、水墨画、園芸、 将棋道場、コーラス カラオケ、詩吟
9	バス旅行	○		11	信楽、京都水族館	54	3台合同
10	ハイキン グ	○		11	伏見稲荷、東福寺	24	3台合同
11	忘年会、 新年会	○		12 ~1	各サークル、役員会	不明	
12	映画会	○		1	「一枚のハガキ」上映 (第2自治会館)	120	GH地区5単位クラ ブ主催
13	合同懇親 会	○		3	温泉、カラオケ付きパーティ (不死王閣)	62	3台合同
14	地域清掃	○			第3自治会館清掃	61	1月を除く奇数月
20	年次総会	○		4	事業報告、計画、役員選出	275	シニア夢くらぶ 3台
21	役員会	○		毎月		—	合同
22	会報発行	○		隔月	A4 4ページ 年6回		3台合同
30	ふるさと 学園		○	年7 回	多田公民館主催 (多田3地区老連参加)	63	3台合同

<同好会・クラブ>

サークル活動は、悠遊シニア夢くらぶ・緑台・向陽・水明台3地区、合同で活動しています

No	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	回数 人数	単老補助金(円)
1	歩こう会	毎週水曜日	周辺、遠出	24回 635	20,000
2	おしゃべり会	第1水曜日	第1自治会館	13回 145	7,200
3	園芸の会	第1水曜日	第2自治会館	8回 120	5,800
4	詩吟の会	第1土曜日	第2自治会館	11回 109	3,600
5	カラオケの会A	2,4土曜日	第2自治会館	20回 446	12,000
6	カラオケの会B	1,3水曜日	ハローあんくる	22回 305	20,000
7	囲碁の会	毎週金曜日	第2自治会館	48回 571	58,200
8	将棋の会	毎週金曜日	第3自治会館	47回 657	42,000
9	コーラス	2,4金曜日	第1自治会館	22回 707	21,200
10	民謡の会	活動休止中			
11	書の会	1,3金曜日	第2自治会館	22回 330	18,300
12	水彩画の会	2,4水曜日	第2自治会館	24回 216	20,000
13	水墨画の会	2,4月曜日	第2自治会館	22回 95	59,000
14	グラウンドゴルフの会	2,4月曜日	スポーツ公園	20回 320	22,400
15	パソコンの会	1,3火曜日	緑台公民館	12回 176	1,400

<カラオケ健康法>

①大きな声を出して歌う

大きな声で歌うことで精神的なストレスを発散させることができます。

②お気に入りの1曲を歌い込む

好きな曲を1曲歌いこむことで充実感が増します。お気に入りの曲に情感を込めて歌うことです。

③歌は最後まで歌いきること。歌詞を丸暗記する

あまり音程にこだわらず、大きな声を出すことで脳の細胞の活性化にもつながり、物忘れや認知症の予防になります。

④簡単な曲を選ぶ

ストレートな感情表現やドラマ性がある点で、歌のジャンルとしては「演歌」がオススメです。

⑤歌のフレーズの終わりにはピブラートを多用する

あまり口を開けないで声を震わせる歌い方のことです。ハミズグを強くしたような感じでします。

⑥親しい人と一緒に歌う

仲のよい人と一緒にカラオケをする場を持つことです。

コミュニケーションが深まります。また、人前で歌うので緊張感とその後のリラクソスのバランスが自律神経に良い影響を与えます。

老人クラブ名		クラブNo.		現在会員数	記入者氏名	電話番号
新田長寿会		56		65名	藤倉 博	072-793-5493
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	総会	○		4	1 前年度の報告 2 今年度の報告 3 食事会 4 カラオケ	59 全額、会が負担
2	旅行	○		5	日帰り旅行 (親睦目的に行う)	27 30000円会が負担、ビールおつまみ等
3	盆踊り	○	○	8	模擬店の出点	16 自治会の手伝い
4	敬老の集い	○		9	1 食事会 2 米寿祝い 今回2名	61 全額、会が負担します 1名5000円の祝い金お渡します
5	秋祭り	○	○	10	地区内巡行 模擬店出店	20 自治会の手伝い
6	旅行	○		11	バスで秋の一泊旅行、 (親睦を目的に行う)	24 50000円会が負担、ビールおつまみ等
7	新年会	○		1	1 食事会 2 ビンゴゲーム	57 全額、会が負担します 全員に賞品出します 全て、会で負担します
8	地域清掃	○		毎月 1回	地域内の幹線道路の ごみ拾い等	12 参加者にお茶を渡す

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金
1	カラオケ部	第二、第四月午後1~4迄	自治会館	20	30000円
2	ダーツ部	毎週木曜日午前中	自治会館	24	30000円
3	グランドゴルフ同好会	毎月日曜日午前中2時間	多田小学校グランド	12	なし

<カラオケを聴くとき>

1 他人が歌っているときは、静かに聴きましょう。

他人の歌を聴き、心を感じれる人は、他人を認めることのできる大きなところをもった人です。

2 他人の歌に、心から拍手を贈りましょう。

歌を聴かせてくれたことで楽しむことができ、自分を成長させてくれる歌い手に感謝し、拍手を贈りましょう。一生懸命な拍手は、手先だけでなく体全体の血流を良くし、健康増進になります。

老人クラブ名		クラブNo.		現在会員数	記入者氏名	電話番号		
平野三ツ和会		57		63名	高谷 俊和	072-792-1062		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考		
	老	他						
1	総会	○		4月	① 前年度報告 ② 今年度計画 ③ 食事と懇談	35		
2	定例会 (全員参加)	○		毎月 15 日	① 講演・講座・地域交流 ② コーラス(参加者全 員) ③ 活動報告・計画	30	各種講演会の内容 ①新舞踊鑑賞②交通 安全協会③福祉委員 会④ふれあいサロン ⑤トークと三味線	
4月総会兼ねる、8月無し、12月忘年会兼ねる、1月新年会兼ねる								
3	忘年会	○		12	① アトラクション ② ビンゴゲーム	35		
4	新年会	○		1	会食・カラオケ	25		
5	カラオケ大会	○		8・2		10	営業時間外を貸切	
6	共催 ・ 交流 事業	包括支援 センター	○		年3 回	介護予防教室	30	
		保育園児 と交流	○		6	① お茶会	5	多田保育所・ウェデ イトーマス保育所
					10、	② 生活発表会	3	
					3	③ 運動会予行演習	3	
		子ども会	○		8	わら草履作り・工作	5	
		小学校	○		1	1年生との昔あそび	3	
商業会	○	○	12	餅つき大会	15	平野国道筋商業会		
7	日帰り旅行	○		10	日帰りバスツアー	25		
8	地域の清掃	○	○	5・ 11	国道筋ゴミ拾い	15	クリーンアップと 並行して	

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単者補助金
1	グランドゴルフ	随時	多太神社境内	6~7人	
2	カラオケ	第1・3火曜日午後	平野公民館	6~8人	
3	囲碁・将棋	毎週木曜日午前中	平野公民館	6~8人	
4	ネイチャークラブ	毎月第2月曜日	地域のフィールド	6~10人	

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数		記入者氏名		電話番号	
東多田東寿会		58		52名		伊東 進		072-792-2780	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容		1回参加(人)	備考		
	者	他							
1 総会	○		4	1	事業報告	37			
				2	会計報告並び監査				
				3	食事と懇談				
2 カラオケ	○		毎月	1	2~3ヶ月に1度カラオケ喫茶へ	15			
			12	2	忘年会				15
3 ゲートボール	○		毎月		ゲートボール	5	週2回		
4 社会奉仕	○		毎月		缶拾い	15			
5 役員会	○		毎月			8			
6 健康体操	○		6、10、11、12	1	ストレッチ	15			
				2	講話				15
7 祭り	○	○	7	1	九頭龍神社夏祭り	5	3年に1度		
			11	2	多田神社秋祭り				5
8 子供会との交流	○		8	1	ヨーヨー釣り	8			
				2	手品・お話等				8
9 高齢者長寿お祝い	○		9		祝儀を渡す	3			
10 物故者慰霊祭	○		10		元会員	25	近くのお寺を借りて		
11 日帰り旅行	○		11			30			
12 忘年会	○		12		食事と懇談、カラオケ	35			
13 会員の葬儀	○				会員参加で葬儀場へ	15			
14 会員の入院	○				2週間を越える入院はお見舞金を出す				

<同好会・クラブ>・・・なし

<腹式呼吸のトレーニング ①>

カラオケを上手く歌うためには、呼吸法をマスターしましょう。
どの運動も呼吸をする時にお腹に手をあて、息を吸う時はお腹が膨らむように、吐く時はへこむことを意識しながら行くとマスターしやすくなります。

(1) 鼻呼吸

深呼吸のように鼻から大きく息をゆっくり吸い、口からゆっくり吐きます。

西多田寿年会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
西多田寿年会		59	71名	後藤 徹	072-793-7783		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		5	前年度活動報告 会計報告・ 今年度活動計画・予算 懇親会	56	幕の内弁当他
2	清掃	○		6	自治会館掃除	32	お茶他
3	三世代 夏祭り	○	○	7	子どもとコマ・竹とんぼ遊 び(老人会・子ども会)	48	お菓子
4	役員会	○		8	敬老会の打ち合わせ	8	
5	敬老会	○		9	食事会・ビンゴゲーム遊び	53	幕の内弁当他
6	新年互礼 会	○		1	食事・懇親会 笑福亭瓶太の落語会	47	参加者負担 2000円
7	奉仕活動	○		年3回	神社の清掃	120	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	フリーテニス	毎週日曜日	自治会館前	14	
2	中国体操	毎週火曜日	自治会館2F		
3	卓球	毎週月曜日	会員別宅	13	
4	カラオケ	毎月 第3金曜日	自治会館1F	11 12	

<腹式呼吸のトレーニング ②>

(2) 2回吸ってから3回吐く

鼻から大きく2回吸って、口から3回に分けて息を吐き出します。

この方法は、ジョギング等でよく使われるもので、有酸素運動をスムーズにし、体脂肪の燃焼を促します。

(3) 唇の両端を指で開いて息を吸い、息を吐く

小指で口の端を横にひっぱり大きく開き、息をたっぷり吸い込み、そのあと少しずつ息を吐いて行きます。

(4) 仰向けに寝たままで深呼吸をする

本来眠っている時は、腹式呼吸なので鼻呼吸をそのまま仰向けに寝て実行すると、自然でやりやすくなります。

(多田・60)

鼓滝木犀会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
鼓滝木犀会		60	78	齊藤 重徳	072-793-127 1		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	役員会	○		毎月	活動報告,予定	10	
2	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告・ 今年度活動計画・予算 食事・懇親会・カラオケ	43	老人会負担
3	ふるさと 学園		○	前期 半年 3	講演会、落語 他	3	
4	敬老の日 の集い	○		9	会食、喜寿、米寿、銀婚、金 婚 祝いカラオケ他	45	
5	大運動会		○	10	多田小学校区体育祭	6	コミュニティ主催
6	文化祭		○	11	多田東小学校区文化祭 演芸大会、野菜市、福祉バザ ー、コミュニティ30周年記 念行事	15	コミュニティ主催
7	老人会親 睦会	○		11	六甲保養所日帰り旅行	32	
8	三世代交 流		○	12	餅つき、しめ縄作り	5	多田東小学校
				1	とんど祭り	5	ジョイフル
				2	舎羅林山ハイキング	3	PTA主催
9	生活発表 会		○	12	クリスマス会	5	
				2	生活発表会(多田保育所)	7	
10	奉仕活動	○		毎月	地域の清掃(公園等)	86	
11	ラジオ体 操		○	7	ラジオ体操	180 (子ども 含む)	最終日参加者全員 にジュース、コー ヒー等1缶 菓子 等配布

＜同好会・クラブ＞

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	麻雀同好会	不定期(火)	自治会館	4	
2	カラオケ同好会	不定期(日)	自治会館	5~6	

矢問シルバーアローズの年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
矢問シルバーアローズ		61	41名	村田 渉	072-793-3383		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 今年度活動計画、予算 食事、懇親会(落語、ビンゴ)	34	弁当等 謝礼、賞品
2	花見会	○		4	懇親会	18	弁当など
3	夏休み子ども楽しみ会	○		8	そうめん流し、ボーリングなど三世代交流	120	イベントの材料等
4	夕涼会	○		8	研修会(健康長寿のための食生活)	21	謝礼、食事
5	一泊旅行	○		12	親睦の旅(能勢)	11	個人負担有り
6	新年会	○		1	食事、懇親会(一人暮らしの方も参加)	24	謝礼、弁当等
7	奉仕活動	○		毎月	神社清掃	96	
		○		年2回	自治会館	35	
8	資源回収	○		毎月	地区内5カ所 新聞、カン、段ボール等 会員などより収集作業		
9	役員会	○		毎月	三役、地区リーダーによる 事業実施の会議	120	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	ダーツ	週1回	自治会館	12	
2	囲碁	週1回	自治会館	4	
3	カラオケ	月1回	自治会館	8	

<カラオケと合唱>

カラオケは、1人で歌うことが多いので、皆の前で歌うのが恥ずかしいと言う人がいます。合唱は、ひとつの曲を皆で歌うのでその点気が楽です。

歌の上手な人も下手な人も、合唱はみんな包み込んでくれます。

健康のために大きな声で合唱する、素晴らしいことです。合唱することで、皆の心がひとつになります。誕生日会や忘年会で合唱をしましょう。

多田院長寿クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
多田院長寿クラブ		62	62	古谷 満長	072-792-2243	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○	4	1 前年度行事報告 今年度行事計画	33	
2	三役会議・全 体会・班長会 議	○	毎月	1 毎月の行事	30	三役会議4名 班長会議9名
3	清掃	○	月1回	1 多田院自治会館	27	
		○	年2回	多田神社内宮(六所宮)	15	秋冬1回
4	リサイクル	○	第2金	アルミ缶・古紙・ ダンボール・その他		各担当者の家で回 収
5	ふるさと学園 りんどう学園		○ 6回	講演・演芸		5月～10月
6	カラオケ	○	月4回	1 カラオケ	25	多田自治会館
7	ゲートボウル	○	週1回	1 ゲートボウル	9	多田院内公園
8	グランドゴ ルフ	○	随時	1 グランドゴルフ	3	市民グランド
9	はつらつ広場		○ 年6回	1 演芸・その他		多田地区老連主催
10	いきいき 元気クラブ		年6回			
11	集いの会	○	月1回	おどり・手芸・その他	各25	
12	講座	○	年3回	講座・他		公民館・多田小学校
13	コミュニ ティ		○ 年3回	盆踊り・文化祭		
14	敬老会	○	9			
15	忘年会	○	12			多田自治会館
16	新年互礼会	○	1			多田自治会館
17	研修旅行	○	年1回	1泊旅行		

<同好会・クラブ>・・・なし

(多田・70)

鼓友会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
鼓友会		70		50	奥本 晏三	072-793-3199	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		3	前年度活動・会計報告 新年度活動・予算計画 新役員の選出	48	
2	懇親会	○		6、9	会員の親睦、交流	105	
3	忘年会	○		12	会員の親睦、交流	48	
4	新年会	○		1	会員の親睦、交流	47	
5	グループ活動	○		年間 随時	小グループ(5~15人) による会員の交流、親睦 (カラオケ、詩吟、俳句そ の他)	150	
6	子供会との交流	○		7	市のクリーンアップ作戦 の一環として老人クラブ (10人)子供会(30人) との交流		
7	施設との交流	○		10	高齢者介護施設を訪問、入 居者との交流親睦を図る	15	池田市古江台ホー ル
8	保育所、小 学校 との交流	○		2、6 9	保育所、小学校の子供と昔 遊び、茶会、運動会、発表 会等に高齢者が参加し、交 流親睦を図る		多田東小学校 多田保育所
9	教養健康 講座への 参加	○		6、7 9、 11	市が主催する「生き生き元 気クラブ」や健康講座等に 参加	55	鼓ヶ丘公民館
10	市老連多 田地区老 連の各種 参加	○		11、 12	市老連主催の演芸大会 多田地区老連の演芸大会 バスツアーに参加	36	

<同好会・クラブ>・・・なし

(多田・88) 銀 令 会 の 年 間 行 事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
銀 令 会		88	54	秋井 智恵子	072-793-2994	
行 事 名	主催者		実施 (月)	行 事 内 容	会員参加 (人)	備 考
	老	他				
1	総会	○	4	前年度活動報告・会計報告 新役員選出・紹介 今年度活動計画・予算 食事・懇談会	31	
2	役員会	○	奇数月	予定表作成、その他	38	
3	敬老お祝い 会		9	自治会館で会食、歓談	27	不参加者赤飯を配る
4	新年会	○	1	自治会館で会食、歓談	22	
5	公園清掃	○	年10回	公園の掃除 植木の維持管理	160	8月、1月休み
6	資源リサイ クル		○ 年11回	古紙、アルミ缶、段ボール などの提供、回収手伝い	480	子ども会に協力
7	ふるさと学 園		○ 年11回	公民館教養講座に参加	57	
8	りんどう学 園		○ 年11回	中央公民館生涯学習に参加	11	
9	講習会		○ 10	交通安全教室	3	市老連
			○ 10	料理教室	2	地区老連
			○ 10	てくてく出前講座(防犯)	25	銀令会
10	いきいき元 気倶楽部		○ 10	介護予防教室 健康体操 生活指導ほか	60	6回コース
11	ラジオ体操		○ 8	夏休みラジオ体操に参加	18	コミュニティ主催
12	グランドゴル フノゲートポ ール		○ 年11回	練習および大会出場	65	
13	コミ盆踊り		○ 8	コミュニティ盆踊りに参加	10	
15	ふれあい集 会	○ ○	11	小学生との交流	4	多田小学校
16	三世代交流	○ ○	12	餅つき大会	15	子ども会、自治会共催
17	ひとりぐら し見守り支 援	○	毎月	見守り、訪問、電話で安否 確認	490	会員間での交流
18	施設、病院訪 問	○	随時	施設、病院などに入った 会員をお見舞い	12	

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実 施 日	実 施 場 所	人数	単老補助金(円)
1	カラオケ同好会	月2回	団地自治会館	140	9,000
2	踊り同好会	月2回	団地自治会館	122	9,000
3	詩吟同好会	月3回	指導者宅	72	0

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
白 萩 会		31		42	田中 仁	072--758-0594	
行 事 名	主催者		実施 (月)	行 事 内 容	会員参加 (人)	備 考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 新役員の紹介 今年度活動計画報告・他	24	
2	月例会	○		月1回		合計 196	100円位茶菓子
3	誕生会	○		5	例会時	42	誕生者に赤飯提供
4	歩こう会		○	5	明老連共催	8	きずきの森
5	子供と七夕 祭り	○	○	7	七夕まつり	32	白萩会、自治会共催 子供達にお菓子
6	体育祭	○	○	10	明峰小学校	12	コミュニティー主 催
7	囲碁大会		○	12	市老連主催	1	
8	奉仕活動	○		5 10	地域清掃	14	

<同好会・クラブ>・・・なし

<カラオケを歌うとき>

- 1 詩の心、調べの心に感銘し、自分なりに感情を込めて歌いましょう。
自分なりの歌で、自己表現できることは嬉しいことです。
- 2 歌を聴いてもらえることに喜び、仲間に感謝しましょう。
カラオケは、一人で歌ってもつまらないものです。
仲間がいて、聴いてくれるから喜びとなり、楽しみとなります。
- 3 褒められたら素直に「ありがとう！」と感謝しましょう。
素直な感情表現のできる人は、人を惹き付け魅力的です。
- 4 人様の前で歌えた自分に、心から賛辞と拍手を贈りましょう。
自分で自分を励ますことができる自立人間は、精神的に強く健康的です。
このような人は、人にも賛辞と癒しを与えることのできる人です。

はぎの会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
はぎの会		34	79名	多田野 成子	072-757-4168	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	者	他				
1	総会兼例会	○		4	前年度報告 今年度予定 食事会・演奏会・懇親会 ・誕生会(毎月)	55 11時~15時 誕生会は毎月実施
2	観桜会	○		4	今年は宝塚植物園	15
3	グランドゴルフ	○		5	湯山台運動公園	12
4	見学会	○		6	伊丹スカイパーク (23年度アサヒビール)	17 毎年あちこちへ
5	社会奉仕	○			自治会館周辺清掃	22
6	カラオケ大会	○		7	昼食と歌	20前後 ダイハツ企業 年金会館
7	親睦旅行	○		7	あら川桃狩り	18 業者のバスツ アー利用
8	自治会夏祭り	○	○	8	盆踊り(協賛)	20前後 翌朝は公園の清 掃
9	友愛訪問	○		9	在宅寝たきり老人会員	自宅へ役員行く
10	社会奉仕	○		9	自治会館周辺清掃	22
11	観劇会	○		9	参加者皆でレストラン食事	18 呉服座(池田)
12	見学会	○		10	仁徳天皇陵・大仏公園	12 堺市
13	カラオケ大会	○		11	温泉・昼食・歌	18 ダイハツ有馬寮
14	市老連演芸発表会	○		12	年によって参加者は変わる	みつなかホール
15	忘年会	○		12	弁当・お茶	70
16	ふれあい交流会	○	○	1	地域の子供達と遊ぶ	12 自治会主催参加
17	観梅歩こう会	○		2	近郊	12 24年は伊丹
18	明峰連演芸発表会	○		3	歌・踊り等	22 明峰公民館
19	社会奉仕	○		3	自治会館周辺清掃	22
20	月例会	○		毎月	菓子・お茶・誕生日の人 紅白饅頭	全員

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助
1	民謡会	毎週月曜日(14時~16時)	萩原台自治会館	12	
2	カラオケ同好会	毎週水曜日(14時~16時)	萩原台自治会館	12	
3	古典文学学習会	第3土曜日(13時半~15時)	萩原台自治会館	12	
4	女性部の会(手芸・編物)	第4金曜日(10時間~)	萩原台自治会館	11	
5	吹き矢の会	第4金曜日(14時~16時)	萩原自治会館	11	

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
湯山台藤の会		54	62	吉田 義弘	072-793-6712	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	総会	○	4	活動報告、会計報告・役員選挙 活動計画、予算	36	
2	例会	○	各月1 12回	活動報告、協議連絡事項 懇談、食事、体操、斉唱	37 月36	年計4、
3	新年互礼会	○	1	互礼会後例会	36	
4	敬老懇親会	○ ○	10	医療大学で食事、懇親会	31	
5	役員会	○	年3回	諸案件対策、協議・軽食	各回5	
6	忘年会	○	12	食事、懇談、ビンゴ・ゲーム、終了後12月例会	38	
7	祝い金	○	各月	傘寿祝、卒寿祝 年1回の誕生月祝	6 60	卒寿は祝金、その他は祝品
8	お見舞い	○	随時	長欠者見舞い(年1回) 入院見舞い(随時)	14 7	延21
9	歩こう会	○	5	猪名川溪谷探訪(現地にて 食事会)	21	
10	日帰りバス旅行	○	10	明老連主催(徳島)	13	
11	1泊旅行	○	10	市老連主催(アルペン旅行・室堂行)	5	(バスで観光)
12	奉仕活動	○	年間9 ヶ月	湯山台交差点の清掃(毎月 1回実施、雨で中止3回)	年103	平均11名
13	クリスマス会	○	12	子供のクリスマス会に老人 会員有志の出席交流	10	
14	グランドゴルフ大会	○	9, 3	自治会、市老連の支援	9・3 3・2	
15	盆踊り大会 地蔵盆	○	8	自治会の主要な年中行事	盆・8 地・5	会場が不適當、高齢者の参加に支障多い
16	交流バザー 餅つき大会	○	11 12	自治会の主要な年中行事 11月、12月分	各多数 参加	
17	明峰祭り 体育祭 ハイキング	○	5 10 11	明峰コミュニティー主要行事	7 9 6	
18	明峰老連の 演芸大会	○ ○	3	上部団体の最大行事 友の 会は3演芸に出演	27	
19	その他 市 老連主催の 講習会参加	○		料理講習会 交通事故対策 健康講座 作品展示会	2 2 5 1	極力参加の方針 不参加はほとんど なし

<同好会・クラブ>・・・なし

鶯台クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
鶯台クラブ		55	61名	安川 忠彦	072-792-5692	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○	4	前年度経過報告、今年度運営方針、意見交換、食事	50	
2	例会	○	毎月	報告、催物、懇談、食事	50	8月は除く
3	研修旅行 (1泊2日)	○	11	アンケートにより決定 (湯村温泉井づつや)	25	
4	自治会館庭清掃	○	毎月		25	1、2月は除く
5	資源回収	○	毎月	回収事業者と合同作業	10	自治会内全区域
6	公園内清掃	○	5~ 10月	市役所との契約	25	剪定1回、雑草 取り3回/年
7	1人暮らしの方 との食事会	○	毎月	食事、懇談	15	各自負担(補助 有)
8	日帰り旅行	○	3	バス旅行(日生頭島)	35	観光バス
9	歩こう会	○	6回/年	近場のハイキング	25	バス、電車利用
10	長寿祝う会	○	9	喜寿、米寿の方に祝金贈呈	10	各家訪問、懇親
11	各自治会、老人 会との協力業務	○	随時	運動会、子供会、夏祭り、 グランドゴルフ、囲碁、 ゴルフ大会、バス旅行等	10~ 20	市老連、明峰老 連、鶯台自治会、 明峰連合自治会 行事参加・協力
12	恵方三社初詣	○	1	会員による参拝 滝谷不動尊、岸白神社 多治速比売神社	25	
13	役員会	○	毎月	役員、幹事、月間運営会議、	9	
14	鶯台クラブ(35 周年記念行事)	○	5	食事、懇親、カラオケ(高 原ロッジメイプル猪名川)	35	5年毎

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金
1	グランドゴルフ	毎週水曜日午前中	鶯台第2公園	14	
2	吹き矢の会	毎週金曜日午後	鶯台自治館内	14	
3	ゲートボール	毎週火曜日午前中	鶯台第2公園	5	
4	ダーツクラブ	毎週水曜日午後	鶯台自治館内	15	

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
鷺友の会		92	59	鷺北 正治	072-758-2151		
行事名		主催者 老 他		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
1	総会	○		4	前年度行動報告、会計報告 役員選出、活動計画、予算	51	
2	花火会	○		4	食事、懇親会、演芸	55	一部会員負担
3	ミニハイキング	○		4	伏見台公園	19	集合写真は会で負担
4	誕生会	○		5	例会(毎月)奇数月に誕生 者に商品券、例会に茶菓子 提供、		DVD鑑賞(迫りくる 震災にどう備えるか)
5	例会、子供との ふれあい	○	○	6	豆御飯、ゲーム	43 13	子供、幼児9名、父 兄9名
6	グランドゴルフ	○		6	第一公園	15	
7	ミニハイキング	○		7	頼光寺、光福寺	12	
8	花壇水やり	○		7	7~9月の毎日(当番制)	21	
9	夏祭り	○	○	7	設営、運営、踊り		
10	明峰体育祭		○	10	警備、他体育祭参加		
11	バス旅行		○	10	明峰老連バス旅行 徳島方面	7	一部補助
12	例会と子供との ふれあい	○	○	10	芋掘、食事、ゲーム、	41	子供20、幼児9父 兄12
13	例会	○			講演会(健康)	28	健康講座
14	明老連歩こ う会	○	○	11	きずきの森公園、満願寺	10	一部補助
15	市老連ゴルフ	○	○	11	能勢C.C	4	
16	市老連グラ ンドゴルフ	○	○	11	東久代運動公園	10	
17	演芸発表会	○	○	12	市老連演芸発表、2組参加	9	他に応援9名
18	新春懇親会	○		1	食事、演芸	49	一部負担
19	一泊バス旅行	○		1	鳥羽方面	22	会員外5名
20	明老連演芸 発表会	○	○	3	8組出演	16	
21	市老連グラ ンドゴルフ	○	○	3		10	
22	牽仕活動	○			4~翌年3月毎週土曜日	230	12、1、2月は月 1回

<同好会>・・・なし

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
錦友会		96		36	西田カツ子	072-793-0291	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	会計報告 新役員選出	10	
2	明峰祭り	○	○	5	明峰小学校	5	
3	明峰老連親睦会		○		阿波之国徳島	7	明峰老連共催、費用一部負担
4	敬老会	○		9	祝い金出す	31	老人会より31名出す
5	ハイキング歩こう会	○	○	10	きずなの森	5	弁当代老人会負担
6	カラオケ	○		2	老人会カラオケ 弁当・ジュース・お茶・ コーヒー出す	20	錦松台自治会館
7	清掃	○		4 10	錦松台自治会館、公園、 清掃作業	10	春、秋に行う
8	高齢者大学		○			1	中央公民館
9	料理教室		○		男の料理教室	2	中央公民館
10	演芸発表会	○	○		1年間習った事の発表	6	明峰公民館
11	ボランティア	○			高齢者声掛け、話し相手	5	家庭訪問
12	健康活動	○	○		グランドゴルフ	2	

<同好会・クラブ>

同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
趣味の会(民踊りの練習)	月2回		6	

<合唱の進め方>

皆で合唱したいけど、アカペラではどうも・・・とか、先導してくれる先生がないので・・・ども、とか思い悩むことがあると思います。

皆が知っている懐メロをカラオケセットで流し、先生はカラオケの好きな人になってもらうのも一つの方法です。。

また、CDレコーダーに歌手が歌っている曲を入れて、歌手を先生にして、皆で合唱をする。いろいろの方法を考えてみて下さい。

なお、大概の歌詞は、インターネットで検索すると入手できます。

南の坂クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
南の坂クラブ		113		27	山本博昭	072-758-9239	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	定期総会	○		4	前年度行事、決算、監査報告 新年度役員選出、紹介 活動計画、予算の確定 女性部、部会活動方針の確定 午後は3時までクラブ活動	16	
2	ハイキング (定例)	○		4,5,6 ,9,10	満願寺往復 第2、4(木曜) / 月	45	
3	自治会館 周辺清掃	○		6,12	前裁の低木剪定、草花の刈込み	16	
4	グランドゴルフ大会	○		7	用具を借用、第2回目の大会を実施	12	
5	新年会	○		1	新年会を実施	17	
6	夏祭り協賛		○	7	御輿の組立、会場警備、交通整理を分担	8	
7	敬老の日を 祝う会協賛		○		祝賀会に参加、食事会、アトラクション	10	
8	餅つき大会 協賛		○	12	3世代交流餅つき、火加減、蒸し加減を担当	7	
9	バスツアー 参加		○	10	1泊旅行白川郷他	1	市老連主催
			○	10	日帰り旅行、阿波踊会館他	6	明老連主催 400円/人
10	歩こう会		○	11	満願寺～きずきの森～北ひばりが丘公園	9	明老連主催 300円/人
11	演芸発表会		○	3	明峰公民館、出演、観覧で参加	13	明老連主催 弁当、お茶付
12	講習会等		○	7	高齢者の健康管理講習会	2	市老連主催
			○	11	料理教室	2	
			○	11	グランドゴルフ大会(東久代)	1	
			○	3	作品展示会 2点出展	2	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	囲碁、将棋、麻雀	毎月第1,3木曜日	自治会会館会議室	130	
2	女性部会活動 絵手紙の作成	毎月第1木曜日	自治会会館会議室	40	

出在家友和会の年間行事

老人クラブ名		クラブ No		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
出在家友和会		26		40	小林 収	072-755-7486	
行事名		主催者 老 他		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
1	総会	○		4	24年度 活動報告、会計報告、25年度活提案	30	
2	グランドゴルフ 大会	○		5	グランドゴルフ大会	8	市老連
3	公園清掃	○		6	出在家公園	20	
4	神社清掃		○		5, 7, 9, 11, 3の 各月	100	奇数月1回
5	公民館清掃	○				100	偶数月1回
6	グランドゴルフ		○	6	4, 6, 10, 12, 2 の各月	8	市協会主催
		○	○				
7	日帰り旅行			7		30	
8	早朝体操			8	子供会との共催	140	
9	敬老会			9	食事、カラオケ大会	30	
10	グランドゴルフ	○	○	10	大会参加		市協会
11	クリーンアップ	○	○	11	参加	10	自治会
12	忘年会		○	12	反省会、食事	30	
13	グランドゴルフ	○		3	大会参加	8	

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	練習	水防センター	5	なし

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
滝山みつわ会		27	54	北野 安喜	072-759-3022		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	会務報告、会計報告、食事、懇親会	31	
2	誕生会	○		毎月第2土曜	滝山公民館、連絡事項、ビンゴゲーム、全員で合唱	17	
3	会員有志カラオケ	○		毎月第3土曜	多田カラオケ	10	
4	奉仕活動	○		毎月1, 15	滝山美和神社清掃	15	
5	ふれあい食事会		○	5	滝山公民館	20	
6	日帰り旅行	○		6	洲本温泉(海月館)	24	
7	料理教室		○	10	川西中央公民館	3	
8	新年宴会	○		1	能勢温泉	25	
9	ふれあい昼食会		○	3	川西北小学校		

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	北地区老人会	毎月第1, 3月曜日	川西水防センター		
2	りんどう大学	毎月第2火曜日	川西文化会館		

<合唱と鼻呼吸>

最近口呼吸が問題になっています。口が半開きになっていて、口から息をする現象です。

口呼吸は深く息が吸えないため、脳に酸素がいなくなり集中力や記憶力が落ちます。

また、口には鼻と違ってフィルターがないためウイルスが入りやすいなど、口呼吸には弊害があります。

合唱をやっていると鼻から息を吸うよう言われますし、口がずっと開いたままだと喉がからからになり、痛くなってしまいます。

なお合唱は、普段より口を大きく開いて発声するので、あごも丈夫になります。

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数		記入者氏名		電話番号			
喜楽会		29		52		西良克彦		072-759-8873			
行 事 名		主催者 老 他		実施 (月)		行 事 内 容		会員参加 (人)		備 考	
1	誕生日会	○		2・5 8・1 1	1	誕生者の紹介		22	アトラクションは 都度変わる。カラオ ケ演奏、リズム体層		
					2	食事懇談					
					3	アトラクション					
2	日帰り旅行	○		10		近場のリクリエー ションセンター、 温泉施設での懇談		20	送迎バス 参加者負担100 0円～2000円		
3	餅つき大会		○	12		北区ボランティア のお手伝い(独居者 人への餅配り)		8	地域ボランティア の皆さんと協力		
4	趣味の会	○		毎月	1	編物		8	(新人の人)		
					2	グランドゴルフ		6~12			
5	清掃	○			1	墓地清掃		20			
					2	神社清掃		3			
6	地域行事	○			1	寺行事参加		18~ 22			
					2	神社催事参加		3			

<同好会・クラブ>

	同 好 会 名	実 施 日	実施場所	人数	単老補助金
1	グランドゴルフ	毎週(火・木・土・日)	公民館広場	10名	

<認知症予防にウォーキング>

ウォーキングは、認知症や物忘れなどの防止に絶大な効果があると言われてい
ます。人間の肉体の中で最も大きい筋肉は、太ももにあります。

その筋肉は「大腿四頭筋」と言われています。

ウォーキングによって、この大きな「大腿四頭筋」を動かすことができます。

そして、大量の血液を脳など体内の末端まで送ることが可能になります。

ウォーキングにより脳の血流が良くなれば、脳への酸素と栄養が供給されるこ
とになり、脳はリフレッシュ&リラックスすることができます。

そこで、一番安価なスポーツ「ウォーキング」を自分の体力に合わせてやるこ
とをお勧めします。

朋友クラブ・鶯の森の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
朋友クラブ・鶯の森		33	103	吉村幸雄	072-757-5181	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	定期総会	○	4	1 前年度活動報告	43	総数 103 名 出席 43 名 委任状 55 名
				2 今年度活動計画		
				3 食事と懇談		
2	マスターズ・グラウンドゴルフ大会	○	5	会費 1 人 500 円 24 名出席	24	鶯の森第 1 グラウンドか鶯の森公園
3	梅林下草刈り 応援	○ ○	6	出席 22 名 自治会管理	22	
4	暑気払いの会	○	7	1 ジャンボ宝くじ(20 枚) ピンゴ形式	33	会費 1200 円(男) 1000 円(女) 本部 20000 円
				2 前座・詩吟出席 33 名		
5	ひとけた友の会	○	10	当会の高齢者(大正 6 年~昭和 9 年) 対象男 17 名、女 23 名	40	出席者 20 名で年代が近いので話が合い成功した
6	マスターズ・グラウンドゴルフ大会	○	11	会費 1 人 500 円 18 名出席	18	鶯の森第 1 グラウンド又は鶯の森公園
7	歩こう会	○	11	鶯の森駅~箕面駅(電車) 駅~滝まで 2.8km 歩く	11	初の試み参加 11 名、費用個人負担
8	忘年会	○	12	1 ジャンボ宝くじ 6 億円の夢 ピンゴゲームの商品	33	会費 1200 円(男) 1000 円(女) 本部 20000 円
				2 落語(DVD) 33 名出席		
9	新年互礼会	○	1	近場の食事処	22	会費 3000 ~ 3500 円の予定
10	ワンコイン懇親会	○	3	ワンコイン(500 円) 程度の茶話	33	
11	公園の清掃	○	年 3 回	鶯の森公園・たけのこ公園	110	市からの委託(有償)
		○	毎月	鶯の森公園・たけのこ公園	550	毎月 1~2 回(無償)

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金
1	詩吟クラブ	月 2 回~3 回	鶯の森会館	10~11 名	
2	囲碁愛好会	月 2 回~3 回	鶯の森会館	10 名	
3	カラオケ	月 2 回~3 回	鶯の森会館	8 名	
4	グラウンドゴルフ愛好会	毎週 火曜・金曜	鶯の森第 1 グラウンド 又は鶯の森公園	14~16 名	

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
松友会		35		56	曾我部 英機	072-755-1732	
行事名		主催者 者 他		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
1	総会	○	○	4	活動報告、会計報告、活動計画、予算 食事、懇親会 (紙芝居、子供会の音楽)	35	地域の桜祭り楽しみ隊と合同の花見会、地域交流
2	月例会	○		5	健康維持のためのレクレーション	30	
3	月例会	○		6	早川一光 DVD、生活支援 (包丁研ぎ)	25	気持ちだけの支払 (共同募金に寄付)
4	月例会	○		7	会員による芸能大会	35	カラオケ、詩吟、手品等
5	月例会	○		8	早川一光 DVD	26	
6	月例会	○		9	動いて、肩こり、腰痛予防	25	指導者による体操、
7	月例会	○		10	会員による芸能大会	30	ぶんぶん回し実演指導カラオケ、手品、
8	月例会	○		11	皆で歌って楽しく健康に、講師指導による昔懐かしい歌 全員で、生活支援包丁研ぎ	35	気持ちだけの支払(歳末助け合に寄付)
9	忘年会	○		12	お笑い宅急便(夫婦による)	28	みかん即売
10	新年会	○		1	健康インストラクターによるレクレーション	28	団体ゲーム中心
11	月例会	○		2	「逆立ちした世界地図」	25	会員が講和
12	月例会	○		3	管理栄養士による健康講座	30	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	松友会	月例会毎月第2土曜日		110	
2	松友句会	毎月 第3日曜		5	
3	写友会	毎月 第1日曜		5	
4	囲碁同好会	毎週水曜(第2を除く)		26	
5	マーじゃん	毎月第2・第4火曜		15	
6	カラオケ	毎月第1・第3土曜		13	

霞ヶ丘楽喜倶楽部の年間行事

クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
霞ヶ丘楽喜倶楽部		84	41名	宮崎 博	072-758-2288		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備 考	
	者	他					
1	総会	○		4	事業報告、会計報告、 事業計画等	26	
2	例会	○		毎月1 回	毎月第四日曜日活動報 告及び市老連報告	16	
3	誕生会	○		3、7 11	例会後に合わせて正午 より食事会誕生日の方 は無料にしている	24	
4	お花見会	○		4	弁当、アルコール等	37	
5	健康増進	○		5、10	ハイキング	19	
6	北地区	○		毎月2回	グランドゴルフ	15	
7	北地区総会	○		4	24年度の事業活動、 会計報告等	19	
8	北地区例会	○		毎月1回	定例会を実施してる	10	

<同好会>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金
1	グランドゴルフ霞ヶ丘	第2第4金曜日	霞ヶ丘公園	11	
2	こでまり(手芸)	第3金曜日	集会所	15	
3	ねむの会(絵手紙)	第1~4土曜日	集会所	16	
4	カラオケクラブひまわり	第2土曜日第4水曜日	集会所	13	
5	歩こう会	5月 10月	宝塚自然の家	20	

<家でごろごろせずに、歩きましょう！>

定年退職後、家でテレビばかり見て過ごし、体を動かさないと、脳は刺激を受けることがありません。

会社勤めでは、人間関係などで結構刺激がありました。

しかし、定年退職後、家でゴロゴロして何の刺激も受けないと、脳が活性化しないため、ボケがしのびよってきます。

ウォーキングなんて、近所の目が気になるという人もいますが、逆にそれがいいのです。人と接する刺激が、ボケを予防してくれます。

美園町さつき会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
美園町さつき会		101	57名	辻村 正樹	072-757-1167		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動&会計報告 新役員選出・紹介 今年度活動計画・予算 懇親会	40	幕の内、アルコール
2	歩こう会	○	○	3 10	箕面&伊丹スカイパーク・五月山	20	交通費&飲み物補助
3	Gゴルフ				多田神社 美園公園	25	
4	いきいき倶楽部				会館	20	
5	忘年会	○		12	能勢温泉日帰り	30	費用一部個人負担
6	新年会	○		1	美園会館	47	ビンゴゲーム
7	社会見学	○		6	明け延べ鉾山	32	見学・カラオケ
8	ふれあい広場	○	○	4	美園公園・会館 (老人と子供)	30	昔の遊び (竹馬、こま回し)
9	市民体育祭	○	○	10	北小学校	25	北コミ
10	奉仕活動	○		毎月	美園公園・町内 クリンUP (春・秋)	90	清掃・草取り
11	美園祭り	○	○	8	美園公園	35	盆おどり・屋台
12	餅つき会	○	○	2	美園会館・公園・北小	50	北コミ
13	定例会	○		3カ月 毎	美園会館	10	行事計画・その他

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	民謡同好会	1~3回(月)	美園会館		
2	カラオケ倶楽部				10,000

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
丸の内町若葉会		109	47	三輪 一功	072-758-4682	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○	3	前年度活動報告、会計報告 新役員選出、食事	24	昼食は弁当
2	ウォーキングと茶話会	○	6, 9, 12	猪名川沿い約2Km ウォーキング、自治会館にて茶話会	48	合計3回実施
3	能勢温泉日帰りツアー	○	5	能勢温泉で昼食、グランドゴルフと散策	24	費用の一部各自負担
4	バーベキューと芋ほり	○	10	宝塚自然の家、グランドゴルフ	17	費用の一部各自負担
5	おしゃべりサロン	○	毎月	女性会員による茶話会	毎回 12~ 13	茶菓子は各自持参
6	ゴルフ大会	○	5, 11	市老連主催	各回5	参加費各自負担
7	将棋大会	○	12	市老連主催	2	参加費各自負担
8	役員会	○	毎月	活動計画、反省等	毎回 7~8	

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	毎月第1, 3月曜日	水防センター	5	0

<ウォーキングが認知症予防に良い理由>

ウォーキングは他の水泳、エアロビクスなどの運動と比較して消費カロリーが少なく、軽い運動の部類に入ります。

水泳やエアロビクスなど激しい運動は、高齢者向きではありませんし、ケガの危険性も増えます。それに激しい運動は、長続きしません。

また、水泳やエアロビクスは、プールなどの施設に行かなくてはなりませんが、ウォーキングは手軽に自宅周辺で行うことができます。

ウォーキングは、歩く距離や時間を自分で調整できるので、認知症予防に最適な運動だと思います。

小花共栄長寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
小花共栄長寿会		1		50	高井 武夫	072-757-2044	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告 会計収支決算報告 今年度活動計画・予算 懇親会	17	小花共栄長寿会発 足50周年、後記念 品配布
2			○	4	中地区老人会総会	1	
3	奉仕活動	○		5	川西市立幼稚園砂入れ作業	7	運動場の凹凸均し
4	研修会	○			長寿会1日研修会 ピンゴ・カラオケ等実施	26	池田不死王閣
5	奉仕活動	○	○	6	共同溝掃除・薬剤散布		自治会と共催
6	講習会		○	7	夏の交通安全事故防止	1	川西署
7	同好会親睦	○		8	貴船納涼・清水寺	9	グランドゴルフ同好会
8	敬老会	○		9	全会員に赤飯を配る	50	各班長が配る
9	慰霊祭		○	9	物故者慰霊祭	1	平野・岡本寺
10	講習会		○	10	高齢者のための交通安全	12	市役所7階
11	市民体育祭		○	10	川西小学校区体育祭	22	コミュニティ主催
12	料理教室		○	10	中地区料理教室	2	川西いすみの会指導
13	研修会	○		11	長寿会1日研修会/食事 ピンゴ・カラオケ等実施	29	池田不死王閣
14	グランドゴルフ大会		○	11	コミ・グランドゴルフ大会	6	川西小学校
15	演芸発表会		○	12	市老連主催演芸発表会	1	みつなかホール 8名応援
16	幼稚園児との交流	○		5、6 10	グランドゴルフを園児と 競技	8	川西幼稚園園児 26人

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	毎週土日	川西市立幼稚園	10人・ 26人	

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
小戸さくら会		9		60	岸菜 忠	072-755-9572	
行事名		主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
		老	他				
1	総会	○		4	前年度活動・会計報告 物故者に黙禱・新会員紹介 今年度活動計画・予算 懇親会、カラオケ、合唱等	30	会より全額
2	りんどう学園		○	5	市老連主催	2	個人負担
3	役員会	○		年6回	活動予定、他打合せ	66	お茶のみ
4	1泊旅行		○	6	長野屋神温泉	13	中地区老連主催
5	奉仕活動	○		年5回	公園、小戸神社周辺の清掃	125	コーヒー、茶、ジュース
6	1泊旅行		○	10	黒部アルペンルート他	9	市老連主催
7	健康	○		毎週火	グランドゴルフ	1回 5~8	
8	健康	○		月2回	講師による健康体操	1回 6~10	講師料1万円位
9	敬老会	○		9	全会員に 紅白饅頭・赤飯配布 懇親会(30名位) 銭太鼓、カラオケ、合唱	60	会より全額 満年齢80、90に 祝い金5000円 満年齢100歳に 祝い金10000円
10	銭太鼓	○		月2回	幸の会による指導	1回 7~8	
11	保育児交流		○		1 5歳児交流、	9	昔あそび等
					2 夕涼み会	5	
					3 運動会	3	
					4 もちつきお手伝い	9	
					5 5歳児お茶会	9	
					6 5歳児生活発表会	9	
					7 5歳児終了式参加	1	

<同好会・クラブ>・・・なし

鶴之荘長寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
鶴之荘長寿会		13		59	石田英男	072-759-4284	
行事名		主催者 老 他		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
1	奉仕活動	○		4	電柱等違法広告物ハガシ	2	
2	総会	○		4	決算・予算等審議	40	
3	奉仕活動	○		5	電柱等違法広告物ハガシ	2	
4	奉仕活動	○		6	電柱等違法広告物ハガシ	2	
5	保育所行事	○	○	6	小戸保育所野菜植付け	3	
6	奉仕活動	○		7	電柱等違法広告物ハガシ	2	
7	落語鑑賞	○	○	7	鶴之荘自治会・老人会共催	20	
8	奉仕活動	○		8	電柱等違法広告物ハガシ	2	
9	奉仕活動	○		9	電柱等違法広告物ハガシ	2	
10	役員会	○		9	長寿会定例理事会	8	
11	奉仕活動	○		10	電柱等違法広告物ハガシ	2	
12	保育所行事		○	10	運動会	4	
13	市民体育祭		○	10	鶴之荘自治会と共に参加	3	
14	奉仕活動	○		11	電柱等違法広告物ハガシ	2	
15	敬老会	○		11	尼崎メープル猪名川	26	
16	ゴルフ大会		○	11	能勢カントリー	1	市老連主催
17	保育所行事	○	○	11	餅つき大会	3	
18	奉仕活動	○		12	電柱等違法広告物ハガシ	2	
19	役員会	○		12	長寿会定例理事会	8	
20	新年会			1	新年互礼会	21	
21	奉仕活動	○		2	電柱等違法広告物ハガシ	2	
22	保育所行事	○	○	2	生活発表会		
23	観劇会	○	○	2	鶴之荘自治会・老人会共催	10	
24	奉仕活動	○		3	電柱等違法広告物ハガシ	2	
25	保育所行事	○	○	3	終了式	3	
26	グランドゴルフ		○		中地区老連主催	5	参加費1人300円
27	役員会	○		3	長寿会理事会 決算・予算・審議	8	

<同好会・クラブ>・・・なし

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
栄クラブ		14	57	雪岡 嘉之	0727-757-0474		
行 事 名	主催者		実施 (月)	行 事 内 容	会員参加 (人)	備 考	
	者	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告 及び会計報告 役員紹介、食事、懇親会	31	総会の後役員会
2	前期誕生会	○		6	落語2席、食事、懇親会	27	誕生会の後役員会
3	敬老会	○		9	入院・寝たきり会員訪問	4	
4	研修会	○		10	演芸観賞(弁当付き)		池田市
5	グランドゴルフ大会	○	○	12			自治会と共催
6	新年会	○		1	食事、懇親会	26	新年会の後役員会
7	後期誕生会	○		2	落語2席、食事、懇親会	27	誕生会の後役員会
8	役員会	○			2ヶ月に1回		

<同好会・クラブ>・・・なし

<高齢者にあったウォーキングのフォーム>

安全で快適なウォーキングのために、正しいフォームを身につけましょう。

- (1) 目線はいつも 10～15m 先を見るように心がける。
- (2) 足の運び方としては、
 - ① 膝を伸ばす。膝が伸びると、歩幅が無理なく広がる。
 - ② 伸ばした脚は、かかとから着地する。
 - ③ 身体の重心の移動は、かかとからつま先へ。
 - ④ 最後に、つま先にしっかりと重心を残すようにする。
 - ⑤ 足の運びは、一本の線上を進むのではなく、左右それぞれの直線状を進むようにする。
- (3) 呼吸は自然に、脚の動きに合わせて「吸う、吸う」「吐く、吐く」のリズムで行なうと良い。
- (4) ひじを軽く曲げ、腕をコンパクトに元気よく振る。
- (5) 慣れてきたら、「速く歩く」ことも試してみる。

このように基本的なフォームができれば、健康維持や体力増進に有効なウォーキングになります。

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
高砂会		19		95	尾上 峰夫	072-758-0644	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 役員承認 今年度活動計画・予算 食事・懇親会	26	
2	ハイキング	○		5	伊丹バラ公園	23	費用一部個人負担
				11	能勢温泉	25	
3	4者会合	○	○	5	24年度活動計画・懇談	1	自治会、子供会、民生委員、老人会
4	子供との交流	○	○	5	子供会新入会員歓迎会 (大阪自然史博物館)	3	費用会負担
				8	ラジオ体操	15	子供会と共催
				12	クリスマス会 (ポーリング大会)	4	費用会負担
5	七夕祭り	○		7	食事・懇親会 クイズ・ゲーム	26	費用一部個人負担
6	長寿お祝	○	○	9	米寿(3名) 傘寿(5名) お祝と饅頭	8	子供会と共催
7	秋祭り神輿	○	○	10	神輿地域内巡行(先導)	3	子供会に協力
8	市民体育祭		○	10	加茂小校区市民体育祭参加	21	コミュニティ主催
9	ゴルフ大会	○		11	能勢カントリー	4	市老連主催
10	市民文化祭		○	11	加茂小校区市民文化祭参加	6	コミュニティ主催
11	グラウンドゴルフ大会	○		11	グラウンドゴルフ	57	市老連主催
12	餅つき大会	○	○	12	福祉餅つき大会	4	自治会主催、子供会・老人会共催
13	演芸発表会	○		12	市老連主催演芸発表会参加	32	合唱・よさこい・カラオケ
14	年末夜警		○	12	年末夜警参加	30	自治会主催
15	新年互例会	○		1	食事・懇親会 クイズ・ゲーム	26	費用一部個人負担
16	作品展	○		3	市役所ロビー	6	市老連主催
17	役員反省会	○		3	24年度行事反省会・懇親	9	費用一部個人負担
18	資源回収	○		毎月	資源リサイクル	50	
19	役員会	○		毎月	活動報告・協議	85	
20	祝金等	○			会員の弔意・見舞 物故者慰霊祭		

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	コーラスクラブ	毎月2回	コミュニティ	8	11,400
2	書道クラブ	毎月2回	南花屋敷会館	4	3,400
3	パソコンクラブ	毎月2回	南花屋敷会館	5	11,100
4	カメラクラブ	毎月2回	南花屋敷会館他	4	5,700
5	カラオケクラブ	毎月2回	南花屋敷会館	5	5,700
6	ゴルフクラブ	1回/2カ月	練習場	4	3,400
7	グラウンドゴルフクラブ	毎週2回	加茂小第2グラウンド	18	23,500
8	スマイルクラブ	毎月2回	加茂会館	5	5,800

南花屋敷寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
南花屋敷寿会		21		55	荒木 和義	072-757-2019	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備 考	
	者	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 役員選出・紹介 今年度の活動計画・予算 表彰式 健康管理の講話 食事・懇談 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	45	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・議案書、名簿配布 ・前会長退任表彰 ・元看護師の講話 ・弁当代一部個人負担 ・欠席者に昆布配布 ・ビンゴゲーム賞品
2	5月定例会	○		5	マジックショー 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	29	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・ポピンズによる手品 ・ビンゴゲーム賞品
3	クリンアップ 作戦		○	5	自治会地域内の清掃 (道路・川・公園等)	15	各自治会行事にそれぞれ 参加(市の一斉清掃)
4	グランドゴルフ	○		6	喜楽会と合同グランド ゴルフ		・南花屋敷第二寿会と 合同で実施
5	7月定例会	○		7	「太平洋戦争」のビデオ鑑 賞 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	29	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・ビンゴゲーム賞品
6	敬老会	○		9	喜寿・米寿該当者祝 「大正琴」演奏鑑賞・合唱 食事・懇談 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	47	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・該当者に記念品 ・弁当代一部個人負担 ・欠席者に昆布配布 ・ビンゴゲーム賞品
7	バス旅行	○		10	喜楽会と合同で淡路島日 帰りバス旅行	39	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施
8	クリンアップ 作戦	○		11	地域周辺の清掃 (寺畑前川・最明寺川)	15	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・お茶代として参加者 1人300円支給
9	11月定例会	○		11	「詩吟」鑑賞 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	21	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・ビンゴゲーム賞品
10	新年会	○		1	「綾小路きみまろ」爆笑ビ デオ鑑賞 食事・懇談、連絡事項・幹 事会、ビンゴゲーム	42	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・弁当代一部個人負担 ・ビンゴゲーム賞品
11	3月定例会	○		3	のど自慢大会 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	35	・南花屋敷第二寿会と 合同で実施 ・のど自慢賞品 ・ビンゴゲーム賞品

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単者補助金(円)
1	すずらん会(カラオケ)	第2・第4水曜	南花屋敷安心コミ	20	5000円
2	つくしんぼ会(俳句)	第3火曜	南花屋敷中央会館	6	5000円
3	1円募金	随時	行事实施場所他	各個	年1回社協に寄付

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
東雲若竹会		22		45名	上杉 生世	072-758-1228	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 新役員選出・紹介 今年度活動計画・予算 食事・懇親会	12	
2	ハイキング	○		5	中山寺散策	9	交通費一部会補助
3	自治会親睦会	○	○	6	能勢温泉日帰り旅行	10	自治会と共催 費用一部個人負担
4	誕生会 (年間3回) 誕生会の後役員会	○		7 11 3	会長挨拶(誕生者紹介) 連絡事項 食事・懇親会 吹き矢競技 合唱(CDに合せ合唱)	57	誕生者に記念品 吹き矢賞品(菓子)
5	子供との交流会	○		8	子供の塗り絵、 大人の塗り絵	14	小学生以下子供(4人)と大人(10人)
6	敬老会	○		10	食事処「多田かぐらざか」 で会食歓談 寝たきり会員への敬老記念	18 5	費用一部個人負担 記念品はお菓子
7	市民体育祭		○		加茂小学校区市民体育祭	8	コミュニティ主催
8	囲碁大会		○	10	市老連主催の囲碁大会	1	参加費個人負担
9	奉仕活動	○		偶数 月	地域の清掃	60	参加者会に缶ジュース1缶を配布

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	毎週水曜日	東雲児童公園	9	2700

南花屋敷喜楽会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
南花屋敷喜楽会		23		55	久保田 重雄	072-759-7284	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	通常総会	○		4	活動報告・会計報告 新役員紹介 ビンゴゲーム	29	
2	社会見学	○		5	国東クリーンセンター	17	
3	グランドゴルフ		○	6	連合・寿・喜楽会合同	15	その他30名合計 45名
4	公園の清掃	○		7			
5	子供達とラ ジオ体操	○	○	7		150	1回15名/7日 間子供30名
6	講演会	○		8	健康について	30	
7	敬老の日の お祝いの集 い	○		9	会長挨拶、来賓の挨拶、 食事/学校厚生会川西 大正琴、ビンゴゲーム	30	
8	資源サイクル	○		10	牛乳の紙箱でペン立て	17	
9	新年会	○		1	会長挨拶/食事/ビンゴ ゲーム	31	
10	手芸教室	○			マフラー、帽子、ネックオ ーマ	18	
11	グランドゴルフ		○	3	連合・寿・喜楽会合同	11	
12	手芸教室	○				18	

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	月2回	加茂遺跡あと	36	

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
かすみサクラ会		90		17	源川 浩二	072-759-2408	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		5	前年度活動報告・決算報告 新役員選出・紹介 今年度活動計画・予算 懇親会(食事付)	15	
2	役員会	○		5	行事活動等日程打合せ	6	
3	桜小スポーツ21	○		5	川西市ふれあいスローイングビンゴ大会	6	桜小スポーツ21主催
			○	6・9	桜小スポーツ21 かローリング地区交流親睦会	4	
4	ボランティア活動	○		7	桜小プール周辺の清掃	6	
				11	地域周辺の清掃	10	
5	健康増進	○		年6回	自力体操	24	
6	趣味の会	○		各月6回	編み物・手品・手芸	延20	
				7月	押し花講習会	8	講師下里先生
7	見学会		○	10	明治乳業館工場	2	市老連(女性部)
8	講習会		○	10	高齢者のための交通安全講習会	1	市老連主催
9	声かけ運動	○			3名で各自年3~5回		
10	懇親会	○	○	12	忘年会	15	
11	親睦会	○	○	6・9	桜小学校区ビンゴゲーム大会	10	
12	体育祭	○	○	10	桜小学校区親睦ミニ体育祭	6	
13	自治会親睦会		○	11	自治会親睦ビンゴ大会	7	自治会単独行事
14	講習会	○		11・2・3	かすみサクラ会講習会(リース作り・藤筆作り)	6	講師・高子さん
15	研修会		○		中地区指導者研修会	2	不死王閣
16	中地区親睦交流		○	3	中地区グランドゴルフ	3	

<同好会・クラブ>・・・なし

(川西中・98) 天王宮寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号		
天王宮寿会		98	61	高月 進	072-758-1052		
No	行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
		主	他				
1	総会	○		4	前年度報告 食事・催しもの、ゲーム	44	折紙・合唱 出前演芸(マジック)
2	敬老祝賀会	○		9	食事・催しもの、ゲーム	44	落語 笑福亭瓶太さん/ 1時間弱 太極拳(出前模擬演芸)
3	親睦旅行	○		11	1泊または日帰り		
4	忘年会	○		12			天王宮会館
5	新年会 誕生会	○		1	食事・催しもの、ゲーム 出前寄席 ピンゴゲーム実施 琴・尺八演奏/春の海他		池田落語ミュージアムより アマチュアの断家2名 ・天満屋夢造 ・池田屋ぼん杉 来演(ボランティア出演)

<同好会・クラブ>

No	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	カラオケ同好会	週1回(月曜)	天王宮会館	18	なし 会費400円

南花屋敷第二寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
南花屋敷第二寿会		100		50	藤原 寛	072-759-8725	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 役員選出・紹介 今年度の活動計画・予算 表彰式 健康管理の講話 食事・懇談 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	45	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・議案書、名簿配布 ・前会長退任表彰 ・元看護師の講話 ・弁当代一部個人負担 ・欠席者に昆布配布 ・ビンゴゲーム賞品
2	5月定例会	○		5	マジックショー 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	29	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・ポピンズによる手品 ・ビンゴゲーム賞品
3	クリンアップ 作戦		○	5	自治会地域内の清掃 (道路・川・公園等)	15	・各自治会行事にそれ ぞれ参加 (市の一斉清掃)
4	グランドゴルフ	○		6	喜楽会と合同グランドゴルフ	22	・南花屋敷寿会と合同 で実施
5	7月定例会	○		7	「太平洋戦争」のビデオ鑑賞 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	29	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・ビンゴゲーム賞品
6	敬老会	○		9	喜寿・米寿該当者祝 「大正琴」演奏鑑賞・合唱 食事・懇談 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	47	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・該当者に記念品 ・弁当代一部個人負担 ・欠席者に昆布配布 ・ビンゴゲーム賞品
7	バス旅行	○		10	喜楽会と合同で淡路島日帰りバス旅行	39	・南花屋敷寿会と合同 で実施
8	クリンアップ 作戦	○		11	地域周辺の清掃 (寺畑前川・最明寺川)	31	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・お茶代として参加者 1人300円支給
9	11月定例会	○		11	「詩吟」鑑賞 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	21	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・ビンゴゲーム賞品
10	新年会	○		1	「綾小路きみまろ」爆笑ビデオ鑑賞 食事・懇談、連絡事項・幹事会、ビンゴゲーム	42	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・弁当代一部個人負担 ・ビンゴゲーム賞品
11	3月定例会	○		3	のど自慢大会 連絡事項・幹事会 ビンゴゲーム	35	・南花屋敷寿会と合同 で実施 ・のど自慢賞品 ・ビンゴゲーム賞品

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	すすらん会(カラオケ)	第2・第4水曜	南花屋敷安心コミ	20	5000円
2	つくしんぼ会(俳句9)	第3火曜	南花屋敷中央会館	6	5000円
3	1円募金	随時	行事实施場所他	各個	年1回社協に寄付

第二高砂会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
第二高砂会		104		60	津高 弘	072-757-7326	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度活動報告・会計報告 役員承認 今年度活動計画・予算 食事・懇親会	18	
2	ハイキング	○		5	伊丹バラ公園	12	費用一部個人負担
				11	能勢温泉	21	
3	4者会合	○	○	5	24年度活動計画・懇談	1	自治会、子供会、民生委員、老人会
4	子供との交流	○	○	5	子供会新入会員歓迎会 (大阪自然史博物館)	3	費用会負担
				8	ラジオ体操	17	子供会と共催
				12	クリスマス会 (ポーリング大会)	2	費用会負担
5	七夕祭り	○		7	食事・懇親会 クイズ・ゲーム	23	費用一部個人負担
6	長寿お祝	○	○	9	米寿(3名)傘寿(2名) お祝と饅頭	5	子供会と共催
7	秋祭り神輿	○	○	10	神輿地域内巡行(先導)	3	子供会に協力
8	市民体育祭		○	10	加茂小校区市民体育祭参加	18	コミュニティ主催
9	ゴルフ大会		○	11	能勢カントリー	4	市老連主催
10	市民文化祭		○	11	加茂小校区市民文化祭参加	5	コミュニティ主催
11	グラウンドゴルフ大会		○	11	グラウンドゴルフ	57	市老連主催
12	餅つき大会	○	○	12	福祉餅つき大会	6	自治会主催、子供会・老人会共催
13	演芸発表会	○		12	市老連主催演芸発表会参加	15	合唱・よさこい・カラオケ
14	年末夜警		○	12	年末夜警参加	36	自治会主催
15	新年互例会	○		1	食事・懇親会 クイズ・ゲーム	22	費用一部個人負担
16	作品展		○	3	市役所ロビー	6	市老連主催
17	役員反省会	○		3	24年度行事反省会・懇親	15	費用一部個人負担
18	資源回収	○		毎月	資源リサイクル	45	
19	役員会	○		毎月	活動報告・協議	82	
20	慶弔金等	○			会員の弔意・見舞 物故者慰霊祭		

<同好会・クラブ>

	同好会・クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	コーラスクラブ	毎月2回	コミュニティ	8	11,400
2	書道クラブ	毎月2回	南花屋敷会館	4	3,400
3	パソコンクラブ	毎月2回	南花屋敷会館	6	11,100
4	カメラクラブ	毎月2回	南花屋敷会館他	4	5,700
5	カラオケクラブ	毎月2回	南花屋敷会館	5	5,700
6	ゴルフクラブ	1回/2カ月	練習場	4	3,400
7	グラウンドゴルフクラブ	毎週2回	加茂小第2グラウンド	17	23,500
8	スマイルクラブ	毎月2回	加茂会館	7	5,800

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
三葉会		105		54	北野 敏彦	072-758-9163	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○	○	4	前年度活動・会計報告 今年度活動計画・予算 各組長紹介、懇親会	20	菓子、お茶
2	ハイキング	○	○	5	五月山、猪名川土手	15	自治会と共催 会館で第3日曜日
3	月例会	○	○	毎月	カラオケ、手芸、歓談	140	菓子・お茶
4	奉仕活動	○		毎月	公園の清掃 会館の清掃	130	参加者には お茶1本出す
5	見回り	○		毎月	1人暮らし方に声かけ	26	2人1組で
6	敬老会	○		9	お弁当、おやつ	54	高齢の方が多いの で全員に手渡す
7	新年会	○	○	1	食事と懇親会	21	会館

<同好会・クラブ>・・・なし

<パソコンと仲良しに>

いまや人生100年の時代です。

還暦を過ぎても、なお余りある、人生の残された時間……。認知症、寝たきりとは、きっぱり縁を切って、介護保険のお世話になることもなく、しっかりと過ごす手立てを、自分で考えなくてはなりません。

そこで、おすすめするのは、「パソコンと仲良しに」なることです。

「オヤ、この動物こんな習性があるのか」「アラ、パソコンでこんなことができちゃった！」パソコンを通して広がる新鮮な驚きとちょっとした感動を、一人でも多くのシニアの皆さんと共有できれば……。

そんなことを願っています。

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者名	電話番号		
加茂第一加寿会		37	59	西口 茂和	072-759-1678		
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	研修と親睦会	○		4	資料館の見学と温泉親睦日帰り旅行	15	
2	雑巾の持ち寄り	○		4	全会員が雑巾を持ち寄り公共施設に寄贈する	33	
3	神社境内清掃	○		7 10	神社境内清掃	18	
4	地域事業の参加		○	8	自治会主催の盆踊り大会に参加	5	
5	敬老祝	○		9	全員に長寿の祝、寝たきり会員見舞い	33	
6	市民体育祭に参加		○	10	地域主催の市民体育祭に参加	5	加茂小コミ
7	社会見学会	○		11	西播磨地方の自然と歴史を見学	11	
8	忘年会	○		12		16	
9	総会	○		1	事業報告、会計報告	16	
10	作品展			3	市老連作品展参加		

<同好会・クラブ>・・・なし

<パソコンを覚えるのは、今が一番です！>

定年退職前「もうすぐ会社をやめるのに、いまさらパソコンを勉強したって・・・」とせっかく会社のお金で教えてくれるのに覚えようとしませんでした。

結局、退職後自腹を切って「パソコン教室」に通いました。もったいない話です。あなたは、「もうすぐ冥土からお迎えが来るのにいまさらパソコンを勉強したって・・・」と思っていないか？

パソコンは、脳の活性化に役立ち、「認知症予防」に役立ちます。

歳を重ねると足腰が弱ってきます。友達に逢いに行くのも、ままならなくなります。その時役に立つのがパソコンです。パソコンの前に座って誰とでも、いつでも、お話ができるのです。

加茂第二加寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者名	電話番号	
加茂第二加寿		33		57	田中正利	758-3161	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度 活動報告会計報告、新役員選出と紹介 活動計画、予算案、食事会	78	
2	役委員会	○		各月	総会談話会等活動報告、協議事項等打ち合せ	45	
3	新年会互助会		○	1	新年会 会長	1	
			○	1	南地区新年互助会	3	
4	談話会	○		毎月	親睦会とカラオケ (毎月第1土曜日)	延 385	
5	誕生会	○		愚数月	祝辞、ビンゴゲーム (愚数月の第4土曜)	延 300	
6	忘年会	○		12	食事会とカラオケ	30	
7	ハイキング	○		3	五月山	6	
8	花見の集い	○		4	食事会と室内カラオケ	40	1人300円 徴収
9	談笑会とカラオケの会	○		8	食事とカラオケの会	30	
10	敬老の集い	○		9	食事とカラオケの会	35	1人1500円 徴収
11	新年会の集い	○		1	祝辞、食事とカラオケ	41	1人1000円 徴収
12	研修会		○	9	高齢者大学りんどう学園	2	
13	子供との交流	○	○	8	夏休みラジオ体操	延28	児童公園
14	健康講座		○	9、2 3	認知症に関する講座	延70	自治会館
15	日帰り旅行	○		6	親睦旅行	39	
16	日帰り旅行		○	6	南地区老連日帰り旅行	4	南地区老連
17	一泊旅行	○	○	10	市老連老人クラブ連合会	8	会より800 円補助
18	広報誌	○		10	毎月の会報配布、57名に 役員10名で配布	会員全員 に月1回	
19	奉仕活動	○			自治会館周辺及び公園の掃除	10	役員
20	廃品回収	○		毎月	下加茂地区内のアルミ缶等 (第1、第3土曜日)	延288	
21	餅つき、ぜんざい会	○	○	12、2	自治会館	120	自治会と共催

<同好会・クラブ>・・・なし

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者名	電話番号		
加茂第三加寿会		39	30	篠木 良夫	072-759-4881		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	研修と親睦会	○		4	資料館の見学と温泉親睦日帰り旅行	15	
2	雑巾の持ち寄り	○		4	全会員が雑巾を持ち寄り公共施設に寄贈する	33	
3	神社境内清掃	○		7、 10	神社境内清掃	18	
4	地域事業の参加		○	8	盆踊り大会に参加	5	自治会主催
5	敬老祝	○		9	全員に長寿の祝、寝たきり会員見舞い	33	
6	地域事業に参加		○	10	地域主催の市民体育祭に参加	5	
7	社会見学会	○		11	西播磨地方の自然と歴史を見学	11	
8	忘年会	○		12		16	
9	総会	○		1	事業報告、会計報告	16	

<同好会・クラブ>・・・なし

<パソコンで何が出来るの?>

1. キーボードを指で叩くので、脳に刺激を与え良いとされています。
2. 子供や孫、友人と好きな時に電子メールで手紙を送ることができます。
3. 歳とともに字が書きづらくなりますが、綺麗な印刷文字が使えます。
4. オリジナルの年賀状や絵葉書を作ることができます。
5. パソコンのインターネットは、百科事典です。色々な情報が得られます。
6. 写真をはじめ色々な情報を整理し、保存することができます。
7. 1人でゲームや囲碁、将棋、マージャンなど楽しむことができます。
8. パソコンで音楽やビデオを楽しむことができます。
9. あなたが好奇心を持てば、パソコンは世界を広げてくれます。

加茂第五加寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
加茂第五加寿会		41		50	塩崎 悦子	072-758-2169	
行事名		主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
		老	他				
1	総会	○		4	前年度事業報告 前年度会計報告 新役員紹介 今年度事業計画 総会后食事・ビンゴゲーム	33	
2	ハイキング	○		5	伊丹バラ園	18	
3	グランドゴルフ	○		5	加茂1丁目公園	11	
4	自治会		○	6	岡山方面日帰り旅行	数名	
5	保育所子供との交流	○		6	子供達とゲーム、こま回し、その他	10	
6	誕生日会	○		6	誕生者紹介、お祝いの言葉、カラオケ	18	食事付後 お菓子(1期)
7	DVD鑑賞会	○		7	吉永小百合「かあべえ」	17	
8	鴨神社夏祭	○	○	7	自治会と出店協力		
9	敬老祝賀会	○		9	昼食、ビンゴゲーム、踊り、合唱		
10	日帰り旅行	○		9	鳴門と芋ほり	25	一部加寿会持ち
11	鴨神社秋祭	○	○	10	自治会と出店協力		
12	誕生日会	○		11	誕生者紹介、お祝いの言葉、カラオケ	18	食事付後お菓子
13	保育所餅つき	○	○	11	保育所で子供達と一緒に餅つき、	10	皆で餅を頂いた
14	ハピネス食事会	○		11	ハピネスで入所者と一緒に食事	10	1人700円
15	グランドゴルフ	○		12	参加者少ない	12	
16	加茂第二会館 年末大掃除	○	○	12	自治会と一緒に会館全体の掃除	13	
17	新年互礼会	○		1	岩屋旅館で食事、カラオケ等	28	自己負担
18	誕生日会	○		2	誕生者紹介、お祝いの言葉、カラオケ	18	食事付後お菓子
19	公園掃除	○		毎月	第四日曜日実施	84	自治会より年間 6000円補助

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	カラオケ同好会	毎月1部、2部に分れ 月曜日実施	加茂第二会館	23	なし

久代老人クラブの年間行事

老人クラブ		クラブNo		現在会員数	記入者氏名	電話番号	
久代老人クラブ		43		70	井上 香織	072-759-7462	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	者	他					
1	総会	○		3	事業報告 収支決算報告 食事・懇親会	34	
2	役員会	○			役員会、役員慰労会	61	年間 13回
3	新年互礼会	○		1	食事・懇親会・カラオケ	43	参加費徴収 一部会負担
4	日帰り旅行	○		5	和歌山稲村の火館 貸切バス日帰り旅行	25	参加費徴収 一部会負担
5	お楽しみ会	○		7	お喋り会、食事、カラオ ケビンゴゲーム	40	参加費徴収 一部会負担
6	神社参列		○	8	夏季例大祭	3	春日神社招待
7	敬老会	○		9	赤飯を配る	70	
8	市民体育祭		○	10	久代小学校区体育祭	15	自治会より弁当
9	お楽しみ会	○		11	お喋り会、食事、カラオ ケビンゴゲーム	35	参加費徴収 一部会負担
10	神社参列		○	8	秋季例大祭	3	春日神社招待
11	神社参列		○	1	えびす祭	3	春日神社招待
12	奉仕活動	○		年間 14回	春日神社境内清掃	337	菓子とジュース配 布
			○	年間 5回	クリンアップ作戦	9	菓子とジュース配 布

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	第2、第4月曜	自治会管理公園	11	
2	カラオケ同好会	毎週金曜	春日会館	6	

撰代楽友クラブの年間行事

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者名	電話番号	
撰代楽友クラブ		44		74	井上 武彦	072-757-4167	
行事名		主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
		者	他				
1	花見会	○		4	花見集いの会食事、親睦会	45	半額負担
2	総会	○		5	活動報告、決算報告 懇親会、米寿祝い	40 3	全額負担
3			○	5~2	高齢者大学受講	1	全額負担
4	定例会	○		毎月	食事、懇親会、ピンゴゲーム、連絡事項報告	380	1月4月を除く
5	地蔵盆協力		○	8	お地蔵さんのお守り	12	クラブ役員
6	敬老日	○		9	お祝い記念品	74	全員 1000円の菓子
7	研修旅行		○	9、10	市老連南地区	4	役員参加
			○	11	高齢者大学女性部福祉委員会各1名参加	3	
8	親睦旅行	○		11	日帰り親睦旅行	30	1人 3000円補助
			○	10	市老連一泊旅行	10	1人 2800円補助
9	スポーツ大会		○	5、11	市老連ゴルフ大会	8	一人 1000円補助
			○	11、3	川ブランドゴルフ大会	20	
			○	9	川囲碁大会	4	
10	子供との交流		○	2	ジョイフル、子供昔遊び	8	
		○	○		子供見守りたい	80	
		○	○		学校内クラブ(フラワー、習字)の支援	140	
			○		夏休みラジオ体操	125	
11	講習会		○		市老連の料理、交通安全健康講座	7	歩道掃除アルミ缶古紙回収
12	奉仕活動	○		9	秋のクリーンアップ大作戦、資源回収	35 100	
13	文化活動		○		市老連作品展	7	
			○		市老連演芸大会	5	
			○		コミュニティ、カラオケ大会	2	
		○		9	カラオケ大会	15	
14	新年互例会	○		1	食事、懇親会	45	
15	高齢者の集い		○	11	福祉、一人暮らし高齢者	15	
16	地域活動			10	体育祭参加	20	
					幼稚園行事参加	6	
					福祉餅つき大会	18	

<同好会>

	クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	カラオケクラブ	週3回	撰代公民館	15	
2	ブランドゴルフクラブ	週2回	西猪名公園	13	
3	囲碁クラブ	週2回	撰代公民館	4	
4	園芸クラブ	随時	南山公園	6	
5	御詠歌クラブ	月1回	撰代公民館	10	

北久代明朗会の年間行事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者名	電話番号	
北久代明朗会		47	69	吉野 進	072-758-3554	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
	老	他				
1	総会	○		4	前年度活動報告会計報告 新役員選出、紹介 新年度の活動報告予算案 役員連絡会	45 8
2	懇親会	○		5	会員食事懇親会	43
3	定例会	○		6 8 10 12	役員連絡会	32
4	日帰り旅行			7	研修旅行日帰り	
5	子供との交流	○	○	8	自治会盆踊り	53
6	敬老会	○		9	敬老の日食事会ゲーム	
7	奉仕活動	○		12	公園、歩道掃除	45
		○	○	12	年末警戒協力	23
8	アトラクショ ン	○			カラオケ	10
9	健康増進	○		10	ハイキング(五月山)	8
					鳴子踊り	?
				11	グランドゴルフ	4
10	子供の交流	○		8	夏休みラジオ体操	?
11	作品展	○		12	自治会、老人会合同	10
				3	編物、手芸、写真を展示	

<同好会・クラブ>・・・なし

東久代長寿会の年間行事

老人クラブ名		クラブ No	現在会員数	記入者名	電話番号		
東久代長寿会		52	63	木村 啓二	072-758-2934		
行事名		主催者 老 他		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考
1	総会	○		4	活動報告、会計報告 活動計画、予算案等	43	
2	役員定例会	○		原則毎 月	役員報告及び連絡会	10	
3	奉仕活動	○		6、 11 2、3	資源回収アルミ缶等	延15	
4	自治会		○	8	盆踊り大会	230	
5	囲碁		○	9	市老連の囲碁大会	3	
6	親睦会	○		9	日帰り旅行	21	
7	親善			11	グランドゴルフ大会	8	東久代運動公園
8	奉仕活動	○		12、 3	墓地の掃除、春日神社	32	
		○		12	新年互礼会の打合せ	9	
9	自治会共催	○	○	1	とんど、餅つき大会	80	
10	グランドゴルフ		○	11 3	市老連グランドゴルフ	13	

<同好会>

	クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	グランドゴルフゆりの会	毎週火曜日	東久代運動公園	8	
2	三葉囲碁、将棋クラブ	毎週日曜日	東久代春日会館	5	
3	三葉カラオケクラブ	第4金曜日	東久代春日会館	6	

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者名	電話番号		
西老クラブ		53	61	吉川 幸雄	072-759-6163		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	者	他					
1	総会	○		4	活動報告 会計報告	40	
2	お花見会	○		4	食事 親睦会	40	
3	日帰り旅行	○		6	研修旅行	30	
4	子供との交流会	○	○	8	グランドゴルフ	18	小学生(10)
		○	○	11	ビデオ鑑賞会	18	小学生(8)
5	敬老の日	○		10	食事会	30	
6	市民体育祭	○	○	10	久代小学校区市民体育祭	35	コミュニティ主催
7	奉仕活動	○			地域の掃除	35	
8	資源回収	○		毎月 1回	アルミ缶等の回収	20	

<同好会>

	クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	西町会(西老クラブ) グランドゴルフ同好会	毎日	東久代スポーツ公園	8	

<パソコンのお勉強・何から覚えるのがよいの?>

1. パソコンのスイッチのON、OFFを覚える。
2. マウス操作を覚える。
3. ローマ字入力を設定する。ローマ字表を用意して覚える。
4. 電子メールのアドレスを取得する。(J・COMやNTT,Yahoo等)
5. 相手の電子メールアドレスを聞いてメールを送る。
6. 電子メールアドレスの管理方法を覚える
7. インターネットの使い方を覚える。
8. Word(ワード)で文章を作成する方法を覚える。
9. Excel(エクセル)で表を作成する方法を覚える。
10. Excelの計算・並べ替えを覚える
11. 写真の取り込みと整理方法を覚える。
12. 住所録と宛名の管理方法を覚える。(筆まめ等ソフトの活用)

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者名	電話番号		
下加茂睦会		103	56	坂下亭廉	072-755-4036		
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会	○		4	前年度事業報告 会計報告 懇談会	32	
2	団地内お花見会	○		4	新会員紹介 懇談会	40	
3	研修旅行	○		5	日帰り旅行	24	
4	親睦会	○		8	食事会を通して安否確認	43	
		○		1	カラオケ、あみだくじゲーム	45	
5	奉仕活動		○	偶数月	団地内外の掃除	146	
		○		3、7、9		67	
6	敬老会		○	10	懇談会	55	
7	南地区研修旅行		○	9	人形浄瑠璃、藍染体験 (徳島方面)	4	

＜同好会＞

	クラブ名	実施日	実施場所	人数	単老補助金(円)
1	銭太鼓(幸の会)	年18回	ディサービスこころ湯々館	18	
2	新舞踊「とよひで」	年8回	ハピネス川西 緑台センター	16	

＜日本食は理想的な健康長寿食＞

伝統的な日本人の食事は「健康長寿食」です。そして、日本食は、日本人が長生きできる要因の一つであると言われています。

日本人の食事の大きな特徴は、米飯の「主食」、みそ汁やお吸い物の「汁物」、魚や肉の「主菜」、野菜を主体とした「副菜」という、独特のパターンで構成されている点です。

日本人の食事は、先進諸国のなかでは炭水化物の量が多く、脂質の量が飛び抜けて少なく、その結果、心臓病にかかる人が非常に少ないのです。

一般的に、総エネルギーのうちたんぱく質が15%、脂質が25%、炭水化物が60%の割合であるのが理想的と言われています。日本人の食事は、この理想的なバランスになっています。

老人クラブ名		クラブNo		現在会員数	記入者名	電話番号	
久代健勝クラブ		107		65	鈴木 勇	072-758-3297	
行事名	主催者		実施 (月)	行事内容	会員参加 (人)	備考	
	老	他					
1	総会 アトラクシ ョン	○		4	活動報告 会計報告 新役員選出紹 食事会 懇親会 ピンゴゲ ーム カラオケ	44	
2	定例会	○		年7回	役員会	112	
3	健康増進	○		年4回	歩こう会		
4	奉仕活動	○		年8回	西久代会館掃除 南中学校 通学路の掃除	160	
5	研修旅行	○		6	日帰り旅行	35	
6	敬老祝賀会	○		9	食事、歓談 ピンゴゲーム、カラオケ	49	
7	市民体育祭		○	10	久代小学校区運動会	30	
8	新年互礼会	○		1	会食、歓談 ピンゴゲーム カラオケ	50	
9	資源回収	○		月2回	缶拾い		
10	ハイキング	○	○		自治会と共催で箕面公園	35	
11	美化活動	○			草花造り (西久代会館敷地内)		

<同好会・クラブ>・・・なし

<和食の問題点は、カルシウム不足や塩分過剰>

和食は、バランスのとれた理想的な食事ですが問題点もあります。

それは、カルシウム不足や塩分過剰になりがちなことです。

カルシウムは、いろいろな食品に含まれていますが、吸収性を考えると乳製品が最も優れています。

和風食材でカルシウムを含むものには、小魚や海藻類、豆腐類などがありますが、量をたくさん食べるのが難しく、牛乳に比べて吸収もよくありません。

また和食では、大半の料理を塩・しょうゆ・みそで味付けをするので、どうしても塩分を取り過ぎてしまいます。減塩のしょうゆやみそを使ったり、酢味にするなど薄味を心がけて下さい。

高 芝 ク ラ ブ の 年 間 行 事

老人クラブ名		クラブNo	現在会員数	記入者氏名	電話番号	
高芝クラブ		108	53	伊藤 宣夫	072-759-8265	
行事名	主催者		実施(月)	行事内容	会員参加(人)	備考
	老	他				
1	総会	○	4	前年度活動報告・会計報告 役員決定 今年度活動計画・予算	35	
2	花見	○	4	西猪名公園・食事他	32	
3	公園草取り	○	毎月	馬入公園・児童公園	300	毎月平均25人
4	グランドゴルフコンペ	○	5、10	市グランドゴルフコンペ参加(市総合運動場)	18	1回9名
5	公園他花植え	○	6、12	プランタン花植え替え	12	1回6名
6	パターゴルフ	○	6、11	しあわせ村	24	1回12名
7	ラジオ体操	○	8	馬入公園でラジオ体操	40	
8	茶話会	○	9	敬老の日、食事会	35	
9	花の会	○	毎週	公民館で手芸他	480	1回10名/4週
10	さくらの会	○	毎週	公民館でカラオケ	480	1回10名/4週

<同好会・クラブ>

	同好会名	実施日	実施場所	人数	単者補助金(円)
1	グランドゴルフ同好会	毎週、月、木 他コンペ参加	西猪名公園グランド	13	100,800円

<長寿の秘訣>

- 1 身体の健康/歩くこと・こまめに動くこと
- 2 心の健康/笑うこと・くよくよしないこと
- 3 腹八分目は医者いらず
- 4 噛むことで認知症予防/食事は
1口で32回噛む
- 5 血圧を上手にコントロールする
には/水分補給が大事
- 6 人間足から死んで行く/毎日足
のリハビリをする
- 7 笑いは薬/声を出して笑おう
- 8 人生は今が一番若い。来年は今より歳を取っている

1	1日1回は読む
10	1日10回は笑う
100	1日100回深呼吸
1000	1日1000字を書く
10000	1日1万歩歩く

訪問介護ステーション・コスモス理事長赤井文美代氏講義より

「話のツマ」として、こんな話を載せました。

- 健康と笑の効果・・・・・・・・・・ 5頁
- カラオケ健康法・・・・・・・・・・ 23頁
- 合唱の進め方・・・・・・・・・・ 38頁
- 認知症予防にウォーキング・・・・ 42頁
- パソコンと仲良しに・・・・・・・・ 60頁
- 日本食は理想的な健康長寿食・・・・ 70頁
- 長寿の秘訣・・・・・・・・・・ 72頁



発行 川西市老人クラブ連合会
会長 井野口 昌孝
事務局 〒666-8501 川西市中央町 12 番 1 号
電話 072-740-1174 FAX072-740-2003
川西市健康福祉部健康生活室長寿・介護保険課
担当 高見 誠一

「単位老人クラブ行事集」作成にかかわった若手委員

委員長：藤倉博、副委員長 上杉生世
メンバー：伊東進、金築久雄、西良克彦、澤田依利彦
多田野成子、高谷俊和、中島秀明、中本慶三
藤川隆、安川忠彦、矢吹健二、吉村俊雄
吉村幸雄 (50音順・敬称略)

印刷 辰巳印刷有限公司
〒666-0025 川西市加茂 1-11-15
電話 072-759-8471 FAX 072-757-7048



老人クラブ会員章



川西市市花
りんどう