



アツと言う間に一年の半分が過ぎ去り夏本番7月へ突入しました！！ボーっとしていたらすぐに一年が終わります。やるべきことは腐る程あります、何でも早め～に片付けましょう！！  
・・・日が暮れる前に、チョコちゃんに叱られる前に・・・

**報告事項**

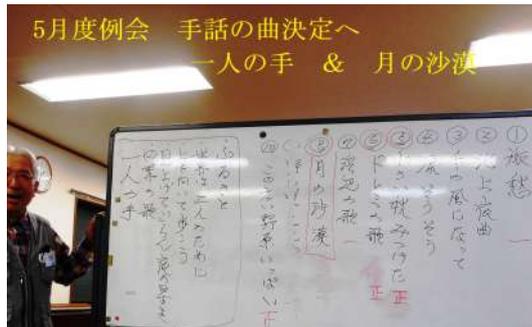
1. 鶯友会 G. ゴルフ大会 5月11日 (木)、参加 23名、優勝 小田嶋治さん
2. 鶯友会 5月度例会：5月13日 (土)、手話コーラス曲決め・GPT デモ、出席 20名
3. 明老連 歩こう会：5月17日 (水)、阪大学術博物館他へ、参加 49名 (鶯友会 9)
4. 玉葱収穫体験会：5月20日 (土)、参加 子供会 42 (27+15) + 鶯友会 18 = 計 60名
5. 市老連 第63回定期総会：5月24日 (水) 於 アステ 6F 大ホール
6. 明老連 日帰りバス旅行：6月6日 (火) 鳴門のグルメ昼食他、参加 96名 (鶯友 15)
7. 市老連 G. ゴルフ大会：6月8日 (金) 於 向陽台市民運動場、参加 92名 (鶯友 7)
8. 鶯友会 6月度例会：6月10日 (土) 映画上映 “ひまわり” 出席 26名
9. 会員動静：小園照男さん退会・・・会員総数 63名へ (男 31+32)

**喫緊の行事予定他**

1. 鶯友会 G. ゴルフ大会 7月6日 (木) 13:00～ 於 湯山台グラウンド
2. 鶯友会 7月度例会：7月8日 (土) 13:00～ 手話コーラスのレッスン (指導-池田先生)
3. 市老連 ボッチャーゲーム大会：7月25日 (火) 於 アステ 6F 大ホール
4. 鶯が丘 夏祭り：7月29日 (土) 17:00～ 於 自治会館
5. 鶯友会 納涼カラオケ会：8月5日 (土) 13:00～ 於 自治会館
6. 市老連カラオケ大会 8月11日 (金) 於 アステ 6F 大ホール
7. 鶯友会 9月度例会：9月9日 (土) 13:00～
8. 市老連 シニアの集い：9月13日 (水) 於 アステ 6F 大ホール
9. 市老連 モルック大会：9月19日 (火) 於 キセラせせらぎ公園
10. 市老連 ゴルフ大会：9月25日 (月) 於 能勢CC

以上

**5月度例会**



**6月度例会**



「戦争とは何か」ウクライナ侵攻で再  
注目の映画「ひまわり」  
70年公開の映画上映

グランドゴルフ大会



明老連 歩こう会 R5.5.17



玉ネギ収穫体験会 R5.5.20



明老連日帰りバス旅行 R5.6.6

鳴門のグルメ昼食



雨の中での鳴門渦潮見物



明老連日帰りバス旅行 R5.6.6

於 ホテル 鯛丸



市老連 G. ゴルフ大会



市老連 グランドゴルフ大会 R5.6.8

| 第24回グラウンドゴルフ大会 成績        |    |        |       |           |     |
|--------------------------|----|--------|-------|-----------|-----|
| 開催日) 2023年6月8日 場所) 市民運動場 |    |        |       |           |     |
| 順位                       | 組  | クラブNo. | 氏名    | クラブ名      | 総打数 |
| 優勝                       | A7 | 19     | 芋田 昌之 | 高砂会       | 48  |
| 準優勝                      | A8 | 118    | 藤田喜志夫 | よつば会      | 49  |
| 3                        | B8 | 23     | 川原 敏代 | 南花屋敷喜楽会   | 49  |
| 4                        | A2 | 106    | 山中 里美 | 下財長生会     | 51  |
| 5                        | A3 | 56     | 萬年 孝次 | 新田長寿会     | 51  |
| 6                        | B9 | 100    | 井門 哲也 | 南花屋敷第二寿会  | 54  |
| 7                        | B7 | 121    | 前 美代子 | 加茂団地桃源クラブ | 55  |
| 8                        | B8 | 23     | 木村 春子 | 南花屋敷喜楽会   | 55  |
| 9                        | B1 | 71     | 鈴木 良子 | 見野楽友クラブ   | 55  |
| 10                       | B3 | 41     | 射場 敏子 | 加茂第五加寿会   | 55  |

今回はハイレベルの戦いでした！！  
 優勝は48 (24-under)！！  
 我が鶯友会から出場7選手の  
 成績以下の通り。

|         | スコア | 順位        |
|---------|-----|-----------|
| 藤井一彦さん  | 59  | <b>20</b> |
| 藤井喜久代さん | 62  | <b>38</b> |
| 越智基木さん  | 63  | <b>45</b> |
| 中田多津子さん | 64  | <b>52</b> |
| 栗原 亮さん  | 66  | <b>60</b> |
| 中田和男さん  | 66  | <b>65</b> |
| 栗原恵子さん  | 77  | <b>88</b> |

太文字→飛び賞！！！！

## 自信をもって健康、健幸、健口でいますか？

4年ぶりに開催されました鶯友会の総会でお元気な皆様にお会いして沢山のエネルギーを頂きました。皆様本当にお元気ですネ、普段から健康に留意されているご努力の賜物とお見受けいたしました。私も少々健康には興味がございます。幼少の頃は虚弱体質と言われ「病気の問屋さん」だった、と言われた私ですが、何とか今日を迎えております。

約9年前、これからも健やかにとの思いから川西市保健センターが主催されていた体操教室に行くようになりました。3年近く通いましたでしょうか、自分自身のためにと励んでおりました健康体操が、ここで私は思いがけない認定を受けることになりました。「健幸アンバサダー」というものです。川西市保健センターが発信する、健幸に関することを家族や身近な人に伝えるというもので所謂、伝道師です。

「きんたくん、健幸体操」を市民の皆様に応募するのが目標の一つ、合わせて「健康づくりに無関心の方」への警鐘としての活動です。私自身の健康のためにと続けた「体操教室」が「健幸アンバサダー」へとつながりました。

「健康」のみならず、「健幸」「健口」を意識するように指導されております。健やかに、幸せに、地域の皆様と共に日々を過ごしたいとの思いが、大きくなって参りました。コロナ前の生活が戻りつつある今日、年を重ねてもいろいろなことに挑戦できるよう、皆様と共に楽しい日々をしたいと思う今日この頃でございます。

健幸アンバサダー通信 臨時記番号

Smart Smile Ambassador 健幸アンバサダー

#あなたの歯、はえてますか？  
～歯の輝きはあなたの輝き～

3分

### 自信をもって笑えていますか？



健康な歯を目指して、確認してみよう  
～次の質問に「はい」「いいえ」に○をつけてみましょう～

① 1日2回は丁寧に磨いている  はい  いいえ

② 歯と歯肉の境目を磨くようにしている  はい  いいえ

③ デンタルフロスや歯間ブラシを使っている  はい  いいえ

④ 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている  はい  いいえ

⑤ 定期的に鏡で口の中をチェックするようにしている  はい  いいえ

⑥ 半年に1回以上定期健診に行っている  はい  いいえ

⑦ 食べるときは、よくかんでいる  はい  いいえ

①東京大学歯学部社会総合研究機関 田中友規、飯島勝夫  
②～⑦日本口腔保健協会 お口の健康情報ナビ 参考

白い歯に○が増えるようにしましょう

### 健口は沢山のメリットがあります！

|            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| 清潔感がでる     | 表情や言葉がはっきりする | よくかむと脳が活性化する |
| 笑顔に自信が持てる  |              | スポーツで力を出せる   |
| お口の臭い予防になる |              | よくかむと肥満予防になる |
| 感染予防につながる  |              | おいしくご飯が食べられる |



全身の病気を防ぎ、長生きにつながる  
(肥満、糖尿病、認知症、転倒などの予防)

8020 推進財団 Let's 8020 自分の歯で一生おいしく食べるために～10代からはじめる 8020～、LION 歯の白さが人に与える印象の調査、東京医科歯科大学 新型コロナウイルス感染症対策 2020、日本歯科医師会 健康長寿社会に資する歯科医療、口腔保健のエビデンス 2015、日本口腔保健協会お口の健康情報ナビ 2022

### 歯と口の健口を大切にすることは、自分らしい豊かな生き方につながります

自分にできることから始めて一生はッピーに♪

#歯に関心がある人とつながりたい #写真映え #歯周病予防 #虫歯予防 #歯科健診

発行：スマートウエルネスコミュニティ協議会

武蔵野大学は、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。

SWC協議会 認証

本資料は、計4冊組のSWC(5冊) 協議会が提供しています。

情報の印刷動画を視聴することが出来ます (会員の方のみ)

公式LINE 登録をお願いします

皆さま今からでも遅くはありません！！ さあ、立ち上がりましょう！！

R5年5月31日 岡田久美子