

らくえん通信

楽しむ > 思いやる > 役に立つ

発行 清和台いきいき元気クラブ 〒666-0143 川西市清和台西2-1-83 TEL799-1306 FAX799-4104

HP <http://www.seiwadaijichikai.net/>

E-Mail seiwadai1306@jttk.zaq.ne.jp

いきいき元気クラブ今年度の行事

会長 澤田依利彦

4年ぶりとなる対面での定時総会が4月26日に開催され、大雨にもかかわらず、沢山の会員の方にご出席をいただき、全議案を賛成多数でご承認いただきました。

この総会でも申し上げましたが、コロナの感染が未だ収束したとはいえませんが、今年はクラブのいろいろな行事を出来るだけ開催していこうと思っております。

まず9月18日の「敬老の日の集い」、カラオケや会員みなさんのいろいろなご自慢の演技披露を中心に盛り上げて、明るい笑い声が友楽園いっぱいに響きわたる事を願っております。

また10月25日には日帰りのバスツアーを計画し、参加をよびかけたところ、たちまちの内にバス2台、90名の申し込みがありました。

今年は琵琶湖方面への日帰り旅行となります。

帰りのバスの中でのビンゴゲームをもう今から「それが楽しみ」と期待されています。

秋のクリーンアップ大作戦や年末のパトロールなど自治会やコミュニティ主催の行事にもこれまでどおり、積極的に参加して行きたいと考えています。

みなさんの積極的なご参加をお願い致します。



新役員の紹介

会長	澤田 依利彦	囲碁同好会
副会長	酒井 己千子	マージャン同好会
同右	波多野 祐輔	園芸クラブ
同右	小島 光枝	カラオケさくら
同右	岸本 協	カラオケさくら
書記	北村 茂子	盆踊りの会
理事	寺本 芳男	囲碁同好会
同右	波多野 祐輔	園芸クラブ
同右	菊池 文太郎	カラオケひばりの会
同右	鈴木 眞一郎	カラオケ菜の花会
同右	家原 進二郎	カラオケを楽しむ会
同右	川端 弘一	カラオケさくら
同右	奥 正宏	将棋クラブ
同右	今村 美幸	書の会
同右	石河 由	ゆっくり体操
同右	大塚 祐司	マージャンを楽しむ会
同右	阿部 隆次	マージャン同好会
同右	坂井 宗隆	楽園マージャンの会
同右	宮下 広子	お気楽トンボの会
同右	内富 里美	華やぎ会(大正琴)
同右	湯川 純子	盆踊りの会
会計監査	馬場 生吾	園芸クラブ
相談役	家原 進二郎	カラオケを楽しむ会
顧問	川上 大輔	清和苑施設長
同右	武内 秀男	清和台地区コミュニティ協議会会長
同右	中村 清秀	清和台自治会会長

知っていますか？ “老化による物忘れ” と “認知症による物忘れ”

私ごとながらこの7月で82歳になります、おおよそ日本人男性の平均寿命といったところですか。

「コロナに罹らずここまで生き長らえてきましたが、今気になることはただただ認知症・・・」とみに近頃物忘れが酷くなってきております。その日ではないのにプラスチックのゴミを出そうとしたり、米を研いで（無洗米でも一度は軽く洗う）炊飯器に入れスイッチを入れ、炊きあがったかな？と眺むるに水を入れるのを忘れていたとか・・・

高齢化が進み認知症になる人が急増していると言われており、2025年（2年先ですが）には日本人の65歳以上の高齢者の凡そ5人に一人が認知症になる、とのデータがあります。令和5年4月1日現在の川西市の市老連会員数が約3千人ですから、ほぼ6百人の会員が認知症になる計算です。

もの忘れが酷くなると、いよいよ認知症の始まりか？と誰しも気になろうと思います。ただ物忘れと言っても物忘れの内容、質によって「老化による物忘れ」か、それとも「認知症による物忘れ」か、に分かれるようです。

さる然るべき方（専門家ですが）の説明によると、それは次のように区分されている由。

老化による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる ○食事をしたことは覚えているが、食事のメニューまでは思い出せない。	体験そのものを忘れる ○食事をしたにもかかわらず、食事をしたか思い出せず「ご飯はまだ？」と聞いてくる。
忘れたことを自覚している ○用事があり2階へあがったが、何をしに来たのか忘れてしまった。 ○買い物から帰ったら、買い忘れがあることに気が付く。	忘れたことを自覚できない ○用事を忘れていること自体に気づかず別のことをしてしまう。 ○買い物に行ったことを忘れ、また買物に行く。
生活に支障はない ○日付や曜日、場所などを間違える。 ○間違いを指摘されても作り話はせずに謝る。 ○無くした物は探して見つける。 ○一度通った道でも迷うことがあるが、目的地にはたどりつける。	生活に支障をきたす ○日付や曜日、場所などが分からなくなる。 ○間違いを指摘されると、非を認めず作り話をする。 ○無くしたものは誰かに盗まれたと思ってしまう。 ○自宅に帰ることができない。



皆さん、認知症予防のためにバランスのよい食事、適度な運動、そして社会活動への参加を心がけましょう！！



大正琴の華やぎ会は5月24日(水)午後1時より第1自治会館で演奏会を開催しました。
3年余りのコロナ禍で練習もなかなか出来ませんでした。当日30名余りの方にお越しいただきまして、童謡や昔なつかしい歌謡曲を大声で歌ってください、楽しいひと時を過ごしました。これからも皆さまとともに健康で生きがいを持って弾き続けたいと思います。

令和5年度 清和台いきいき元気クラブ分科会活動一覧表

新規会員募集中

令和5年4月1日現在

	分科会名	代表者名	使用曜日	使用部屋	時間	活動場所
1	囲碁同好会	寺本 芳男	火木土 第2火曜	洋間 洋間	12時30分～16時 12時～16時	友楽園 友楽園
2	園芸クラブ	波多野祐輔	第1. 金曜日	庭・洋間	9時～12時	友楽園
3	カラオケひばりの会	菊池 文太郎	金曜日	和室1	10時～16時	友楽園
4	カラオケ菜の花会	鈴木眞一郎	月曜日	和室1	10時～16時	友楽園
5	カラオケさくら	川端 弘一	土曜日	和室1	10時～16時	友楽園
6	カラオケを楽しむ会	家原 進二郎	第1・3木	和室1	11時～16時	友楽園
7	将棋クラブ	奥 正宏	月火木金土	洋間	10時～16時	友楽園
8	書の会	今村 美幸	第1. 3月曜日		14時～16時	スポーツ21
9	ゆっくり体操	石河 由	第2. 4火曜日 第1・3火曜日	和室1	13時～14時30分	友楽園 スポーツ21
10	マージャンを楽しむ会	大塚 裕司	第1. 3. 5土第2. 4金	和室2・ロビー	10時～16時	友楽園
11	マージャン同好会	阿部 隆次	第1. 3. 5金第2. 4土	和室2・ロビー	10時～16時	友楽園
12	楽園マージャンの会	坂井 宗隆	木曜日	和室2・ロビー	10時～16時	友楽園
13	華やぎ会(大正琴)	内富 里美	第1. 3. 5火曜 第2. 4水曜日	洋間 ホール	10時～12時30分 12時～16時	友楽園 第1自治会館
14	お気楽トンボの会	宮下 広子	第1. 3月曜日	ホール	12時30分～15時	第1自治会館
15	盆踊りの会	湯川 純子	第1. 3火曜日	ホール	12時～16時	第1自治会館

新役員のご挨拶

投稿のあつた分のみ掲載

副会長 小島 光枝

令和5年度副会長に就任致しましたカラオケさくら、華やぎ会の小島です。いきいき元気クラブでは、仲間の方々と日々楽しく過ごさせて頂いております。会長をはじめ先輩方に教えて頂きながら頑張っております。どうぞよろしくお願いいたします。

理事 寺本 芳男 (囲碁同好会)

囲碁同好会は現在43名の会員で、日々囲碁を楽しんでいます。友楽園と清和台公民館での活動で、囲碁大会や自由対局そして初心者の方への指導を行っています。囲碁は手談と言いますが、囲碁をとおして多くの仲間ができます。そして認知症予防に役立つと言われています。囲碁のルールは簡単で、白石と黒石で交互に打ち陣地の大きさを競うゲームで、その方法やテクニクが色々あり、日々の対局を通して自分で体験し理解し覚えて、強くなっています。囲碁同好会には女性の会員もおられます。年齢・男女を問わず多数の入会をお待ちしております。

理事 鈴木眞一郎 (カラオケ菜の花会)

この度、カラオケ菜の花会の新役員に指名されました鈴木です。今回初めてで、何かとご迷惑をおかけしますかと思いますが、これからはお役にたてるように尽力させていただきます。みなさんのご指導のほど、宜しくお願い致します。

理事 川端 弘一 (カラオケさくら)

カラオケ新代表者、川端弘一の一言です。コロナから三年越し、カラオケメンバーと再会、楽しく歌える環境作りに頑張ります。

理事 石河 由 (ゆつくり体操)

一〇〇歳まで自分の足で歩くことを目指しています。いい笑顔、いい健康、良いこといっぱいゆつくり体操です。

理事 阿部隆次 (マジャン同好会)

マジャン同好会は会員の高齢化等でメンバーが年々減少しており、他の会から助け人をお願いする事度々なんです。待ちのわからないとこ、点数計算等教えあい皆で楽しく和気あいあいとして雰囲気の良い同好会です。もちろん初心者も大歓迎です。ので多くの方に入会していただき一緒に楽しみましょう。何はともあれ現在は人員不足ですのでご入会希望者待つてます。

理事 湯川 純子 (盆踊りの会)

この度、盆踊りの会の代表を担当させていただきました。北村先生ご指導の下、月二回の活動では皆さんで楽しく和気あいあいとおしゃべりや踊りに励んでいます。踊る前には軽い手足の準備体操や脳トレなど先生に教わりながら盆踊りを楽しんでいます。

漢字クイズ

左の漢字はいずれもよく見るものですが、この中にひとつだけ俳句の季語にもなっているものがあります。それはどれでしょう。

- 1 就活
- 2 独活
- 3 婚活
- 4 終活

【正解の発表は次号にて】