

シニア

緑が丘だより

さまざまの事思い出す桜かな 芭蕉



桜の美しい季節！皆さんコロナ感染対策で自粛、自粛の毎日ですが、自分に合った体調管理に心がけましょう。

全国的にコロナウイルス感染の拡大状況で、県、町の自粛方針に基づき

1、緑が丘ゆめクラブ、4月30日まで、すべての活動を中止します。

2、5月13日の開催、「令和2年度定期総会、緑が丘ゆめクラブ定期総会」は「書面総会」とします。皆さんに、新年度の議案提案書を配布し、委任状と議決権同意書を提出いただき、議決とする予定です。詳細は後日、会長から連絡いたします。

3、昨年度の活動について

昨年度は、会員の皆さんが積極的に、ゆめクラブの活動に参加いただき、仲間と楽しい元気な時間を共有できました。ご協力感謝申し上げます。

***全体行事：** 歌声サロン、誕生会、バス旅行、健康講座、シネマ鑑賞会、スマホ講座
里山散策、未病センターセルフ健康チェック、バーベキュー会など。

*サークル・クラブ活動・2019年度1年間の活動の凡の実績

	サークル・クラブ名	開催日	平均参加者	年間延べ参加人数
1	コーラス部	第2・4水曜日	20名	約440名
2	お茶を楽しむ会	第1・3木曜日	6名	約132名
3	書道を楽しむ会	第3火曜日	9名	約108名
4	絵を楽しむ会	第4火曜日	9名	約108名
5	健康麻雀会	第3火曜日	24名	約288名
6	カラオケ会	第4土曜日	8名	約88名
7	グラウンドゴルフ会	毎週月曜日	8名	約288名
8	パークゴルフ会	第3土曜日	15名	約180名
9	カーリンコンの会	第2月曜日	7名	約77名
10	体操教室	毎週月曜日	10名	約400名

年間参加者
延2109名



コーラス部



ダンベル体操教室



麻雀の会



グラウンドゴルフ

新会員の紹介

金森晴一さん、金森美佐子さん（3丁目）、泉裕さん（2丁目）
皆さん、よろしくお願い致します。

令和2年 4月・5月の予定

4月	1	水	10:00	コミセン美化の日	
	1	水	10:00	社協「通いの場」	
	2	木	10:00	お茶を楽しむ会	
	8	水	9:10	執行役員会	
	〃	〃	10:00	コーラス部練習	
	〃	〃	11:00	定例茶話会	
	10	金	11:00	社会奉仕の日(登校見守り)	
	13	月	13:30	カーリンコンの会	
	15	水	10:00	社協「通いの場」	
	16	木	10:00	お茶を楽しむ会	
	17	金	14:00	二宮老連「定期総会」	
	18	土	11:00	パークゴルフ会	
	19	日	10:00	自治会総会	
	21	火	10:00	書道を楽しむ会	
	〃	〃	10:00	絵を楽しむ会	
	〃	〃	13:00	健康麻雀会	
	22	水	13:30	第23回歌声サロン	
	23	金	10:10	緑が丘ゆめクラブ「理事会議」	
	25	土	13:30	カラオケの会	
	27	月	14:00	友愛訪問	
5月	7	木	10:00	お茶を楽しむ会	未定
	9	土	13:00	おじいちゃんおばあちゃん大学	中止
	11	月	13:00	カーリンコンの会	未定
	13	水	10:30	緑が丘ゆめクラブ「定期総会」	書面総会(委任状)
	〃	〃	9:30	執行役員会	未定
	16	土	11:00	パークゴルフ会	〃
	19	火	10:00	書道を楽しむ会	〃
	〃	〃	13:00	健康麻雀会	〃
	21	木	10:00	お茶を楽しむ会	〃
	23	土	13:30	カラオケの会	〃
	25	月	14:00	友愛訪問	〃
	26	火	10:00	絵を楽しむ会	〃
	27	水	10:00	コーラス部練習	〃
			大磯歴史散歩(予定)	未定	

全
て
中
止

「あなたのカードが使われています」という不審な電話に注意！

警察署や公的機関・銀行等の職員であると名乗られても、絶対にキャッシュカード等を渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。



緑が丘だより

ゆめクラブ

2020年5月1日

茶柱に微笑む朝の祈りごと 正子

桜散り若葉の清々しい季節になりましたが、
コロナウイルス感染はまだまだ収束見えません。
しばらくは体調を整えつつ、自粛しましょう。



今月の巻頭句は井上正子さんの句です。

* コロナウイルス感染予防、県、町の自粛方針に基づき活動自粛します。

緑が丘ゆめクラブの活動は、5月中の、すべての活動を中止します。

コロナ感染予防： *不要不急の外出しない *手洗い、うがいの励行
*対人対応マスクの着用 *混雑、密集を避ける

緑が丘ゆめクラブ令和2年定期総会： 今回は「書面決議」としました。

結果：1号議案（令和元年度事業報告と会計報告）、2号議案（令和2年度事業計画と予算案）、3号議案（令和2年度執行役員承認）、いずれも反対なく決議されました。

* 片山会長が退任され、新会長に穂積 雅さんが就任されました。

*** 穂積新会長の挨拶：** 「一に健康、二に楽しく」のモットーで活動しましょう！・・・
というご挨拶を用意していましたが、につき新型コロナに邪魔されています。
当分は心身の調整に努めて、感染の心配がなくなった暁にはまた楽しく集い、元気に歌い、笑い、食べ、賑やかに懇談しましょう。

*** 令和2年度、新たに役員に就任された方（敬称略）**

- ・会長：穂積 雅 ・理事：青野吉雄 ・幹事：井戸田英和、岸野 修
- ・顧問：片山 博 ・友愛委員長：門倉絹子 ・友愛委員：穂積 雅

*** 今年度の主な重点活動**

- ・ゆめクラブ活動の情報を地域に発信し、仲間の支え合いの輪が広がるようにしたい。
- ・「お助けネットワーク」の定着化

*** 今年度の主な全体行事**（誕生会、歌声サロン、バス旅行など、毎年実施行事の継続）

*** 緑が丘ゆめクラブ会員の移動（2019年3/31～2020年3/31）**

- ・2019年3月31日会員数：117名 ・新入会員数：8名
- ・退会会員数：5名 ・2020年3/31会員数：120名



緑が丘ゆめクラブの今昔（今年は緑が丘ゆめクラブ設立、20周年の年）

- * 緑が丘地区の誕生、平成8年11月 * 緑が丘防災コミセン完成、平成11年
- * 緑が丘老人クラブ誕生、平成11年、会長：倉嶋英夫、会員49名（一色より分離）
- * 平成23年（2011年）会長：小林清美、会員、55名（ゆめクラブ緑が丘）
- * 平成26年（2014年）会長：高見澤秀男、会員、57名（緑が丘ゆめクラブ）
- * 令和元年（2019年）会長：片山 博 会員、117名



家の中でも身体を動かしましょう！・ひざ伸ばし運動、・スクワット、・かかとあげ運動

令和2年 5月・6月の予定 (変な電話に注意を!、コロナ補助金とかコロナ消毒とか。)

5月	7	木	10:00	お茶を楽しむ会	全て中止
	9	土	13:00	おじいちゃんおばあちゃん大学 中止	
	11	月	13:00	カーリンコンの会	
	13	水	10:30	緑が丘ゆめクラブ定期総会 書面総会	
	〃	〃	9:10	執行役員会	
	16	土	11:00	パークゴルフ会	
	19	火	10:00	書道を楽しむ会	
	〃	〃	13:00	健康麻雀会	
	21	木	10:00	お茶を楽しむ会	
	23	土	13:30	カラオケの会	
	25	月	14:00	友愛訪問 (対面ではなく電話聞き取りで)	
	26	火	10:00	絵を楽しむ会	
	27	水	9:30	コーラス部練習	
毎週月曜日 9:30グランドゴルフ、10:00ダンベル体操					
				大磯歴史散歩 延期	
6月	4	木	10:00	お茶を楽しむ会	町施設の許可状況に依ります
	5	金		グラウンドゴルフ大会 中止	
	8	月	13:00	カーリンコンの会	
	10	水	9:10	執行役員会	
	10	水	9:30	コーラス部練習	
	10	水	11:30	定例茶話会	
	11	木	9:00	花いっぱい運動、「花の植栽」	
	16	火	10:00	書道を楽しむ会	
	〃	〃	13:00	健康麻雀会	
	18	木	10:00	お茶を楽しむ会	
	19	金		ゆめ連さくらんぼ狩りバス旅行 中止	
	22	月	14:00	友愛訪問 (電話聞き取り)	
	23	火	10:00	絵を楽しむ会	
24	水	9:30	コーラス部練習		
27	土	13:30	カラオケの会		
毎週月曜日 9:30グランドゴルフ、10:00ダンベル体操					

***フレイル予防で健康長寿 (ゆめクラブ活動でフレイル予防も)**

国は75歳以上の高齢者の、要介護になる手前の人を対象に「フレイル健診」の導入を考えています。フレイル予防の3つのポイントは、①栄養を取る ②運動をする ③社会参加をする(サークル活動やボランティアなど、自分に合った活動を見つける)

フレイルとは? 加齢にともない心身の活力、認知機能、筋力(サルコペニア状態)、社会とのつながりなどが低下し、介護が必要となる手前の状態のことをいいます。

シニア 緑が丘だより

雑煮膳漬しき笑みの満ち溢あふれ 八寿雄



皆さん、新年おめでとうございます。
 昨年は、いろいろな活動に参加いただき有難うございました。
 皆さん、体力の衰えを感じながらも楽しんでおられます。
 顔を出していない方も、今年こそ、サークル活動や行事に
 顔を出してみませんか！（会長、片山 博）

令和2年の新年の句は
 西澤康雄の名句です。



活動報告

* 12/11、健康講座、コミセン、25名参加

「元気の出る歌の集い、二宮」のスタッフによる歌と体操の
 コラボによる脳トレ体操。いろいろ工夫されたメニューで
 健康アップ、脳の活性化されたかな！



* 12/12、ゆめクラブ二宮の「第5回カーリンコン大会」

緑が丘ゆめクラブ、A、Bの2チーム12名参加、
 初回戦突破するも、決勝進出ならず！次回に期待！
 各チーム6名の選手ご苦労さま。



* サークル・クラブ活動紹介

「健康麻雀の会」現在、33名の会員が登録され、6～7卓で
 月の第3週火曜日、13時からコミセンで楽しんでいます。
 幹事が篠原・飯田さんコンビから濱田・山本正さんにバトンタッチ。

「グラウンドゴルフクラブ」

毎週、月曜日、午前10時から、緑が丘運動公園で楽しんでいます。
 現在、6～7名の方が参加されていますが、もっと多くの方の参加
 を期待しています。幹事は篠原澄江さん。1、2月はお休み。



これからの予定

* 1/8、緑が丘ゆめクラブ新年会、17時30分、「小松や」（二宮駅北口前）34名予定。

* 1/22（水）「第23回歌声サロン」13時30分、コミセン

中西先生の指導で、冬の抒情歌、昭和歌謡曲20曲を楽しみましょう！

* 2/12、「スマホ・タブレット・携帯電話の活用講座」13時30分、コミセン

情報をうまく活用し、話題を広げ、楽しい生活に！ITクラブの古矢さんが解説。

新会員の紹介

* 岸野 文男さん、（3丁目） * 八木房次郎さん（3丁目）

皆さん、よろしくお願ひ致します！



令和2年1月・2月の予定

1月	8	水	7:30	ゆめ連社会奉仕の日(学童登校見守り)	二高入口信号
	〃	水	9:10	執行役員会	コミセン
	7	水	10:00	コーラス部練習	〃
	〃	〃	11:00	月例茶話会	〃
	〃	〃	17:30	緑が丘ゆめクラブ新年会	小松や
	13	月	13:30	カーリンコンの会	コミセン
	16	木	10:00	お茶を楽しむ会(初釜)	小林宅
	〃	〃	17:30	町ゆめ連役員新年会	いこいの村
	18	土	11:00	パークゴルフ会	中井パークゴルフ場
	19	日	10:00	社協もちつき大会	一色コミセン
	21	火	10:00	書道を楽しむ会	コミセン
	〃	〃	13:00	健康麻雀会	〃
	22	水	10:00	コーラス部練習	〃
	〃	〃	13:30	第23回歌声サロン	〃
	25	土	10:00	防災講演会	ラディアン
	〃	土	13:30	カラオケの会	コミセン
	27	月	7:15	成田山初詣バス旅行	町ゆめ連主催
	28	火	10:00	絵を楽しむ会	コミセン
	2月	6	木	10:00	お茶を楽しむ会
10		月	13:30	カーリンコンの会	〃
12		水	9:10	執行役員会	〃
〃		〃	10:00	コーラス部練習	〃
〃		〃	11:00	月例茶話会	〃
〃		〃	13:30	スマホ・タブレット・携帯活用講座	〃
15		土	11:00	パークゴルフ会	中井パークゴルフ場
18		火	10:00	書道を楽しむ会	コミセン
〃		〃	13:00	健康麻雀会	〃
20		木	10:00	お茶を楽しむ会	〃
22		土	13:30	カラオケの会	〃
25		火	10:00	絵を楽しむ会	〃
26		水	10:00	コーラス部練習	〃

☆ ダンベル体操教室 : 毎週月曜日、10時から、コミセン ☆ 1/6から始まります。

☆ グラウンドゴルフ : 1月・2月はお休みします。

地域との関わりや交流を深めるきっかけを作ろうと、「地域デビューカフェ」が開催されます。サークルや町民団体などの活動を紹介するパネルを展示。気軽に行ってみましょう。

1月12日(日)午前10時から : 百合が丘児童館で : お茶・コーヒーも出ます。

谷間の風になびける尾花かな 八寿雄

今月の巻頭句は西澤康雄さんの名句です。



秋の爽やかな風が心地よい季節になりました。楽しい行事が続きます。誘い合ってお出かけください。

*活動報告

*9/13、ゆめクラブ二宮「芸能大会」開催

ラディアン、500名参加、緑が丘ゆめクラブコーラス部20名出演、応援鑑賞者18名参加
気品のある正統コーラスとして好評博した！

*9/11、「未病センターで健康チェック」

13名参加、血管年齢、骨密度、脳年齢、体脂肪率
基礎代謝、脚力、肥満度、口臭度などチェック。
自己健康度認識し日常健康アップに！



緑が丘ゆめクラブ、コーラス部



*9/25、「ゆめクラブ前期誕生会」コミセン

56名参加、コーラス部の合唱、小林幸代さんの
エレクtoon演奏、懇親食事会、シネマ鑑賞を
楽しんだ盛況の会でした！

*9/20、ゆめクラブ統一社会奉仕の日

学童登校見守り、
農協交差点6名参加



*これからの予定

*10/18、ゆめクラブ二宮「健康づくり運動会」町民運動場、8時30分に集合。

参加者には、詳細プログラム通知します。

*10/23、「第23回歌声サロン」13時30分コミセン、秋の抒情歌や懐かしい昭和歌謡曲を楽しく歌います。中西さんのピアノと歌唱指導。是非、ご参加ください！

*10/30、「緑が丘ゆめクラブ貸切バス旅行」、紅葉の白樺湖リゾート、霧ヶ峰車山高原、諏訪大社上社本宮を廻ります。現在、46名参加申し込み。2名追加受付可能！

*11/8(金)「バーベキュー大会」一色の古民家ふるさとの家

11時～14時頃まで。秋の一日、食と笑いで楽しみましょう！

令和元年 10月・11月の予定

10月	1	火	10:00	美化の日	コミセン
	6	日	8:45	町民体育祭	町民運動場
	9	水	9:10	執行役員会	コミセン
	〃	〃	10:00	コーラス部練習	〃
	〃	〃	11:00	月例茶話会	〃
	〃	〃	13:00	役員会(幹事以上)	〃
	14	月	13:30	ポッチャ・カーリンコンを楽しむ会	〃
	15	火	10:00	書道を楽しむ会	〃
	15	火	13:00	麻雀の会	コミセン
	17	木	10:00	お茶を楽しむ会	〃
	18	金	8:30	「ゆめクラブニ宮」運動会	町民運動場
	19	土	11:30	パークゴルフ会	中井パークゴルフ場
	22	火	10:00	絵を楽しむ会	コミセン
	23	水	10:00	第23回歌声サロン	〃
	26	土	14:00	カラオケの会	コミセン
30	水	7:15	日帰りバス旅行(白樺湖・霧ヶ峰巡り)	長野方面	
11月	7	木	10:00	お茶を楽しむ会	〃
	8	金	11:00	バーベキュー大会	ふるさとの家
	11	月	13:30	ポッチャ・カーリンコンを楽しむ会	コミセン
	13	水	9:10	執行役員会	〃
	〃	〃	10:00	コーラス部練習	〃
	〃	〃	11:00	月例茶話会	〃
	14	木	10:00	花の植栽(ニ宮町花いっぱい運動)	〃
	16	土	11:00	パークゴルフ会	中井パークゴルフ場
	18	月	8:00	ニ宮町ゆめ連一泊旅行	会津方面
	19	火	10:00	書道を楽しむ会	〃
	19	火	13:00	麻雀の会	コミセン
	21	木	10:00	お茶を楽しむ会	〃
	23	土	9:30	自治会主催「敬老の集い」	〃
26	火	10:00	絵を楽しむ会	〃	

上記のほか、「グラウンドゴルフ」月曜日9時、「体操教室」月曜日10時やっています。

「通いの場」は、10/2 10/16 11/6 11/20