

(表面より)
ではないでしょうか。
「公的機関では助けてくれない」、「民間企業では費用が高い」、「頼める若者もいない」何とかならぬのか! 悩める高齢者の皆さん、今こそが、高齢者同志で助け合わなければならぬ時期です、是非手を差し伸べて一緒に行動を起こしましょう。

◇目的
普段出来ていた事が、年齢をとって出来なくなった作業(お困りごと)のお手伝い

◇事業開始時期
令和3年4月より(出来ることからスタートさせる)

◇支援対象者
5才以上の高齢者

◇費用負担(協賛金)
500円/2人、2時間以内
(基本的には2人ペアでお手伝いする)

◇利用申込
チームリーダー中戸 資祝まで
(携帯080・8325・4443)

◇家事支援内容
天井等の電球交換、水漏れ(パッキン交換等)家具の移動・搬出、草刈り・小枝切断(場内処分)掃除・選択・買い物・犬の散歩等
※出来ないこと
高所作業、電動工具作業、専門技術作業、長時間・重労働作業、移動支援(3年/10月よりデマンドタクシー利用)
※出来ないことは専門家を紹介します

◇活動メンバー紹介
リーダー 中戸資祝(椿台)
サブリーダー 中西素直(上庄台)、メンバーク中嶋景三(日立団地)
明智道夫(ローズタウン若葉台)石本善彦(竜田川団地)、塚 滋裕(越木塚) 以上6名
◇ボランティア要員の募集について
「家事支援チーム」のボランティアを募集しております、興味のある方はチームリーダーの中戸までご連絡を
(携帯080・8325・4443)

お知らせ
健康部
◇健康ウォーク
121回 4月27日(火)
総合文化センター 9:30
石床神社・四ツ辻古墳約6.5km
※飲料、「手帳」、雨具、マスク
※7時前降雨予報40%以上中止

丑年の大島紬
北信貴ヶ丘春秋会
松井 恵子
丑年生まれの私、それはもう随分昔、二まわり目の丑年を迎えた頃、母親が花嫁衣裳にと少し地味目の大島紬を用意してくれました。思わず、「そんな地味なんいつ着んねん」と言っていました。母は、いつもの優しい目をしてたただ、だまっていた。今年六まわり目の丑年、着付け師なりたての妹にあの大島紬を着せてもらいました。袖を通した大島紬は、いい風合いをしていました。思わず「ありがたうお母ちゃん」と言っていました。そっと心の中で

KKかんぽ生命保険・NHK・全国ラジオ体操連盟から「府県表彰」受賞。大変光栄なこと一同喜んでいきます。
毎朝笑顔で挨拶!スタンプカードに押印(これが楽しみ)
「国際高齢者年」にちなんで考案された「みんなの体操」でスタート!簡単なリズム運動・ラジオ体操第1第2を組み合わせて実施。転倒予防体操(筋力運動・バランス運動・ストレッチ・認知力アップ)を取り入れた楽しい動き等々。皆で動きながら変化をつけて行っています。

◇「私とラジオ体操」感想より
お友達に誘われて平成26年9月末より参加しています。自分自身続けられるかどうか自信がありませんでした。誰かと会える、誰かと話して、それが楽しみになりました。自分の体力に合わせ無理なく出来ることをモットーに!素晴らしい時間が生まれます。そして「ぎぎ」が生まれます。

◇「私とラジオ体操」感想より
お友達に誘われて平成26年9月末より参加しています。自分自身続けられるかどうか自信がありませんでした。誰かと会える、誰かと話して、それが楽しみになりました。自分の体力に合わせ無理なく出来ることをモットーに!素晴らしい時間が生まれます。そして「ぎぎ」が生まれます。

2021年度健康ウォーク計画表

(平群町長寿会連合会健康部)									
実施月	(回数)	実施日(曜日)	集合時間	集合場所	コース行先	距離(約)	備考		
4月	(121回)	27日(火)	9:30	総合文化センター	四辻古墳 ~ 石床神社	6.5 km	午前中	第4火曜日	
5月	(122回)	25日(火)	9:30	元山上口駅	千光寺	7.0 km	午前中	第4火曜日	
6月	(123回)	22日(火)	9:30	東山駅	まほろば遊歩道	5.0 km	午前中	第4火曜日	
7月	(124回)	27日(火)	9:30	総合文化センター	上山古墳 ~ 平群神社	5.5 km	午前中	第4火曜日	
8月	(休み)	-	-	-	-	- km	-	-	-
9月	(125回)	28日(火)	9:30	元山上口駅	大谷古墳 ~ 紀氏神社	5.0 km	午前中	第4火曜日	
10月	(126回)	26日(火)	9:30	プリズムへぐり	椿井城跡 ~	5.0 km	午前中	第4火曜日	
11月	(127回)	3日(水)	9:30	総合文化センター	藤田家 ~ 白山神社	5.0 km	午前中	第1水曜日	
12月	(128回)	28日(火)	9:30	プリズムへぐり	鳥土塚古墳 ~ 御柳神社	5.0 km	午前中	第4火曜日	
1月	(129回)	25日(火)	9:30	総合文化センター	三里古墳 ~ 春日神社	5.5 km	午前中	第4火曜日	
2月	(130回)	22日(火)	9:30	平群駅()発	飛鳥方面 ~ 石舞古墳他	6.0 km	午前中	第4火曜日	
3月	(131回)	22日(火)	9:30	プリズムへぐり	三臺山 ~ 竜田城跡	7.0 km	午前中	第4火曜日	
臨時コース	()	日()	-	平群駅	松岳山古墳他 ~ (JR高井田駅)	5.0 km	午前中	-	-

(注記) 1、実施日は毎月の第4火曜日とします(原則)。
2、藤田家住宅の公開は11月3日(火)、文化の日です。

俳句クラブ

三月のかしの木句会
(五十音順 循環)
新築の欄なき庭のすみれかな 吉原恵美子
餌啜へ蜥蜴の穴を出て来たる 乾 フジ子
豆を撒く闇へ小さき夫の声 岩城 和子
春雨や水禍の壁の残る宿 江崎 俊夫
置傘の色あせてをり春の雨 岡本 豊子
尖る芽も円き芽吹きもありにけり 澤波百合子
厠から猫の出て来るチューリップ 中川 克己
庭隅の風の中なる牡丹の芽 花岡 安子

短歌クラブ (五十音順 循環)
冬日さす村の鎮守の鳥居下自転車 置いて祈る主婦あり 大村 三郎
アフガンの水路に掛けたその人は 中村哲偉大なる人 小東 隆子
冬將軍過ぎれば春はすぐそこに梅の香匂いて庭に出て見ん 左近 育子
寒い朝ランドセル背に女児ひとり 息はまっつ走りて行けり 芝田ユク子
東風の吹き臘梅香りお出迎え隣家の庭も春の足音 徳原とも子
何気なき言葉ひとつ揺れ動く老いたる心もろくなりたり 野木 宗信
冬枯れの野に咲きあとの草花がきれんな姿名残とどめぬ 飯田 陽子
珍しき初春の雪はや溶けて児ら雪だるま作るひまなし 魚住 潤子

川柳クラブ

今回の題詠は「揺れる」です
この歳になっても心が揺れることがあるんですね。同窓会で何十年前の初恋の人に会えた時なんざうまさに胸キュンでしょうがそれも数年前のこと、今では足元さえず千鳥足、身体の方が揺れてしまってお怪我しないように気をつけて下さいよ!。先日女医さんに手を握られ「あなた脈拍が揺れてますよ」だって。
揺らいでる今日の決め手は星占い
揺れているこれは地震か飲み過ぎか
揺れている揺れる心を我慢して 里がえり揺れる心を我慢して 宮前 敏子
また揺れる年甲斐もない恋心 山田 謙造
寒の入りみごとに揺れる干し大根 阿部 裕子
バスの窓揺れる景色に灯がともる 難波 尊志
初恋の人に会ったクラス会 大村 三郎
吊り橋で揺れる怖さにたたりつくむ 徳原 友子
箱根路をゆるるタスキに皆の汗 藤本 和子
風しが木々の葉揺らし丸坊主 濱崎 晴美
煩悩の数だけ揺れる除夜の鐘 藤井 信夫
大地震ゆれる家屋と吾が心 藤田 利治

おこやみ
令和3年2月20日から3月19日の間に左記の会員の方がご逝去されました。
生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。
今井 省吾様(88) 月見台地区
中村 勝治様(96) 福貴畑地区
吉田美智子様(80) 初香台地区
岩岡 加代様(71) 初香台地区
長寿会連合会一同