

# コロナ鎮静! 身体を動かし 健康な日常を!

## 会員を増やし、新たなクラブづくりを!

～ 年頭に当って～

### 元気な仲間を増やそう!!

つつきが丘クラブ会長 桑原正盈

会員の皆様、明けましておめでとうございます。

コロナ禍未だ癒えませんが、引き続き注意をして新年を機にクラブを活用し、元気に体力づくりと仲間との絆を深めましょう。

会員は現在80名ですが、各種活動への参加者が減っています。健康な証しに是非各部会活動や社会貢献活動に参加され、人生を楽しく生きがいのあるものにしましょう。また、未加入者には是非入会を勧めて下さい。

老人クラブは「健康・友愛・奉仕」がモットーです。色々な活動、部会を通してより多くの方が、健康と生きがいを持ち余生を楽しく過せることが第一です。

本年も皆様の一層のご健勝とご多幸を祈念致します。

### 清水修逸氏(前会長)逝去 多くの貢献

12月16日朝、ご家族から電話で早朝に清水前会長がつつき病院で永眠されたとの連絡があった。18日に桑原、市川正副会長が弔問した。葬儀は24日に家族葬。清水前会長は平成17年から6年間2代目会長を務めた。又、公園愛護会を平成11年初代会長として就任、長らく務め、桑原会長に移任した。

### 幹事会(12/14)確認事項

- 12/末の**クラブ会員計80名**(前月比-1名)。正会員68名。
- 12月の活動は下記、1月の活動計画は次頁参照。
- 防犯パトロール** 12月は2回3名実施、1月は4回予定、児童見守りパトロールは1人実施2回、1月は3回予定。
- 忘年会結果** 12月17日(土)実施。参加者18名。  
収支 収入¥18,000 支出¥26,569 ¥1,569クラブ負担
- 新年会**、1月21日(土)午後3時～。軽スポーツ他、会費500円 食事当番E班。出席者連絡は1/15迄、8班市川さんへ。
- 人間ドック中止**。今年度は中止とした。

## 1月21日(土)夕に「新年会」 コロナ禍?、万全を期して

軽スポーツ(ポッチャケ-ム)15:00～、懇親会16:00～  
参加費一人¥500 皆な参加で楽しいひと時を!

7. 区老連、川和高連会長会から (\*質問等は桑原迄)
- ① 1/10(火)13:30～ **区老連理事会**(まちづくり館・桑原会長)
  - ② 1/11(水)13:30～ **川和高連会長会**(川和集会所・桑原)
  - ③ 1/16(月)13:30～ **区老連広報部会**(まちづくり館 桑原)
  - ④ 1/18(火)8:00～ **区老連役員新年会**(川場村・吉祥寺初詣 雪吊り見学、湯葉掬い、いちご狩り等 桑原、市川、服部参加)
  - ⑤ 1/25(水)13:30～ **区老連歴史講座**(横浜歴史博物館)  
講演「横浜の天然製氷」、講師:歴博 菊田副館長
  - ⑥ 1/27(金)15:00～ **市老連連絡協議会**(横浜(ルバル)桑原)
  - ⑦ 1/31(火)13:30、**区老連友愛活動員全体研修会**(都筑公会館)\*全友愛活動員、正副会長出席のこと。
  - ⑧ 2/1(水)13:30～ **区老連理事会**(まちづくり館・桑原)
  - ⑨ 2/2(木)13:30～ **川和高連会長会**(川和集会所・桑原)
  - ⑩ 2/16(水)13:00～ **区老連・投稿者の集い**(まちづくり館)  
\* 2月～第27回**区老連囲碁将棋大会** 会場他検討中

### 俳句の会 次回 1月23日(月)午後7時 会館

12月の兼題「枯野、冬野」各人披露

- ・冬の野に 朽ち果てた 籠一つあり 風花
- ・老いの身の 行く末思う 冬野かな 桐花
- ・幸せの なりしもすぎる 枯野かな 陽子
- ・飄々と 枯野広がる 農耕地 松盈
- ・どんよりと 空低くして 冬野かな 美苑
- (自由)・生きてこそ 煩惱深く 柚子湯かな 風花
- ・敷石に 己が影踏む 秋の月 桐花
- ・和三盆 美し女に 冬の雨 陽子
- ・鳶旋回 海中突っ込み 鱗雲 松盈
- ・白菜を 漬けて夕暮れ 空赤く 美苑

\* 1月の兼題「新年、初春」投稿歓迎  
幹事 8班 市川喜美代

部会名	活動日	参加	何時	場所・どこえ・何か?	部会名	活動日	参	何時	場所・どこえ・何か?	
歩こう会	13日(火)	4名	朝	わたり-ゼール見学、雨中多摩	カラオケ会	7日(水)	12名	昼	会館 無理なく楽しく	
	22日(木)	3名	夕夜	渋谷「青の洞窟」真っ青な街並み体験		21日(水)	6名	昼	少人でたっぷり歌う	
釣り会	8日(木)	2名	朝	本牧 釣果:アジ2、鯛10、コノシ	麻雀会	6日(火)	6名	夜	会館	
ショートゴルフ	20日(水)	5名	朝	みどりゴルフ場、1/11(水)新年会		毎週(水)	13日(火)	5名	全	
卓球	延べ3回	15名	昼	どなたでも自由に参加を		20日(火)	6名	全		
グラントゴルフ	延べ11回	47名	朝	牛ヶ谷、都田公園、	27日(火)	8名	全		<3/12(土)麻雀大会>予定	
俳句の会	19日(月)	4名	夜	兼題「枯野、冬野」発表 研鑽	手芸サークル	15日(木)	6名	昼	折紙、祝い箸入れを作成	
皆んな元気で 77 や儀し、何でも参加しよう!					うたごえ40	15日(水)	11名	昼	冬、Xマス歌等30曲CDで歌う	

# クラブ活動で心身交流、体を鍛えよう!

## 1月活動プラン

各部の活動には誰でも自由に参加できます。ととしてご参加を!

日	曜日	時間	部会	活動内容	防犯
1日	日		令和5年 元旦	新年おめでとう	
6日	金	朝	都筑区	出初式/賀詞交歓会	○
7日	土	朝	川和町	賀詞交歓会	
8日	日	朝	自治会	とんと焼き	
10日	火	朝	区老連	理事会	
		昼	麻雀会	会館	
11日	水	朝	ショートゴルフ	みどりゴルフ場	
		昼	川和地区高連会	会長会議	
		昼	カラオケ会	会館	
12日	木	朝	卓球部	会館	
13日	金	朝	釣り会	本牧海釣り施設	○
15日	日	朝	公園清掃	ボランティア	
16日	月	昼	輪踊りの会	会館	
17日	火	昼	麻雀会	会館	
18日	水	全	区老連	全役員新年旅行	
		昼	カラオケ会	会館	
		夜	幹事会	会館2階	
19日	木	朝	歩こう会	高尾山・薬王院	
		朝	卓球部	会館	
		昼	手芸サークル	会館2階	
20日	金	夕	防犯	パトロール	○
21日	土	昼	全会員	例会・新年会	
23日	月	夜	俳句会	会館2階	
24日	火	朝	歩こう会	港の見える丘、元町他	
		昼	麻雀会	会館	
25日	水	昼	区老連	「歴史講座」セン北・歴	
		昼	うたごえサロ	会館	
27日	金	昼	市老連	新年連絡協議会	○
29日	日	朝	公園清掃	ボランティア	
31日	火	昼	区老連	友愛活動全体研修会	
		昼	麻雀会	会館	

\*ペタンクは冬休み

### 健康・麻雀をやろう

毎週火曜日、午後1時30分～  
実施日:1月10、17、24、31日

会 会場は会館1階。  
\*遠慮無用、初心者歓迎。  
\*賭け事は無し。  
幹事12班 妹尾泰次

### ショートゴルフ会

11日(水) AM:9:30発

<雨天時:25日(水)>  
寺家・みどりゴルフ場  
2R2,500円  
幹事 6班 笹嶋英紀  
(終了後 新年会)

### みんなで歩こう! 歩こう会

- 幹事 10班 桑原正盈
1. 19日(木)朝8時30分発、高尾山・薬王院初詣  
交通費(電車・ケーブル)1,630、温泉¥1,000、昼食
  2. 24日(火)朝9時30分発、九段・港の見える丘、元町、大棧橋

### カラオケ会 一緒に歌おう!

11日(水) 午後1時30分 会館

18日(水) " "  
\*マスク必携、手洗い励行  
幹事 11班 青柳 伸

懐かしい歌、日本の歌、CDやアカペラ合唱で  
思い出の歌 \*飲食物持込み可

みんなで歌う会 25日(水) 午後3時～ 会館1F  
「うたごえサロン」 幹事 10班 桑原正盈

### 卓球で身心をほぐそう!

会館練習日時: 幹事 8班 市川喜美代  
(木) 9:30～12:00 12、19日

### グランドゴルフ

今月の練習はすべて無し 休月  
幹事 12班 杉山好英

### 手芸サークル

飾り物、敷物、入れ物 手芸は楽しく美しく  
毎月第3木曜日 午後13時 会館1階  
今月は 19日(木)  
幹事 10班 服部倫子

### 釣りに行こう!

13日(金) 朝6時40分発 本牧海釣り施設

\*経費(餌、仕掛け、車代、は参加者割)  
アジ、サバ、コハロ 釣れてるよ!  
幹事 10班 桑原正盈

### 公園清掃

第1、4公園の植込みや  
枯葉などの整理・清掃

### ボランティア募集!

### 防犯パトロール

毎週金曜 夕方4時or5時～  
団地内約30分

有志に 善意求む!

老人クラブの各種問合わせ 連絡先 10班 桑原(tel 090-6563-0579)