

## 高年者クラブだより

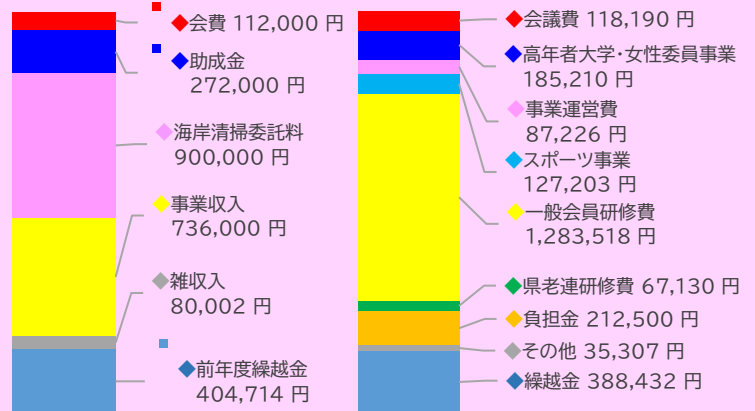
7月6日(月)に第1回役員会が開催され、昨年の事業報告・決算や今年度事業計画・予算について、新型コロナウイルス感染症に対する今後の活動について協議しました。その中で、毎年5月に開催している「大洗町高年者クラブ連合会総会」につきまして、新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため、本年度におきましては、特例措置として総会を開催せず、総会資料の送付をもって承認することとなりました。

### 連合会事業予定

- 7月 第1回役員会、パークゴルフ町長杯
  - 8月 第2回役員会
  - 9月 ※高年者大学開校式、※女性委員会  
※老人クラブ大会
  - 10月 ※高年者大学・女性委員日帰り研修  
※花づくり作業(秋)
  - 12月 第3回役員会、パークゴルフ会長杯
  - 1月 ※新年会
  - 2月 ※高年者大学・女性委員日帰り研修
  - 3月 第4回役員会 ※高年者大学修了式
- ※印の事業は、  
日程変更または中止になる場合もあります。

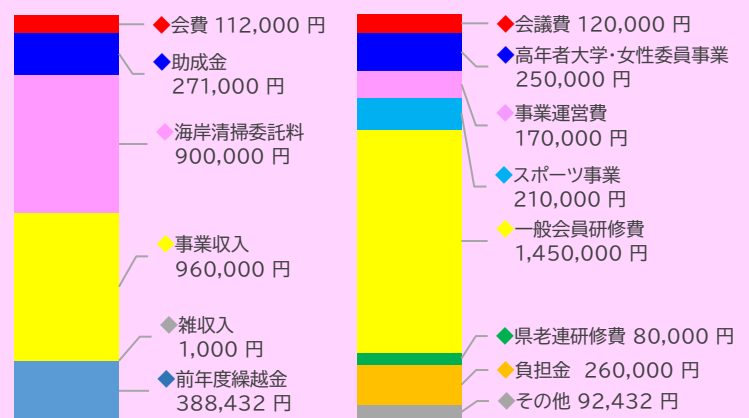
### 令和元年度 大洗町高年者クラブ連合会 収支決算

【収入の部】合計 2,504,716円 【支出の部】合計 2,504,716円



### 令和2年度 大洗町高年者クラブ連合会 収支予算

【収入の部】合計 2,632,432円 【支出の部】合計 2,632,432円



### 大洗町高年者クラブ「活性化運動」の実施

全国的にも年々、会員数及びクラブ数の減少が続いており、高年者クラブを取り巻く状況が厳しくなっています。高年者クラブの意義や必要性の更なる理解を深めると共に、会員全員が一丸となり会員増強と組織強化に向けてこの運動を推進し「活性化運動」を実施していきます。

#### 「人生100年時代を迎えて ～増やそうクラブの仲間・伸ばそう健康寿命～」

##### 運動1：「勧誘から始めよう！」

～会員1人ひとりが意識し、年間で1クラブ1～2名の会員増を目指しましょう～

##### 運動2：「クラブをPRしよう！」

～自治会やサロン活動に参加して地域で存在が知られるようにしましょう～

##### 運動3：「クラブを活性化しよう！」

～定期的集まる機会をつくり、趣味やスポーツ等の活動を取入れましょう～

##### 運動4：「解散・休会クラブを防ごう！」

～後継者の育成や問題があれば会員全員で共有し、問題解決に努めましょう～



# 先の見えない自粛生活を乗り切るために

## 体を動かしましょう！！

外出機会が減り、体力が落ちてしまうことが心配です。  
人混みを避けてお散歩をしたり、普段している体操をご自宅で続けましょう。



## 栄養と睡眠をしっかりととりましょう！！

3食バランスよく食べて身体の調子を整えましょう。  
また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



## 孤独を防ぎましょう！！

人との交流はとても大切です。外出しにくい状況だからこそ、  
ちょっとした挨拶や会話でもOKです。意識して交流しましょう。  
家族や友人、近所の方がお互いに支え合い、今を乗り切りましょう。



### パークゴルフ町長杯

#### 男子の部

優勝 ｽｺｱ91  
準優勝 ｽｺｱ97  
三位 ｽｺｱ99

山本 三郎 様  
助川 治 様  
遅塚 文蔵 様

#### 女子の部

優勝 ｽｺｱ 98  
準優勝 ｽｺｱ100  
三位 ｽｺｱ105

大川 登志子 様  
小田部 しま子 様  
坏 美子 様

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、活動を自粛しプレイが出来ませんでしたが、6月から再開する事ができ、無事に7月15日(水)にパークゴルフ町長杯を開催することが出来ました。  
当日は25名の方々が参加し、36ホールを周り、小雨が降る中スタートしましたが、途中で雨も上がり、皆さん楽しそうにプレイを楽しんでいました。



## 新型コロナウイルス感染症予防対策

ウイルスは人の手を介して汚染を広げていくため、こまめに石けんを使い手を洗いましょう。また、アルコール手指消毒剤を使って、手指消毒を行い、手を清潔に保ちましょう。

多くの方が頻繁に触れる箇所を清掃・除菌し、環境を清潔に保つことも効果的です。しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう。

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

#### 手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 【お問合せ】

社会福祉法人 大洗町社会福祉協議会

〒311-1305 大洗町港中央26-1 ゆっくら健康館1F TEL 029-266-3021 FAX 029-266-2739