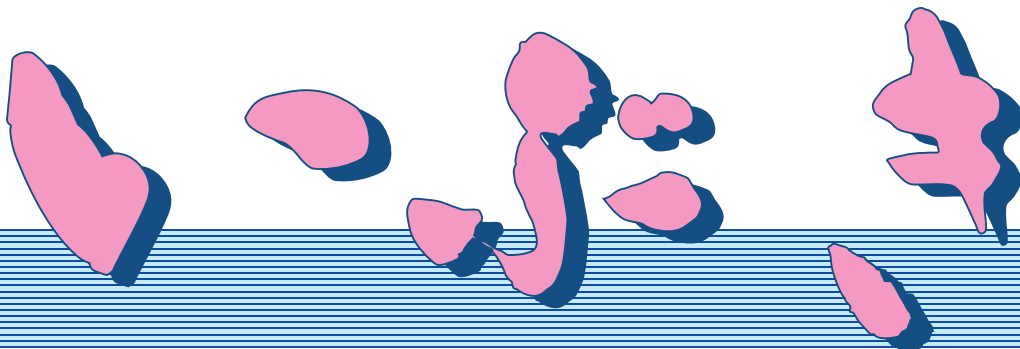


月刊



編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター別館 2 階 ☎ 0798-34-3334

## 1,500 人 会員増強運動



大分県 院内の滝 写真と文 田中 積氏(用海校区)

涼感を誘う滝の音  
 喚声を上げながら水と戯れる  
 夏の定番は今年も見られないのだろうか  
 長引く自粛生活で高齢者の体力や  
 認知機能の低下が著しい  
 涼しい時間帯の散歩や簡単な体操など  
 自分のペースで健康維持に努めたい



学生時代はスキー、陸上競技で鍛え、若いと思っていたが気が付けば後期高齢が目前に。体力の衰えに抵抗する日々を過ごしている。▼運動もせず、たばこ依存症となったことを戒めなければならぬ。▼当クラブ最高齢(百歳)の義母は寝たきり状態で、妻はつきつきり懸命介護に。甲斐あって復活の兆しがあり喜んでい

る。▼私はレシピを見ながら男料理で手助けするが、明日は我が身かと思うと不安である。▼老人クラブには4年前から重責を拝命した。また自治会長にも就任し各種団体に協力する中、諸役員を引き受けて自由の利かない状況となり反省? ▼諸活動の中でさまざまな考えの方との交流は貴重な体験であり、悩みもあつた。▼気が減入ったときには趣味の釣りやゴルフに興じて憂さを晴らす。▼高齢化が進み近隣とのふれあいが希薄になっている今、地域内の方に老人クラブ加入へのお誘いをすすめたい。



(段上 井上)

# 楽しい仲間と笑顔で過ごし、 豊かな人生を広げましょう！

## 私たちと一緒に活動しませんか？

教養講座	健康増進	社会奉仕	サークル活動
各種研修会 講演会、 高齢者文化祭、 …など	ウォーキング、 グラウンドゴルフ、 いきいき百歳体操 …など	見守り活動、 友愛訪問、 地域清掃活動、 …など	囲碁、将棋、 カラオケ、 茶道、生け花 …など

※活動内容は各老連・単位クラブによって異なります

健康

友愛

奉仕

老人クラブに入会すれば

## 私たちは、地域で活動する自主的な組織です。

- ★いろいろな活動・イベントに参加できます！
- ★新しい仲間ができます！
- ★知識・経験を活かします！
- ★新しい能力を発見できます！
- ★趣味・興味が広がります！
- ★健康の保持・増進につながります！
- ★心のやすらぎ、充実感が得られます！
- ★社会活動への参画と貢献ができます！

会員証の提示で協賛店より優待  
してもらえる地域もあります！



サークル活動、会員インタビュー、スポーツ大会…等々  
ご入会いただいた方には紙面の全記事をご覧いただけます。

## 入会ご希望の方は市・区役所にお申し付けください！