久しぶりのモルック体験会

大人も子どもも楽しみました！

12月13日、久しぶりにモルック体験会を開催しました。

「友の会のチラシを見てきました」という方や、孫と一緒に楽しむ会員さん夫婦、ケアハウスの皆さん13名のほか、通りがかったぶんぶん保育室の子どもたちもモルックを楽しみました。

今後も、モルックやボッチャ、健康講座など会員の皆さんが楽しめて、健康づくりに役立つ企画を計画中です。お楽しみに！

認知症の学習会に参加して

一宮西部支部　花木　道雄

82才を過ぎて、なお元気に過ごせる自分を不思議に思うと同時に、生かされていることに感謝しています。

一方で、老いは確かなもので、耳は遠くなり、目はかすみ、手足もしびれるなど、数えればきりがありません。とりわけ、物忘れの多さには、自分で自分にあきれています。検査をすれば、年相応とか。

年末のある日、友の会一宮西部支部による認知症の学習会に参加しました。認知症とは、あるいは認知症の高齢者への対応などの内容でしたが、実際は老いゆく自分にどう対処すべきかが自分のテーマと受け止めています。

幸い、自分には長年の世直し活動があり、友の会の仲間からも何かと声をかけていただき、結構忙しい毎日を過ごしています。それでもずいぶんご迷惑をかけているだろうと推測しています。

おかしな道雄さんが現れたら、皆さん、ゴメンなさい。思いは、頑固にならず、前に出ず、偉ぶらず、自然体で今のくらしの平安を願っています。そんなことを考えながらの学習会になりました。

地球環境を守る活動 50

地球環境を守るためにどうする？

一宮市奥町　開明班　吉田　美恵子

人間たちが今のような生活をしていては地球は危ない！と、頭では思っているけれど…。ついつい便利なもの、手軽なものに手を出してしまっている。

個包装のお菓子、トレーに入った肉・魚、プラ包みの野菜など。わが家にリサイクルごみの山ができる。このままでいいわけはない。でも、毎日の生活は、きれいで、楽なほうがいい。

個人ではリサイクルなどの努力をしていても、何だか焼け石に水のような気がして切ない。それでも、大企業の取り組みなど大きなことは別にして、コツコツと続けていくしかないのだろう。

手始めに、ヘチマたわしでも用意するとしよう。

新年も楽しく班会!!

どっこいしょ班

おしゃべり新年会

どっこいしょ班の新年会を、1月7日に友の会事務所で行ないました。10名が参加して、お弁当を食べながら、楽しいひとときを過ごしました。

交流の中で、年末にトイレのトラブルでかなりの出費があった人、1月2日から夫婦で旅行に行った人、車中泊をしながらお金を使わずのんびり旅行を楽しんでいる人、おせちを作って家族でお正月を過ごした人などから話が出ました。いろいろなことを楽しくおしゃべりした新年会でした。

今年も楽しく班会ができたらいいなと思います。

篠田　君枝

どっこいしょ班の新年会

西成班

新年の初投げ！

西成班は、毎月第1・3月曜日の9時半から11時半、西成公民館にてボッチャを楽しんでいます。

1月5日は、新年の初投げに班員のお孫さんたちも集まり、いつも以上ににぎやかな班会になりました。

西成班のボッチャ

友の会ニュースを地域の隅々まで

けがと病気を越えて

丹陽支部　田仲　幸子

友の会ニュースを配って何年になるか分からないのですが、昨年4月に大腿骨を骨折し、6月に脳梗塞にかかり、初めて配布ができなくなりました。

治療が早かったので、症状は軽く済みました。押し車で普通に歩けるほどに回復し、10月から再び配布がぼつぼつできるようになり、再開しています。

今まで友の会の会員に一度も会ったことがないのが残念ですが、自分の身体のために、今後も楽しみながら配達していきます。よろしくお願いします。

班会・行事予定　2026年２月16日～３月15日

1月27日現在

日付(曜日)	開始時間	班名（内容等）	会　場
〈2月〉			
16日(月)	9：30	西成班（ボッチャ）	西成公民館
	13：30	新いづみ班（大腸がん自己チェック、健康自己チェック）	新いづみ集会場
	14：00	下本町・神野班(大腸がん自己チェック、レッツ体操、健康自己チェック）	岩倉ホーム
17日(火)	10：00	一宮年金西の会班（大腸がん自己チェック、健康自己チェック）	尾西庁舎Ｂ会議室
	14：30	めだかの学校班（脳トレ）	ケアハウス地域交流スペース
19日(木)	14：00	大里班（大腸がん自己チェック、健康自己チェック）	木村さん宅
21日(土)	10：00	大和東班（大腸がん自己チェック、モルック、健康自己チェック）	萩原事業所
	14：00	西御堂班（認知症学習会）	デイサービスまったり
24日(火)	13：30	加納馬場班(認知症予防の食事、健康自己チェック）	柴田さん宅
	14：00	江南団地 藤班（健康自己チェック）	江南団地第２集会所
25日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務所
	10：00	年金一宮班（署名）	千秋病院エントランス
26日(木)	13：30	あいみんサロン（ボッチャ、座談会、健康自己チェック）	松鶴寺
27日(金)		いなざわ歩こう会（ウォーキング）	中山道加納宿
28日(土)	9：30	江南年金者班（健康自己チェック）	中央コミュニティセンター
〈3月〉			
2日(月)	9：30	西成班（ボッチャ）	西成公民館２ 階中会議室
4日(水)	14：00	どっこいしょ班	友の会事務所
5日(木)	10：00	稲穂班（ボッチャ、健康自己チェック）	下津市民センター
6日(金)	10：00	稲沢西班（貯筋体操、健康自己チェック）	稲沢市民センター
7日(土)	10：00	南野本郷班（ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック）	青山さん宅
9日(月)	10：00	ニコニコ会班（認知症予防体操（コグニサイズ））	特養ちあき第二
10日(火)	10：00	勝幡班（噛む力チェック、健康自己チェック）	勝幡地域防災コミュニティセンター
	14：00	犬山健康友の会班（認知症予防体操、健康自己チェック）	長者町会館
11日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務所
	10：00	五日市場班（健康自己チェック）	池山さん宅
	13：30	高屋班（健康自己チェック）	永正寺　茶所
	19：00	下町班（すごろく、大腸がん自己チェック、健康自己チェック）	徳行寺
12日(木)	10：00	江南団地班（ふれあい昼食会、健康自己チェック）	江南団地集会所
	13：30	元気あっぷ教室班（健康自己チェック）	岩倉ホーム

参加してみませんか

ふれあいバザー

日時　２月28日(土)　14：00～15：30

会場　ケアハウスちあき

サンデーバザー

日時　３月22日(日)　14：00～15：30

会場　特養ちあき第二

問い合わせ　尾張健康友の会事務局　☎0586-76-8312