

互助会だより

令和6年8月1日発行

互助会活動～新年度に向けて

会員互助会 会長 和田 照男

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

安曇野シルバー人材センター互助会活動につきましては、会員の皆様には日頃から多大なるご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

5月31日に互助会代議員会が開催され、令和5年度事業報告・収支決算報告並びに令和6年度事業計画・収支予算等が承認されました。

本年度の活動計画については、親睦旅行は11月10日(日)から11日(月)に石川県への旅行を計画いたしました。

隔年で開催しております親睦ボウリング大会を、令和7年1月末に計画しております。コロナ禍を経て、昨年よりのイベント開催という事で、大いに会員の皆様の交流を図っていただきたいと思いますので、多くの皆様の参加をお願いいたします。

最後になりますが、会員の皆様には安全を第一として就業いただき、健康で有意義な活動が出来ます事をご祈念申し上げます。

今年も行きます親睦旅行・ぜひご参加を！

別添「令和6年度互助会旅行募集のお知らせ」をご覧ください。

そちらに旅行行程等が掲載されております。

参加を希望される方は、互助会旅行募集チラシにある参加申込書に必要事項を記入の上、代金を添えて、お近くの互助会役員(下記名簿参照)または、事務局(電話 0263-72-5800)まで提出してください。

事務局より

○親睦旅行に参加される方には、後日改めて詳細をお知らせします。

○お申込みや、ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

☎ 0263-72-5800

令和6年度互助会役員の皆様

豊科	小林	和子	堀金	和田	照男
豊科	中林	護	堀金	伊藤	実
穂高	猪瀬	美代子	堀金	田口	一夫
穂高	曾根原	正之	明科	矢花	森茂
三郷	田中	正一	明科	矢花	敏明
三郷	遠田	實			

令和6年度 親睦ボウリング大会のお知らせ

令和7年1月29日(水)午前10時30分より「アピナボウル安曇野店」にて開催予定です。詳細については後日お知らせいたします。

明科地区
カラオケサークル
宮下 定義 会員

明科地区サークルのカラオケクラブです。コロナの影響で四年ほど休止していましたが、この程再開しました。会員は十人です。暑気払いをかね第一回を始める予定です。今から楽しみです。

カラオケの効能にはストレス軽減があるそうです。又認知症の予防になるとも？カラオケで大きな声で歌って、スッキリして楽しくなったことはありませんか。顔の表情を動かすことで笑顔のときと同じ効果があるそうです。

安曇野シルバー設立三十周年記念講演会で鎌田先生よりフレイルについて話がありました。顔の筋力を鍛えることでぼけないそうです。人生百年時代、健康で長生きするように頑張ります。カラオケクラブに入ってボケ防止、仲間づくりをしてみませんか。

明科地区
ちよい旅サークル
山口 登 会員

明科地区のちよい旅は七、八年前、互助会役員で、今は退会された小林直文さんが

始められましたが、その後のコロナの感染症等の発生、拡大によりしばらく休止していました。

地域に何もサークルが無くなりましたので、皆さんからご意見をいただき、ちよい旅を復活させることにしました。

草刈り等今は繁忙期のため、就業が落ち着く晩秋に計画をする予定です。まずは近い所から出かけ、徐々に遠くまで足を伸ばそうと考えています。

計画はまだまだ先ですのでメンバーを募集しています、仲間になりませんか。

堀金地区
マレットゴルフサークル
伊藤 実 会員

令和六年より、伝統ある堀金マレットゴルフサークルの代表を務める事になりました。皆様よりご指導、ご協力をいただき頑張りますのでよろしくお願致します。

毎月第四土曜日の午後一時三十分より、穂高権現宮マレットゴルフ場にてプレーを実施しています。会員の皆さんの親睦を深めていただくためにも、多くの方の参加をお願致します。

なお参加希望の方がいましたらご連絡ください。お待ちしております。

三郷地区
マレットゴルフサークル
丸山 昇 会員

現在会員十八名、日頃あまり顔を合わせることはありませんが、年二回（五月、九月）の大会を楽しみにシルバーの就業に頑張っております。

今年度一回目の大会（五月十六日）には十四名が参加し、四グループに分かれて黒沢マレットゴルフ場でお互いのプレーを讃え合いながら、和気あいあいと楽しく廻ることができました。

ところでマレットゴルフの良いところは、性別、年齢に関係なく「いつでも・どこでも・だれとでも」楽しむことができ、自然を満喫し、仲間と語らいながらコースを廻ることで、仲間づくりや健康づくりに最適なスポーツだということです。又近くに幾つものマレットゴルフ場があるので、思いついたら出かけ一人でプレーすることもできます。

会員と共にシルバーの就業、サークル活動を頑張っていきたいと思えます。入会をお待ちしております。

豊科地区
絵手紙サークル
小林 和子 会員

絵手紙サークルは総勢七名の小さなサークルです。毎月第一金曜日の午後一時から三時までの二時間楽しく過ごします。

先生はいませんが、本を見たり仲間の書いた絵を参考にしたりと、皆思い思いに作品を仕上げています。

ハガキに色を付けてゆく過程が楽しくもあり、難しくもあります。いい色合いがあると筆が進みますが、出ないときは筆が止まってしまいます。

みんなで完成したハガキを見せ合いながらおしゃべりもはまみます。一枚も完成しない時もありますが、ハガキに色を塗るだけでも楽しいですよ。

気にとめられた方はシルバーの事務所にお問い合わせ下さい。たくさんの方の参加お待ちしております。

この他に、堀金地区の「カラオケサークル」、明科地区の「ゴルフサークル」が活動されております。

互助会で開催するイベント等については、互助会だよりや互助会議案書、地域内通知等でお知らせします。多くの皆様のご参加をお待ちしております。