東串良町シルバーだより

令和8年度夏季号　NO,36

～基本理念～

「自主（自分のものとして考える）・自立（自分たちの力で育てる）」は、
センターを運営する理念で、「センターは会員の為のセンターで、自分たちの力で育てる」ということです。
「共働（一緒になって働く）・共助（お互いに助け合う）」は就業の理念で「個人的な能力の差をお互いに助け合い、気持ちよく協力し合って働く」ということです。



互助会で育てている
もち米の写真

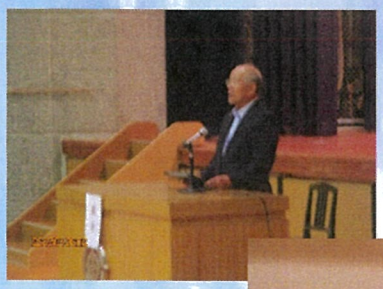
令和8年度定時総会（東串良町総合センター）2026.5.22

報告事項

（1）令和７年度収支補正予算について
（2）令和７年度事業報告について
（3）令和８年度事業計画について
（4）令和８年度収支予算について

議事

（1）令和７年度決算報告承認について
（2）役員選任（案）について
（3）理事長報酬の改正（案）について





















グランドゴルフ参加の様子



シルバーの日 ボランティア活動の様子



柏原海岸汀線道路がきれいになりました



今年度　シルバーの日ボランティア活動

2026/10/17（土）

開催決定！！！！

講習会の様子

様々な講習会をしてます
いつまでも、イキイキとみんなで
楽しく、時には学びもあります。
気軽に参加して下さい。



健康体操







安全講習会



交通安全教室





片付け(終活)講習会





互助会同好会を発足します



仲間との交流を通じて、健康づくりや生きがいづくりにつながる楽しい活動にしていきたいと考えております。
より楽しく充実した時間を過ごしていただくために3つの同好会を発足することになりました。



カラオケ同好会

旅行同好会





グランゴルフ同好会

年に一度は　健康診断

健康診断は、自身の健康状態を確認し、**からだの異常を早期に発見するチャンスです。**とくに、生活習慣などの病気は、発症初期や予備軍の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年の健康診断の数値を比較し、からだの変化えお読み取ることが大切です。

健康診断のポイント

●一年前のデータと比較して、数値の変化を確認しましょう。
●医師等による問診の際、からだの不調や気になる症状があれば相談してみましょう。

検査結果を見るときは、各検査で何がわかるかを理解することも大切です。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。



健康診断を受けて終わりではなく、その結果を
生活改善に取り組む際のヒントとして活用しましょう！

知っていると安心相談ダイヤル
（米盛病院救急相談）

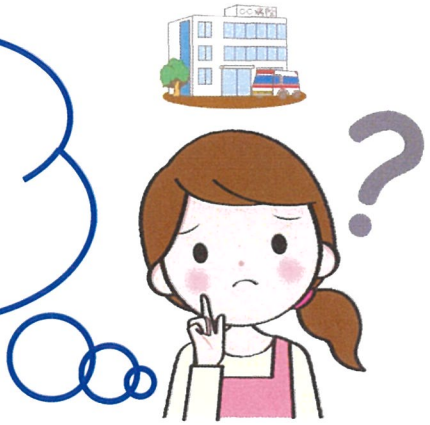
24時間救急相談ダイヤル
病院に行ったほうがいいかな？？・・・・

例えば、

急に頭が痛くなった、胸が苦しいなど・・・

ご家族や周囲の方の急な体調不良が生じ、

どのように対応したらいいか判断に迷うな・・・



※※迷ったら携帯電話で「＃7099」へ連絡