

— つ な が る — 2020年8月

(51号)

つつじが丘シニアクラブ

7月の豪雨によって亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。そして被害にあわれました皆さまに心よりお見舞い申し上げますと共に、1日も早い健やかな日常を過ごせますようにお祈りいたします。

平穏な日常がどれほどありがたいことかと身をもって感じています。

コロナウイルスの影響で、シニアクラブのサークル活動も中止していましたが、少しずつ再開しています。3密を避けるための条件、利用施設の消毒など新しいルールを守りながら、活動を徐々に進めています。

各サークルの代表者の方には、気配りや負担も多いと思います。お世話になります。

一人ひとりが、自分にできることをできる場で協力して、みんなで楽しんでください。

【行事予定とお知らせ】

ハイキング、グラウンドゴルフ、輪投げは、8月はお休みです。

8月10日(祝) 健康吹き矢・ダーツ 10:00～ 集会所
年会費500円 (初心者可。ていねいに指導します。)

消毒、検温、マスク、間隔などに気をつけます。

8月20日(木) グランパの城 今後の予定について話し合います。
集会所 9:30～

8月25日(火) 音読の会 集会所 10:00～

8月27日(木) 区老連輪投げ大会 年金会館 13:00～
精鋭5名 1チーム参加します。

9月7日(月) 喫茶「ほっこり」開店します。 集会所 10:00～
100円手作り菓子あり。お菓子を持って公園へ移動。

9月14日(月)～20日(日) 全国一斉社会奉仕の日

9月19日(土) つつじが丘公園で10:00から清掃しますので参加
をお願いします。

裏面あり

敬老のお祝いとして、会報と一緒にゼリーを担当役員がお届けします。

(9月10日配布)

当日ご不在の方は担当役員まで連絡をお願いします。

コロナ禍の関係で、例年のお赤飯の代わりになります。

「吹き矢、ダーツのサークル活動」

どちらでも好きな方を楽しんでください。

サークルは「その人にあった運営」及び「年齢に関係なく楽しめる」を心がけています。

吹き矢

1 グラムの矢を円形の的に向かって吹きます。高い運動能力や腕力は
いりません。誰でも吹けます。集中力・精神力の鍛錬と腹式呼吸で健康
に良いと言われていています。

当たった時の感激を味わって下さい。

ダーツ

先端が針状のダーツを円形の的に向かって投げます。

投げるだけでなく、点数の計算(2桁の数字3つの足し算)で、認知症予
防効果が期待できると言われています。(NHK『ためしてガッテン』)

☆山の日です

8月10日は山の日です。私たちの地域でも毎日ぼんぼん山へ登っている人た
ちがいます。4年前から1000回に達した人に記念品を贈っています。今年
は1名(7丁目の方)だけでした。継続は力。コロナ禍ですが自然の中、生活の一部
に、毎日登山をしませんか。

☆お礼申し上げます。

ふれあいセンターに寄贈の本を持ち寄ってくださった方々のお名前がわからず
お礼も言わず失礼しております。この場を借りてお礼申し上げます。