

館町団地 シルバークラブ会報

第428号
R4年度12号
R5. 4. 1

四月行事予定

- 二日(日) 十時 資源物回収
- 七日(金) 九時 公園清掃(上の公園)
- 八日(土) 十時 第十二回役員会
- 十六日(日) 十時 資源物回収
- 十四時 第三十五回定期総会
- 二十一日(金) 九時 公園清掃(下の公園)
- 二十五日(火) 会報第429号原稿締切

三月末の会員数 五十五世帯 六十二名
 (男性 三十三名 女性 二十九名)

会員入会のお知らせ

ハブロック安藤博之さんが入会致しました。
 皆様、宜しくお願い致します。

切手寄付のお知らせ

五ブロック 深沢さん より切手を
 寄付して頂きました。
 ありがとうございます。

第三十五回定期総会のお知らせ

副会長・総務部長

六B 小西

令和四年度もまもなく終了となります。

シルバークラブも例年通り定期総会を開催
 いたします。

今年度も新型コロナの影響で活動も制約
 を余儀なくされ、残念な思いでいつぱいで
 す。来年度は新型コロナも下火となる中、
 多くの活動をさらに活気あるものとし、皆
 様方と再び楽しい日々を過ごせればと思っ
 ております。

※別途「ご案内」を配布いたします。

ぜひ、ご参加ください。

シルバークラブ会員の増加を!!

現在、シルバークラブ会員は五十五世帯、
 六十二名に減少し、会員の高齢化、転居、
 不幸にも亡くなられた方等様々ですが、な
 んとか減少を食い止めたい、と願っており
 ます。

会員の方は、積極的に非会員の方に、
 声をかけて頂ければ、と思います。

写真投稿 「春の兆し」

副会長・総務部長

六B 小西



うらかなな気候に誘われチョツと散歩に
 出てみました。

寺田く榛名神社く湯殿川という概ね九千
 歩のコースでした。まさに、草も木々も本
 格的な春・夏を迎える準備中で、榛名神社
 ではアオダイショウ、湯殿川ではつくし、
 コブシの花が散歩中の心を癒してくれまし
 た。

そろそろコロナ禍で
 冬眠していた体を開放
 してはいかがでしょうか？
 いろいろな所で春
 の兆しを感じた今日こ
 のごろでした。



コブシの花



つくし

皆で注意しましょう!!

総務副部長

十七B

加藤

最近、凶悪な強盗が発生しております。
 私が注意しております事を書きました。ま
 ず、家電は留守電にセットしております。
 大抵は留守電メッセージ中に切れます。自
 宅に居るときは相手がわかつてから出ます。
 又、本当に用事があるときには何らかのメ
 ッセージを入れて頂けると思っています。
 帰宅時に人の気配があるときは「タダイ
 マ」と声を出して入ります。出かけるとき
 も「いつてきます」と言いながら出ます。
 又、玄関のライトはつけたままにしたり、
 ラジオをつけたままで外出しております。
 もし、電話に出ても、「現金はいくらくらい常
 がありますか？」「現金はいくらくらい常

備されてますか？」等には答えなくて下さい。何かの調査とか何かしらの言い訳はすると思いますが注意しましょう。

また、「他の人に代わって」と言われたときは「柔道部の孫はお風呂」とか言つて一人ではない事を分からせましょう。春先は何かと犯罪が多発する時期ですので少しの外出でも必ず鍵を掛けることをお願い致します。家に居るときでも訪問者を確認してから鍵を開けるようにと思います。もし表札付近に何かしらの印があるときは直ぐに消して下さい。何かの目印かもしれません。

日頃のお付き合いで、ご近所と直ぐに連絡を取れる様にとと思います。団地内では、人と会つた時はなるべく挨拶をして団地内は皆知人と思わせましょう。各家で火災にも気を付けて無事故の生活をしてまいりましょう。

自主防災隊では団地内パトロールの強化を図り、隊員を募集中でございます。多くの方々にご参集をお願いいたします。



生きることは楽しむこと!!

十一 B 頭島

最近、おもしろい本を読んだ。

一時流行したから知ってる人も

沢山いるかもしれない。本の題名

は「80歳の壁」、著者は和田秀樹

東大医学部卒、米国で医学を学び、現在は



高齢者専門の精神科医。本人の言葉によると「老年医学のプロフェッショナル」を負っているとか。

これほど偉い先生の言葉なら参考にしよう、信じてみよう、そんな気持ちで湧くのも当然。読んでみるとこれがまた面白い。歴史に疎い私は、戦国時代の国盗り物語の筋を追いかけるよりも、はるかに興味ひかれて「へえーそうなの？」と思いつつ読んでみた。

まず、65歳以上を「高齢者」、75歳以上を「後期高齢者」と呼んでいるが、この呼称を止めてみませんか？と提唱している。等しく「幸齢者」と…。あー、私は立派な幸齢者なんだと思つたら、気持ちが悪くなくなります。幸せな自分を認めて生きることが出来るからです。

和田式の生き方のポイントはこうです。
・長生きの薬はない。ただ日常生活の活動レベルを落とさないよう注意して不調のある時に飲む。あまり薬には頼らない。
・80過ぎた幸齢者は老化に抗うのではなく、老いを受け入れて生きる。肩の力を抜き、あるがままに生きる。無理な我慢はしない。

できることはキープする。運動はほどほどにしてやりすぎには注意。一番良いのは散歩、散歩には以外な効果がある。セトロンという脳内物質が分泌され、この物質は心を安定させたり頭の回転をよくしたりする働きがある。

。うつ症状に注意。喜怒哀楽の感情が乏しくなつたらキケン信号。心と体を動かさないのが引き金になる。
。生きがいを求めない。楽しんでるうちに見つかるもの。そのためには、日々を楽しく暮らす。

。選択肢は一つだけではない。いくつもあ
る。柔軟性を持ち柳に風のしなやかな生き方をする。

なーんだ、難しいことなんかじゃないんだ。これが私の感想でした。一冊の本の要所だけを拾ってみました。如何でしたか？人生気張らずに楽しく生きられそう。

ここでは書きませんが、ビールも0K！泡お婆としては、この箇所だけは一条の光のように感じました。

今ある壁なんか軽々越えて、その先のだその先にある100歳のゴールに向かってダッシュしましょう!!
勿論、貴方もあなたもワタシも……



編集後記

十一ブロック、頭島慶子さん、投稿ありがとうございました。本当に生きることは楽しいです。

加藤総務副部長の提言を踏まえて、凶暴な強盗等には皆で注意しましょう！

総務部