



## 新年のご挨拶

会員の皆様 あけまして おめでとうございます。

昨年の地震・豪雨・台風などの自然災害で、被災された会員及びご家族の皆様に改めてお見舞い申し上げます。また、本年 4 月 30 日に天皇が退位され、皇太子さまの即位に伴う新元号となりますが、いずれにしても、平和な国でありたいものです。

さて、岡山支部の会員年齢構成も幅広く、行事への参加者は団塊世代の方が多くおられます。高齢化とともに、いつまでも健康寿命を保ちたいものですが、自分自身も老いは避けて通れません。そう考えると、不健康と考えられるものは思い切って切り捨てる覚悟が必要と感じます。さらに家に閉じこもらないで適度な運動や地域の皆さんとのコミュニケーションも重要だと思います。

支部の健康づくり支援として、健康フェスタや歩こうマイチャレンジ、グランドゴルフ大会などを実施していますので、これまで参加できなかった方も、本年は是非ともご参加ください。支部は、次年度の活動計画をまとめていくシーズンです。「守ること・変えること」を考えながら何事も楽しく、気持ち良く、無理なく活動することが大切です。たとえ高齢化が進んでも前向きでいきたいものです。そして、支部三役の配置も考慮しつつ、次のランナーに繋ぐことを念じて活動の推進をしたと思います。

引き続き、ご支援を賜りますとともに、この一年が穏やかな年の訪れを皆様とともども迎えたいと思いますので何卒よろしくお願い申し上げます、新春のご挨拶とさせていただきます。



平成三十一 元旦

パナソニック松愛会 岡山支部  
支部長 大西道幸