２０１８年「シニア懇談会」

開催の趣旨：「友愛活動」の一環として、今年末７７歳以上のシニア会員向け「シニア懇談会」を設定し、
地域的に近くで居住される会員間の交流の手助けとする。
自己紹介中心の気楽で楽しい集いであり、他の会員の近況を聞くことによって、今後の
日常生活や活動の参考にして頂くことを期待しています。
今回は「健康のために実践していること」を中心に話し合っていただきました。

開催日時　：東地域　10 月 07 日（日）11：00～13：40　　北地域　10 月 20 日（土）11：00～13：30
西地域　10 月 29 日（月）11：00～13：30　　南地域　10 月 31 日（水）11：00～13：30
開催場所　：クロスパル高槻　７Ｆ　第６会議室。　北地域のみ　生涯学習センター　研修室。
参加対象者：支部全体の対象者は４４８名。（対象者は７７才以上）
参加者合計は９２名、参加率は２１％であった。

開催内容：

★千田支部長の挨拶

●現在高槻支部会員は 1318 名、内 448 名（34%）が 77 歳以上のシニアです。
●会社関連では高野山での物故者法要（10/19）、パナソニック創業 100 周年を祝う会（11/8）が予定されています。
●高槻支部では地震・台風で家屋の一部損壊のお見舞いが 119 名発生し大変な年でありました。
●今年は、65 歳以下の方を対象にした「ヤング懇親会」を開催しました。非常に好評でした。
●来年の新春懇談会は晴れやかな会場のマリアージュ（旧玉姫殿）を予定していますので、ご参加をお願いします。

★健康ゲームの実施。（担当：清水支部役員）

●健康に関してグーキョパーのクイズ形式で頭の体操と日頃実行できる健康維持法を学んだ。
頭の体操と簡単な運動をすることで会場は盛り上がった。

★北地域のみ、「面白漢字クイズ」を実施。（担当：池部支部役員）

１.東地域　：　対象者１０２名、参加者１９名（内女性１名）、（支部役員　７名、合計　２６名）

●健康法：朝早く起き歩く。ゴルフでも歩く。朝起きる前にベッドで体操、良く歩けるようになった。
ラジオ体操をやり、足腰快復。

●ボランティア活動：積極的に参加。人の役に立つことを考え行動する。老人会の世話役を今年で引退。

●趣味：卓球。囲碁。ボーリング。ゴルフをやっている人が多い。エージシュートを達成された人あり。
畑を毎日覗き、手を使って雑草取り、植木剪定など。

●その他：退職後学校の先生を 18 年やった。人生の整理の時期だ。初めて熱中症を体験した。雨の日に滑り骨折し入院 3 カ月。シニア懇談会は皆勤賞。松愛会の同好会の世話役をしている。等。

２．北地域　：　対象者１０４名、参加者２１名（内女性３名）、（支部役員　５名、合計　２６名）

●３ブロックに分かれて、健康に関する食事・日常生活等について話し合った。

・テニス、ボーリング、ゴルフなどを定期的に行っている。
・囲碁、コーラスなどの文化活動　又陶芸を長年されています。
・毎日、規則正しい生活リズムを送っている。
・食事はバランスよく。
・適度な飲酒で楽しんでいる（お肌の血色がよい）

３．西地域　：　対象者１３８名、参加者　２５名（内女性２名）、（支部役員　６名、合計　３１名）

●健康に関して：早起きし、良く歩く。毎日ジムで運動し元気。アルトサックスを始めた。畑を耕し、地域の健康サポートの活動をしている。85 歳で病気なし。松愛会のクラブにいくつも参加。

●ボランティア活動：アルトサックスの演奏会をしている。地域で「ますます元気体操」を実施。

●その他：地震のため、生活的に厳しい年。シニア懇談会は初参加。ジムで毎日体を鍛えている。今後の健康管理をどうするか？病気しらずで、長生きできて幸せ。９０歳まで生きたい。８７歳、杖が必要になった。下の孫が２０歳になるまで生きたい。転んで、肋骨骨折。松愛会行事に参加。

●清水さんの「健康クイズ」勉強になった。ためになって良かった。

４．南地域　：　対象者１０４名、参加者　２７名（内女性６名）、（支部役員　５名、合計　３２名）

●健康に関して：合唱団に参加、大声を出すことが健康に良い。毎週のテニス、夫婦で山登り。１０種類のストレッチを行っている。今年初参加、健康維持に努めます。８０歳になったら病気の数を数える様になったが、明るく生きようと努めたら人生が変わりました。

●その他：笑いの絶えない自己紹介内容となりました。　女性の社会参加に刺激を受け、趣味を見つけて頑張りたい。相続等、終活に取り組んでいる。足腰が弱って外出が億劫で金がたまる。健康維持は水中ウォーキング。50 代から剣道を初め、今では有段者。毎日刺激を求めて外出。ボケないように読書。ボケ防止は若い人と議論。健康維持は主夫になること。　等々。