



第 3 回定期総会を開催

秋津レークタウン生き活き夢くらぶは第3回定期総会を4月23日(土)16時からクリニック2階ホールで開催しました。個人会員125名のうち51名(他委任状21名)が出席し、議案書の内容を承認するとともに、新役員を選任しました。引き続き5つのグループに分かれてテーマ別の討議が行われ、各グループの代表が発表しました。総会後の交流会には40名の方が参加され、楽しくお話ししながら一段と親しくなれたようです。今年度も少しずつ出来ることから夢の実現へ向けて活動していきましょう。

グループ別話し合い



グループ発表 (抜粋)

- a 親睦と交流 ☆現在の行事の中で参加者の少ないものについては見直してどうか。
7月・11月にもみんなで楽しめるレクリエーションを考えては？
- b 高齢者支援 ☆お買い物付き添いサービスや、薬の受け取り・ゴミ出しとかのお手伝いが出来る体制を早急に立ち上げよう。
- c 子育て支援 ☆有料でもいいから夕方からの児童の預かりが出来ないか？☆子どもの安全を守るため散歩をかねてパトロールしよう。☆校区の問題を解決したい
- d 健康づくり ☆身体健康づくりに筋トレ・ストレッチ運動を地域でPRしよう。
☆心の健康づくりに笑いを含めたメンタルヘルスケアに取り組もう。
- e 自然災害と地域の取り組み
☆中越地震の救援活動をされた方の経験として「地域の中の交流が大切だ」
☆緊急時の避難場所としてクリニックを利用できないか？



以上のような意見が各グループから問題提起されました。



グループ代表の発表と参加されたみなさん

3月13日(日)午後1時~5時まで秋津レークタウンクリニックにおいて「生き活き健康フェスティバル」が開催されました。健康チェックと健康相談では日頃は出来ない骨密度の測定にたくさんの方が参加されました。血压、血糖値、体脂肪の測定検査結果もお配りした総会資料の中にご覧いただけますので是非ご覧下さい。栄養士さんによる栄養相談ではフードモデルを使ってわかりやすく指導していただきました。車椅子、高齢者体験で、実際に車椅子に乗った方、介助された方、高齢者体験の装具を着けて歩いてみた方は大変さが実感できたのではないのでしょうか。カサ・チコさんの木工教室はたくさん材料を用意していただきましたが、参加者が少なく残念でした。最後のお楽しみ抽選会では、無農薬野菜、木工作品、トースター、バスタオル、鍋などの賞品があり、みなさん大喜びでした。



健康チェック

生き活き健康フェスティバル



稲津先生の健康教室(筋トレ、ストレッチ)



高齢者体験



木工教室 糸のこにチャレンジ

お知らせ

第31回 健康教室

日時：5月28日(土)午後3時半~5時
場所：秋津レークタウンクリニック2F
[年齢に応じた運動の仕方]

・筋トレ、ストレッチ、ウォーキング -
講師：秋津レークタウンクリニック 稲津英弘 先生

運動のできる服装で
ご参加下さい



Shall we Dance? あなたも参加しませんか?



社交ダンス愛好会

6月より練習開始します
練習日：毎週 水 曜日 7:30~9:00
場所：クリニック2階ホール
連絡先：クリニック西村事務長



オカリナ愛好会

練習日：第2・4木 曜日 7:00~
場所：ふれあいかん洋室
連絡先：クリニック木村先生



生き活き夢くらぶ 新役員紹介

代表 湯浅佐智夫(2組) 副代表 永野智子(2組) 木村孝文(7組) 中瀬俊昭(7組)
事務局長 三重野潤一(5組) 事務局長次長 西島八重子(6組) 会計 稲津真理(秋津3)
会計監査 山内廣志(7組) 井手久美子(8組)

幹事 松井好美(市営団地) 東 正也(1組) 加賀山治代(1組) 中村喜代子(2組) 川上知佳絵(3組) 松嶋良蔵(6組)
末吉裕子(7組) 大川優(8組) 廣野るみ子(8組) 三山哲也(加・チ) 西村秀明(クリニック) 穀本道也(新生)