秋津レークタウン
生き活き夢くらぶ

会報 23号
平成 19 年 1 月 26 日発行

新年を迎えて

生き活き夢くらぶ代表　湯浅　佐智夫

新しい年を迎え、お慶びを申し上げます。昨年は、政治やその他の分野でも多くの激しい動きが見られましたし、またいじめによる自殺や近親者間の傷害・殺人など痛ましく耳にしたくないような事件が次々に起こりました。

こうした状況は、ただちに収まるとは思えませんが、せめて私たちの周辺では、交流と親睦を深め、ふれあい・助け合い・思いやりを基本にした、温かみのあるコミュニティーをつくり、少しでもその輪を広げていきたいと願っています。

昨年５月から**お買い物代行・お買い物付き添い・新聞回収のサービス**をはじめましたが、今のところ実働したことはありません。広報が足りないのかと反省する反面、会員の皆さんが元気に暮らしておられる証明かとも思いほっとしているところです。必要な場合は、気軽に声をかけていただきたいと願っています。

『生き活き夢くらぶ』も今年４月の総会で満４年となりますが、これまでの活動を基盤に、急がず、じっくり、活動していきましょう。

湯浅 佐智夫 代表

社交ダンス愛好会

Shall we Dance?

みなさん、こんにちは。社交ダンス愛好会です。

ただ今、ダンス大好き会員１０名で、熊本市上通り「ハピネス」から先生をお迎えし、水曜日（月４回）に練習しています。

経験者、初心者、男女、年齢問わず、社交ダンスに興味のある方、大歓迎！

一緒に和気藹々とステップ踏んでみませんか？

足腰の運動、老化防止にも効果的ですよ！

まずは見学からでもＯＫです♪ご連絡お待ちしています。

練習日：毎週水曜日 7:30～9:00(月 4 回)
場　所：秋津レークタウンクリニック 2 階ホール
会　費：3000 円／月　入会金 1000 円
問い合わせ＆入会申込みは
中村喜代子さん(2 組) 368-8408 まで

第３７回健康教室

健康教室＆新年交流会

内臓脂肪をやっつけよう！

―メタボリックシンドロームを防ぐ食事と運動―
講師：管理栄養士・健康運動指導士　中村 まり 先生

1／20(土)15:30～17:00
秋津レークタウンクリニック 2F ホールにて

中村まり先生

今、話題のメタボリックシンドローム。その予防には食事と運動の両面から基礎代謝を上げることが必要だとお話があり、実際に今すぐ始められる簡単な健康体操を教えていただきました。46 名の方が参加されました。

引き続き、新年交流会を開催。会員の皆さんから日舞、フラダンス、オカリナ演奏、民謡などが披露され、とても楽しい交流会でした。

お買物付添いサービス

利用できるお店が拡大!!

秋津レークタウン内のお店
（マルミヤなど）

プラス

クレア、ＨＩヒロセ
鮮ど市場、とれたて市場
（いずれも嘉島町）

ボランティアの問い合わせ、申し込み ⇒ 毎週水曜日１０時～１５時
３６０－４７８０(労金 2F ふれあいかん）へお電話ください。
お買い物代行、お買い物付き添い、古新聞回収その他お気軽におたずね下さい。

お知らせ

★3 組の田上絹子さんより寄付 1 万円いただきました。

田上さんはボランティアで新聞の回収をされており、そのお金をボランティア団体や施設に寄付されているそうです。今回は夢くらぶで使ってください、とのこと。夢くらぶの活動費として大事に使わせていただきます。
ありがとうございました。

健康フェスティバル へ行こう！　*参加費無料・　どなたでも参加できます*

3 月 18 日（日）午後 1 時～4 時：秋津レークタウンクリニック　1・2階で開催

講演：「子どもにやる気をおこさせる子育てとは」（仮題）

健康チェック（血圧、血糖値、骨密度、動脈血酸素飽和度、呼気一酸化炭素濃度検査）
健康、栄養、介護、歯科等相談、みんなで健康体操、楽しい工作（大人・こども）
最後は**お楽しみ抽選会**を予定しています。
☆詳しい内容は 後日チラシでご案内します。会員でない方でも、どなたでも参加できます。

ぜひ、お誘いあわせの上ご参加下さい！