

vol.32
2025.01



なかの 市シニア連だより

発行：中野市シニアクラブ連合会 中野市大字西条70-1 TEL (0269) 26-3111 FAX (0269) 23-1662 発行人：長島 敏行
印刷・制作／株式会社ニチコミ ☎054-283-5424 <https://www.nichicomi.com/>



第16回中野市シニアクラブ大会（芸能発表）



第64回県シニアクラブ大会の様子



女性部講習会 完成したネックレスを付けて



第24回市シニア連ゲートボール大会
来賓他の皆さんによる始球式

皆様、新年明けましておめでとうございます。令和2年1月に発生した新型コロナウイルス感染症による、社会参加の制約、シニアにとって日常生活や地域での活動に大きな影響を与えてきましたが、令和5年5月から感染症区分が5類に引き下げられ、地域でもマスクをする人も少なくなりました。私たちシニアクラブは今後の課題がハッキリしてきました。それは、会員の減少です。中野市シニアクラブは、平成17年4248人、その後平成26年1836人、令和6年677人という現状です。毎年、解散する単位クラブが続いています。シニアにとって住み慣れた地域での仲間づくり、児童の登下校時の見守り活動、また健康づくりと住みよい地域づくり、人と人との絆を大切にする重要性が高まってきました。このような大きな課題解決には、公式に市・各区長に問題解決のために「力を借りる時」が来たのかもしれない。



会長 長島 敏行

会員減少という
大きな課題に向かって

会長あつち



新年のごあいさつ

中野市長 湯本 隆英

新年おめでとうございます。

中野市シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また日頃より、本市の福祉行政の発展に多大なるご尽力を賜り、心より感謝を申し上げます。

本市においては、昨年3月に「中野市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定し、全ての高齢者の方が充実した生活を送りながら、住み慣れた地

域において健康で生きがいをもち、安心して暮らすことができ

るよう、各事業を推進しているところであります。

高齢者の皆様が健康を維持し、地域の活動に参加していくことは生きがいづくりや介護予防につながります。スポーツ大会や奉仕活動などのシニアクラブの活動が活発に行われますよう支援を行って参りますので、今後

すようお願い申し上げます。

また、健康寿命の延伸を目標に掲げ「健康長寿のまち中野市」の実現に向けた取り組みを引き続き行うほか、高齢者の皆様が孤立することのないよう「居場所づくり」にも取り組んで参ります。

結びに、中野市シニアクラブ連合会の益々のご発展と会員の皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。



新年にあたって

長野県議会議員 丸山 栄一

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

日頃より、各種事業を通じ健康づくりや仲間づくり活動などに、お取り組み頂いておりますことに敬意を表します。

近年、人口減少・少子高齢化対策が課題と言われています。

子供を産み育てやすい環境づくりも重要ですが、高齢者の方々が安心して暮らせる社会づくりにしっかり取り組み、子供や高齢者、障がい者など、それぞれの多様性を受け入れ、共生

する社会づくりを進めていかなければなりません。

人生百年時代といわれる現代社会にあつて、「長生きは知恵の証」という言葉があります。豊かな知識と、経験を有する高齢者は、地域の元氣や活力の維持・向上に欠かせない、地域の主役です。

皆様には引き続き、健康づく

りや趣味文化レクレーションなどの仲間づくりを通じた「生活を豊かにする活動」や、知識や経験を生かした「地域を豊かにする社会活動」に積極的に取り組んでいただきたいと思います。

これからも皆さんの豊富な経験と知恵で地域を照らす灯台のような存在であり続けて頂きますようお願いいたします。

生涯を通じて健康で心豊かにいきいきと暮らせる、活力あふれる社会実現を願ひ、皆様とともに手を携えて鋭意努力してまいります。

結びに、貴連合会の益々のご発展と会員各位の皆様にとりまして、今年が良き年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。



後世に語り継ぐこと

長野県議会議員 小林 東一郎

新年おめでとうございます。

皆様には清々しい新春をお迎えることと存じます。この一年が恵多き年となりますことを祈念申し上げます。

昨年12月、日本被爆者団体協議会（被団協）へのノーベル平和賞授与式がノルウェーで行われました。受賞演説で、被団協代表委員の田中熙巳さんは、ウクライナや中東での戦争をめぐる国際情勢に触れ、『核のタブー』が崩されようとしていることに口惜しさと怒りを覚える」と警鐘を鳴らしています。核兵器廃絶を求める署名を毎

年国連に届ける活動を行っている「高校生平和大使」の4人も被団協に同行し、ノルウェーの高校で原爆被害を伝える出前講座を開催。「広島と長崎で何が起ったか。核兵器が使われれば人々の苦しみは一生続くことを知ってほしい」と訴えました。

大使の一人は、被爆者がなぜ苦しい思いをして体験を語るのか、それは二度と同じ苦しみを負う人が生まれないように願っているからだと言ひ、後世のためにとの思いを受け継いでいきたいとしています。

戦前の首相直属機関「総力戦

研究所」は、開戦の数カ月前米国と戦争すれば必ず負けるとの報告をしています。にもかかわらず為政者は開戦を決断、国民は初戦の勝利に熱狂しました。冷静な議論が通用しない空気がなぜ作られたのか、ネットに様々な情報があふれる時代だからこそ考えなければいけません。

二度と同じ過ちを繰り返してはならない―これをどのように伝えていくか、「高校生平和大使」に倣い本年も活動してまいります。皆様にはご指導賜りますようお願い申し上げます。

新春にあたり



新年明けましておめでとうございます。中野市シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、希望に満ちた新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、元日に能登半島地震が発生し、波乱の年明けとなりましたが、皆さまはどのような一年になりましたでしょうか。市におきましては、中野市市民会館「ソラホール」のリニューアルや「信州中野アーチェリーセンター」の世

中野市議会議長 芦澤 孝幸

代を超えて交流ができる施設がオープンし、様々な形で交流の場となればと期待を寄せている次第であります。

さて、少子高齢化の進行によって超高齢化社会を迎えている今日、地域での生活を持続的かつ安心で豊かなものにするためには、高齢者の地域活動やサークル・団体活動等の社会参加が重要と言われております。

シニアクラブは、地域における高齢者の仲間づ

新・プロジェクトX



昨年末、NHKの番組「新・プロジェクトX」への出演依頼があり、ご快諾した。新型コロナウイルスの第1波での闘いを描いたドキュメント番組の企画であった。当時、私は前職の東京医科歯科大学副院長（心臓血管外科教授）を務めており、新型コロナウイルスの重症患者の治療リーダーを務めていた。第1波の頃の新型コロナウイルスは未知の病で、致死率も高く、ワクチンも経口薬も無くて、一旦重症化すると人工呼吸器の治療さえも役に立たなかった。最後の砦とも言われるエクモ治療のチームを組織し、治療限界の患者の救命に挑戦していた。エクモとは、人差し指程の太さの管を首と脚の付け根の静脈に入れて、そこから酸素が足らなくなつて黒くなった血液

J A長野厚生連 北信総合病院
統括院長 荒井 裕国

をポンプで吸い上げて人工の肺に流し、血液に酸素を入れて赤い血液にして体に戻す生命維持装置のことだ。この装置をつけると、人間は呼吸をしなくても生き続けることができる。ただし、この装置を取り付けるためには抗凝固薬と言つて血液が固まらなくなる薬を使い続けなくてはならない。人工の肺と太い管は全てプラスチックで出来ていて、抗凝固薬を使わずに血液を流すと、たちどころに血液が固まつてしまうためだ。このため、長い間エクモを使い続けていると、脳や筋肉や腸などからだのあちこちから出血が始まつてしまい治療を続けることができなくなる。また、太い管を体に刺しているので、そこから細菌感染が起こつて敗血症も起こ

くりや健康づくり、日常的なスポーツの機会創出など、生活や地域のつながりを豊かにする重要な役割を担っていることから、シニアクラブの活動が更に活発化することを期待しております。

中野市議会といたしましても、シニアの皆様が年齢にとらわれることなく、社会の重要な一員として、健康で生きがいを持って活躍いただけるよう、引き続き尽力して参ります。

結びに、中野市シニアクラブ連合会の益々のご発展と会員の皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新春のごあいさついたします。

る。このため、エクモの治療は2週間から3週間が限界と言われている。この2週間から3週間の時間が勝負で、この間に肺炎が治つて自分の肺で再び呼吸ができるようになれば、エクモを外すことができて、その患者さんは助かる。海外の報告では有数の施設でも6割の患者さんしか救命できなかったが、東京医科歯科大学では、7割の患者さんを救うことができた。

幸い、新型コロナウイルスは、その後、姿かたちを変えて、若い人が罹つても重症化することのない毒性の弱いウイルスとなり、ワクチンや経口薬も開発されて、不治の病ではなくなった。それでも、高齢者にとってはまだまだ厄介な病気で、エクモこそ使うことはないものの、新型コロナウイルス感染をきっかけに持病が悪化してしまう方々が後を絶たない。北信病院では未だに毎日5〜10人のご高齢の患者さんが入院し続けており、その数は過

市シニア連活動記録

去1年間で500人近くにもなっている。では、シニアは、新型コロナとどう向き合って行けば良いのか。一つはワクチン接種。それと、もっと大切なのは、病気を恐れて自宅に籠っているのではなく、日頃から、体力をつけておくことだ。適度な運動と十分な睡眠、そして規則正し

い食生活を心掛けること。これから寒い季節となり、つつい炬燵に入ってテレビ観て、野菜摘みながらゴロゴロしがちなシニアの皆さん！冬こそ体力づくりを意識しましょう！（：・：と、半分は、自分に向かって言い聞かせております）

◇新旧理事会

4月17日

会場：中央公民館

◇評議員会

4月25日

会場：中央公民館

◇北信ブロック研修会

6月13日

会場：長野保健福祉事務所

◇第19回マレットゴルフ大会

6月21日

会場：竹原河川公園

◇第31号「なかの市シニア連だより」発行

6月30日

◇県シニアクラブ女性指導者研修会

7月1日

会場：長野保健福祉事務所

◇第12回県シニア連

マレットゴルフ大会

9月26日

会場：長野市

代表参加：篠井シニアクラブ

◇第24回ゲートボール大会

10月5日

会場：中野市営運動場

◇第64回長野県シニアクラブ大会

10月31日

会場：駒ヶ根市文化会館

◇市シニア連研修旅行

11月15日

富山県国定公園雨晴海岸・氷見番屋・国宝瑞龍寺・源ます

のすしミュージアム日帰りの

旅（特別企画）

（最小催行人員に満たないため中止）

◇女性部講習会

11月20日

会場：ふれあいセンター

◇第17回 中野市シニアクラブ

大会を開催する予定です

令和7年2月20日

会場：中央公民館（予約済み）

東吉田敬愛会が
長野県シニアクラブ連合会・
会員が5人以上増加した
単位クラブとして
受賞されました。

祝！表彰



市シニア連会長より
表彰授与



東吉田敬愛会
石渡会長▶



体育 厚生部

暑さに負けず
楽しくプレー！

● 部会長 小林 文人

部会の活動計画を5月に例年通り、マレットゴルフ大会とゲートボール大会に決め、竹原河川公園マレットゴルフ場で6月21日(金)に小雨の降り始めた中、予定通り早めに終了しました。

マレットゴルフ大会



優勝 篠井シニアクラブ



男子個人
入賞者の皆さん



女子個人
入賞者の皆さん



第3位 更科松寿会



準優勝 大熊松寿会

社会 福祉部

富山(北陸復興応援)
研修旅行は中止に

● 部会長 石渡 孝男

今年の研修旅行は、(北陸復興応援特別企画)としまして、富山県の旅国定公園雨晴海岸や国宝瑞龍寺等を見学し、富山名物のます寿しを楽しむ予定で11月15日に計画いたしました。が、

ゲートボール大会は雨天で順延になり10月5日(土)に中野市営運動場で行い、参加者は、普段の練習と鍛錬をしている6チーム1試合30分で10試合を9時30分から16時までの長時間、昼食は空き時間に適宜に取る体力のいる試合を無事に終了する事が出来ました。先行き参加者を増やす為の工夫が必要ではないかと思いました。



その後、中野市長選挙と市議会議員補欠選挙が、11月10日告示17日投票となり、又各地区やスポーツ団体でマレットゴルフやゲートボール大会が開催されると聞き及びました。その影響もあったと思いますが、旅行チラシに記載してあります最小催行人員の25名に参加人員が満たないため、誠に残念ではありますが、今年度の研修旅行は中止とすることにいたしました。研修旅行を楽しみにされ参加申し込みをされました、会員の皆様には心よりお詫び申し上げます。

女性部

令和6年度 シニアクラブ女性部 講習会

● 部長 清水 照子

暖かな冬が一夜にして一変、周りの山々が白くなり冬景色となった11月20日(水)、シニアクラブ女性部の講習会が開かれた。今回はネックレス作りです。始まる直前に材料不足が発覚し、事務局が調達のためお店に走るといふハプニングがあり

大慌て！その間、参加者19人は用意されたコーヒー等飲みながらおしゃべり談義に花を咲かせた。この時間は初対面の人達とのコミュニケーションが生まれ貴重な時間となった。

和気藹々の中、何事もなかった様に作業は進み30分程で完成、各々首に下げ出来具合を見せあった。自己紹介と感想を述べあい記念写真をとって終了となった。作業中和やかな笑い声はとだえることはなく、今度はこんな物を作ってみたい等の意見も出て、シニアクラブの明るい未来がみえた気がした。シニ



一生懸命に作成中



完成した
ビーズネックレス

アクラブに加入していたことにより、また新しい発見が得られた。シニアクラブ万歳！

教養文化部

教養文化部会の 主な流れ

● 教養文化部会長

畔上 忠治

□ 第1回教養文化部会

5月17日(金)

協議事項

シニア連だより第31号発行について

□ 第2回教養文化部会

9月13日(金)

協議事項

シニア連だより第32号発行について

□ 第3回教養文化部会

11月8日(金)

原稿状況確認

シニア連だより32号から制作担当が東京支社から静岡支社に変更になる報告を受ける



ゲートボール大会

最高齢は93歳

第24回中野市シニアクラブ連
合会ゲートボール大会が10月5
日(土)、中野市市営運動場で開
かれました。

雨予報で日程が順延となり欠
場チームが出る中、6チームが
プレー。

93歳を最高齢者に参加チーム
は日頃の練習成果を発揮し、試
合を楽しみました。

トップを走っていた吉田長寿
会の独占になるかと思いきや最
終試合で桜沢恵比寿会が追い上
げ勝敗が同数となりましたが、
得失点の結果、優勝は2年連続
で吉田長寿会、惜しくも準優勝
は桜沢恵比寿会に。第3位に西
江部健友会が入りました。



優勝 吉田長寿会



第3位 西江部健友会



準優勝 桜沢恵比寿会

第12回長野県シニアクラブ
マレットゴルフ大会に
出場し大健闘

マレットゴルフ大会

9月26日(木)長野市犀川第
二運動場マレットゴルフ場飯綱
コースにて、第12回長野県シニ
アクラブマレットゴルフ大会が
開催されました。



団体第3位 篠井シニアクラブ



個人準優勝
大井清志さん

当日はとても天気が良く、気
温が上がり暑い中熱戦が繰り広
げられ、北信地域の木島平から
佐久までの17チーム、総勢68名
が参加。
競技は、18ホール、パー72の
ストロークプレー。6月21日
に開催された、中野市シニアク
ラブ連合会のマレットゴルフ大
会にて団体優勝した篠井シニア
クラブの4名が中野市シニア連
の代表として大会に参加しまし
た。
結果、団体で第3位、個人で
は、大井清志さんが準優勝と好
成績を収められました。

延徳地区シニア連の芸能大会

◎延徳地区会長 涌井 純生

11月24日(日)午後1時より、新保構造改善センターにて延徳シニア連の芸能大会が開催された。

当日は北風が強く吹き寒い1日ではあったが、単位クラブ会長の協力もあって参加者は50名も集まった。

まず初めに中野市落語研究会の飲々亭冷奴さんと理髪屋文正さんによる愉快で楽しい落語を聞き、大いに笑った後には琴&ギターの「フィール」による演奏を「川の流れるように」をはじめ全7曲。また、「もみじ」をアンサンブルにあわせて参加者全員で合唱。休憩をはさみ延徳地区の会員4名によるカラオケを披露してもらった。中には衣装を替え七変化する人もおり会場を賑わせた。お腹の底から笑ったり一緒に歌ったりして、休日のひとつを会員達は楽しく過ごしました。

平岡地区シニアクラブ連合会について

◎平岡地区シニア連合会
会長 畔上 忠治

平岡地区でシニアクラブがあるのは竹原長寿会の一つだけになってしまいました。なんとか再構築出来ないか考えています。とりあえず、二年前まであった金井、若宮へ声をかけ、マレットゴルフをいっしょにやりたいと声をかけてみました。当時の役員さんからは協力してくれるという返事をもらったんですが、皆忙しくて会議がすすんでいません。冬の間に何回か会議をもつてマレット・カラオケなどいっしょに行なうって、地区シニア連の再構築になればと願っております。

竹原長寿会の活動から

◎竹原長寿会会長 畔上 忠治

日帰り温泉保養について

竹原長寿会では、年3、4回の日帰り温泉保養を楽しんでいます。

る。今までは中野市内の日帰り温泉から迎えに来てもらって、温泉に入ったり、食事をしたり、酒をのみながら、皆から元気をもらって、人気の事業の一つであった。しかし今年から市内の温泉は経営者が民間にうつって送迎をしてくれなくなってしまう。いろいろな所と交渉して須坂の古城荘が送迎して安く食事と宴会が出来ることがわかり楽しんで来しました。

竹原神社の清掃奉仕活動について

長寿会で年3回竹原神社の清掃奉仕活動を行っている。毎回20数名の会員が草を刈ったり、ほうきではいたり、お祭り前に清掃を行なうって区民の皆さんに喜んでもらっています。十一月の清掃の後は皆で、交通安全の講習を行っています。



喜んでもらっています。十一月の清掃の後は皆で、交通安全の講習を行っています。

歴代の会長さんお元気ですか？

旧中野市老人クラブの思い出

平成14年～18年度会長

安藤 一生

私は旧中野市老人クラブ連合会の篠田真一郎会長の後を平成13年の理事会で会長に選出されました。浅学非才でありますがお受けした以上は責任をもってやるしかありません。

平成14年4月1日から福祉課の事務局、理事の皆さんに指導をいただきながら舟出しました。大きな仕事が続っていました。県老人クラブ大会です。第43

クラブだより

中野地区シニアクラブ 連合会 活動報告

会長 石渡 孝男

- 1、5月22日（水）
中野小学校コミュニティス
クール運営委員会の開催
- 2、6月1日（土）
第112回中野小学校校庭大
運動会開催
- 3、5月27日（月）

回大会が南佐久郡臼田町で開催され、次期開催地は中野市の当番ということでした。そこで大会の議長と次期開催としてのあいさつをしてまいりました。早いもので第44回の年となり準備に入りました。大会日は平成15年5月30日。中野市民会館に県下老人クラブ代表が1200名参加して盛大に開催されました。

次回第45回大会は松本市老人クラブ連合会に引き継ぎました。最後に中野市シニアクラブ連合会の皆さんに感謝申し上げます。どうもありがとうございました。

平成27年～28年度会長

滝沢 忠

平成27、28年の2年間会長をさせて頂きました滝沢忠です。市老連だよりによりますと、当時は35の単位クラブで会員数は1796名で一泊泊まりの旅行も出来た思い出多き時代でした。現在は吉田長寿会の会員として、吉田ゲートボールチームの練習に参加し、各種大会で活躍しています。



- 中野地区社会福祉協議会理事
会・総会
- 4、6月27日（木）
中野地区友愛訪問ひとり暮らし高齢者との交流会
- 5、8月8日（木）
中野地区社会福祉協議会役員
研修視察
- 6、10月16・25日（水・金）
中野小学校コミュニティス
クール運営委員会と音楽会の開催
- 7、11月6日（水）

中野地区ひとり暮らし高齢者の集い



「松寿会活動について」

大熊松寿会 会長 原 信重

会員は現在69名（正会員65才以上、80才未満56名、特別会員81才以上13名）、会費は1人年額1000円を頂いている。事業活動は、部会制度を以って現在5部会で活動しています。

①カラオケ部会

（毎回12～13人参加）

毎月第2、第4土曜日

（PM1:30～PM3:30）

②マレットゴルフ部会

（毎回12～13人参加）

年2回～3回

竹原マレットゴルフ場

③和み部会（毎月15人程参加）

年4～5回 市内の温泉施設で1日過ごす。

④健康麻雀部会

（毎月第3火曜日）

昼の部（PM2～PM4）、

夜の部（PM7～30）

⑤ひだまり、飯盛松部会

毎月2回～3回

（PM2～PM3:30）

健康体操、ボッチャ、サロン等実施（20人～30人参加）



はばたけ鳥取二〇二四 ゲートボール交流大会に 参加して

桜沢恵比寿会チーム代表

藤牧 万三



全国ねりんぴつくはばたけ鳥取ゲートボール大会は長野県より2チーム参加だが、何と中野市から2チーム参加となった。しかも東江部チームは普段から交流あるチーム：励ましあいながら一緒に行動し頑張ることを確認。東江部チームと壮行試合を行い大会に備えた。大会一力月前、湯本市長へ表敬訪問激励を受け、長野県・中野市を代表して全力を尽くすという思いがより強くなりました。総合開会式は雨天の為競技場でなく鳥取県民体育館で開催。皇族高円宮彬子女王のおことばあり。開会式終了後、県民創作パフォーマンス【ねりん寿ぎ笑

みの花】がメインアトラクションとして上演されました。大会は百十四チーム参加。予選リーグ戦は各チーム3試合。恵比寿会チーム1勝2敗・東江部チーム2勝1敗の為残念ながら予選リーグ敗退となってしまったが、めげずに自然芝コートの対応力を身につけ、作戦力アップを図り再度全国大会出場権獲得を目指したいと思っています。大会終了後希望者で日本を代表する海岸砂丘の鳥取砂丘を観光。暑くなく寒くなくの絶好の観光日和。砂丘と日本海の景観を堪能：何とも言えない美しさ予選リーグ敗退を忘れる程の砂丘の魅力に感動を得た。

百寿を迎えて 山岸 濱枝

私が生まれたのは横浜にあったある銀行の寮です。大正12年の関東大震災で、東京の本所にあった家が全壊してしまい、父が勤めていた銀行の寮がたまたま壊れずに横浜に残っていたので一家でそこに移ったときに生まれたそうです。名前の濱枝は横浜の濱から取ったそうです。3歳で東京の市ヶ谷に引っ越しましたが、今度は昭和20年の三月十日の東京大空襲で家を再度焼かれ、東京の海軍水路部に勤めていたときに知り合った当時海軍の軍人であった亡き夫を頼り、この中野に疎開してきました。2度も家を焼かれ、本当に悲しかったです。東京では昔の東京府立第三高女に受かったときが本当に嬉しかったです。私の青春時代でした。今は週3回通っているツクイ中野新井のデイサービスに行くことが本当に楽しみです。職員の皆さんに本当に良くしていただき、このまま百十歳まで生きられればと思っています。



デイサービスの皆さんと



お誕生日おめでとございます！

短歌

◆ 暑き日の続きて蝉の声のなく 過ぎ行く夏の一日を惜しむ
 ◆ 枝撓ひ日毎紅に深む林檎樹を 厨に眺め朝餉を炊ぐ
 ◆ 老いを案じ無理をするなど言いくれし 友のありがたく日々を過しぬ

吉田長寿会 中澤久真乃

◆ 葉の陰に残りし蝉の抜けがらに 蝉の不思議な一世を思ふ
 ◆ 庭先の野菊を刈りて束ねたる 残り香を手を厨に入る
 ◆ 夫を見舞ひ窓辺に寄りて風に騒ぐ メープルカエデの音を聞きをり

吉田長寿会 神田み代子

編集後記

人生100年時代になったと言われるようになり、80才を過ぎてても、残りの人生が20年近くあります。残りの人生を元気に生活したいものです。先日、平岡地区の福祉こんだん会に参加しました。市の高齢者福祉課の専門家の話によりますと次のことに気を付けたいとはなされました。

- ・ たばこはすわない、酒もほどほどに
- ・ 体を動かすこと
- ・ 食事は三回バランス良くよくかんで
- ・ 一番大切なことは、人と話をする、人生の目標をもって楽しくメリハリのある生活すること等お話がありました

それにはシニアクラブに入って大勢の仲間と活動することをおすすめします。ここに「なかのシニア連だより32号」をお届けします。活動の参考になれば幸いです。

文責 畔上 忠治