

老連だより

第 273 号

令和3年11月25日

芽室町老人クラブ連合会

電話 62-1616

直通電話 070-8692-6810

芽室町老連特別メニュー 出前講座をご活用ください

例会等で活用していただけるように、出前講座のメニューを作成いたしました。詳しくは別紙の「出前講座通信」に記載のとおりですが、一部を紹介いたします。

芽室町老人クラブ連合会の特別メニューとして、木村淳彦事務局長による「ゲートボール発祥の起源」「行政の仕組み講座」をはじめ、杉本直樹事務局次長による「社会福祉協議会とは」、茅野幸恵事務局による「老連三大運動とは」といった講座を用意しています。この他にも、知識と経験が豊富な芽室町社会福祉協議会職員による講座を多数用意しております。

メニューに記載のない講座についても、希望に沿って講師との調整を行いますので事務局までお気軽にご相談ください。

また、特技をお持ちの方を募集しています。特技や知識を、芽室町の方に広めてみませんか。茶道や着付けのほか、昔は教員だった方は久しぶりに授業をしてみませんか。資料等の作成は事務局がお手伝いいたします。

寒くなると起こりやすい高齢者の事故と対策

厳しい寒さがこれから日に増していくことと存じます。冬に起こりやすい高齢者の事故とその対策について解説していきます。

・感染症に注意

寒さが増してくると空気が乾燥し、飛沫感染や空気感染が原因となる感染症のウイルスが空気中を飛散しやすくなります。

昨年は新型コロナウイルス感染症対策で手洗い・消毒の励行などの衛生意識の向上により、インフルエンザの流行が抑えされたと言われていたのですが、様々な説があり真相は不明です。

インフルエンザは季節が逆の南半球で先に流行すると言われ、今年は南半球での流行は見られなかったそうですが、だからと言って日本で流行しないと保証できないため、油断は禁物です。

・ヒートショック

寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞をおこしやすくなるものです。

居間や脱衣所、浴室などの空間の寒暖差をなくし、体に負担をかけないことが大切です。

血流を良くするために、十分な水分補給も大切です。

・冬季うつ

冬場に発症する「冬季うつ」というものがあります。冬の訪れから徐々に発症し、春先になると回復するというサイクルが特徴です。基本的な症状は気分の落ち込みや不安感など、うつ病と変わりませんが、冬季うつの特徴として、炭水化物や甘いものばかり食べたくなる、いくら寝ても寝足りず過眠になることが挙げられます。

肉や魚などのたんぱく質を摂り、運動をして規則正しい生活をすることで予防になります。

芽室町社会福祉協議会 歳末たすけあい募金へ

ご協力をお願いします

「歳末たすけあい募金」は芽室町社会福祉協議会の事業で、みんなで明るく楽しいお正月が迎えられるようにとの願いのもと実施しており、お寄せいただいた募金は、年内に芽室町内の生活援護を必要とする世帯へ配分されます。

この募金の趣旨にご賛同いただける単位老人クラブ様は、募金にご協力をお願い申し上げます。

募金は芽室町共同募金委員会（芽室町社会福祉協議会内）にて、12月21日（火）まで受け付けしております。

なお、すでにご協力いただきました単位老人クラブ様につきましては深くお礼申し上げますとともに、このご案内は行き違いとなりますことをご了承ください。



友愛募金にご協力をお願いします

老連だより10月号でもご案内いたしました友愛募金につきまして、ご協力をお願い申し上げます。

受け付け期間は12月10日（金）までです。やむを得ず期日までにお持ちいただくことができない場合は、事務局までご連絡ください。

第3回会長会議を開催します

第3回会長会議（年末会長会議）を、令和3年12月21日（火）10時30分より芽室町中央公民館講堂にて開催いたします。

令和3年度高齢者体育大会や令和4年度会員道外親睦旅行について協議予定です。各単位クラブにおきまして、例会等で会員の参加の意向など聞き取りをお願いいたします。

各単位老人クラブの会長が出席できない場合は、副会長等の代理人の出席をお願いします。

女性部年末研修会を開催します

芽室町老人クラブ連合会女性部代議員年末研修会を、令和3年12月2日（木）10時より芽室町保健福祉センターのかしわホールにて開催いたします。

会議終了後にごみ袋折りたたみボランティアを実施します。参加対象者は各クラブの女性代議員といたしますが、女性代議員の都合が悪く出席できない場合は代理の方の出席をお願いいたします。会場の規模の都合上、各クラブから1名までと制限させていただきますのでご了承ください。

睦親和会 創立25周年記念誌「あゆみ」発刊

睦親和会創立25周年の記念誌「あゆみ」が発刊され、事務局に寄贈していただきました。

たくさんの写真が盛り込まれ、現在の会員35名全員の一言など、読み応えある記念誌です。

睦親和会の皆さま、創立25周年おめでとうございます。これからも芽室町老人クラブ連合会の発展にご尽力くださいますようお願い申し上げます。

この記念誌をお手に取ってご覧になりたい方は、事務局にお声がけください。

