

松風会 NEWS

(ゆめクラブ News) 453号 2024年(令和6年)5月号

桜の開花とともに気温の方もようやく上がり、外出に絶好の時節となってきました。ご承知のお通り、訪日外国人観光客数はコロナ以前を上回り記録更新の勢いの様子、これに伴い、疾病が持ち込まれることは珍しくありません。特に今、「はしか」が取り沙汰されていますが、高齢者の私達にいつものことながら外出時の「マスク」と、帰宅後の「手洗い」と「うがい」は欠かせません。

4月度定例会(13日、土、10:00~11:30)は開催します。今年度初回の定例会ですので、活動計画、予算などについて審議します。大勢のご出席をお願いします。当月担当は1班となりますので、会場お設営、出しもの(余興)についてよろしくお手配ください。

1. 3月度定例会 (9日、土、10:00~11:30) 出席者 23名 (会員数55名)

- ① 全員で「クラブ 松風会の歌」を斉唱。
- ② 誕生会：3月は池上升也さん、浦嶋 稔さん、那須嗣夫さん、池上久江さん、綿貫悦子さん、川口 寛さんの方々です。おめでとうございます。(那須さん、川口さん は欠席)
お祝い品を差し上げた後、恒例に従い全員で「ハッピーバースデー」を歌い、祝福しました。誕生月の該当の方から「今日も元気でこの会に出席できたこと何よりも嬉しい」と返礼の言葉がありました。
- ③ 4月誕生の方々：田中久夫さん、富岡千代子さん、渡部勝則さん、の方々です。おめでとうございます。
- ④ 3月余興の担当：3班は「詩吟の吟詠」「歌謡曲の合唱」で楽しいひと時を過ごしました。(末尾：写真)
- ⑤ 4月余興の担当：1班となりますのでよろしくお手配ください。

2. 連絡事項

茅ヶ崎市補助金の申請を4月4日に行います。

令和6年度の茅ヶ崎市老連の総会が4月17日に開催されます。

老人福祉講座(5)

田中久夫

ライフプラン

私は、現役時代、企業の退職前の社員を対象にライフプランの研修を行っていました。退職後のよりよい人生を送っていただくためでした。松風会の皆さんは、平均年齢が80歳近くになっていますので、これからのライフプランなどは必要ないと思っていますが、あと10年以上は生きる人も多いと思いますので、充実した日々を送っていただくために老後のライフプランについてアドバイスさせていただくことにしました。ライフプランには(1)ワークプラン(2)マネープラン(3)健康プラン(4)趣味のプラン(5)交際プランの5つがあります。(1)は仕事のプランですが、皆さんの大半は仕事から離れていますので、ここには報酬を求めないボランティアなどがワークに入ると考えてください。次のマネープランも大半は年金暮らしですので、必要ないと思いますが、お金の使い方や子や孫にどう遺産相続するかも重要になってきます。(3)の健康プランは特に重要です。いかに健康を維持し病気にならないようにするか、病気にかかったらどうするかを考えることも重要です。

健康プランの中には認知にならないようにすることもふくまれてきますし、面倒を見る人の問題も出てくるでしょう。またのスポーツを含めた趣味のプランも、老後を楽しく過ごすために欠かせませんし、人との付き合いである交際プランも重要です。特に交際プランは夫婦だけや独り身の人にとっては欠かせません。次回からこの5つのプランについて、一緒に考えていきましょう。

健康の維持には散歩が一番良いと聞く。しかし、一人では散歩は継続が出来ない。飼い犬が居なくなり、歩く頻度が少なくなった。膝の痛みも出だし、歩くことが必要になった。友人が元気の際は、ゴルフを行っていたが、金がかかる日程調整も大変、ゴルフのシートコースも同じである。友人とのバターゴルフを行ったが、回数は増えない。寒川の愛好会開催のターゲットバードゴルフがあり、参加する事とした。クラブ、ボール、マットだけで参加できる。ホール距離が30m、60m、80mの9ホール、パー72で競技する。コース構内を連続打ちでホールである逆さ傘に入れる競技である。約2500歩位歩く競技となる。メンバーも毎日籤で変わり、コミュニケーションもとれる。週3回の開催で非常に楽しい。別に、グランドゴルフを週2~3回実施している老人会も奨励していて、グランドまたは広場で開催ができて、マイボールとクラブだけで参加できて高齢者、女性でも出来る新しいスポーツである。競技メンバーも籤分けで毎回変わる。老人にももってこいのスポーツである。競技で2500歩位歩いて体力維持にも最適である。約3年位で例大会でも入賞ができるレベルにもなった。参加が楽しく毎日の散歩の歩数も稼げて体力維持にも貢献できる。皆様もぜひご参加ください。

雑学サロン

- ・1円玉1枚を作る材料費(手間賃含まず)はいくらかかる? 2円
- ・宝くじで1等が当たる確率と隕石が自分に落ちて来る確率はどちらが高いか? 隕石
- ・日本の歯医者数の数とコンビニの店舗数はどちらが多い? 歯医者
- ・世界で一番食べられている緑色野菜は何? レタス

(写真説明: 3班による余興一竹田さん、池上さん による吟詠の様子)

