

彩の国いきがい大学川越学園第 39 期同窓会 2017 年度 活動報告

2018 年 3 月 8 日

同窓会 会長挨拶

「川越学園 39 期で出会い、共に学び、かけがえのない機会を得た私たちです！

この出会いを大切に、親交を深め、いきいきとした生活を過ごすために、大勢の皆様の参加をお待ちしております！」との呼びかけに 72 名の参加者が集い、今日の報告に至りました。

毎月一回の集いを「いきがい大学川越学園」のホームであるウエスタ川越をベースに有志による役員等の協力の下、講座、ピヤガーデン、旅行、新宿での歌声喫茶、恵比寿ガーデンプレイスでのイルミネーションと親睦会、茶話会等の活動計画に、その都度約 19～44 名の参加者があり、かけがえのないひと時を皆さんと一緒に楽しむことができました。

さて、私たちは高齢者と呼ばれる年齢に達し、まさにその大きな中心に存在しています。

出来るならば、好きな事、興味ある事、新しい事に一日一日、自立でチャレンジできる身体を求め、いきがい大学 39 期同窓会の活動に参加、また、それぞれが行っている活動等で動ける身体に維持し、来年度も皆さんと一緒に楽しく、かけがえのないひと時を過ごし、「ピンキラ」となれるような健康寿命を目指し、笑顔がいっぱいのトキメキの集いにしていきませんか。

菅野 滋由



2017 年度委員及び協力員紹介

同窓会委員			協力員	
会長 菅野 滋由	副会長 仁平三枝子	会計 園部 洋治	広報 恵 敏 雄	<バス旅行> 伊藤恵子、梶本清利、折笠みち江
副会長 飯山 弘	副会長 中善寺邦夫	会計監査 大塚 和彦	広報 坂口 行雄	

2017 年度例会の活動報告

2017年度の39期同窓会活動内容を紹介します。 総会、各種の講座、レクリエーションなど13回の活動を行いました。 詳細な例会内容、写真等は同窓会のホームページの会員ページをご覧ください！

(敬称略)

回	実施日	例会内容	講師・担当	備考
1	4月17日	同窓会設立総会	同窓会発起人	39期同窓会発足
2	5月29日	講座「相続について」	都筑秀雄	
3	6月21日	講座「健康と体操－1」	菅野滋由	
4	7月26日	講座「介護保険制度」	飯山 弘	県政出前講座
		懇親会 (丸広ビヤガーデン)	仁平三枝子	プライムフライデー
5	8月30日	講座「健康と体操－2」	菅野滋由	
6	9月27日	新宿歌声喫茶「ともしび」	大塚和彦	
7	10月	台風の為中止	－	
8	11月7日	「第一回バス旅行」	中善寺邦夫	ツアー貸し切りバス
9	11月27日	講座「家庭の防災」	飯山 弘	
		忘年会 (さくら水産川越東店)	中善寺邦夫	講座終了後開催
10	12月12日	「恵比寿ガーデンプレイスのイルミネーション鑑賞と食事会」	恵 敏雄 坂口行雄	一足早いクリスマス
11	1月24日	講座「健康と体操－3」	菅野滋由	
12	2月15日	「介護施設見学・講演」	中善寺邦夫 佐野瑋子	社会福祉法人 えがりて吹上苑
13	2月19日	「茶話会と健康講座」	菅野滋由	
14	3月30日	総会 (予定)	同窓会委員	

2017年4月17日

「同窓会設立総会」 39名
同窓会運営委員の選出、会則、予算の承認。今後の活動計画について会員と話し合いを行い39期同窓会の船出となりました。



2017年5月29日

講座「相続の話」 41名
同窓会会員の都築さんによる相続についてユーモアたっぷりの講座でした。



2017年6月21日

講座「健康と体操」 31名
菅野さんによる老化防止講義や効果的な実際の体操が披露されました。



2017年7月27日

「介護保険制度の講座」 31名
埼玉県職員による介護保険制度の仕組み、飯山さんの介護サービスの手順、サービス内容についての大変ためになる講座でした。講座終了後懇親会をビヤガーデンで行いました。 <講座>



2017年8月30日

「健康と体操の講座-2」 36名
前回に続き菅野さんによる老化の原因・防止方法をお聞きしました。その後茶話会を行い、今後の同窓会活動について皆さんで話しあいました。バス日帰り旅行を決定しました。



2017年9月27日

「新宿歌声喫茶にて」 22名
新宿歌声喫茶「ともしび」で懐かしいフォークから歌謡曲、童謡などみんなで歌い楽しいひとときを過ごしました。青春時代にこの日は戻りました。



2017年11月7日

「バス旅行」 37名
上州の紅葉5景を巡るバス旅行を開催し、わたらせ鉄道にも乗り車中から紅葉を堪能しました。



紅葉と床もみじ

2017年11月27日

「家庭の防災」 29名
飯山さんによる家庭の防災について話を聞きました。自治会の自主防災会会長として訓練を実施した経験をもとにお話しをされ、具体的に家庭で出来る災害時のトイレの対策方法や緊急呼子笛の必要性、大震災時の避難の心得などを紹介され大変勉強になりました。例会終了後、一足早い忘年会を実施しました。



2017年12月12日

「恵比寿ガーデンプレイスのイルミネーションの鑑賞と食事会」 37名
綺麗なイルミネーションを鑑賞し、39階で夜景を見ながらイタリアンレストランにて3時間の食事を行い、少し早いクリスマス気分の楽しい1日を過ごしました。



2018年1月24日

「健康と体操-3」 23名

菅野さんによる「健康寿命と認知について」講義を受け、認知症の原因や、予防のための食事や運動方法について楽しく学びました。

【老後対策で認知症にならない】ポイントと知りさっそく日常の行動に活かします。



2018年2月15日

「介護施設の見学会」 24名

鴻巣市にある「社会福祉法人えがりて吹上苑」のご厚意により、6事業の施設見学、シンポジウム、基調講演を実施頂きました。将来を考えさせられる貴重な一日でした。



2018年2月19日

「茶話会と健康講座」 22名

介護施設見学会のスライドを見て、介護について話合いを行いました。菅野さんによる「健康寿命と筋肉について」の講座を受け、筋肉の重要性と対応策を学び、最後に筋肉を増やすスクワットを行いました。



ご案内

「同窓会加入継続及び新規加入のお誘い」

同窓会の主旨 「集まってワイワイ、ガヤガヤ活動する中で親しい人間関係を作り、新たなチャレンジや社会参加でいきがいを高め、いつまでも健全な心と体を保ち続ける」 同窓会をそのような場として1年活動し実績も積んで来ました。

いきがいのある日々を送るためぜひ参加（継続・新規）ください。

「ホームページ活用のお願い」

同窓会ホームページを公開しています。予定や活動内容、班、クラブ、個人からの投稿など掲載します、是非御覧ください。合わせて広報や新規活動の案内の場等として自由にお使い下さい。

- ・アドレス <http://ikigai-kawagoe39.eco.coocan.jp>、Yahoo,Google キーワード検索 “いきがい39”
- ・会員ページはパスワードが必要です。不明な場合は同窓会役員等に問い合わせください。

編集制作 39期同窓会 広報
坂口・恵・中善寺