



シニア松塚通信(8月)

最後まで住み続けるまちとして
手をつなぎましょう
共に楽しみましょう
共に学びましょう



会長 上田 肇
080-1784-4331
編集 奥田明彦



<ラジオ体操>

朝からガラガラ太陽が照りつけるなか、松塚公園でのラジオ体操に、夏休みになった子どもたちが、元気いっぱいに参加しています。

シニア松塚としても「夏休み子どもラジオ体操」の応援を後半(8/18~24)におこないます。お手伝いできる方、是非ともご参加ください。子どもたちと共に元気に体操しましょう！



<まだまだ暑い夏を健康に過ごすために>

熱中症を防ぐ「水分補給」の新常識

喉が渴いてからでは遅い！ こまめに、1日1.5L以上を目安に。お茶やコーヒーだけではNGです。お茶やコーヒーは利尿作用があるため、水や麦茶、経口補水液がオススメです。シニアは喉の渴きに鈍感になりますので、タイマーや時計で確認しながら定期的に水分をとる工夫をしましょう。

夏バテ防止に“食べてほしい”3つの食品

- ①納豆・豆腐などの大豆製品：たんぱく質が豊富です。
- ②トマト・きゅうり：体を冷やす効果がある夏野菜です。
- ③梅干し・お酢：食欲増進&疲労回復に効果てきめんです。



「クラブ代表者会議」を 7/12(土)に開催しました。

- ・会長あいさつ
 - ・クラブへの補助金の支給
 - ・各クラブの近況報告
 - ・フェスタ参加クラブの確認
- ※今回のシニア松塚通信の裏に各クラブの紹介を掲載しています。



桜梅桃李



三大流星群の一つであるペルセウス座流星群の今年の見頃は、8月12日の深夜から13日の未明にかけて、夜空を彩るとわれています。

今年は終戦から80年の節目の年ですが、今も世界では戦乱が絶えません。しかし、宇宙から見ればこの地球に国境はありません。

世界初の有人宇宙飛行士のガガーリンは言いました。「私はこの惑星の美しさに驚嘆した。世界の人々よ、この美しさを守り、育てよう。決して破壊してはならない」と、またユゴーは「天空よりも壮大なる光景、それは実に人の魂の内奥である」と言っています。夜空を見上げ、星々と語りながら、宇宙大の心で、世界の平和を願っていきたいと思います。



2025年度 ク ラ ブ 紹 介

2025.7.12現在

	クラブ名	代表者	連絡先	場所・時間	備 考
1	グラウンド・ゴルフ 30 人	長谷川吉明	090-3490-8103	ふれあい館広場 日・水8:00～11:00 火・金12:00～15:00	週4回練習 市星連の大会参加 年会費500円
2	ゴルフ 13人	室崎 厚宏	070-2641-5962	交野周辺のゴルフ場	年間2回 費用は実費 市星連の大会参加
3	ボウリング 14名	松本 茂男	090-1075-5069	ウェーブ34 第1・2・4月曜日12:30～送迎バス	年会費1200円 練習会800円 練習試合1300円 コンペ1500円 年2回市星連の大会に参加
4	ディスコン 5人	松本 茂男	090-1075-5069	交野会館 第4月曜日15:00～16:30	年会費1200円 毎回100円 楽しさが分かった面白い競技 4市の交流試合もあります 成績発表やお楽しみ会あり
5	公式輪投げ 16人	松本 茂男	090-1075-5069	ふれあい館 第2・4水曜日13:00～	年会費300円 お楽しみ会あり 市星連の大会参加(年1回)
6	囲 碁 6人	中山 行穂	072-891-7173	別館 第1・3月曜日13:00～17:00	年会費1000円 テレビで囲碁を見ている人歓迎 一手一手の配石に無数の駆け引きと戦略・・・面白いですよ 初級クラス歓迎
7	麻 雀 7人	早川 周三 斉藤スミ子	072-891-4527 080-3107-9157	別館 毎週日曜日 12:00～16:30	年会費1000円 1回100円 年2回成績発表と親睦会は実費
8	歌松会 (カラオケ) 18人	尾松美智代	072-892-9528	ふれあい館 第1・3土曜日 13:00～	年会費1000 円 市星連の発表会参加
9	将 棋 10人	大沼 章	072-810-2866	別館 毎週木曜日 13:30～16:30	年会費2500円 初心者も有段者も駒を通じて会話を楽しみませんか
10	卓球 10人	奥田 明彦	090-9216-9658	ふれあい館 第2・4土曜日9:00～	年会費500円 1回100円 2台の卓球台で楽しく汗を流しています
11	読書 5人	石丸 進	090-4287-9020	斉藤宅 第3土曜日 10:00～	1回100円 読んだ本を持ち寄り、あるいは文にまとめて読書の楽しみを広げている 童話、エッセイ、コラム等
12	ぬり絵の会 8人	前川 尚子	072-892-7984	前川宅 第2.4月曜日 13:00～15:00	1回200円 塗り絵を中心に色鉛筆、パステルなど 塗り絵の下絵は準備 作品展展示に取り組む
13	童謡 14人	斉藤スミ子	080-3107-9157	第1水曜日:別館 第3水曜日:ふれあい館13:00～15:00	会費半年500円 フォークソングなど、輪唱・2部合唱等

地域の「シニア松塚」として、皆さんと共に手を繋ぎ、楽しみ、親睦を深めるクラブでありたいと思っています。積極的にクラブに入部し、楽しんでください。入部ご希望の方は各クラブの代表者にお尋ねください。

シニア松塚のホームページもご覧ください。