

# いまいま

第24号

令和5年7月 発行

一発行元一

稚内市老人クラブ連合会

## 令和5年度 事業計画

### テーマ:地域の担い手として心豊かな社会づくり

#### ●基本方針

高齢者は若い世代に代わって地域を支える活動が大きくなっており、健康で生きがいを持ち、閉じこもりや孤立を防ぐ友愛活動、地域の見守りや詐欺被害防止、防犯、交通安全推進等、誰もが安心して暮らせる街稚内を作る為に、会員一人ひとりが進んでクラブ活動やボランティア活動に参加し、知識と経験を活かした活動と魅力のあるクラブづくりに知恵を出し合い、一人でも多くの仲間を作る事が必要だと考え次の重点目標を掲げます。

#### ●重点目標

- ①健康づくり・介護予防活動の推進
- ②次世代のリーダー養成強化
- ③会員加入の促進
- ④シニアボランティア活動の推進
- ⑤単位老人クラブ運営のバックアップ



令和4年度 稚内市老人クラブ連合会視察研修 於 知床五湖 令和4年10月13日

### —令和5年度 年間事業予定—

|          |                |                 |
|----------|----------------|-----------------|
| 男の料理講座   | 7月13日(木) 1000～ | 風～る わっかない       |
| 健康講座     | 7月             | 未定              |
| いきいき交流会  | 8月28日(月) 1000～ | 稚内市総合体育館(富士見)   |
| 防災研修会    | 9月             | 稚内市総合福祉センター大ホール |
| 日帰旅行     | 9月             | 宗谷管内町村          |
| 小ブロック研修会 | 10月(日程未定)      | 幌延町             |
| 稚老連旅行    | 10月中旬          | 道内2泊3日          |
| カラオケ大会   | 11月中旬          | 稚内総合文化センター 大ホール |
| 新年理事会    | 令和6年 1月12日(金)  | 稚内グランドホテル       |
| 女性部活動    | 日程未定           | 作品づくり講習         |
| (冬季間事業)  |                |                 |
| はつらつ遊々会  | 令和5年11月        | 稚内市体育館          |
| 健康講座     | 令和5年12月        | 未定              |
| 男の料理講座   | 令和6年 2月        | 風～る わっかない       |
| 活動研修会    | 令和6年 3月        | 稚内総合文化センター小ホール  |
| 女性料理講座   | 未定             | 風～る わっかない       |



※各事業日程が決まっていない事業がありますが、決まり次第会員の皆さんにお知らせいたします。



単位老人クラブ活動で、例会等を開催される場合、コロナ禍により例会を久しぶりに開催するにあたり、内容（企画）等でお困りの時には、稚老連事務局にご連絡いただければ、企画等のご提案ができますので、是非事務局にご相談下さい。

●企画の一例です。

1. 防災・災害講座
2. ゴミに関する衛生講座
3. 市施設の施設見学
4. 認知症講座
5. ふまねっと講座
6. 薬についての講話



## 大募集!

単位クラブからの活動情報等を募集しています。情報誌の中でPRしたいことや、クラブでの事業を実施した報告等ございましたら、是非事務局にご連絡をお願いいたします。

活動しているところの取材にも伺いますのでご連絡をお願いします。

### 詐欺被害には十分注意!

怪しい電話や訪問があった時には、必ず警察等に相談しましょう!

## 令和5年度 稚老連総会が終了しました

去る6月9日（金）令和5年度稚老連総会が開催され、各単位クラブ選出の評議員にて「事業報告」「収支決算報告」「令和5年度事業計画（案）」「収支予算（案）」が協議され、承認をいただきました。

### ○決定された事項

- ①令和5年度事業計画
- ②令和5年度収支予算
- ③役員の補選

（監事2名）

白樺潮寿会 会長 清水 秀 司 氏

仲好長寿会 会長 大本 由紀子 氏

※今回選任された監事の任期は、来年3月までの残任期間となります。

## 交通事故に要注意!

歩行中や自転車・自動車の運転中のそれぞれ「中」には中以上気をつけましょう!

歩いているだけでも周囲に気を配り、自転車や自動車運転中には更に周囲の状況に目や気を配りましょう!!

## 熱中症には気を付けましょう

最北の街稚内も温暖化の影響により、夏は涼しいとは言えない状況になりつつあります。

会員の皆様これからの季節は、気温が高い日、日差しが強い等の日中は極力室内で過ごしましょう!ただし、室内も「室温」や「湿度」に注意をしましょう!

### 【注意点】

- ①水分補給（1日あたり1.2L）しましょう。



「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気