

いきいき

第35回シルバーいきいき交流会

～心も身体もいけいけリフレッシュ！～ 開催しました

去る7月26日（金）総合体育館において『第35回いきいき交流会』を開催いたしました。

当初6月28日（金）に開催予定でしたが、事務局内での新型コロナウイルス感染症が蔓延した事により急遽延期となり、7月26日（金）に改めて開催させていただきました。

当日は天気も良く9単位クラブから約70名の会員とフリー会員の参加を得て開催し、「矢切の渡し」等4つのレクリエーションを通して会員の交流をしました。



令和6年度いきいき表彰推薦受付開始しました

本年度の稚内市老人クラブ連合会「いきいき表彰」の推薦受付を開始しました。

このいきいき表彰は、高齢者健康コンクールという全道規模の表彰が無くなった事をきっかけに、稚内市独自で稚老連や単位老人クラブ活動、地域（町内会等）での社会貢献活動に功績のあった会員に対して表彰をするものです。表彰基準は次の通りとなっております。

【表彰基準】

- 1) 本会または、単位クラブ活動で特に顕著な功績があったと認められた者。
- 2) 単位クラブ活動の年数が長期の者。
※ただし、長期でも活動を盛んに行っている方に限る。
- 3) 健康状態がきわめて良い者。
※ただし、現在入院中などの方は対象外。
- 4) 地域において、社会貢献している方。

〆切り期限 推薦調書に必要事項を記載して、令和6年9月9日（月）まで必着もしくは事務局へ持参下さい。

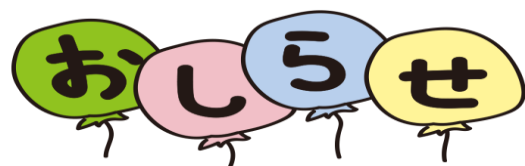
※注意）9月10日以降に申請されたものやFAX申請は受付できませんのでご注意下さい。

事務局：稚内市社会福祉協議会地域福祉課内

住 所：稚内市宝来2丁目2番24号

電話：24-1139

（担当 橋堀・松岡・中村）



単位老人クラブ活動で、例会等を開催する場合に、例会の内容（企画）等でお困りの時には、是非稚老連事務局（24-1139）にご連絡下さい。お手伝いさせていただきます。

●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. 薬の講話

*この他にもございます。



9月15日は老人福祉の記念日です！

～仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！～

9月15日を「老人の日」、15日から21日までは「老人週間」、9月第3月曜日は「敬老の日」となっております。

「老人の日・老人週間・敬老の日」は、国民に広く老人福祉について関心と理解を深めていただくことと、老人自らの生活向上を目指す為に制定されたものです。

「老人の日・老人週間」の期間で、『奉仕』『友愛』『健康』の全国三大運動を中心とした活動を実施しましょう。

○クラブや地域の状況に合わせて自主的な活動を行う。

○老人クラブ以外の地域の高齢者にも参加を呼びかけ、仲間づくりに努めましょう。

○「老人の日・老人週間」をみんなに知ってもらいましょう。

交通事故には十分注意！

新型コロナウイルス感染症が落ち着き、人の動きが活発になり、さらに円安もあいまって外国人観光客が急増し不慣れな日本の道路を走行し事故を起こすニュースを最近見る事があります。

これからの季節はお盆休みや観光等で稚内に来れる方が多くなりますので、横断歩道を渡る時は信号が青でも必ず左右確認をしてから渡り、夜間の外出時には明るい服装や、夜光反射材等を取り付け事故防止に努めましょう！

車の運転をする場合には、スピードの出し過ぎや、飛び出しに注意し、ブレーキとアクセルを間違え等しないように、心に時間と余裕を持って運転しましょう！



大募集！

単位クラブからの活動情報等を募集しています。

不定期発行ですが、情報誌「いきいき」を今後も発行していきますので、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します。

活動している取材にも伺いますので、是非事務局にご連絡をお願いします。

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、高温・高湿度とけっして夏は涼しいとは言えなくなりつつあります。

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。
- ②屋外で十分な距離を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。



予告 今年も開催します！

昨年11月に総合文化センター大ホールで「いきいき芸能発表会」として、歌声を披露していただきましたが、今年も開催に向け現在準備を進めております！

今年も、文化センター大ホールを使用し、大きな舞台で思う存分、日頃の練習成果を披露してみませんか！

開催準備が整いましたら、各单位老人クラブにご案内をさせていただきますので、会員の皆様ふるって参加をお願いいたします。