

TSURUMI つるみ

2023 No.311

広報よこはま・鶴見区版9月号



自分らしく輝いて

いつまでも

かがやきクラブ
鶴見の詳細は
こちら

スポーツ大会
(グラウンド・ゴルフ)

老人クラブの3大スポーツといえばゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ。かがやきクラブ鶴見(鶴見区老人クラブ連合会)では、毎年春秋に大会を開催して、仲間づくり、健康づくりを進めています。

健康長寿の秘訣、教えます!

昭和20年生まれ
毎日元気に活動中!



元気に楽しく長生きするにはどうすればいいの?
老人クラブで活躍する小山さんに健康長寿の秘訣を伺いました。



こやま ひでお
小山 英雄さん
老人クラブ「駒岡中町長生会」の
会長を務めている。おすすめの活
動は「ふまねっと運動」。

- 1 体を動かす**
病気やけがを予防するために、体を動かすことが大切です。仲間と楽しめるスポーツだと続けやすいです。
- 2 人と話す・交流する**
いろいろな人とのコミュニケーションは良い刺激になります。ちょっとしたおしゃべりを楽しむのもOKです。



ふまねっと運動の様子。床に貼った
ネットを踏まないように、リズムに
合わせてステップを踏む。足腰を鍛
えながら、認知症予防もできる

かがやきクラブ鶴見で 仲間づくりをしてみませんか?

「かがやきクラブ鶴見」では、さまざまな活動を通し、仲間づくりや、生きがいと健康づくり、知識や経験を生かした地域活性化などに積極的に取り組んでいます。公園や道路の清掃活動、地域の防犯活動を実施したり、認知症サポーター養成講座、スポーツ大会などを開催したりしています。

興味がある人は、近くの老人クラブを紹介するので、ぜひお気軽にお問合せください。

問 かがやきクラブ鶴見事務局 ☎ 505-5581 fax 505-3003

区ウェブページは
こちら



スマホアプリ・ウェブで広報紙が読める

カタログポケットで過去の発行分も
閲覧できます。多言語への自動翻訳
機能や音声読上げ機能も。



X(旧Twitter)で鶴見の情報発信

区からのお知らせや区内イ
ベント情報、災害情報などを
発信しています。



ライン
LINEで市の最新情報を配信

ぜひ「友だち登録」して
ご活用ください。配信対
象地域も設定できます。

