互 助 会 だ よ り

令和 7年 5月号　　Vol 55
松本地域シルバー人材センター
会員互助会
発行：たより編集部

令和7年度　代議員会議開催 日時:令和7年4月17日　場所:松本市総合福祉センター

青木理事長の挨拶と平林事務局長

出席は班長・副班長の皆さん

上條監事と現・互助会三役

過日、松本市総合社会福祉センターで本年度代議員会が開催され、Ｒ６年度事業報告・決算報告、Ｒ７年度事業計画(案)・予算(案)、新たな幹事(案)を審議し、原案通り可決承認されました。

【 今 期 事 業 計 画 概 要 】

日　　程	事　業　内　容	会　　議　　名
4月 17日		代議員会
4月 24日		第１回幹事会
5月 上旬	互助会だより　Vol55	
5月 23日		サークル代表者会議
6月 13日		第２回幹事会
7月 ４日	健康いきいき講座	
7月 上旬	互助会だより　Vol56	
8月 22日		第３回幹事会
9月10～11日	１泊２日親睦旅行	
10月 10日		第４回幹事会
10月 上旬	互助会だより　Vol57	
11月10～14日	会員作品展	（日程は予定）
12月 5日		第５回幹事会
1月 上旬	互助会だより　Vol58	
1月 23日	新年交流会	（日程は予定）
3月 13日		第６回幹事会
3月 23日		監査会

速報

秋の一泊旅行 ！！
伊勢鳥羽に決定
詳しくは 7月号で案内

日程
9月10日
～11日

【 令和7年度幹事･監事名簿 】

役　割	Ｂ　Ｌ	氏　　名
会　長	南東部	新田　利子
副会長	西　部	新井　康玄
副会長	西　部	渡辺　一
幹　事	南西部	石見　淳子
幹　事	東　部	笠原　正晴
幹　事	波　田	岸水　澄子
幹　事	北西部	島村　公章
幹　事	西　部	多田井健治
幹　事	中心部	東山　厚生
幹　事	南東部	久高　誠
幹　事	北　部	平瀬　元男
幹　事	山形村	平林おり子
幹　事	波　田	南山　政子
幹　事	北西部	横井　篤雄
事務局長	事務所	平林　泉
監　事	西　部	上條　英雄
監　事	山形村	矢田　順二

初夏の白樺湖 送迎バスで行く 健康 いきいき講座 参加者募集

日　程：７月４日(金)
場　所：白樺湖 池の平ホテル
参加費：３000円（温泉を利用しない人２０００円）

ただ歩くだけでは、実は体力が付きません。そうなの？と思った、あなた、ぜひ白樺湖へ。
初夏の爽やかな風の中、健康いきいき講座を開催！前半は「目からウロコ」の健康運動座学、後半は実践で「なるほど納得」お昼は心まで満たす美味しい食事をご用意。
講座の後は湖畔を散策するも良し、温泉も良し。学び動き癒される、そんな一日を白樺湖で。
さあ、貴女も貴男も人生に”ひと工夫”健康習慣を取り入れてみませんか。

詳しくは参加申込書をご覧ください

講師
根本賢一さん
松本大学大学院
健康科学研究科
医学博士 教授

フレイル対策
心と体の衰えを防ぐ

普段からウオーキングをしているという人から、膝が痛くて歩くのがおっくうになっている人も、気軽にご参加いただけます。

人と人との繋がりが 免疫細胞を活性化する

　このテーマは心理学や健康科学の分野で注目されています。研究では、社会的な繋がりや良好な人間関係が、心血管障害・糖尿病・アルツハイマー病など多くの病気のリスクを低減させることが分ってきました。人間は孤独や社会的孤立で心理的ストレスを引き起こし、それが免疫力の低下につながると考えられています。

　シルバー人材センターの仕事で人と人が繋がり、互助会のサークル活動で免疫細胞を活性化できればこの上なく素晴らしいと思いませんか。

【サークル活動　一覧表】

令和7年4月1日現在

	サークル名	活動日	場所	内容
1	手まりの会	1回～2回/月（月曜日）	センター多目的ホール他	松本手まりを始め様々な模様の手まり作りを楽しむ
2	表装の会	2回～3回/月	センター多目的ホール	書画や古文書、掛け軸などの表装をします
3	うぐいすの会（カラオケ）	2回/月（月0r火曜日）	南部老人福祉センター他	カセットテープを音源に楽譜を見ながら演歌を唄う
4	シルバー写真クラブ	1回～2回/月（不定期）	なんなん広場他	写真展は、毎年6月頃額縁のタカハシで開催。ミラフード間でも毎年開催
5	木工教室	2回/月（3～12月土曜日）	岡田農林漁業体験実習館	講師の西田さんから木工製品の作り方を学びます
6	健康麻雀クラブ	1回/月大会の開催	えがお講座室	麻雀は頭脳ゲームです。仲間作り・生きがいづくりを目的としております
7	デジカメクラブ	随意撮影会を実施	中信地域他	デジカメをこよなく愛する仲間が集うサークルです
8	木彫りの会	1回～2回/月（水曜日）	えがお講座室	木肌香る板面に一彫り一彫り手を入れ、作品に仕上げていきます
9	リメイククラブ	4回/月（第2月曜日）	えがお講座室	手芸好きが集まり一度使命を終えた衣服を洋服やカバンにに蘇らせる
10	山麓を歩く会	1回/月（第2日曜日） 城山公園　10:00発	城山公園 アルプス公園他身近な山麓	月例の他、年4回程、善光寺街道・塩の道など山麓を歩いております
11	ほほえみコーラス	1回/月（第4日曜日）	えがお講座室	生バンドで月1回、あの頃を、そして今を唄っております
12	シルバーマレットＧＣ	1回/月（第4日曜日） スカイＰ林間Co　10:00	スカイパーク アルプス公園　他	春～秋月例コンペを開催しています
13	福趣会	4回/月	えがお講座室	様々な素材を使い、色々なジャンルの小物を作ります

サークルや互助会行事をもっと詳しくお知りになりたい方は、互助会会長 新田 迄お問い合わせください　090-4626-6541