



令和3年4月20日 第163号
 発行者 名東区なごやかクラブ連合会
 名東区上社二丁目50番地
 電話 052-778-3099
<http://kurouren.chu.jp/>

コロナに打ち勝つ クラブ活動は 新しい 生活様式で



…他の人に感染させないという心構えが行動の基本
 感染者の、約8割が、無症状か軽症だからです

新型コロナウイルス COVID-19 は、
 同じウィルスのインフルエンザより感染力が強いとされています。
 (今冬はインフルエンザがマスク・消毒・社会的距離などで、ほとんど流行しないのに、新型コロナだけが広がっている) 0.1ミクロン大の COVID-19 は、空気中を浮遊する数ミクロン程度の微細水滴に運ばれて、呼吸で肺に入り、肺内で繁殖、**肺の免疫機能を攻撃・無力化**するので肺炎が重篤化しやすいと考えられています。

コロナに打ち勝つには、正しく恐れ、正しく防ぐ

屋内活動は、
 人数制限、時間制限、不織布マスクで会話は静かに、食事はしない、換気は絶対条件

屋外活動でも、
 体調不良の時は休む、手指の消毒、互いに距離を保ち直に触れ合わない、向かい合っでの会話はしない、不織布マスクも着用、ただし、

屋外で、人との間隔が2m以上とれている場合は、マスクは不要です。

全老連 令和3年1月作成 000002 から流用

市女性リーダー代表者会合同会議

3月18日(木) 名古屋市総合社会福祉会館

- 1, 令和3年度女性リーダー会事業計画案
- 2, 第29回名古屋市老人クラブ大会及び総会の役割分担について
- 3, 令和2年度各区女性リーダー代表者活動報告について
- 4, 女性リーダーノルディックウォーキング体験会について
- 5, 女性リーダー野外研修会について
- 6, 令和3年度女性リーダー研修会について
- 7, リフレット「健康長寿」7つの鍵について
- 8, 市老連ホームページのリニューアルについて
- 9, 名古屋市高齢者の新型コロナウイルス感染状況について

報告者 藤井幸栄

“新型コロナウイルスワクチンの

接種に関する情報” ”接種は無料です“

接種を受ける当日に、名古屋市内に住民票のある人で、接種を希望する人

接種を受けるには

- 1, クーポン券が個人宛に郵便で送られてきます
 区内は、65歳以上の人 4月19日～、
 65歳未満の人 6月ころ
- 2, 予約します
 クーポン券を受け取ったら、
 接種は、①集団接種(区役所・小学校体育館)
 もしくは②個別接種(地域の医療機関)で受けます。コールセンターに☎、市公式ウェブサイトアクセス、地域の医療機関に問い合わせるなどして予約を取ります。
- 3, 接種
 肩を出しやすい服装で、クーポン券・予診票・身分証明書を持参。

☎コールセンター
 050-3135-2252

理事会報告 4月9日(金) 区役所講堂

- 1, 令和3年度区なごやか連役員改選、専門部員、女性代表者確認
- 2, 令和2年度事業報告・収支決算報告(案)および令和3年度事業計画・予算(案)審議
- 3, 市老人クラブ大会(中止)・なごやか連総会の開催要領確認
- 4, なごやかクラブ名古屋カローリング大会、区代表選出
- 5, Zoom 勉強会参加募集(社会部)
- 6, 高齢者福祉大会日程・費用審議

世界寺子屋運動

書き損じはがきキャンペーン 広報部

たくさんの善意、ありがとうございました。
 はがきが147枚、切手が50円、令和元年度は、63枚でしたから、ほぼ倍増でした。文字を知り、学ぶ喜びを得る人達の笑顔が、思い浮かびます。

おしゃべりサロンII(123)

●シリーズ●

“ピンチの後にチャンス来る?”

本郷学区
郷クラブ

今年の正月は新型コロナウイルスと共に幕開けとなった。昨年は、コロナコロナで明け暮れた。誰がこのような一年を予想したのだろうか。誰がこの一年を引き寄せたのだろうか。せめて普通の一年であったらと思うと余計にやるせない。私の老後には二度と経験したくない、毎日が緊張と不安のフラストレーションが続き大変な一年が過ぎた。幸いにも新型コロナウイルスに罹患したという会員も未だに聞かれずほっとしている。終息宣言も出ておらず安心どころかまだまだ油断ができない。



ところで郷クラブとしての今期の行事予定は未消化のまま終了しそである。二度にわたる緊急事態宣言下ではやむを得ない。当初の予算は次年度に繰り越さざるを得ない。そのため役員会総意で検討結果、当クラブのシンボルにもなり必要だということで携帯用のフリンジ付きクラブ旗と台座を新調し昨年十二月に完成の運びとなった。一日も早く会員の皆様にお披露目する日が待ち遠しい。

製品としては材質によりピンからキリまであり何十万するものもあるが予算オーバーである。幟(のぼり)のように使い捨てではないのでかなり長く利用できそうである。当クラブの財産として丁寧に使用し管理していきたいと思う。

さらにこの旗が、会員皆様のシンボルマスコットとなって、皆様の団結が一層強まり、ピンチの後にピンチが続かぬよう、郷クラブにとり明るいきっかけになればと願うものである。

クラブ代表 戸瀬 武

区なごやか連ホームページは QR コードでも見ることができるようになりました。

紙媒体の限られた紙面の本紙では、十分にお伝え出来ない記事や写真が楽しめます。

広報部



毎月きちんと発行してきた本紙も、令和2年度は、少しかが飛び、ほぼ隔月となり、紙面のA3への拡大、カラー印刷で挽回。

各クラブでの活動が低調になり、「サロン」への投稿依頼も気後れがしますが、それは、コロナに負けたことになり、ピンチをチャンスに扱います。本紙で暫く提供しませんが、参考にして頂ければ、幸いです。

なお全老連が1月に明らかにした、安全な活動のための要点を、1面に紹介しましたので、事業立案運用に活用して下さい。

編集後記

石川 紘一

なごやかメイトの声 (63)

ピンチをチャンスに?

上社学区
関山三喜夫

思いもかけぬ“コロナ”の蔓延で、ダンス教室のレッスンを休みに。



日頃、身体を動かすことを仕事にしていた肉体が、使われないことに反応して悲鳴を上げ始めた。

一人暮らしで、街へ出ては食事をし、または弁当を買って帰ることを日常にしていた時間をいかに上手く切り替えることができるのか。

一時は途方に暮れていましたが、好きな海外旅行で写し貯めたビデオを取り出し、楽しかった日々を懐かしく思い出していました。

一方、年齢を考慮して長い間そのままにしておいた身の回りの整理をと。まず一番簡単な本をと思いい「世界美術全集」を始め「民話全集」「文学全集」などの全集物を始末。

そして次に身の回りの衣類をと思いきや、思わぬところから冬物のシャツが見つかり、長年忘れていた衣類が出て、整理どころかかえって物が増えて戸惑うしまつ。ピンチがチャンスにならず戸惑いの中で一年が過ぎていきました。

何よりの楽しみであった海外旅行、いつの日か再開することを待ちわびながら、今を強く元気に過ごせることを願っています。

令和3年度“勧誘リーフレットの紹介”

各クラブへ、100部配布しました。

右下の余白に、クラブの問い合わせ先を追記し、学区の、区政協力委員会、民生委員会、コミセン運営委員会などのルートを活用し、クラブが所属する自治体などに、会員募集をアピールしてください。 広報部



秘訣3 サロンへの参加は健康にプラス
秘訣4 笑いのある生活が健康にプラス



秘訣5 地域組織への参加は健康にプラス
秘訣6 地域で役割を担って長生きしよう



健康長寿はみんなの願いです。「日本老年学研究会」プロジェクトによって、仲間と一緒に活動することが、「健康長寿」と有意の正相関があることが明らかになりました。

秘訣1 人との交流が多いと健康にプラス



秘訣2 運動は仲間とすると健康にプラス



名東区なごやかクラブ連合会

〒466-0205 名東区上社1-1-1 名東区なごやかクラブ連合会
TEL: 052-732-2222 FAX: 052-732-2222
E-MAIL: nagojaka@nagojaka.jp

各クラブ名