



満福会だより 令和7年度 第7回-10月分-

ついこの前まで30℃越えだった気温が急に10何度も下がり、着る物を準備するのにあたふたと慌てる日が続くこの頃ですが冬の準備は大丈夫ですか。ウクライナ、中東では停戦状況も含め結果がもう一つ、八丈島の台風被害は、水と電気の心配は無くなったかな？

高市新総理大臣就任早々の慌ただしい行事対応、まあ制度、生活、税金等暮らしやすい住環境になってくれれば良いですね。

以下10月の活動報告と11月、12月の予定をお伝えします。

第1部 定例会

1. 区老連関連事項の報告

- 区老連主催の9/17カラオケ大会には当会から3組出場、女性 Duo で唄った“恋のバカンス”が会長特別賞を受賞しました。そのほかエントリー済みで11/13 グラウンドゴルフ、11/19 福祉演芸大会（コーラス）があります、沢山の応援お願い致します、場所は公会堂（無料）です。
- 10/10～12日 区民ふれあい文化祭（シニア趣味の作品展、区役所多目的スペース）
写真、絵画、工芸、焼き物、小物入れなどの手芸と今年も沢山の作品が出され老人パワーをもらいました。11/3 区民まつり、11/13（木）グラウンドゴルフ、11/19（水）福祉演芸大会・・・これから秋の行事が続きます。（お問い合わせは事務局まで。）

2. 各部行事、活動の報告

- コーラス（練習日 毎月第2、4金曜日 15:00～）
成果発表の場である福祉演芸大会11/19をめざし仕上げに10/31臨時練習日を設け本番に向けもうひと頑張りです。本番では英語の歌“You Raise Me Up”も加わり計3曲の特訓練習に入っています。男性が一人加わりバランスが良くなりました。福祉演芸大会では計25名のメンバーが出場しますので大部隊、区老連も期待しているそうです。
- ハーモニカ（練習日 毎月第2、4木曜日 9:30～）
得意曲をマスターし、練習の成果を敬老会で披露しました。コロナも収まり近隣からの演奏のお誘いもあり、コンフォールのおまつりに続き10/18には社協主催、上倉田ケアプラザで“おやつキャラバン”にイルミ音楽隊と共に出演して来ました。
- カラオケ教室
今のところ休会、声掛け開催ということになっておりましたが久々9/22カラオケ教室を開催しました。腹から大声で唄うと気持ちいいですね。ノド慣らしも兼ね7～8名が集まり思い切って歌いすっきりの一ときでした。しばらくは月2回予定日のうち1回目は声掛け開催、2回目は開催ということでやってゆきます。
- ノルディックウォーク
柏尾川近辺の車があまり通らない安全な場所を中心に小1時間ほど歩いています。10月から本格的に歩いています、今のところ参加者は4～5名ですが気候も落ち着いてきましたので一緒に散歩しましょう、みなさんどうぞ！！

・ 麻雀・囲碁教室（毎月第1、第3火曜日 開始 13：00～です）

6卓分のメンバーが集まります。もう1卓必要かも。腕？の差もありその調整必要か。大会開催に向けどう公平なゲームにするか今から検討中です。ハイレイズだけでなくほかの場所でも流行っているそうです。女性も多く3卓は女性で囲んでいます。暦により開催日調整と参加確認がありますのでライン、掲示ほかお知らせをよく見ておいて下さい。火曜日が5回ある月は声掛けによる任意開催もあります。先般の運営委員会では、臨時支援金が入ることになり卓を1台購入することになりました。囲碁、将棋は現在参加者が少なく寂しいですが参加者は3人で一人の上級者が他の2人をコーチして区の大会出場を目指しています。

・ グラウンドゴルフ（毎月第2、4火曜日 9：30～第5公園）

10月からは通常の練習に入りました。9/23午前中プレー、夕刻から上期反省会を行い優秀者表彰、希望意見交換、良い懇親会にもなりました。

11/13踊り場公園での区大会には6名の出場選手が決定、10/15の定例会の席では補欠も含め多くの応援者が参加する予定であることが確認出来ました。

・ 散歩会（C、D棟EVホール集合、出発 通常9：30 今回は戸塚駅改札8：50集合）

10/16（木）21名の参加者で最近オープンした湘南道の駅に行きました。既に人、車がいっぱい、買物をして相模川に架かる湘南大橋を徒歩で渡り平塚駅までの歩き、帰宅して見た万歩計は10,000歩を超えていた。久々の万歩越え、少し早目の平塚漁港食堂での海鮮刺身、フライ、焼きサバ、ビールとのセットはのどの渇きと合せ価値あった。満足な1日であった。

3. 自治会から

- ・ まつり（9/28）は雨予報でしたが皆さんの協力もあり無事終了、有難うございました。
- ・ 11/15 防災訓練、11/16 棟別懇談会 多くの出席をお待ちしております。

4. その他

- ・ 11/7 男の料理（金）実施します、料理は“鴨せいろそば”お楽しみに！

5. 第2部 浜ちゃん体操

こちらも久々でしたが浜ちゃん体操の立位編、リズム編の二つをやりました。出席者の皆さんには少し汗ばんで帰って頂きました。半年前の動きと比べ二つ続けると少しのふらつきも出てきた気がしましたが皆さんはどうでしたか？ 次回も元気で頑張りましょう。

11月、12月の予定（諸行事はエレベーターホールにも当月満福会行事予定表で掲示中。）

	11月 予定	12月 予定
定例会	11月19日（水）10：00～12：00 定例会 第2部 講座“フレイル”について	12月17日（水）10：00～12：00 定例会 第2部 クリスマス会
散歩会・グルメ	11月20日（木）日向薬師参詣 ランチ 鰻	12月18日（木）六本木ケヤキ坂イルミネーション
グラウンドゴルフ	11月11、25日9：30～	12月9、23日9：30～
ハーモニカクラブ	11月13、27日（木） 9：30～	12月11、25日（木） 9：30～
コーロ・ハイレイズ	11月14、28日（金）15：00～16：30	12月12、19日（金）15：00～16：30
ノルディック W	11月3、17日（月） 9：00～	12月1、15日（月） 9：00～
麻雀、囲碁 教室	11月3、18（月、火）13：00～ 変更注意	12月2、16（火）13：00～
カラオケ 教室	11月10、24日（月）声掛け開催 24日は13：00	12月8、22日（月）声掛け開催14：30～

役員11月予定 区老連理事会 10月31日（金）11月分 倉田地区老連会 11月14日（金）
運営委員会 11月12日（水）事務局：大鳥井（862-2616）山本（871-4331）柴田