

2026 年「9 月集い・祝 敬老の日」報告書

2026 年 9 月 13 日

悠々会会長 中村秀子

皆さんで、「夕焼け小焼け」を歌いました。
公園に咲くひまわりです。日頃より、悠々会は
花植えや草取りに携わってくれています。



【区老連定例理事会】

9 月 7 日（月）13 時 30 分～フレンズ戸塚 3F にて

- 1) 区老連 カラオケ大会 9/15（火）10:00～16:30 戸塚公会堂（お知らせ添付）
- 2) 区老連女性部 作品作り 9/18（金）13:30～16:00
- 3) 市老連 新任会長研修会 9/29（火）13:30～15:30 理事全員参加

10 月の予定

- 1) 市老連 友愛活動員・女性委員会合同研修会 10/9（金）13:30～16:00
戸塚 13 地区の友愛部会代表者
- 2) ふれあい文化祭（趣味の作品展）10/9（金）～10/11（日）戸塚区役所 3F

11 月以降の予定

- 1) 区老連 ペタンク大会（体育部）11/5（木）踊場公園 申し込み 10/2

【悠々会】9 月の誕生祝い 4 名（敬称略）

（1 班）本田維宏、佐藤健二、（2 班）落合清子、（6 班）田村裕子、

※パッチワークの先生でもある落合副会長「手作り」の小物ポーチを、
今後、誕生祝のプレゼントに添えて下さる事への申し出がありました！

おめでとうございます！



【悠々サロン】

- 9/17（木）13 時～1 階 大人のぬり絵 2 階 13 時～パッチワーク、
9/21（月）カラオケ 12 時 30 分踊場駅集合、13:00 からスナック「京」（別紙ご案内）

【げんきかい】

9/23（水）13 時 30 分～1 階 ストレッチ・ハマトレ・脳トレ体操

【町内会関係】

9/19（土）踊場公園清掃 8:30～ 暑い時期ですので少し早めの時間です。

【北汲沢地区社会福祉協議会】

9/4 日（金）19 時～東明倶楽部にて「定例会」中村会長参加

「今月の催し」

ケアプラザ職員による「フレイル予防」についての講和
抜粋して報告させていただきます。

フレイルとは？⇒「健康」と「要介護状態」の中間の状態を指します。

⇒早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できる。⇒フレイル予防と言う

「4 つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」への取り組みを日常生活で取り入れていく。

詳細は添付資料をご参照下さい。

続いて、手遊びに参加。皆さん必死でした（笑）



最後は、じゃんけんにて、様々な「お茶請け」をゲット！

全員でのじゃんけんから始まりました、が
じゃんけん、弱くても中身は同じ？
これが、悠々会です！大騒ぎで終わる。



終了後、

「祝 敬老の日」をお祝いして昼食会をもちました。

挨拶：中村会長

喜寿を迎えられた、猫俣元喜さん

米寿を迎えられた、西澤忠一さん、梁田吉有さん、

金婚式を迎えられた、真中善孝さん、博子さんご夫婦の皆さんがご紹介
されました。皆様、大変におめでとうございます！

来賓挨拶：岡田町内会長

乾杯の音頭：北汲沢地区社会福祉協議会 中村（重）会長



悠々サロン「笑話会」からのご案内

10/22（木）13：00～東明倶楽部 1F

フェルトでの人形作りをします

参加費：200 円

持ち物：針（1本）・縫い糸（白）・待ち針（3本）・ハサミ

事前にセットにして、準備します。

参加希望者は、下記にご記入をお願いします。



班長さんは9月末頃までに、参加人数を総務、岡田へ

10月の集いへのご案内

10/8（木）10：00～東明倶楽部

「催し」は、ケアプラザ職員ご指導で「ボッチャ」を開催します