

保土ヶ谷区老人クラブ連合会

5月 理事会次第

2024年5月9日(木)13:30～

保土ヶ谷区役所 地下会議室

1. 開 会

あいさつ

保土ヶ谷区老人クラブ連合会

会長 松野 忍

新年度会長 保要 民子

新理事の承認・委嘱

川島支部

北田 太次(くぬぎ台たんぼぼの会)(先月承認済み)

西部第一支部

山口 誠二(元町クラブ)

2. 報告事項

市老連関係

イ) 市老連大会

ゲートボール大会

4月10日(水)

岩井町わかば会

ペタンク大会

4月16日(火)

天王町ペタンク愛好会 A/B

グラウンド・ゴルフ大会

4月23日(火)

・春日昭夫(準優勝)

・城平希望(8位)

・北村哲郎(9位)

・福田舜二(10位)

・甲斐勝國

・徳永祐三郎

区老連関係

イ) 春の親睦旅行 あしかがフラワーパーク他 4月24日(火) 171名

ロ) 「令和6年能登半島地震災害」への救援拠金

中間とりまとめ 84クラブ 130,450円送りました。

引き続き受け付けております。

3. 議 題

(1) ペタンク大会について(お知らせ済み)

日 時 5月14日(火) 9時45分(受付9時30分～)

雨天予備日 29日(水)

場 所 天王町ゲートボール場(保土ヶ谷地区センター隣)

(2) 2024年度区老連定期総会の開催について(お知らせ済み)

日 時 5月16日(木) 13時30分(受付13時から各地区にて分かれています)

受付時に会費8,600円の納入をお釣りのないようお願いします

場 所 岩間市民プラザ4階ホール

※同封の議案書を当日忘れずにご持参下さい。

(3) 2024 年度横浜シニア大学について

申込をされた方に受講票を同封しております。

お渡し下さいますようお願い致します。

(4) 新理事・新任会長研修会(対象者へご案内/お知らせ済み)

新しく単位クラブ会長(理事)に就かれた方を対象に研修会を行います。ご出席ください。

日 時 5月20日(月) 10時00分

会 場 区老連事務所隣の かるがも会議室

※出欠席のご都合を、まだの方は事務局迄お知らせ下さい。

(5) 第2回ボッチャ大会(先月お知らせ済み)

今回はブロックごとに優勝・準優勝を表彰します。日頃の練習の腕試しを!

日 時 6月14日(金) 9時30分(受付9時15分～)

会 場 保土ヶ谷スポーツセンター

参加費 1チーム 300円(保険料)

申 込 定員数に達した為、受付を終了しております。

スポーツセンターは
9時開館です。

(6) (高齢者)かがやき福祉大会(先月お知らせ済み)

日 時 6月21日(金) 開会10時(受付9時30分～)～15時頃

会 場 保土ヶ谷公会堂

内 容 一部:会員増強表彰式 二部:演芸大会 三部:お楽しみ抽選会

演芸出演申込 5月24日(金)・27日(月)・28日(火)各日9:30～

先着35組目安にて受付します

演芸出演料:1名での出演500円 複数名での出演1,000円

※音源のトラブル防止の為、申込時に当日使用されるものをできるだけお持ち
ください。事務局で事前に音出しのテストを致します。

又は、申込時に間に合わない方は後日お持ちいただく様お願い致します。

※会員増強の表彰対象クラブへはご案内を同封しております。

(7) ことぶき大学のお知らせ(別紙パンフレット)

人生の最後まで健康で自身の足で歩くために、身体を自分でケアしていくことを学びます。

日 時 7月25日(木) 13時30分(受付13時～)

会 場 保土ヶ谷公会堂

講 演 『ウォーキングによる健康づくり・介護予防』

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会

健康運動指導士 黒田 恵美子先生

申 込 6月28日(金) 〆切

2023 年度会員増強表彰クラブ
 会員加入促進目標達成クラブ

(敬称略)

新規加入会員増加達成クラブ (10%増) 18 クラブ

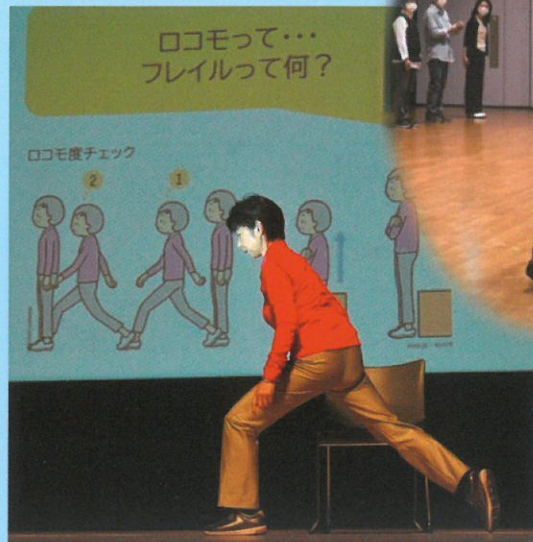
クラブ名	会長名	新規加入率
第2和楽会	餅田礼子	16.1%
水道山弥生クラブ	平山光作	15.2%
睦ヶ丘寿会	稲村末男	21.2%
くぬぎ台たんぽぽの会	北田太次	21.2%
川島仲よし会	加藤正雄	12.8%
桜美会	信清實	14.3%
竹葉会	坂上宣子	13.0%
岡沢輝寿の会	篠塚駿	11.4%
岩井町わかば会	吉田昭雄	11.6%
第一桜寿会	木下裕義	18.6%
芝桜の会	河村朋子	11.8%
岩崎町きずな会	堀井和弘	10.0%
第一岩美会	栃丸賢	12.5%
元町クラブ	高橋正治	60.0%
千寿会	古川堰一郎	17.4%
上菅田富士見丘睦会	松野忍	11.4%
若葉会	菊月なおえ	15.3%
西谷親和会	柳沢末造	26.8%

会員増強運動増加達成クラブ 2クラブ

(上記の新規加入会員増加達成クラブに該当してないクラブのみ)

クラブ人数	クラブ名	会長名
10~79人 (3人以上増)	第一星寿クラブ	小原正義
	霞台長寿会	金井四朗

ウォーキングによる 健康づくり・介護予防



一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会
健康運動指導士 黒田 恵美子先生
<https://www.care-walking.org/>

人生の最後まで自分の足で歩きたい！身体を自分でケアしていくことを学びます。

日時 7月25日(木) 13:30~15:15

会場 保土ヶ谷公会堂

対象 区内60歳以上の方向け。(どなたでもどうぞ)

申込 区老連事務局まで。6月28日(金) 〆切

保土ヶ谷区老人クラブ連合会 ☎/fax 331-3322

***** きりとり *****

ことぶき大学申込書

クラブ名

お名前	お名前
お名前	お名前
お名前	お名前

2024年5月9日

単位クラブ会長様

かがやきクラブ保土ケ谷
会長 保要 民子

『女性活動員』推薦及び委嘱式のご案内

区老連では老人クラブが地域社会を支える主要な担い手として、女性活動部を
発足して5年となりました。魅力と活力あふれる、より良い活動を展開するために
各単位クラブ会長より、女性活動員1名の推薦を（再任を含め）お願い致します。

下記のとおり、女性活動員委嘱式を開催致します。
ご出席いただきますよう合わせてお願い致します。

記

～女性活動員委嘱式～

日時 7月25日（木） 15：30頃～（ことぶき大学後に行います）
会場 保土ケ谷公会堂 講堂

7月1日（月）〆切

* * * * * き り と り * * * * *

女性活動員推薦書 _____年 月 日

クラブ名 _____ 会長名 _____

女性活動員 お名前	ふりがな
住 所	保土ケ谷区
電 話	045— — 携帯お持ちの方 — —
生まれ	昭和 年 月生まれ

2024年度 第21回よこはまウォークラリー 選手選考大会
参加申込書 (最終申込書 締め切り5月25日)

一般(小学生高学年以上)・選手選考(60歳以上5人編成)

小学生高学年以上は参加できますが小さいお子さんは保護者引率が必要です

参加費<当日払い> 1チーム(2名以上5名まで)1000円
 個人(中学生以上)1人500円* 受付け番号

グループ名:

(代表者は下の※1のところに氏名を書いてください)

選手として選ばれたとき、全国大会に出場可能者は名前の前の数字に丸を付けてください

氏名	男女の別	年齢	すぐに連絡できる連絡先電話(携帯可)またはメール
※1	男・女		※ 当日使用する携帯電話番号(重要)
2	男・女		
3	男・女		
4	男・女		
5	男・女		

グループの詳細連絡先(※代表者名:)

住所	区	電話番号 (すぐにつながる番号)
	メールアドレス	

連絡したいこと (第22回大会のチラシを送ってほしいなど)
 (送り先)

<次回は第22回ウォークラリーミニ大会 開催日9月頃 開催地区未定>

2024年度ねんりんピックウォークラリーは

10月18日~22日に鳥取県倉吉市で開催します。

横浜市の代表選手になって2024年度のねんりんピックに出場しよう!

(ねんりんピックの選手になれるのは60歳以上の横浜市民もしくは横浜市内在勤者)

派遣選手には参加費・交通費・宿泊費の半額ほどの横浜市の援助があります。

横浜市レクリエーション連合

\よこはま/ ウォーキングポイント

歩いてポイントを貯めると
抽選で
1,000円分の
商品券を
プレゼント

あなたもウォーキングを通じて
楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？

写真提供：横浜港客船フォトコンテスト

3か月間で450ポイント（1日平均5,000歩相当）を貯めた方を対象に定期抽選を実施し、当選者には1,000円分の商品券をプレゼント！さらに同じ期間に720ポイント（1日平均8,000歩相当）を貯めた方には、ステキな景品が当たるWチャンス抽選も実施！

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業事務局

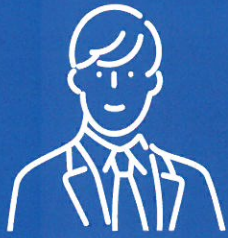
TEL 0570-080-130 / 045-681-4655

受付時間 / 午前9時半～午後5時半 ●土・日・休日、年末年始を除く

FAX 0120-580-376 MAIL navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

横浜市健康福祉局
健康推進課





18歳
以上の

横浜市在住・ 在学・在勤の方が対象です！



※在学・在勤の方は、所属先がよこはまウォーキングポイントに事業所登録している必要があります。

参加方法は2種類から選べます！

参加方法① アプリ

下記の二次元コードか、
アプリストアで検索して
無料でダウンロード。



iPhoneを
ご利用の方



Androidを
ご利用の方



アプリでは、歩数を計測
する以外に、写真投稿や、
スタンプイベント、ウォー
キングコース等、歩くのが
楽しくなる機能が盛りだ
くさんです！

参加方法② 歩数計

歩数計を1人1台
無料プレゼント！

ホームページまたは、区役所・
地域ケアプラザ・スポーツセ
ンター等で申込書入手し、
郵送でお申込みください。

※別途、送料負担あり(650円)



お好きな方法で
ご参加ください！



参加者の声



よこはまウォーキングポイントに参加して一番良かったと思うことは「体質改善」です。参加前は高血圧などの生活習慣病に悩んでいましたが、歩数を確認できることから「日々、できるだけ歩く」という習慣が付き、血圧の数値が下がるなど体質改善が図れました。抽選で健康器具が当選するといった副次的な喜びも！今後も頑張って歩きたいと思っています。

Aさん 青葉区在住・50代男性・歩数計で参加



夫のメタボ対策のために始めたよこはまウォーキングポイントのコース歩きですが、今ではすっかり休日の「おでかけ」になりました。コースを歩くために色々な区に出かけますが、同じ横浜でも区によって個性があり、こんなにも雰囲気や趣が異なるのかと興味深く感じます。始めて2年以上になりますが、夫の健診の数値が体重を筆頭に改善しました。より多くのコースを達成し、横浜での思い出をスマホの中の小さな達成証明書とともに、いくつも残したいと思います。

Bさん 青葉区在住・60代女性・アプリで参加

その他、詳細は[ホームページ](#)をチェックしてください！
[よこはまウォーキングポイント](#)についての[動画](#)も公開中！

体調や体力に
合わせてウォーキングを
楽しんでください！
歩きすぎや熱中症には
要注意です。



よこはまウォーキングポイントは、横浜市とNTTドコモ、TOPPAN、オムロンヘルスケアの共同事業です。

令和6年5月

緑の風だより

こんにちは！狩場緑風荘です

発行／老人福祉センター 狩場緑風荘

発行責任者／相沢 宏

住所／横浜市保土ヶ谷区狩場町 295-2

電話／045-742-2311

指定管理者／



公益財団法人
横浜市老人クラブ連合会
Yokohama Senior Club Association

能登半島地震募金の

ご協力ありがとうございました



3月31日までに集まった募金 7,712円は日本赤十字社を通じ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

熱中症にご注意ください

身体がまだ暑さに慣れていない時期です。こまめな水分補給と早めの休憩で楽しく安全にお過ごしください。



*** 自主事業の募集 ***

◆理学療法士から学ぶ 若返り体操『猫背・肩こり改善』 20人

6月6日(木) 10:00~12:00 募集期間 5月2日(木)~5月16日(木)

◆歴史あるき講座『吉田新田と太田村の歴史の旅』 16人

座学 6月11日(火) 10:00~12:00 募集期間 5月14日(火)~5月29日(水)

ウォーク 6月18日(火) 9:15 京急南太田駅集合 ~吉田橋関門跡(解散)

◆ネットに潜むリスク講座 スマホを安全に楽しく使おう

6月12日(水) 13:00~14:00 募集期間 5月15日(水)~ 先着20人

◆土曜日の調理実習『ラタトゥイユ・手羽中のから揚げほか』 12人

6月15日(土) 10:00~13:00 募集期間 5月10日(金)~5月26日(日)

◆砂ダンベルでダンベル体操 予防ソングでロコモ予防体操

6月15日(土) 13:30~15:00 募集期間 5月18日(土)~ 先着12人

◆ポッチャを楽しもう

6月26日(水) 13:00~15:00 募集期間 5月22日(水)~ 先着20人

◆ノルディックウォーキング 16人

6月28日(金) 10:00~12:00 募集期間 5月24日(金)~6月7日(金)

お申し込みはご本人直接窓口 または、下記メールアドレスで送受信をお願いします。

①件名：申込 本文：名前と連絡先電話番号 を入力し送信

②当館からの返信メールに必要な事項を入力して再度送信

狩場緑風荘メールアドレス: ryokufuso@clock.ocn.ne.jp



5月

のカレンダー

🔥 お風呂実施日
🎤 カラオケ実施日
* 短期講座

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 若返り体操	3	4
5 しょうぶ湯  🔥	6 🔥	7 身体メンテ ナンス② 🔥	8 健康相談 🔥	9 🔥	10 🔥	11  🔥
12  🔥	13 🔥	14 身体メンテ ナンス③ 歴史あるき 座学 🔥	15 健康相談 🔥	16 🔥	17 甘夏柑のお 寿司 🔥	18 砂ダンベル  🔥
19  🔥	20 🔥	21 身体メンテ ナンス④ 歴史あるき ウォーク 🔥	22 ボッチャ 🔥	23 🔥	24 ノルディック ウォーキング 🔥	25  🔥
26  🔥	27 🔥	28 休館日	29 🔥	30 🔥	31 🔥	

健康相談 毎月第2・3(水) 11:30~13:30
事前予約不要です。体調管理にご活用ください。

