



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 28 年 1 月

第 34 号



## ご挨拶

理事長 高橋 昭

厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々です。

皆様には良い新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

長寿社会を考える会も、しばらく続いた厳しい冬の時期から、多くの方々のご支援を頂き、家事援助サービスと配食サービスを活動の 2 本の柱に絞り、徐々にですが回復の兆しが見え、お陰様で春の気配を感じるようになりました。

来年に迫った会創立 30 周年までに、確かな回復の軌道に乗せるためには、今年が大変重要な年であるとの認識をスタッフ一同共有し新しい年を迎えました。

新年が皆様一人一人にとって良い年になりますよう祈念いたします。

本年も昨年同様、皆様からのご鞭撻をお願い申し上げます。

## ★ 活動報告 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

初めての参加者と、昨年入院されていた方が復帰されるなど、うれしい事がありました。

お正月の雑煮の食べ方、味付けの仕方など、それぞれに紹介するなど、ゲームをしながらお話しをしてもらいました。

とても寒い日でしたが、体中ホカホカとなり暖房を止めるほどでした。



## ★ 活動予定 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

音楽を使った体操・ゲーム…認知症予防レクリエーション ♪

日 時：2月10日（水）PM2：00～PM3：30

場 所：センティ富士森 多目的ホール

参加費：無料 直接ホールへお越しください。

今回は音楽療法士の小川美穂氏を招いて行います。

楽しい時間を過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

## 新しい挑戦

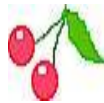
2015年は5月にマレーシアのキナバル山に、9月にタンザニアのキリマンジャロに登りました。日本の山にもたくさん登り、楽しい思い出がたくさんできました。登山は、勤めていた頃も、友人に誘われて、八ヶ岳や奥多摩など、少しは経験していたのですが、勤めをやめ、十分な時間ができた昨年からは、日本の有名な山々に登るようになりました。

そして昨年の初め頃、「海外の山にも登ってみたいな。」という気持ちになり、キナバル山(4,095m)に登りました。高山病にかからないように訓練を受け、無事登ることが出来ました。そのツアーの中に、キリマンジャロ登頂を目指している人がいました。私は「キリマンジャロはとても無理だろう。」と思っていたのですが、パンフレットをよく読んでみると、「キリマンジャロ登山は、1年以内に4,000m以上の登山を経験した人」と書いてありました。少し迷いましたが、「今ならキリマンジャロに挑戦できる。」と思って、本当に勢いで、キリマンジャロ(5,895m)登山を決意しました。

初めてのアフリカ大陸、山小屋5泊の長旅でしたが、現地のポーターさんたちに、たくさんの荷物を持ってもらい、高山病にならないように、呼吸法や歩き方に気を付けて頑張りました。おかげで何とか高山病にならずに登頂できました。

昨年11月からは管理の仕事でこちらの会にお世話になる事になり、また新しい出会いを経験しました。これからもどうぞよろしくお願い致します。

## 【さくらんぼ食事サービス】



TEL 042-661-3861

平成6年から手作り弁当の配食をおこない「おいしい」「便利」「安心」と好評をいただいています。

- ・季節の食材を使った家庭料理
- ・栄養バランスを考えた日替わり弁当
- ・カロリー、塩分を表示
- ・手渡しなので安否確認ができます
- ・1食300円でご試食できます
- ・月に数回のご利用でも結構です

月曜～土曜日…昼食・夕食 祝日…昼食のみ 1食650円(消費税込み) 登録料1,000円

## ★スタッフ募集★

私達と一緒に働きませんか？(調理・盛り付け・配達) 下記連絡先まで お気軽にご連絡ください。

TEL 042-661-3861

月～土 8:00～16:30

\*「お便り」の第1号から最新号までを、ホームページでご覧いただけます。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 八王子市山田町 1606-12 センティ富士森内

Tel(042)665-2334 Fax(042)665-2345

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>