



第 32 回 通常総会



5月18日(土)14:00より長寿社会を考える会の事務室において、通常総会が開催されました。委任状を含め出席者が過半数以上に達したため、総会が成立することを司会者小澤氏が報告し、議長に上田氏が選出されました。

理事長および各部担当者より平成30年度の活動報告・会計報告ならびに監事北村氏より監査報告がなされ、質疑応答が行われました。次に審議事項に入り、第1号議案(役員改選)、第2号議案(活動方針)、第3号議案(活動計画)、第4号議案(予算)が発表・審議され、質疑応答の後、承認されました。また、会員の方から当会の運営および活動についての貴重なご意見をいただきました。今後も皆さんの声を大切にしつつ、さくらんぼ食事サービス、まごころ届け隊、管理業務を主として、地域に根付いた活動をしてまいります。



活 動 報 告

【まごころ届け隊地域支援講座】

①わくわく音楽会♪～介護予防のための音楽療法～

日 時 : 平成 31 年 3 月 14 日 (木) 10:00～

会 場 : センティ富士森 多目的ホール

講 師 : 小原信子音楽療法士

参加者 30 名に高齢者あんしん相談センターめじろのスタッフも加わり、ホール満席で歌声と笑いに満ちた 1 時間を楽しみました。

楽器を使いながらグループ別に音域を担当し、リズム感を刺激しつつ、脳トレ体操にも挑戦しました。



②おしゃべり川柳と健康維持体操

日 時 : 平成 31 年 4 月 10 日 (木) 14:00～

会 場 : センティ富士森 多目的ホール

講 師 : 播本充子氏、上田介護予防運動員

『川柳』とはどんなものか。どう創るかを『ことばのゲーム』を通してやってみました。全員超初心者でしたが、ゲームからおしゃべりをいろいろし、そこからピンとくることばやひらめくものがありました。気軽にできる『ことば遊び』だと思いました。

その後、体操をして、各自の体調と筋力を確認して終了となりました。



③楽しい音楽会♪と体操

日時：令和元年6月13日(木) 10:00～

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：小川美穂音楽療法士、上田介護予防運動員



脳トレの歌はトーンの低い『あ～めがふ～ります♪』から、
明るい『あめあめふれふれ～♪』と笑いながら皆で気分転換法を学びました。両手に楽器やスカーフ・両足を動かしてのリズム体操、そして音楽によって全身運動。最後に水分補給をして元気に解散となりました。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 活動予定 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

【まごころ届け隊地域支援講座】

①体力維持体操と認知症予防レクリエーション

日時：(1)令和元年8月7日(水) 14:00～15:30

(2)令和元年9月11日(水) 14:00～15:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：上田介護予防運動員

②認知症の発見と対応

日時：令和元年10月9日(水)

講師：高齢者あんしん相談センターめじろ

※ 時間と会場は未定です。お手数ですが当会ホームページ等でご確認ください。

③わくわく音楽会♪と体力維持体操

日時：令和元年11月14日(木) 10:00～11:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：小原信子音楽療法士、上田介護予防運動員

④救急救命AEDと体力維持体操と親睦会

日時：令和元年12月5日(木) 10:00～13:00

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：八王子消防署隊員、上田介護予防運動員

⑤楽しい音楽会♪と体力維持体操

日時：令和2年1月9日(木) 10:00～11:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：小川美穂音楽療法士、上田介護予防運動員

参加者募集！

お気軽に

ご参加ください！



まごころ届け隊

有償ボランティアさん

募集中！

*「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

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

〒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