

シニアクラブ長泉だより

～ 令和3年9月 ～



鉄塔と富士山

中土狩より

《シニアクラブ長泉》

健康・友愛・奉仕作業で

生きがい、健康づくり、仲間づくりを基盤に

支えあう社会を目指す

目 次

P1【新型コロナウイルス感染症対応について】

P2【新型コロナ】 感染リスクが高まる5つの場面

P3【トピックス】 9月以降の行事日程について

P4【トピックス】 「くすのき学級教養講座」の日程について

P5【トピックス】 『チョットやる気で・・・簡単うんどう』

P7【頭の体操】 《今月の問題：7文字並べ替えクイズ(後半戦)》

P8【頭の体操】 《先月の回答と当選者の発表》

巻末裏 令和3年9月号 頭の体操クイズ 応募用紙

巻末 <編集後記>

新型コロナウイルス感染症対応について

8月27日(金)現在は「警戒レベル6(嚴重警戒)」です。

本県に「緊急事態宣言」が適用されています。

本県では、感染力が極めて強いデルタ株のまん延により、週間の新規感染者数が人口10万人あたり100人を超える著しい感染拡大が進行しています。病床占有率は県全体で上昇が続き、70%前後と極めてひっ迫しています。

感染対象は、幼児、子供まで広がっており、今後の学校や施設での集団生活においては、**管理者、児童・生徒、保護者など総ぐるみでの感染防止対策の徹底が重要**です。2回目のワクチン接種後に感染される事例も出ております。**すべての県民の皆様が、不要不急の外出自粛(セルフロックダウン)など、強い感染防止対策**を取っていただくようお願いいたします。

(出所:静岡県ホームページ)

《緊急事態宣言の概要》

[期間及び対象区域] 令和3年8月20日(金)～9月12日(日)、静岡県全域

[主要要請内容]

【県民の皆様への要請】

- 食料・医療品・生活必需品の買い出し、健康維持のために必要な場合を除き、**日中を含め、不要不急の外出は自粛**してください。**特に、20時以降の外出は控えて**ください。
- すべての都道府県との不要不急の移動・往来は自粛**してください。
- 3密(「密閉」「密集」「密接」)の条件が揃う場面で感染が拡大しています。デルタ株の強い感染力を踏まえ、**たとえ「1密」であっても回避**してください。
- 飲食の場での感染リスクが高いことを踏まえ、**飲食時の黙食と会話時のマスク着用を徹底**してください。
- 感染対策が徹底されていない飲食店等**や休業要請又は営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の**利用を厳に控えて**ください。

【事業者等への要請】 ※割愛します。

長泉町においては、8月31日現在234件の発症があり、7月29日から連続しての発症が確認されるなど、今後、更なる感染拡大が懸念されております。『シニアクラブ長泉』としましては、以下の点に留意しながら活動していきたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

① **9月度のシニアクラブ長泉主催事業を全て中止**します！

10月度以降については、感染状況を見届けながら検討していきます。

② **県(上記の対策)及び町の感染予防対策を遵守**する。

③ 感染リスクが高まる「**5つの場面**」に注意して行動する。

- ・飲酒を伴う懇親会等
- ・大人数や長時間におよぶ飲食
- ・マスクなしでの会話
- ・狭い空間での共同生活
- ・居場所の切り替わり

④ 高齢者の集まりなので、**よい一層の感染予防に努める**。

⑤ **予防対策を徹底**した上で、「**出来ること**」を検討して、安全な実施方法を考える。

⑥ 万一に備えて、**活動実施時の参加者の記録を作成し、クラブで保管**する。

⑦ 各クラブの活動は、会員の健康を十分に考慮し、実施の可否を決定ください。

⑧ 行事に参加するか否かは、個人(又は、各単位クラブ)の判断とします。

新型コロナ 感染リスクの高まる5つの場面

1) 飲食を伴う懇親会

- ・飲酒による注意力低下・大声
- ・貸し切り部屋では狭い空間に密
- ・回し飲み、箸の共用



4) 狭い空間での共同生活

- ・長時間の閉鎖空間の共有
- ・寮の部屋やトイレは高リスク



2) 大人数や長時間の飲食

- ・短時間の会食より高リスク
- ・5人以上では大声になりやすい



5) 居場所の切り替わり

- ・休憩に入ったときは気がゆるみがち
- ・休憩室、喫煙所、更衣室は高リスク



3) マスクなしでの会話

- ・マスクなしカラオケは高リスク
- ・車やバスの中での会話も注意

第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会
「5つの場面」に関する分科会から政府への提言 より



《 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫 》 緊急事態宣言下では、出来る限り自粛を！

- 飲食をするのであれば、
 - ① 少人数・短時間で、
 - ② なるべく普段一緒にいる人と、
 - ③ 深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量にする。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとり利用する。
- 座る位置は斜め向かいにし、正面や真横はなるべく避ける。
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には、感染しなかった報告事例あり。)
- 会話する時は、なるべくマスク着用する。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店や「換気防止徹底宣言ステッカー」を掲示したお店を利用する。
- 体調が悪い人は参加しない。

《 すべての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと 》

- マスクの着用や3つの密(密閉・密集・密接)を回避。室内では換気を良くする。
- 外から帰った時、食事をする前後などの手洗い・アルコール消毒を徹底する。
- 集まりは、少人数かつ短時間にする。
- 大声を出さず、会話はできるだけ静かにする。
- 共用部分を定期的に清掃・消毒する。

【トピックス】 9月度以降の行事日程について

令和3年の9月以降の活動について、緊急事態宣言が発出されたことを受け、新型コロナウイルス感染予防と感染拡大防止を図るため、日程を変更いたしましたので、お知らせいたします。

なお、今後も感染状況により、再度開催を変更または中止とする場合が生じる可能性がありますので、ご了承ください。

記

	行事内容	予定日	変更内容
1	クリーンアップ作戦	9月1日～15日	各クラブで判断
2	9月度プラスワン委員会&理事会	9月6日(月)	中止
3	9月度グラウンドゴルフ練習	9月2・9・30日(木)	中止
4	健康ストレッチ教室	8月25日、9月8・22日(水)	中止
5	くすのき学級教養講座	9月10日(金)	中止
6	踊りの練習	9月15日(水)	中止
7	第47回スポーツ大会	9月16日(木)	中止
8	座禅・健康ウォーキング	9月29日(金)	中止
9	10月度健康部会&理事会	10月4日(月)	開催の予定(※1)
10	10月度グラウンドゴルフ練習	10月7・21・28日(木)	開催の予定(※1)
11	健康ストレッチ教室	10月13・27日(水)	開催の予定(※1)
12	第29回輪投げ大会(団体戦)	10月18日(月)	開催の予定(※1)
13	踊りの練習	10月19日(火)	開催の予定(※1)
14	健康ウォーキング	10月25日(月)	計画の予定(※1)

※1 感染状況により、再度開催を変更または中止とする場合がありますので、ご了承ください。

1. クリーンアップ作戦 :各クラブで、感染予防及び熱中症予防を徹底して、実施の日程および可否を決定願います。
2. くすのき学級教養講座 :11月からの開催となります。※再登録の必要はありません。
追加で登録される方は、都度、事務局まで申し込みください
3. 第29回輪投げ大会(団体戦) :参加申込みの締切日を**9月17日(金)**とします。
:福祉会館内**シニアクラブ長泉事務局(前田)**迄持参ください。
4. 健康ウォーキング :日程・目的地などは、各関係先などと調整の上ご連絡します。

※ご不明な点がございましたら、シニアクラブ長泉事務局までお問い合わせを。

【トピックス】「くすのき学級教養講座」の日程について

令和3年度くすのき学級受講生 様

くすのき学級運営委員会
委員長 平瀬 清人

令和3年度くすのき学級教養講座及びクラブ活動日程の変更について

時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

令和3年度くすのき学級教養講座及びクラブ活動について、緊急事態宣言が発出されたことを受け、新型コロナウイルス感染予防と感染拡大防止を図るため、下記のとおり日程を変更いたしましたので、お知らせいたします。

なお、今後も感染状況により、再度開催を変更または中止とする場合がありますので、ご了承ください。

記

◆変更内容◆

教養講座 11月から開催とします。 ⇒ 9月10日(金) 講演会 → 中止
クラブ活動 10月から開催とします。 ⇒ 9月の活動は、中止です。

以上

令和3年度

くすのき学級「教養講座」開催日程表

11月からの開催に変更となりましたので、ご確認ください。

◆と き 13:30～15:00(受付13:00～)

◆ところ 文化センターベルフォーレ ホール

回	開催日	内容	講師	オンライン 受講
1	11月5日(金)	開級式 落語鑑賞	柳家 じんごろう 甚語楼 氏	オンライン 視聴可
2	12月10日(金)	映画鑑賞 「サムライマラソン」	—	
3	令和4年 1月22日(土)	発表会 講演会	米山歯科クリニック 院長 米山 武義 氏	オンライン 視聴可
4	2月20日(日)	音楽鑑賞	長泉中学校 吹奏楽部	オンライン 視聴可
5	3月11日(金)	講演会 閉級式	割狐塚稲荷神社 宮司 勝又 清文 氏	オンライン 視聴可

【トピックス】『チョットやる気で・・・簡単うんどう』

新型コロナウイルス感染症予防対策に伴う、《緊急事態宣言》で、外出もままならないと思います。自宅での、「簡単うんどう」のお役にたてれば幸いです。

リラックス体操



1、背すじ伸ばし 両手を頭の上で組む 腕・背筋を伸ばす	5、膝・腿うら伸ばし つま先を上げる 両手で膝を押す
2、背中伸ばし 両手を前で組む 腕を前に伸ばす	6、首回し 首をゆっくり回す
3、胸伸ばし 両手を後ろで組む 腕を上上げる	7、首のストレッチ 左右に倒す 前後に倒す
4、腰・お尻伸ばし 上体を横に曲げる	8、腰のばし 上体を前に曲げる

各10秒～20秒

膝痛予防うんどう



9、内ももをしめる (内転筋の筋力アップ) 両手を両膝で挟む 膝を力強く締め、2～3秒保持する	12、座り足踏み (股関節周辺の筋肉をしなやかに) 足裏全体で つま先で かかとで ・10回足踏み ・10cm～20cm ほど上げる
10、足首やわらか (足首から膝のトラブル解消) その1 つま先を上げたまま つま先を左右に開き 10秒保持 その2 つま先をつけて、 踵を左右に開き 10秒保持	13、外ももをしめる (外ももと中殿筋の筋力アップ) 膝の外側を手で抑え力を入れて押し、 脚の力で手の平を外側に押す
11、膝うら伸ばし (大腿四頭筋の筋力アップ) 床に座って片方の 膝を軽く曲げる ももに力を入れ、座布団を 押す。そのまま10秒保持 して力を抜く	14、膝のお皿上げ下げ (膝周辺の筋肉ほぐし) 膝のお皿を持ち上げたり 下げたり動かす

腰痛予防うんどう



15、腰伸ばし (腰・背中・体側の緊張緩和) 両手を組んで 上体を前に倒す 片手を上に上げ 上体を横に倒す	18、骨盤前後運動 (お腹と背中の筋肉ほぐし) 椅子に浅く腰かける 頭を前に倒しながら背中 を丸め元の姿勢に戻す
16、腰ひねり (腰周辺の筋肉ほぐし) 腰をひねる 椅子の背もたれを つかみ10秒保持	19、お尻上げ下げ (脇腹と腰の筋肉ほぐし) 両手で片側のお尻に 触れる お尻を椅子から 少し持ち上げる

17、上体おこし (腹部の筋力アップ) 椅子に浅く腰を かける 背中を丸めて、おへそを のぞき、そのまま上体を 起こす	20、お尻歩き (腰まわりの筋肉をしなやかに) 椅子にする お尻を交互に軽く持ち 上げながら足踏みする
--	--

『頭の体操』 《7文字並べ替えクイズ(後半戦)》 ※文字をそのまま並べ替え

ヒントを元にしてバラバラになった7文字(後半戦)を正しく並べ替えてください。

もし、間違っている問題ありません♪

考えるだけで頭の体操になりますので、リラックスしながら解いてみて下さいね！

頭の体操をして、脳を活性化させましょう。それではクイズスタートです！

第1問	けいまめざどし	ヒント:起こしてくれます
第2問	れくーげんむ	ヒント:景品を獲得します
第3問	くにかしきゅう	ヒント:最初の学校行事です
第4問	ひれくなんん	ヒント:万が一に備えて行います
第5問	よくんたけいき	ヒント:中国武術です
第6問	さーくすろんた	ヒント:12月は忙しいです
第7問	はむんどーくり	ヒント:手の乾燥を防ぎます
第8問	わけでんたいい	ヒント:持ち運びができます
第9問	いりうだとう	ヒント:国を代表します
第10問	りぶあらとみが	ヒント:皮脂を取ります



スマホでチャレンジ！！

正解率の高い方から、抽選で15名の方に「粗品」を差し上げます！！

9月24日(金)迄に、福祉会館事務所まで

✕メール: nagaizumi.scc@gmail.com

FAX: 055-986-3794

巻末裏の解答用紙をご利用ください！！

『頭の体操』 先月の解答 《7文字並べ替えクイズ》

【正解】

【問題】

第1問「こうかんにつき」 「きかうにんこつ」

○豆知識：交換日記は日本独自の文化で外国では知られていません。

第2問「いんふるえんざ」 「ふんるえいざん」

○豆知識：インフルエンザウイルスは、1934年(昭和9年)に発見されました。当時は得体の知れないウイルスで地球外から入ってきた悪い空気であるとされていた事から「インフルエンザウイルス」という名前が付けられました。

第3問「しょうがくせい」 「せしきょうが」 ×：がくせいしょう

○豆知識：1872年(明治5年)に‘学制’が公布されて小学校が誕生しました。

第4問「みたらしだんご」 「たらみんしごだ」

○豆知識：みたらし団子は京都で誕生しました。京都にある下鴨神社が行っていた祭りに氏子がお供えの為に家で作っていた団子を境内で売ったのが始まりです。「みたらし団子」という名称が付けられた理由は、下鴨神社が行っていた祭りの名称が「御手洗祭り(みたらしまつり)」だったからです。

第5問「さうじあらびあ」 「うらびさじああ」

○豆知識：サウジアラビアは、1932年(昭和7年)にできた国です。

第6問「おかかおにぎり」 「かおかにりおぎ」

○豆知識：おにぎりの歴史は古く弥生時代から食べられていました。
石川県にある「チャノバタケ遺跡」では、日本最古のおにぎりが発見されています。

第7問「かていきょうし」 「きしかいてよう」

○豆知識：家庭教師というのは明治時代には既に日本で存在していました。

第8問「すいみんじかん」 「んんじいすみか」

○豆知識：理想的な睡眠時間は7時間とされていますが不眠で悩んでいる方も多いのでは？。

第9問「あいすくりーむ」 「すいあーくむり」 ×：くりーむあいす

○豆知識：1869年(明治2年)に文明開化の波に乗り日本初のアイスクリームが誕生しました。

第10問「えんぴつけずり」 りんけずえつぴ

○豆知識：鉛筆削りは明治時代の末期にアメリカから輸入されてきたのが始まりです。

応募総数：79件。応募クラブ数：15クラブ。 多数の応募ありがとうございました！

全問正解：59名 9問正解：4名 その他：16名(※漢字やカタカナ変換はNGとします)

正解率の高い方の中から、抽選で以下の15名の方々に、粗品を進呈します。

	クラブ名	お名前		クラブ名	お名前
1	新屋町下 いなり会	杉山 芳晴	9	鮎壺 シニアクラブ	長谷川 博志
2	駅下 朋友会	中村 敏一	10	本宿ニューライフクラブ	溝口 美代子
3	新屋町上 いずみ会	谷井 正治	11	本宿ニューライフクラブ	高野 菊子
4	原分 スマイルクラブ	佐野 昇	12	下長窪 城山クラブ	瀬野 恒一郎
5	薄原上 すすきの会	池田 正	13	下長窪 城山クラブ	伊藤 かね
6	薄原上 すすきの会	川口 進	14	下長窪 城山クラブ	嘉本 幸子
7	鮎壺 シニアクラブ	矢島 悦子	15	屋代住宅はなはなクラブ	齋藤 のり子
8	鮎壺 シニアクラブ	牛窪 洋子	おめでとうございます！！		

※粗品は、福祉会館のシニアクラブ長泉事務局宛に受け取りに来てください。

今月も多くの方々の応募をお待ちしています。

～ 頭の体操クイズ 令和3年9月号（締切：9/24） ～

クラブ名 _____

氏名 _____

問題	解答欄	問題	解答欄
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

9月24日までに、シニアクラブ長泉事務局へ提出願います

～ 頭の体操クイズ 令和3年9月号（締切：9/24） ～

クラブ名 _____

氏名 _____

問題	解答欄	問題	解答欄
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

9月24日までに、シニアクラブ長泉事務局へ提出願います

～ 頭の体操クイズ 令和3年9月号（締切：9/24） ～

クラブ名 _____

氏名 _____

問題	解答欄	問題	解答欄
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

9月24日までに、シニアクラブ長泉事務局へ提出願います

<編集後記>

とうとう、「緊急事態宣言」が発出されました！

期間は、8月20日(金)～9月12日(日)ですが、継続の可能性もあります。

食料・医療品・生活必需品の買い出し、健康維持のために必要な場合を除き外出自粛を求められていますが、感染予防対策を徹底した上で、外の空気を吸って、気分転換を図ってください。

シニアクラブ長泉としては、会員の皆様の「安全」「安心」を確保した上でコロナ禍にあっても、どのような活動ができるかを真剣に考えています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

皆様からの感想や掲載記事を募集しております。

ご協力をお願いします。

- ・ 自クラブの活動紹介や会員紹介
- ・ グラウンドゴルフ大会・輪投げ大会・スポーツ大会
- ・ 新規大会の開催・健康ウォーキング・研修旅行
- ・ 交流研修会・他クラブとの交流・友愛活動
- ・ 各サークル活動の紹介
- ・ ペット情報
- ・ その他本部への要望など

<下記へお気軽にご連絡下さい>

平瀬会長 090-4089-1130 kyon1109@ozzio.jp

FAX:055-988-2676

杉山副会長(総務) 090-1094-7130 karin.ss@ny.thn.ne.jp

前田事務局 090-1626-3809 nagaizumi.scc@gmail.com

FAX:055-986-3794