

シニアクラブ長泉だより

～ 令和6年8月 ～



夕焼け空の富士山と畑

《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 【トピックス】 詐欺電話が多発しています！
- P2 【トピックス】 前期役員研修が実施されました！
- P3 【トピックス】 投稿:「ふれあい出前講座」の開催 in 新屋町下
- P4 【トピックス】 久しぶりに麻雀大会を開催します！
- P5 【頭の体操】 <メイク10 四則演算クイズ>
- P6 【頭の体操】 《先月の回答と当選者の発表》
- 巻末裏 令和6年8月号 頭の体操クイズ 応募用紙
- 巻末 <編集後記>

【富士山の写真募集中！】

- 会員の皆さんの自宅周辺からの富士山の写真を募集しています。
 - ・ 撮影日 ・ 撮影場所 を明記して、事務局:尾崎まで 提出ください。
- 「シニアクラブ長泉だより」の表紙に、掲載させていただきます。
- ※皆さんが活動されている場所から見える富士山でもよいですよ！**

【活動紹介募集中！】

- 各クラブの活動紹介を募集しています。
 - A4用紙1枚を目途に、紹介文章と活動写真を、事務局:尾崎まで 提出ください。
- 「シニアクラブ長泉だより」に、掲載させていただきます。

【トピックス】 詐欺電話多発中！

7月中旬より、親族を騙った詐欺電話が多発しています。

特殊詐欺の被害は、1本の電話から始まります。
特殊詐欺の事前電話「サギ電話」に出してしまうと
被害に遭う可能性がとて高くなってしまう。



親族等を騙り、

「お金を入れた荷物を間違っ送ってしまった」や
「お金を用意できないか」等の話をしてくる詐欺電話です。



【サギ電話をブロックしよう】

サギ電話をブロックするには、電話機対策をすること極めて有効です。

[NTTが提供するナンバーディスプレイ等の無償化]

- ・NTT西日本の電話回線を利用している
 - ・70歳以上の方が契約者または70歳以上の方と同居している
- を条件に、月額利用料等が無料化となります。

※1 ナンバーディスプレイ:かけてきた相手の電話番号がディスプレイに表示される。

※2 ナンバーリクエスト:電話番号非通知の相手に、電話番号を通知してかけ直すよう
音声メッセージで応答するサービス(着信音は鳴りません)

※ **NTTに申し込みが必要です。**



警視庁からのお知らせ

「宅配便等で現金送れ」は、すべて詐欺

宅配便で現金を送らせる「現金送付型」の特殊詐欺が発生しています。
現金書留で現金を郵送させる手口も発生しています。

「宅配便等で現金送れ」は、すべて詐欺ですので、現金は決して送らず、
最寄りの警察や警察相談専用電話(#9110)にご相談ください。

【相談窓口】

裾野警察署 生活安全課 電話:055-995-0110

※迷惑・悪質電話防止装置の設置をご検討ください

長泉町地域防災課 電話:055-989-5505

【トピックス】 前期役員研修が実施されました！

令和6年7月4日(木)に「前期役員研修」として、各単位クラブのメンバー71名で山梨県方面に出かけてきました。

この日は、静岡市で39.3℃という猛暑で、研修先も35℃を超えそうな気温でしたが滞在時間などを調整して参加者の負担軽減に努め、無事終了することが出来ました。参加いただいた皆様、大変お疲れ様でした。疲れなど残っていませんか？

今回の研修行程は、「富士山世界遺産センター見学」→「FUJIフルーツパーク昼食」→「一宮：斎庵での桃狩り」→「甲府南：トウモロコシもぎ取り」→「朝霧高原」→「帰路」の計画でしたが、トウモロコシ：きみひめのもぎ取りは、農家の方から「高温のため危険」との指摘があり断念。その他は予定通り実施しました。

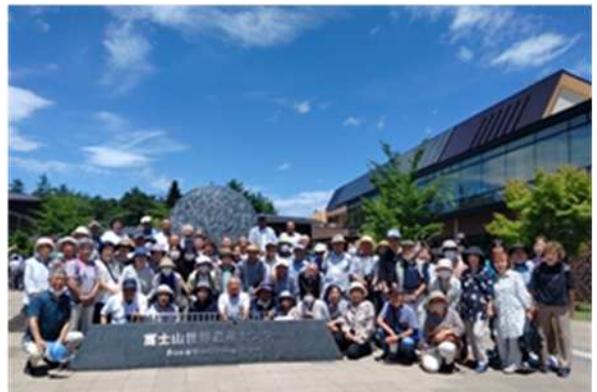
「富士山世界遺産センター」では、10分ほどの説明ビデオを全員で視聴し、一時間ほどの自由見学にしました。

「FUJIフルーツパーク」では、昼食休憩をはさみ一時間程滞在しました。

「一宮：斎庵 桃狩り」では、昼食後にもかかわらず多い人は8～9個も食べたそうです。

30分程の食べ放題体験でしたが、全員楽しそうでした！

昼食後にもかかわらず、果物は別腹みたい！



「甲府南：トウモロコシ(きみひめ)もぎ取り」は中止としましたが、農家の方がお土産に各自2本分を持参してくれ、「きみひめ」と「プラム」の即席販売を実施。たくさんの方が購入！

「朝霧高原：まかいの牧場」で30分程の休憩でしたが、気温が5℃以上も低くて休憩にはv最適な場所でした。

帰路につく前に、桃園からのお土産ひとり1箱(5個入り)をもらい、皆さん嬉しそうな顔(^o^)

休憩先では皆さん買い物に終始してしまて、帰宅の際の手荷物の多かったこと。

特に、女性陣の購買意欲には驚かせられました。

次回も楽しい企画を準備しますので、参加宜しくお願ひします！

【トピックス】「ふれあい出前講座」の開催 in 新屋町下

いつも、投稿有難うございます。新屋町下いなり会より、活動報告を投稿いただきました。

会員から「ひとり暮らしのため、介護等が必要になった場合の手続き」について知りたいとの希望があり、令和6年度「生涯学習だより」に掲載されていた”ふれあい出前講座”を活用することとし、【元気な時だからこそ学んでおこう。家族、自分の人生会議】の講座を長寿介護課高齢者支援チームによって2024年6月26日(水)新屋町下区民館で開催しました。【参加者】会員13名、町職員3名 計16名。講座の内容としては

①地域包括支援センターで

「介護のこと、健康のこと、お金や財産管理のこと、家族のことなど」の相談受付

②成年後見制度の概要

③長泉町「私の終活マイエンディングノート」作成の概要

を、13:30～15:00まで、なごやかな雰囲気の中で説明があり、個々に質問をしたりした1時間半でした。

また、一番大事なことは、**独りぼつちに”ならない・しない・させない”**とのことでした。いなり会では、毎月の最終土曜日に「いなり会サロン」を開催しており、井戸端会議の様な雰囲気で気軽に話ができるよう、努めていると説明したところ、高齢者支援チームも参加してみたいとの意見を頂きました。

なお、地域総括支援センターは、中学校校区に分けられており、新屋町下は南地域総括支援センターとなっています。(事務所は”さつき園”内にあります)

投稿者:新屋町下 いなり会 会長 北野二千音 様



【トピックス】 久しぶりに麻雀大会を開催します！

シニアクラブ長泉主催の「健康麻将大会」を開催します！

健康麻将とは「**賭けない・飲まない・吸わない**」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」を目的としたマージャンの事です。

日 時 8月27日(火) 9:30~14:00

会 費 500円 参加賞と昼食代に充当

会 場 福社会館2階 研修室



参加してみませんか？

健康マージャン

日本健康麻将協会では、頭脳スポーツとしてのマージャンを「麻将」と表記するよう提唱しています。

その中でも男女を問わず高齢者を中心として、上記趣旨に沿ったマージャンのことを「健康麻将」と称し、法人名にも使用されています。

近年、シニア層や中高年を中心に健康麻雀が流行しています。

麻雀と聞くとタバコやお酒もセットで、あまり良くないイメージを持つ方もいると思いますが、健康麻雀は、それらのイメージとかけ離れた「ノーレート・喫煙ナシ・飲酒ナシ」の健全な麻雀です。Mリーグを筆頭に麻雀が世間に浸透しつつある今、将棋や囲碁と同じように楽しめる頭脳ゲームとして麻雀が注目されています。

「健康麻雀」は、長考が禁止されているため、プレイする4人全員が同じテンポで打牌を行い、限られた時間の中で役を作っていきます。

頭脳ゲームとして脳の前頭葉を活性化させることへ繋がるため、思考力や創造力、記憶力、コミュニケーション能力が上昇すると言われています。

さらに、1人ではプレイできるものではないため、コミュニケーションを取ることに繋がり、孤立化を防ぎます。

「健康マージャン交流大会」は、2004年の「ねんりんピックぐんま」に自主企画イベントとして参加し、「ねんりんピック茨城2007」より正式種目として参加しています。

「ねんりんピック」とは、高齢者を中心としたスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭の愛称です。厚生省(現厚生労働省)創立50周年を記念して、昭和63(1988)年に開始されて以来、毎年開催されています。

『頭の体操』 <メイク10 四則演算クイズ>

今月は計算式のクイズです。

「メイク10」といって、4つの数字と四則演算(+ - × ÷)を使用して「10」にするクイズです。

例を2つあげます。

例題1 [2222] □2□2□2□2□ =10 $2+2\times 2\times 2=10$ or $2\times 2\times 2+2=10$

例題2 [2468] □2□4□6□8□ =10 $2\times 4-(6-8)=10$

数字の並べ替えはせずに、□の中に、+ - × ÷ 及び () を入れて、

計算式を成立させて、「10」にしてください。

回答は、例題2のように、数式を記入してください。

□には、複数個入る場合と何も入らない場合もあります。



スマホでチャレンジ!

問題1 [3456] □3□4□5□6□ =10

問題2 [4567] □4□5□6□7□ =10

問題3 [5678] □5□6□7□8□ =10

問題4 [6789] □6□7□8□9□ =10

問題5 [3333] □3□3□3□3□ =10

問題6 [5555] □5□5□5□5□ =10

問題7 [8888] □8□8□8□8□ =10

問題8 [9999] □9□9□9□9□ =10

問題9 [6699] □6□6□9□9□ =10

問題10 [5677] □5□6□7□7□ =10

応募者全員の方から、**抽選で15名の方**に「粗品」を差し上げます！！

令和6年8月23日(金)迄に、**福社会館事務所:尾崎**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』 <先月の回答>

先月の「同音異義語の問題」は、いかがでしたか？
辞書を使って探してみるのも、頭の体操になりますね。

- 問題1 【ホソク】 A:商品の説明を補足する B:生息の実態を捕捉する
- 問題2 【キョウイ】 A:軍事力の脅威 B:大自然の驚異
- 問題3 【ケツサイ】 A:現金で決済する B:上司の決裁を仰ぐ
- 問題4 【ヤクサツ】 A:危険な野犬を薬殺する B:彼は自らの手で扼殺した
- 問題5 【イジョウ】 A:この夏は異常に暑い B:体の異状を訴える
- 問題6 【シンドウ】 A:ガラスが振動する B:大地が震動する
- 問題7 【シンニュウ】 A:他国の領土に侵入する B:濁流が家屋に浸入する
- 問題8 【カンサ】 A:会計監査を受ける B:応募作品を鑑査する
- 問題9 【シュギョウ】 A:武者修行に出る B:板前の修業を積む
- 問題10【ハッコウ】 A:週刊誌を発行する B:輸出条約が発効する

応募総数:52件。応募クラブ:10クラブ **多数の応募ありがとうございました！**

	クラブ名	お名前		クラブ名	お名前
1	上長窪 百澤クラブ	黒川 俊美	9	新屋町上 いずみ会	井出 辰世
2	下長窪 城山クラブ	瀬野 恒一郎	10	新屋町下 いなり会	日吉 俊子
3	下長窪 城山クラブ	水口 良幸	11	原 白寿会	八木田 恒夫
4	下長窪 城山クラブ	渡辺 光恵	12	薄原上 すすきの会	大島 正浩
5	上土狩 シニアクラブ	秋山 須賀子	13	薄原下 ひまわりクラブ	加藤 善子
6	上土狩 シニアクラブ	谷井 健二	14	本宿 ニューライフクラブ	大川 義清
7	上土狩 シニアクラブ	谷井 裕子	15	本宿 ニューライフクラブ	高野 菊子
8	鮎壺 シニアクラブ	大森 荘三	おめでとうございます！！		

～ 頭の体操クイズ 令和6年8月号（締切:8/23）～

クラブ名 _____

氏名 _____

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

8月23日(金)迄に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います

～ 頭の体操クイズ 令和6年8月号（締切:8/23）～

クラブ名 _____

氏名 _____

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

8月23日(金)迄に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います

～ 頭の体操クイズ 令和6年8月号（締切:8/23）～

クラブ名 _____

氏名 _____

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

8月23日(金)迄に、シニアクラブ長泉事務局(尾崎)へ提出願います

<編集後記>

7月4日の役員研修は、大変暑い日の開催でしたが、体調不良を訴える方もなく無事に終了したことは、嬉しい限りです。参加頂いた方々、お疲れ様でした。来年度も7月は暑くなると考えられますので、日程や行程の変更も検討していく予定です。みなさんのご意見をお待ちしております。

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本部への要望など
- ・ グラウンドゴルフ大会・輪投げ大会・スポーツ大会・フライングディスク大会
- ・ 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
- ・ 頭の体操クイズ
- ・ ペット情報 他々

<下記へお気軽にご連絡下さい>

平瀬会長 電話:090-4089-1130 Mail:kyon1109@ozzio.jp

尾崎事務局 FAX:055-986-3794 Mail:nagaizumi.scc@gmail.com

