

支部便り4号

発行 2014.12.01

- ① 来春-新春懇親会のお知らせ
- ② 各地区秋の旅行のおみやげ
- ③ 健康フェスタが開催されました
- ④ 歩こうマイチャレンジ中間報告

発行責任者 岡山支部 支部長 吉田 勝郎

<2015年-新春懇親会開催のお知らせ>

2015年活動の幕開けとなる新春懇親会は、例年通り下記の三会場にて開催をいたします。各会場とも楽しい企画となっております、お互いの無事を確かめ旧交を温めていただけたら幸いです。参加されます方は添付の申し込みハガキに

- ① 表書き面にご自分の地区の地区委員の住所、氏名を記入する(下表参照)
- ② 裏面に参加の可否とご自分のお名前をフルネームで記入する

誠に恐縮ですが52円切手を貼り12月20日までに投函ください。なお、ファックス、メールでのお申し込みもできます。なお会費は当日会場にて申し受けします。

(注)備前と津山地区は別途、地区からお知らせしております。なお、1月の支部便りは発行しませんのでこのお知らせが最終です。

地区	開催日時	開催場所	地区委員住所・氏名など
岡山 赤磐	1月10日 (土) 11時半 受付開始 12時～ 14時半	えきまえ ミヨシノ	*岡山地区委員 上田 正隆 〒704-8174 岡山市東区松新町 93-20 Ad:umasa25@yahoo.co.jp Tel/Fax:086-943-8676 *赤磐地区委員 浜田 誠 〒709-0802 赤磐市桜が丘西 6-31-15 Ad:makoto001hamada@ezweb.ne.jp Tel/Fax:086-955-6998 *会費: ¥6,000(男) ¥5,000(婦)
備前	1月17日 (土) 11時半～ 14時	日生 つり幸	別途地区委員から参加のお願いと詳しいお知らせハガキが届きます。
津山	1月18日 (日) 12時～ 14時半	津山 鶴山ホテル	別途地区委員から参加のお願いと詳しいお知らせハガキが届きます。

<各地区秋のレクが開催されました>

(10/23 津山地区)

秋晴れの中参加者 31 名(女性 1 名)、初めての 2 階建てデラックスバスでパノラマ眺望を楽しみました。



旅程は山陰～瀬戸内を交互に訪ねるコースで、今回は鳥取方面。まず智頭町の河野神社(古より手や肩、足腰の痛みをはじめとして四肢の病やけがにご利益のある由緒ある神社)で全員ご祈禱を受け、砂の美術館(ロシア編展示)で文化に触れた後、浦富海岸で海の幸てんこ盛りの昼食に舌鼓、鳥取ジオパークを車

中から眺め「餘部鉄橋道の駅散策」、帰りは「賀露市」で新鮮な魚などをたっぷり仕入れることができました。往復の車中ではアルコールもずいぶん進み、参加者相互の親睦を深めることができました。気の早い話ですが来年早々の新春懇親会にも話題が飛んだ楽しい一日でした。



◎備前地区

11月9日(日)備前地区で「高知日曜市見学」の日帰りツアーを実施しました。



当日の朝は少し肌寒く小雨がぱらつく天候でした。ツアーに参加された皆さん(38名)は「お久しぶり」「元気ですか」など声を弾ませながら乗車し、バスは一路高知へ向け発車オーライ!

快適に走らすバスの車窓から見える山々は少し紅葉し始め、四十八カ所巡りのお寺の風景などは癒しの時となりました。

また、ガイドさんの流暢なお喋りと素晴らしい歌声に聞き惚れ雨の降っていることなど忘れてしまうほどでした。

高知日曜市に到着すると自由散策、新鮮な野菜・果物などお目当ての物を見つけた人は「おいしそう」「これいいなあ」と言いなが

ら財布の紐を弛めていました。また、桂浜に到着すると雨も上がり、坂本龍馬像の前で、その時代の人たちがつづけた歴史に感銘しました。

帰りの車中では恒例のビンゴゲームで大いに盛り上がり大変有意義なバス旅行でした。



◎岡山・赤磐地区

募集人員に達せず今年は見送りとしました。

<健康フェスタを開催しました>

10月6日、えきまえミヨシノでパナソニック保険と岡山市ふれあい介護予防センタのご協力で、「いつまでも元気に過ごすために」をテーマに開催しました。



センタの小橋講師の「健康に過ごすことについて」の講話に続き「脳トレーニングやストレッチとお口の体操」などユーモアたっぷりの実技指導を受けました。”10年先自分は何をどうしたいかを描いて日々の生活を送ろう”という言葉が印象に残りました。



お昼は幹事苦心の”まるごと爽健弁当をいただきました。

続いてパナ保険の苅田講師から「障害・疾病・自動車保険」の特徴と利用ポイントなどを詳しく説明があり、質疑では具体事例の活発な論議があり有意義な一日でした。

<”歩こうマイチャレンジ、の10月までの途中経過のお知らせ>

65名の参加を得て順調に実績を伸ばしています。皆さん頑張りすぎて脚腰を痛めないようくれぐれもご注意ください。(紙面の都合で全部は記載できませんので悪しからず)

	氏名	地区	7~10月歩数実績
1	藤田政紀	津山	5,400,171
2	楠輝公	赤磐	3,745,293
3	木口達也	岡山	3,110,205
4	浜田誠	赤磐	3,077,255
5	山田敏一	岡山	2,366,696
6	立石真喜子	備前	2,291,015
7	金山修三	備前	2,104,459
8	岡洋一	備前	2,010,435
9	江本博恭	赤磐	1,867,000
10	吉久明利	備前	1,818,172
11	谷田忠	赤磐	1,672,151
12	安東均	津山	1,667,509
13	兒山和義	赤磐	1,589,371

	氏名	地区	7~10月歩数実績
14	芥子克	赤磐	1,587,950
15	岸田稔	赤磐	1,488,610
16	岸田文江	赤磐	1,464,185
17	川崎美鈴	備前	1,428,553
18	金山和男	備前	1,387,024
19	上田正隆	岡山	1,337,575
20	後藤信一	備前	1,301,935
21	幡上昌志	備前	1,281,870
22	浜田勝美	赤磐	1,241,925
23	光亦忠泰	岡山	1,237,925
24	大西道幸	備前	1,230,144
25	谷田幸子	赤磐	1,141,432
26	森香織	岡山	1,092,131

<会員移動>

10月 新入 2名 11月 2名 計 4名入会

11/01 現在 会員数 589名