

# 2019年11月北東北分会定例会報告書

2019年11月29日 福山茂和

- 《開催日時》 2019年11月21日 午前11時～午後2時  
《開催場所》 花巻市 交流会館  
《参加者》 10名（吉原さん、小滝さん、谷村さん、青山さん、池田さん、中島さん、北原さん、岩間さん、鈴木さん、福山）

## 《内容》

### 1、分会長からの報告等

- ・分会メンバーの近況（定例会参加確認時の内容から）
- ・パナソニックTシャツの配布について
- ・友愛（パナソニック）カレンダーの配布 北原さん、吉原さんは定例会にて手渡し  
四宮さん、浜塚さん（91歳 北東北の最高齢者）、藤村さん（86歳）には手渡して届けました。
- ・台風19号災害義援金  
ご協力ありがとうございました。北東北では青森の和田洋子さんから20口もの寄付があったとの連絡が仙台から。東北支部に集まったのは概算で合計27万円となりました。
- ・10月度松愛会総会員数：29,318人
- ・喜寿のお祝い：7月2日 四宮さん（花巻）、10月2日 小野さん（秋田 由利本荘）

### 2、分会行事实績及び予定

- ・健康ボウリング大会：10月29日に実施  
池田さん（158）51位、池島さん（212）40位、福山（218）37位
- ・グランドゴルフ大会：8月5日の池島、福山で参加の広域公園練習会の結果を提出  
池島さん（84）3位、福山（111）20人中18位
- ・新春懇親会：2020年1月18日（土）17時～19時 新亀家  
昨年と同じような内容で考えています  
酒類を飲まれない方：4千円  
酒類を飲む方：5千円  
料理は5千円をお願いして、飲み物代は支部からの助成金で対応（27,500円）
- ・忘年会（松愛会行事としてではなく、元通工OBも含めて）  
12月14日（土）18時から「りょうちゃん」で開催

### 3、介護予防セミナーを実施

「カッコいいシニアでいよう！」～歩き方や姿勢で心も変わる～

- 感想 ・フレイルと言う単語を初めて知りました。  
フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」ですが、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。
- ・良い歩行とは  
「足を前に出す」より「体を前に出す」ことを意識することが大事！
  - ・運動で介護予防  
転びにくい体を作る！→ストレッチや筋力強化運動の継続が重要！

※当日使用した資料のpdf版があります。もし、読んでみたいと思う方は私まで連絡を。