

2月 伊達なクラブ いざみ

NO. 259号

2021年(令和3年)2月1日

発行 仙台市泉区老人クラブ連合会
【泉中央老人福祉センター内】

TEL 022-373-1285

発行責任者 松坂 尚

今年の節分は124年ぶりに2月2日(火)だそう。邪気を払って立春を迎えたいものですが、昨年からの新型コロナウイルスが蔓延し猛威を振るうという異常な現況にあります。感染症防止対策としましての予防ワクチンが我々高齢者は3月中旬から接種のようですが、寒さはまだまだ続きそうですので会員の皆様におかれましては、健康管理に十分留意していただき年度のまとめや、新年度への準備にご協力くださるようお願いいたします。

『新型コロナウイルス感染予防対策』

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防が必要です。

また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては合わせて「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下していきます。

動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

《泉区老連からの連絡》

1 令和2年度「各種スポーツ大会事業」及び「健康づくり教室事業」報告書の提出について

(1) 提出期限 令和3年2月15日(月)
(*期日厳守願います。)

(2) 提出書類

- ①「各種スポーツ大会事業報告書」
- ②「健康づくり教室事業報告書」

2 令和2年度「地域社会福祉活動促進事業」及び「高齢者ウォーキング促進事業」報告書の提出について

(1) 提出期限 令和3年2月18日(木)
(*期日厳守願います。)

(2) 提出書類

- ①「地域社会福祉活動促進事業報告書」
- ②「高齢者ウォーキング促進事業報告書」

3 提出先 仙台市泉区老人クラブ連合会長あて
〒981-3131 泉区七北田字菅間 38
仙台市泉中央老人福祉センター内

〈保健体育部〉

行事予定《2・3・5について令和3年1月7日で優先仮予約を行う》

	実施月日	事業内容	場所	留意事項
1	5月21日 (金)	第45回ウォーキング	七北田公園	参加賞の準備
2	6月23日 (水)	第26回ゲートボール・第18回バタンク大会	シエルコム	25日(金)⇒変更 23日(水) 参加賞の準備
3	9月10日 (金)	第23回スポーツ大会	泉総合体育館	当日のみ
4	10月15日 (金)	第46回ウォーキング	台原森林公園	参加賞の準備
5	10月4日 (月)	第6回グラウンドゴルフ大会	シエルコム	22日(金)⇒変更 4日(月)

(*令和2年度仙台市補助金対象事業)

【西部地区老ゲートボール大会】

実施日：令和2年11月8日(日)

場所：根白石老人憩いの家 ゲートボール場
参加人数：40名

成績：優勝—西田中長生会 準優勝—朴沢長寿会 3位—実沢長生会



【森田さん事務局在室日】

泉中央老人福祉センター内

2月1日(月) 13:00~15:00

5日(金) 9:00~11:00

8日(月) 13:00~15:00

12日(金) 9:00~11:00

15日(月) 理事会

19日(金) 9:00~11:00

22日(月) 13:00~15:00