

令和2年 9月 月報

コロナ感染は、まだまだ収まりそうにはないですね。外へ出る機会も少なく、家に籠る時間が増えると、それなりの健全な生活の仕方が重要になります。お互いに工夫して生活しましょう。

1. 役員会①② 実施報告

- ・日時：8月17日（月）10時～12時
- ・場所：北集会所
- ・議事：「北桜美会31年度総会」に替えて、他、北桜美会の今後の在り方について意見交換

4月に行う予定の総会は、新型コロナウイルス感染により延び延びになってきましたが、この度、役員会①②で総会に替えて行いました。出席22名（写真）



- 1) 31年度活動報告：年間127回の行事を行い、延べ3190名が参加されました。
- 2) 会員数：31年度は、入会8名、退会5名で、令和2年3月31日現在219名です。
- 3) 役員新任・退任：

役員① 太田正子様(北1担当副会長)は10年以上にわたり、会の発展に大きく貢献していただき、ありがとうございました。続いて役員②を担当いただきます。

役員② 内田とき子様(北3幹事)が6月で退任されました。ご苦労様でした。代わって、益田良子様(北3)に幹事を担当いただきます。

井上善夫様(北1)に役員②に就任いただきます。外部への顔も広く、鹿ノ台ホームページはじめ、北桜美会の広報をよろしくお願いします。

橋谷禮子様(北2)。市老連では、年に4回ほど生駒市内の魅力あるところを半日くらい歩く「いきいき健康ウォーク」をやっていますが、この担当をお願いします。

- 4) 31年度収支決算：(収支決算報告書あり)

収入：22万円（自治連合会 12万円、生駒市老人連合会 10万円）

支出：20万円（行事活動費 12万円、会運営費 8万円）

次年度繰越金：434,959円

- 5) 会則変更：なし

- 6) 令和2年度活動と予算：活動計画は月報4月号にて年間活動計画を配布済

- 7) その他

① 北桜美会は、会員数が5年で5倍に増えたことで、全国老人クラブ連合会会長特別賞を3年連続でいただきました。全国老人クラブ連合会発行の冊子などに、北桜美会が

いろいろ紹介されています。あるいは奈良県老人クラブ大会でパネラーとして招かれたり生駒市で事例紹介したり、北桜美会も外部に、結構多く紹介されています。

② 鹿ノ台自治連合会から、3年連続表彰のご褒美として金一封をいただきました

★ 「北桜美会 31年度総会」資料が必要な方、あるいは会則、会員名簿の閲覧を希望される方は、会長または副会長まで申し出てください。

4. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	9月1日	中止
	健康マージャン	9月8,16,26日	中止
	いきいき百歳体操	9月4,11,18,25日(毎週金)	9月4日のみ中止。以降実施
	第2回 誕生会	9月29日(火)	中止
	第2回 金鷄の杜で遊ぼう!	10月5日(月)	中止
	第2回 食事会	10月26日(月)	中止
	いきいきホール清掃	9月16日(火)	実施
	役員会①	9月21日(月)	実施 北集会所 10~
	よんにちサロン	8月23日(日) 13~	中止
		9月27日(日) 13~	実施未定

5. 入退会 なし

「免疫力を高める」No.4

「明るく建設的に過ごせば、病になどかからない」

人間というものは不思議なものだ

同じような出来事でも、ある人はそれを「喜ばしいこと」として受け取り、ある人はそれを「不幸なこと」として受け取る。客観的に見れば同じ事柄が、受け取る人の感性や精神状態によって良くも悪くもなってしまう。

つまり不幸も幸福も感じ方次第なのである。

どうせなら、なにがあっても深刻にならず、朗らかな気分で日々の出来事を迎えたいたいものだとも願っている。

こころを晴々と保つためには、「足るを知る」ということが大切である。「不満」ではなく「満足」、「不快」ではなく「快感」。そう思う努力をすることである。

難しいことではない。思考のスイッチを負から正に換えるだけのことだ。はじめの思考パターンを換えるだけで、その後からだの調子が大きく違ってきてしまうとは、なんとも不思議な「こころ」と「からだ」のしくみではないか。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)