



役員会議が11月5日(火)午後3時~4時に開催されたので、主な内容をお知らせいたします。

1. 報告事項

- 10月の月例サロンは越谷リハビリテーションセンター連絡協議会所属の理学療法士：島野優様を講師に「気軽にできる介護予防体操」の出張講座を開催しました。フレイル予防には運動が不可欠でウォーキングでは1週間で150分(30分×5日間)を目標に1日に10分=1000歩を目安にし、習慣として根付くには半年(6か月)継続する事が必要との事です。その後椅子に座って出来る運動を詳しく説明しながら教えていただき、大変意義のある講座でした。参加者は29名でした。
- 新型コロナは、10月度も減少傾向でありましたが風邪で体調を崩されている方も散見されます、サークル活動は今まで通り予防対策を実施しながらの活動をお願いします。10月の活動は、「グルメ」を除き19サークルが活動しました。11月は全20サークルが活動予定です。
- 自治会主催の「ファミリーフェスタ」(昨年までの文化祭)が10月19日(土)10:00~16:00と10月20日(日)8:00~12:00に開催されました。子どもフェスタはストラックアウト、射的とも大好評でした。盆踊りは雨天により15時半頃には中止になりましたが、ご参加の皆様は楽しんでいました。作品展示は「デジカメ」、「折り紙」、「塗り絵」の各サークルの出展やシルバークラブ役員の方の出展で大変盛況でした。出品者の皆さんご苦労様でした。
- 10月30日(水)日帰り旅行として成田山新勝寺への参詣と道の駅「常総」でショッピングを楽しみました。事前に猪股理事に新勝寺と道の駅「常総」の詳しい資料を配付いただき今迄とは違った見方での参訪ができました。天候も回復し楽しい一日を過ごしました。参加者は25名。
- 自治会主催：第2回花植えが11月10日(日)8:50~(雨天時は11月16日(土))に開催されます。
- 第26回南越谷フェスティバルが11月17日(日)開催、会場は南越谷小学校で、自治会からポップコーンとフライドポテトを出店します。
- 11月21日(木)~11月24日(日)越谷市民文化祭が開催予定で「デジカメ」サークルが写真を出展し、11月22日(金)13:46~「カラオケ同好会」は10名参加致します。
- 越老連女性部会：10月31日(木)女性部会会議、11月28日(木)正副会長会議、11月15日(金)彩の国すこやかプラザでの交流研修会等に田中理事が出席します。
- 訃報：D301 宇津木幸太郎様が10月29日にご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。
- 新入会員：C606 田中美登子様が10月29日に入会されました。会員数は122名になりました。

2. 会議、会合等今後の予定

- 11月の月例サロンは11月20日(水)に越谷警察署の方による【出前(防犯)講話】をお願いしています。(別資料参照)
- 12月の月例サロンは12月18日(水)忘年会の予定です。