

# 平成 19 年度第 4 回運営委員会

平成 19 年 7 月 11 日 (水) 10:00～ 本部

## 議題

### 1. 介護予防講座 「動ける体をつくる」

講師： 老研介護予防緊急対策室長 大淵修一氏

日時： 平成 19 年 7 月 18 日 (水) 10:00～11:40 時間厳守

場所： 東京芸術劇場 5F 中会議室

役員は 9 時集合、腕章つける、パンフレットとアンケート用紙を来場者に配布。

### 2. 東京都老人総合研究所 ファシリテータ養成講座

6/3 ビデオ作りに協力しましたが、あと 4 回予定しています。老研から要請あった時は、男子 3 名、女子 3 名（前回参加者は除く）協力をお願いします。

### 3. ミュージックレクの方向性

仲里先生の指導で童謡を歌う・ハンドベルなどの楽器を使う・和音をつくる楽しさ、またリクエストに応じて「千の風になって」・・・などの希望もあります。歌を歌い前頭葉を刺激し元気になり、認知症予防にもなります。

多くの方々ご参加下さい。

次回開催日は追って連絡します。 参加費 1 回 200 円

### 4. 平成 19 年度「元気！ながさきの会」主催の健康セミナー

講師： 池袋保健所 永井所長

場所： 東京芸術劇場 5F 中会議室

日時： 12 月頃を予定

### 5. 元気！ながさきの会本部での交流会（仮称）にいらっしやいませんか！

会員数も 200 名を越えました。知らない人も増えました。

一体どんな人が何をやっているのかしら？ 会って話をしてみたいな、というので、第 1 回交流会を開くことになりました。

日時： 平成 19 年 9 月 20 日 (木) 10:00～11:30

場所： 元気！ながさきの会 本部厨房並びに事務所

参加費： 300 円 （茶菓代を含む）

主催： 男の料理グループ

会員の皆さん奮ってご参加下さい。

そしてこの交流会に素敵な名前を募集中！



### 6. 本部をお借りしています長橋医院より、電気の消し忘れ、エアコンの消し忘れ、水道元栓の締め方不足、ポットの抜き忘れ、ガラス窓の施錠なし、諸注意がありました。責任をもって確認の上、出口横のチェックシートに記入の上お帰り下さい。

## 報告

1. 広報誌 No.30 7/30(月)印刷 8/1(水)発行 お楽しみに！
2. ホームページ 7/28(土)更新
3. シニアのためのワード入門講座について  
4月から18名で発足、入門講座終え自主活動になりました。  
運営委員の小野さん、佐藤さんが初めて委員会に出席しました。
4. 元気！ながさきの会 本部事務所について  
会員は責任をもって使用していきましょう。
5. 長崎小 **秋の展覧会** (10/26~27) に折り紙展示依頼があります。  
3畳分のスペースに30点程度の展示を希望、10/24(水) 3時に持ち込み。  
当会員もぜひ展覧会をご覧ください。
6. 医食同源交流会  
鄭先生指導のもと、体に良い食材、体を冷やさないには何が良いか、砂糖不使用、八角、ショウイ、シナモン、生姜などの香辛料を使い保存食に、夏の弱った胃にはどんなものがよいかなど、残念乍ら、先生ご多忙の為、また12月ごろ再開の予定。
7. 大正大学卒論作成協力へのお礼状が6名の生徒さんから届きました。 最後は「男の料理」で一緒に和やかに楽しいランチをいただきました。
8. 長小体育館使用について (第Ⅱ、第Ⅲ 太極拳合同練習)  
9月2学期以降の使用についても 第2土曜日 10:00~12:00 使用許可をいただいています。広い場所でゆったりと練習できます。  
秋の大会に向け大勢の参加をおねがいします。
9. グラウンドゴルフ ぜひ立ち寄ってみてください！ 楽しいですよ！  
8月の旧長崎中のグラウンドの日程決まりました。

|   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| ★ | 8月11日(土)    | 15:00~18:00 |
| ★ | 8月25日(土)    | 〃           |
| ☆ | 豊島プールは毎週(火) | 14:30~16:30 |