

ひ

と

戸越二丁目町会
小野澤 孝子 さん

えばさんの

地域の方のリレーエッセイ。

私は品川区高齢者クラブ連合会の戸越二丁目八幡福寿会の会長として約10年、会員のみな様の助けを借りながら会を進めています。

会の活動はボランティア活動、かめさん広場公園、宮前坂公園、戸越八幡神社の清掃です。また、交通安全運動に協力します。健康増進活動は輪投げ、グラウンドゴルフ、歩く会、生きがい活動として、ミュージックベル、折紙麻雀、カラオケコーラス等です。品高連の行事へは、輪投げ、グラウンドゴルフ、芸能大会等へ毎年参加しています。

コロナのため中断していた、年中行事も4月より4月より活動を始めました。60歳から加入出来ますので、皆様もぜひ加入して活動してみませんか？

人生100年の時代になりました。60歳・70歳くらいより、体を動かすことと、栄養の



ある食事を心がける事が大切だと思います。魚・肉・野菜・牛乳・卵・きのこ類・海藻類・いも・卵・大豆製品・果物等まんべんなく食することが元気で長生きする元になると思っています。ぜひ運動と食事に気を付けて、人生をたのしみましょう。

令和6年度 今後の予定

事業名	予定日	予定場所
総合防災訓練	10月 6日(日)	ひらさん広場
区民まつり	10月20日(日)	宮前小学校
区内一斉防災訓練	12月 8日(日)	区内各避難所
中学生の主張大会	12月14日(土)	スクエア荏原

古紙を配合した紙を使用しています。