



健康に運動サークル

高齢者にとっては厳しい冬がやっと終わって、いよいよ待ち焦がれた春がやってきました。

そこで、新樹会の数あるサークルの中から、健康づくりに貢献する5つの運動(スポーツ)サークルのご案内をいたし、サークルメンバーへの勧誘をいたします。

最初は、毎日行う『朝の健康体操』です。毎朝7:20から水辺の公園で、そろって行う朝の健康体操は、私たちシニア世代にとっての健康づくりに欠かせません。体操が体にいいということはわかっています。ところが、一人ではなかなかやれませんが、仲間と一緒に毎日続けられます。それと、水辺の公園まで歩くことと組み合わせると、最高の健康習慣を身に付けることができますよ。

次は、毎日曜日9:00から行っている『太極拳』のご案内です。中国伝来のゆっくりした動きの中に、しっかりとした運動量があるのが太極拳です。冬の間は室内で演武してきましたが、4月からは毎日曜日9時から近隣公園で実施をします。

新樹会の運動(スポーツ)サークルの中では、やはりグラウンドゴルフが欠かせません。寒い季節は自主練習期間でしたが、3月23日からビレッジ運動場で定期練習を再開します。練習時間は月曜日と水曜日の13:30から約2時間です。プレイを楽しんでいる間に下半身が鍛えられるのがグラウンドゴルフなのです。

次は毎木曜日13:30から自治会館でやっている『ダーツ』に移ります。ダーツを遊びととらえている人が多いと思いますが、欧米ではれっきとしたスポーツとして認められていま

す。実際やってみると、集中力が必要なだけに、結構な運動量になるのです。

最後に『ハイキング』サークルのご案内いたしましょう。本年最初となるハイキングは、3月29日に伊豆・城ヶ崎海岸まで行き、海岸に面したハイキングロードを歩きます。本年も年間4回の催行を計画しています。ハイキングに参加するために、日頃からウォーキングで足腰を鍛えることが大切ですね。

このように、新樹会の15あるサークルの中に、『朝の健康体操』、『太極拳』、『グラウンドゴルフ』、『ダーツ』、『ハイキング』という5つのサークルでは運動(スポーツ)を通して会員の皆さんの健康づくりに貢献しているのです。この機会に、ぜひこれから運動サークルのメンバーになることをお勧めします。(左上の写真は、朝の健康体操の様子です。)

シーズンレポート DVD プレゼント

毎誕生会で上映している『新樹会シーズンレポート』はたいへん好評をいただいております。「自宅で家族と一緒に見たい」という声にお応えしてDVDプレゼントを継続してきました。そこで『2015秋編』と『2016冬編』をセットにしたDVDを希望者全員に無料でプレゼントいたします。

ご希望者は最下段の申込書を3

月24日(木)までに班長さんに提出してください。なお、DVDをお届けできるのは4月以降となる点をご了承ください。

又、毎年この時期に新樹会活動支援のために寄付したいとお考えの方の募金活動に取り組んでおります。やり方としては、500円を一口(何口でも可)とする募金をお受けいたします。

DVDと同じ申込書にお名前を書いていただき、今月末までに班長さんにお届けください。

新樹会は伝統的に、寄付者の氏名及び寄付金額を公表することはありませんので、匿名扱いとなる点をご了承ください。

年会費をお忘れなく

毎年の事ですが、新樹会の新年度が4月1日から始まります。

つきましては、現会員の皆さんは本紙最下部に添付してある『会員継続申込書』に記名いただき、年会費2,000円と共に、3月24日(木)までに班長さんにお渡しください。

新樹会では、休会という制度はありませんので、年会費を納めていれば会員資格を有します。

従いまして上記した会員継続手続きは、期日までにお忘れなきようお願いいたします。

2016年
4月

梵鐘の余韻のびびく春彼岸

【今月の一句】

三鳩ちとせ

【これからの行事予定】

月日	時間	行事名	場所
3月22日	火 午前中	役員立候補締切	
3月23日	水 10:00~11:00	新樹会総会	自治会館
3月24日	木	アンケート、新樹会会員継続申込書締切	
3月24日	木	お花見会、DVDと寄付申込書締切	
3月25日	金 9:30 集合	3月度『歩こう会』代官山、目黒川散策	はなみずき前
3月30日	水 11:00~	『お花見会』 ※雨天の場合は自治会館	近隣公園
4月7日	木 9:30~12:00	4月度『役員会』	自治会館
4月8日	金 10:00~	4月度『班長リーダー会議』	近隣センター
4月11日	月 11:00~	『新樹会作品展』&『茶話会』、~23日(土)	はなみずき
4月13日	水 10:00~	柏老連田中東支部総会	松葉町近隣C
4月21日	木 15:00~	防犯パトロール、移動交番	花野井小学校
4月22日	金 9:30 集合	4月度『歩こう会』あけぼの山公園&BBQ	はなみずき前
5月9日	月 8:30 集合	田中東グラウンドゴルフ大会	近隣運動場
5月12日	木 10:00~	5月度『役員会』	自治会館
5月13日	金 10:00~	5月度『班長リーダー会議』	近隣センター
5月31日	火 7:30 集合	春の『日帰り旅行』 潮来あやめ祭り	近隣C駐車場

……………【お花見会・申込書】……………
※締切は3月24日。
3月30日のお花見会に参加します。

● 班、● 申込者

……………【お花見会・領収書】……………
お花見会参加費500円を受領しました。

● 班、● 受領者

……………【会員継続申込書】……………
※締切は3月24日。
新樹会会員の継続を申込みます。

● 班、● 申込者

……………【年会費・領収書】……………
新樹会会費の2,000円を受領しました。

● 班、● 受領者

【4月のサークル活動】

	開催日と開催時間	開催場所
朝の健康体操	毎日7:20~	水辺の公園
グラウンドゴルフ	3月23日より再開	運動場
コーラス	第1,3水曜10:00~	自治&近隣
手芸	第2,4火曜13:00~	リーダー宅
カラオケ	第1,2,3金曜12:00~	近隣センター
俳句	第1金曜日9:00~	近隣センター
百人一首	第2,4火曜9:30~	近隣センター
太極拳	毎日曜9:00~	運動場
ダーツ	毎木曜13:30~	自治会館
ハイキング	3月29日伊豆城ヶ崎海岸	近隣C集合
健康麻雀	毎土曜9:00~15:00	近隣センター
盆踊り	お休み中	
アート鑑賞		近隣C集合
源氏物語	第2水曜9:40~	近隣センター
ニット	第1,3水曜10:00~	近隣センター

【はなみずきイベントご案内】

■新樹会作品展のご案内■

●4月11日(月)~4月23日(土)
※木曜日と日曜日はお休み。

素晴らしい文化作品が、
皆様のご来場をお待ちしています。

……………【DVD又は寄付申込書】……………

【DVD】又は【寄付】を申込みます。○を付けてください。
※500円×()口=()円

※締切は3月24日。

● 班、● 申込者