



老人クラブは、地域の高齢者が自主的に集まって活動する組織です。
「健康づくり、仲間づくり、生きがいつくり」を目的として、生活を豊かにするさまざまな活動を行っています。
仲間とともに、趣味や文化活動、健康づくり、ボランティア活動などを通して、社会参加してみませんか。

つくろう仲間、伸ばそう健康寿命
あなたも

老人クラブに入りませんか？

いけもと つとむ
池本 勉 さん (84)
桜寿会 代表



「今日をとにかく楽しい一日にしたい」
老人クラブの何よりの願いです。
みんなでワイワイ話をして、飛んだり跳ねたり、
声を出すことで、健康にもいいですし、
仲間もできますよ！

今回で協力いただいたのは

自由ヶ丘町内 おうじゅかい 桜寿会 のみなさん

昭和55年5月に結成された、
市内最大の老人クラブ（会員数
121人）。ボランティアや交通
安全教室など幅広く活動中で、
卓球クラブのほか、カラオケク
ラブ、麻雀クラブなど同好会活
動も活発に行っています。



桜寿会卓球クラブは
昨年4月に設立し、
31人の会員が
活動しています。

加入はカンタン！

60歳以上の方ならどなたでも入会できます。
千歳市老人クラブ連合会【☎(22)0103】
または、地域の老人クラブへお申し込みください。

老人クラブの千工袋

自作の 卓球ボール回収器

桜寿会卓球クラブの藤野さん
がロープと焼酎ボトルで
作ったボール回収器。立っ
たままボールを回収できる
優れモノです。



腰にも
やさしい

入場無料
申込不要

開催します！

千歳市老人福祉大会

【と き】 9月14日（木）開会13時30分（開場13時）
【と ころ】 北ガス文化ホール
【対象者】 市内に居住する満60歳以上の方

講演 人生100年これからだ
講師 松永 俊之氏（元HBCアナウンサー）

表彰 いきいき百歳体操実践者表彰
千歳市老人クラブ老人福祉功労表彰

このほか、抽選会もあります。※お祝品の贈呈はありません。

【詳細】高齢者支援課高齢福祉係 第2庁舎1階⑦番
☎(24)0295 ☎(23)6700



最近テレビで紹介された、
98歳のバスケットボールプレイヤーに
刺激を受けました。あの人を見て、
私も負けていけないと思いました。
まずは100歳をめざして、
体操を続けていきたいです！

千歳市いきいき 百歳体操

実践者を表彰します

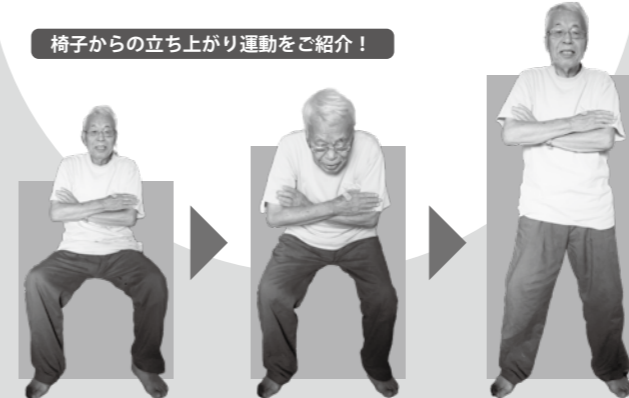
いきいき百歳体操などを介護予防サロンや介護予防教室で継続し、
地域社会との関わりを持ちながら、
元気に活動している方を表彰するものです。
今年は90歳以上の方9人を表彰します。

鈴木 旭 さん
令和5年度表彰者 日の出在住 93歳

いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛え、
けがや転倒を予防するための介護予防体操です。

椅子からの立ち上がり運動をご紹介します！



椅子からゆっくりと立ったり座ったりする運動です。
太ももがだるくなるのを意識しましょう！
座る時に膝がつま先よりも前に出ないように注意してください。

いきいき百歳体操実践者 令和5年度表彰者

- 齊藤 博 さん (96)
 - 小山内 万紀子 さん (94)
 - 鈴木 旭 さん (93)
 - 伊藤 ミネ子 さん (93)
 - 鎌田 フサ子 さん (92)
 - 大島 富子 さん (91)
 - 尾形 貞子 さん (91)
 - 伯野 安子 さん (91)
- ほか1人

いくつになっても楽しみたい！
仲間とともに
人生まだまだこれから。
仲間が一緒なら、日常が楽しくなります。

敬老の日のごあいさつ

敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。
私たちのふるさと千歳が今日の発展を遂げたのは、長年にわたり、地域社会のためにご活躍いただきました皆様方の功績と、このまちを温かく見守り育ててくださった賜物であり、深く感謝を申し上げます。

今年の夏は記録的な暑さが続き、まだまだ残暑も厳しいですが、皆

様、いかがお過ごしでしょうか？
私は愛犬の散歩が趣味の一つで、楽しく体を動かす良い日課となっています。令和5年5月8日からは、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類へと見直され、昨年より外出する機会が増えた方もいらっしゃると思います。

市におきましても、感染対策とともにまちの賑わい創出に向けて、久しぶりにさまざまな行事を制限なく開催しており、今年は、千歳市老人クラブ連合会と共同で、千歳市老人福祉大会を開催すること

となりました。皆様にはぜひ足をお運びいただき、地域社会への参加と生きがい活動の一助となれば幸いです。

また、市では介護予防サロンでの《いきいき百歳体操》や《ノルディックウォーキング》などの実施を支援し、皆様が健康で元気に過ごすことができるよう応援しています。

皆様がますますの長寿を重ねられ、ご多幸が末永く続きますことを心からお祈り申し上げます。



千歳市長
横田 隆一