



## 三田シルバーコーラスの活動風景

私たちコーラスサークルは、7月12日に「中内神ふれあいサロン」からのお誘いをいただき、午後のひと時に発表の場を設けてもらいました。

コロナ感染の状況のもと、2年以上も発表の機会がなく、モチベーションも下がって困っていた処へのお誘いで、全員喜んでの参加となりました。

ふれあいサロンにお越しの皆さんとご一緒に歌える、夏を思わせる唱歌から始まり、コロナ禍で限られた回数で練習したコーラス曲も盛り込み、途中メンバーによるハーモニカとウクレレ演奏で、趣向を変えて楽しんでいただきながら、最後は昔懐かしい歌謡曲で終了となりました。

お集まりの皆さんも元気に一緒に歌っていただいたので、こちらも大いに楽しみました。



## ハイキングのご案内

ハイキング同好会「さんぽ」会

### 第136回「さんぽ」会月例ハイキング

源平合戦の地・須磨浦を歩く

月日 9月17日(土)

集合時間 AM 9時00分

9時8分の新開地行きに乗車します。

集合場所 神戸電鉄三田駅改札口前

必携品 雨具・弁当・飲料水・帽子・マスク等

行程 山陽須磨前 ⇒ 妙見堂跡 ⇒ 鉄拐山 ⇒

おらが茶屋 ⇒ 須磨離宮公園 ⇒ 山陽月見山駅

歩行時間 約4時間 累計標高差 約220m

交通費 三田起算 1960円

参加費 300円(保険料などに充当)

その他

雨天・コロナ感染拡大時・その他不測の事態により中止する事があります。行程は、その日の状況により変更することもあります。参加は、三田市シルバー人材センターの会員であること。当日時間までに集合場所に時間が来れば出発します。

お問合せは、土屋まで



## 第52回シルバーゴルフ大会開催結果

7月20日(水) 東条湖ゴルフ倶楽部でゴルフコンペを開催しました。

前日までの雨も上がり嘘のような晴天となったため、気温も上昇し長いコースを回るのは大変でした。

皆さんのラウンドが無事に終わり、表彰式で羽尻代表からの成績発表ののち、軽食を頂きながら、皆さん和気あいあいと今日のプレイについて歓談されていました。

次回の開催を約束して解散となりました。



		成績		
		グロス	ハンディ	ネット
優勝	大隣 誠	101	27.6	73.4
準優勝	今井 敏夫	95	20.4	74.6 (登録番号順)
3位	羽尻 安之	89	14.4	74.6 (登録番号順)

(敬称略)

次回は、11月10日(木)

東条の森ゴルフカントリークラブで開催予定です。

幹事：曾波

# サークル・同好会 例会開催予定表

8月15日～9月20日

(サ)サークル室 (多)多目的室 (作)軽作業室 (外)外部

日	月	火	水	木	金	土	時間帯
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
		ひばり会(作)～PM		オカリナ(多)～PM			午前
			つくし(作)	尺八(サ)	大正琴(作)		午後
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
		ひばり会(作)～PM	コーラス(多) フォトさんだ(作)	オカリナ(多)～PM			午前
			書道(多)	大正琴(作)			午後
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	
				オカリナ(多)～PM	ひばり会(作)～PM		午前
				尺八(サ)			午後
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
			コーラス(多)	オカリナ(多)～PM			午前
		大正琴(サ)	つくし(作)	尺八(サ)			午後
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
		ひばり会(作)～PM	コーラス(多)	オカリナ(多)～PM			午前
			書道(多)	尺八(サ)	大正琴(サ)		午後
18日	19日	20日					午前
			残暑お見舞い申し上げます				午後

※都合により変更される場合があります。

サークル・同好会代表 連絡先 (活動の詳細は下記代表までご連絡下さい)

ひばり会	岩本	「さんぽ」会	土屋	ゴルフ	羽尻
書道	西本	大正琴	桑室	コーラス	平野
尺八	倉鋪	フォトさんだ	清水	オカリナ	武川
つくし(詩吟)	中島				

## 会員の慶弔給付について・・・

シルバー人材センターでは、会員の福利厚生の一環として、慶弔給付金の給付を行っています。

基本的に、米寿祝金以外は、本人または、家族からの申請によって給付されることとなっていますので、ご家族にもご周知いただければと思います。

給付金の申請、詳細に関するお問合せは事務局までお願いします。

### 【給付金の種類】

- ・ 米寿祝金 ・ 結婚祝金
- ・ 弔慰金 (本人、配偶者)
- ・ 見舞金 (入院、災害)

## ひばり会の活動状況

コロナ禍が続く中、ひばり会は4月から参加希望者を午前中の3時間と午後3時間の2班に分けて感染防止を守り、年間日程表に沿って活動を再開しています。この度は、医療従事者情報を参考にして、カラオケによる健康効果一覧を会員の皆さんに配布して、効果を実感してもらっています。

- カラオケによる健康効果一覧 医療従事者情報より
- ストレスを発散でき、自律神経や血圧が安定します。
  - 唇や舌周りの筋肉が鍛えられて、誤嚥を防止できます。
  - 音程やリズム、歌詞を覚えることで脳が活性化して、認知症の予防や記憶力が向上します。
  - 仲間と一緒に歌ったり聞くことで、孤独感が解消して、老人性うつを予防できます。
- その他にも健康に良い事がいっぱいです。

ひばり会・例会日：3回/月  
近くにお越しの際、興味のある方はどうぞ軽作業室に立ち寄って見て下さい。随時、新規会員を受付けています。

連絡先 岩本