



ささゆり

令和7年5月22日
発行 南蟹谷交流センター
〒939-1603 南砺市砂子谷 1500
TEL58-1333
メールアドレス minamikandani.
kmn@gmail.com



南砺市南蟹谷老人クラブ会長就任にあたり

人母 高村 邦男



若葉の候 会員の皆様にはますますご壮健のこととお慶び申し上げます。

この度の総会(3月27日)において、北島会長からバトンを受け継ぎ、会長の大役を務めさせていただくことになりました高村です。微力ではありますが、日々自己研さんに取り組みながら精一杯務めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

また、日頃より当クラブの活動に深いご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

当クラブも会員の減少、高齢化、役員のなり手不足等、様々な問題がありますが、福光11地区の単位クラブの仲間と交流を深め、できる限り諸行事に参加していきたいと思ひます。

高齢者が楽しく豊かに生きがいをもって暮らしていくためには、

① 適度な運動 ② 人との交流 ③ 食事をしっかり取ること

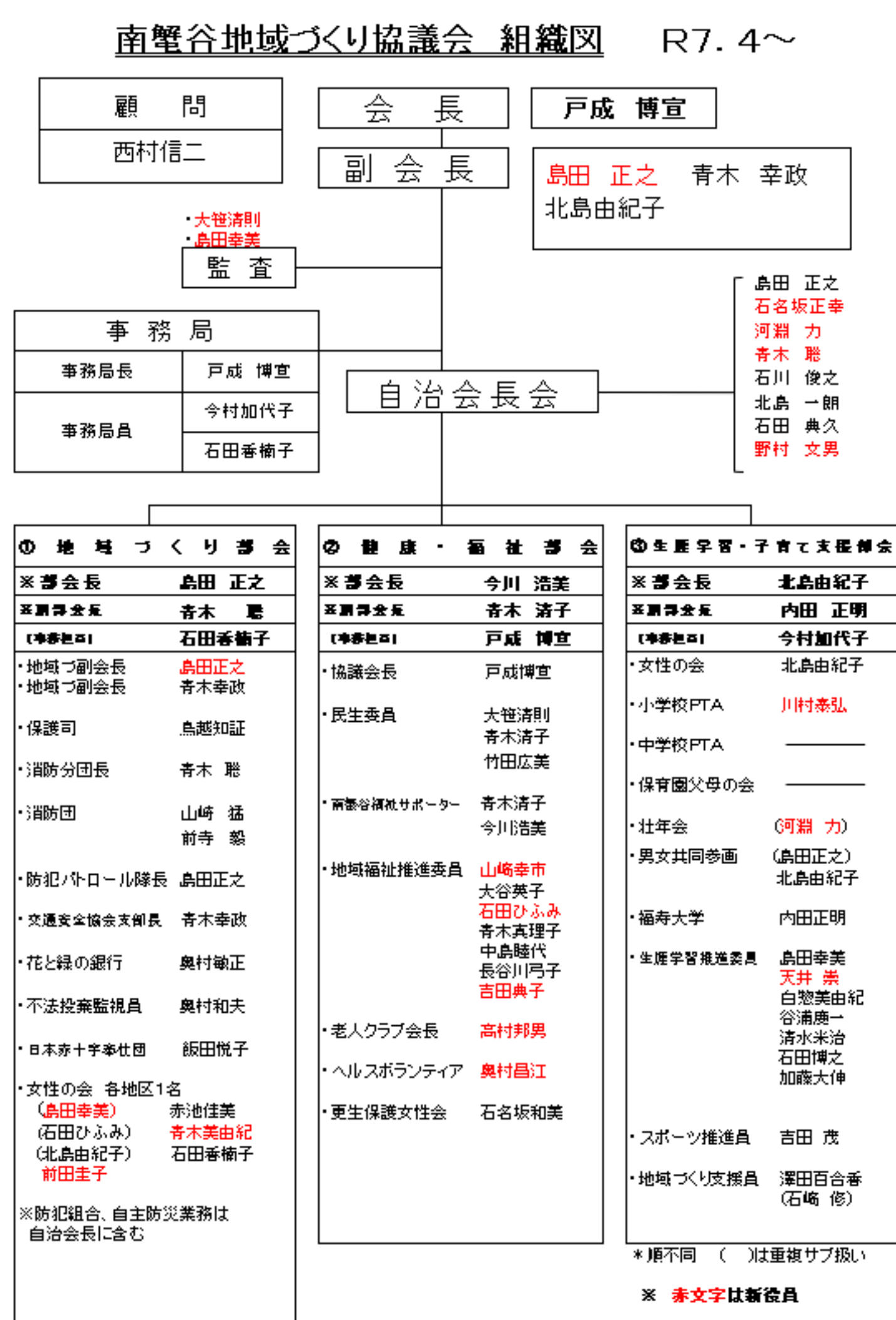
④ 睡眠を十分に取ること等、規則正しい生活を送ること だと言われています。

これらを基本に当クラブの活動がとても大切だと思っています。

最近の諸物価高騰のあおりを受けて、活動予算にも影響が出始めているという現状ではありますが、できる限りやりくりしながら事業計画を実施していきたいと思ひます。

最後に、会員の皆様のご健勝と今後の活躍をご祈念申し上げます。(写真は若返り祭の蓮如役より)

南蟹谷ふるさと情報							
	H27年4月	R6年4月	R7年4月現在	世帯数	人口	世帯数	人口
世帯数	186	169	164	・砂子谷 27	70人	・人母 21	58人
男性	268人	200人	186人	・高窪 25	49人	・土山 25	63人
女性	287人	216人	208人	・能美 4	4人	・小又 20	33人
合計	555人	416人	389人	・湯谷 11	23人	・蔵原 31	89人



◆福寿大学 4月10日(木) 「観葉植物のカラーサンドづくり」

講師 高岡北山ナーセリー 小林隆雄氏



砂は何色が
いいかな...



みなさんの
作品です♪



◆南蟹谷地域づくり協議会総会 4月24日(木)

対象者47名中、出席者45名(委任状提出者12名含)で総会は
成立しました。総会后、各分会に分かれて今年度の事業について
の話し合いをしました。



戸成会長挨拶



各分会長
からの
活動報告

◆地区春季美化活動 4月26日(土) 早朝から、たくさんの方々に溝浚いや草刈りをして頂
きました。ありがとうございました。



お疲れ様で
した

◆フレイルチェック(人母集落) 4月18日(金) 人母公民館 健康・福祉部会

講師 青木清子さん、フレイルサポーターの皆さん

筋肉量測定
前回と比べてどうか



滑舌はバッチリ!



【6月・7月予定】

- ・6/ 7(土) ささゆり食堂
- ・6/12(木) 福寿大学(新湊方面)
- ・6月下旬 運転者講習会
- ・7/ 5(土) 地区夏季美化活動
- ・7/10(木) 福寿大学(物故者法要)

