

# 若生会だより

第107号

発行/海蔵地区連合若生会

早いもので今年もそろそろ半分が過ぎようとしています。梅雨も明けたかのような夏らしい天候が続いていますが、会員の皆様、お元気で過ごしてでしょうか？

さて、令和5年度の若生会の活動を振り返りますと、町内清掃などの社会奉仕活動、グラウンドゴルフ大会、スマホ教室や音楽療法といった教養講座の開催、世代間交流などを実施することができ、また、四老連主催の親睦旅行、大運動会にも参加することができました。

私自身、これらの活動を通して多くの方々と関わることで、元気で充実した日々を過ごすことができていると感じます。会の大きな目標である「健康・友愛・奉仕」を合言葉に、今年度も皆様方それぞれの長年培った知識や経験を活かし、生きがいを持って楽しく活動していきましょう。

これからますます暑さが増しますが、私たち高齢者は暑さに対する感覚や体の調整機能が低下しています。のどに渴きを感じなくても早めに水分補給を心がけ、エアコンや扇風機を上手に使用し熱中症に注意しましょう！ また、新型コロナウイルス感染症等にかからないよう健康管理に十分注意していただきたいと思えます。

本年度も新役員一同、会の発展のため努力を続けてまいります。皆様のご支援ご協力をよろしくお祈りいたします。また会員の皆様のご健康ご多幸をお祈りいたします。



会長挨拶



第六十一回海蔵地区連合若生会 定期総会

第六十一回定期総会を令和6年5月20日、海蔵地区市民センター12階にて出席者43名・委任状102名により開催されました。

今村会長の挨拶に始まり、ご来賓のフロンティア四日市(四老連) 会長壺田實様、海蔵地区連合自治会長 羽場誓司様、海蔵地区市民センター岩波豊館長よりご挨拶をいただきました。

壺田会長よりこの地区も会員数の減少が課題となっており、海蔵地区は四老連のなかで会員数が最低ですが、行事参加率は一位と高く、会長より褒めの言葉をいただきました。

続いて、定期総会の議事項目に沿って報告、審議していただき無事終了しました。



## 《最近増加している新たな詐欺》

特殊詐欺の被害は後を絶ちませんが、最近新たな詐欺の手口で被害者となるケースが増加しています。今回はSNS型投資詐欺の手口について紹介します。

### SNS型投資詐欺とは

Instagram・Facebook・XなどのSNSを通じて、暗号資産や株に投資すれば利益が得られると誤信させ、金銭をだまし取るもの

## SNS型投資詐欺の手口

### SNSの投資広告



SNSで著名人の名前・写真を悪用し、「投資で儲かる」「投資スクール」等とウソの投稿をしています。

犯人らは、被害者の「この著名人であれば、信用できる」「今後が心配だから、少しでも投資でかせごう」等との心理につけ込んできます。

### トークアプリでやりとり



犯人らのSNSの投稿に興味をもち、連絡してしまうと、トークアプリに誘導され、グループチャット等に参加させられます。

参加しているのは、詐欺犯人の仲間で、「すぐ利益が出ました」「〇〇も儲かりました」「絶対に安心」等とウソのメッセージを送り、被害者を騙そうとします。

### ネットバンキングに誘導



犯人は、最後にネットバンキングに誘導し、「手数料」「出資金」等とウソを言い、高額なお金を振り込ませようとしてきます。

ネットバンキングは、いつでもどこでも手続きができるので、一度騙されると、詐欺と気付くまで、お金を振り込んでしまい、1,000万円以上の高額被害になってしまう事例も多くあります。

四日市北警察署からのお知らせ



## 少しでも儲けることができたらいいなと思う心に忍び寄る詐欺にダマされないで

被害防止には犯人からの電話に出ない対策が有効です。『自動通話録音警告機』で特殊詐欺を撃退しましょう!! 自宅固定電話に『自動通話録音警告機』を接続することで相手に警告メッセージを流し、実際に通話を録音します。

この電話は、特殊詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます...

現在四日市市では、購入金額の半額程度を補助する制度があります。購入前に四日市市へ申請が必要です! 設置を検討されている方は四日市北警察署(☎059-366-0110)内、四日市北地区防犯協会へお問合せください!



編集委員: 今村敏明 伊藤初夫 藤田きよみ 久保村和子 伊藤八千代 佐久間照子 堀内きぬ子  
若生会電話番号: 090-7041-6901(今村)

四老連主催バスツアー

令和5年12月15日

覚王山日泰寺とみかん狩り&年の暮れお買い物ツアー
バス5台にて四日市を出発。例年よりは暖かでしたが、あいにくの雨模様!!ですがバスの中は、雨を基もせず、終始楽しい会話が飛び交いました。

まずは、小雨の中覚王山日泰寺に参拝、立派な山門や五重塔があり町中にありながら広いお寺です。昼食、みかん狩りを済ませた後は、年の暮れお買い物、つくだ煮街道、魚太郎、えびせんべいの里と巡り、財布のひもは緩み、荷物はどんどん重くなりましたが、楽しく一日過ごすことができました。



伊勢神宮参拝

令和6年1月12日

フロンティア四日市主催による伊勢神宮参拝に海蔵若生会から8名参加しました。天気にも恵まれ、正月にしてはとても暖かく参道を歩いていても汗ばむ陽気でした。

外宮・内宮と参拝し、おなじみの伊勢うどんと、手捏ね寿司の定食をいただき、おかげ横丁を散策。今年は正月から不幸な出来事がありましたが、幸いにも三重県は被害もなく無事参拝でき、改めて幸せをかみしめ何気ない日常に感謝です。



四老連主催グラウンドゴルフ大会

令和6年4月20日

四老連主催によるグラウンドゴルフ大会が、水沢の星の広場で開催されました。海蔵若生会からは8名の方が参加されました。緑に囲まれた素晴らしい環境の中、楽しくプレーすることができました。残念ながら、成績のほうは芳しくなかったのですが、ラッキー賞が3名の方にあたり楽しいひと時を過ごすことができました。



令和6年度 事業計画、収支予算書、新役員名簿

令和6年度事業計画

<<若生会関係>>

Table with 3 columns: 実施時期, 実施項目, 実施場所. Rows include activities like cherry blossom festival, general meeting, golf tournament, etc.

<<四老連関係>>

Table with 3 columns: 実施時期, 実施項目, 実施場所. Rows include golf tournament, general meeting, travel, etc.

令和6年度収支予算書

収入の部

Table with 3 columns: 科目, 予算額, 付記事項. Rows include carryover, membership fees, subsidies, etc.

支出の部

Table with 3 columns: 科目, 予算額, 付記事項. Rows include carryover, club fees, activities, etc.

令和6年度連合若生会役員名簿

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 備考. Lists officers and their roles.

若生会役員一同



若生会役員一同

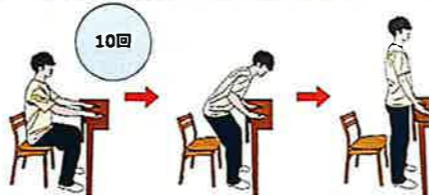
定期総会の後、主体会病院で理学療法士として活躍中の葛西俊弘先生をお招きして、関節痛と予防法について講演していただきました。関節痛の原因は、

- ① 骨・軟骨に由来するもの
  - ② 筋肉・腱に由来するもの
  - ③ 病気に由来するもの
- があり、病気以外は加齢に伴う筋力の低下、柔軟性の低下、姿勢の悪さがごく関係しています。関節痛の予防法には、
- ◇ストレッチで筋肉や腱をほぐす
  - ◇荷物はいつも同じ側で持たないようにする
  - ◇姿勢に気をつけ猫背にならないようにする
  - ◇体重を増やしやすいようにする
- そこで効果的に肩・膝・腰の痛みの予防に効くトレーニング10選を指導していただきました。人生100年時代に向かって少しでも健康寿命を延ばすため、ご指導いただいたトレーニングを毎日継続しましょう。

介護予防講座

椅子からの立ち上がり運動

椅子からの立ち上がり運動



テーブル等に両手をついて、体を前に倒しながらゆっくり立ちます。立った時は出来るだけ背の高い状態になります。



音楽療法

令和6年2月5日

教養講座の一環として令和6年2月5日に海蔵市民センターで行われました。22名の方に参加頂き、講師に阿部敬子先生をお迎えし、助手の高木先生の奏でるエレクトーン



活動の様子 四老連(フロンティア四日市)関係

四老連主催の高齢者大運動会

令和5年10月28日

令和5年10月28日四日市市総合体育館において、第47回フロンティア四日市高齢者大運動会が開催されました。開会式、国歌斉唱、来賓挨拶、準備運動に始まり、競技開始となりました。4ブロックに分かれて地区対抗で行われ、10種目の競技で競いました。

若生会からも23名の方に参加頂き、それぞれ競技、応援と頑張って頂きました。最終種目の美男コンテストでは、会長の見事な花嫁姿にうっとり、どちらへ嫁入りかな?大変盛り上げて頂いたところで無事終了し、楽しい1日となりました。



### 雑巾の拠出

令和5年12月8日

雑巾のご寄付、ご協力ありがとうございました。令和5年度も会員の皆様方に、ご協力をいただき305枚の雑巾が集まりました。本当にありがとうございました。

12月の定例会にて役員が手分けして学校関係者にお渡ししました。関係者の皆様方から「毎年ありがとうございます」と感謝のお言葉をいただいております。

配布先:海蔵保育園 海蔵幼稚園  
海蔵小学校 山手中学校  
海蔵市民センター  
地区行事用



### 世代間交流

令和5年12月14日

コロナ禍の影響により途絶えていた、世代間交流会が復活しました。

12月14日海蔵小学校1年生99名と若生会会員22名が参加し、折り紙、かるた取り、お手玉、福笑い、駒回し、あやとり、だるま落とし、わなげ、ポッチャ、スカットボール、歌等盛りだくさんの内容で1年生と交流、どれも大好評で笑顔を沢山いただきました。経験者が少なく不安もありましたが、皆さんの笑顔に癒され、楽しいひと時を過ごすことができました。最後に皆さんから大きな声で「ありがとうございました。」と言葉をいただき、今後の励みになりました。

後日、1年生クラスの皆さんから、お礼の気持ちとして貼り絵にお礼の言葉、名前等を添えた感謝の気持ちをいただきました。



### 第2回グラウンドゴルフ大会

令和6年1月31日

令和6年1月31日海蔵川河川敷にてグラウンドゴルフ大会行われました。あいにくの空模様でしたが、17名の方に参加頂き楽しくプレーできました。

優勝 東阿倉川の森嘉子様、準優勝 西阿倉川1の若林八重子様、3位 西阿倉川1の伊藤綾子様でした。ホールインワンも4回でした。次回もたくさんの方の参加をお待ちしております。皆さんで楽しみましょう。

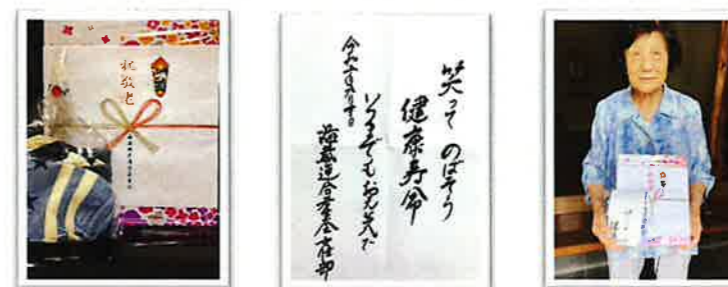


## 活動の様子 若生会関係

### 令和5年度敬老記念品配布

令和5年9月8日

連合若生会では、毎年90歳以上の会員の方にさきやかですが敬老記念品をお渡ししています。受け取られた方からは「これからも、いろんな行事に参加して、元気でいたい。」と言葉をいただきました。若生会としても、少しでも後押しできたらと思います。



### 社会奉仕の日

令和5年9月20日

海蔵地区連合若生会では各クラブで定められた場所の清掃作業を行いました。早朝から残暑厳しく暑い中での作業でしたが、久しぶりに集まっての作業に会話も弾み、皆さん大変でしたが頑張ってくれました。沢山の方に奉仕活動にご協力いただき感謝申し上げます。



### 教育講座 スマホ教室

令和5年12月5日、12日、19日

12月に教養講座の一環とし3回にわたりスマホ教室を開催しました。普段なじんでいるスマートフォンですが、改めて講座を受講したことによって、新しい発見があり、非常に有益な講座でした。講師の方とアシスタントの方が親切丁寧に対応してくださり、戸惑うことなく理解できました。

今後ますますデジタル化が進んでいきます。年だからとあきらめずに、頑張って挑戦していきましょう。又、このような機会を得ることにより、少しでも知識を得て脳を活性化していきましょう。

