



# 白寿会 定期総会 を開催します 4月16日(火) 11時～



ご希望などを出し合って、明日からの活動に生かしていきます。

会員の皆さんのご意見、ご希望などを出し合って、明日からの活動に生かしていきます。

総会では、5年度の活動を振り返って、不都合な点がなかったかなど、確かめましょう。そして新たな令和6年度の行事計画を、皆さんとご相談し、決定します。

前年の4年度は、新型コロナの影響があり、公民館の改装があり、白寿会の活動にも制約もありました。しかし令和5年度は、白寿会の行事計画は、ほぼ予定通り実施することができました。ただし、5年度は、諸物価の上昇があり、白寿会の財政にも影響を及ぼしました。

## 白寿会 お花見の宴

今年はお花の開花が例年より遅く、予定の日を1週間延ばして、3月30日の開催でした。それでも満開までもう少し、3、4分咲きだったでしょうか。快晴、無風、5月の暖かさ、好天に恵まれました。ビール、酒、焼酎、ジュース、お料理も格別の味となりました。

会員29名の他、東大利、月の浦、大池の各クラブ会長様ほかの参加もいただいて、盛会となりました。ご参加の皆さんありがとうございました。また、会の準備にご協力いただいた多くの方々に、お礼申し上げます。

下大利シニアクラブ  
**白寿会 だより**

2024年4月  
下大面白寿会  
広報班



**募金 28,734円 の協力感謝**

3月のつどい開催時に実施した、能登半島地震被災者支援募金に寄せられた募金は、市連合会を通して、福岡県老人クラブ連合会へ届けました。

### 傷害保険の手続き完了

「老人クラブ障害保険」には、6名の申し込みがあり、加入手続きを完了しました。3月22日、全老連保険係より、受付完了の連絡が白寿会に届きました。



### 4月の古紙回収

**4月26日(金) 10時～**

古紙回収は白寿会の活動資金を得るため、そして資源の活用のため取り組んでいます。今年度も無理のない範囲で、よろしく願います。

**古紙回収は 毎月 第4金曜日です**

### 令和6年度 白寿会 定期総会

**4月16日(火) 11時～**  
公民館 2階 集会室

総会は 会費不要。 昼食を用意しますので、  
出欠を 4月9日までに申し出てください。  
4月は総会を行うためのため、4月の つどいはありません。

**予告** 5月14日予定の **5月のつどい** は 都合により、第3水曜日 **21日(火)**に変更します。



祝 御誕生日 3月誕生会



井上輝久 佐藤工 小川 勲 (敬称略)
西山静子 江藤諳子 田中加代子

3月の(こ)い
健康講座「高齢者の健康づくり」
市役所の健康課からの講師をお招きして、フレイルの予防と改善について、お話を聞きました
最近よく聞くフレイルとは、健康な常態と要介護状態の間にある虚弱の状態。身体的フレイル、オーラル(口腔)フレイル、社会的フレイルなどがある。
この日は、多数のパンフレットや図表を使って、新しい知見を加えながら、食事のこと、運動のことなど、懇切丁寧なお話でした。
フレイルの話は、これまで何度か聞く機会がありました。得た知識を自分の生活に取り入れて、生かしたいものです。



講師のお二人の活気あるお話には、居眠りする暇もありませんでした。

芙蓉俳句会 紙上句会

兼題 春浅し、冴返る、他当季雑詠



野辺歩き吐く息白く寒戻る いさお
肩丸め歩く姿や寒戻る
春近し小さき川面につがい鳥 けいこ
咲きかけの鉢植えの花春浅し
来し方を繰り返し思ふ春浅し さよこ
衿巻きを巻き直し行く春浅し
仰ぎ見る夜空の星や冴返る まさし
朝夕に暖房寄り添ひ春浅し
句友の句みな素晴しや冴返る 蒼水
カレンダーに追われて今日も早や二月

「投稿」 私のつぶやき

2月のつどいの折、講師は春日警察署「九日勇人」巡查長。若く明るく元気なお兄さん。私の孫を見ているような思い。好男子の軽妙な語り、しぐさ、動き、カツラ・ジャケットでの変装で、感心しながら大笑いしました。そんな中で突然、私の名前がよばれて、電話対応の寸劇のお相手役にびっくりポンでした。

あああ 私が詐欺にかかるとかどう? そんな事ありえない。振り込む金など無いに等しい、今の独り身の生活ですから。それでも寸劇の中では、どきどきしました。楽しく笑ったひと時でした。

白寿会の皆さんくれぐれもご用心ですね。大変良い勉強になりました。いつも思うことですが、「白寿会だより」は嬉しいですね。200号までも

うすぐ。私は毎号楽しみにしていますよ。

3月末予定のお花見も、桜の下で、元気な白寿会の人々と、大いに楽しみたいです。

雛祭りあの世の夫の誕生日
椿終わりに沈丁花かな水仙かな
良い思い出は生きる力なり
(さかいさだこ)

粋なお花見 3か条

- ① 酒にはなく、桜に酔う事
酒はほろ酔い程度に、桜の花に乾杯する。
② 風流な遊びを盛り込む事
自己流でも一句詠む、写真を撮るなど。他の人との話題にも。
③ 桜言葉を使ってみる事
散りゆく桜こぼれ桜、散った花びらの流れ↓花筏、花の浮橋、花あかり、花ぐもり、桜流しの雨、花のつゆ、花冷え、花づかれ...

~HKマイあき 花見の粋な楽しみ方 より一部抜粋

今年桜の開花が遅かったようで、白寿会のお花見も一週間延期して、30日の開催となりました。

4月になってもまだ、桜の花が染めそうです。粋な花見を心がけては如何。