

きよみ野にお住いの皆様へ 新会員募集中です
一緒に楽しくサークル活動を楽しませんか。
お友だちも誘って気楽にご入会下さい。

令和 7年7月1日 (第316号)
会長：奥居(981-6835)
事務局長：渡辺(981-9960)

きよみ野くらぶ だより

お問い合わせはこちらへ

7月の例会

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？7月は和風月名では文月（ふみづき、ふづき）と呼ばれております。なに故に文月と言われる事となったのか、ご自身で調べてみられるのも健康寿命維持の為にお役に立つのではないのでしょうか？

幼かった頃、夜空一杯に広がる天の川、無数の星達が燦然と輝いていました。最近の日本では70%の人が天の川の見えない所に住んでいるそうです。7月に届ける一首は『「この味がいいね」と君が言ったから 七月六日は サラダ記念日』(俵万智)です。

と き 7月28日(月) 9時30分～11時30分
輪なげ練習会 12時30分～13時30分
と ころ 「ぱれっと」(老人福祉センター)
バスお迎え ぱれっと発(1便 9時)(2便 9時15分)
合 唱 「ふれあい仲間」「見上げてごらん夜の星を」
踊 り 「東京音頭」「炭坑節」「キヨシのズンドコ節」
「吉川なまず音頭」「銀座カンカン娘」



あなたの誕生日のために
祝いませう♪



7月の誕生日おめでとうございます

(3名)

27日 様 28日 様 30日 様

お祝い品は、お赤飯です。6・7月お誕生の方へ一緒にお渡しいたします。

第25回きよみ野くらぶフェスティバル

開催日時・場所 9月29日(月) ぱれっと(老人福祉センター)

楽しいフェスティバルとなるよう準備を進めてまいります。

お
知
ら
せ

◎輪投げ大会：10月4日(土)、2月14日(土) 於：ぱれっと

◎ぱれっと音楽会：7月13日(日) 13時30分～15時 吉川吹奏楽団 定員50名 申込は電話または窓口まで

◎県シルバースポーツ：10月23日(木) 予備日24日 申し込みは7月8日(火)に会長まで

グランドゴルフ3チーム(4人編成) 輪投げ6チーム(3人編成) 於：熊谷スポーツ文化公園

東・西自治会のきよみ野まつり 8月30日(土) 開催

きよみ野くらぶは子供遊びと輪おどりに参加協力します。おどりの練習にご参加ください。



きよみ野友愛コーナー

～ 脳の活性化4原則 その2 コミュニケーションで安心 ～



朝ご飯を食べて、その献立を思い出せないのは物忘れ。朝ご飯食べて、朝ご飯まだ？と云うのは認知症。認知症にならない予防として脳の活性化に役立つ4原則の内、今月は第二の原則「コミュニケーションで安心」を取り上げます。社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させます。1日に10人の人と会話する。「元気だった？」「明日は〇〇の予定よ！」なにげ無い会話が弾みます。きよみ野くらぶに入会して大きく変わった事、それはお友達がうんと増えた事とか、話題が多くなった事とか、コミュニケーションの巾が大きく広がったのでは無いでしょうか？

今月も明るく楽しく元気に過ごしましょう

7月の行事・サークル活動のご案内!!

きよみ野健康づくり体操教室（おあしす多目的ホール）

- 7/7（月）10:00~11:30 講師先生によるなまらん体操
- 7/14（月）10:00~11:30 リーダーによる健康体操
- 7/21（月）10:00~11:30 なまらんプラス「おもりを使った体操」

どなたでも参加できる、なまらん体操です。
お友だちも誘って気楽にご参加下さい。（無料）

サークル活動の体験参加へのお誘い

只今、非会員の方にサークル活動（歌声サロン、演芸サークル、グラウンドゴルフ、カラオケ練習会）の体験参加ご案内中です。是非、体験参加にお越しください。

ご参加・問合せは、ご希望サークルの活動日に会場に直接参加、又は「なまらん体操教室」の日に受付幹事にご連絡ください。

自治会より回覧される「特別便 No.2 きよみ野くらぶサークル体験参加のご案内」もご参照ください

歌声サロン

29日（火）15:00~16:30 おあしす・フィットネスルーム
懐かしい唱歌・抒情歌を合唱しましょう

演芸サークル（毎週火曜日）

15時~17時 おあしす フィットネスルーム

踊り

1日、15日

川中美幸さんの「二輪草」（千嶋千代さん振り付け）を練習しましょう。
きよみ野祭り参加曲、「炭坑節」「東京音頭」「きよしのズンドコ節」
「吉川なまず音頭」など、みんなで輪になって踊りましょう。



うた

8日、22日

練習曲：「磐越西線津川駅」（永井みゆき）

おさらい曲：「女の坂道」（岡ゆう子） 「待ちわびて」（大石まどか）



防犯パトロール



毎週水曜日 2日、9日、16日
栄小班 14:25分出発
関小班 14:30分出発
永田公園フラワーセンター（雨天中止）
30日 反省会（セミナールーム1）

カラオケ練習会

7月5日（土）9:15~11:30
ぱれっと（老人福祉センター）
お誘いあわせの上、皆で楽しく歌いましょう
9:15分頃までにお集まりください
次回は8/9（土）次々回は9/13（土）です

くらぶ練習会

4日（金）、11日（金）、17日（木）

7月は、猛暑対策として開催を早めます
ご注意！ 8時45分受付 9時開催
永田公園（きよみ野富士）

グラウンドゴルフ



連合長寿会

7月・8月はお休みです

ハイキング

7月と8月は、お休みにします。