

きらら

集まれば元気!!

「いきいきまつり」2日間で150名来場

10月25日、26日のいきいき祭りには両日とも80名近くの方の参加があり、有り難うございました。コロナ禍で自粛を余儀なくされていましたが、久しぶりに食事もあり、健康診断をしたり、おしゃべりをしたり和気あいあいとした祭りとなりました。作品展にも多くの方からいろいろなジャンルで作品を出していただきましたが高齢者ならではの質の高いまつりとなりました。

メインとして1日目は医師、中村哲さんのドキュメンタリー映画、2日目はオカリナの演奏を企画しました。映画についてはもう一度地域でもやっ



素晴らしい音色のオカリナの皆さん

て欲しいなどの意見もいただきました。皆さん真剣に見られたことが良く伝わってきました。オカリナ演奏では、良く知っている曲が多く、楽しく口ずさみながら聴いていた



作品展示に見入る



スクエアステップ



輪投げ大会

のが印象的でした。来年度もさらに楽しい企画で開催できればと思います。最後に企画運営、準備等お世話になった実行委員の皆様、ほんとうにご苦労様でした。(実行委員長・桑原 篤)

輪投げ大会は24名の参加。1位は中川美代子さん75点、2位は辻井良和さん55点、3位は中川伸子さん・関口和さん48点の結果となりました。輪投げといいつつ3回24投するとい運動になります。



健康チェックは26名が参加。介護相談は1名が相談。



折り紙教室も盛況です。



食後の軽運動・盆踊りなど。

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第320号
2023.11.12
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
桑原 篤
tel 374-2894
編集責任
橋詰 圭一
鈴鹿市岸岡町2866-4
Tel.090-6577-3617
Fax 386-8561
メール k_hasizume_11@yahoo.co.jp

新しい仲間を紹介します。
分部信一さん (三宅町)
岡田節子さん (三日市)
伊藤三三子さん (国府町)
=====
組合員数158名 (退会1名)

波の音

こう、物価が上がったら、食べていかれないよー。仕事に疲れてフラフラだ。スーパー行ったら、買

物カゴぶらさげたおばちゃん、店内一回りして、これは要らないって棚にもどってんだぜ。▼減税すると言っているけど、一回こっきりで来年の夏のことじゃないか！その後、軍事事費で増税する気だろう。▼ちまたでは、岸田(首相)のことを増税メガネと言っているそうだ。俺たちのこと馬鹿にしているんじゃないか！▼早くやめさせてほしいよー、いや、俺は腹をくくった！やめさせよう！選挙、行ったらうじゃないか！選挙に行っても、どうせ世の中変わらないと思っていたけど、もう我慢できない！ (樋口 出)



秋晴れのもと 10/10 健康フェスタ開催



グラウンドゴルフ

健康フェスタにふさわしい日となり、参加された皆様方が生き生きとプレーされているように見受けました。

優勝は豊留正利さん、ブルー賞は川戸幸一さん、ホールインワンは辻喜久恵さん1個、豊留正利さん1個、勝谷鐵幸さん1個、山際節子さん1個、中野正樹さん1個、緒方きみ子さん1個、計6個でした。皆さんよく頑張りました。(佐藤 元教)

ウォーキング

「結構足に効くね」

秋晴れの日、青少年の森の広場にて42名の参加で、健康フェスタが行われました。グラウンドゴルフが一番人気。そしてウォーキング、スクエアステップ、おしゃべりとそれぞれ好きな場所に参加。私はおしゃべりで5人で歌を唄ったり思い出しゲームをしたり、樋口みえ子さんが考た遊びに大笑いしながら楽しい時間をすごしました。(三林 保子)

今年の夏は家にいることが多かったので、足腰が弱り、みんなと合わせるのが少し苦痛でした。それでも責任者みたいな役割でしたので、思い切って大幅に足を動かしました。鈴鹿青少年の森の歩くコースは、スタート点から最終まで歩くと2千4百メートルですが、最後の坂道は息が切れました。出来るなら毎日歩いて足腰を鍛えたいと思いました。(辻井 良和)



ウォーキング



グラウンドゴルフ



スクエアステップ

人生でいちばん 楽しい一日でした

年金者いきいきまつりに初めて参加しました。見るもの

聞くもの初めてのことがばかりで、おどろきの連続でした。例えばオカリナ演奏。はじめて聞きました。こんなすばらしい音楽があるなんて知りませんでした。盆踊りも初めて。町や村にも盆踊りはあつたけど、だれも誘ってくれなかつたから行ったことはありません。炭坑節をはじめ踊りました。うれしかった。ほかに骨密度の測定や数々の展示物……。

お弁当を人とおしゃべりしながら食べたのも初めてでしながら、希望の灯をともし、中村医師の名言の数々は、平和の在り方や自分の生き方について深く考えさせられる、何度も見た映画です。●「彼らは殺すために空を飛び、我々は生きるために地面

た。今までの人生ではひとりぼっちでしたから。こちらからしゃべりかけたら、相手もしゃべってくれる、うれしい経験でした。

ここに来ている人たちは、いい人生を送ってきたんだなあと思えました。私はもう腹いっぱい苦労してきたので、これからは楽しんで生きていきたい。私のラストステージをこの人たちといっしょに過ごしたい。不平不満を言うのをやめて、ゆつくりおだやかに生きたい、本気でそう思いました。

年金者組合には日帰り旅行や温泉めぐりや誕生会などもあると聞きました。すてきな会に誘っていただいで感謝しています。(益川 あけみ)

映画「荒野に希望の灯をともし」を観て

中村医師の名言の数々は、平和の在り方や自分の生き方について深く考えさせられる、何度も見た映画です。

●「彼らは殺すために空を飛び、我々は生きるために地面

を掘る」●「ここには、天の恵みの実感、誰もが共有できない希望、そして飾りのないむきだしの生死がある」●「戦争がないことだけが平和ではない」●「信頼関係があること、これが武器よりも一番大切なこと」……等々。(橋詰 圭一)

お元気ですか

第218回

いつも多くの友人に恵まれて、幸せな人生です。

辻井 良和さん



Q、長い間、県本部のお仕事お疲れさまでした。増えた自由時間をどのように活用されていますか？
A、今年3月に、年金者組合三重県本部委員長を交代してもらいましたが、暑い夏で外に出る時間が少なく、急に足が弱りました。秋になって近くの体育館へ行き、階段の上り下りと二階テラスの東西往復(片道100メートル以上)を3往復して、体力回復を心がけています。
Q、いきいきまつりには何枚もの絵画を展示していただきました。絵を描くときは、どのような思いで描いていますか？
A、白子公民館で続けている水彩画は、なるべく本物に近づけようと心を集中する

ので、一枚仕上げる度に達成感を感じます。いきいき祭りへも、この1年間の作品を出して、皆さんに見てもらいました。
Q、来年、何歳になりますか？
今後の抱負などお聞かせ下さい。
A、年が変わると1月5日には88歳になります。まだ、歯も目も大丈夫なので、取り敢えず90歳までは生きて行こうと心がけています。
自動車も運転免許は続けて更新して、全国の山の絵、海の絵を描いてみたいと夢を追っています。最近山に熊が出るので、その時は「きよなら」になるかもしれませんね。
いつも多くの友人に恵まれて、幸せな人生です。妻を亡くしたことが家の古いのが玉に瑕でしょうか。
(聞き手・橋詰圭一)

国府で初のふれあいサロン

11月10日、国府地区公民館にて「ふれあいサロン」を開催しました。参加者14人で、自己紹介をしながら年金者組合の説明とサークル紹介をし、その場でスクエアステップと認知症予防・転倒防止・フレイル予防体操をしました。皆さんとても明るく元気な方々で、次回は新年度に予定します。(田中美代子)



つれづれ日記④ 糸柳章司 "旅に出たい"

病気がちで、ベットから離れることが出来なかった妻が亡くなった。覚悟は出来ていたつもりだが空虚な気持ちには抗えない。
そんな気持ちの中、何かしなければと思い、山積みになった新聞を整理していたら「47都道府県女ひとりで行ってみよう」(益田ミリ著、幻冬舎文庫)という新刊書の広告が目にとまった。そうだ、「オレ

永いこと旅行してないなあ。もともと旅が大好きな私、妻の看病等で久しく遠出が出来ず諦めていたのだった。
まだ、四十九日も終わらないのに不謹慎なこと、と思うけどフツと持ち上がった気持ちに浸りたい誘惑にかられたのだ。むろんすぐ実行はしないけど、落ち着いたら出かけた。足腰のくたばらないうちに。

そんな気持ちの中、何かしなければと思い、山積みになった新聞を整理していたら「47都道府県女ひとりで行ってみよう」(益田ミリ著、幻冬舎文庫)という新刊書の広告が目にとまった。そうだ、「オレ

頭のさ店

太田 和美

【問題】漢字熟語を読み、書き、□に言葉を入れてください。

●読めますか？

群青 流石 陽炎 炬燵 緑青

高尚 殊勲 猛者 稼働

●□に漢字を入れて下さい。

かんせつ □□の□らかい光。

□□照明の□□やかい。

生命 □□に加入する。

ちいき □□に根ざした□□。

□□□□を□ね歩く。



頭のさ店の【答え】

- ぐんじょう さすが
かげろう こたつ ろく
しょう こうしょう しゅ
くん もさ かどう
●間接 柔 創作意欲
保険 未踏 地域
活動 世界遺産 訪



山歩会

山歩会11月例会は
福井の恐竜博物館

11月の登山は今年の干支である“うさぎ”にちなみ福井県と石川県境にある1929mの赤兎山の登山を計画していただきました。

しかし残念な事に登山予定の6日は強風と雨の悪天候となり、山行を福井県勝山市の「恐竜博物館」へと観光に変更となりました。

ほぼ全員の方が初めての見学ということでワクワクしながら入館しました。近代的な建物の中には想像以上に大きな恐竜の化石が展示してあります。日本はもちろん各国から集められた化石が展示してあります。目をキラキラさせながら子供たちが化石の名前を御両親に説

明している姿もありました。恐竜の全身骨格が50体展示されているそうで私は全部本物ではないと思っていました。たがそのうちの10体は実物の化石を使ったものだそうです。知らないことばかりでもっと勉強して来ればよかったです。反省しています。



福井県立恐竜博物館
FUKUI PREFECTURAL DINOSAUR MUSEUM

【12月度例会のご案内】

津市・石山観音。難度★ 脚力★ 歩行約5時間。
日時：12月1日(金)
鈴鹿川河川敷、7時集合

尚、2回目の登山は12月5、7日、小豆島の寒霞溪と姫路の書写山です。詳細は別途ご連絡致します。

(前田 純)

温泉めぐる会

11月は松川温泉と
りんご買いの旅

10月例会は、菰野町「アクア・イグニス温泉」へ11人で行きました。湯の山温泉近くは、まだ秋の紅葉の盛りとは言えず、ゆっくりお風呂を楽しみました。温泉の作りは少しモダンすぎて、石の角がお尻に痛く感じるほどの直線が多く、建築家のセンスが、裸

グラウンドゴルフ

優勝は山際節子さん

秋空にふさわしい抜けるような青空の下11名でプレーを行いました。優勝は山際節子さん、スコア79でした。ブルー賞が船津理佐子さん。ホーラインは奥山正子さん1個、佐藤元教2個、辻喜久恵さん1個、松村美津代さん1個、山際節子さん2個、計7個を記録しました。
次回、11月15日(水)午前9時から御座池公園にて行います。

(佐藤 元教)

でお湯を楽しむ利用者の期待とはすれ違っていました。しかし、お湯の量も温度管理も心地よく、つい長湯になりました。

ました。

昼食は、著名な料理人の店らしく、少し高価ながらおいしいお昼となりました。

2時過ぎからマイクロバスで御在所と鎌ヶ岳の間の武平峠を越えて滋賀県へまわりました。途中八洲川ダムの辺りで紅葉の始まった山と夕

卓球を楽しもう

久しぶりに9名の参加

10月20日、気候も涼しくなり、久しぶりに9名の参加となりました。今回は、少しバツクで打つ練習をしました。これからも続けていきたいと思えます。おしゃべりもいっ

パソコン・スマホ教室

11月10日のパソコン・スマホ教室は、5名の参加者でした。最近では、スマホの習得が多いです。次回12月は、第2金曜日の8日10時から白子コミ

ムを眺め、まだこれからが秋だという黄色い山を眺めました。

11月例会は、11月21日火曜日、長野県松川町の松川温泉清流苑へ出かけます。今年

の取れたての「りんご」を買いたいです。まだ十分余裕がありますので、同封の申込書(黄色の紙)で申し込んでください。
(辻井 良和)



ばいして、いきいきまつりで紹介する卓球サークルの写真を撮りました。

【11月の予定】

● 11月17日(金)13:30

● 白子コミュニティセンター 2F ホール

用意するもの 上靴、タオル、飲み物、ラケット (桑原 篤)

センです。

来年1月から第3金曜日に変更します。(中川 信子)



ふれあいサロン社福教室

「いきいきまつり」2日目で「スクエアステップ」がありました。楽しんでもらえたでしょうか。自分の健康のためにも皆さんと共に楽しみ、そして頑張りたいと思っています。是非一度覗いて見て下さい。お待ちしております。

【11月の予定】

11月8日10時〜社福
11月22日10時〜社福

ふれあいサロン白子教室

10月17日の参加者は7人でした。スクエアステップをして休憩。

その後、白子教室では初めての脳トレに挑戦しました。米倉さんが作ってきてくれました。ウーン中々難しい！時々頭の体操をして脳を活性化させるのもいいかも。

今回は11月21日(水)13:30〜白子コミセンです。

(中川 信子)



ふれあいサロンバスハイク

11月13日(月)河内溪谷散策と石山観音めぐり

集合：社会福祉会館9時40分(10時出発)
会費1250円

※雨天時は旧明村役場見学

(宮崎 ヨシ子)



くらし・福祉・助け合い部

10月17日の会合は7人が出席。台風7号の被害に遭われた方が2名みえて2人も共済が適用されたとの報告がありました。

現在来ている要望は庭の掃除です。これから年末にかけて掃除や片付けの希望者が増えると思いますので、いきいきまつりと11月号のきららにチラシを入れることを決めました。

今回の会合は11月21日(火)10:00〜です。(中川 信子)

史跡めぐりの会

【11月行事】

11月24日(金)桑名諸戸氏庭園特別公開の見学

近鉄桑名駅改札口前10時10分集合。参加確認は取りませんので希望者は集合場所へ直接お越しください。

参考：白子駅9時30分発
若松9時37分発で桑名10時4分着。

天気が良いければ桑名駅から歩いていきます(15分くらい)。

【12月行事】

12月11日(月)忘年会

場所：湯の山グリーンホテル(日帰り) 会費 7000円
集合場所時間：鈴鹿市役所西玄関10時

参加希望者は11月末までに谷口か太田さんまでご連絡ください。(谷口 茂)

平和部/6・9行動

11月6日のロッキューウ行動は、雨のため中止。次回は、12月6日(水)3時半から白子駅西です。都合のつく方は

ご参加ください。(川北 秀洋)

おしゃべりカフェ・麻雀

10月14日(土)は11人で、脳トレニングと積み木崩し、ハラハラドキドキ危機一発ゲーム等で遊びました。麻雀メニューも真剣に行ってますよ！麻雀、トランプ、百人一首等、ご希望があれば何でも言うて下さいね。お待ちしております！

毎月第2土曜日13時半から社福です。(中川 美代子)



音読の会

11月の例会は休みでした。次回は、12月7日(木)10時〜ジェフリーすずか研修室で

す。(太田 和美)

【来年度予定】

鈴鹿支部新年会
2024年1月23日(火)
11:30〜社福2階大広間
鈴鹿支部第28回定期総会
2024年4月26日(金)
ジェフリーホール

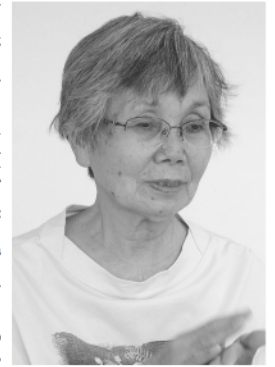
編集後記

2020年2月に鈴鹿市内で、若き環境活動家・谷口たかひささんの「気候保護」の話を聞き、ショックを受けた。グレタさんの気候ストライキのニュースは何となく知っていたが、気候危機について真剣に考えるようになった。コロナ渦の中で何冊もの本を読んだ。気候問題を残る人生の中心に据えよう。昨年9月鈴鹿市民会館で斎藤幸平さん講演会を開催した。その講演を受け鈴鹿で何をするか？欧米に較べ日本では気候問題への関心がきわめて低い。市の環境政策課から話を聞くことから始めよう。模索のスタートだ。(橋詰 圭一)

わたしと憲法

連日の戦争ニュースに耳をおおいたくなる

原信子



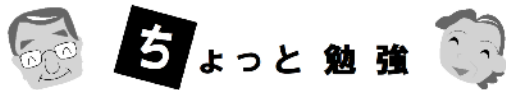
連日のニュースで、イスラム“ガザ包囲”病院爆破などで双方の死者が一人をこえ

西諸島を軍事基地化とか、戦争につながる方向への政府の動き。

これは絶対アカンと、止めなければと思います。具体的に何をするか。

我が家には、生まれも育ち

もちがう二匹の猫がいます。時々、ちよつとした争いはありますが仲良し。殺しあうまでの争いはしないと、心得ている。手本にしなければと思う、日々です。



ちよつと勉強

『年金が上がらない』

自公政権のコストカット政策が30年続いています。賃金も年金も、社会福祉も経済も、etc。年金は、今年の4月から0.4%引き上げられましたが、物価上昇にはちりと消えました。2013～23年度の実質減は7.3%にもなりました。

2023年9月末現在で年金運用資産額(運用余り金=残金)は219兆3177億円に膨れ上がっています。1年間の年金総支給額は令和元年度末現在で55兆6千億円となっており、約4年分弱に当たります。

2011年の名目可処分所得を基準にして換算した可処分所得で見ると、2011年度の実質年金額180万円の場合、169.5万円に、2023年度は、146.4万円になります。実質年金額で22.6万円減、実質可処分所得で23.1万円減になります。毎月1万円以上減の年金生活を余儀なくさせられていることになります。

年金運用資金額を切り崩してすこしでも補填すべきです。

※可処分所得=年収-税と社会保険料(所得税+住民税+後期高齢者医療保険料+介護保険料

(勝谷 鐵幸)

きらら文芸



つむじ風掃いた落ち葉をもてあそぶ秋の日にあるこうかいのみなわかし

小河サナヘ

風は秋猫の大きく伸びをして団栗の膨らむポケット手で押さえ

安井京子

秋日和消防訓練虹が立つ秋深し透析病棟に明かり

山中みきを

冬鳥群れて一羽は寂しいか露天湯にゆるりと浸かり秋惜しむ

三林保子

初物の甘き香りやふかし芋秋日和用なき駅に降り立てり

太田和美

減税より年金引き上げ直ぐ効くよカナダから四国に飛び火山の火事

余志嘉壽



川柳

俳句

みんなのひとくち広場

手際良さに頭さがる

私は今年、執行委員になりました。行事や会議にはできるだけ参加しようと努力しています。

誕生会、総会などの行事では、先輩たちの手際の良さは、チームワークの良さには頭が下がる思いです。

特に、いきいきまつりは準備が大変です。みんなが黙々と段取りよく動く姿を見ると、「自分のやれることは

積極的にやるんだよ」とも言っているようです。研修室

ABには組合員の力作がずらりと飾られています。これもまたすばらしい！老後を生き生きとすごしてみえる作品をじっくりと見させてもらいました。

今はまだ働いていたり孫の面倒をみたりで、趣味に没頭できませんが、いつか何かを試してみたいと、つくづくと思いたいいきいきまつりでした。

(足立房枝)

糸柳眩子さんを偲んで



糸柳眩子さんのご不幸をお聞きして、おどろきました。よく、頑張られたと思います。私は以前から、糸柳さんの身体について、考えていました。いくつかの病気を経験されているのに、93歳まで生き

られた『生命』『寿命』ということ。

糸柳さんは、いかに自分自身の身体を大事にするということに注意し心配りをしてみえた方だと思えます。そして、ご主人様の協力・援助も大きな『力』だったでしょうね。幸せな療養期間を、お二人で頑張られた、たまものだと思えます。

以前は、よくおしゃべりに

医師・中村哲 現地活動35年の軌跡

中村哲先生の活動の映画を見て感動しました。

先生の活動の始まりは、1984年パキスタンのペシャワールで難民支援・ハンセン病根絶を担って赴任、以来、パキスタンとアフガニスタン

で医療事業に始まり、次々と約1600本の井戸を掘り、クナール川から全長25.5kmの灌漑水路を建設した。約17年間かけ建設した用水路群の水で65万人以上の命

が支えられた。

2019年12月4日、アフガニスタンのジャラーラーバードで銃撃され死去。なぜ殺されないといけないのか？わかりません。医者でありながら白衣をぬいで土木作業までし、苦しい人々のために、役立つ人であるのに…。大変だと思えます。

中村哲さんの功績をたたえる高さ15mの記念塔が、アフガンの緑化された公園内に建っています。(定永陽子)

「土産に持って帰ろう」 折り紙コーナー

「折り紙コーナー」の参加者は13名くらいでしょうか。

色紙に内裏雛を飾りました。当日の作成は女雛のみでしたが、台座に座ると貫禄を示してくれました。あらかじめ男雛を作り、金と黒の縞模様様の布を台座に見立て準備にとても時間がかかりましたが、皆さん出来上がりにはとても喜んでくれました。



絵手紙 宮崎ヨシ子



もう一点はリースペーパーを使っての幸せの鳩作りです。とても簡単で、男性の参加もありました。「ウチに土産に持って行こう」との思わぬ声も聞かれ、あつという間の2時間でした。(小磯たか子)

催し物案内

女性部望年会 11月29日(水)
社会福祉センター2階大広間

ジェフリーフェスタ
12月2日(土)10:00~15:00

【学習会】どうする「酷暑・豪雨」
12月16日(土)10~12時
ジェフリー鈴鹿ホール

主催:気候変動を考える会すずか

お誕生会(10.11.12月生まれ)
12月20日(水)11時30分~
社会福祉センター2階大広間

わたしのレシピ 太田 和美

里芋と鶏肉の豆乳煮

【材料】里芋(小)10ヶ700g位、鶏もも肉(皮付き)1枚300g位、だし1.5カップ、白みそ大2、豆乳(調整)カップ1/4

【作り方】

- ①里芋の皮をむき、塩少々でもむ。水で洗いぬめりを取る。鍋に里芋を入れ、かぶる位の水を注ぎ、中火にかける。竹串がスーと通るまでゆで、水にとってぬめりを落としザルに上げる。
- ②鶏肉をひとくち大に切り、塩・コショウをふり、片栗粉大1位を全体にまぶす。フライパンにゴマ油大1/2を中火で熱し、鶏肉を皮目から焼き、両面に焼き目をつけたら油を切る。
- ③鍋にだしと①を入れ、中火にかける。沸騰したら白みそを溶き入れ塩少々、②を加えて弱火にする。5分位煮たら豆乳を加える。
- ④器に盛り、柚子こしょう一味唐辛子を添える。



イラスト樋口 出

サークル掲示板

※「サロン」はスクエアステップや唄ったり認知症予防などを行います。

	経過報告	予定	
サークル	①グラウンドゴルフ	10月18日(水)9:00御座池公園	11月15日(水)9:00御座池公園
	②山歩会	11月6日(月)福井県勝山町の赤兎山	12月1日(金)石山観音。12月5~7日、小豆島、姫路
	③卓球を楽しもう	10月20日(金)13:30白コミ	11月17日(金)13:30白コミ
	④史跡めぐり		11月24日(金)桑名諸戸氏庭園見学。12/11忘年会
	⑤トラベルの会		未定
	⑥温泉めぐる会	10月19日(木)アクアイグニス温泉(菰野)	11月21日(火)長野県松川温泉とリンゴ買い
	⑦パソコン教室	11月10日(金)10:00白コミ	12月8日(金)10:00白コミ
	⑧音読の会	10月5日(木)10時ジェフリー	12月7日(木)10時ジェフリー
	⑨おしゃべりカフェ	10月14日(土)、11月11日(土)13:30社福	12月9日(土)13:30社福
	⑩サロン「白子教室」	10月17日(火)13:30白コミ	11月21日(火)13:30白コミ
	⑪サロン「社福教室」 (なかよしクラブ)	11月8日(水)10:00社福 10月11日(水)10:00社福	11月22日(水)10:00社福 11月13日(月)バス旅行 錫杖湖・石山観音など
	⑫花めぐる会		未定
地域ふれあいサロン	11月10日(金)10:00国府公民館	未定	
	年金支給日宣伝	10月13日(金)11:00~トライアル前	12月15日(金)11:00~神戸2丁目「寿橋」周辺
専門部	女性部	11月10日(金)15:00役員会	女性部忘年会11月29日(水)11:00社福
	きらら編集発行	10月28日(土)編集、11月12日(日)校正・印刷	11月25日(土)編集、12月12日(火)校正・印刷
	暮らし福祉助け合い	10月17日(火)10:00市	11月21日(火)10:00市
	平和部	11月6日(月)15:30~白子駅西	12月6日(水)15:30~白子駅西

サークル連絡先

グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL08015737787)	おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	同上	樋口みえ子 (TEL09051069623)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	サロン「社福教室」	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL09066103773)	サロン「白子教室」	小磯たか子
トラベルの会	定永 陽子 (TEL09054549580)	同上	中川 信子 (TEL09060820218)
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)
パソコンスマホ教室	中川 信子 (TEL09060820218)	花めぐる会	三林 保子 (TEL 382-6183)
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	これってなーに	中川 信子 (TEL09060820218)

《サークルへは乗る人も乗せる人も助け合いの心で気軽に乗り合わせて行きましょう。》