

鎌倉 第一地区

旧鎌倉の中心地としてNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の舞台で活動に励んでいます。また高齢化の象徴とも



鎌倉 第二地区

活動計画

私は極楽寺橘会会長を7年間務めて参りましたが、コロナ禍で思うように行事ができないまま2年間が経過しました。そして今回、順番制で地区長に選出されました。自信はありませんが会員の皆様のご協力のもと、これから2年間も頑張りたいと思います。

第二地区は坂ノ下から七里ガ浜までの7単位クラブ、総数230人位の会員数で事業を進めて参ります。活動計画の方針は、4本柱(教養活動・健康活動・奉仕活動・地域活動)を主軸として活動の予定です。内容としては

- ①教養活動は講演会・歴史探訪など
- ②健康活動は歩く会・フレイル予防・グラウンドゴルフなど
- ③奉仕活動は9月に各クラブで実施など、各クラブで自主活動を行う。
- ④地域活動は地区内の小学校でふれあい活動や地域の行事に積極的に参加するなどの計画を立てています。

現在、教養活動の計画として、歴史探訪(大河ドラマシリーズ)と称して、4月8日に極楽寺忍性菩薩のお墓参拝と大仏切通散策を実施しました。わからぬことが多い皆様のご協力をお願いいたします。今後ともよろしくお願ひいたします。(間宮登志子)

なる地域でみらいふるの活動は重要な交流の場としていく必要があります。地域的に広く、なかなか地区として一堂に会することの難しさがありますが、会員増強の目的をもって施設見学や日帰り旅行をコロナ禍がなければ実施していきたいと思います。

フレイル予防活動も2地域に分けて、新しいメンバーが参加しやすいように開催してまいります。

また、みらいふる全体の行事にたくさん的人が参加しようとの動機付けとして、各クラブには地区より前年同様補助をしていきます。

各クラブとも会員増強に努めておりますが、なかなか困難を極めております。

人間対人間の交流が“人生の豊かさ”にとって一番大事であるとの認識を明確に理解します“小さい集い”を一つ一つ結びつけ楽しみながら日常の活動が展開していくよう地道に進めています。(武井 正雄)



私たちみらいふる鎌倉の活動を応援しています

⚠ 食べ合わせの悪い食べもの



うなぎ + すいか

油の多いうなぎと水分の多いすいかと一緒に食べると胃液が薄まり消化不良を起こしやすい。



カニ + 柿

カニも柿も体を冷やすため、一緒に食べると身体が冷えます。冷え性の人は症状が重くなるので注意！



きゅうり + トマト

きゅうりに含まれるアスコルビン酸がトマトに含まれるビタミンCを壊してしまいます。