

|            |   |
|------------|---|
|            | 2023年「ながさきダンカーズ倶楽部」定期総会（活動クラブ紹介 ver.1）  |
| グループ名      | ながさきダンカーズ倶楽部・いきいき活動クラブ 2023年度の目標や抱負など   |
| ダンカーズボウリング | <p>（目標、コンセプト） ボウリングを楽しもう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歓声と笑いと適度な運動、そしてチャンピオンとBBには賞品があります。これも楽しみです。</li> <li>・原則毎月第4金曜日に開催予定です。</li> <li>・ハンディがあるので誰もがチャンピオンのチャンスがあります。飛び入り参加も熱烈歓迎しますヨ。</li> </ul>   |
| 手話愛好会      | （休会中）   |
| 折り紙クラブ     | ゆっくり参加者の喜ぶような作品を選んでやっつけていこうと思います。   |
| 絵と言葉遊びの会   | <p>絵と言葉あそびの会 （俳句と挿絵を楽しむ会）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の生活の中で、想うこと、感じことを17音の言葉のせ、挿絵に季節の色を添え、自分だけの作品を作ってみませんか？</li> <li>・私達の会は、初めて俳句を作る方、俳句をよく知らない方、何方でも参加できる、素人俳句教室です。メンバーの皆が先生であり又、生徒です。</li> <li>・集いから学びへ… 楽しく集い、楽しく学ぶ、会のモットーです。小さな疑問は多くを知る一歩……この思いで9年目を迎えました。17文字の言葉あそびを一緒に楽しみませんか？</li> <li>・仕上げた作品は毎月始めに、アマランスにて展示してあります。是非、一度お出掛け下さい。</li> <li>・無料 体験教室も行っています。お気軽にご参加下さい</li> </ul> <p>（活動日）毎月第一火曜日 10時~12時（アマランス会議室）会費 1000円<br/> （年間活動）毎月の教室、新年会(会員の親睦)、春の吟行、花見の句会<br/> 秋のお月見の会、秋の吟行、忘年会(一年の反省会)</p> <p>◎月会 終了後の、ランチタイムも和気藹々の楽しい時間です。</p> |
| カラオケ倶楽部    | <p>毎月第4火曜日、13時~17時</p> <p>（場所）パーティールーム HANA</p> <p>私達のカラオケは、技術も何もありません。</p> <p>歌好きな人が集い、好きな歌、歌いたい歌を自分に酔いしれながら、歌うのもよし、心ゆくまで歌いストレス発散、兎に角“楽しく歌おう”をモットーにしています。</p> <p>今後も楽しく歌い、気をUP、免疫力を高め??</p> <p>「和を重んじ、歌いたい人、集まれ～」</p>  |

出島清掃ボランティア

毎月 最終日曜日・午前9時 出島表門橋集合～10時頃まで、出島の外周を清掃しています。

・活動は2017年4月30日に始めてから7年目を迎えています。この4月まで73回中、9回の中止がありました（22年度の活動では、天候不順のため3回中止をしました）。

・また、12月12日長崎市の里親活動（ボランティア活動に対する支援制度）の認定を受け、2023年3月27日に退任予定の田上市長と井手会長が協定書の交換（協定締結式）を行い、市長とメンバー5人で記念撮影をしました。出島清掃が市から清拭に認められたわけで清掃用具の提供もありました。



一方で毎年活動報告と次年度計画を提出しなければならなくなりました。また、活動を止めるときは辞退報告の義務があります。・これまで清掃用具は内外クラブの社員更衣室（食事部屋を通らなければならない）のロッカーを借用していましたが、管理会社のご厚意で事務局建物の1F倉庫に置かせてもらうことができ懸案事項が解決しました。

・これまでで思い出深いのは、1年目の11月24日表門橋が開通したことです。

クレーンに吊るされた独特な構造の橋が無事架けられた時は感動しました。

・清掃を始めて気付いた事は、枯葉を除いて徐々にゴミが少なくなってきたこと。ゴミは「類は類を呼ぶ」で汚いところに多い、ということです。

・また参加した仲間は、それぞれゴミへのこだわりが違っているという面白さもあります。

終了後のお茶会も大事な活動の一つです。皆さん、待ってますよ～。

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p>元気でゆっくり<br/>大極拳</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンカーズ倶楽部の太極拳クラブは、年齢や体力に関係なくどなたでも楽しく体を動かしながら、心と体を健康にしていきます。気長にゆったり続けることで自然治癒力がアップし、老若男女問わず誰でもできるように考えられていて、ゆったりとした動きが特長です。</li> <li>実際に他のクラスには90代のお稽古仲間もいらっしゃいますからパワーを頂きます。体力に自信がない、病後のリハビリなどにぴったり！週に1回～2回でも心身のバランスが、徐々に整ってきて嬉しいと実感したメンバーもいて、皆さまのご参加を心からお待ち致しております。</li> <li>・また、お稽古後のランチも楽しいひとときです。ぜひ、ご一緒に…。飛び入り参加も歓迎</li> </ul> <p>毎週月曜日 10時半～12時</p> <p>五島町公民館</p> <p>毎週日曜日 8時半～9時</p> <p>水辺の森公園中央広場</p> |
| <p>角打ちの会</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加の資格は不要。</li> <li>・毎月第2木曜日の午後5時、築町の”ちょこっとバー森山”に集合。</li> <li>参加、不参加、途中参加や途中帰宅は自由。</li> <li>・会費はなく、自分の飲食代は各自で支払う。</li> <li>・交流の基本は、</li> </ul> <p>○他者に迷惑をかけず、楽しく、美味しいお酒を味わう。</p> <p>○楽しい話題を中心に親睦を深めることが目的。争いになるような論争は避けましょう。</p> <p>○くれぐれもお酒の飲みすぎには注意！</p> <p>○無理強いをしないこと。体調の悪いときは無理をしないこと。</p> <p>今年も、これにつきますのでは？健康に元気に、お酒を楽しみましょう！</p>  |
| <p>ダンカーズぶら</p>         | <p>(特徴)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①毎月第4水曜日</li> <li>②数少ない運動系クラブのなかで、心地よい汗を流せる程度の健康的なクラブです。</li> <li>③「いきいき活動クラブ」の中で、逆転の発想。唯一毎回目的の場所が異なる。同じ場所に飽きた人には最適です。</li> <li>④男女比5:5の理想的なクラブです。</li> </ol> <p>(基本コンセプト)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①自然に親しもう。</li> <li>②長崎の地理、文化、歴史を知ろう(温故知新)</li> <li>③皆でわいわいがやがや、遊んで食べて、思う存分ストレスを発散しよう。</li> </ol>  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p>ダンカーズサロン「フラミンゴ」</p> | <p>毎月第1月曜日<br/>基本コンセプト</p> <p>①「文学」を通じ、共通の仲間を作ろう。<br/>②自身の成長を目指し、教養を身につけよう。<br/>③認知機能を高め、充実したセカンドライフを過ごそう。<br/>④仲間と大いに語り、人生を楽しもう。</p> <p>特 徴</p> <p>①ダンカーズで最も設立の新しいクラブである。(2022年8月)<br/>②ダンカーズ「いきいき活動クラブ」内で有数の会員数を誇る。<br/>③アンティークな装いのサロン「HANA」で、ゆっくりと、充実した時を過ごせる。<br/>④「文学」以外にも、歴史、風俗、世情について語り合える。<br/>⑤いままであまり知らなかった人について、「ひととなり」を知り分かち合える。</p>   |
| <p>各クラブの連絡先等</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンカーズボウル (江川町120-3 マリンスポーツセンター)<br/>原則毎月第4金曜日 10時～ 担当：鉄本(090-9838-2028)</li> <li>・手話愛好会(休会中) 担当：坂田亜子(090-7989-8320)</li> <li>・折り紙：毎月第2火曜日 10時～12時 市民会館内 (アマランス)<br/>担当：浜田(090-9607-0829)</li> <li>・絵と言葉遊びの会・毎月第1火曜日 10時～12時、市民会館内 (アマランス)<br/>担当：宮本(090-7156-2187)</li> <li>・カラオケ倶楽部：毎月第4火曜日 13時～17時 “パーティールーム HANA 本店” (銅座町6-8-2F) 担当：水口 (080-1711-0027)</li> <li>・出島清掃ボランティア：毎月 最終日曜日 (表門橋 9:00 集合)<br/>担当：松尾信之(090-1979-7850)</li> <li>・「元気でゆっくり太極拳」(毎週月曜・五島町公民館 10:30～12:00 (興善町図書館を少し下った坂本屋<sup>パ</sup>ーキング 近く))</li> <li>「水辺の森公園・太極拳」(毎週日曜・公園中央芝生 8:30～9:00 自由参加で初めての方も歓迎) 担当：山口美智子(090-3196-3223)</li> <li>・角打ち：毎月第2木曜日 17:00～「ちょこっと Bar モリヤマ」直接店に集合<br/>担当：中村(090-7713-6761)</li> <li>・ダンカーズぶら：毎月第4水曜日「????」 担当：浜田(090-9607-0829)<br/>または金田(080-1294-6378)</li> <li>・ダンカーズサロン「フラミンゴ」：毎月第1月曜日 13:30～“パーティールーム HANA 本店” (銅座町6-8-2F) 担当：金田 (080 1294 6378)</li> </ul> |