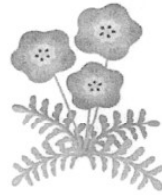


会員の皆様、お元気でお過ごしのことと思います。

暦の上では立春も過ぎましたが、一年中で一番寒さの厳しい時季にあります。積もった雪が何日にもわたって解けない程の寒さが続きました。何かと不自由な暮らしを強いられているような気がします。

さて、3月に入りました。花の便りもテレビ、新聞等で報道されるようになることでしょう。もう少しです。寒さに負けず、体調管理を十分に、元気に過ごしましょう。



寒さに負けず、元気にしてます 毎月第2火曜日は、シニアサロン

体と頭の体操で元気な毎日を送れるように月

1回のシニアサロンを開いています。また、身近な話題や自由な雑談で心の栄養も蓄えています。

前回から時間に合わせてテレビ体操も始めました。心身共にいろいろ取り入れた豊富な内容です。お気軽にご参加下さい。



おっとっと、バランス運動に挑戦中！(NHKテレビ体操)

★ 3月生まれの会員様 ★

- さん
- さん
- さん
- さん

お誕生日おめでとうございます
 ますますお元気で！

3月にあること

▶ 役員会
 3月10日(金)午後6時～

▶ シニアサロン
 3月14日(火)午後1時30分～
 /ホーユウパレス集会所

2月にあったこと

※役員会は大雪のため中止しました

▶ シニアサロン 14日(火)
 ▶ 北信地区役員会 21日(火)

先日、ある会で「人生の喜びは自分で創る」「待っていても何も始まらない」「生きていく限り耕して、その実りを享受する」などと話しているのを耳にして、大いに勇気づけられました▼そのような話をしてる人はおおむね、笑顔で元気な印象があります。元氣だから前向きになれるのか、前向きだから元気なのか。どちらにせよ行動することで、その先が開けるのでしょ▼花植を楽しむ人は、「育てた花だから美しさも倍に感じる」と言います。果報は寝て待てという人も、果報を探しに行く人も。人生の喜びを追い求める日々には期待や希望、努力の習慣が根付いて行くような気がします▼春は必ず巡りくる——自然の摂理は人生の道しるべでもあります。この春に何を咲かせるのか。その種はこの手の中かもしれません。

ひととき



寒さで固まった体をほぐしましょう フレイルの予防をかねて簡単スクワット



寒い季節、どうしても動きが鈍くなりやすいです。フレイル予防のためにも体の動きを始めましょう。

テーブルなどに軽く手をつき、足を20～30 cm 開く。

イスに座るように腰を下げ、3～5秒保ち、また立ち上がり元に戻ります。徐々に深く下げていきます。これを10回行います。



<注意事項>

- 1 呼吸を止めない
- 2 反動をつけない
- 3 決して無理に伸ばさない、曲げない

転ばぬ先の杖、転んだ後の安心 = 熟年生活安心保険 (傷害総合保険) =

申し込み：3月20日までに、各役員へ
 ! 期日厳守をお願いします!

今年も「生活安心保険」加入のお知らせが届きましたので、申し込み資料を2月半ば頃にお届けしました。

日常の様々なケガだけでなく、地震などの自然災害によるケガも補償対象になります。会員だけでなく、ご家族の方も加入いただけます。万が一に備えましょう。

★保険期間/令和4年4月1日午後4時～令和5年4月1日午後4時(1年間)

 車にはねられた	 道で足をすべらせ転倒しケガをした	 階段で転倒しケガをした	 自転車で転倒しケガをした
 蛇に噛まれてケガをした	 蜂に刺されてケガをした	 車が衝突しケガをした	 火災にあいケガをした

イキイキあんしんメモ



生活習慣病の予防、運動、食生活健康寿命を延ばす7つのポイント

- ① 生活習慣病を予防する
＝定期的な検査と予防
- ② 適切な食生活＝主食・主菜・副菜をバランスよく
- ③ 適度な運動＝歩行以上の身体活動を毎日40分
- ④ 十分な睡眠や休養＝脳と体をしっかり休ませる
- ⑤ 禁煙＝百害あって一利なし
- ⑥ 節酒＝ビール中瓶1本、日本酒1合程度
- ⑦ 歯や口腔内の健康を守る＝毎日の歯磨きや定期的な歯石除去

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、医療や介護の介入がなくても自分で日常生活を送れる期間のことを指します。

一朝一夕にはいかないものが多いです。コツコツ健康的な生活習慣を積み重ねることが大切です。

もうしばらく寒さが続きますが、春は目前です
 昼は温かく感じて、夕暮れから明け方は底冷えに
 体調管理を!!