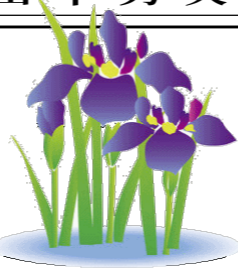


定期総会＝議案は書面で決議 活動を見直しながら、新しい方針ですすすめます

新年度がスタートしました。定期総会は、書面決議になりましたが新しい方針で活動をすすめます。去年は、親睦旅行をはじめも煮会や新年会など、会員の皆様のご協力によって恒例の主な行事をすべて実施できました。今年も、これまでの活動を見直しながら、より楽しく交流できる行事などを工夫しながらすすめて参ります。この地域の高齢者を中心としたつながりが、最大の課題です。平成会はその一翼を担っています。ご期待下さい。



万歳三唱？ もう、お手上げ？
いえいえ、テレビ体操で上半身ストレッチ！
(シニアサロンで筋トレを実践中)

定例の交流会＝雑談に脳トレ、筋トレ ～毎月第2火曜日は、シニアサロン～

気軽に参加できる定例会です。お茶を飲みながらの談笑で、日頃の話題や近況などの交流、クイズや頭の体操で脳トレ、ももりん体操やテレビ体操で筋トレなどを行っています。

らくらく積み立て＝旅行費用やお小遣いに今年も引き続き「旅行積み立て」をすすめます。旅行に参加できなくても、お小遣いとしてお使いいただけます。お申し込みは、下記担当へ。

<積み立て担当>〇〇 XXX-XXX-XXXX

◆今月のことば◆
葉の隅に輝く一滴の雫にも、
ダイヤモンドの
ダイヤモンドの
美しさがあ
る



ひととき

若葉の季節です。
草木が芽吹き、青々と茂る野や山を目にする、なぜかほっとするような、懐かしいような感慨が湧き出てきます▼「山笑う」という言葉があります。俳句の春の季語です。山の草木が一齐に若芽を吹いて、明るい感じになる様子を表しています。空が明るい時間が増え、山の木々のなかにモザイク画のように梅や桜などの花々が咲き、足元を見ればふきのとうやワラビなどの山菜が生えている。



5月にあること

▶シニアサロン
5月9日(火)午後1時30分～
/ホーユウパレス集会室

4月にあったこと

▶役員会 10日(金)
▶定期総会
*中止で文書決議

どちらを見ても 山笑う――
青空に若葉が映える良い季節です。自然を楽しみましょう。

故郷や

規の俳句をご紹介しましょう。

つながりが安心、談笑がゆかい、顔合わせが楽しい

御山越＝この地域のつながりを皆で支えましょう



散歩などの道すがらに知った顔を見かけると、お互いにあいさつ、ちょっとした立ち話…。この地域の人と人とのつながりを感じます。単位老人クラブ「平成会」の目指す交流です。

県内には約1,700の老人クラブがあり8万人を越える会員が、地域における高齢者自らの生きがいを高め、健康づくりをすすめる活動やボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする活動を展開しています。



かけ声や歓声でゲームに熱中！
皆で楽しめた体験会(1月22日)

気軽に交流・ニュースポーツ ～6月に体験交流会(スカットボール)～

今年1月の新年会で参加者に好評だったニュースポーツ(スカットボール)体験会を、6月に計画しております。初めての方でも気軽に楽しめるゲーム感覚のスポーツです。多くの皆さんに参加いただき、久しぶりの顔合わせをかねた交流の機会にしたいと思います。

詳しい日時や内容につきましては、次号(6/1)でご案内する予定です。お楽しみに。



ベランダで育てている「さつき」です。今年の1月頃に2つ3つの蕾から開花が始まり、4月下旬の今、暖かな日差しを浴びて見事に咲きそろいました。草木は、嘘なく素直に育ち喜ばせてくれます。皆様も季節の写真などありましたら、どうぞお寄せください。(田中)

イキイキあんしんメモ



健康な食事の基本は、1日3食、バランス良く。

- か【海藻類】わかめ、昆布など
- き【きのこ類】シメジ、椎茸など
- く【果物類】季節のものなど
- け【鶏卵】卵は安くて栄養満点
- こ【穀類・いも類】米や麦など
- や【野菜】緑黄色野菜を
- ま【豆類・種実類】大豆やナッツ、納豆・豆腐などの大豆製品
- に【肉】特に鶏肉は健康的
- さ【魚】青魚を中心に
- ち【チーズ(乳製品・牛乳)】

1回の食事ではとても無理ですが、時々思い出して毎日の食事に偏りがないように気をつけてみましょう。規則正しく、バランス良くが大切です。

マスクは、個人の判断で 医療機関・高齢者施設・混雑場面・会話は、マスク着用!! 三密を避け、手指消毒を徹底!!