

## おいしいも煮と和やか談笑 久しぶりの親睦・交流に ～恒例行事「いも煮会」～



久しぶりの顔合わせに、乾杯～！

平成会の恒例行事「いも煮会」が、17日(日)御山越集会所で開かれました。久しぶりの美味しい芋煮で談笑が盛り上がり、時間を忘れて楽しい交流が続きしました。

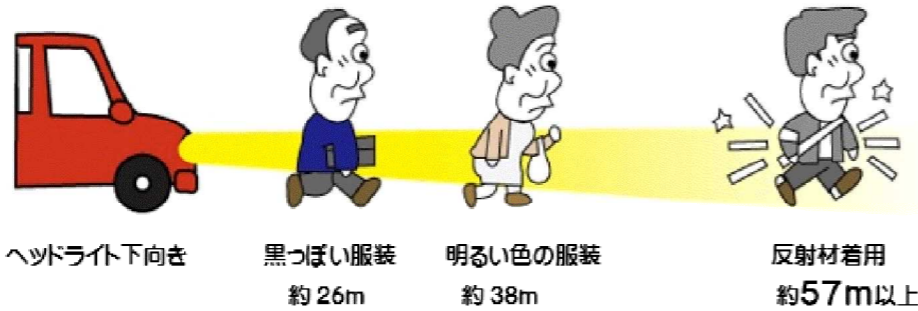
平成会では、今後も会員相互の交流と親睦をすすめるために、気軽に参加できる楽しい行事を計画していきます。



暑気分転換も大切!! テレビを消す・好きなことに没頭する・親しい人と雑談や長電話・四季折々の景色を楽しむ

## つけよう! 反射材 目立つ工夫で、交通事故防止を!

北信老人クラブが、反射材着用のモデル地区に指定されました。会員に反射材をお届けします。早朝・夕方や夜間などの歩行の際には積極的に着用しましょう。着用することで、事故防止に2倍以上の効果が得られます。



ヘッドライト下向き  
黒っぽい服装 約26m  
明るい色の服装 約38m  
反射材着用 約57m以上

### 10月にあること

- ▶ 親睦旅行 10月5日(木)～7日(土) / 会津・東山温泉
- ▶ シニアサロン 10月10日(火)午後1時30分～ / ホーユウパレス集会所

### 9月にあったこと

- ▶ シニアサロン 12日
- ▶ 市老連会員研修会 15日
- ▶ 清掃奉仕活動 16日
- ▶ 平成会いも煮会 17日
- ▶ 北信役員会 19日
- ▶ 町内会オートムフェス協力 30日

### ひととき

そろそろ秋野菜が出回るころ。通年で食べられる野菜や果物などが増え、食生活が豊かになりましたが、今しか採れない食材の美味しさは格別です。季節の便りともいえる初物をいただく時の新鮮な気持ちは暮らしたくてもあり、生きる喜びの一つかも知れません▼卵や乳製品がまだ高価だった子供の頃は、病気をすると作ってもらえた卵の雑炊や誕生日の時だけ食べたケーキなど、食べ物には思い出と栄養も。旬の食材を食べることの幸せに感謝しながら、日々を暮らしたいです▼季節の変わり目は疲れが出やすい時です。ちょっとした倦怠感など、体が発するサインにきちんと向き合って、この時季も健やかに乗り越えたいです。収穫の秋、恵みの季節はもうすぐです。

## 羽根田さん、2作品を出品

10月14日(土)～15日(日)に展示・開催  
～北信文化まつり～おとしより作品展～  
北信学習センター 2階 支所大会議室



作品1: アザミ



作品2: 秋日和

4年ぶりに北信の文化祭が開かれます。作品展が催され、御山越地区からは羽根田さんが絵画2点を出品されます。紙面でご紹介しますが、機会があればぜひ実物をご鑑賞ください。

◆ 今月のことば ◆  
雲の向こうは、  
いつも青空  
ルイザ・メイオルコット  
(米作家)

展示時間:  
14日(土) 午前10:00～午後4:00  
15日(日) 午前9:00～午後3:00



作品: 秋の風景

平成会のホームページを開設しました。最新の情報をご覧いただけます。また、これまでの出来事や会の案内も載っています。下のQRコードをご覧ください。

## ハハハハッと笑うだけ! 笑いは健康のもと 市老連会員研修会から=笑って! 生活習慣病・認知症予防=

### 笑いヨガのやり方 ホホハハ体操 (準備運動)

①「1, 2, 123」のリズムで手拍子をしながらかみを出す。「1, 2」のとき胸の前で手拍子をし、「ホ、ホ」と声を出す。



②「123」のとき顔の横で手拍子をし、「ハ、ハ、ハ」と声を出す。



大きな声で (ハハ)

④ ②とは反対側で「1, 2, 3」と手拍子をし、「ハ、ハ、ハ」と声を出す。この動き①②③④を数回繰り返す。



⑤最後に、「イエーイ!」と大声で叫び、両腕を上げ伸ばす。



笑いとは健康についての医学的なお話だけでなく、笑いヨガなどの実践も入れたユーモアあふれるお話しに、引き込まれるような楽しい講座でした。

4年ぶりに開かれた研修会に出席する機会があり、楽しく有意義な講座を聞くことができました。「笑いとは健康」と題する福島医大教授大平哲也先生のお話から、「笑いヨガ」のさわりの部分をご紹介します。実際にやってみてください。簡単で健康増進に最適です。右下の「QRコード」からアクセスするとさらに本格的なエクササイズができます。なお、シニアサロンでも今後とり入れる予定です。お楽しみに。

笑いヨガの動画

