

## まち歩きオータムフェス＝10月1日(日)

### 町内会行事に参加・協力しました

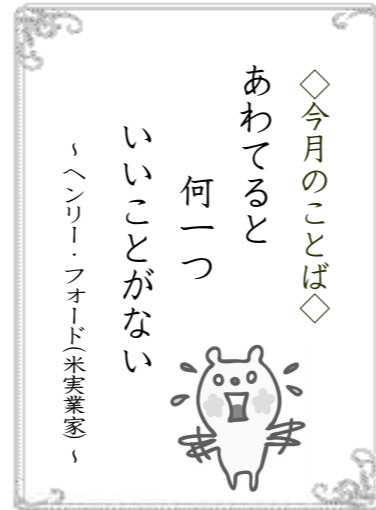


第3会場「スカットボール」たくさんの方が楽しめました

第2回町内一周まち歩きオータムフェスが、10月1日に御山越町内会主催で開かれました。開会式に続き、子供みこし巡行、スタンプラリーが行われ、平成会は第3会場としてスカットボールを担当しました。会場には、小学生から大人まで約70人が来場しスカットボールを楽しみました。最高得点は10点で5点以下が大部分でした。フィナーレでは、各イベントの表彰、手持ち花火が行われました。町内会からは、協力に感謝され終了しました。

第2回町内一周まち歩きオータムフェスが、10月

1日に御山越町内会主催で開かれました。開会式に続き、子供みこし巡行、スタンプラリーが行われ、平成会は第3会場としてスカットボールを担当しました。会場には、小学生から大人まで約70人が来場しスカットボールを楽しみました。最高得点は10点で5点以下が大部分でした。フィナーレでは、各イベントの表彰、手持ち花火が行われました。町内会からは、協力に感謝され終了しました。



◇今月のことば◇  
あわてること  
何一つ  
いいことがない  
～(ヘンリー・フォード)米実業家～

## \*毎月第2火曜日＝シニアサロン、開いています\*



上半身のストレッチ (NHKテレビ体操)

シニアサロンは、月1回開いています。老化防止の体操や頭の体操、雑談など、盛りだくさんです。

### 11月にあること

- ▶シニアサロン 11月14日(火)午後1時30分～ /ホーユウパレス集会室

### 10月にあったこと

- ▶親睦旅行 5日～7日
- ▶シニアサロン 10日
- ▶市シルバー交通研修会 20日

寒い季節の感染症対策①手洗い②マスク着用③加湿(結露に注意)④水分をとる⑤日向ぼっこ⑥ビタミンDをとる



ホテル玄関前で(10月7日)

恒例の親睦旅行を2泊3日の日程で実施しました。

5日福島競馬場前より会津若松行き的高速バスで出発。東山温泉、東山パークホテル新風月に宿泊しました。到着後は、持参した「輪投げゲーム」に興じ、夕食前の楽しいひとときを過ごしました。

2日目は、レンタカーにて昭和村に向かいました。9月10日に開通したばかりの「博士トンネル」を通り、昭和村に到着し、からむし織りの様々な製品の展示などを見学しました。

その後、金山町や柳津町など奥会津の景色を眺めたり珍しい郷土品を買い求めたりしました。夕食後はカラオケやゲーム、談笑などで親睦を深めました。

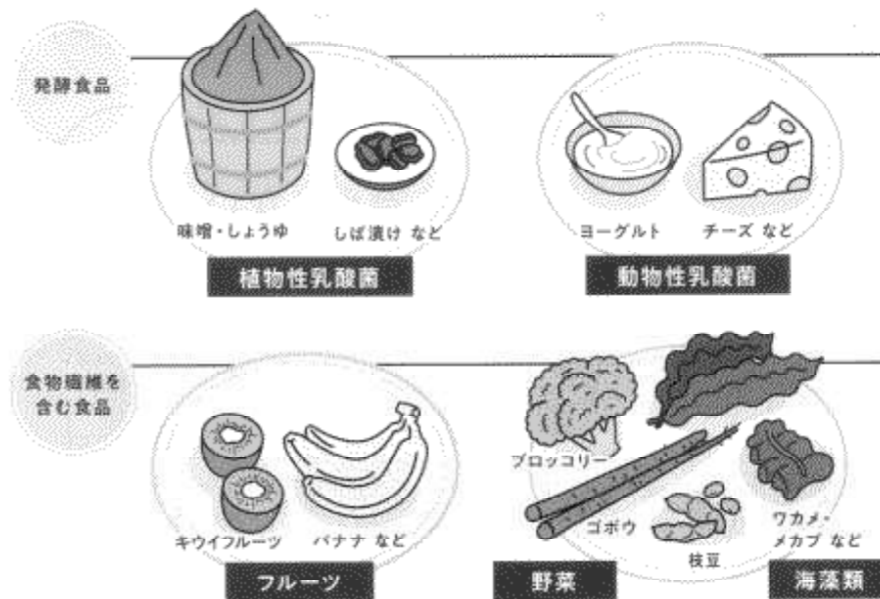


昭和村・道の駅からむし織りの里にて(10月6日)

## 始めませんか? <旅行積み立て>

平成会では、親睦旅行のための積み立てを行っています。毎月2,000円の定額貯金で、1年で24,000円になります。これを旅行費用にあてますと、参加費だけでなくお小遣いなどにも十分です。もちろん、旅行に参加できなくても、1年の蓄えとして自由にお使いいただけます。申し込み・お問い合わせは、下記担当へ(旅行積み立て担当：三浦)

### 毎日少しずつでもとりたい食品 ～腸の調子を整える～



## イキイキあんしんメモ



腸の調子を整える、朝食は大切です。朝食後によく動くようになるので腸が温まりやすくなります。

また、毎日少しずつでもとりたいのが、発酵食品です。ヨーグルトなどに含まれる動物性乳酸菌と、味噌や漬物などに含まれる植物性乳酸菌などがあります。

ほかには、食物繊維もおすすめです。野菜や果物、こんにゃく、もち麦、ぬめりのある海藻類などに多く含まれています。味噌汁に海藻を入れる、ヨーグルトにフルーツをトッピングするなど、普段の食事に少しずつとり入れてみましょう。(左図)

## ひととき

窓の向こうで木枯らしの音がする——こんな表現がぴったりの季節が近づいてきた。あの猛暑の夏は、一体どこに行ってしまったのか。季節の変化、時代の移り変わりは留まることはない▼老齢の母は若い頃から日記を習慣にしていた。日記とは言っても、始めは家計簿の隅に三、四行程度のメモのようなものだった。折に触れ「〇年前の今日は、こんなことがあった」などと、よく話して聞かせていた。それは、自由に言い聞かせている様でもあった。自由に、正直に書き記す。それが生きていく証となり、時には励ましとなり、大きな喜びも与えてくれるようだ▼止めどない流れの中で、出会いや感動、触れ合いが次々に現れては去っていく。見事に映える紅葉の絶景に胸打たれることに何度出会ったことが。今を大切にしながら大いに楽しみたいものだ。

