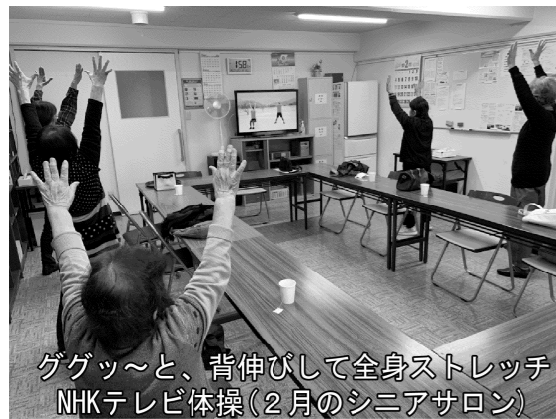


4月に総会を開く方向で検討しています 今年度も楽しく交流できました ～3月は年度末～

今年こそは、皆で顔を合わせて新年度がスタート出来るようにと検討しています。コロナ禍で、令和2年の総会が中止になってから早4年の歳月が流れました。町内会でも昨年からの総会が開かれていますし、北信地区老連でも今年は5月に久しぶりの総会開催が予定されています。健康上の油断は禁物ですが、平成会も開く方向で準備を進めています。詳しくは次号でお知らせします。



ゲグッと、背伸びして全身ストレッチ
NHKテレビ体操(2月のシニアサロン)

毎月、続けています=シニアサロン

毎月第2火曜日は、シニアサロン。毎回、ももりん体操とテレビ体操で身体をほぐし、雑談を交えながらお茶会と頭の体操というのが、定番です。楽しくやっています。

能登半島震災に支援金を送りました

3月にあること

▶シニアサロン
3月12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

▶シニアサロン 13日
▶北信理事会 20日

北信地区老連として募金し、平成会からも送りました。僅かな金額ですが、困ったときの助け合い精神です。ありがとうございました。

◇今月のことば◇
海よりも広いものがある。
それは空だ。
空よりも広いものがある。
それは人の心だ。
～ヴィクトル・ユゴー(小説家)～

ひとつとき

冬の楽しみが一つ増えた。松川の河川敷に生い茂っていた雑木林が取り払われ、向こう岸の福商の通りまで視界が広がった▼その手前に砂防ダムがあり、流れが緩やかになっていく。そこに数羽の白鳥が住処としている。今までは、白鳥がこんな身近に舞い降りていたことは知らないでいた▼朝起きると、彼らの様子を見るのが、習慣になった。小雪の混じる寒い朝は、首を丸めてじっと動かない。暖かな朝日が差す日は、川面を泳ぎ羽ばたいたりする。気温が上がる日は、飛び上がる▼厳しい自然に生きる彼らの習性なのだろう。自然の中での掟に逆らわずに生きている。住みにくいから、自分たちが住みやすいように自然をいじるということはしない▼さて、そろそろ彼らが北国に帰る季節だ。春だ。



乾燥に注意！！「かくれ脱水」を見逃さないで！

脱水は万病のもと、乾燥する季節にも注意が必要です。

「かくれ脱水」のサイン



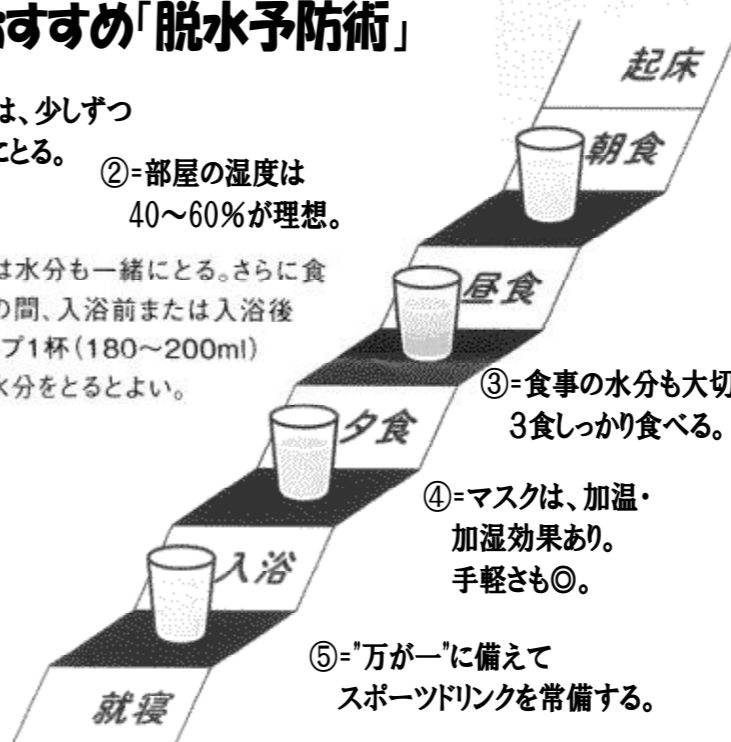
「脱水」が起こるのは夏だけでなく、寒い季節にも注意が必要です。寒いときは空気がとても乾いていて、体内の水分が奪われやすいからです。

体内の水分量が減ると、感染症にかかりやすくなります。また、血液中の水分が減ると、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす原因にもなります。

「かくれ脱水」は、脱水症の一手手前の状態です。症状が顕著に現れにくいため、見逃されがちです。いつもと違う変化に気づいたら、軽視せずに、早めに水分補給などの対策をとりましょう。

おすすめ「脱水予防術」

- ①=水分は、少しずつこまめにとる。
- ②=部屋の湿度は40～60%が理想。
- ③=食事の水分も大切。3食しっかり食べる。
- ④=マスクは、加温・加湿効果あり。手軽さも◎。
- ⑤="万が一"に備えてスポーツドリンクを常備する。



イキイキあんしんメモ



体づくりに必要なたんぱく質。これには、豆腐を活用するのが身近で手ごろです。

豆腐は、低カロリーで値段もお手頃ですね。さらに、カルシウム・ビタミンE・必須脂肪酸などの「栄養素」だけでなく、肌効果のあるイソフラボン・脳細胞を活性化するレシチン・抗酸化作用を持つサポニンなどの「機能成分」も豊富です。

豆腐の栄養は、加熱しても変わりません。また、木綿豆腐は絹ごし豆腐より効果的に栄養が摂れますが、大きな差はないので好みの方を選んでいただいてOKです。

1日1/3丁(約100g)を目安に毎日の食卓に取り入れてみましょう。また、野菜や肉・魚と組み合わせることでバランスのとれた食事を目指すことも大切です。

締め切り間近です！ 転ばぬ先の杖、転んだ後の安心補償

～熟年生活安心保険のご案内～

加入しますと、日常生活の様々なケガなどが補償されます。老人クラブ会員ご本人とその配偶者だけでなく、ご家族の方もご加入いただけます。

★申し込み/2月1日～3月10日 (2月に「申し込み書」をお届けしました)

★保険期間/令和6年4月1日午後4時～令和7年4月1日午後4時 (1年間)

