

# 開催中止、健康・安全を考慮 定期総会＝議案は書面で決議

4月中旬に、資料をお届けします

今年度も定期総会は、会員の健康と安全のため開催を中止し書面による総会決議とすることにします。昨年の総会に続き、これで開催が中止になるのは3年連続です。

総会の議案書と書面表決のための書類は、4/8の役員会で協議した後に、4月中旬に会員の皆様にお届けする予定です。

ご準備をお願いします  
年会費：2,000円  
※総会の書類と一緒に、各役員にお届けくださいますようお願いいたします

コロナ禍の状況で、催し物を開く機会がありませんが、今年度はそれに代わる企画を検討しています。会員皆様と楽しく交流できますようご理解とご協力をお願いいたします。

## 4月にあること

- ▶シニアサロン 4月8日(金)午後1時30分～ /ホーユウパレス集会室
- ▶役員会 4月8日(金)午後6時～
- ▶令和4年度定期総会 ※中旬に書面で表決

## 3月にあったこと

- ▶シニアサロン 11日(金)
- ▶役員会 11日(金)
- ▶北信地区役員会 15日(火)

## 雑談に花、脳トレ、筋トレ… シニアサロン、定例会でお茶に談笑 ～毎月第2金曜日に開いています～

月に一度の会員相互の親睦・交流の場、シニアサロン。お茶を飲みながら世間話など雑談に花を咲かせます。気が向いたときに、お気軽にご参加ください。

### ★4月生まれのお祝い★

〇〇〇〇さん(2日)  
〇〇〇〇さん(16日)

お誕生日おめでとうございます  
ますますお元気で!

## ひととき

やわらいできた  
空気に応えるよう  
に木々の芽も膨ら  
み、毎年のことながら春の訪  
れを実感するところとなりまし  
た。この時季は卒業や異動な  
ど人生にも様々な変化が生じ  
ます。その先にある新しい出  
会いの予感に心ときめいてい  
る方々も少なくないでしょう  
▼初めまして、と交わること  
で広がる人間関係。未経験の  
分野に挑戦することで得られ  
る知識や発見。新しいものに  
触れることで、それまで知ら  
なかつた世界が広がる経験は  
誰にもあることです。自ら出  
会いを求める絶好の機会がこ  
の季節▼晴れた日には、外に  
出てみようと思う。大空を仰  
いで新鮮な空気を体中に吸い  
込む。そして、今日はその角  
を曲がってみようと思う。

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

# いつまでも健康で、ラクに歩けるように 足腰の筋肉を鍛える「らくらく運動」で健康維持

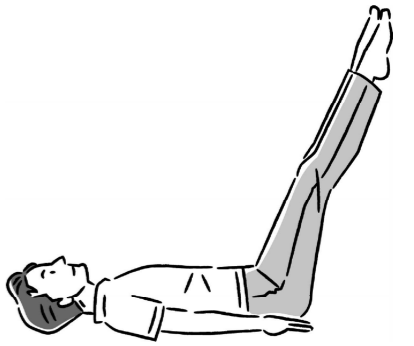
歩くときに足が痛くなると「歩きたくない」→「脚の筋力が落ちて動けなくなる」→「ますます歩けなくなる」というようにだんだん体が衰えてしまいます。

そのため、適度に筋力訓練を取り入れることが大切です。次の「らくらく運動」をご紹介します。日常生活の習慣として、お風呂上がりなどに行ってみましょう。

### ①脚の上げ下げ

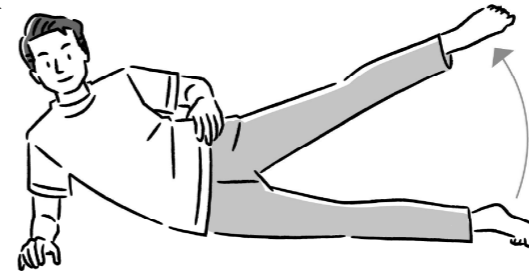
仰向けに寝て、両手を体に沿わせる。両脚を伸ばしたまま持ち上げ、床ギリギリまでおろす。再び脚を持ち上げる。この上下運動を5回繰り返します。

※難しい場合は膝を軽く折り曲げて行いましょう。



### ②横向き脚の上げ下げ

横向きになり、手で体を支える。上の脚を伸ばしたまま持ち上げ、下ろす。この動きを5回繰り返し、反対の脚も同様に行います。歩く時の姿勢が安定し、体のバランスが良くなります。



### ③ヒップアップ運動

仰向けになって膝を曲げ、体の下で両手を組む。お尻をできるだけ高く持ち上げ、3秒間キープする(3つ数える)。この動きを5回行う。



こうした筋力訓練は、股関節に効果があるだけでなく、腹筋や背筋など体の他の部位にも良い刺激を与えます。ぜひ無理のない範囲で、毎日継続してみてください。

**！筋力訓練を行う際の注意点！  
無理な運動はケガの原因になります。  
痛みや違和感がある場合はすぐに中止しましょう。**

## イキイキあんしんメモ



近年、植物の色素や香り、苦味などに含まれる機能性成分が注目されています。抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つとして期待されています。

緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド、にんじんやカボチャなどに含まれるカロテン、ナスや赤ワインのポリフェノールが代表的です。ほとんどの植物に含まれる種類は1万種類以上あります。強い香りや苦味のある春の山菜は特にこの効果が大きいそうです。

毎日の食事で果物や野菜をたっぷりとバランス良く食べることで、植物の力を取り入れ、生活習慣病や老化の防止に活用できます。

恒例のももりん体操  
今月は上半身運動を  
中心に行いました