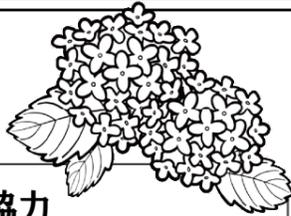




# 新年度がスタートしました 総会は書面決議＝方針・予算が決定



今年も会員の健康と安全を最優先に考え、定期総会を開かずに書面による総会決議となりました。これで、総会中止は3年目になります。

総会を開けないままの方針や予算の決定となりましたが、会員の皆様のご理解とご協力により賛成多数で原案通り決定いたしました。

コロナ禍の中で県内では新規感染者が高止まりの厳しい状況にありますが、できる限り充実した楽しい行事を進めて参ります。会員みんなで顔を合わせて懇談・交流が出来るような会や催し、親睦旅行もできるだけ実施して行きたいと考えています。ご期待ください。

ご理解ご協力  
ありがとうございました

総会通知と併せて、年会費の集金を行いました。会員の皆様のご協力によりお陰様で完了することができました。

ありがとうございました。今年度も、総会方針にそって予算の執行に努めていきたいと思えます。

## 5月にあること

▶シニアサロン  
5月10日(火)午後1時30分～  
/ホーユウパレス集會室

▶役員会  
5月13日(金)午後6時～

## 4月にあったこと

▶シニアサロン 8日(金)  
▶役員会 8日(金)

# 誕生日プレゼント！ 結成当初のイベントを復活

計画通りに楽しい行事が開けない状況の中、今年度は平成会結成当初にあった誕生日プレゼントを行います。会員の皆様のご意見を伺いながらすすめていきます。お楽しみに…。

## ★ 5月生まれの会員様 ★

〇〇〇〇さん (13日)

〇〇〇〇さん (20日)

お誕生日おめでとうございます  
ますますお元気で！

ひとつとせ  
この時季に少し暑さをおぼえる程度の陽気を薄暑と呼ぶそうです。「薄い」暑さとは、独特の表現ですね▼漢字の薄は「薄い」「わずかな」という意味ですが、「迫る」「近づく」という意味もあるようです。ここから「薄暑」「薄暮」などが生まれました。暑さに近づいたが、まだ本格的な夏の前ぶれだということなのでしよう▼平均気温は20℃程になり、木々の緑から万緑という表現が似合うようになっています。本格的な夏が近づいていることを感じます。うっすらとにじんだ汗が、かえって風のありかを知らせてくれるといった心地よい暑さです。とてもいい季節になりました。

温かくなって来ました  
晴れた日は「3密」に注意して  
戸外に出かけましょう  
全身にお日さまを感じましょう

# 気軽に足を運んで交流や話題の場に 毎月開いています～シニアサロン～



クイズに挑戦で、脳トレ中！～4月8日例会～

今月は「ももりん体操」を最初から最後まで通して行いました。参加された皆さんがテレビ画面を見ながら熱心におよそ30分間の体操をしました。その後は、「四文字熟語クイズ」で脳トレや最近の話題などの雑談でお茶会。月に一度の交流や気分転換になりました。なお、来月から第2火曜日に開くこととなります。

# よろけない、転ばない、歩くのが楽になる＝简单体操①

今月から、足腰を鍛える简单体操を4回に分けてご紹介します。今回は「つま先文字体操」です。片足立ちでもよろけない体を作ります。

【目標】自分の名前を左右の足で1回ずつ書きましょう

1 片手でイスの背を持ち、バランスを保ちます。



肩幅に広げる

たくさんの文字に挑戦することで、さまざまな筋肉が刺激されます。

2 外側の足のつま先で、床に自分の名前を書きます。



まずは平仮名から。慣れてきたら漢字にもチャレンジ！

## イキイキあんしんメモ



日常生活を制限なく過ごせる健康寿命を1日でも延ばそうと、食事に気を配っていることと思います。“寝たきり”など、不健康な期間をいかに短くするのか、そのヒントが”昨年8月に米国大学の論文で発表されました。

### ■健康寿命を縮める食事

- ・ホットドッグ・ハム・ソーセージ・コーラ・ミートローフ・ピザ・ハンバーグ・ビーフステーキ・ベーコン・チーズバーガー

### ■健康寿命を延ばす食事

- ピーナツ・ピスタチオ・ピーナツバター（甘くない）・サーモン・納豆ご飯・バナナ・りんご・もも（缶詰）・豆類（調理済み）・オートミール

（つづく）次号で、最強の朝食献立をご紹介します。