



会津奥座敷・東山温泉の町並み

会津・東山温泉2泊～ゆったり温泉を満喫～
恒例の親睦旅行(6月20日～22日)＝「県民割」を利用して格安に

- 会津・東山温泉2泊3日
6月20日(月)～22日(水)
- 参加費用：22,000円
※なお、昼食代、見学料は各自負担になります
- 申し込み締め切り：5月30日(月)
各役員にお申し出ください

平成会恒例の親睦旅行を実施します。県の割引制度を利用して、参加者の負担ができるだけ軽くなるように計画しました。多くの参加を期待しております。

2日目(6/21)に、会津の名所を観光(予定)
ゆっくり、ゆったり3日間を計画

どなたでも、安心して旅行が楽しめるように、余裕のあるコースを計画します。また、6月末限定の割引を利用しますのでお財布にも余裕の旅行です。詳しくは後日ご案内します。

HAPPY BIRTHDAY

★6月生まれの会員様★

〇〇〇〇さん(5日)
〇〇〇〇さん(18日)
〇〇〇〇さん(26日)

お誕生日おめでとうございます
ますますお元気で!

今年も広報誌コンクール(令和3年度)で「御山越平成会たより」が奨励賞を受賞しました。

会員皆様のご理解とご協力の賜と感謝しております。今後も充実した内容に心がけて発行して参ります。

6月にあること

- ▶シニアサロン
6月14日(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集会室
- ▶役員会
6月10日(金)午後6時～

5月にあったこと

- ▶シニアサロン 10日(火)
- ▶役員会 13日(金)

季節の野菜作りを楽しんでいきます。土を耕して苗や種を植え、手入れをします。一つひとつを手にかけて育て、その収穫の楽しさは格別です。遠くへは行けなくても、近くの畑に出れば、そこはもう自分の世界。外の空気を吸い、日の光を浴びて。時間がたつのも忘れるくらい日々無心で作業します。体にもいいですが、意外と頭も使います。土や肥料の分量はどのくらいか、次はいつ種まきをしようか…目の前のことだけでなく、少し先のことも考える必要があるのです。歳を重ねても良いようです。何よりの喜びは、収穫した野菜たちを食卓で味わうこと。手塩にかけた獲りたての野菜は、香り高く、甘い美味です。

ひとつとね



暑い夏が近づいて来ます。衣・食・住を整えて、ひと足早く、夏に向けた準備をしましょう！夏向けの体づくりを！

栄養補給と運動⇒筋肉を維持⇒「フレイル」予防
～「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間の状態です～

運動機能が低下すると自立した生活がだんだん難しくなってきます。そうなる前に、しっかり食べて、体を動かして予防しましょう。

あなたの「歩みの力」をセルフチェック!☑
当てはまる数が多いほど、「脚の老化」が進んでいます。

- カーペットや敷居でつまずく。
- 下り坂でふんばりがきかない。
- 昔より速く歩けなくなった。
- バランスを崩してよろける。
- バスに乗るのに時間がかかる。
- 重い荷物を持ち運ぶのが大変。



階段の上り下りが楽になる＝簡身体操②

足腰を鍛える簡身体操の2回目です。今回は「かかと上げ体操」です。ふくらはぎを鍛えることで足の上げ下ろしが楽になります。

【目標】片足10～15回を左右3セット

1 背筋を伸ばし、イスに座ります。



テレビを見ながらOK。手軽にふくらはぎを鍛えましょう。

2 片足のかかとをこぶし1個～1個半ほど上げます。



ゆっくり1と数えながら上げ、1・2・3で下ろす

足の親指の付け根で踏ん張るようにしましょう!

イキイキあんしんメモ



■朝食での健康寿命を延ばす最強の“食べ合わせ”

【豆乳グラノーラにバナナ】

グラノーラには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含まれます

【オートミールとミニサラダ】

最近、人気の高いオートミールは、食物繊維が豊富。

【ピーナツトーストとハムサラダ】

ピーナツバターは甘さ控えめなものを。

【トマト目玉焼き定食】

ご飯派の定番メニュー。ほぼ完全栄養食品の卵とトマト。

【納豆ご飯、野菜、味噌汁】

納豆は食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、血栓溶解効果も。

どれもおいしくいただける“食べ合わせ”なので、箸が進む。おいしい食生活で、健康寿命も延ばしましょう!