

蝉の聲と共に本格的な暑さがやってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。ワクチン接種の4回目が始まりました。感染が異常な数値で拡大しています。

各自で換気や除菌などの基本的な対策をしっかりとって、この難所を乗り越えましょう。

さて平成会では、この状況にはありますが、各種の楽しい行事を再開



いも煮会で歓談・親睦・交流（令和元年10月8日）

するために検討しています。秋のいも煮会は、4年前に開いたままです。感染対策等を十分考慮しながら開ければと考えて

おります。また、これまでの行事に限らず、会員の親睦・交流になるようなことがあ

ればすすめたいと思います。皆様からも、良い

アイデアなどありましたら役員等を通じてお届けお願いいたします。



暑さ対策「三とる」 〓 人との距離を「とる」、戸外など人と距離をとれる場面ではマスクを「とる」、水分をこまめに「とる」

8月にあること

- ▶ 役員会 8月12日(金)午後6時～
- ▶ シニアサロン ※8月はお休みします。

7月にあったこと

- ▶ 役員会 8日(金)
- ▶ シニアサロン 12日(火)

参加してみませんか：北信地区ミニゴルフ大会

9月17日(土) 鎌田小グラウンド



すでに、チラシでご案内しております。気分転換に、広く地域との交流に、老化防止に！お気軽に参加してみませんか？申し込みは、8月10日までに最寄りの役員へお申し出お願いいたします。

ひととき

「おなががすいてもがまんします。はやくとちゃんをかえしてください、おほしさま、かみさま、おねがいします」▼戦争の終わる一年前でした。とある街角の七夕飾りの中に、たどたどしい文字の短冊が目にとまりました。飢えに耐えながら、戦地こつられた父の帰りを待つ幼子の心情が痛いほど伝わります。短冊を持つ私の手は細かく震えたものです。この子も、私自身も誰もが、戦禍の下で過酷な境遇にあったのです▼姉は、満州で家族を得ましたが、夫を戦火で失い、敗戦の混乱の中で帰国の途についたものの、栄養失調のため乳飲み子を失い、全てを失い、小さな骨壺だけを胸に日本にたどり着きました▼戦争は、命だけでなく、人として生きること、人間の尊厳までも奪い去ります。あれから……77年目の夏を迎えました。(し)



普段の生活や時の話題などで、話に花が…

シニアサロン＝毎月の第2火曜日に開いています



コロナ禍にあっても、シニアサロンだけは計画通り開いています。もちろん、検温、マスク、換気、除菌などの感染対策を十分にしておこなっています。パズルなどの頭の体操や「ももりん体操」で体の老化防止などを行っていますが、自由に思いついた話題を出しての雑談が大半です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。(担当：〇〇)

片足立ちでもよろけない

***** 単体操③ *****

足腰を鍛える単体操の3回目。今回は、「脚の開け閉め体操」です。片足立ちでもよろけにくい体を作ります。ももの内側と外側の筋肉を強め、ぐらぐらしないバランスの良い足運びが出来るようになります。

【目標】 1(外)と 2(内) 7秒ずつ、3セット

- 1 広げたひざに両手で内側へ力を加え、脚の力でひざが閉じないようにキープします。



ももの内側と外側をバランスよく鍛えられます。

- 2 逆に、広げたひざに両手で外側へ力を加え、脚の力でひざが開かないようにキープします。



イキイキあんしんメモ



歳を重ねてもイキイキ感を保つポイントは？

◆いくつになっても遊び心を！

もちろん、年相応の言動も大事ですが、いくつになっても若々しい人は大抵、遊び心やチャレンジ精神があって能動的に生きている。「もう歳だから」「そういうのはいいや」「どうせ」は禁句。

◆たくさん外に出て五感を働かす
家でのおんびりする時間も必要！ただ、できるだけ外に出て五感を働かせた方がいい。散歩はもちろん、ちょっとした外出や友だちとのおしゃべりはリフレッシュになります。一日中家で食っちゃ寝したりは、老けこみますね。

◆親切心と愛情は必須

生活習慣を整えるのはもちろん、周りに親切にすることによって自分の幸福度が上がるし、誰かを愛することによって優しく、若々しくいられる。社会から孤独しない方がいいよね。歳を取っても人との関わりを持っている人の方が健康的。