

「いも煮会」を開きます！ 10月2日(日)

3年ぶりの親睦・交流 = 会費無料で開催 =



平成会恒例の行事「いも煮会」を計画しました。10月2日(日)昼の12:00、御山越集会所を会場に開きます。

なお、今回は会費は無料で行います。コロナの影響で恒例の行事が思うようにできないで来ましたが、これが実施でき

ますと3年ぶりの会員の親睦・交流となります。ぜひ、多くの会員の皆様の参加を期待しています。

会員の皆様お元気でしうか。コロナにより、何も出来ずに3年が経ってしまいました。一方で、世間一般でも何かと行うことができてまいりました。平成会もまず、いも煮会を行うこといたしました。なお、今後も老人会が勧めるニュースポーツを始め、新年会もできればと思っております。皆さんの参加をお待ちいたします。

会長 ○○○○

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

高齢者の健康と交流・親睦のために 市老連がニュースポーツの普及をすすめています



「ニュースポーツ」とは？、聞き慣れない言葉ですが、実際にやってみますと「あゝ何だ！簡単！面白い！」というような種目のスポーツです。代表的なのが、先の東京パラリンピックで公式種目となった「ボッチャ」(右イメージ図)。市老連ではその普及に努めています。6月には指導者講習会が開かれました。平成会でも、楽しい会員交流のために「スポーツ会」を開く予定です。

ひざの曲げ伸ばしが楽になる

***** 简单体操④ *****

足腰を鍛える简单体操の4回目。今回は、「ひざ伸ばし体操」です。ひざの曲げ伸ばしが楽になり、階段の上り下りや歩くのが楽になります。

【目標】 片足10~15回ずつ 3セット



1 背筋を伸ばし、イスに座ります。

2 つま先を立てた状態で、片足のひざを伸ばせる位置まで上げます。

ゆっくり1と数えながら上げ、1・2・3で下ろす

イキイキあんしんメモ



朝起きるのがつらい、途中で力がなくなることがある——これは体内に疲労がたまっているからかも知れません。

季節によって住処を変える渡り鳥。最も長距離を飛ぶといわれる渡り鳥は、1年間に8万 km 以上（地球2周分）移動することがわかっています。そんなことができるのは翼の付け根に、一般的にイミダペプチドと呼ばれる成分が豊富に含まれているからなのです。この成分は元々動物の体内にあり、体の最も酷使する部分に豊富に存在し、ヘトヘトにならないよう助ける働きをもっています。

この成分が多く含まれる食品をとることで、疲労の蓄積を予防し疲れを和らげる事ができます。

手に入りやすい食品では、まずは「鶏の胸肉」です。また、海洋を一時も休まず泳ぎ続ける「マグロ」「カツオ」などの大型回遊魚に多く含まれています。

安全対策に万全を期します

換気・検温・手指消毒 そしてマスク等

この状況での開催ですので、できる限りの安全対策をしながら会をすすめます。なお、状況の判断により開催が延期または中止になることも予想されます。あらかじめご了承ください。（詳しくは次号でご案内します）

=お知らせ=

9月のシニアサロン

9月は会場の都合で、町内の集会所で行います。お間違いないようにご参加ください。（担当:岩崎）

9月にあること

▶ 役員会
9月9日(金)午後6時~
御山越集会所

▶ シニアサロン
9月13日(火)午後1時30分~
御山越集会所

▶ ミニゴルフ大会
9月17日(土)午前9時30分~
鎌田小学校グラウンド

▶ 北信地区役員会
9月30日(金)

8月にあったこと

▶ 役員会 8日(金)

ひととき

昭和に生まれ、平成、令和と時代

が変わりました▼小学校の運動会では「飴食い競争」や「パン食い競争」という今なら衛生面でどうかなあという種目がありました。子どもがおつかいでお酒やたばこを買ってました。雑誌の文通コーナーには個人情報満載でした▼犬は外飼いでフンの始末などしません。たばこは、いつでもどこでも吸えるのが当たり前。どこに行こうが、周囲がモクモクしていました。よくも悪くも昭和は「何でもあり」だったのです▼「信」じられない！というところが、当たり前の時代でした。昭和は、よく言えば大らかな時代。昭和、平成を駆け抜けた身からすると、令和の時代の変化もワクワクします。そういう意味では長生きは悪くないですね。

