

## 3年ぶりに開きました！ おいしい芋煮と和やか談笑 久しぶりの親睦・交流に ～平成会の恒例行事「いも煮会」～



3年ぶりの和やか談笑 (令和4年10月9日)

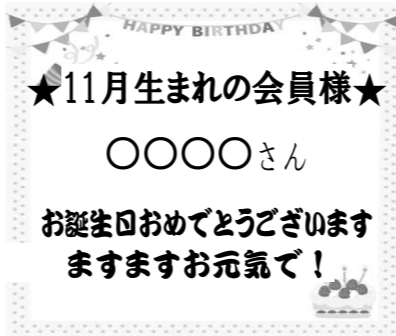
平成会の恒例行事「いも煮会」が、9日(日)御山越集会所で開かれました。コロナ禍で様々な活動が制限されている中で、実に3年ぶりの開催となりました。

参加者は、10名と少なく、やや寂しい感じもありましたが、美味しい芋煮と賑やかなおしゃべりを大いに楽しみました。参加状況については、久しく交流の機会がなかったことや会員数の減少、会員それぞれの都合や体調などが大きく影響しているように思われます。

今回の「いも煮」には、〇〇様、〇〇様、〇〇様から各種野菜をたくさんいただきました。ありがとうございました。

これから、楽しい行事をすすめます  
「新年会」や「屋内スポーツ」などを検討中

この状況ですが、平成会では、今後も会員の親睦・交流や健康維持などのため、楽しく有意義な行事をすすめていきます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



★11月生まれの会員様★

〇〇〇〇さん

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

いつの間にか朝夕が冷え込むようになり、冬到来の予感で身が引き締まります。▼気温が下がる季節になると、昔から凍み豆腐、干し柿、干し芋などの自家製の干しもの作りが多くの家で行われてきました。日中は外に出しますが、露や霜を避けるため軒下につるしたり、夕方には家の中に取り込み翌朝にまた外に出すという作業をしたものです。▼11月の初冬は寒くなり冷たい北風が吹きますが、高気圧の影響で風が弱まり穏やかで、まるで春のように温かい晴天の日が訪れます。小春日和です。▼秋の柔らかな日差しが心地よく感じられ、紅葉を見ながらの散歩などに最適の気候です。寒さは次第に厳しくなりますが、この季節ならではの日差しのおぬくもりや景色を楽しみたいですね。



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  
でも、朝晩の冷え込みには注意！

## 福島県の代表で参加します(〇〇〇〇)

=ねんりんピック神奈川2022<11月12日~15日>=



令和4年11月12日~15日まで、神奈川県で行われる「ねんりんピック」は、32種目で行われます。マージャンは厚木市の萩野運動公園で13日に団体戦、14日に個人戦が行われます。参加選手は、47都道府県プラス政令都市19、計66チームで、神奈川県からは、神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市の4チームが参加します。

福島県は1チームです。私は、平成26年の栃木県、平成27年の山口県、今年の神奈川県と、今回で3回目の参加となります。

## 毎月、開いています

毎月第2火曜日は、「シニアサロン」です  
お気軽にご参加ください=談笑、頭と体のらくらく体操

いつまでも健康で過ごせる条件として、①バランスの良い食事、②適度な運動、③十分な休息・睡眠が大切とされています。そして、もう一つ「人との交流、社会的な生活」があげられます。



テレビ画面で「ももりん体操」をやっています

つまり、他と接触しないで一人だけで1日中過ごすのは、老化を早め不健康になりやすいようです。他の人に話したり話を聞いたりすることは、脳の活性化にもとても効果があるそうです。

シニアサロンは、日常に変化と一人では出来ない会話や交流をもたらします。お気軽に参加して、普段の生活にひと味違ったひとときをプラスしましょう

### 年末年始を安心して過ごすために

オミクロン株対応ワクチン=追加接種

5回目の接種案内が、市から届きました。「え~!?また、やるの?」とか思いがちですが、重症化予防・感染・発症予防、さらに今後の変異株に有効の可能性のあるワクチンです。忘れず予約して接種されることをおすすめします。



### イキイキあんしんメモ



気温の寒暖差が大きくと、自律神経の働きが乱れ体が疲れます。これを「寒暖差疲労」といいます。

自律神経が乱れると、疲れがたまり、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などの心身の不調をもたらします。

自律神経を整えるには、①身体の局所(筋肉や内臓)を温める ②散歩などの運動をする ③首肩の筋肉をストレッチする ④身体を温める食べ物を多くとる ⑤規則正しい生活(適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びること) ⑥38~41度の湯に首までつかり体の芯まで温め、自律神経の集まっている首を温めることです。自律神経は首だけではなく、耳の周りにも集中しています。耳をつまんで前後に回したりすることも自律神経の働きを整えるのに有効です。