

新年会～久しぶりの顔合わせ～

お互いの近況報告や談笑に花



感染予防のため、あまり長い時間は出来ませんでした。限られた時間の中で、久しぶりの談笑が絶え間なく続きました。

3年ぶりに新年会が開かれました。〇〇副会長の進行で会が進められました。開会にあたり〇〇会長から「コロナ禍のため、思うように行事が出来にくい状況が続いている。その中で会員の親睦交流を第一に考え、感染予防対策をしながらシニアサロンや親睦旅行を行ってきた。また、去年は3年ぶりのいも煮会を開くことができた。そして今日、皆様のご理解とご協力と新年会を開いた。今後もできる限りの工夫と努力で続けていきたい」との挨拶がありました。続いて〇〇会計担当の音頭で乾杯。交流・懇談に入りました。

会の開催にあたっては、様々な準備が役員を中心に行われました。また、〇〇〇〇さん

さんから手作りの季節の料理をいただきました。

ありがとうございました

お気軽にご参加ください

～毎月第2火曜日はシニアサロンです～

パズルなどの頭の体操、「ももりん体操」やテレビ体操などで心身の老化防止をしています。その他、自由な楽しい雑談もあります。お気軽にご参加ください。(担当:〇〇)

★ 2月生まれの会員様 ★

〇〇〇〇さん

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!

寒い季節の感染症対策 ①手洗い ②マスク着用 ③加湿(結露に注意) ④水分をとる ⑤日向ぼっこ ⑥ビタミンDをとる

ニュースポーツ(スカットボール)で盛り上がりました

予定以上の4回戦に！かけ声や歓声でゲームに熱中



おお！いいコースだ！うまく入るか!? (〇〇さんのショット)

新年会の午前中は「ニュースポーツ体験会」として、「スカットボール」という室内競技を行いました。競技に詳しい〇〇〇〇さんの説明と進行で競技開始。最初の内は、皆さん慣れない様子で手加減が定まらずにおっかなびつくりでした。

回を重ねるほどに、力加減やコツを掴んできたようで、高得点をマークする人も出てきました。時間にも余裕があり盛り上がっていたため、予定以上の4回戦まで熱戦。優勝は〇〇さん(得点34)。準優勝:〇〇会長(得点29)、3位:〇〇さん(得点28)、4位:〇〇さん(得点24)、(以下略)という結果でした。少しやれば誰でも楽しめる競技なので、思うように得点にならなかった方も含めて皆が熱中し大いに笑い、楽しむことができました。

今後も、進めていきます=ニュースポーツ すすんで参加し、生活に「楽しみ」をプラス

今年の「市高齢者スポーツ大会」から種目が一部変更になります。ケガなどの危険を伴う種目から、誰でも気軽に参加できる「ニュースポーツ」が主な種目になります。平成会でも、気軽に参加できる競技をこれ



誰でも気軽にプレーできる、誰もが楽しめるゲーム感覚で体を楽しく動かせるスポーツでした

からも体験・実施していくことにしています。気持ちよく体を動かしイキイキした楽しみをプラス!

イキイキあんしんメモ



自分の平熱を知っていますか? 健康的な人の平熱は36.5~37.1℃。

高めの体温は、次のような効果があります。体温が37℃台でがん細胞を攻撃するNK細胞が最も活性化します。また、酵素活性が高まり、白血球の質が良くなることで免疫力が高まります。

つまり、ウイルスを撃退する力が強まり、例えば風邪を引きにくい、などの健康体質になります。さらに、血流が良くなり脳の老化防止効果や代謝がよくなります。

体温が1℃下がると、免疫力は30%落ちると言われています。

体温を上げる習慣とは……

- ①30分の朝散歩
 - ②白湯を飲む
 - ③スクワット(足腰の屈伸運動)
 - ④湯船に入って10分浸かる
- 無理なく心がけてみましょう

転ばぬ先の杖、転んだ後の安心補償 ~熟年生活安心保険のご案内~

加入しますと、日常生活の様々なケガなどが補償されます。老人クラブ会員ご本人とその配偶者だけでなく、ご家族の方もご加入いただけます。

★申し込み/2月中旬~3月中旬 (2月中旬に「申し込み書」をお届けします)

★保険期間/令和5年4月1日午後4時~令和6年4月1日午後4時 (1年間)



ひととき

歳のせいかな寒さが身に伝える。と

は言え、もつすぐ節分。「季節を分ける」「季節の変わり目」という意味だそう、節分の翌日が立春。冬が終わり暖かな春の季節に入る▼節分と言えば豆まきだが、これは昔この時季に鬼が出るという「鬼」魔「魔まを滅(め)つする」という言葉から無病息災を願う習慣になったそうだ。豆は「煎った大豆」で、生の豆は「魔」から芽(目)が出てくるということ、大変縁起が悪いとされる▼暦の上では春だが、寒さが厳しい日が続く。一方で去年のような大雪までにはならず一安心している。このまま春を迎えたものだ。「冬来たりなば、春遠からじ」といふことか。

