

## ニュースポーツスカットボール交流会を開きます 6月18日(日)午前10時～ ホーユウパレス集会室

スカットボール  
どなたでも気軽に  
楽しめます



歓声や笑いがあふれる楽しい会になりました  
1回目のスカットボール交流会(1月22日)

スポーツ体験交流会を開きます。ゲームの後、お茶とお菓子で軽い懇談会も予定しております。ぜひご参加ください。

### ご近所、誘い合って楽しい体験を 会員以外の方も大歓迎です

今回は、会員以外の方々のご参加も歓迎いたします。会員の皆さんは、ご近所の皆さんに声をかけて誘い合ってご参加ください。たくさんの皆さんの参加で、より楽しいひとときになることを願っております。

平成会の行事に誘い合わせて参加しましょう!! 加入を勧めましょう!! 御山越!! この地域を皆で支え合いましょ!!

### 6月にあること

- ▶シニアサロン  
6月13日(火)午後1時30分～  
/ホーユウパレス集会室
- ▶ニュースポーツ交流会  
6月18日(日)午前10時～  
/ホーユウパレス集会室

### 5月にあったこと

- ▶シニアサロン 9日(火)
- ▶市老連総会 16日(火)

## 気軽にご参加ください

### \*定例行事=シニアサロン\*

毎月第2火曜日は、シニアサロンの日。体と頭の体操、気軽な雑談で楽しく健康維持をしています。どうぞ、ご参加ください。



足腰鍛えるスクワット(ももりん体操)  
5月のシニアサロン(5.9)

◆今月のことば◆  
楽しまずして  
何の人生ぞや

吉川英治(小説家)

### ひととき

雨が長く降り続く季節がやってきます。雨が長引くと、至る所がジメジメして嫌な気分になりますし、大きな災害にならないければ良いとか案じられます▼雨が降って「嫌だな」と思うのは、過去の経験と重ね合わせて今日の雨を見ているからです。雨の日も、風の日も、「日々是好日」。天気は優劣はありません——うん、天気に、良いも悪いもないというところ?

雨が長く降り続く季節が長引くと、至る所がジメジメして嫌な気分になりますし、大きな災害にならないければ良いとか案じられます▼雨が降って「嫌だな」と思うのは、過去の経験と重ね合わせて今日の雨を見ているからです。雨の日も、風の日も、「日々是好日」。天気は優劣はありません——うん、天気に、良いも悪いもないというところ?



## 〇〇会長が功労賞で表彰、おたよりが優秀賞受賞 福島市老人クラブ連合会総会



ふくこぶし福島(市老連)総会(5月16日、文化センター)

〇〇会長が10年在職での功労賞で表彰、おたよりが優秀賞に選ばれ、市老連の総会の場で表彰されました。

おたより原稿募集中!!  
日頃の思うこと感じたことなどをお寄せ下さい。また、身近な写真や絵、イラストなどありましたらお寄せください。

## 大人の「筋活」で、心臓も脳もハッピーに! 筋活エクササイズ=「軽い負担で速く動く」がポイント

筋肉は、何もしなければ25~30歳ごろから年に1%ずつ減っていきます。ですが、年齢を重ねても、筋肉をつけることはできます。筋力に自信がない人でも「軽い負荷で速く動く」ことを繰り返せば、重いバーベルを上げ下げするのに近い効果が得られます。

その特性を生かして開発したのが下のエクササイズです。筋活は継続することが大事ですので、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



壁腕立て伏せ  
10回×1セット

① 両足を肩幅に開いて壁の正面に立ち、両手の親指と人さし指で壁に小さな三角形をつくる。

伸ばした腕よりもやや離れる。

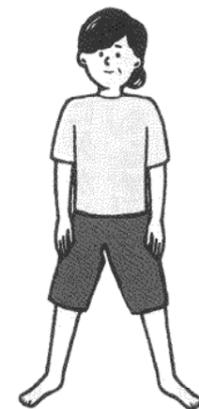


上半身をまっすぐにキープ。

② 息を吸いながら、壁に向かって体を倒したら、息を吐きながら両手で壁を押して①に戻る。

※らくにできる人は、床でのひざつき腕立て伏せがおすすめです。

腰が反らないように。



バレエスクワット  
10回×1セット

① 両足を肩幅の1.5倍ぐらいに開き、爪先を外側に向けてまっすぐに立つ。



上半身をまっすぐにキープ。

② 息を吸いながらひざを曲げて腰を落としたら、息を吐きながら①に戻る。

ひざが内側に入らないように。