

## 今年も、楽しく交流できる行事をいろいろと... ？スポーツ交流会？いも煮会？親睦旅行？新年会？

今回開いたスポーツ交流会や毎月第2火曜日に開いているシニアサロンなどで、今年度平成会をどのようにすすめていくか、どんな行事を計画するかなどについて、話題が出されます。種目を変えてスポーツ交流会、秋にはいも煮会、親睦旅行も計画されれば参加したい、あとは新年会かな？...などなど、楽しく様々な意見があがります。会員皆様のご希望に添うよう計画して参ります。お楽しみに。



体操や脳トレの後の雑談が盛り上がることもあります  
シニアサロン～6月の定例会(6.13)

## 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

今年度は、会員拡大をかねて、様々な行事に会員以外の皆さんにも楽しんでいただけるようにしています。ご近所、誘い合ってご参加ください。

### 7月にあること

▶シニアサロン  
7月11日(火)午後1時30分～  
/ホーユウパレス集会所

### 6月にあったこと

▶シニアサロン 13日(火)  
▶スポーツ交流会 18(日)  
▶北信役員会 20日(火)

## 気軽にご参加ください \*定例行事=シニアサロン\*

シニアサロンは、普段の生活に「変化」と「他人との交流」をもたらします。これは、老化防止と脳の活性化にとっても効果があります。お気軽に足をお運びください。

◆今月のことば◆  
笑いのない1日は、  
無駄にした1日である。  
チャーリー・チャップリン(俳優・監督)



### ひととき

七月七日と言え  
ば七夕を思い浮か  
べますが、この日  
は「小暑」とも呼ばれます。梅  
雨明けが近づき本格的な夏の  
暑さが始まると言われています。  
▼北海道では一年で最も快  
適な季節を迎えます。蝉が鳴  
き始め、蓮の花が咲き始める  
頃です。衣食住のあらゆるも  
のが夏向きものにか変わる  
時です。部屋の模様替えや衣  
類など、居住環境を夏向きに  
します▼強い日差しと共に気  
温が一気に上がる時季のため、  
体調を崩しやすくなる頃でも  
あります。天気予報やニュー  
スで「小暑」という言葉を耳に  
したら、本格的な夏を迎える  
合図と考えましょう。暑さを  
乗り切るために、しっかりと  
食べて適度な睡眠と運動で体  
力を維持しておきたいですね。



## 笑いの絶えない楽しい会になりました ニュースポーツスカットボール交流会

6月18日にニュースポーツ「スカットボール」を楽しみながらの歓談・交流会を開きました。11名の皆さんが参加され、普段の生活では得られない楽しい交流の機会となりました。



吉井さんの第3ラウンド最終ショット!  
参加者皆さんが、それぞれに楽しく得点を競い合いました

また、町内会へも参加を呼びかけたところ、総務部長の〇〇さんが見えられ、一緒に楽しんでいただきました。今後の町内会との連携を強めるためにも、一同大変心強く感じました。ありがとうございました。

## 〇〇さん vs. 〇〇さん 2位決定戦で盛り上がり! ～〇〇さんが、最高得点で1等賞～

1月の新年会以来、これで2回目になります。さすがに、皆さんそれぞれの得点は確実に伸びている結果となりました。今回は、3回戦行い合計得点で5等までの入賞者を決定しましたが、なんと〇〇さん、〇〇会長が2等同点。2等決定戦でさらに盛り上がりました。

## 和やかに雑談・茶話会、 \*ゲーム後の談笑・交流会\*

ゲーム終了後、ささやかな茶菓で短時間の茶話会を開きました。近況交流や今後の行事などについての話題など、楽しい談笑が続きました。お疲れ様でした。



今後の行事のことなど、いろいろな話題がでました  
ゲーム後の茶話会も、楽しいひとときに...

### イキイキあんしんメモ



熱中症に注意しましょう。

- ①体内の水分が不足しがちです。  
若年者より体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています。暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します。

体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

\*\*\*\*\*

熱中症を防ぐポイント

- のどの渇きを感じなくても、早め早めにこまめな水分補給を心がけましょう
- 「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう
- エアコンや扇風機が苦手な人は、設定温度や風向きを調整するなど、工夫してみましょう
- 風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう



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!!