

この1年を振り返って

行事いろいろ、多くの参加で交流すすむ

この1年間様々な行事がありました。参加くださいました会員の皆様に感謝申し上げます。



ももりん体操で体を整えています
(シニアサロン)

今年の新年会は、ニュースポーツを取り入れ楽しく盛り上がりました。6月にもスポーツ交流会を開き、参加者で楽しいひとときを過ごしました。市労連総会では、田中会長が功労賞で表彰されました。9月の清掃活動には早朝から参加がありました。4年ぶりの北信作品展で羽根田さんが絵画を2点出品されました。いも煮会、親睦旅行などを行い親睦交流を深めました。来年も工夫しながら行事を計画します。お楽しみに…。

今年あったこと(主な出来事)

- 1.22 新年会・ニュースポーツ
- 3.20 傷害総合保険申込み
- 4. 定期総会(開催中止)
- 5.16 市老連総会
- 6.18 ニュースポーツ交流会
- 9.15 市老連研修会
- 9.16 清掃奉仕活動
- 9.17 いも煮会
- 10.1 町内会行事に参加・協力
- 10.5~7 親睦旅行
- 10.14 北信地区おとしり作品展

●シニアサロン(毎月第2火曜日)
今月で11回開催です。主に頭と体の運動、雑談などで交流します。

12月にあること

- ▶シニアサロン
12月12日(火)午後1時30分~
/ホーユウパレス集会所
- ▶北信スポーツ交流会
12月14日(木)午前9時30分~
/北信学習センター・ホール

11月にあったこと

- ▶シニアサロン 14日
- ▶北信役員会 20日

ひととき

さてさて、今年も最後の月・12月になります。速いものです。月日の流れは：▼12月には、暮古月(くれこつき)という別名や雪月(ゆきつき)の趣のある美しい呼び名もあるそうです。慌ただしくて、そんな情緒に浸る余裕なんか—と、思ってしまうのですが…。でも、慌ただしくても、だらだらしていても、今年も細々とも生きてきた自分に変わりはないです▼自分をいたわり認めることは、より良い来年への架け橋になります。大切なのは生き方の軸を確かめ、油を差してネジを巻き直すこと。来し方を振り返る12月は、丁度良い機会かも知れません▼来年も、たくさんの出会いがあり、発見や感動があることでしょう。それらがすべて結びつき発展していく先に、また新しい自分があります。まずは体力を備え、この師走(しゅうす)を歩いてみたいですね。

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

参加してみませんか=スポーツ交流会

どなたでも気軽に来れるニュースポーツ(北信地区健康づくり)

北信地区連では、会員の「健康づくり事業」の一環として、スポーツ交流会を実施することにしました。一般のスポーツ大会とは違い、気軽にゲームを楽しめる体験・交流会です。

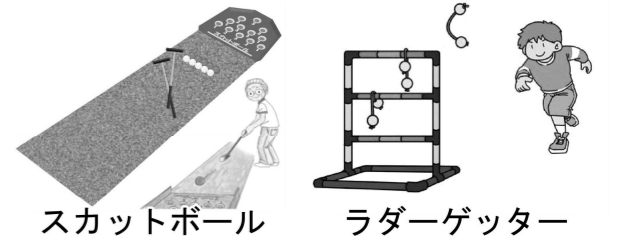
実施種目は、右のニュースポーツ4種目です。

北信地区スポーツ交流会

とき：12月14日(木) 午前9時30分~
ところ：北信学習センター・ホール
※参加希望の方は、12月10日までに申し込みをお願いします。

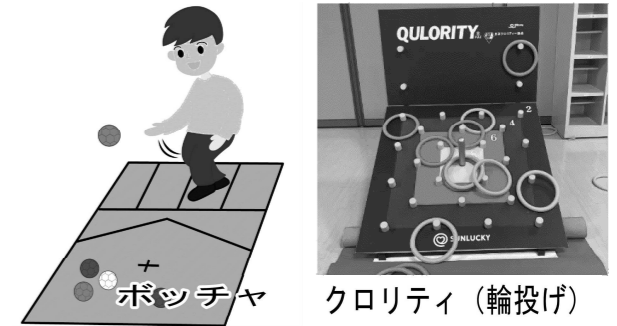
いずれも、どなたでも気軽に楽しめるゲーム感覚のニュースポーツです。参加してみませんか。

ニュースポーツ4種目



スカットボール

ラダーゲッター



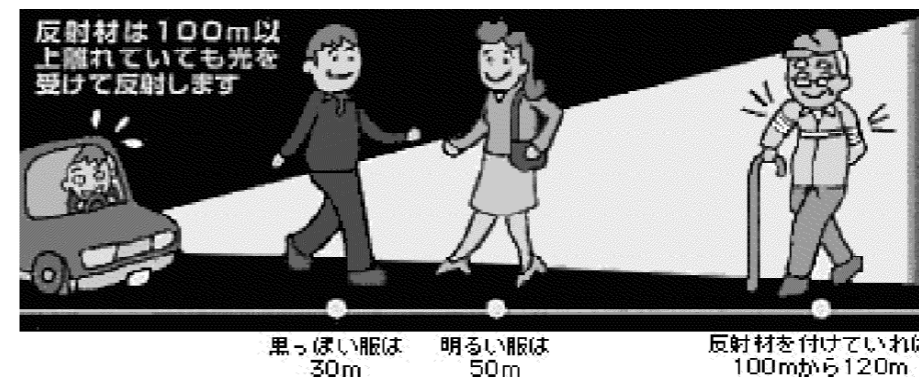
ポッチャ

クオリティ(輪投げ)

夜間・早朝の出歩きに注意

反射材を着用して、安心・安全

寒さと共に日照時間が短くなっています。早朝や夕方・夜間の出歩きはとても危険です。平成会では、先月反射材をお配りしました。暗くなってからの外出には、必ず反射材をつけて、身の安全を守りましょう。



平成会では、インターネットを利用して会の活動内容や運営、最新情報などをご覧いただけるよう「ホームページ」を開設しています。最近の出来事のほか、これまでのお便りや行事、会の案内など、楽しくご覧いただけます。

スマホをお持ちの方は、右のQRコードで「平成会ページ」(左上)を開くことができます。ご不明のことなどありましたら、お気軽にお問い合わせください。



イキイキあんしんメモ



家庭の風呂場で溺死する事故が増えています。10年間で1.7倍、年間1万人を超えました。内92%が65歳以上の高齢者が占めています。原因の多くは、ヒートショックと呼ばれる、温度差による血圧の急激な上がり下がりです。

心筋梗塞や脳卒中に加え、脳梗塞や不整脈などのほか、意識を失い転倒して頭を打つ危険性があります。入浴の際は、室温をよく考え寒暖の差がないように気をつけましょう。

- 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下に
- 入浴時は家族にひと声かけて
- 飲酒後の入浴は控える
- 入浴前に血圧を測定
- 若くても油断は禁物