



会長

田中秀夫

令和六年 元旦

新年会を始め今後もできる限り皆様にお知らせし実施したいと思っています。以上、新年の挨拶といたします。

迎えられたこととお慶び申し上げます。さて、令和五年度総会はできませんでしたが、親睦旅行、芋煮会、早朝の清掃奉仕と例年通り実施致しました。また、今年度は、反射材用品等着用推進モデル団体に指定され、十月一日から一月三十一日まで実施中であり、交通事故などないようにお願い致します。

謹んで
新春のご祝詞を
申し上げます

暑気分転換も大切!! テレビを消す・好きなことに没頭する・親しい人と雑談や長電話・四季折々の景色を楽しむ



をやってから

輪投げ大会 景品付



新年会

1月21日(日)午前11時スタート!

日時：1月21日(日)
◇11:00～ 輪投げ大会 (景品付)
◇終了後～ 新年会
会場：ホーユウパレス集会室
参加申し込み
1月14日(日)までに
参加費用 今回は無料です

健康と安全、そして長寿を祈念して新年会を開きます。(左囲み) 午前11時スタートで、まず輪投げ大会を行い、その後にゆっくりと新年会で歓談したいと思います。ぜひ多くの会員の皆様にご参加いただけますようお願いいたします。なお、数年前までやっていたプレゼント交換は、今年も行いません。ご準備の心配なく、元気な身体だけでおいでください。

1月にあること

▶新年会と輪投げ大会
1月21日(日)午前11時～
/ホーユウパレス集会室

▶シニアサロン
※今月はお休みします

12月にあったこと

▶シニアサロン 12日(火)
▶北信スポーツ体験会14日(木)

今年も楽しく、雑談、体操 ～第2火曜日は、シニアサロン～

ももりん・テレビ体操、脳トレに楽しい雑談、最近の話題など、今年も楽しく続けます。



笑顔で雑談の花盛り (今年6月のシニアサロン)

◇今月のことば◇
笑い声は太陽。
人々の表情から
冬を追い払ってくれる。
ヴァクトル・ユーゴー(作家)

ひととき

寒空にすつきりと晴れ渡った風過ぎ。ちよっとしたお手伝いを数人でやった。何やかにやと言いつたり冗談を言ったりしながら作業自体は、短時間で済んだ。口だけは達者だねえ」とか「いいんだよ、音頭取りがないと仕事もはかどらないし」「どこでも現場監督が大事だあ」などなど。笑いやお喋りが絶えない。だから、やることもそう苦にならずに、あつたいう間に終わったような気分だった。▼「ちよっと、寄ってかない」の誘いに、皆でちよっとお邪魔した。遠慮なくお茶をいただく。そこでまたもお茶の間の談笑が始まる。お茶と一緒に美味しい果物も▼「ほらほらと口だけ達者で：」でもそういう間柄が楽しいのですね。寒い冬でも、心は温かくなります。ああ、美味しいかった。お茶と楽しいお喋り。

地区の皆さんと体験・交流

～北信地区ニュースポーツ体験会に、5名参加～

12月14日(木)に、北信地区のスポーツ体験会があり、平成会からも5名の皆さんが参加されました。「ボッチャ」や平成会でもおなじみの「スカットボール」など4種目のニュースポーツを体験・交流しました。他の単位老人クラブの方々と一緒にスポーツを楽しむことで、交流の輪も広がり大変貴重なひとときを過ごしました。



ボッチャ
パラリンピック公式種目



クオリティ
スポーツ輪投げ



スカットボール
平成会で2回開いています
町内会フェスでも行いました

イキイキあんしんメモ



食べ物が食道ではなく気管に入ってしまった場合、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます。しかし、この機能が鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べ物を排出できず、結果として肺炎を起こすことがあります。

このように、食べ物や唾液などが、気管に入ってしまうことを誤嚥といい、誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

再発や悪化を防ぐためには、舌や首、顎を動かす運動などの口の中のケア。歯磨き、義歯の手入れをきちんとするなど口腔内を清潔に保つ。食事の際は、背筋を伸ばして飲み込むようにすることです。