

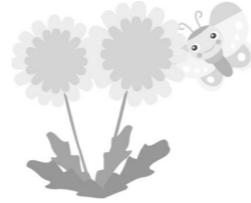
定期総会を開きます

4月14日(日)12:00～ ホーユウパレス集会室

今年は、定期総会を開きます。実に5年ぶりの総会になります。これまでの活動内容を確認しあい、新年度の新しい方針と予算などを決めます。

ご案内の通り、田中会長ご逝去に伴う新体制の確立という特に重要な内容になります。

なお、総会終了後に懇親会を予定しております。会員相互の交流と親睦のため、お弁当や飲み物などを準備いたします。多数のご出席をお願いいたします。



◆今月のことば◆
この世に雑草という草はない
どの草花にも
必ずそこで生きる理由がある
～牧野富太郎(植物学者)～

「出欠届」は、9日までに

別紙「定期総会開催のお知らせ」に「出欠届」が付いています。ご記入の上、4月9日(火)までにご提出ください。会場等の準備の都合上、期日厳守でお願いいたします。

ご準備をお願いします
年会費：2,000円
総会にご出席の際にご持参願います。欠席の場合は、出欠届と一緒にご提出をお願いします。

- 4月にあること**
- ▶シニアサロン 4月9日(火)午後1時30分～ / ホーユウパレス集会室
 - ▶定期総会 4月14日(日)午前12時00分～ / ホーユウパレス集会室
 - ▶北信理事会 4月16日(火)午後1時30分～
- 3月にあったこと**
- ▶シニアサロン 12日

ひつとせき
幼い頃近所に駄菓子屋があった。一円玉一枚を握りしめて、駆けたのを覚えている。たくさんの種類の駄菓子が並んでいた。「駄菓子」とか「お茶菓子」といいう方は、どこか懐かしい響きがある▼「お茶菓子」あつから、寄つてがんしょ」などと近所同士で声をかけていたことも思い出した。いつの時代もお菓子は心を癒やし、人と人をつなぐものなのだろう▼さて、春暖をくり返しながらも春はやってくる。芽吹き季節に何となく外に出たくなるのは、健康な証でだろうか。心おもむくままに歩けば生きた喜びが全身を駆け巡るかも知れない▼そしてお茶とお菓子で一杯の後：改めて人生の「新学期」を意識してはいかがだろうか。いくつになっても今日は何をしても楽しもう…あれこれ考える。

フレイルを知って、早めの介護予防を！ 自分の健康状態を知る ⇒ 生活に気をつける ⇒ 自分を守る

人は年齢を重ねると外出の機会が減り、心と体の働きが弱くなる可能性があります。この状態をフレイル(虚弱)と言います。

フレイルの予防は、右の通り①食事②人とのつながり③運動です。特に運動とは、体を動かすことです。じっとして動かないことが様々な体の障害を引き起こしてしまいます。



1. 空間に平仮名で大きく文字を書く運動 ※膝を伸ばしたまま

フレイル予防=カンタン(?)体操

2. 椅子座位での足踏み



足踏みしながら、声を出して1～10まで数えます。慣れてきたら、声を出して逆から数えます。



3. 椅子からお尻を離す ※お尻を浮かせる



初めは一文字で左右両足行います。慣れてきたら文字数を増やしましょう。

4. 10秒かけて座る



声を出して1～10まで数えながら座ります。呼吸を止めないで行います。3と4は、続けて5回頑張ってみましょう。

手を膝などについて行きます。慣れたら、手をつかないでやってみましょう。転ばないように注意しましょう。

イキイキあんしんメモ
なばな
菜花は、食用の菜の花のつぼみと花茎、若葉の総称。今では通年で目にするようになりましたが、本来は、春の訪れを告げてくれる野菜の代表格。
ほろ苦く爽やかな風味には、冬の間鈍った体を活性化してくれる働きがあり、新しい季節に向かう体の美と健康を後押ししてくれます。
菜花には、特有のほろ苦さと香りが、体を活性化させる働きがあります。体内にたまった老廃物を排出し、停滞している内臓の活動を促すちからがあるといわれています。
また、栄養的にも菜花は優れた食材です。特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。免疫力を高め、美肌づくりにも欠かせないビタミン類も豊富です。

故田中会長のご逝去に伴い、平成会の組織を新たに調整することになります。
当面、会長代理として代行し、記事通りに総会を開きます。総会を経た後、新しい組織で執行することになります。
なお、末筆ながら、田中家よりご遺志を賜りました。ここに、会員皆様へご報告いたします。まことにありがとうございます。

計報
会長の田中秀夫さん(92歳)が3月16日逝去されました。なお、葬送の儀は3月20日に執り行われました。心よりご冥福をお祈りいたします。

つながりが安心、談笑が愉快、顔合わせが楽しい 地域高齢者の安心・憩い 平成会を維持・発展させましょう!!