



## 5年ぶり！定期総会を開きました 昨年度の報告と新年度の方針を決定

今年も、皆様のご協力、定期総会を開くことができました。平成31年以来、実に5年ぶりの総会でした。総会は、議案通り可決され、新年度の方針と予算が決まりました。

総会の後は、懇親会が開かれ、久しぶりの顔合わせで和やかに交流することができました。

今年も、皆様のご協力、定期総会を開くことができました。

新しく会長に選任されました三浦恵美子です。不慣れではございますが、できる限りのことを務めさせていただきますと思います。

今年も、これまで以上に楽しく交流できますよう、各種行事などを計画して参ります。会員の皆様には、より一層のご協力をお願いいたします。

### 5月にあること

- ▶シニアサロン 5月14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① 5月21日(火)午後1時30分～
- ▶北信地区総会 5月22日(水)午前11時30分～
- ▶北信スポーツ交流会② 5月30日(木)午前10時～

### 4月にあったこと

- ▶シニアサロン 9日
- ▶定期総会 14日
- ▶北信理事会 16日

ひとつとね  
 この季節に、小満(しょうまん)という言葉があります。秋にまいた麦の穂が育ち、ほっとひと安心することから、小さな満足という意味だそうです。農耕が生活の糧(かた)だった時代には、農作物の収穫の有無は人の生死に関わる問題だったため、作物の育つと「今のところは順調だ」と満足したこと小満という名が付いたそうです。万物が次第に成長し実を付け始める時期です。暑さも感じられるようになり、田植えの準備も始まります。小満のけだるき午後の読書かな▼陽気が良くなって、万物が次第に長じて天地に満ち始めます。ホトトギスやカッコウの鳴き声が聞こえてツバメがますます忙しそうに飛び交う季節ですね▼外に出て周りの景色を眺め、スーッと深呼吸。この季節を全身で感じましょう。

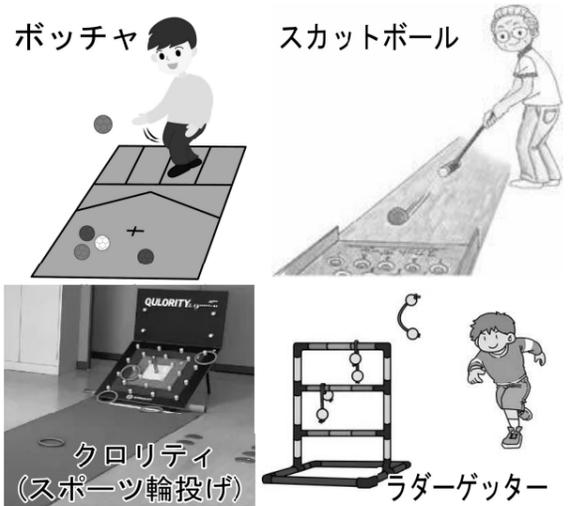
つながりが安心、談笑が愉快、顔合わせが楽しい 地域高齢者の安心・憩い 平成会を維持・発展させましょう!!

## 参加してみませんか？ = スポーツ交流会 どなたでも気軽にできるニュースポーツ(北信地区健康づくり)

北信地区の「健康づくり事業」です。昨年一度行われ、平成会からも参加しました。今年は、5月に2回実施されます。ニュースポーツは、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。

北信地区スポーツ交流会  
 とき: 5月21日(火) 午後1時30分～  
 5月30日(木) 午前10時～  
 ところ: 北信学習センター・ホール  
 ※参加希望の方は、5月14日までに申し込みをお願いします。

ぜひ、多くの方の参加を期待しています。

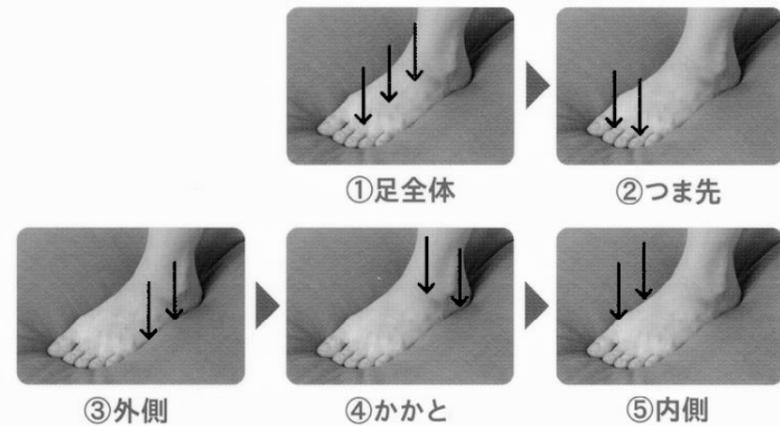


## 片足立ちでもよろけない

=== 重心移動体操 ===

<体操の目安> 5種類を10秒ずつ左右/3セット

- 1 イスの背を持ち、座布団の上に片足で立って、バランスをとります。  
 バランス力が養われると同時に、ふくらはぎの筋力もアップ!
- 2 足全体、つま先、外側、かかと、内側と10秒ずつ重心を傾けます。



### イキイキあんしんメモ



ビタミンDが、骨を強くし骨粗鬆症(こしょうしょう)などの老化防止に効果があることはよく知られています。

さらに、最近判ってきた新効果に、筋肉増強、肥満防止、がん予防があげられています。加齢によって減少する筋肉を増やし、転倒の危険度を50%減らすということです。つまり、転びにくい体をつくり、万が一転んでも折れにくい丈夫な骨を作ります。

ビタミンDは、食品から摂取できますが、日光に当たることで体内に生成されます。週に2回、15～30分程度の日光浴で、ほぼ十分なビタミンDが体内で生成されると言われています。暖かくなってきました。戸外に出て日光浴を楽しむのもいいですね。

食べ物では、しらす干し、青魚、キノコ類や卵に豊富に含まれています。