

会津・東山温泉2泊～ゆったり温泉を満喫～ 恒例の親睦旅行、今年も実施します<7月8日・9日・10日>



東山パークホテル新風月

ものです。それには、この平成会親睦旅行がぴったりですね。ぜひこの機会にご参加ください。

どなたでも、安心して旅行が楽しめるように、余裕のあるコースを計画します。なお、詳しいことは、7月の「おたより」で、皆

様にお知らせいたします。

6月にあること	
▶シニアサロン 6月11日(火)午後1時30分～ /ホーユウパレス集会室	
5月にあったこと	
▶シニアサロン	14日
▶市老連総会	16日
▶北信地区総会	22日
▶交通安全研修会	28日
▶北信スポーツ交流会	30日

おたより、優秀賞を受賞 市老連の総会で表彰

これからも、日頃の思うこと感じたこと、身近な写真やイラストなどがありましたらお気軽にお寄せください。

平成会恒例の親睦旅行を実施します。年に一度くらいは、ゆっくりと温泉に入ったり、珍しい各地名所を訪ねたりの非日常体験をしてみたい



旅館では、輪投げゲームで楽しく盛り上がりました(昨年親睦旅行)

◆今月のことば◆
人生は道路のようなものだ。
一番の近道は、
たいてい一番悪い道だ。
、フランシス・ベーコン(英哲学者)

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!!

ひととき
先月、腰をひびくをつけて救急車を呼ぶほどの事故がありました。幸いにも命に関わる大事には至りませんでした。▼事故や急病といった緊急事態は、いざいざで起きるかわかりません。そんなとき、その場に居合わせた人たちが助け合えるようになります。一方、普段から親しくつながりを持ち、いざいざの時に「助けて」「手伝って」と支えを叩ける近所があるのは、安心ですね。緊急の時は、遠い親戚より近くの知合いです。地域のつながりは大事にしたいですね。▼皆で楽しくの一方で、静かに暮らしたい、あまり関わらたくないという方々もおられます。家族構成やライフスタイル、生活感もそれぞれ違うはずです。どの方向にても快適で安心・安全な生活を送られるよう配慮し合えることが大切なのかも知れません。

5名が参加し、地区内の他のクラブと交流 北信地区のニュースポーツ体験交流会(北信地区健康づくり)

30日(木)、北信地区の体験交流会が開かれ、平成会からも5名が参加し、地区内の他のクラブの方々と交流。各種のゲームを楽しみました。今後も計画されますので、その際はお気軽にご参加ください。



スポーツ輪投げ(手前)など、4種目のゲームを楽しみました

北信地区内の顔合わせ ～北信地区の総会に参加・交流～

22日、北信地区の総会が開かれました。平成会からは、三浦会長ほか2名が出席して北信地区内の他のクラブと顔合わせ、自己紹介なども行い和やかに面談・交流を行いました。

北信地区には、瀬ノ上など6つのクラブがあり、会員が60名を超えるところもあります。今後も、北信地区の行事も行われますので、機会があれば皆さんに参加いただきたいと思います。

シミュレーターを使い実技指導 ＝高齢者体験型交通安全研修会＝

28日、北警察署主催による北信地区老人クラブを対象にしたシミュレーター(疑似体験型)自転車運転の実技指導などが行われました。



実際の交通と同じような体験が出来るシミュレーター(北信学習センターにて)

イキイキあんしんメモ



血液サラサラ効果は以下の食品が優れています。血液をサラサラにすることは、生活習慣病を予防することにつながります。なるべく毎日の食べ物の中に取り入れたいですね。

○お茶：渋みの成分カテキンには抗酸化作用があります。

○魚：青魚には、DHA や EPA の脂肪酸が多く含まれており、赤血球や血小板に作用して血液の流れを良くします。

○海藻類：昆布やワカメに含まれるヨードが新陳代謝を促します。

○納豆：納豆にしかない酵素には、血栓を溶かす働きがあります。

○酢：クエン酸が血液中の老廃物を排出し、赤血球の膜をしなやかにします。

○キノコ類：キノコ特有のβグルカン多糖体が免疫機能を活性化、コレステロールや血糖値を下げます。

○野菜：各種ビタミンやミネラル、食物繊維が多く働きを持っています。特に、ネギ類には血液をサラサラにする効果がまります。