

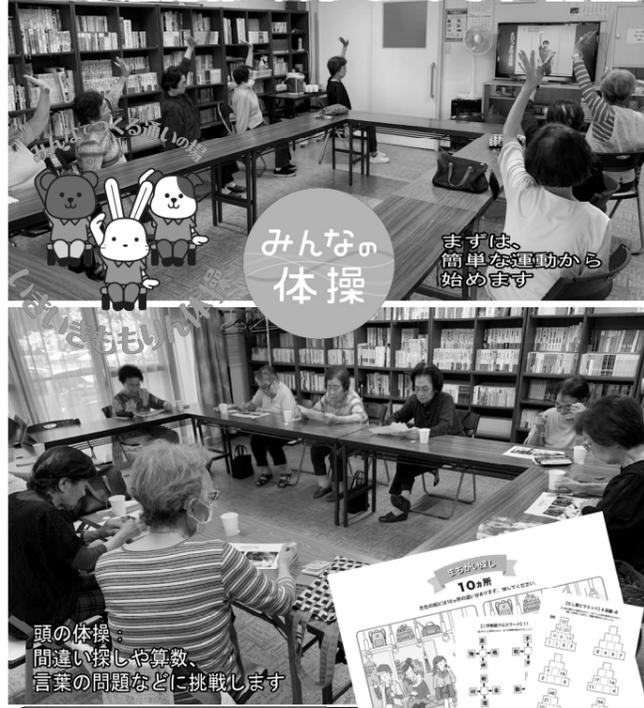
お茶会、ストレッチ、体操と頭の体操、愉快的雑談などなど

シニアサロン=毎月第2火曜日

お気軽にご参加下さい

毎月第2火曜日は、シニアサロンを開いています。午後1時30分からホーユウパレスの集会室にそれぞれが足を運んで来ます。

まずは、「ももりん体操」そして「NHK テレビ体操」と、体のストレッチや筋トレなどを行います。その後は、お茶を飲みながら「頭の体操」、雑談が続きます。ちょっと難しい問題に頭を抱えたり、最近の話題や近況などをお互いに出し合いながら、楽しく過ごします。



みんなの体操

まずは、簡単な運動から始めます

頭の体操：間違い探しや算数、言葉の問題などに挑戦します

7月にあること

- ▶ 親睦旅行 7月8日(月)～10日(水)
- ▶ シニアサロン 旅行のため、7月はお休みします。
- ▶ 市老連スポーツ大会 7月17日(水)午後0時00分～ / クラウン・アリーナ

6月にあったこと

- ▶ シニアサロン 11日



いろいろやりますが、その日の気分でお茶を飲みながらの雑談が一番楽しいかも

7月は、親睦旅行の関係で、シニアサロンはお休みします。8月に再開します。

◆ 今月のことば ◆
 純粋な感情ほど
 美しいものはない。
 美しいものほど
 強いものはない。
 ～夏目漱石(小説家)～

ひととき

そろそろ夏の行楽シーズン。遊園地や自然の中で遊ぶ子どもたちの歓声を聞くのは楽しいです。行動力を失いつつある自分を省みて、じくじたる思いに駆られる季節です▼若いころは外に出かけることが多く、家の中にじっとしているのが不思議なほどでした。好奇心のままにどこまでも探しかけるなど、それなりに活動的だった頃もありました。いつの間にか、体力や注意力の衰えから、こんなはずでは…という失敗がいくつかわずらなり、以前より出不精になってきたようです▼歳とともに気になる脳の衰え、”うつかり””ぼんやり”は、いつまでも自分らしく生きたいと願う人にとってイエローカードですね。脳の健康を維持して充実した毎日に心がけたいものです。



梅雨時の寒暖差に注意！「寒い」と感じたら一枚羽織る、「暑い」時はこまめに水分をとり、無理せず休みましょう

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

恒例の親睦旅行は、7月8日から3日間の予定で実施します。会津・東山温泉「東山パークホテル新風月」に2泊します。2日目は、レンタカーを利用して、会津の名所を周遊します。観光先は、参加者の皆さんのご希望をもとに計画を立てることにしています。

イキイキあんしんメモ



塩分を取り過ぎると、体に悪いなどとよく言われます。なぜでしょうか？

食塩をとり過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。これによって、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまうのです。高血圧によって血管に負担がかかり続けると、「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こします。

福島県の方は国の食塩摂取量の基準より取りすぎている状況です。福島市では、適しお(適度な塩分でおいしく食べる=減塩)の普及啓発活動を行っています。

市では、「適しおレシピ」も公開しています。健康で美味しいレシピは、右のQRコードからどうぞ!



QRコードの読み取り方は？

- 1 スマホ画面にある の をこれで、読み取りの準備 OK! ※上の表示が画面にない場合は、カメラを タッチ
- 2 QRコードを画面のフレーム内に入れる 左囲みの場合、このようにフレーム内に入れます フレーム QRコードが、フレーム内に入ると、英語が表示されます
- 3 表示された英語をタッチ!
- 4 指定の場所「適しおレシピ」の画面が開きます!