

## 市内の18地区から、多数の参加者が集う

### 福島市高齢者スポーツ大会～ニュースポーツ4種目の競技～

17日(水)クラウンアリーナを会場に福島市高齢者スポーツ大会が開かれました。市内18地区から大勢の選手が参加。平成会からも北信地区選手団の一員として2名が参加しました。



開会式の様子＝クラウンアリーナ (市国体記念体育館)

競技種目は、ボッチャ、ラダーゲッター、スカットボール、クロリティーの4種目。それぞれチームに分かれて、技を競い合いました。北信チームは、2種目で3位入賞となりました。楽しい初体験でもあり、有意義な一日になりました。

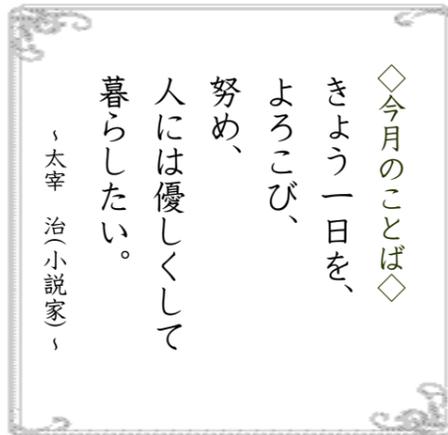


シミュレーター(模擬体験装置)を使って、歩行や自転車乗りを体験

## 道路の横断、暗い道には気をつけて 高齢者交通安全研修会 (北信地区)

北信地区の高齢者を対象に、交通安全研修会が開かれました。

特に死亡事故の多い高齢者の歩行や自転車乗りなどについて、お話や映像機器を使った模擬体験などが行われました。



◇今月のことば◇  
きょう一日を、  
よろこび、  
努め、  
人には優しくして  
暮らしたい。  
、大宰 治小説家、

### 8月にあること

▶シニアサロン  
8月はお休みします。

### 7月にあったこと

▶親睦旅行 8日～10日  
▶市老連スポーツ大会 17日

ひとつとき  
今は、夏休みの最中  
です。夏休みと聞くと、思い浮かぶ光景がいろいろあります。大きな駅舎、大勢の人。麦わら帽子をかぶり、水筒を肩から下げ、親に手を引かれて歩く子ども。浮き立つような足取りは、ときめく気持ちそのもの。あれは遠い日の自分の姿。そして響く出発の汽笛。ガコンと大きく揺れ、ゴツゴツと次第に加速していく機関車の振動が、冒険への期待を高めていきます。幼い頃のおぼろげな記憶です。昔も今も、列車は希望と思い出を運び乗り物なのかも知れませぬ。▼何か普段と変わったことを体験しますと、気分が若返ったように感じます。非日常を楽しむことは、その後の暮らしを活性化させるような気がします。次に向かう元気の素です。



## 猪苗代方面の名所などを見学

### ～令和6年の親睦旅行～

## 東山温泉2泊3日～ゆったり、のんびり、温泉を満喫

7月8日～10日の2泊3日で、恒例の親睦旅行が行われました。

初日は、高速バスを利用して、宿泊ホテルに到着しました。夕食前の時間に、一風呂浴びたりお菓子や飲み物で談笑。その後、昨年にも行われた輪投げ大会。各自3回投げたところで第2回戦は、翌日に行うことにしました。うまく輪が入ったり全然入らなかったりで、歓声や笑い声が絶え間なく続きました。

その後、一息ついたところで、飲み放題付きバイキングの夕食。それぞれ好きなものを飲んで食べて大いに楽しみました。

2日目は、レンタカーを利用して猪苗代方面の観光でした。猪苗代湖、世界のガラス館や昭和の森なども見学しました。道の駅猪苗代にも寄りました。心配された雨も降りかかるようなこともなく、安心して各地を見学できました。お土産も、それぞれどっさり買ったようでした。お昼は、地元産の美味しい手打ち蕎麦を堪能しました。

その後は、輪投げ大会の第2戦。そして、前日同様に飲んで食べてのバイキングを楽しみました。3日目は、若松市内を観光する予定もありましたが、早めに帰ることで、高速バスに乗り、全員無事に事故もなく



高速バスの停留所でもある会津武家屋敷前で

帰宅できました。2泊3日のゆっくり、のんびり楽しい親睦旅行になりました。



猪苗代湖遊覧船の発着場所(長浜)で

### イキイキあんしんメモ



水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質で、生命活動をサポートしています。成人の体の55～60%を水分が占めています。主に脳、腸、腎臓、筋肉、肝臓などの臓器・組織中の水分含有量は80%と比較的多いです。しかし、脂肪組織(皮下組織)は中性脂肪が多いので、水分含有率は約33%と低いです。

女性は男性に比べると脂肪量が多いため、水分含有率は約55%と少ないです。また、肥満者は痩せの方よりも体水分量が少ないです。さらに高齢者は加齢とともに実質細胞数が減るため、成人よりも水分含有量が減り約50%です。

水の主な働きは物質の溶解、物質の運搬、体温調節です。

水は、体にとってとても大切なものです。

「暑い」時はこまめに水分をとり、無理せず休みましょう。体が涼しくする工夫をしましょう。