

暦の上では夏が過ぎましたが、まだまだ暑さが続くようです。皆様いかがお過ごしですか。蒸し暑く体がだるいと、どうしても出歩くことが少なく、家の中に閉じこもりがちですね。

さて、平成会では親睦旅行も無事終わりました。旅行のための積立金をしてありますが、これからも続けましょう。今後も楽しい行事を開きます。多くのご参加で交流・親睦をお願いいたします。 [会長 三浦恵美子]



楽しく、交流できる行事を計画します 恒例の「いも煮会」やスポーツ交流も

平成会の行事は、7月の親睦旅行を終え、7月と8月のシニアサロンもお休みしていました。9月になりました。



シニアサロン
(毎月第2火曜日)

9月にあること

▶シニアサロン
6月10日(火)午後1時30分～
/ホーユウパレス集会室

9月になりました。これからも、会員同士で楽しく交流できる行事を計画して行きます。恒例の「いも煮会」の季節になりました。今年も開きたいと思います。

また、毎月第2火曜日の「シニアサロン」も開きますので、ぜひご参加ください。



昨年のいも煮会：準備風景
(令和5年9月17日)

◇今月のことば◇
老いは、
私達の顔よりも
心に多くのシワを刻む
ミシェル・ド・モンテーニュ
(フランス哲学者)

ひとつとね

パリオリンピックが開かれた。日頃になくTVでほぼ毎日観戦した。各競技ごとに、感動する場面やドラマがいくつもあり、大いに楽しめた。▼参加国206、全32競技、329種目が行われたそうだ。古来からの陸上競技はもちろん、新種目の「ブレイキン」や「スケートボード」など、若い世代の種目も、観ている分には楽しいものだ▼ウクライナやパレスチナ、イスラエルの国名も見えた。政治事情に関わらず会場内だけは「世界はひとつ」のように見えた▼長岡の花火大会のTV中継も楽しめた。「みんなが爆弾なんかつくらないできれいな花火ばかりつくっていたらきつと戦争なんか起きなかつたんだな」放浪の画家・山下清画伯が、長岡の花火を描いた時の言葉だ。



「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。

筋力維持で介護予防 筋質を高める

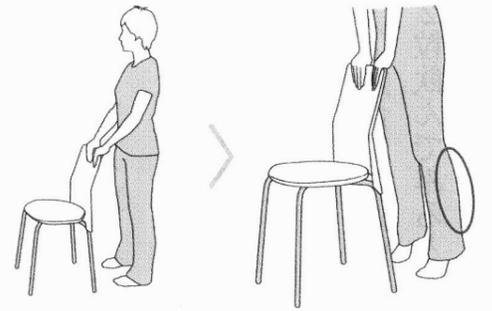


適切な筋力トレーニングを行うことで筋力増強の効果が得られます。身体を支える筋力増強により姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、生活の質が向上します。

以下は、家の中での「ながら運動」です。ちょっとだけつらい時間を所々に取り入れることを、日常の運動習慣にしてみましょう。

かかと上げ下げ「カーフレイズ」

立った状態でゆっくりとつま先立ちし、ゆっくり下ろします。運動として本気とするなら20～30回くり返すことをお勧めしますが、立ち上がったときや歯磨き中などの際に合間を見て数回ずつでもOK。(右図)



よろめく不安がある場合は、イスやテーブルなどに手をかけて行いましょう。

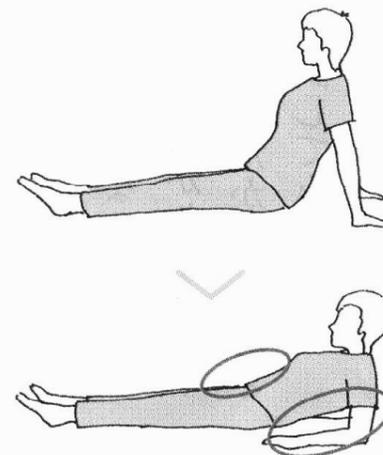
寝転がりで腹筋・背筋の強化

夜に眠る前にできる運動です。

仰向けに寝転ぶ際、お尻と脚部は寝床にしっかりとつけ、4秒ほどかけてゆっくりと上半身を倒します。

腹筋と背筋への負荷を意識しましょう。

1日1回で良いですが、慣れてきたら何回かくり返すとさらに効果が上がります。



イキイキあんしんメモ



脳の活性化に欠かせないものに、DHA・EPA・ARA という3つのオメガ脂肪酸があります。

これらは、脳が元気に活動するために欠かせません。DHA とARA には脳の細胞膜を柔軟に保ち、情報伝達をスムーズにする働きが、EPA には脳の血流を良くする働きがあります。

脳内のDHA・ARA は、加齢とともに減少することが分かっているため、それらを補う食事が大切です。DHA・EPA が豊富なサンマやサバなどの青魚やARA が多く含まれている肉や卵などを、食卓に上手に取り入れましょう。

体の中では作られにくいので、日々の食事で補い続けることが大切です。