



「いも煮会」を開きます！ 10月20日(日)

昨年につき親睦・交流で、楽しい会に...

今年も平成会恒例の行事「いも煮会」を右の通り計画しました。会員・地域の皆様の親睦・交流の楽しい行事にしたいですね。お飲み物も準備します。

平成会では、御山越地域の高齢者対策に力を入れています。行事などの機会に、会員に限らず多くの方々に参加・交流を呼びかけています。多くの参加を期待しています。



日時：10月20日(日)
お昼 12:00 開会
会場：御山越 集会所
参加申し込み
10月8日(火)までに
各役員にお申し出ください
参加費用：300円です
※マイお椀、マイお箸を
ご持参ください

慣れると便利に使えます

平成会のホームページ=スマホで見られます

平成会では、スマホなどで簡単に閲覧できるホームページを開設しています。最新の話題やこれまでの出来事なども見ることができます。お試しください。



◆今月のことば◆
ささやかな
普通の生活こそが
「光」
、小林多喜二(小説家)

10月にあること

- ▶シニアサロン 10月8日(火)午後1時30分 /ホーユバレス集会所
- ▶平成会いも煮会 10月20日(日) 昼12時~ /御山越 集会所

9月にあったこと

- ▶シニアサロン 9月12日(火)
- ▶清掃活動「社会奉仕の日」 9月15日(日)

ひととせ

秋の日はつるべ落
としーという言葉
があります。つるべとは、井戸
で使った桶おけです。昔は、竿さおや縄なわ
の先につけて井戸水をくみ上げ
ました。つるべは、井戸の中に
落とすと底の暗い水面に向かっ
てまっすぐにストンと落ちます
▼秋の日も、つるべが落ちるよ
うに沈むのが早く、あつという
間に日が沈むことの形容で使わ
れます。秋の日の入りの早さを
うまく言い表しています。秋の
季語にもなっています▼冬至に
向かいまだまだ日が短くなりま
す。日が落ちる時刻が日に日に
早くなっていくことからの感覚
なのでしょう。十月は一ヶ月間
で、日の入りの時刻が一時間十
分も早くなるそうです。寒さも
増して来るでしょう。風邪など
引かぬようお身体を大事に。

平成会の行事に誘い合わせて参加しましょう!! 加入を勧めましょう!! 御山越!! この地域を皆で支え合いましょ!!

できる人が、できることを、できる範囲で、無理なく

早朝から除草、ごみ拾い作業=全県一斉社会奉仕の日

15日早朝7時に集合して、地域内の除草とごみ拾い作業を行いました。これは、これまで地域の日常的な奉仕活動を実施しておりますが、老人週間を契機に「全県一斉社会奉仕の日」を設定し、日頃よりご協力をいただいている地域住民への社会還元の推進を図り、住みよいまちづくりをすすめることを通して平成会(単位老人クラブ)の活力を広く示そうとするものです。

穏やかに晴れた日で、それぞれが気持ちよく地域の清掃活動を行いました。



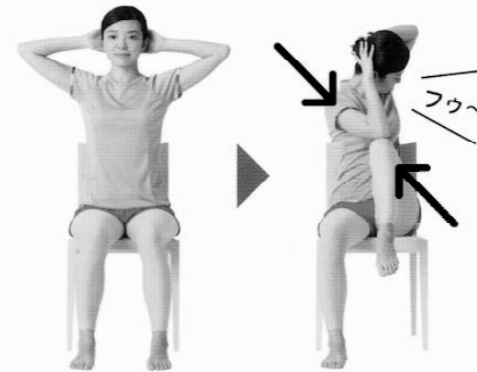
道路脇など隅々までていねいに作業を行いました

片足立ちでもよろけない

===ツイスト体操===

〈体操の目安〉左右を1回とし、10回/3セット

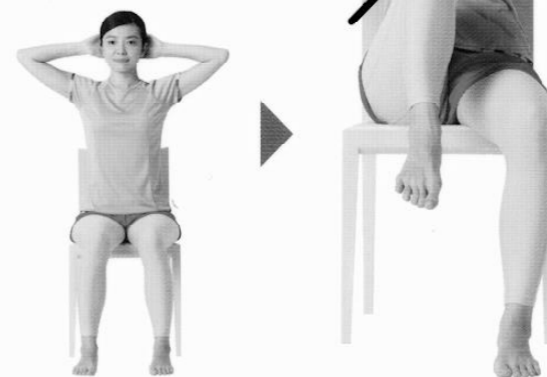
1 イスに座り頭に手を添え、対角のひじとひざをくっつけます。



座ったままできる
腹筋運動で、
体の軸を
つくりましょう。

息をはきながら
腹筋に力が入って
いる事を意識!

2 姿勢を戻し、反対側も行います。



イキイキあんしんメモ



日本人の1人1年あたりの野菜摂取量は102kg に対してアメリカ人は123kg。日本人の野菜不足が深刻化しています。

野菜は、ビタミン類や抗酸化成分を含み、肥満や生活習慣病を予防し、免疫力を高めます。病気の予防にも有効で、不足しないことが大切です。

自分では食べている「つもり」でも、意外と野菜の摂取量は足りていないこと、また「スーパーなどの簡単・便利の惣菜中心は野菜不足になりやすい」という認識があるかないかで、日々の食事作りも違ってきます。このことを知って、健康のためにできるだけ野菜の摂取を意識していきたいですね。