

美味しい「いも煮」、談笑・交流 ～恒例の「芋煮会」を開きました～10月20日(日)

毎年恒例の芋煮会を開きました。材料の準備から調理まで、お互いに分担しながら美味しい芋煮を仕上げました。久しぶりの顔合わせと言うことで楽しい談笑が続きました。芋煮がほどよく仕上がりと、乾杯の音頭で美味しい芋煮を皆で味わいました。歓談、交流が続いた後には、ささやかな抽選会も行われ、それぞれに景品が手渡されました。なお、今回のいも煮会には、三浦さん、岩崎さん、渡部さんから、野菜や調味料などをいただきました。ありがとうございました。



美味しい「いも煮」が出来ました
開会のあいさつ



皆さんの健康を祈念して乾杯



賑やかに歓談、交流

11月にあること

- ▶シニアサロン
11月12日(火)午後1時30分
/ホーユパルス集会所
- ▶北信理事会
11月19日(火)

10月にあったこと

- ▶シニアサロン 8日(火)
- ▶平成会いも煮会 20日(日)

ひととき
深まる秋。うっかりしている、もう日が暮れて真っ暗に▼歳を重ねることに時間の経過が早く感じられますが、時間の目安を”大”にしていおくと、気分もラクになるようです。料亭などでは延長する時に、もう一本という言い方をするそうですが、線香やろうそく1本を費やす時間を目安にした表現とか。何かで聞いたような記憶があります▼
非日常的ですが、何とも大雑把おおざっぱな雰囲気が出て、時にはこんな時間のとらえ方もいいかも知れません。何かを長く続けるコツもこのあたりにあるのかも知れません▼この時季の夜は時間がゆっくり流れるような感じがします。日ごろ、気になっていることなどを思い起こしてみたり、目を通すのも良いひとときかも。

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

入賞、おめでとうございます 羽根田さんの絵画＝「市美展」で寿特別賞

会員の羽根田さんが、2つの作品展に絵画を出品されました。その作品を写真と一緒にご紹介します。

一つは、北信文化祭のお年寄り作品展です。出品されたのは、「モネのある部屋」(下)と題する人物画です。

もう一つは、「何気なく、思いのままに」(右)と題する作品です。これは市民美術展に出品され、洋画の部で「寿特別賞」に入選しました。

まことにおめでとうございます。

イキイキあんしんメモ

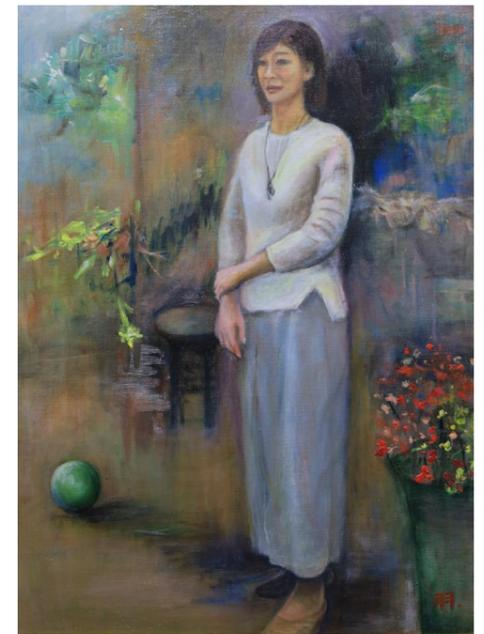


秋から冬へと向かう気分が不安定なこの季節は、甘いものが食べたくなる、という人も多いと思います。

もし、甘いもので気分が上がるのであれば、多少甘いものを食べてもかまわないのですが、できれば、焼き芋や干し芋、干しぶどう、干し柿など、自然の甘味を食べるようにするといいですね。

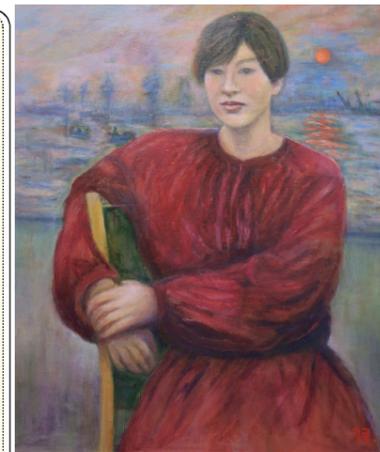
ぶどうは、五臓の肝と腎を元気にし、自律神経をととのえ、体力を補うという、優れた効果を持っています。さらに、足腰の痛み・むくみ・乾燥・神経衰弱にも良く、まさに心と身体のどちらもカバーしてくれる、豊かな秋の実りといえるでしょう。

また、同じく秋のフルーツの代表格の柿も、肌や喉の乾燥に良いでしょう。口内炎にも効果があります。



市美展で寿特別賞作品
「何気なく、思いのままに」

羽根田さんは、絵を描く趣味を持っていて、日頃から余暇を利用して絵画を楽しんでおられます。好きなことに没頭できるのは、とても幸せなことだと思います。これからも、楽しんでください。



北信文化祭に出品作品
「モネのある風景」

身体の体操、頭の体操などなど 毎月第2火曜日は、シニアサロン

毎月第2火曜日は、お楽しみ「シニアサロン」があります。開会と共に「いきいきももりん体操」が始まるのが通例です。その後、お茶を飲みながらの雑談・交流。近況など思い思いのおしゃべりが始まります。

雑談の途中から、クイズなどの頭の体操が始まります。頭をひねりながらも、参加者は珍問、難問に挑戦します。

気が向いたときに気軽に参加できる楽しい会です。

