

# 恒例の行事や定例会、スポーツ交流などなど ==平成会～この一年を振り返って==



今年も恒例の新年会からスタートしました。輪投げ大会を組み込んだ楽し



令和6年新年会(2024年1月21日)

い交流会になりました。4月の定期総会でも和やかな交流会があり、7月には東山温泉2泊の親睦旅行。北信地区や市連のスポーツ交流会にも参加しました。10月には芋煮会を開き、美味しいも煮に話題が弾みました。

月々のシニアサロンにも多数参加いただきました。また、来年も楽しくすすめましょう。

## 不審な訪問者に注意！気をつけましょう！ こんな訪問者は、強盗の下見かも…

「お知らせがあり、家を回っています」「近くで工事している者ですが、お宅の屋根を直しましょうか」「この地区の担当者ですが、住民の方の様子を伺っています」などなど…

### 12月にあること

▶シニアサロン 12月10日(火)午後1時30分  
/ホーユバレス集会室

### 11月にあったこと

▶シニアサロン 11月12日(火)  
▶北信理事会 11月19日(火)

◆今月のことば◆  
人にできて、  
きみにできないことなんか  
あるもんか。  
「ドラえもん(ピン)」

自分と家族の身を守るためにも、個人情報には話さない、必要ない勧誘は断る、身分確認を行う、などの対応をしましょう。

おかしいなと思ったら、相談を。福島北警察署(024-554-0110)

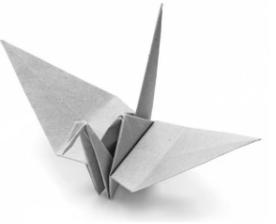
## ひとつとせ

松川の河岸にいつものように白鳥がやって来ました。遠い北国から飛んで来て「コウコウ」と鳴く姿が冬を感じさせます▼早いもので今年も残すところ一ヶ月になりました。この一年いろいろな出来事がありました。能登の大震災とそれに続く夏の豪雨災害。我が身に例えれば何ともいいたまれない思いです。十数年前の大震災と原発事故を思い起こします▼パリ・オリンピックが開かれました。テレビ画面で大いに楽しめました。一方、よく名の知れた俳優、詩人、歌手などの方々が次々と亡くなりました。身近でも自分よりも年下の方も…▼こうして自分は何とか生きています。と言うより、生かされているという感じがします。良いお年をお迎えください。



# ももいん体操、頭の体操+プラス、折り紙に挑戦!

毎月第2火曜日は、シニアサロン



毎月第2火曜日は、シニアサロンです。先月はいつもの「ももりん体操」「頭の体操」に加えて、動画を見ながらの折り紙に挑戦しました。課題は、「鶴」です。皆がだれでも一度や二度は折った経験がありますが、さてどうだったでしょうか。なかなかうまくいきませんが、さあ大変!動画を見ても思い出せませんでした。笑いの中に和やかな雰囲気でお茶を飲みながらの頭の体操でした。気が向いたときにお気軽に参加できる楽しい会です。

## ロコモ予防、筋力の維持 =開眼片足立ち、イスでスクワット=

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる

その2 スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

## イキイキあんしんメモ



入浴中に亡くなる方は、全国で年間約1万4000人と推測されています。原因の多くはヒートショックである可能性があります。

浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。

血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心がけ、心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。

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!!