



会長 三浦恵美子

令和七年

元旦

いたします。

今年も、恒例の行事を開き会員相互の親睦・交流をすすめて参ります。また、ニユースポーツなどの新しい行事も取り入れて行きたいとお思います。今後でもできる限り皆様にお知らせし実施したいと思っていますので、お気軽にご参加をお願

あけまして
おめでとうございませす

始めませんか？ <旅行積立> ～毎月2,000円の貯金で～ らくらく積み立て＝旅行費用やお小遣いに

1月にあること

▶新年会
1月26日(日)12時～
／ホーユウパレス集會室

12月にあったこと

▶シニアサロン 12月10日(火)

平成会では、親睦旅行のため、毎月2,000円の定額積立をしています。旅行に参加できなくても、1年間で24,000円のお小遣いとしてお使いいただけます。

◇今月のことば◇
一日一日を大切にしなさい。
毎日のわずかな差が、
人生にとって大きな差となって
現れるのですから

ルネ・デカルト(哲学者)

ひととき

正月、初春、一陽来復：新年を迎えるのは心華やぐものですね。この時季に新たな誓いを立てる方も多いと思います。目標に向かって日々努力することは楽しくもあり、苦しくもありますが：▼目標などと言うと、何やら難しく考えてしまいますが、好きなことに没頭できれば良いかなあと感じます。何か夢中になれるものがあれば、体をいとう努力は少しも苦にならないかも知れません▼「好きこそものの上手なれ」ということわざがあります。「好きなことは熱心に行うから、自然にくふうのたえですね。好きなこと、没頭できることがあるのは、幸せなことだとも思います▼今年も、また何か新しい扉を開けてみましょうか。



を開きます

1月26日(日)12時～
楽しいビンゴ・ゲーム
もあります



日時：1月26日(日)

◇12:00～ 新年会

◇ビンゴ・ゲーム(景品付)

会場：ホーユウパレス集會室

参加申し込み

1月15日(水)までに

参加費用 300円です

健康と安全、そして長寿を記念して、新年会(左囲み)を開きます。ゆっくりと新年の初顔合わせをしたいと思います。

今年は歓談の途中で、「ビンゴ・ゲーム」を行います。豪華(?)景品付です。ぜひ多くの会員の皆様のご参加をお願いいたします。なお、数年前までやっていたプレゼント交換は、今年も行いません。ご準備のご心配なく、参加費(300円)と元気なお身体だけでおいでください。

今年も楽しく、歓談・交流、頭と体の体操 ～毎月第2火曜日は、シニアサロン～

毎月第2火曜日のシニアサロン。ももりん体操から始まり、雑談・交流、クイズやパズルなどの頭の体操など、盛りだくさんの内容です。昨年の2回は、折り紙も入りました。昔は簡単にできた折り鶴が思い出せなくて四苦八苦しましたが、皆楽しくできました。



会のスタート。ももりん体操

今年も楽しく続けていきます。お気軽にご参加を。



クイズやパズルで頭の体操

イキイキあんしんメモ



体づくりに必要なたんぱく質って、どうやってとればいいのか？

これには、豆腐を活用する手があります。豆腐は、低カロリーでお手頃。さらに、カルシウム、ビタミンE、必須脂肪酸などの「栄養素」だけでなく、美肌効果のあるイソフラボン、脳細胞を活性化させるレシチン、抗酸化作用を持つサポニンなどの「機能性成分」も豊富です。

とは言っても「レパートリーがなくて、毎日食べられない」という声が聞こえてきそうです。豆腐は、そのままでも加熱しても食べられますし、栄養は変わりません。また、木綿豆腐は絹ごし豆腐より効果的に栄養を摂れますが、大きな差はないので、好みの方を選んでいただいてOKです。

1日に1/3丁(約100g)を目安に、いろいろアレンジして豆腐を毎日の食卓に取り入れてみましょう。

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!!