

にぎやかに、歓談、交流、話に花が… ＝恒例の新年会、景品付ビンゴゲームも＝



話題が次々と出てきて、歓談が尽きることはありませんでした

1月26日(日)、平成会
恒例の新年会を開きました。

三浦会長の「久しぶりの顔合わせ。ゆっくりと楽しくやりましょう」とのあいさつで開会。横山さんの音頭で乾杯して、にぎやかに歓談交流が始まりました。

歓談の途中では、景品付ビンゴゲームが行われました。会長のビンゴ回しで次々と

番号が出てきますが、なかなかカードの番号がそろいません。そのうちに「ビンゴ！」が出始めました。皆さんでハラハラしながらも楽しく参加出来ました。

なお、この会にあたっては、羽根田さん、岩崎さん、渡部さん、横山さん、三浦さんから、美味しい果物や、お漬物、煮物、飲み物などをたくさんいただきました。ありがとうございました。

雑談や運動、頭の体操 第2火曜はシニアサロン

毎月第2火曜は、シニアサロンです。お茶を飲みながらの気軽な交流会です。皆様のご参加をお待ちしております。

2月にあること

▶シニアサロン
2月11日(火)午後1時30分
/ホーユパレス集会所

1月にあったこと

▶新年会 1月26日(日)

ひとつとき
一杯のお茶やコー
ヒーの湯気がなんと
もうれい季節です▼湯気と言
えば温泉。ゆったりと広々とし
た湯船に浸かって手足を伸ばす
と、まさに天国。幸いなことに
バスや電車を乗り継いでいくと、
湯煙たゆたう飯坂温泉へ。共同
浴場の湯に浸かることが出来ま
す▼故郷に寄り添う人も、遠く
離れて思う人も、自分の心に確
かな基盤があるだけで、強くも
優しくもなれるような気がしま
す。自分を育んだものは何か、
どこか。それを大切に思い続け
ることが生きる上での希望や勇
気につながるっていくのかもしれ
ません▼北風も白い息も、湯気
の暖かさを増す冬の風物。大地
の下では、たくさんの命が冬眠
の真っ最中。冬の豊かさを味わ
いながら春を待ちましょうか。

◆今月のことば◆
富とは
心の満足を
云ふなり
～内村鑑三(評論家)～

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!!

日ごろから腰に負担をかけない こんな工夫を

「慢性腰痛」は 現代人の弱点!

立ったまま前かがみになることが、最も腰に負担になります。
負担をかけないような意識と工夫が大切です。



荷物はひざを曲げて
体の近くで持つ



掃除機をかける時は
前後に短く動かす



台所仕事では
片足を台に置く



くしゃみをする時は
壁や机に手をつけて



買い物などの荷物は
小分けにして両手で持つ



「上体反らし」体操も
効果的



② ゆっくりと息を吐きながら上体を反らせ、
5～10秒静止する。

※ひじの角度は直角を目標に。
痛みがなければ、ひじをまっす
ぐに伸ばし、できる範囲で上体
を反らせて静止しましょう。
※痛みを感じる時は控えましょう。



1セット5～10回を目安に、できる範囲で行いましょう

イキイキあんしんメモ



血のめぐりを良くする食品。こ
んな食品を積極的に食卓に!

●青魚：豊富に含まれる不飽和
脂肪酸のDHAが、血液中の余分
な脂質を減らして血流を促進。赤
血球の膜をやわらかくして毛細血
管の中を通りやすくします。

●ねぎ類：特有のにおい成分に
は、血のかたまりの発生を予防す
る作用があります。

●しょうが：特有の辛み成分に
は毛細血管を拡張し、末梢までの
血行を促進する働きが知られてい
ます。

●黒酢：酸味のもとのクエン酸
には、血液の流動性を良くする働
きがあります。

●シナモン：香り成分には、血
流改善や血管の壁を丈夫にする働
きがあることで、近年注目されて
います。

申し込み：3月10日まで! 転ばぬ先の杖、転んだ後の安心補償

～熟年生活安心保険のご案内～

加入しますと、日常生活の様々なケガなどが補償されます。老人クラブ会員
ご本人とその配偶者だけでなく、ご家族の方もご加入いただけます。

★申し込み/2月1日～3月10日(「申し込み書」をお届けしました)

★保険期間/令和7年4月1日午後4時～令和8年4月1日午後4時(1年間)

