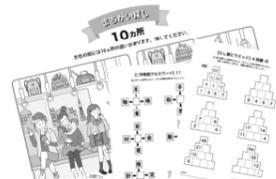


毎月、開いています

毎月第2火曜日は、「シニアサロン」です
お気軽にご参加ください=談笑、頭と体のらくらく体操

いつまでも健康で過ごせる条件として、①バランスの良い食事、②適度な運動、③十分な休息・睡眠が大切とされています。そして、もう一つ「人との交流、社会的な生活」があげられます。

つまり、他と接触しないで一人だけで1日中過ごすのは、老化を早め不健康になりやすいようです。他の人に話したり他の人の話を聞いたりすることは、脳の活性化にもとても効果があるそうです。



頭の体操：クイズ、パズル

シニアサロンは、日常に好ましい変化をもたらします。一人では出来ない会話や他



お茶を飲みながらの雑談が楽しい

の人との交流をもたらします。お気軽に参加して、普段の生活にひと味違ったひとときをプラスしましょう。

3月にあること

▶シニアサロン
3月11日(火)午後1時30分
/ホーユウパレス集会室

2月にあったこと

▶シニアサロン 2月11日(火)



ももりん体操で体の動きをしなやかに

ひととき
昔からの季節を表す言葉二十四節気の一つに啓蟄(けいちゅう)という春の名称があります。春分前の季節のことばです。今年(けいねん)は三月五日(けいねん)になるようです▼啓(けい)は「ひらく」、蟄(ちゅう)は「土中で虫が冬ごもりしている」の意味。したがって、啓蟄は「大地が暖まり、冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃」という意味になるそうです▼まだまだ寒い季節ではありますが、一雨ごとに気温が上がります。日差しも徐々に暖かくなってきます。春雷(はるかみ)がひときわ大きくなりやすい時季でもありますが▼冬(ふゆ)がいかに長く寒さが厳しくとも、希望(きぼう)を持ってその日(ひ)その日(ひ)を大切に過ごしていけば、必ず暖かな春(はる)が巡ってくるのですね。

◆今月のことば◆
最も長生きした人間とは、最も年を経た人間のことでない。人生を楽しんだ人間のことでない。
〜ジャン・リュック・ルソー(仏思想家)〜

もうしばらく寒さが続きますが、春は目前です 昼は暖かく感じても夕暮れから明け方は底冷えに 体調管理を!!

おめでとうございます、田中さんが年間賞で秀作に

元輝川柳、令和6年の年間賞が発表 (元輝新報)

平成会会員の田中登志子さんが、元輝川柳で年間の秀作に選ばれました。(入賞作は右囲み)まことにおめでとうございます。

元輝川柳は、毎月発行の県老連の機関誌「元輝新報」に掲載されている読者のコーナーです。毎号、県内のたくさんの方々が川柳を投稿しています。毎月課題が出され、自由句と共に秀句、佳作、前抜き、ほのぼの、新投句が選ばれ掲載されています。同紙の中でも特に人気のコーナーでもあります。この毎月の作品の中から選ばれるのが、年間賞です。特選、秀作、ほのぼの賞、新人賞がそれぞれ選ばれました。(元輝新報2月号)



元輝川柳年間賞秀作入選
ボランテイア
皆が幸せいい仕事
田中登志子

イキイキあんしんメモ



菜花(さいか)は、食用の菜の花のつぼみと花茎、若葉の総称。春の訪れを告げてくれる野菜の代表格。ほろ苦く爽やかな風味には、冬の間に鈍った体を活性化してくれる働きがあり、新しい季節に向かう体の美と健康を後押ししてくれます。

特にビタミンCは野菜の中でもトップクラス。風邪などの病気に対する免疫力を高めるほか美肌効果が期待できます。

また、粘膜を保護するβ-カロテン、むくみの改善に役立つカリウム、骨づくりに欠かせないカルシウム、便秘改善などに役立つ食物繊維、貧血予防に大切な鉄も多く含まれています。これらの栄養素が総合的に働くことで、不安定になりがちなこの時季の体を支えてくれます。

毎月の課題で句を作るのが楽しい

田中さんは、5・6年前から川柳に投稿し始めたようです。それからは毎月出される課題にそって、句を詠むようになりました。思い浮かんだ内容を、五・七・五の文字に当てはめるのが難しいと言います。ベランダで外の景色を眺めたりして思い浮かぶようです。これからも楽しみながら続けていきたいとおっしゃっています。皆さんも挑戦して、川柳を楽しんでみてはいかがでしょうか。



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～

特約で自転車損害賠償を追加

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(必着)
(2月に「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)

