御山越 平成会たより

令和７年４月１日発行　No.１８８
ご意見・お問い合わせ等は各役員までお気軽に
発行：三浦恵美子

つながりが安心、談笑が愉快、顔合わせが楽しい　地域高齢者の安心・憩い＝平成会を維持・発展させましょう!!

一年を振り返り、新しい方針を決めます

定期総会=4月20日(日)12;00～ ホーユウパレス集会室

昨年の定期総会後の懇親会（令和６年4月14日）

平成会恒例の定期総会を開きます。この一年間の活動内容を確かめ合い、新しい一年間の活動内容や予算などを決めます。

なお、総会終了後に懇親会を予定しております。会員相互の交流と親睦のため、楽しく和やかな会にしたいと思います。お弁当や飲み物なども準備いたします。多数のご出席をお願いいたします。

ご準備お願いします
年会費：2,000円
総会にご出席の際にご持参お願います。欠席の場合は、出欠届と一緒にご提出をお願いします。

「出欠届」は、10日までに

別紙「定期総会開催のお知らせ」がお手元に届いていると思います。それに「出欠届」が付いています。ご記入の上、4月10日(木)までにご提出ください。会場等の準備の都合上、期日厳守でお願いいたします。

なお、総会議案書は総会当日にお配りする予定です。

◇今月のことば◇
出来ぬと思へば出来ず、
出来ると思へば
出来ることが
随分ある。
～三宅雪嶺（評論家）～

４月にあること
- ▶シニアサロン
  4月8日(火)午後1時30分～
  ／ホーユウパレス集会室
- ▶定期総会
  4月20日(日)午前12時00分～
  ／ホーユウパレス集会室
- ▶北信理事会
  4月22日(火)午後1時30分～

３月にあったこと
- ▶シニアサロン　11日

ひととき

春の足音が近づいてきました。いかがお過ごしでしょうか。冬の傾いた日差しが、いつの間にか温かみのある春の日差しに変わっていることに気づかされます。吹く風はまだ冷たいですが、ぬくもりを感じます▼つい最近、遠出をする機会がありました。出かけると日常にはない体験があります。出会いが多いほど、人生は豊かになると思います。そこがお隣の町であっても、ご近所でも…。旅する気分で歩けば誰かと出会える、何かと触れ合える…▼松川の白鳥たちもいつの間にか遠い北国に帰ったようです。誰に教えられるわけでもなく、生きるための摂理に従って飛び立ったのですね。もうすぐ松川河岸の桜並木が満開になることでしょう。ちょっと足を伸ばして春を感じませんか。

栄養補給と運動⇒筋肉を維持⇒「フレイル」予防

～「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間の状態です～

先日テレビでフレイル予防の特集番組がありました。

その予防体操を観ていたら、なんと！シニアサロンで毎回やっている「ももりん体操」とほぼ同じものが紹介されていました。驚きです！

あなたの「歩みの力」をセルフチェック！
当てはまる数が多いほど、「脚の老化」が進んでいます。

- ☐ カーペットや敷居でつまずく。
- ☐ 下り坂でふんばりがきかない。
- ☐ 昔より速く歩けなくなった。
- ☐ バランスを崩してよろける。
- ☐ バスに乗るのに時間がかかる。
- ☐ 重い荷物を持ち運ぶのが大変。

フレイル予防＝カンタン(?)体操

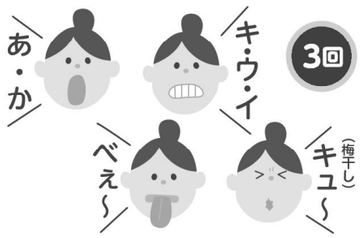
「いきいきももりん体操」から

テレビとほぼ同じ体操を2つだけ紹介しましょう。

あかキウイべぇ～ (梅干し)キュ～

目的 むせりを予防・改善します

❶大きな口をあけて下の言葉を言います。
❷べぇ～は舌を思い切り出します。
❸(梅干し) キュ～は梅干しを食べた時のように口をすぼめ、目をつぶり、顔の筋肉を使って酸っぱい顔をしましょう。



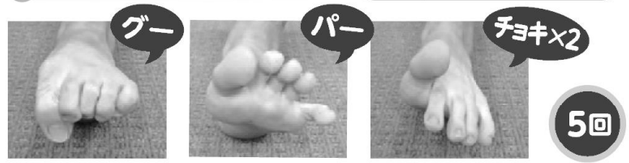
特に準備するものはないです。

ご自宅で、
簡単にできますよ。

できれば
毎日やりましょう。

足指じゃんけん

目的 足底筋を鍛え転倒を予防します



❶足を前に出し、足の指で「グー」「パー」「チョキ」をやってみましょう。
❷最初はうまくできなくても、続けるうちに指が動くようになってきます。
❸5回続けましょう。

イキイキあんしんメモ

「冷奴かつお節」「納豆+卵」で、フレイル予防！？

骨や関節、筋肉などの運動器が衰えることから、歩行や立ち座りなど、日常生活に支障をきたしている状態になります。これを放っておくと寝たきりや介護が必要になるリスクが高くなります。今のうちから、予防を心がけなければなりません。

筋肉量を落とさないためには、何と言ってもたんぱく質、そしてビタミンＤ３です。 そして運動機能を上げる食べ方は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせてとることです。こうすることで、植物性たんぱく質の利用効率を高めることができます。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を上手に組み合わせてとるには、
- 冷奴にかつお節をかける
- 納豆に卵を合わせる
- 納豆にしらすを合わせる

など、日本人になじみの深い、シンプルな食べ方がおすすめです。