

平成会からも5名が参加、楽しい汗をかきました 北信地区のニュースポーツ交流会

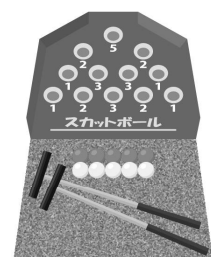


北信地区各クラブから30余名が参加、交流しました

23日北信地区の各クラブ会員が集まり、ニュースポーツ交流会が開かれました。会場の北信学習センター多目的ホールには、30余名の参加者があり、各種目を楽しみました。これは、7月の市老連大会の練習会を兼ねたものでしたが、地区内相互の歓談・交流の良い機会にもなりました。

平成会でもニュースポーツ交流会を開きます ～7月には市老連の大会が予定～

平成会でも、ニュースポーツを楽しむ会を開く予定です。ボッチャや輪投げなど5種目程度ありますが、その中から比較的なじみやすく楽し



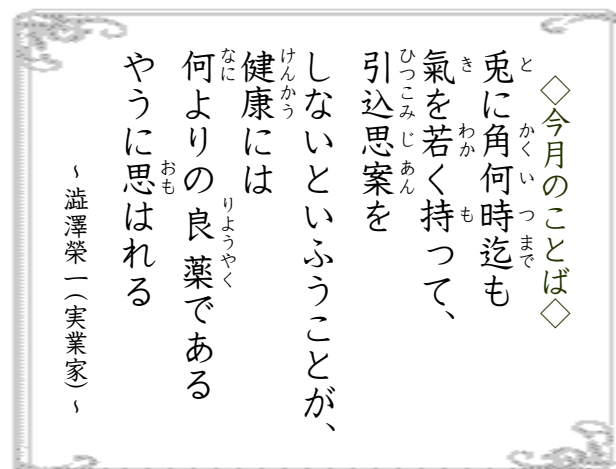
6月にあること

- ▶シニアサロン
6月10(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集会所
- ▶北信理事会
6月24(火)午後1時30分～

5月にあったこと

- ▶シニアサロン
13日
- ▶市老連総会
14日
- ▶北信スポーツ交流会
21日
- ▶北信地区総会
23日

める種目として、スカットボールを行うことにしています。日時など詳しくは後日ご案内いたします。多くの参加を期待しています。



◆今月のことば◆
とくかくいつまで
兔に角何時迄も
氣を若く持つて、
ひっこみじあん
引込思案を
しないといふことが、
健康には
何よりの良薬である
やうに思はれる
おも
遊澤栄一(実業家)

ひととき

自然は今、様々な植物が自らの役割を果たしながらみずみずしく輝いています。森に入ると植物たちの深い息づかいが聞こえて来そうなほどです。▼山野の若葉が美しい季節です。この時季ならではの美しさを発見しながら、しばし安らぐひととき。子どもも大人もほんの少し、感受性が鋭くなる季節でもあるような気がします▼「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」——これは、山口素堂が詠んだ俳句で、初夏の景色を表現した有名な句ですね。目には青々とした若葉、耳にはほととぎすの鳴き声、そして口では初鰹を味わう、というように、初夏の五感の楽しみを具体的に表現しています▼一年の半分に差しかかる時期になりました。雨が上がれば青空が広がるように、真夏の陽光ももつすべですね。



フレイル予防、頭の体操、愉快的談笑… 楽しくやっています～毎月第2火曜日は、シニアサロン～

次第に体が弱ってきて動けなくなることをフレイルと言います。その予防策は、①しっかり食べる、②運動する、③おしゃべりをする、ことです。

毎月第2火曜日は、シニアサロンです。シニアサロンは、フレイル予防に最適の恒例行事です。みんなで参加し、イキイキした健康な体を保ちましょう。

温泉一泊で秋に実施します ～今年の親睦旅行～

平成会の恒例行事・親睦旅行は、今年は温泉一泊で9月か10月頃に行う方向で計画を立てています。詳しい内容は未定ですが、皆様からのご意見やご要望のもとに多くの会員が参加しやすく楽しめる行事になるようにしたいと考えています。詳しい計画が出来ましたら、皆様にご案内することになっています。

今年も表彰されました 「おたより」が努力賞に入賞 市老連の総会が開かれました

14日、出来たばかりの市民センターホールで、福島市老連の総会が開かれました。その中で、広報誌コン



本幡市長も臨席された市老連総会



ももりん体操でフレイル予防



クイズやパズルで頭の体操

イキイキあんしんメモ



もやしは、低カロリーのヘルシー食材としておなじみです。特に注目したいのは、体内の水のめぐりを良くして、余分な水分や熱の排出を促してくれる働きです。

見た目はか弱いイメージですが、豆の時にはないビタミンCやアスパラギン酸などの栄養素を含み、腸の健康に大切な食物繊維が豊富。さらに注目したいのが、もやしの発芽パワーです。

豆は”生命の源”であり、一粒ひと粒から芽を出し伸びるもやしには、自然のエネルギーがぎっしり詰まっています。漢方でも、体内の余分な水分や熱の排出を促し、利尿作用や解熱作用がある食材とされてきました。