

ニュースポーツ・スカットボール交流会を開きます

7月6日(日)午前10時～ ホーユウパレス集会室
豪華景品つき！ お茶とお菓子の懇談会も

スポーツ体験交流会を開きます。種目は、スカットボール。右の絵のように、ボールをコンとはじき点数のマスに入れて得点を競います。誰でも楽しめる簡単なゲームです。何回かやって合計得点で豪華(?)景品がつきます。ゲームの後は、お茶とお菓子で軽い懇談会も予定しております。



第2回スカットボール交流会 (2023年6月)

7月にあること

- ▶市老連スポーツ大会
7月3(木)午前9時30分～
／クラウンアリーナ
- ▶スカットボール交流会
7月6(日)午前10時～
／ホーユウパレス集会室
- ▶シニアサロン
7月8(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集会室

6月にあったこと

- ▶シニアサロン
▶北信理事会

10日
24日

市老連の大会も ニュースポーツ交流会

3日には、市老連の大気編も大会が開かれます。スカットボールのほか6種目が行われます。北信チームとして平成会からも参加する予定です。

◇今月のことば◇
生きるとは
息をすることではなく
行動することだ
、ジャンロジャック・
ルソー(思想家)

ひととき

期待にこたえなくても
自分らしく”生きればよかった——これは、ある看護師が末期患者と接する中で、彼らが口にした言葉をまとめた本からの引用です▼言いたいことを我慢せず、はっきり口に出せばよかった——多くの人が周囲の人間関係を円満に保つために、言いたいことを我慢しています▼もっと友達と連絡をとればよかった——もっと自分の幸せを追求すればよかった——死ぬ寸前まで、幸福が選択肢であることに気づかないのです。古い習慣にとらわれて、変化に臆病になって、他の人のまねやいつも通りの自分のままで生きてしまふ。いつの間にか、自然に笑って生きることが出来なくなっている▼人は、もっと無邪気に思い通りに生きてもいいのでは…。



梅雨時の寒暖差に注意！「寒い」と感じたら一枚羽織る、「暑い」時はこまめに水分をとり、無理せず休みましょう

お茶会、ストレッチ、体と頭の体操、愉快的雑談… お気軽にご参加ください～毎月第2火曜日は、シニアサロン～

毎月第2火曜日は、シニアサロンを開いています。午後1時30分からホーユウパレスの集会室に皆さんがそれぞれが足を運んで来ます。



ももりん体操でフレイル予防

まずは、「ももりん体操」で、体のストレッチや筋トレなどを行います。その後は、お茶を飲みながら「頭の体操」、雑談が続きます。ちょっと難しい問題に頭を抱えたり、最近の話題や近況などをお互いに出し合いながら、楽しく過ごします。お気軽にご参加ください。

片足立ちでもよろけない！

== 片足立ち体操 ==

【体操の目安】レベル1～5のどれかを
左右各60秒／3セット

1

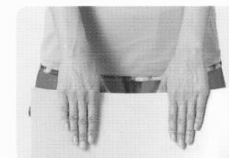
イスを両手でつかみ、
片足を上げた状態で
バランスをとります。



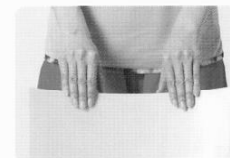
まずは両手で
持って力試し。
レベル5を
目指しましょう！

2

手の持ち方を変えることで、難易度が上がります。
徐々にレベルを上げましょう。



レベル1：両手で



レベル2：指全体で



レベル3：片手で



レベル4：指3本で



レベル5：指2本で

イキイキあんしんメモ



薬膳は、季節や体調に合った食材をとることで、心身を整える中医学の考えに基づいた料理です。暑さとともに疲労感や食欲の低下が現れやすい季節。体の働きを立て直し、夏の元気を後押ししてくれる食材のちからを紹介します。

薬膳のちからは、普段使っている身近な食材にも宿ります。

山芋やツナ、大豆、蜂蜜は、気を補う頼もしい食材。キュウリやミョウガは体の余分な熱を取り除き、キュウリは体に潤いを与える働きもあります。

胃腸の働きを整えるパプリカやオクラ、疲労回復を助ける玉ねぎなども、ぜひとりたい食材です。

夏の体に役立つ様々な食材を、まとめて美味しくとれる料理がサラダです。簡単な下ごしらえて、手軽に作れるのが利点です。ドレッシングのオリーブオイルやレモン汁にも肌を潤す働きが期待されます。