

和やかに、真剣に、得点を競い合いました ～平成会ニュースポーツ・スカットボール交流会～

7月6日(日)、平成会主催のスカットボール交流会を開きました。楽しみにしてくださったたくさんの参加者があり、談笑も交えた楽しく愉快的ひとときになりました。

3位決定戦で、盛り上がり

ゲームは、4回戦で行われました。それぞれの回で得点が記録され、最終的にその合計点で結果が集計されました。1位は橘内さん、2位が池之谷さんでした。続く3位が岩崎さんと渡部さんが同点になり3位決定戦が行われました。結果は、3位が岩崎さん4位が渡部さんという結果になりました。ゲームがすすむ中で、歓声や笑い声、拍手や掛け声などがあり、とても盛り上がりました。



◇今月のことば◇
人生は短いと言われる。
しかしそれはわずかな時間しか
生きられないからというよりも、
人生を楽しむ時間をも
ほとんど持たないからだ
～ジャンニジャック・ルソー(思想家)～

8月にあること

▶シニアサロン
8月は、お休みします

7月にあったこと

▶市老連スポーツ大会 3日
▶スカットボール交流会 6日
▶シニアサロン 8日

ゲームの後では、軽い飲み物とおつまみでの歓談・交流会が開かれました。ゲームの話題に限らず、日頃の話題や近況などを交流しました。

ひととき
昭和という言葉には、なぜか懐かしい響きがある。戦争があり、苦しい生活があり、その後の高度経済成長で華やかで活気のある暮らしがあった。今年で昭和100年になるという▼戦後の生活は、皆が貧しかった。羨んだり悔やんだりすることなく、毎日が楽しかった。バスや自動車が土埃を上げて走っていた。野や山で木の実を食べ、漁村ではトラックからこぼれた魚を拾った。モノはなかったが心は豊かだった▼今はスマホとかで、架空のモノは何でも手に入る。生活を振り向くと、これが本当の豊かさなのかと、ふと思つ▼終戦から80年になる。「喉元過ぎれば熱さを忘れる」という言葉がある。でも、あの戦争の悲惨さだけは、忘れずに伝えて行かなければならない。



「暑い」時はこまめに水分をとり、無理せず休みましょう がまんしない 体を涼しくする工夫をしましょう

夏のむくみを解消！

3つのツボ押しでスッキリ！

ツボの探し方

床に右脚を立てて座り、脚と反対の手の親指の腹を使って、ふくらはぎの筋肉と脚の内側の骨の境目で、押してみても気持ちのいい所を探します。



三陰交

さんいんこう

内側のくるぶしの
中心から指4本分上。

漏谷

ろうこく

三陰交から
指4本分上。

地機

ちき

漏谷から
指5本分上。



＜Point＞ツボの押し方

○ツボの周辺を心地よいと毎日程度の強さで、手の親指の腹で2～3秒圧迫。
○ツボを親指の腹で圧迫したまま、足首をパタパタと2～3回屈伸。
※反対側の脚も同様に行いましょう。

簡単なやり方

1 ラインにそってマッサージ

右脚の内側のくるぶしからひざ下までの骨と筋肉の境目を左手の親指の腹を使って下から上へマッサージ。(左脚も同様に)



2 長座になって足首を屈伸

両脚のマッサージの後に、足首をパタパタと2～3回屈伸させる。(屈伸は、片足ずつでも、両方一緒でもやりやすい方で)



イキイキあんしんメモ



脱水対策には、こまめな水分補給が欠かせません。必要な水分は、のどの渇きを感じる前に少量ずつとるのが基本です。夏、道路に水をまいて涼をとるように、体の中にも時々打ち水をしてあげましょう。

汗や尿などで水分とともに塩分も失われますが、日本人の食事は塩分を摂り過ぎる傾向があるので、水やお茶などの補給で十分でしょう。

もう一つ心がけたいのが、規則正しい食生活です。体に入る水分の約40%は、食べ物に含まれる水分です。毎日3食きちんとすることは、栄養補給だけでなく脱水予防の上でも重要です。水分が豊富な夏の野菜や果物も上手に食卓に取り入れましょう。