御山越平成会たより

令和7年8月1日発行 No. 192 ご意見・お問い合わせ等は各役員までお気軽に

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。楽しみにしていてくれたたくさ んの参加者があり、談笑も交えた楽しく愉快なひ 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、

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。

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。

生は短 きられな はわ からとい か な時

となく、 う言葉がある。 魚を拾った。 漁村ではトラックからこぼれた てい 心は豊かだった▼ スや自動車が土埃を上げて走 った。今年で昭和10年になるといで華やかで活気のある暮らしがあ 行かなければならな た。野や山で木の実を食べ、 羨んだり悔やんだりするこ 戦後の生活は 生活を振り向くと、 架空のモノ 毎日が楽しかった。 モノはなかったが は何でも手に 今はスマホと 皆が貧しかっ つ

こまめ に水分をとり 無理せず休 ま が まん

な

1)

体を涼

Ź

工夫を

ま

V

と言

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

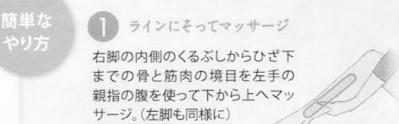
床に右脚を立てて座り、脚と反対の手の親指の腹を使って、ふくらはぎの質

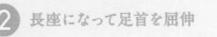


〈Point〉ツボの押し方

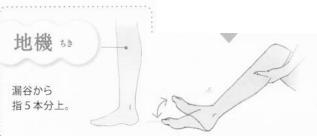
○ツボの周辺を心地よいと缶日程度の強さで、手の親指の腹で2~3秒圧迫 ○ツボを親指の腹で圧迫したまま、足首をパタパタと2~3回屈伸。

※反対側の脚も同様に行いましょう。





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

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食きちんととる 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。