

1泊2日=ゆったいのんびり、わなげ大会つき！ 10月6日(月)・7日(火)～恒例の親睦旅行を行います～ 昼食をとって⇒バスで移動⇒温泉1泊⇒昼食をとって⇒バスで帰ります

恒例の親睦旅行は、1泊2日の予定で今年も実施します。

宿泊は、身近な温泉地・飯坂温泉の「祭屋湯左衛門」を計画しました。バスの送迎つきです。6日は、皆であっさり昼食をとり、バスで温泉宿に向かいます。ゆったいのんびりの温泉を満喫します。翌日7日は、朝食をとった後、お昼までの間はゆっくりしたり、「わなげ大会」を行います。豪華景品付ですのでご期待ください。



宿泊予定の飯坂温泉「祭屋湯左衛門」



9月にあること

▶シニアサロン
9月9(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集会所

参加申込み 9月9日まで

準備の都合上、申込みは、9月9日までとさせていただきます。年に一度の一大行事。楽しい機会にしたいと思います。多くのご参加を期待しています。

◆今月のことば◆
老いは、
私達の顔よりも
心に多くのシワを刻む
ミシェル・ド・
モンテーニュ(思想家)

ひととき

幼い頃、遊びと言え
ば外を駆け回るのが常
だった。田んぼや畑が広がる農村
地帯だったから、辺り一面が遊び
場であり、何でも遊び道具になっ
た。やり過ぎて叱られることもよ
くあった▼果実のなる木がいくつ
もあった。遊んでいる間に、おや
つ代わりに実をもいで、パクパク
と食べていた。酸っぱい姫リンゴ、
甘いアケビ、中でもビワは格別に
美味しくて何個も食べた。桑の実
も甘くて美味しい。近くの山に入
ると、山栗の木があった。棒で落
として足を器用に使ってイガをむ
き実を取り出す。家に持ち帰って
焼いて食べた▼木の枝にオレンジ
色に輝く柿。木によじ登り、もぎ
取る。服の裾で軽く拭いてそのま
まがぶり。口の中いっぱい広がる
渋味！「渋柿」の初体験だった。
さて、「実りの秋」近しである。



第40回北信文化まつり おとしより作品展

今年も「おとしより作品展」のコーナーを設けて行われます。

◇日時:令和7年10月11日(土)～12日(日) ◇場所:北信学習センター 多目的ホール

◇作品申込:9月18日(木)まで学習センターへ申込書を提出して下さい。

※詳しいことや不明な点がありましたら、役員までお問い合わせ下さい。

テレビでよろけたりしないフレイル予防の番組が放送されました。何と！「ももりん体操」とほぼ同じでした。もう一度ご紹介します。やってみましょう！

フレイル予防=カンタン(?)体操 「いきいきももりん体操」から

足指じゃんけん



グー

目的

足底筋を鍛え転倒を予防します

特に準備するものはないです。



パー

ご自宅で、簡単にできますよ。



チョキx2

5回

できれば毎日やりましょう。

- ①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。
- ②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。
- ③5回続けましょう。

いきいきあんしんメモ



美味しく食べ切る始末のいい食卓をご紹介します。

●大根やかブ、にんじんの葉は、普通の青菜のように炒め物やおひたしに。セロリの葉は香味野菜のように使うのがおすすめ。刻んで揚げ物の衣に加える、鶏手羽とスープにするなど。

●カブの皮はやわらかいので、皮のまま切って炒め物や煮物にしてOK。皮ごと料理でおすすめなのが、長イモやジャガイモ*のロースト。まるごと焼くとホクホク美味しい！*ジャガイモの緑の芽は毒素があります。しっかり取り除いて下さい。

●大根やニンジンの皮、ブロッコリーの芯の手軽な料理法がキンピラや漬け物。また、豚コマなどと炒めると立派な主菜に。ジャガイモや長イモの皮は素揚げするととても良いです。

●少し残ったり、余った分は干し野菜に。ザルに広げて好みの水分量まで干し、汁物や煮物の材料に。味噌漬けもおすすめ。またヘタなどのくず野菜は出汁に使いましょう。

「暑い」時はこまめに水分をとり、無理せず休みましょう 体が涼しくする工夫をしましょう