

一年を振り返り、新しい方針を決めます 定期総会=4月19日(日)12:00~ ホーユウパレス集会室



昨年の定期総会後の懇親会（令和7年4月20日）

平成会恒例の定期総会を開きます。この一年間の活動内容を確認め合い、新しい一年間の活動内容や予算などを決めます。

なお、総会終了後に懇親会を予定しております。会員相互の交流と親睦のため、

楽しく和やかな会にしたいと思います。お弁当や飲み物なども準備いたします。多数のご出席をお願いいたします。

別紙「定期**「出欠届」は、14日までに**総会開催のお知らせ」がお手

元に届いていると思います。それに「出欠届」が付いています。ご記入の上、4月14日(火)までにご提出ください。会場等の準備の都合上、期日厳守をお願いいたします。なお、総会議案書は総会当日にお配りする予定です。

ご準備をお願いします
年会費：2,000円

総会にご出席の際にご持参願います。欠席の場合は、出欠届と一緒にご提出をお願いします。

4月にあること

- ▶シニアサロン
4月14日(火)午後1時30分~
/ホーユウパレス集会室
- ▶定期総会
4月19日(日)午前12時00分~
/ホーユウパレス集会室

3月にあったこと

- ▶シニアサロン 10日

ひとつとき

仏教を開いた釈迦の誕生を祝う行事がある。「花祭り」と呼ばれる。一般的には四月八日に行われている▼釈迦は紀元前五世紀(西)に、現在のネパールのルンピニの花園で誕生したといわれており、寺院ではたくさんのお花で飾った花御堂を作って祝うことから、花祭りと呼ばれるようになった。灌仏会などの呼び名もある▼伝承によると、釈迦は生まれてすぐ七歩歩き、右手で天を、左手で地を指して、「天上天下唯我独尊」(生きとし生けるものは全て尊い命を持つ尊い存在であるということ)と言ったとされている。寺院では法要が営まれ、花御堂に安置された誕生仏に甘茶をかけたり、甘茶を飲んだりする▼クリスマスを祝い、神社に詣でるが、花祭りをあまり知らない。

つながりが安心、談笑が愉快、顔合わせが楽しい 地域高齢者の安心・憩い 平成会を維持・発展させましょう!!

栄養補給と運動⇒筋肉を維持⇒「フレイル」予防 ~「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間の状態です~

しっかり食べて適度な運動と休息は、健康維持にとっても大切です。今回は、特に足腰の健康に最適な自宅でできるカンタン運動をご紹介します。

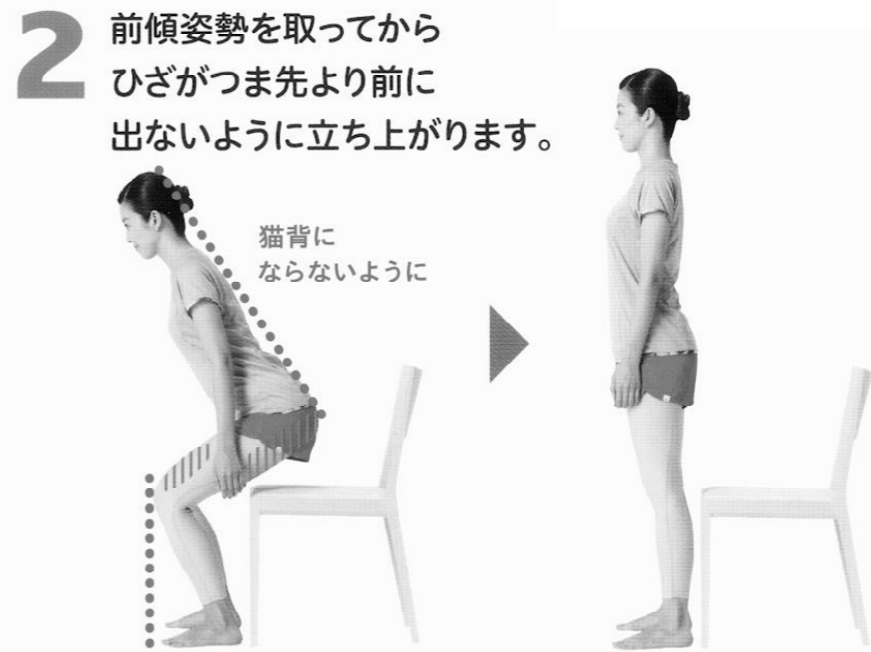
あなたの「歩みの力」をセルフチェック! 当てはまる数が多いほど、「脚の老化」が進んでいます。

- カーペットや敷居でつまずく。
- 下り坂でふんばりがきかない。
- 昔より速く歩けなくなった。
- バランスを崩してよろける。
- バスに乗るのに時間がかかる。
- 重い荷物を持ち運ぶのが大変。



フレイル予防=スクワット体操 ひざの曲げ伸ばしが楽になる

体操の目安=10~15回/3セット



ひざがつま先より前に出ると、ひざに負担がかかり痛みの原因になるので注意!

イキイキあんしんメモ



「ギャバ(GABA)」ご存知ですか?正式名称は「γ-アミノ酪酸(ガンマアミノらくさん)」といひます。血圧を下げる物質として脚光を浴びています。

ギャバはとくに体の中では脳に多く存在している物質で、脳内の血行を良くしたり、神経伝達を活性化にするなどの働きにも優れており、脳細胞の働きを活性化してくれます。

高血圧気味の方は、お米の炊き方でギャバを発生させたご飯を食べましょう。ギャバは生きたお米の酵素によって発生するものなので、古米は効果が期待できません。また、白米よりも、胚芽米や玄米の方がより効果的。胚芽部分にはミネラルやビタミン類が凝縮されているので、一晩水に漬けた玄米や胚芽米は、血圧を下げるると同時に、豊富なビタミンB群を取り入れることができます。