

## 「いも煮会」やりますよ～ 乞うご期待！ 平成会の恒例行事＝3年ぶりに復活！<10/9(日)12:00>

3年ぶりの開催です。美味しい福島のいも煮とお飲み物も準備いたします。会員の交流・親睦の良い機会となりますよう期待しております。

日時：10月9日(日)  
お昼 12:00 開会  
会場：御山越 集会所  
参加費用：今回は無料です

※マイお椀、マイお箸をご持参ください

### ご理解・ご協力を 感染防止に万全を期します

マスク着用、手指消毒、換気などを徹底します。ご協力をお願いします。



平成会伝統の  
**福島いも煮鍋**

具材たっぷり！味噌味！  
お飲み物も十分に準備します

### 10月にあること

▶平成会「いも煮会」  
10月9日(日)お昼12:00 開会  
／御山越集会所

▶シニアサロン  
10月11日(火)午後1時30分～  
／ホーユウパレス集会所

▶役員会  
10月14日(金)午後6時～

### 9月にあったこと

▶役員会 9日(金)  
▶シニアサロン 13日(火)  
▶北信ミニゴルフ大会 17日(土)  
▶清掃奉仕活動 18日(日)  
▶臨時役員会 30日(金)

## 開いています＝毎月、第2火曜日＝ 「シニアサロン」お気軽に参加ください

この状況でも「シニアサロン」はずっと続けています。

### ★10月生まれの会員様★

〇〇〇〇さん  
〇〇〇〇さん  
〇〇〇〇さん

お誕生日おめでとようございます  
ますますお元気で！



9月は集会所で開きました～パズルに挑戦中！

ひととき  
母が、今年百歳の誕生日を迎えた。お祝いの品々や花束などの贈り物が所狭しと並べられ、狭い部屋はまるで豪華な祭壇のようだ。その中にいつもの母の顔があった。なぜか可笑しかった▼大正に生まれ、戦禍の中を必死に生き、貧しい農家に嫁ぎ我慢を強いられた。高度経済成長期にあっても「贅沢は悪」との信念を貫き、オイルショックやバブル崩壊を経験した。高齢の夫を長く介護した末に最期を看取った。激動の昭和を経て平成、令和の時代を生きてきた。最期は□□ナで終わるのか▼母の最近の□癖は…「もう、飽きたでえ」である。「何に飽きたの？」と問うと、「ん？生きてるのよお」と言う。…母に「お前は何のために生きてるんだ？」と問われているような気がした。母はまだ元気である。



## 早朝の清掃奉仕を行いました 全県一斉「社会奉仕の日」に9名が参加



道路沿いの除草とごみ拾いをしました

18日(日)、早朝7時に集合して地域内の除草作業とごみ拾いをしました。

よく晴れた気持ちの良い青空の下、参加者それぞれがおしゃべりなどを楽しみながら作業にあたりました。コロナ禍でなかなか会う機会も少なくなった状態でしたが、久しぶりの顔合わせ、交流の機会になりました。



短時間でしたが  
けっこうな量の雑草とゴミが集まりました

## 晴天の下、3年ぶりに開かれました 北信地区高齢者ミニゴルフ大会(9月17日) 平成会からは2名が参加、地区の方々と交流

開催は実に3年ぶりでした。これまでは大勢の参加者で賑わう大会でしたが、今回は23名とやや少なく残念でした。でも、開会式の後、競技が始まると久しぶりの顔合わせやプレーを参加者の皆さんが楽しんでいる様子が見られました。



◎さんのショット ～惜しい～！

平成会からは、〇〇さん、〇〇さんの2名が参加し、

他の地区の方々と一緒にプレーを楽しみました。これから次第に状況が良くなる傾向も見られます。このような機会に気軽に参加できれば良いと思います。



たくさんのお品が準備されていました～開会式～

### 忘れずに！ 早めに予約しましょう！

高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間：10月1日～12月28日

料金：1,400円



### イキイキあんしんメモ



約300年前の江戸時代に貝原益軒が80歳を過ぎてから書き留めた「養生訓」は、日本の予防医学における最初の書物とも言われています。その中から3つの健康ひけつを紹介しましょう。

“楽しまずして

天地の道理にそむくべからず”

⇒趣味や生きがいを持ちましょう  
(趣味や生きがいが脳の老化防止にも役立ちます)

“味噌、性和にして腸胃を補なふ”

⇒発酵食品のちからで免疫力を高めましょう (味噌やしょうゆ、納豆、漬け物などの発酵食品は、腸内環境と整え、便秘の予防や免疫力を高める効果があります)

“天気よき時は、

外に出して、風日にあたらむべし”

⇒日光の下で散歩し、筋骨を丈夫に保ちましょう (歩くことは足腰の骨や筋肉を丈夫にします。1日15～30分ほど、散歩がてら日光を浴びることで、骨に大切なビタミンDをつくる効果があります)

過ごしやすい季節です 晴れた日は「3密」に注意して 戸外に出かけましょう 全身にお日さまを感じましょう