



この一年を振り返って…心に浮かぶこと

副会長 ○○○○



秋も深まり、松川辺りを賑わった紅葉が風に舞ってひらひらと大地に帰り、寂しさが漂ってくる此の頃です。

ふと河原に目を止めると、青々と元気に育っている大根やネギ。あ〜、今年も丹精込めた野菜達が霜に負けず大地に深く根付いていました。みごとに育っている野菜さん達は、平成会会員の方々の元気バロメーターでもあるんですね。ここ三年、感染症と向き合いながらも、工夫して見事な作物を育て収穫できるんですネ。次は、寒風に干し、漬け物作り。お正月のご馳走が待ち遠しいです。まさに「知恵と工夫!!」難儀なことでも乗り越える証です。さあ、これからも大切な家族のためにも活力発揮で自分の花をいっぱい咲かせましょう。

会員の皆様には、2022年も大変お世話になりました。もうすぐやってくるうさぎ年も、元気いっぱい飛び跳ね明るい新年をお迎えしましょう。 感謝

12月にあること

- ▶ 役員会 12月9日(金)午後6時〜
- ▶ シニアサロン 12月13日(火)午後1時30分〜 /ホーユウパレス集会室

11月にあったこと

- ▶ 市シルバー交通研修会 2日(水)
- ▶ シニアサロン 8日(火)



一年を締めくくり
新たな一年を開く

★ 12月生まれの会員様 ★

- さん
- さん
- さん

お誕生日おめでとうございます
ますますお元気で!

寒い季節の感染症対策 ①手洗い ②マスク着用 ③加湿(結露に注意) ④水分をとる ⑤日向ぼっこ ⑥ビタミンDをとる

おめでとうございます！全国優勝で金メダル！

○○さん＝ねんりんピック神奈川県大会(健康麻雀部門)＝

○○○○さんが、今年の「ねんりんピック」に県代表で出場されましたが、みごと全国の出場者の中から優勝という素晴らしい成果を上げられました。



ゲストのプロ麻雀士と共に記念撮影



ねんりんピック神奈川県大会は、今年の11月12日～15日の会期で神奈川県内各地を会場に各種目毎に開かれました。○○さんが出場した「健康麻雀」部門は、66チーム、264名の各県代表で熱戦が繰り広げられ、個人戦(4組)でみごと優勝し、金メダルを授与されました。なお、○○○○さん(90歳)は、併せて高齢者賞も授与されました。



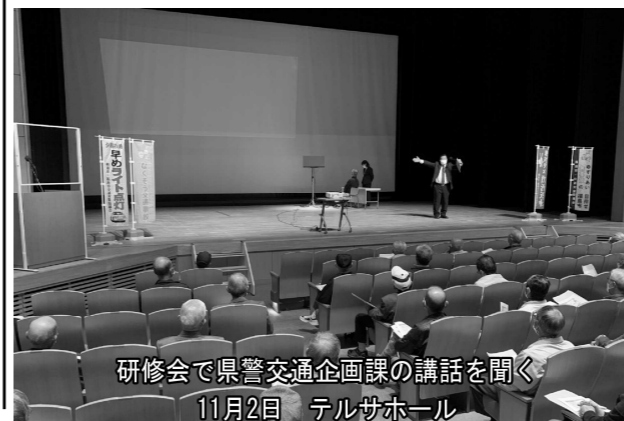
○○○○さん(90) 賞状と金メダル

まことにおめでとうございます。

気をつけよう！夜間の外出 高齢者の事故＝夕方～夜間、自宅付近 市シルバー交通安全推進員研修会から

高齢者の交通事故は、全体の7割を占め、被害者は夜間の歩行者が大半を占めるということです。特に、日が短くなり夜間に交通事故の被害に遭う歩行者が増える傾向にあります。

また、事故に遭いやすい時間帯は、夕方の5時頃から7時頃が圧倒的に多く、いずれも自宅から100m以内で起きているということです。慣れた近所だからの油断があるようです。さらに、どうしても下を向いて歩



研修会で県警交通企画課の講話を聞く
11月2日 テルサホール

イキイキあんしんメモ



風邪の対処は早いに越したことはありません。ただし、早めに医者にかかり、処方された薬を飲めば風邪が早く治るといのは、大きな誤解です。そもそも風邪薬というのは、風邪の根本的な治療ではなく、症状を部分的にストップするためのものに過ぎません。例えば鼻水を抑えたり咳を抑えたりするものであり、風邪のウイルスを退治するものではありません。

ウイルスの撃退に有効なのは、自身の免疫力です。免疫力を上げるために、栄養や水分を十分にとり、温かくして眠ることが一番の対処といえます。そして、普段の風邪の予防には、ウイルスを寄せ付けない適切な食事と運動・休養、清潔な生活環境、手洗いやうがいの励行が大切です。

ひととき

お母さんのおこぎりよのコンニョのお



にぎりの方が美味しい——そう口にすると子どもが増えているのか▼愛情たっぷり母親が作った家庭料理より、うまみたっぷり・濃い味・添加物まみれの食品に子どもの舌が慣らされつつあるようだ。日本の食文化が壊れて行くよな感じがする▼私たちの周りにはホントにたくさんのお食糧が溢れている。売り場には迷うほどに多種多様な食品が並び、栄養成分を強調した情報も溢れている。節約、倅約、我慢。食糧と資源の身の丈に合った分相応の暮らし——こんな言葉は死語になったと思える▼本当の「食の豊かさ」とはいつたい何なのか? いったい誰のための食品なのか? 改めて考え直してみたい。残り少ないカレンダーを眺めて、ふと思ひ浮かんだ。