



令和五年 元旦

会長

田中秀夫

以上、新年の挨拶といたします。
 会員の皆様には、お元気で楽しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。さて、この三年間コロナにより会合が全く出来ませんでした。然しながら、令和4年度になり、親睦旅行、いも煮会を実施することが出来ました。12月になりコロナ患者が急増し危惧されますが、新年会を実施すべく、会員の皆様にお知らせいたしました。今後もしやる限り実施したいと思っています。

あけましておめでとう

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

1月にあること

- ▶ 役員会 1月13日(金)午後6時～
- ▶ ニューススポーツ会/新年会 1月22日(日)午前10時～ /ホーユウパレス集会室
- ▶ シニアサロン ※1月はお休みします

12月にあったこと

- ▶ 役員会 9日(金)
- ▶ シニアサロン 13日(火)



ベランダの花が日差しを浴びて見事に咲きました (田中)

ひととき

「あれえ?こんなとこに落書きしてる」「あ?!この草、ちっちゃい花だあ!—5歳くらいの元気な男の子だ。あちこち走り回って小さな発見を楽しんでいる。3歳程の妹がその後を追う。若いママが笑顔でベビーカーを押して続く▼子どもは、見る物聞く物、何にでも新鮮な感動を覚える。感受性が豊かで心も体もとても活発に動く。だから毎日が新しい発見の連続で、豊かな体験で満たされ充実感があるという▼一方歳をとると、一日一年があっという間に過ぎるを感じる。日々の出来事や体験に新鮮な感動がなくなるかららしい▼「あらあら?もう夕方だあ」「一日は早いもんだネー」とかならないように日々の感動に心がけたい年明けなのだが、さてさて、どうなることか。

ニュースポーツ(スカットボール)で交流 そのあとで 新年会

1月22日(日) 会場:ホーユウパレス

日時:1月22日(日)
 ◇10:00～ スカットボール
 ◇12:00～ 新年会
 会場:ホーユウパレス集会室

参加申し込み
 1月10日(火)までに
 各役員にお申し出ください
参加費用 今回は無料です

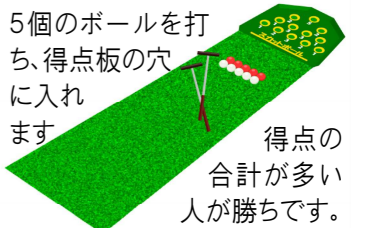


新年会

3年ぶり新年会を開きます。今年は、市老連ですすめている「ニュースポーツ(スカットボール)」と一緒に開きます。当日は、午前10時から「スカットボール」で交流、お昼の12時から「新年会」で親睦懇談の予定です。景品なども準備し、皆で楽しく交流できるようにします。なお、ご都合で

スカットボール

パターゴルフのようにボールを打ち、得点を競います。どなたでも気軽に楽しめます。



5個のボールを打ち、得点板の穴に入れます。得点の合計が多い人が勝ちです。

「新年会」のみの参加でもけっこうです。多くの皆様のご参加をお待ちします。

ご理解・ご協力を 感染防止対策に万全を期します

できる限りの安全対策をしながら会をすすめます。特に、手指消毒、検温、換気、マスク着用などを徹底します。また、恒例の「プレゼント交換」は行いません。参加される皆様には、ご理解とご協力をお願いします。予定が変更される場合は、事前にご連絡します。

今年もよろしくお祈りします シニアサロン=1月はお休みします

シニアサロンは、毎月第2火曜日の午後1:30から開いています。クイズなどで頭の体操、テレビ体操やもりん体操で全身体操、そして最近の話題などで雑談懇談などを続けています。皆様、お気軽にご参加ください。



もりん体操で、上半身のストレッチ(12.13)

イキイキあんしんメモ



肺炎は、死につながるケースも多くとても怖い病気です。特に高齢者で多いのは誤嚥性肺炎です。

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。

起きているときに気管にものが入ればむせて気づきますが、眠っている間に唾液を少しずつ誤嚥することがあり、これは気づきにくいものです。

予防には、次のことを心がけましょう。①口の中を清潔を保つ=歯磨きをていねいに ②胃液の逆流を防ぐ=食後2時間は横にならない ③飲み込む力を改善する=口内体操、おしゃべり体操など ④薬を用いる、早めの受診

