

御山越 平成会 たより

令和5年9月1日発行 No.169
ご意見・お問い合わせ等は各役員までお気軽に
発行責任者：田中秀夫



「いも煮会」を開きます！ 9月17日(日)

昨年に続き親睦・交流 = 会費無料で開催 =

今年も平成会恒例の行事「いも煮会」を

右の通り計画しました。

なお、会費は無料で行います。会員・地域の皆様の親睦・交流の楽しい行事にしたいですね。お飲み物も準備します。



8年ぶりに開かれた平成会のいも煮会、令和4年10月9日

日時：9月17日(日)

お昼 12:00 開会

会場：御山越 集会所

参加申し込み

9月11日(月)までに

各役員にお申し出ください

参加費用：今回も無料です

※マイお椀、マイお箸をご持参ください

ご近所、誘い合って歓談・交流を 会員以外の方も大歓迎です

平成会では、御山越地域の高齢者対策に力を入れています。行事などの機会に、会員に限らず多くの方々に参加・交流を呼びかけています。多くの参加を期待しています。

◆ 今月のことば ◆
人の一生は重荷を負うて、遠き道を行くがごとし、急ぐべからず、不自由を、常と思えば不足なし、徳川家康、

9月にあること

- ▶ 北信ミニゴルフ大会
9月9日(土) 録田小グランド
- ▶ シニアサロン と (同時開催) いも煮会準備・打合せ会
9月12日(火) 午後1時30分～
/ ホーユパレス集会所
- ▶ 清掃活動「社会奉仕の日」
9月16日(土) 朝7時～
/ ホーユパレス玄関前 集会所
- ▶ 平成会いも煮会
9月17日(日) 昼12時～
/ 御山越 集会所
- ▶ 北信役員会
19日(火) 北信センター



ひととき

世の中は、私の若い頃と比べはるかに豊かな生活ができています。ところが、身の回りにモノがあふれているのに、さらに次々と欲しいモノが出てきます。だから、ひとつ満たされても次々に新たな不満が出てきてしまいます。人間の欲には限りがありません。いつまでも満足できず感謝を知らないことは不幸な事ではないでしょうか。▼幸せとは欲しいモノを手に入れるのではなく、持っているモノで満足すること——これは、ある本で心にとまった言葉です。人間の要望にはきりがなく、欲深くならずに分相応のところで満足できる者は、心が豊かである——ということでしょうか。▼この世に生を受け、家族や知人・友人に支えられ、こうして生かされている——この「あたりまえ」の現状に、まず、感謝したい。それがなければ、より一層の幸せなど訪れるはずがないように思われます。



毎月、開いています

毎月第2火曜日は、「シニアサロン」です

お気軽にご参加ください = 雑談・交流、頭の体操、体の体操

いつまでも健康で過ごせる条件として、①バランス

の良い食事、②適度な運動、③十分な休息・睡眠が大切とされています。そして、もう一つ、大切なこととして「人との交流、社会的な生活」があげられます。

つまり、他と接触しないで一人だけで1日中過ごすのは、老化を早め不健康になりやすいようです。他の人に話したり話を聞いたりすることは、脳の活性化にもとても効果があるそうです。

人とのつながりは、生活を活性化させます。シニアサロンは、日常に変化と一人では出来ない会話や交流をもたらします。気軽に参加して、普段の生活にひと味違ったひとときをプラスしましょう。

清掃活動を行います

9月16日(土) 朝7時 ホーユパレス玄関前に集合
老人クラブ全県一斉「社会奉仕の日」

県老連は、全県一斉の「社会奉仕の日」を実施します。これを受けて平成会は、地域内の清掃、除草作業を行います。<16日朝7時 ホーユパレス玄関前に集合>

昨年この時期に実施し、9名の方々が参加され、作業をする中で久しぶりの顔合わせや交流の機会にもなりました。



昨年の奉仕活動(純4年9月18日)

ご都合のつく方は、どうぞご参加お願いします。



雑談・交流 (日頃の話題、近況交流など)



頭の体操 (クイズやパズル、時には難しい教養問題も)

イキイキあんしんメモ



腸の調子を整える、朝食は大切です。朝食後によく動くようになるので腸が温まりやすくなります。

また、毎日少しずつでもとりたいたのが、発酵食品です。ヨーグルトなどに含まれる動物性乳酸菌と、味噌や漬物などに含まれる植物性乳酸菌などがあります。

ほかには、食物繊維もおすすめてです。野菜や果物、こんにゃく、もち麦、ぬめりのある海藻類などに多く含まれています。味噌汁に海藻を入れる、ヨーグルトにフルーツをトッピングするなど、普段の食事に少しずつとり入れてみましょう。

平成会の行事に誘い合わせて参加しましょう!! 加入を勧めましょう!! 御山越の地域を皆で支え合いましょ!!