

令和2年 11月 月報

with コロナ、まだまだ続くのでしょうか。北桜美会でも、コロナのために多くの行事を中止してきましたが、9月14日からいきいき百歳体操を、10月からは折り紙教室、健康マージャンを再開しました。そして、サロン「若研」を開始するなど、少しずつ行事を再開しだしています。検温計、手の消毒、机椅子の消毒、マージャンパイの消毒など、感染防止の備品は揃え、当番がお世話していただいています。行事に参加する方も、くれぐれも感染防止策の実施をお願いします。

1. 健康マージャン 再開しました

10月13日（火）から健康マージャンを再開しました。

玄関先で体温測定、手の消毒、椅子や机の消毒、マージャンパイの消毒などコロナ対策を行い、24名参加5卓が稼働しました。やはり密状態は避けられず、マスクは当然していても楽しい会話を止めることはなかなかできない、そういった状況でした。

11月度も続けていきますが、参加する皆さん、コロナ下でのマージャンであることを忘れないで！

2. 【サロン「若研」】

第1回（10/2）は「明日が楽しく思えないとき、心が危ない」（参加16人）、第2回（10/16）は「歩くことは頭とからだのためになる」（参加10人）をテーマに、わいわい楽しく語り合いました。

どのような形のサロンにすればよいか、北桜美会に合ったやり方をしばらく探っていきます。

【連絡】次回から、開始時刻変更 15時～16時 を 14:45～15:45 に15分早めます

3. クニちゃんサロン

好評のクニちゃんサロン、昼食に、おいしいパンを食べながら、おしゃべりを楽しみます

日時 11月30日（月） 場所 國田家（北3-3-10 TEL 78-6214）

会費 500円

4. 行事

| | 行事 | 日程 | 開催場所他 |
|------------------|-----------|----------------|---------------------|
| 北 桜 美 会 | 折り紙教室 | — | 11/3は祭日のため休み |
| | 健康マージャン | 11月10,18,28日 | 実施 |
| | いきいき百歳体操 | 11月6,13,20,27日 | 実施 13,27はクニちゃん体操あり。 |
| | サロン「若研」 | 11月6,20日（金） | 北集会所 14:45～15:45 |
| | クニちゃんサロン | 11月30日（月） | 國田家 12:00～14:00 |
| | いきいきホール清掃 | 11月17日（火） | 実施 |
| | 役員会① | 11月16日（月） | 実施 |
| | よんにちサロン | 10月25日（日）13～ | 中止 |
| | | 11月22日（日） | 中止 |

5. 入会 長島さよ子様（北1）、平井幹彦様（北1） 退会 松岡孝子様（北1） 現会員 221名

「歩くことは頭とからだのためになる」

立つ、歩く、階段を昇り降りするといったことが頭の老化を防ぐ。
手の指、足などからだの端を動かすと頭がさえるというのは、いかにもからだの各器官が助け合っていて、いい。

歩くことによって、精神の安定に欠かせないカルシウムが足腰に定着し、足腰を若く保つことができる。カルシウムの定着に話を限れば、太陽の出ている時間に歩けばなおさらいい。ビタミンDが作られやすいので、ますますカルシウムの定着が促進される。

また、立つ、歩くといった行為に関係している背中の筋肉は、頭と密接な関係がある。年老いてから転ぶといけないというが、その理由をご存知だろうか。

単に足を折ると治りにくいという話ではない。寝たままでいると、頭を支えている筋肉の機能が衰えてしまい、頭がボケやすくなってしまいうのだ。意識しないで使っている筋肉とからだの機能が、どうやら頭の動きにも関係しているらしい。

足腰を丈夫にし、頭のボケを防ぎ、ストレスを発散させ、安眠を約束するのだから、横になったまま羊を数えるくらいなら上着をはおって外に歩きに行くほうがいい。

思いっきり深呼吸をして清浄な空気を体内に取り入れるとなおいい。そして次は伸びをする。頭や腕をグルグル回したくもなるだろう。

あなたは今、天と地の間に満ちている宇宙のエネルギーを体内に取り入れて、自分自身の生命エネルギーをグーンと高めたのである。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要)

| 行事 | 氏名 | 住所 |
|---------------------|----|-------|
| クニちゃんサロン(11月30日(月)) | | 北 - - |

提出先: 下記幹事(月報配布担当)まで

申込締め切り: 令和2年11月14日(土)

| | | | | |
|-----------|--------------|-------------|------------|------------|
| 北1-8-9 川村 | 北1-13-9 内田光子 | 北1-10-8 辻 | 北1-21-5 加藤 | 北2-12-2 岩間 |
| 北2-8-8 橋谷 | 北3-5-11 富田 | 北3-11-18 満井 | 北3-9-13 益田 | |