

令和4年 10月 月報

1. 誕生会 行事案内

9/26(月)の誕生会に参加を申し込んでいただいている方は次の通りです。修正がある方は、川村会長(☎79-5179)まで連絡ください。

参加申込者 【北1】添田瞳、川村喜紀、中村圭以子、太田正子、辻敬子、内田光子、新谷晴美、津田以津子、平井きよみ、稲垣房枝、山田恭子、加藤澄子、堀紀代美、堀弘、吉田芳子、吉川千智代枝 【北2】井崎節子、立木仁史、立木美知子、鈴木幸子、小栗正光、高岡恵子、山本悦子、山下知永子、二家スミ子、岩間頼子、【北3】國田洋子、川人行恵、高原一博 以上29名

2. クニちゃんサロン 行事案内

好評のクニちゃんサロンです。

10月25日(火) 12時~14時 場所: 國田家 会費: 500円

参加される方は下記にて申し込んでください

3. 収穫祭 行事案内

堀様のボランティア活動の一環として、堀農園で出来た作物を、子どもたちが収穫し、あと皆で焼いて食べます。安全管理のこともあり、「子ども会」主催で行います。北桜美会もお世話やゲームと一緒に楽しみます。参加いただくと有難いです。参加いただく方は川村まで(☎79-5179)

日時 10月29日(土) 14時~16時30分 堀農園(スクール通りの東終点を谷側下) 集合

4. 土日サロン【堀さんシリーズ】 行事案内

10月2日(日) 14時から、「家庭菜園Q&A」。皆さん家庭で野菜を作っておられる方、「こんな時どうするの?」「こうしたらうまかったよ」といったふうにQ&A式に進めます。菜園のベテラン 堀さんのノウハウを多々教えていただけます。自由参加

5. 市老連 ハイキング 行事案内

生駒市老連の「生駒健康ウォーキング マップ」No.20 「さつき台の街並み約3Kmを歩くコース」です。10月20日(木) 堀様の車で現地へ 参加費 100円

詳しい案内パンフがあります。北サロン掲示板にもパンフを添付します。

(参加申込が必要で、問い合わせ、参加申し込みは、川村会長まで)

6. 土日サロン 【佐藤さんシリーズ】 結果報告

9月3日(土) 14時から、「スマホアプリの紹介」。知らなくて便利なアプリを紹介いただいたり、その操作を教えてもらったり、楽しく勉強できました。参加 15名

7. 行事

	行事	日程	開催場所他
北	折り紙教室	10月4日(火)	実施
桜	健康マーじゃん	10月11,19,22日	実施
美	いきいき百歳体操	10月7,14,21,28日	実施 (〃はクニちゃん体操あり)

会	「若研」	10月21日(金)	14時40分ころから百歳体操後
	土日サロン(家庭菜園Q&A)	10月2日(日)	14時～ 北サロンルーム
	いきいきホール清掃	10月18日(火)	実施
	役員会①	10月17日(月)	10時 役員①のみ
	クニちゃんサロン	10月25日(火)	12時～
	収穫祭	10月29日(土)	14時 堀農場 集合
	よんにちサロン	9月25日(日)	13時～ 洋画「太陽がいっぱい」

7. 入退会 【入会】北1 松村明美様 【退会】なし 現会員数 229名

【若研 連載】No.42

70代に必要なこと、運動機能の維持

70代の生活において、もう一つ大切なポイントが、運動機能の維持です。まだ70代であれば、それなりに身体を自由に動かせる人が大多数ですから、このタイミングを逃さないようにしましょう。ここで意識的に身体を動かしていたかどうか、80代になっても運動機能を長持ちさせることに大きくかかわってきます。

70代の人々が日常的に身体を動かすということ言えば、散歩が最適でしょう。無理のない運動を定期的継続的に行うことが大切です。

散歩であれば、手軽に自分のペースで、継続して行う事が出来ます。また部屋の外に出て陽の光を浴びることで、セロトニンの生成を助ける効果もあります。セロトニンは活動意欲を増進し、精神的にも人を若々しくしてくれます。

ただ日常的に行う運動であるなら、激しい運動より、ゆっくりと身体を動かすものの方が70代の人にとってはいいでしょう

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」より)

※※ LINE【北サロン掲示板】登録のお願い

北サロン、北桜美会の、これからの行事案内や報告などで、月報で伝えきれないところを、お知らせします。【「若研」連載】も過去にさかのぼって連載しています。

※ 申込方法 : ① 右のQRコードを読む

② トーク画面で、「名前は〇〇です」と入れる。 以上で登録終了です
問い合わせや質問は、川村まで(北1-8-9 tel 090-8193-0502)



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(10月25日)		北 - -

提出先: 幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り: 令和4年10月1日(土)