

令和4年 11月 月報

コミバスに乗りましょう！！

現在、コミバスは1日当り50名弱の住民が利用しています。目標は1日当り60名です。もし利用者が少ない場合は、生駒市支援によるバス運行の芽は無くなります。 皆さん、大いに利用しましょう！

10月21日(金)奈良テレビで18時から「ゆうドキッ！」でコミバスが紹介されます。見てくださいね！

1. 奈良公園 巨木・巨樹めぐりツアー行事案内

紅葉のきれいな奈良公園を、巨樹巨木を巡りながら散策します。専門のガイドさんに案内していただきます。

- ・日時 11月14日(月) 10時～14時
- ・行先 奈良公園
- ・集合場所 近鉄奈良駅前バス停1番 10時集合(10時10分発 春日大社本殿前行)
- ・昼食 途中で軽食休憩あり おにぎり、パン、飲み物などを持参ください
- ・参加費 500円
- ・鹿ノ台から一緒に行く方へ 北2丁目バス停 9時2分発 近鉄学園前 9時40分発
- ・もう少し詳しくは、「北サロン掲示板」をご覧ください
- ・参加申込み 下記「参加申込書」 ・お問い合わせ 堀まで(☎090-1222-8773)

2. クニちゃんサロン行事案内

10月25日(火)12時～14時 於 北3 國田家。現在申込24名。まだ少々余裕がありますので参加申し込みを受け付けます。(申込 國田洋子 ☎090-2196-9404)

3. 土日サロン行事案内 (自由参加)

- ★【隆夫さんシリーズ】11月5日(土)14時から、テーマ1「世間の安部銃弾事件と私の安部銃弾事件」 テーマ2「死亡体験者が見た「月」の誕生」
- ★【堀さんシリーズ】11月6日(日)14時から、テーマ「家の傷み対策 Q&A」

4. 誕生会 実施報告

9月26日(月)29名参加。

専門家を招いて、「口腔の話 口は何をしてくれるのか」を聞いての勉強、8～11月生まれの方への誕生祝い、「皆で歌おう」を大声で歌い、おいしいお弁当を食べ、ゲーム大会でキャッキッと騒ぎ、楽しいひと時を過ごしました。



5. 折り紙を楽しもう! 実施報告

9月18日(日)13時～16時 子ども18名、その親7名の計25名が参加しました。北桜美会 折り紙教室の4名が指導参加いただきました。子どもたちの、作っているときの真剣な眼差し、完成した時の嬉しそうな顔が印象的でした。

6. 土日サロン【堀さんシリーズ】：実施報告

土日サロンで、今回の第1日曜日の「家庭菜園Q&A」を行いました。日ごろ自分の庭などで野菜などを作っている方6名が集まり、この道のベテランである堀さんにいろいろ質問しそれに答える形で進めました。実体験に根差したQ&Aだけに大いに盛り上がりました。

7. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	11月1日(火)	実施
	健康マージャン	11月8,16,26日	実施
	いきいき百歳体操	11月4,11,18,25日	実施 (〃はクニちゃん体操あり)
	「若研」	11月18日(金)	14時40分ころから(百歳体操後)
	土日サロン(隆夫さんシリーズ)	11月5日(土)	14時～ 北サロンルーム
	土日サロン(堀さんシリーズ)	11月6日(日)	14時～ 北サロンルーム
	奈良公園 巨木・巨樹めぐり	11月14日(月)	北2丁目 9時2分発
	いきいきホール清掃	11月15日(火)	実施
	役員会①	11月21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 堀農園 集合
	よんにちサロン	10月23日(日)	13時～ 邦画「居酒屋兆治」

8. 入退会 【入会】北1 森智恵子様 北3 松江重幸、洋子様 【退会】なし 現会員数 232名

【若研 連載】No.43

転倒してケガをしないこと

転倒して怪我をすることも、70代に一気に老けこんでしまうリスク、と言えます。高齢者が3週間も入院すると、運動機能はもちろんですが、脳機能も一気に衰えてしまいます。転倒を防ぐことが、80代も元気に過ごすカギになります。元気なうちから、自宅室内の動線に合わせて、手すりなどを設置しておくことを、お勧めします。

もう一つ転倒リスクへの対処としては、服用している薬の見直しです。高齢者になると夜眠れないために、安定剤を飲む人が多くいますが、実は安定剤には筋弛緩(きんしかん)作用があるのです。薬の作用で多少、筋肉が弛緩した時に、若い人であれば平気ですが、高齢者になると力が入らず転んでしまうということがよく起こってしまうのです。

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」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
奈良公園 巨木・巨樹巡り(11月14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29日(土)

行事ご案内 (11月 月報の追加)

北桜美会 川村

1. 収穫祭

- (1) 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。北桜美会もお世話やゲームやバーベキューと一緒に楽しめます。
- (2) 場所 堀農園(東3丁目の光台へ行く階段(74段)を降り、約100mの農道を進むと光台の壁に突き当たる、そこを左折して約100m進むとその突き当りに池があるが、その左奥が堀農園)
- (3) 日時 10月29日(土)14時~16時30分
- (4) 会費 無料
- (5) お問い合わせ 堀(☎090-1222-8773)

2. 北サロン1周年感謝祭

- (1) 北サロン開設1周年を記念して、感謝祭を行います。コーヒーとケーキでおしゃべりします。適宜来て、コーヒーとケーキでおしゃべりし、適宜帰っていただきます。
- (2) 場所 北集会所 北サロン
- (3) オープン時間 11月12日(土)、11月13日(日) 13時30分~15時30分
- (4) 参加費 100円
- (5) お問い合わせ 吉川(☎090-6759-0270)

3. クリスマス祝い

- (1) 北桜美会の行事として今年度初めて、クリスマス祝いを行います
- (2) 日時・場所 12月5日(月)10時~14時 北集会所2階
- (3) 昼食 サンドイッチとケーキ
- (4) 参加費 500円
- (5) 参加者は、500円相当のプレゼントを持参ください(プレゼント交換会用)
- (6) お問い合わせ 吉川(☎090-6759-0270)

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要)

行事	参加 ○	氏名	住所	申込締め切り
収穫祭(10月29日)			北 - -	10月22日
北サロン1周年感謝祭(11月12日)			北 - -	10月29日
北サロン1周年感謝祭(11月13日)			北 - -	10月29日
クリスマス祝い(12月5日)			北 - -	11月26日

提出先：幹事(月報配布担当)まで。