

令和4年 3月 月報

自治連合会において、東・西・南・北集会所の一時閉館を3月20日（日）まで延長することが決まりました。北桜美会は、3月一杯、行事を活動中止といたします。

各自、自分で、良い生活習慣を維持するよう頑張りましょう
4月から正常に活動できることを祈るばかりです。

1. ダーツゲーム大会 案内

R4年度は、楽しいダーツ・ゲーム大会で幕を開けたいと思います。

ゲームを楽しみ、お茶をしながらわいわいおしゃべりし、笑い、歌い・・・楽しいひと時を過ごそうと企画しています。ふるってご参加ください。ダーツゲーム大会は、子どもやその親など、世代間の交流を目指しています。近隣の若い人たちも誘ってくださいね。

- 1) 日時 4月17日（日）13時30分～15時30分
- 2) 場所 北集会所
- 3) 子どもさんには参加賞を用意しています
- 4) 参加費 無料



参加申込 準備の都合上、3月28日（土）までにお願いします。申込は次のいずれかにて。

- ①次ページ申込書 ②LINE【北サロン掲示板】 ③電話（79-5179）川村まで

2. LINE【北サロン掲示板】登録お誘い

北サロン、北桜美会の、これからの行事案内や報告、等をLINEでお知らせしていきます。毎月、月報で紹介している、好評の【若研連載】は、4月より、週2回のペースで、このLINE【北サロン掲示板】に掲載する予定です。

皆さん現在お使いのLINEは、グループ内の友達同士で情報のやりとりをしていますが、LINE【北サロン掲示板】では、お互いに誰が友だちか、わからない方式なので、自分の名前が他の人に知れることはありません。



- 1) 申込方法 : 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）

3. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 会 桜 美	折り紙教室、健康マージャン、いきいき百歳体操		中止
	いきいきホール清掃		中止
	役員会①	3月21日(月)	10時～
北 サ ロ ン	「若研」の集い、近郊を歩こう		中止
	北サロン		中止

4. 【入会】なし【退会】なし

会員数 223名

【若研 連載】 No.32

老化で一番怖いこと、それは「意欲の低下」です

40代、50代の方が何もせずゴロゴロと生活したとしても、足腰や脳機能が衰えることはまずありませんが、70代の方がそれをやるとすぐに運動機能、脳機能は衰えてしまいます。

70代というのは、意欲的に身体を動かしたり、頭を使ったりしないと、すぐに要介護になってしまうというリスクがあるのです。ところが実際に「使い続ける」ことを実践できる人はそう多くありません。

何故なら頭では理解していても、70代になってくると、意欲の低下が進み、活動のレベルが低下してくるからです。何事にもやる気がわかず、興味が持てなくなって、人に会うことも億劫になり、出不精になる傾向も出てきます。

「意欲の低下」を防ぐには日々の生活の中で前頭葉の機能と、男性ホルモンを活性化させることがとても重要になってきます。

これから「意欲の低下」を防ぐ方法を具体的にご紹介していきます。

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」より)

【若研 連載】 No.33

70代に身につける「習慣」が、その後の人生を救う

70代にとって重要なのは、身体機能も脳機能も、いま持っているものを使い続けることです。70代の時期に意図的に使い続けていれば、80代、90代になって要介護となる時期を遅らせることとなります。

そして、70代にとっては、「意欲レベルの維持」と同時に、使い続ける「習慣づくり」が大切になります。つまり、この時期から、意図的に身体を動かそう、脳を使おうと「習慣化」しないと、80代以降、運動機能も脳機能も使い続けることは難しいということです。

70代に身につける「習慣」は、80代以降も生涯にわたって続くということです。

(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)

ダーツゲーム大会 (4/17 (日))	氏名：	北	—	—
---------------------	-----	---	---	---

提出先：いつもの担当幹事さんへ