

令和4年 6月 月報

1. クニちゃんサロン **行事案内**

久々のクニちゃんサロンです。いつものように、おいしいパンを食べながら歓談します。

日時 : 6月28日(火) 12時~14時

場所 : 國田家(北3-3-10)

会費 : 500円

参加者は参加申込書を提出してください。雨天決行



絵本の読み聞かせ

2. 【折り紙を楽しもう!】 **実施報告**

【北サロン】狙いの一つである世代間交流行事です。

5/15(日) 13:~「絵本の読み聞かせ」、13:30~16

「折り紙を楽しもう!」を行いました。参加者は、子ども

13名、大人14名 計

27名。スタッフ:鹿ノ台

図書室 1名、生駒市ガール

スカウト(折り紙指導)

6名。



折り紙を楽しもう!

3. 近郊を歩こう【お庭・お花拝見!】 **実施報告**

5/14(土) 13時~。

11家のお庭を拝見させていただきました。

4. 北3丁目幹事

益田様から佐賀様に交代

5. 役員①②会議

6月20日(月)の役員①会

議は、役員②にも入っていた

だきたく、後日、案内を差し

上げます。



お庭・お花拝見

6. 行事

	行事	日程	開催場所他
北	折り紙教室	6月7日(火)	実施
桜	健康マーじゃん	6月14,15,25日	実施
美	いきいき百歳体操	6月3,10,17,24日	実施 (〃はクニちゃん体操あり)
会	「若研」	6月17日(金)	14時45分から北サロンルーム

	クニちゃんサロン	6月28日(火)	12時から國田家(北3-3-10)
	いきいきホール清掃	6月21日(火)	実施
	役員会①②	6月20日(月)	10時から、役員②も参加ください
	よんにちサロン	6月26日(日)	13時 映画「母と暮らせば」

7.【入退会】 なし

現会員数 223名

【若研 連載】 No.37

80代になっても元気に過ごすには

80代になっても元気であるためには、70代の生活で気をつけるべき2つのポイントがあります。それは、活動意欲を維持するということと、運動機能を維持するということの2つです。

病気を患って急に老け込むということがありますが、そうではない場合、老化は意欲の低下によって加速します。何事にも関心が持てない、身体を動かすのがおっくうだ、人にも会いたくないし、外にも出たくないといった不活発な傾向が70代ともなると自然と強まってきます。

この意欲の低下を防がないと、日常の活動レベルはどんどん落ちていき、運動機能も脳機能も一気に老けこんでいくことになるのです。だから、70代になっても意欲レベルをなるべく維持することが、元気であるためには必要なのです。

また、運動機能においても、70代のまだ身体の動く時期にどのように過ごすかで、80代以降の機能が決まってくると言えます。70代に、自分で意識して適切な運動を心がけることが重要となってくるのです。

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」より)

【北サロン掲示板】登録のおすすめ

【北サロン掲示板】の登録は済んでいますか。月報では月に1回の連載ですが、【北サロン掲示板】では、週に1,2回連載しています。

登録が苦手の方は、6月19日(日)13時30分~15時30分 北サロン(北集会所1階)に、スマホを持って来てくださればお手伝いします。



北サロン掲示

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要) 北サロン掲示板でも申し込めます

行事	氏名	住所
クニちゃんサロン(6月28日12時~)		北 - -

提出先: 幹事(月報配布担当)まで

申込締め切り: 令和4年6月18日(土)