

令和3年 12月 月報

現在、「いきいき百歳体操」では、希望者に車での送迎をしています。

出発時刻：稲垣邸前 13時10分（15分だったのを変更）。定員は1台当たり3名ですが、4名以上になったときは、ピストン運転します。大いに利用してください。

1. 「北サロン」開所式 結果報告

10月31日（日）に、北集会所において開所式を行いました。出席は、生駒市から、生駒市長、地域活力創生部長、市民活動推進課長、など5名、中尾市会議員、田口自治連合会長、須都いきいきホール運営委員長、中谷内北集会所運営委員長、東、西、南の桜美会会長などに出席いただきました。主催者は北1, 2, 3丁目各自治会、および北桜美会で、各会長が出席しました。（出席者30名）

これで「北サロン」はいよいよ活動開始となります。

「北サロン」は北地区（北1, 2, 3丁目）住民の交流の場として、子どもからシニア世代に至る住民が自由に集まり、交流を一層盛んにする“場”になることを目指しています。大いにご利用ください。

（添付の「北サロン ニュース第2号」を見てください）

2. 取り立て野菜の朝市 行事案内

早朝に“ほっこりファーム”で収穫した取り立ての無農薬野菜を販売します。たっぷり肥料をもらってすくすく育った新鮮な野菜は大好評で、去年は15分ほどで完売しました。

1) 収穫するもの：白菜、大根、じゃがいも、小芋、青ネギ、キャベツ、カブ

2) 子どもや孫の同伴は大いに歓迎（おみやげがあります）

3) 日時：12月12日（日）10時～

4) 場所：北集会所

5) 価格：市価の半額程度

6) 注意事項：小銭を用意。マイバッグ持参

3. 近郊を歩こう 行事案内

【紅葉のきれいな京阪奈記念公園で秋を楽しもう】

・日時 11月23日（火）（祭日：勤労感謝の日）

・集合場所 イチョウ公園（北1丁目の公園）

・集合時間 10時30分

11月 月報で申し込みを受け付けましたが、この日時、飛び入りで参加されても結構です。下見に行ってきましたが、すばらしいコースでした。

4. スマホ教室 行事案内

シニア向けスマホ教室です。

定員15名になったので締め切ります。

5. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	12月7日(火)	実施
	健康マージャン	12月14,15日	実施
	いきいき百歳体操	12月3,10,17日	実施 (_はクニちゃん体操あり)
	スマホ教室 第3回	11月25日(木)	実施 10~12 北サロン
	近郊を歩こう【京阪奈記念公園】	11月23日(火)	実施 10:30 イチョウ公園集合
	朝市	12月12日(日)	実施 10: 北集会所
	いきいきホール清掃	12月21日(火)	実施
	役員会①	12月20日(月)	実施

6. 【入会】なし【退会】吉光雅子様(北3)

会員数 223名

サロン「若研」連載No.19

氣力を高める

どこかにピクニックにでも行ったとしよう。

普段都会の生活では決して感じられない清々しい空気がそこにはある。空はどこまでも広く高く青い。足元にはアスファルトではない緑の草とふかふかの土。混雑もなく、かといってたった一人の孤独を感じることもない

そこであなたがすることは、まず思いっきり深呼吸をしてその清浄な空気を体内に取り入れることではないだろうか。

そうやってから、次は伸びをする。頭や腕をぐるぐると回したくもなるだろう。するとどうだろう。都会の生活ではいつも疲れを感じていた体が、とても軽やかに感じるであろう。頭や肩や胃に滞っていた血液が、さらさらと流れ出したような気になるであろう。

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、自分自身の生命エネルギーをグリーンと高めたのである。

どこかにピクニックに行くことはなかなか難しいかもしれない。だが、そういう状態を頭の中でイメージして、少しでもそういう状態に近づけること、それが「気」に注目した健康法ということである。

簡単に言えば、日々楽しく生きようと思うこと。引っ込み思案にならずになんでもやってみようと思うこと。それが気を高めることに通じるのである。

(斎藤茂太(精神科医)著「老いは楽しい」より)