

令和3年 1月 月報

1. クニちゃんサロン 盛況でした **結果報告**

11月30日（月）12時から、國田家で行いました。参加者が34名と多く、3部屋が狭いと感じるほどでした。

2. 朝市（取り立ての野菜販売） **行事案内**

12月号で案内した通り、早朝に収穫した取り立ての野菜を販売します。注意：11月号での案内は変更されています。（変更点：ファーム現地へ行く → 北集会所で販売）

★日時：12月22日（火）10時～ 場所：北集会所（子ども同伴には特別サービスあり）

★収穫物：白菜、大根、水菜、さつまいも、青ネギ、じゃがいも、小芋

★マイバッグ持参、小銭用意

3. 誕生会 **行事案内**

日時 1月25日（月）10時～14時

場所 北集会所 会費 1000円（昼食代）

誕生会は、北桜美会の中でも中核として位置づけている行事です。毎回45名ほどが参加され楽しんでいただいています。誕生月に関係なく参加ください。

今回の勉強会：10時45分～11時45分。（講師）薬剤師 倉本孝氏。（お話）「薬の正しい服用方法」。（内容）お茶で飲んでいいの？、朝に飲み忘れたらどうしたらいいの？、食前や食後はいつ？、お薬手帳沢山あるんだけど？・・・

4. サロン「若研」 **行事案内**

日時：1月22日（金）14時30分～（開始時間を変更しています） 北集会所

5. 健康マージャン 初心者コース開催 **行事案内**

1) 1月12,20,23日、2月9,17日（場所：北集会所 いつもの部屋の一角で）

2) 内容：1日目：マージャンパイの種類、ゲームの流れ、アガリ役（先ず15役）

2日目：得点アップ術（リーチ、ドラ、カゼ、ナキ、カン）

3、4、5日目：実践練習

3) 講師：川村 受講希望者は電話で申し込んでください（北 1-8-9 電話 79-5179 まで）

4) 受講料：200円（教科書コピー代）

6. 役員会②

1月18日（月）10時～ 特にR3年度行事 年間計画を決めます。

7. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美会	折り紙教室	＝	休み
	健康マージャン	1月12,20,23日	実施
	いきいき百歳体操	1月8,15,22,29日	実施 15,29はクニちゃん体操あり。
	誕生会	1月25日(月)	実施
	サロン「若研」	1月8,22日(金)	実施 14:30～ 北集会所
	取り立て野菜の朝市	12月22日(火)	実施 10時～ 北集会所
	いきいきホール清掃	1月19日(火)	実施
	役員会①②	1月18日(月)	実施：R3年度 行事年間計画討議
	よんにちサロン	1月24日(日)13～	未定

8. 入退会 なし

サロン「若研」連載 No.8

「老い」は楽しい

長寿を得た方が、「長生きの秘訣は？」と尋ねられると、たいがい「特に何もしていない」と答えるように思う。では、実際にどんな生活をしているのかと聞くと、規則正しい生活を続け、充実した毎日を過ごしていることが多く、「よく生きる」ことを実践した結果が長生きにもつながっているのだろう。

そうは言っても、年を取ると、肉体的に衰えていくのは確かだ。明るく楽しく過ごそうとしても、体が言うことをきかないということだってある。だから、「老い」に拒絶反応が出るのもわかる。それでも、「老い」は満更悪いことではないと申し上げよう。何と云っても、一生に一度巡ってくる「人生の味わいを楽しむ時期」なのだから。

「老い」を迎えたら、もう頑張らなくていい。そこに人生の山も谷も超えてきた経験の蓄積があり、「老い」を迎えることで、人生の楽しみに広がりが出る、と言い換えてもいい。

若い時には若い時ならではの楽しみがあるように、年をとったからこそ手に入る楽しみもある。せっかく年をとったのだ。若い時には分からない面白さ、楽しみをじっくり味わおうではないか。

(斎藤茂太(精神科医)著 「老いは楽しい」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	車での送迎(○)
誕生会(1月25日(月))		北 - -	送迎要望

提出先：下記幹事(月報配布担当)まで

申込締め切り：令和3年1月16日(土)

北1-8-9 川村	北1-13-9 内田	北1-10-8 辻	北1-21-5 加藤	北2-12-2 岩間
北2-8-8 橋谷	北3-5-11 富田	北3-11-18 満井	北3-9-13 益田	