

令和3年 3月 月報

コロナ感染、まだまだですね。北集会所の利用は、3月8日（月）から可能となりました。北桜美会は、下記「行事予定」に従って活動を再開します。くれぐれも、マスク着用、消毒、3密を避ける、換気、といった感染予防対策へのご協力をお願いします。

1. 冊子を作りました。全員に配布します **連絡**
 - ・封筒に入れてあります。保存しておいてください。
 - ・8ページの「令和3年度 行事日程表（保存版）」に従って、R3年度は活動していきます。
2. サロン「若研」 **行事案内**
 - ・3月19日（金） 14時45分～15時45分
 - ・お話し 薬剤師 倉本様から
 - ・・あなたのお薬 正しく飲めてますか？
 - ・・お薬の正しい服用方法とお薬手帳の上手な使い方 などお薬入門
3. 車送迎を利用する方：募集します **登録**

北桜美会の行事へ参加する方で、車送迎を利用される方を募集します。時々の利用や片道だけでも結構です。登録しておくことをお勧めします。下記申込書へ。
(冊子「北桜美会の“これまで”と“これから”」参照)
4. 「・・・を囲んで」でお話しいただく方を推薦してください **推薦お願い**

毎月第3金曜日、14時45分から1時間、最初の20～30分お話しいただき、後歓談します。そのお話しいただく方を推薦していただきたいのですが。趣味、特技、生き方、・・・、お話の内容は問いません。もちろん自薦も歓迎です。北住民に限りません。
5. 健康マージャン初心者コース講習会

1月開催予定だった講習会（1月号で案内）はコロナで延期しましたが、次のように行います

 - ・5月11日（火）、19日（水）、22日（土） 13時～

受講希望者は、下記申込書で。（前回申し込まれた方も、再度申込をお願いします）
6. 行事

	行事	日程	開催場所他
北桜美会	折り紙教室	3月2日	中止
	健康マージャン	3月17,27日	実施（ただし9日は中止）
	いきいき百歳体操	3月12,19,26日	実施 12,26日はクニちゃん体操あり
	サロン「若研」	3月19日（金）	実施 14時45分～ 北集会所
	クニちゃんサロン	3月10日（水）	中止
	いきいきホール清掃	3月16日（火）	実施
	役員会①	3月15日（月）	実施
	よんにちサロン	2月28日（日）	中止
		3月28日（日）	中止

なぜ「病は気から」なのか

現代人には、心身ともに健康だと胸を張って言えるような人間はあまりいない。多くが、体の不調を訴えたり、そうでなければ心の不安を訴えている。

体の不調を訴える人は、実は 背後に多くのストレスを抱えて身動きが取れない生活を送っており、その拳句に体調の悪化をきたすようだ。

定年後毎日をどう過ごしていいかわからず、家庭内粗大ごみになりそうな人、朝起きると、今日も退屈な一日が始まるのかと暗い気持ちになる人など、これらの人はすべて遅かれ早かれ体の方もやられてしまうだろう。

気持ちが落ち込み、体の不調が目立ってくると、ますます気持ちが落ち込んでくるものである。気持ちと体は、本当に密接に結びついている。体調が悪いという人のほとんどが、心にも問題があり、気持ちが落ち込むという人のほとんどが、体調もおかしい。

「病は気から」と言うが、その通りなのだ

心が緊張するということは、体も緊張しているということになる。体が萎縮してしまうので、血液の流れも悪くなる。呼吸数が減り、脳にも酸素が回らなくなってしまうので、いつもボーとした気持ちでなんとなく体がシャキッとしない。脳の働きが鈍化して、神経細胞や免疫機能が衰えて、外から入ってきたウイルスに対する抵抗力が弱くなるし、胃潰瘍などの症状が起きてくる。これが、「病は気から」と言われるメカニズムである。

(斎藤茂太 (精神科医) 著 「いくつになっても輝いている人」より)

切り取り線

申込書

行事	氏名	住所
送迎車利用登録します		北 — —
「…を囲んで」：次の方を推薦します		
健康マージャン初心者コース 申込		北 — —

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3月10日（水）

北 1-8-9 川村	北 1-13-9 内田光子	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	