

令和5年 6月 月報

1. ユリ鑑賞会 行事案内

4月14日に行なった「チューリップ鑑賞会」は好評でした。同様に次のような「ユリ鑑賞会」を行います。ふるってご参加ください。

日時：6月12日(月) コミバス 西回り第3便:(イチョウ公園前 11時10分発)

参加費:500円(昼食代) 当日申込を受付け弁当を買いに行きます。

鹿ノ台オープンガーデンでユリを鑑賞した後、給水塔を見学します。我々の飲料水がどのような経路で運ばれてくるか、災害対策はどうなっているかなど、生駒市水道局の方々から説明して頂きます。その後、いきいきホールでおいしい昼食を食べ、サービスのコーヒーを飲みながら歓談します。

お問合せ:小栗(090-8140-3366)

2. お庭・お花 拝見 行事案内

5月号でお知らせしたように、5月20日(土)13時 イチョウ公園 集合です。

後、希望者は、北サロンでコーヒーを飲みながら歓談してください

お問合せ:堀(090-1222-8773)

3. 近郊を歩こう:「奈良公園北部めぐり」行事案内

昨年度実施して好評だった「奈良公園 巨木・巨樹めぐり」に続き、本年度は次を行います。

日時:6月24日(土)10時 鹿ノ台東2丁目バス停集合 参加費:100円

奈良公園北部の、少年刑務所跡、転害門などを散策します。専門ガイドが案内します。

詳しくは、北桜掲示板で案内します。

お問合せ、申込:堀(090-1222-8773)へ連絡、または、「北桜掲示板」にて申込

4. クニちゃんサロン 行事案内

参加申込の締め切りは5月18日(木)です。

5. 昼食を一緒に食べましょう!実施報告

5月8日(月)、初めての試みでした。

17名が参加され、11時~14時30分、食事をしながら楽しく歓談しました。「家で寂しく食べるのとちがって、こんなに楽しくおしゃべりしながら食べる、ってしあわせ!」といった声が多く聞こえました。次回は、7月10日(月)



6. 北集会所清掃ボランティア

現在12名が応募していただいています。清掃は【5月26日(金)12時30分~13時20分】からスタートします。今後、お知らせは、LINEグループ「北集清掃」で行います。

7. 役員②会議報告

役員②は、月報配布と行事参加申込書受付を担当していただいています。配布先名簿の整理や北1, 2, 3副会長との役割分担の明確化を行いました。

土日サロン 鍵当番 【6月】			
土		日	
3日	内田	4日	稲垣
10日	岡野	11日	山下
17日	富田	18日	佐賀

☆ 北集会所の清掃ボランティア募集

北集会所の清掃ボランティアを募集しています。

窓口:北 3-3-1 國田洋子(☎ 090-2196-9404)

応募は、「北桜掲示板」で連絡いただいても結構です。

8. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	6月6日(火)	実施
	健康マーじゃん	6月7,13,21,24日	実施(7日(水)が追加に注意!!)
	いきいき百歳体操	6月2,9,16,23,30日	13:30~(_はクニちゃん体操あり)
	ゆり鑑賞会	6月12日(月)	コミバス 西回り第3便(イチョウ公園前 11:03)
	クニちゃんサロン	5月22日(月)	國田家 12時~14時
	お庭・お花拝見	5月20日(土)	13時 イチョウ公園集合
	奈良公園北部めぐり	6月24日(土)	10時バス停集合(詳細は北桜掲示板)
	北集会所清掃	6月9,23日(金)	12:30~13:20
	いきいきホール清掃	6月20日(火)	10時:~
	役員会①	6月19日(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	5月28日(日)	13時~ 【青い山脈】
		6月25日(日)	13時~ 【シェルブールの雨傘】

9. 入退会

【入会】(北2) 竹永寿子様 須田健一様 (北3) 三河敏昭様

【退会】(北1) 本郷敏夫様、本郷光子様 (北2) 岩本休右様

【若研連載】No.50

健康のための3条件

いつまでも若々しく輝いて 元気に年を重ねていける人と そうでない人とは、一体何が違うのでしょうか。それは 若さ、健康、年齢についてどのように考え、どういう状態を目指して 毎日を過ごしていくかが、その違いをつくるのです。

「いつまでも若々しい」とは、次のことを最高の状態にすることです。

- 容貌、お肌、立ち居振る舞い、姿勢など
- 脳の働き、発想、言葉づかいなど
- 真の健康から発する元気

そしてその実現のために 必要なことは 次の三つの条件を最適に実行することです

- 適度な運動
- 心を「快」に保つこと
- 適切な栄養

(佐藤富雄(医学博士)著(著書多数)「若々しい人 老ける人」より)