

令和5年 9月 月報

1. 誕生会

5年度の第2回誕生会です。40~50名が集まる北桜美会の好評の行事です。有益な話を聞き、歌や体操で若返り、ゲームを楽しみ、おいしい食事をいただきます。

今回は、声楽家の、太田郁子様コーナーを設け、「声の老化防止法」のお話や、昔歌った唱歌を、先生の指導で、皆で大声で歌ったり、ソプラノ演唱を聴いて感動を貰います。

初めての方の参加も大歓迎です。 申込書は下記に

日時 9月25日(月) 10時~14時、場所 北集会所、参加費 1000円(昼食代)

2. 折り紙を楽しもう！(第3回)

子どもとおばあちゃんたちが一緒に折り紙を折って楽しめます。

日時：9月17日(日) 13時~15時30分 場所：北集会所 参加費：無料

詳しくは、「北桜掲示板」または川村 (tel 79-5179) まで。北 1,2,3 自治会でも回覧済

3. 北サロン催し(自由参加)

(1) 「口腔からみた健康長寿 第2回」 北1 歯科医師 別府様 9月3日(日) 13時~

(2) 「サウジアラビアでの生活体験」 北3 三河様 9月10日(日) 13時~

(3) お弁当会 幹事 吉川様

9月11日(月) 11時~。 11時時点で、北サロンへ集まった人数分のお弁当を買いに行きます。買ってきたお弁当を、ワイワイおしゃべりしながら食べます。

4. 実施報告

(1) 阪大の医学・心理の先生によるアンケートと面談。7/27北集会所。27名参加

(2) 市老連サポーター講習会 6/15, 6/21, 7/19の3回。堀弘、川村が受講。

5. 連絡

(1) 夢画展覧会 : 北集会所には、2ヶ所(階段の踊り場と北サロンルームの一角)に、いつも素敵な絵が飾られ、我々の心を豊かにしていただいています。この絵は、鹿ノ台絵画グループ「夢画」の、勝部様、小西様、西元様、松江様、満井様、住岡様が、2か月ごとに展示していただいています。この「夢画」の作品展が9月7日(木)~10日(日)に、「美楽来」で行われています。皆さん、是非見に行ってくださいね。(詳しくは掲示板)

(2) 夏休みのラジオ体操 : 8/18~8/24(19,20日は休み) 6時30分から 中央公園 子どもたちと一緒に。8/24の参加者には、記念品(お茶)提供

(3) コミバス : 7月の乗車人数 おかげさまで、1日あたり56.8人と、これまでの最高値になりました(この1年間の、1日あたりの乗車人数平均:47.1人)



土日サロン 鍵当番 【9月】			
土		日	
2日	川村	3日	山田
9日	立木	10日	小栗
16日	園田	17日	高原

6. 行事

行事	日程	開催場所他

北 桜 美 会	折り紙教室	9月5日(火)	実施	
	健康マージャン	9月12,20,23,26日	実施	
	いきいき百歳体操	9月1,8,15,22,29日	13:30~ 15は、【新】ゲームで遊ぼう!	
	サロン:	9月3日(日)13~	「口腔からみた健康長寿」	
	サロン	9月10日(日)13~	「サウジアラビアでの5年生活体験」	
	お弁当会	9月11日(月)11~	実施	
	夏休みラジオ体操	8月24日まで	中央公園 午前6時30分~	
	清掃	北集会所	9月8,22日(金)	開始時刻:13:00開始
		いきいきホール	9月19日(火)	10時~
	役員会①	9月18(月)	10時 役員①	
よんにちサロン	8月27日(日)	13時~【真昼の暗黒】		
	9月24日(日)	13時~【愛情物語】		

9. 入退会 なし

【若研連載】No.52

「もう年だから」と思うから歳をとる

からだはつねに、その人が思っていることに対して反応します。

例えば、私たちは、梅干しを思い浮かべただけで唾液が出てきます。梅干しがそこにいなくても、私たちのからだは、自分の思ったことに反応しているわけです。

自分自身に関しても、「こうなったら困るなあ」などと心配すると、まだそれが起きてもないのに顔が青ざめたり、食欲がなくなったりすることがあります。これは体内にアドレナリンというストレスホルモンが分泌されて、血管を収縮させるためです。

また、誰かに一目惚れして、その人を思い出しただけでワクワクしたりするのは、βエンドルフィンという快樂ホルモンのなせる業です。

こういう状態になるのは自分の考え方の癖や思い込みが、体の化学反応系の引き金になっているからです。からだには「事実」と「思ったこと」の区別がつきません。この思い込みは、私たちのからだにあらゆる面で影響してきます。

「もう歳だから」と言っている人は、本当に老けて見え、からだの調子もよくない人が多くありませんか。これは実際の体質がどうなのかということよりも、その人が「自分は歳をとった」と思い込んだ結果、起きていることなのです。

(佐藤富雄(医学博士)著(著書多数)「若々しい人、老ける人」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
誕生会(9月25日)		北 - -

提出先: 幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り: 令和5年9月8日(金)

北1:津田 内田 辻 加藤 ⇒山田 北2:高岡 橋谷 ⇒小栗 北3:富田 満井 佐賀 ⇒國田 ⇒吉川(まとめ)