

令和5年 10月 月報

【行事案内・実施予定】

1. クニちゃんサロン

日時：10月23日（月）12時～14時 場所：國田家（北3-3-10） 会費：500円

自家製のおいしいパンを食べながら楽しいおしゃべりをします。

初めての方の参加も大歓迎です。 申込は下記

2. お弁当会

日時：10月9日（月）11時～13時 場所：北集会所 北サロン 会費：500円 申込不要

11時に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。前回（9/11）は20名が参加し、楽しいひと時を過ごしました。

3. いこいこ健康ウォーク

今回は、“鹿ノ台東と北を巡るコース” 日時：10月18日（水）9時30分 登美ヶ丘駅前集合 詳しくは、北桜掲示板を見る、またはリーダー（堀 090-1222-8773）へ問い合わせ & 申込

4. オータムフェスタ 2023

開催期間：10月14日～10月31日

その中で、北桜美会は、北1自治会と共催で、「健康で長生きを！」をテーマに、健康長寿の有益なお話を聞き、歌や体操で若返る、そのような2時間を過ごします。（チラシを添付しています）

日時：10月29日（日）13:30～15:30 場所：ふれあいホール 無料 参加申込不要

5. 収穫祭

ほっこりファームの収穫物（さつまいも、栗、柿・・・）を、子どもたちと一緒に採り、そして食べます。或いは、竹馬を一緒に作ります。日時：10月28日（土）14時現地（スクール通りの東端の下 ほっこりファーム）集合。昨年も非常に好評でした。秋の自然の中で、子どもたちも交えて楽しいひと時を過ごしませんか。無料。トイレ便を30分毎に出します。詳しくは、北桜掲示板を見る、またはリーダー（堀 090-1222-8773）へ問い合わせ。参加申込は下記

《北サロン》【9月報告】

1. お話し：口腔からみた健康長寿 第2回
北1 別府様 9月3日 参加22名
2. お話し：サウジアラビアでの生活体験 第2回
北3 三河様 9月10日 参加20名
3. お弁当会 9月11日（月）参加18名
4. 折り紙を楽しもう！ 9月17日 参加25名（子ども16名）



土日サロン 健当番 【10月】			
土		日	
		1	吉川
7	堀	8	津田
14	鈴木	15	國田

《北サロン》【9月予定】

1. お話し：口腔からみた健康長寿 第3回 北1 別府様 10月1日
2. お話し：中国での生活体験 第3回 北3 三河様 10月8日
3. お弁当会 10月9日（月）11時

6. 行事

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	誕生会	9月25日(月) 10:~	現在、参加申込 44名	
	折り紙教室	10月3日(火)	実施	
	健康マージャン	10月4,10,18,28日	実施	
	いきいき百歳体操	10月6,13,20,27日	13:30~ 20は、【新】ゲームで遊ぼう!	
	北サロン:	10月1日(日) 13~	「口腔からみた健康長寿-3」	
	北サロン	10月8日(日) 13~	「中国での生活体験-3」	
	お弁当会	10月9日(月) 11~	北サロン	
	クニちゃんサロン	10月23日(月) 12~	國田家	
	「健康で長生きを!」	10月29日(日) 13:30~	ふれあいホール	
	収穫祭	10月28日(土)	ほっこりファーム	
	清掃	北集会所 いきいきホール	10月13,27日(金) 10月17日(火)	開始時刻: 13:00開始 10時~
	役員会①		10月16(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	9月24日(日)	13時~【愛情物語】	
		10月22日(日)	13時~【男はつらいよ 寅次郎忘れな草】	

9. 入退会 退会 (北1) 柴田豊様、三原啓介様、三原敬子様、(北2) 永楽正治様、永楽由子様

【若研連載】No.53

「口ぐせ」が人生を左右する

「良い口癖を実践してみたら、本当に人生が好転した」
若々しく健康に生きていきたいと思うなら、それに関連した自己像を 良い言葉で表現することが大切です。自分の年齢、若さ、健康、男性或いは女性としてのあり方などに関して、たとえば次のような言葉を使うのです。

「加齢してますます充実してきた」「私は充分若い」「心身ともに快調だ」「私って美人」
「〇歳になったらもっと魅力的になっている」。

このような、自分の感性に快くひびく言葉、肯定的な言葉を使い続けていると、たとえ事実がどうであろうとそれが本当のことだと思えるようになってきます。こうなればしめたものです。自立神経系はそういう心の状態に反応し心身をより快適にするように一生懸命働き、あなたのイメージを現実のものにしてくれます。

(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	参加○	氏名	住所
クニちゃんサロン(10月23日)			北 - -
収穫祭(10月28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10月14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)