

## 令和5年 11月 月報

【行事案内・実施予定】

1. 【健康で長生きを！】《お話と歌と体操》 行事案内

10月29日(日) 13:30~15:30 於：ふれあいホール。①お話：「口腔からみた健康長寿」  
 歯科医師 別府様、②歌と健康長寿 声楽家 太田郁子様、③健康長寿体操 國田洋子様 のプログラムで、健康長寿のお話を聞き、歌や体操で若返ります。いずれも、これまで北桜美会行事の中でも好評の行事で、参加を是非お勧めします。案内チラシは、先月月報と共に配布しています。

2. 第3回【収穫祭】《さつまいもなどを掘り、その場で食べます》 行事案内

10月28日(土) 10時~14時 秋の自然の中、ほっこりファームで、子どもたちと一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。詳しくは、①北桜掲示板をみる ②北 1,2,3 丁目自治会回覧で回している ③北集会所掲示板にチラシを貼っている ④堀リーダー電話(090-1222-8773)

3. 北サロン2周年記念会 行事案内

11月11,12日(土、日) 13時~15時 北サロンで、ケーキを食べながら、楽しいひと時を過ごします。会費100円。参加申込下記

4. 折り紙教室 作品展示 行事案内

10月29日(日)~10月31日(火) オータムフェスタの一環で、いきいきホールで、北桜美会 折り紙教室の作品を展示します。見に来てくださいね。そしてよければこれから一緒に折り紙しませんか

5. いこいこ健康ウォーク 行事案内

日時：11月22日(水) コース：宝山寺を訪ねるコース(約3.7Km) 往路は近鉄ケーブル利用 会費：400円/人(往路ケーブル代含む) 問い合わせ、申し込みは、堀弘(090-1222-8773)まで 参加申込 10/24(水)中

5. 誕生会 実施報告

9月25日(月) 10時~14時 参加者44名。今回は、声楽家 太田郁子様の歌や、新舞踊同好会の舞踊、そしておいしい昼食、楽しいゲームなどで、楽しいひと時を過ごしました。



## 6. 市老連(生駒市老人クラブ連合会)表彰

このたび、北桜美会から、高原一博様、辻敬子様、岩間頼子様 の3名が表彰されました。おめでとうございます。

## 《北サロン》【10月報告】

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 参加23名
2. お話し：「中国での生活体験」第2回  
北3 三河様 参加11名



3. お弁当会 10月9日(月)参加19名

《北サロン》【11月予定】

1. 北サロン2周年記念会 11月11日(土)、12日(日)13時
2. お弁当会 11月13日(月)11時

土日サロン 健当番 【11月】			
土		日	
4	津田	5	川村
11	吉川	12	山田
18	内田	19	堀弘

7. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	11月7日(火)	実施
	健康マージャン	11月7,14,15,25日	実施
	いきいき百歳体操	11月3,10,17,24日	13:30~ 17は、【新】ゲームで遊ぼう!
	北サロン2周年記念会	11月11,12日(土,日)	13~ 北サロン
	お弁当会	11月13日(月)11~	北サロン
	健康ウォーク/鹿ノ台東北巡り	10/18(水)9:30	登美ヶ丘駅前集合
	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)10:~14	ほっこりファーム
	清掃	北集会所 いきいきホール	11月10,24日(金) 11月21日(火)
	役員会①	11月20(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	10月22日(日)	13時~【男はつらいよ 寅次郎忘れな草】
		11月26日(日)	13時~【ナバロンの要塞】

8. 入退会 退会 (北1)野本敬子様、吉川雅章様、(北2)増田幸江様

【若研連載】No.54

過去を後悔しない

人生のある地点にきたとき、人が選択できる生き方は、二つしかないと思っています。過去を後悔するか、しないかです。

過去を後悔する人のほとんどは、現在にも不満をいっぱい持っています。話をしていると、次から次へとグチや怒りなど、否定的な言葉ばかりが出て来ます。こういう人は、未来に対しても絶望的です。つまり、過去を後悔し、現在が不満だらけで、未来に絶望しています。

過去への後悔がなく、今の自分が好きで、未来への希望に満ちた人は、βエンドルフィンやドーパミンなどの若さを保つホルモンがたくさん分泌され、見た目もからだそのものも、生き生きとした輝きを保っていくことができるのです。

過去のことをくよくよせず、肯定的にとらえる一つの方法は、良いことしか思い出さないことです。

(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	参加日に○		氏名	住所
北サロン2周年記念会	11	12		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)