

令和5年 12月 月報

1. クリスマス会 行事案内

昨年、北桜美会初めてのクリスマス会を行いました。多くの女性の参加で、部屋いっぱいにするばらしい飾り付けができ盛り上がりました。今年も楽しく過ごしましょう

日時：12月11日（月）10時～14時 会費 1000円 参加申込書は下記

2. 取り立て野菜の朝市 行事案内

ほっこりファームで早朝に収穫した取り立ての無農薬野菜を販売していただきます。たっぷり肥料をもらってすくすく育った新鮮な野菜は大好評です。

- 1) 収穫するもの：白菜、大根、じゃが芋、小芋、カブ、他
- 2) 12月23日（土）午前10時開店 場所：北集会所
- 3) 価格：市価の半額程度（お願い 小銭を用意、マイバック持参）

3. 【健康で長生きを！】《お話と歌と体操》 実施報告

10月29日（日）行いました。来場者101名、口腔からみた健康長寿、みんなで歌おう、健康長寿体操と、すべて好評でした。アンケート結果：非常に良かった 81%、次もまた参加する 77%



4. 第3回 ほっこりファーム【収穫祭】 実施報告

10月28日（土）10時～14時 秋の自然の中で、子どもたちも一緒に、さつまいもや栗を採ってその場で焼いて食べ、また木に登って柿を採ったり竹馬に乗ったり、楽しいひと時を過ごしました。参加：子どもとその親47名、おばあちゃんたち 10名 計57名



5. クニちゃんサロン 10/23 参加37名 実施報告

6. 北桜美会 折り紙展示（オータムフェスタ） 実施報告



7. 市老連主催 いこいこ健康ウォーク 実施報告

今回 10/18は、鹿ノ台を歩きました。80名参加。内 北桜美会から9名参加

8. 北サロン2周年記念会 実施報告

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した。参加 38名

土日サロン 鍵当番 【12月】			
土		日	
2	稲垣	3	川村
9	加藤	10	辻
16	堀紀	17	川村

9. お弁当会 実施報告 11/13 参加 14名

10. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	12月5日(火)	実施	
	健康マーじゃん	12月6,12,20日	実施	
	いきいき百歳体操	12月1,8,15,22日	13:30~	
	クリスマス会	12月11日(月)	10時~14時	
	お弁当会	12月11日(月)	クリスマス会に兼ねる	
	いきいき健康ウォーク	11月22日(水) 9:30	宝山寺周辺を歩く(担当 堀) 11月月報で紹介済	
	清掃	北集会所 いきいきホール	12月10,24日(金) 12月19日(火)	開始時刻: 13時開始 
	役員会①		12月18日(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	11月26日(日)	13時~【ナバロンの要塞】	
		12月	休み	

11. 入退会 入会 (北3) 新保鏡子様 退会 (北2) 藤田隆義様、松原澄子様、小林英子様

【若研連載】No.55

自分の進歩・成長の自覚

仕事、勉強、趣味なんでも結構ですが、あなたは日常の中で、自分が進歩・成長していると自覚できるような事をしていますか。

自分の進歩や成長を実感することは、心の充実感につながります。喜びに心がときめくと、免疫力を高めたり、肌を美しくしたりする各種のホルモンがさっそく分泌されてきます。日常の習慣の中に、そういう気持ちを味わえるような何かを組み入れて、実践していくことが大切です。

一日の大半を、くよくよ悩んだり心配したりして過ごす人は、もっと早く老化が進みます。ストレスを感じると、前にもお話したように、ノルアドレナリンやグルココルチコイドなど、老化を促進するホルモンが出てくるからです。

日常の過ごし方でもう一つ大切なことは どこかに「非日常性」を取り入れていくことです。生活の中の「非日常」は、私たちにときめきと、発想の広がりを与えてくれます。楽しかった、面白かった、美しさに感動した、そういう経験をすればするほど、今日はあれをやってみよう、この次はこんなこともしてみよう、とさまざまなイメージが湧いてきます。

これを続けていくと、心身を「快」にするホルモンが体に満ちて、あなたを絶えずリフレッシュし、いつまでも若々しい人にしてくれます。

(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	氏名	住所
クリスマス会(12/11)		北 - -

提出先: 幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り: 令和5年12月2日(土)

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)