

令和6年 1月 月報

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

役員・世話役一同

1. 第3回誕生会 **行事案内**

R5 年度第3回誕生会です。40~50名が集まる北桜美会好評の行事です。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。

初めて参加される方も大歓迎です。申込書は下記に。

日時 令和5年1月29日(月) 10時~14時 場所 北集会所 参加費 1000円(昼食代)

【今月の有益な話】：《法律家による無料相談会》 司法書士、行政書士、社会保険労務士などの方々4名が、「相続や遺言書について」「自分の判断能力が衰える前にできること」「自分が死んだ後のこと」「配偶者が死んだあと年金は?」「墓じまいはどうすればよいの?」・・・などなど、皆様のお悩み事の一助になればとアドバイスをいただけます。

多くの時間を充てていますので、自分のことや周囲の方たちの相談をしていただければと思います。

2. クリスマス会 **実施報告**

12月10日(月) 10時~14時 実施。参加 48名。多くの女性が、2週間ほど前から飾りつけの準備をしていただき、会場は華やかな雰囲気になりました。クリスマスソングを皆で歌い、くじ引きで景品をもらい、午後は、ゲームで楽しいひと時を過ごしました。



3. いきいき健康ウォーク **実施報告**

11/22(水) 宝山寺近辺を歩きました。参加9名。

4. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	—	休み	
	健康マーじゃん	1月9,10,17,27日	実施	
	いきいき百歳体操	1月12,19,26日	13:30~ 【12/22は休み。清掃も休み】	
	お弁当会	1月8日(月)	11時~	
	モルック大会	1月23日(火)	場所：むかい山	
	朝市	12月23日(土) 10時	11月号で案内済	
	清掃	北集会所 いきいきホール	1月12,26日(金) 1月16日(火)	開始時刻：13時開始
	役員会①		1月15日(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	1月28日(日)	未定	
		12月	休み	

5. 入退会 なし

### 朝の言葉は、良い言葉で

一日の始まりに口に出す言葉は、必ず肯定的な良い言葉にしてください。

「いい朝だね」「今日はすっきり目が覚めてよかった」「ありがとう」このように、快適さ、嬉しさ、感謝の気持ちを、言葉にして、家族や周りの人たちに伝えるのです。

もし何かで落ち込んでいる人がいれば、「元気を出してね」「大丈夫なんとかなるよ」と励ましてあげてください。

こうした言葉は、若さをもたらすホルモンを出すと同時に、一日の良いリズムをつくってくれます。逆に、朝から不愉快な言葉を使ってしまうと、その言葉に一日が支配され、否定的で不快な言葉が次々と口をついて出て来ます。そして、そういう言葉は、自分の心をマイナスの方へと追いやっていくのです。

### 異性を意識しない人は老ける

「いやらしい中年にならなくてはだめだよ」これは冗談ではなく、極めて真面目な話です。

体内で分泌される様々な物質は、そのほとんどは、意識が引き金になって出てくるものです。異性に対してエロチックな想像ができる人は、当然ながら、性腺刺激ホルモンが刺激され、性的にも若々しさを保つことができます。

ワクワクしていると唾液腺グロブリアンチゲンというホルモンが出ますが、これはからだの免疫力を高め、肌のつやや目の輝きをつくる、若さに関わるホルモンの一種です。恋した人の目が輝いているのは、このような化学反応の結果です。

自立神経が司る人間の生体反応にとっては、現実体験も想像体験も同じです。現実には思いどおりにはいかないことも多いですが、諦めることはありません。人間には想像力という武器があるのですから、これを有効に使いましょう。

男性も女性も、おおいに想像力を働かせ、おおいにときめき、自分自身も、いくつになっても異性から関心を持たれるような存在でいたいものです。

これも、生き生きと人生を楽しむために欠かせない要素だと思います。

(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
第3回誕生会 (1/29)		北 - -

提出先：幹事 (月報配布担当) まで。

申込締め切り：令和5年 1月14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)