

令和6年3月 月報

1. R6年度 第3回 くにちゃんサロン 行事案内

日時：令和5年3月25日（月）12時～14時 場所：北3國田家（北3-3-10）参加費 500円（昼食代）。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。いつも40名ほどが参加しています。 初めての方の参加も大歓迎です。 申込みは下記

2. 「鹿ノ台春まつり」 行事案内

昨年に引き続き、今年も、中央公園で、3月30日（土）に、盛大に催されます。我々は、北桜美会用にブルーシートを敷いて来場をお待ちしています。昼食は、希望者には、お花見弁当をまとめて買います（要 申し込み）。当日、キッチンカーなどの出店があるので、自分で昼食を用意してもらっても結構です。ビールなどの飲み物の持参もOKです。弁当代：500円。 来場 11時から。自由に来て、自由に帰ってください。雨天の時は、北集会所でお弁当を食べます。（弁当を申し込んだ方は必ず来てくださいね）

3. お弁当会 実施報告

毎月第2月曜日 11時に北サロンへ集まり、集まった人数分お弁当を買いに行きます。昼食を一人で食べるより何人かで一緒におしゃべりしながら食べようよ、というのが主旨です。2月12日は16名が集まり、楽しいひと時を過ごしました。皆さん、気軽に参加してくださいね

4. モルック大会 実施報告

市老連主催のモルック大会が、むかい山で、2月17日（土）に行われ、北桜美会からは9名が参加しました。若さ溢れる我々のチームは、市老連の中でも人気でした。この“元気”これからもよろしくお願いします。

5. 昔遊び 実施報告

昨年から再開した、鹿ノ台小学1年生との楽しい「昔遊び」です。今回は、堀、橋谷さんが参加。

6. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	3月5日（火）	実施	
	健康マージャン	3月6,12,20,23日	実施	
	いきいき百歳体操	3月1,8,15,22,29日	8,22日は、クニちゃん体操&集会所清掃日】	
	クニちゃんサロン	3月25日（月）	12時～ 國田家	
	お弁当会	3月11日（月）	11時～ 北サロン	
	いこいこ健康ウォーク	3月26日（火）	9時 南いこま あし湯癒しコース	
	鹿ノ台春まつり	3月30日（土）	中央公園 北桜美会コーナーあり	
	清	北集会所	3月8,22日（金）	13時開始
	掃	いきいきホール	3月19日（火）	10時～
		役員会①	3月18日（月）	10時 役員①
	よんにちサロン	2月25日（日）	リオの男	
		3月24日（日）	かもめ食堂	

健康マーシャン会へのお誘い【健康マーシャンが変わりました】

これまで仲間同士で卓を囲んでいたのが、「来た順番に4人を1卓」としています。我々は、「交流」を第1の目的にしており、ベテランと初心者が一緒になることもあります。毎回6卓ほどが詰まっています。毎月、第1水曜、第2火曜、第3水曜、第4土曜の13時から始めています。

マーシャンの経験者、ぜひ参加下さい。ここは女性も多く楽しいですよ。

初心者にはマーシャン教室も計画しており、またご案内します。

お問い合わせ：小栗正光（北2-6-15 0743-78-4574）

【若研連載】No.60

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せんか。

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」をと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。

著者紹介 佐藤富雄 米国ユニオン大学健康科学研究所教授等歴任。著書多数

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回クニちゃんサロン（3/25）		北 — —
鹿ノ台春まつり（3/30）弁当		北 — —

提出先：幹事（月報配布担当）まで。

申込締め切り：3月16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)