

## 令和6年4月 月報

1. 誕生会・総会 行事案内

R6年度第1回誕生会です（総会も兼ねます）。いつも40～50名が集まる好評の行事です。  
日時：4月22日（月）10時～14時 於 北集会所 参加費 1000円（昼食代） 下記申込

【今回の出しもの】記録映画「憧れを超えた侍たち」：WBCのあの感動をもう一度。大谷選手をはじめ、栗山監督を中心とした日本チームは、特にメキシコ戦、アメリカ戦で、我々に大きな感動を与えてくれました。この記録映画では、単に試合模様だけでなく、佐々木投手が3点取られた後の沈み込んだ姿など舞台裏もうまく映し出しています。

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）。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） お問い合わせ（堀 090-1222-8773）

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。3月11日は19名が集まり、楽しいひと時を過ごしました（写真）。皆さん、気軽に参加してくださいね。申し込み不要

4. カラオケ部発足 実施報告

この度、カラオケ部を発足しました。第1回目を、3月11日午後に行い、19名が参加し、楽しいひと時を過ごしました（写真）。

会員募集中。お問い合わせ（堀 090-1222-8773）



## 5. 土日サロン

今年度、4,5,6,7,9,10,11,12月の13時～16時に行ってきた「土日サロン」は、延 128名が参加され我々の交流の場になってきました。その間、弁当会、種々のお話し会、といった明確な目的をもったサロン活動が数多く出てきたので、当初の目的は達したとして、土日サロンは来年度から中止します。ご協力いただいた関係の皆様、どうもありがとうございました。

## 7. 行事予定

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	4月2日（火）	実施
	健康マーじゃん	4月3,9,17,27日	実施
	いきいき百歳体操	4月5,12,19,26日	12,26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～14時 於 國田家
	お弁当会	4月8日（月）	11時～ 北サロン
	誕生会・総会	4月22日（月）	10時～14時 於 北集会所
	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

清掃	北集会所	4月12,26日(金)	開始 13時 <u>10分</u>
	いきいきホール	4月16日(火)	10時
	役員会①	4月7日(日)	10時 役員①
よんにちサロン		3月24日(日)	かもめ食堂
		4月28日(日)	アラビアのロレンス

8. 入退会 【入会】北3：西村久子様、川上千代子様、宮原廣子様

## 「いきいき百歳体操」のお誘い【健康で長生きを！】

我々は、「健康で長生き！」のために、【3K】＝①血管を若く ②筋肉を若く ③心を若くを目指しています。我々高齢者の病気は、この3つが原因であることが多いからです。次のようなプログラムで、毎週金曜日 午後1時30分から、北集会所で行っています。

筋肉を強くする、血液の流れをよくする、大声で歌う、健康に関する知識を教えてもらう、など、健康に効果的な体操を目指しています。

まだ参加していない方は、ぜひ一度参加してみてください。(参加申し込み不要)

プログラム	内容	時間(分)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
1	いきいき百歳体操	筋肉の運動	○	○	○	○	○
2	みんなで歌おう	唱歌を皆で歌う	○	○	○	○	○
3	かみかみ体操	口腔運動	○		○		○
4	クニちゃん体操	血流・リンパの改善		○		○	
5	ゲーム・体力測定	楽しいひと時			○		
6	健康長寿のお話	健康の話聞く	○				
7	サロン	皆でおしゃべり	○	○	○	○	○

お問い合わせ：川村喜紀(北1-8-9 ☎79-8179)

【若研連載】No.61

### 週に3回、30分歩くだけで血管は若返る

歩くことで足腰が強化されるのはもちろん、実は全身の筋肉を鍛えることになります。身体の筋肉のおよそ2/3は脚に集中しています。脚全体を動かすウォーキングは最も効果的な筋肉鍛錬法でもあるのです。大きく手を振りながら歩けば、実に全身の筋肉の約80%を動かす運動になります。

こうして全身の血液循環を促すことで、肺や心臓の血管が強化され、動脈硬化や心臓病の予防効果も期待できますし、骨にも適度な刺激が加わるから、いま問題になっている骨粗鬆症の予防にもなるほどです。

【来月号へ続く】

著者紹介 岡部 正 銀座に岡部クリニックを設立 生活習慣病専門医 著書多数 テレビ雑誌などで活躍中

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
誕生会・総会(4/22)		北 - -

提出先：幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り：4月6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)