

松風会 NEWS

(ゆめクラブ News) 431号 2022年(令和4年)7月号

夏日の続くこの頃ですが、今年の梅雨入りは例年より早い様子、気象庁の向こう3ヶ月の予報では関東地区は平年より気温は少々高目、降水量は多めとのことです。梅雨時期の水害などの備えと、時節柄体調管理に気を付けましょう。一方、コロナ感染者数は緩やかに減少していますが、既に2年半に亘る自粛生活と感染予防で、心身ともに疲れ果てました。これから以前の日常生活を取り戻し、今まで以上に新しいことにも挑戦する前向きな姿勢で過ごしましょう。

6月度定例会(6月11日、土、10:00~11:30)は開催します。もうしばらくは先月同様にマスク着用願います。

- 5月度定例会：5月14日(10:00~11:30) 出席者 25名 (会員数 53名)
 - 冒頭、久し振りに全員で「夢クラブ松風会 の歌」を合唱、マスク掛けたままでしたが、声高らかに響き渡りました。
 - 誕生日会 5月生まれの方は 柏田邦子さん、 明利鈴子さん の方々でした。
おめでとうございます。お祝い品を差し上げた後、全員でハッピーバースデイを歌ってお祝いしました。
(明利さんは欠席) 柏田さんから「松風台に来て5年になり、仲間3人とグラウンドゴルフや市の賃貸家庭菜園に当選、目下野菜作りなどを楽しんでいます。」と返礼の言葉がありました。
 - 新役員の紹介： 会長 竹田由美子、 副会長 佐々木和子、 会計 池上久恵、 石川祐子
(敬称略) 監査役 那須弘子、 1班長 白井久寿夫、 2班長 松田晴子、 3班 稲葉尚子
 - 自由意見交換： ・新しいイベントに挑戦したい、健康向上の為の詩吟教室に5人参加。(釘宮さん)
・「絆の会」は予定通り5月29日(日)に開催する。(立花さん)
 - ミュージック・タイム：昨年12月以来でしたが、「植生の宿」など4曲をピアノに合わせ全員で合唱、また、昨今のウクライナ戦争に呼応した「ウクライナ国歌」を新保さんのピアノで演奏して頂きました。
 - 7月誕生の方々：花水清子さん、脇山邦子さん、中井明子さん、竹内縫子さん の方々です。
おめでとうございます。
- 連絡事項：茅老連関連 現在、当初の行事はすべて延期の予定。6月15日の老人大学の開催は未定。

リレー随筆(21)

那須弘子

人生いろいろ

散 歩

コロナ禍生活での唯一の楽しみは散歩。お友達Mさん・Sさん・私3人での週に一度午後2時間半。途中のお喋りも、話題は豊富で話はつきない。日頃の会話不足、ストレス解消となっている。散歩はコロナが発生する前の年の秋から始めている。初めての散歩コースは松風台を出発して、スリーハンドレッド前、殿山ブール前のバス道を渡り、高低差のある住宅街、湘南カントリーゴルフ場の鮮やかな緑を横に見ながら歩き、オシャレな住宅街を通り抜け、再びバス道を横切り、民家和田家、浄見寺へちょっとお参りしてスリーハンドレッドゴルフ場の大きな木々の並木道をゆったり歩き松風台へ帰った。途中、上り坂、下り坂では、息もハーハー、フーフーと荒く感じた所もあったが、とても幸せ心地よい汗をかいた。文教大の桜並木道、里山公園美術館、建彦神社、成就院の花見にも出かけた。私は、ひどい方向音痴で、一人で歩いていると、ドンドン歩いて道に迷ってしまう。お二人と一緒すると周りを見る余裕も出来、有難いことだと感謝している。コロナが収束したら行動も範囲も広げましょうと話している。散歩は、足の動く限り体調に気をつけながら何時までも続けたい。

(次回は 大友百合子さん にお願います)

釣りキチです(4)

70歳を超えると、老いの現象が顕れる。磯を歩くとき、踏ん張りが利かなくなったと感じる。これでは大岩に上がれない。松風台の同好の士と出かけたとき、大物が掛かり、竿を立てたが、寄ってこない。遂に根に潜り込まれた。同行の士に「この場所に大物がいる」と声をかけ、一緒に釣り始めた。15分ほど後、同行の士が、荷物置き場の傍の岩の間に落ちていることに気付いた。両手に針や錘などを握っている。どうやら、足を滑らせたらしい。人類は二本足で歩行し、手に物をもって歩く類人猿の一種です。歳をとると、その癖が出るらしい。私も、買い物の後、二階の冷蔵庫に仕舞おうと、両手いっぱいにもものを持ち、足元が見えず、うろうろすることが多くなった。歳ですかね。(4回にわたりご愛読有難うございました)

筋トレ コーナー (3回にわたり連載) "いつまでも元気で楽しい生活を送りましょう!"

颯爽と歩こう

歩き方次第でその人の印象は大きく異なります。颯爽と歩く姿は若々しくエネルギーギッシュで、とてもステキです。

歩幅アップ

踏み出し運動

(左右交互に各10回)

太ももやお尻、体幹、股関節を刺激して、歩く・走るときに必要な重心移動をスムーズに。

①両足を揃えて立ち、両手を腰にあてる。②片足を大きく前に出して腰を落とす。前足を押すようにして①の姿勢に戻る。足を替え同様に。



つまずき予防

ひざ上げ運動

(左右交互に10回)

股関節や前ももを鍛えると歩行時に足が上がりやすくなります。

①椅子に浅く座り、背中を背もたれにつけ、両手で椅子の端を持つ。②片足のひざをゆっくりと高く持ち上げ静止し、戻す。足を替えて同様に。



ひざをもう少し伸ばして足を上げると、より強めの負荷がかけられる。

姿勢キープ

片手片足上げ

(左右交互に10回)

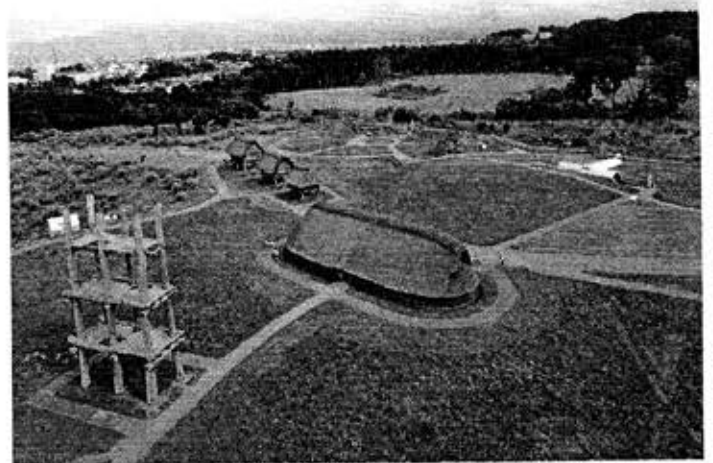
背すじを支える筋群を鍛えることで歩行姿勢の改善が期待できます。

四つんばいになり、片方の腕と反対側の足を同時にゆっくり上げて5秒静止。左右交互に同様に。



「けんこう」 持運 川 柳

- 集まりて 話弾めば 身も晴れる
- けんこうは あるいてこない あるこうよ
- 医者行けば 画面見ながら 加齢です
- 体重を はかる勇氣と みる勇氣
- 脳トレで 間違い探せず ストレスに



世界遺産—日本文化遺産
北海道、北東北の縄文遺跡群の内、
上は「三内丸山遺跡」。
全体で17の遺跡群から成っている。