

松風会 NEWS

(ゆめクラブ News) 432号 2022年(令和4年)8月号

猛暑が続く梅雨の時節、庭先などにアジサイが青、紫、赤と綺麗に咲き誇って目を楽しませてくれています。全国コロナ感染者数は減少から微増に向かっていますが、若年者層の感染が未だ多いようです。3年ぶりに各地の有名な伝統行事も開催される様子、徐々に以前の日常に戻りつつあるようなので、ご家族など少人数での観光旅行などのお出掛けは如何でしょう。

7月度定例会(9日・土 10:00~11:30)は開催します。出席者数が多いことから、マスク着用をお願いします。
当月ご誕生の方は極力ご出席下さる様をお願いします。

1. 6月度定例会： 6月11日(10:00~11:30) 出席者 30名 (会員数 53名)

- ① 全員で「夢クラブ松風会の歌」を合唱。
- ② 誕生日会：6月生まれの方は勝亦久子さん、早島富美子さん、立花京子さん、千田雄輔さんの方々です。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いお祝いしました。(早島・千田さんは欠席)お三方から「食事に注意し、適度な運動と好きなことをやり、皆さんとの絆が今日の元気の源です」との返礼の言葉がありました。
- ③ 自由意見交換：
 - ・池田民生委員から6月15日以降、在宅高齢者訪問調査(対象は今年75歳になった方と一人住まいの79歳以上の方)を行う。
 - ・手島敬子さんは久方振りの丹沢の温泉旅行で気分一新したこと、大友さんは9月以降「歌の街」再開
 - ・「バス停花壇を守る会」の手島会長から『高齢から植栽作業などが難しく、且つ花壇予算が不足なこともあり、先行きが心配故、ボランティアと資金の支援願いたい』と切実な訴えがありました。
 - ・有元ボランティアセンター長から「依然、ボランティアが不足、草取りなどの作業(時給500円)を実施」
 - ・総じて健康保持に関わる意見が多くあり、健康面から「詩吟教室」への参加推奨ありました。
- ④ ミュージックタイム：「白い花の咲く頃」「エーデル・ワイス」「居酒屋」「おお牧場は緑」4曲合唱。

2. 連絡事項

- ① 茅老連関連：趣味の作品展示会(9月14日~16日)、大運動会は11月5日(土)、老人茅ヶ崎市クラブ連合会・会報誌85号は令和5年3月発行予定、文芸作品展への作品を募集中。
 - ② 会員異動：佐藤さん、竹村さん、福江さん 退会。
山下さんご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。
3. 8月誕生の方は、斎藤昌子さん、石塚良雄さん、池田富士夫さん、有元佳子さんです。おめでとうございます

リレー随筆(22)

大友百合子

人生いろいろ

「天声人語」の書き写し

011年の大震災から3か月くらい経った時、何か小さなことでも続けてみようと思い、朝日新聞のコラム「天声人語」の書き写しを始めた。他人が書いた文章を書き写すなんて意味のないことかも知れないと思いつつ、あれから10年、抜けることなく約600字の文を書き写してきた。折々の時事問題を深く考えるきっかけにもなったし、普段自分が考えたり感じたりしていることをはるかに超えた課題にも触れることもでき、魅力のひとつとなってきた。その反対に、自分にとってはどうでもよいと思える課題の時は、書き写す25分前後の時間が只々忍耐力を養う時になってきたように思われる。これからどんな事情でやめる時が来るのか、遠い先なのか、今日なのかなどと思う今日この頃である。

(今回は綿貫悦子さんをお願いします)

筋トレコーナー (2)

“少しでもいいので毎日実践しましょう”

気になる部位を引き締めよう

お腹をスッキリさせたい、二の腕やお尻のたるみをなんとかしたい…そんな悩みの解消に最適な筋トレです。

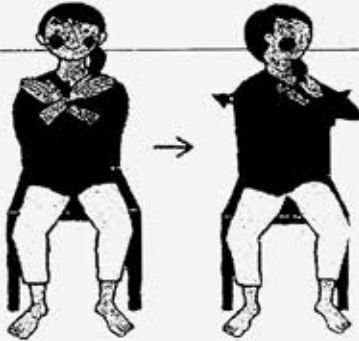
お腹周り

上体ひねり運動

(10往復)

上体をひねることで、外腹斜筋や腹直筋など、お腹周りの筋肉が鍛えられます。

①椅子に深く座り、背すじを伸ばして両腕を胸の前で交差させます。②下半身を動かさないようにして上半身を左右にゆっくりひねります。



二の腕

合掌ポーズで左右移動

(10往復)

上腕三頭筋をしっかり刺激することで二の腕が引き締まります。

①椅子に深く座り、手の平を胸の前で合わせて押し合います。②力を入れた状態で、前腕を水平に保ったまま左右にゆっくりと動かします。一方向3秒を目安に。

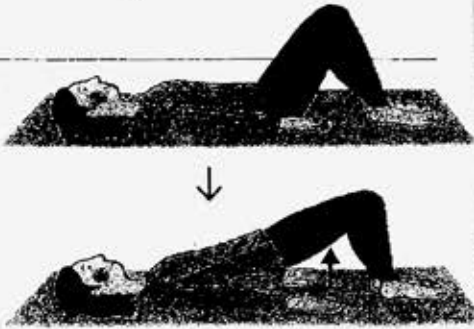


お尻周り

お尻上げ運動 (10回)

太もも裏とお尻周辺の筋肉を刺激し、お尻周りを引き締めます。

①仰向けに寝て、手のひらを床についたら両ひざを立てる。②横から見て肩からひざまでが一直線になるよう、お尻をゆっくり持ち上げ静止。ゆっくり戻す。



健康川柳

- 万歩計 つけたときだけ よく歩く
- ダイエット 犬の散歩で 犬がやせ
- 古希こえて 脳活筋活 励む日々
- 医師よりは 気軽に聞ける 薬剤師
- 健康は 身を思いやる 一歩から
- 無理しない いたわりすぎて ポッチャリに

海外の風景 写真2点



写真説明:

(右上)

・トルコ旅行から

ギリシャ神話に登場するトロイの木馬。

(右下)

・フィリッピン最大の観光名所 セブ島海岸の風景。

(真野さん提供)