

松風会 NEWS

(ゆめクラブ News) 433号 2022年(令和4年)9月号

梅雨の戻りの様な鬱陶しい日々が続きましたが、いよいよ夏本番の到来です。本来であれば、涼を求めて海や山に出掛けたいところですが、全国でコロナ感染が急拡大(第7波)していますので、慎重な行動が求められます。今回は国の行動制限はありませんが、感染予防は自己責任ですので、今まで通りの対応が必要です。猛暑の折り、熱中症にも要注意です。

8月度定例会(13日、土)は中止とします。全国的にコロナ感染が急拡大し、当市内感染者数も増え続けていることや4回目のワクチン接種、夏季行事(旧盆など)の予定などがあることを考慮しました。「お楽しみ会」は小人数なので会館が使用可であれば、予定通り開催とします。

7月度定例会 (7月9日 10:00~11:00) 出席者 22名 (会員数 53名)

① 誕生会

7月は 花水さん、 脇山さん、 中井さん、 竹内さん の方々です。おめでとうございます。

(花水さんは欠席) 全員で恒例のハッピーバースデイを歌いお祝いをしました。お祝い品を差し上げた後、脇山さんは「人生の節目の一つ喜寿を迎え、元気で皆さんと会えることが嬉しい」と、中井さんは「健康で楽しい日々を過ごしており、両親に感謝一杯です」 竹内さんは「この年でこうして皆さんと楽しく会えることが生き甲斐で、これからも健康でいたい」とそれぞれ返礼の言葉がありました。

② 茅老連関連

・大運動会 11月5日、老人クラブ大会 10月12日、バス旅行 11月14、15日いずれかで日帰り。
文芸作品展は明年2月8~10日に それぞれ開催決定されました。(7月27日の役員会で決定)

③ 連絡事項

・「お楽しみ会」の運営について: コロナ感染の急拡大(第7波到来)で会館を利用される当会員の方は今一度、会館利用条件の徹底をお願いします。担当責任者として池上さん(1班)、石川さん(2班)白井さん(3班)には特に**入館者記録用紙**への記載徹底などをお願いします。

リレー随筆(23)

綿貫悦子

人生いろいろ

泥棒じゃないよ

松風台へ越してきたころのこと(1975年)引越荷物を片づけていた。娘(当時6歳)も手伝うと言い衣類などタンクに移していたが、ある箱を開けたとき急に手がとまり少し間をおいて泣き出した。不思議に思い、聞いてみると「おかあさん、うちは泥棒さんだったの?」という。急に何を言うのと思ひ聞いてみると、当時お笑いの東京凡太さんが泥棒に入り唐草模様の風呂敷に衣類を包み、かついで持ち出す場面があり、あれは泥棒さんの風呂敷と思っていたらしい。一応誤解はとけたが、100%納得できなかったようで、「あの風呂敷は捨てた方がいいよ」と暫く言っていた。(次回は新保さんをお願いします)

毎日時間を決めて励行しましょう

— 継続は力なり！ —

(本コーナーは那須(嗣)さん提供)

体を引き締めたり、トラブルを改善・予防する目的別の筋トレを紹介します。入浴前に行くなど、日常生活に筋トレを組み込むと継続しやすくなります。筋トレができなかった日は、筋肉の休養になったとプラス思考で。

体の痛みを予防しよう

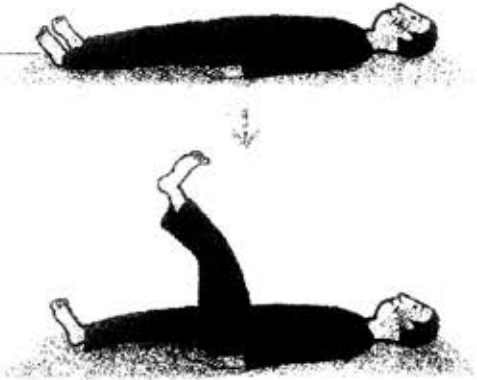
体運を支えるひざと、重い頭を支える肩は痛みが出やすいところです。特に中高年は筋トレでしっかり予防を。

ひざの痛み

仰向け片足上げ運動 (左右各10回)

足の重さを利用して股関節の前側と太もも前を強化します。

①仰向けになり、手のひらを床につける。②片方の足を、ひざを軽く曲げてゆっくり上げ、ゆっくり戻します。足を替えて同様に。

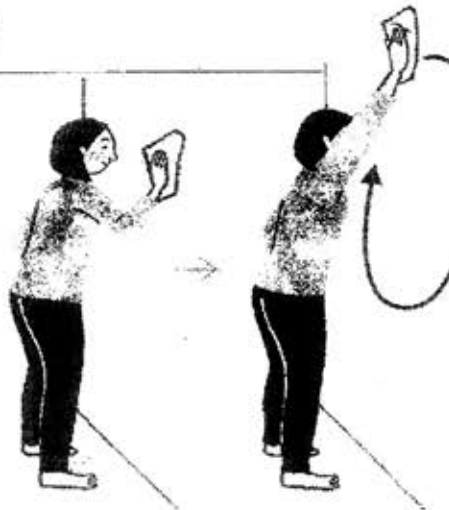


四十肩・五十肩

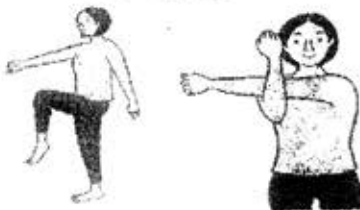
窓拭き運動 (左右各10回)

窓拭きのイメージで肩の三角筋や上腕三頭筋を動かして。

①足を肩幅に開き、片手で雑巾を顔の前の壁に押し出てる。②腕を伸ばしながら手で大きな円を描くように雑巾を動かしたら反対回りの動きも行う。10回行ったら腕を替えて同様に。



トレーニングの前後には?



筋トレ前に、その場足踏みなどで体を温めましょう。筋肉の活動がスムーズになります。筋トレ後の筋肉は疲労によって硬くなっています。使った筋肉を伸ばすポーズを20秒ほど保つストレッチで、硬さを壊しましょう。

健康川柳

- ・老いてなお 脳と筋肉 育てます
- ・お金より 筋肉貯めて 生き生きと
- ・ダイエット 犬の散歩で 犬がやせ
- ・元氣かと 皆に聞かれ 不安増す
- ・結局は 病氣が一番 金かかる

○世界遺産—イタリア編

アマルフィ海岸：栄光と伝説を秘めた
世界一美しい海岸



○南国マレーシア・ベナン島：極彩色で
彩られたタイ寺院 (真野さん提供)

