

(表面より)
て紅葉のなかを散策して、関西国際空港に向かい、空港ホテルのレストランで食事をしてエアポート企画のガイドさんがバスに乗られて空港内を廻り各種施設の説明を受け皆さんはうなづいておられました。機内食を造る施設では各国のお客様に対応して食べられない素材とか味付けにアルコールが使えない料理には驚きました。

最後には広大な敷地を見晴らす丘地にのぼり着陸の様子を見学し、記念撮影をしました。天候に恵まれ素晴らしい一日でした。昨年は新型コロナウイルスで行事がほとんどできませんでしたが、今年は早く感染が落ち着いて、会員皆様と歓笑し合いたいと期待しております。

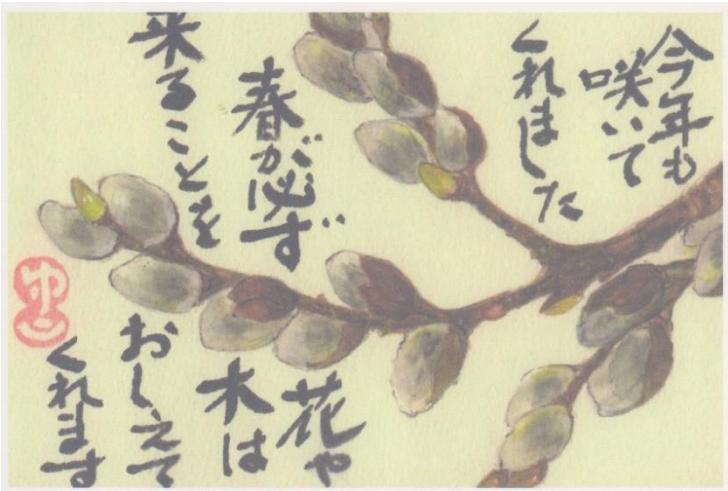
フレイル予防に思う

椿台長寿会 濱崎 晴美
椿台長寿会では、生き生き百歳体操がスタートしてから丸三年経ちました。昨年三月頃からコロナ禍でどうしたものかと試行錯誤しながらも、一度も休む事なく毎週金曜日に実施しています。先日体操の後、地域包括センターの山本様と鷺尾様がお越し下さり、フレイル予防の為の食事の摂り方のお話をして下さいました。大変有意義なお話でしたので端折って書かせていただきました。

先ず高齢者は新型コロナウイルス感染予防の為、三密を避けて元気でいなくてはなりません。それには病原菌に対して免疫力をつける事です。蜂蜜やヨーグルト、納豆等がいいそうです。それだけでは到底すむ筈もなく基本的に何より規則正しい生活習慣だと思えます。起床と共にラジオやテレビで体操し、朝一番に新聞やテレビで世の中の動きを知り、朝食として栄養価の高い食物を好き嫌いなく食べる事ことだと思えます。

小中学生の頃六つの基礎栄養食品群を習いましたね。主食である米麦パン麺類等の糖質と炭水化物、牛豚鶏肉卵等の蛋白質、バターやマーガリン等の油脂類、緑黄色野菜や淡色野菜果物等、数え上げたらきりがありません。つまり色んな食品を毎日口から摂るのが基本ですが自らの意志で食べた

いと思う気持ちは何より大事です。その為には身体を動かしてお腹を減らす事です。家でゴロゴロしていたのでは空腹感はありません。又水を一日1ℓを目安に飲んで下さい。加齢と共に料理が大変な時は、市販の総菜や缶詰レトルト食品等も利用しましょう。そして食欲のない時は好きなものを食べるというでしょう。独り暮らしの方は地域で行われている「おしやべり食堂やサロン」へ出掛けて行って友人や知人と会話しながらの食事は最高です。会話する中で病院の情報や治療した人の話を聞くとホワツとします。長い人生身体にガタがきても苦にせず、一病息災で楽しく暮らしましょう。



竜田川ネオポリス長寿会 萬岡百合子

第五回 健康フエスタ「開催

健康部長 難波尊志
去る11月17日、平群町総合スポーツセンターに於いて長寿会連合会の「健康フエスタ」を開催しました。今回は新型コロナウイルスの影響もあり、参加者は29名となりました。測定は、感染防止上、3密を避けるため、測定場所間隔を大きく取り、壁の貼紙を少なくし、測定種目も2種目減らし、5種目で実施。測定会は、岡会長の挨拶後、地域振興センターの健康運動指導士貴志信吾様のご指導による準備運

動を経て、健康部より測定実施の注意事項の説明を受け、順次、各種目の測定を開始しました。先ず、一斉に開眼片足立ちを実施、両足とも2分間立てた人が2名おられました。その後、測定を効率よく実施する為、参加者を3グループに分け、空いた種目から順次実施しました。5種目の測定作業は参加者の協力があり、測定時間を大幅に短縮することが出来、11時頃に終わりました。今年も立ち上りテストBOXには人気がありました。

全種目測定後、貴志信吾様のご指導による整備体操を以て健康フエスタは無事に終了しました。測定作業にご支援頂いた町の健康保険課の北川様、山本様をはじめ、会場の設営及び、閉会後の後片付けにご協力頂いた関係者皆様には厚くお礼申し上げます。さて、参加者皆様の測定結果は如何だったでしょうか。この健康フエスタは参加者の日頃の運動、体操の成果、現状の体力を示すもので、前年度の測定値と比較すれば体力の保持、維持の状況を確認することが出来ます。前年度より、体力が低下している種目があれば、長いコロナ禍で日頃、継続していた運動、体操の未実施が原因かも知れません。適切な運動を続けることと体力は保持することが出来ます。継続を心掛けましょう。



椿台長寿会 高橋ひろ子

お知らせ

健康部
◇健康ウォーク
・118回 1月26日(火)
・三里古墳、春日神社へ約5.5km
・総合文化センター 9:30
※飲物、「手帳」、マスク、雨具
※7時前降雨予報40%以上中止



緑ヶ丘長寿会 山川孝子

川柳クラブ

今回の題詠は「反省」です
新年にあたり一年を反省し、新たな年を飛躍の年にすべく謹んで反省を致しました・・・
が、どうも飛躍どころか、又齡のせいかわ物忘れが激しく、反省したことすら忘れてしまいました。今年も反省の連続になりそうです。

一日にひとつあります反省点
メタボ腹俺の生き方省りみる 濱崎 晴美
反省をした振りしては難逃れ 藤井 信夫
反省の色が見えないどんな色? 藤田 利治
正恩が反省をする世相かな 宮崎多喜代
九十四反省すれば朝になり 高橋 秀尹
平凡な人生だったと振り返る 宮前 敏子
「申し訳ございません」 山田 謙造
おえらいさんも頭さげ 阿部 裕子
年重ね反省懲りない妻の愚痴 難波 尊志

反省をじつと聞いている辻地蔵 大村 三郎
有難い今日も出かける反省会 松井 友博
反省はわかりましたと返事だけ 徳原 友子
子育てをあれこれ思う今にして 藤本 和子



緑ヶ丘長寿会 甘利由利子

俳句クラブ

十二月のかしの木句会 (五十音順 循環)
逆しまに写る冬木の池青し 澤波百合子
冬空へ「鴉」解体して発てり 中川 克己
つきたての冬至の餅の届きけり 敷内 照香
夕暮れの淋しさ友と秋をゆく 花岡 安子
荒鋤の土持ち上ぐる霜柱 乾 フジ子
訃報うけベンチにひとり枯落葉 岩城 和子
歳時記の葉は今朝の柿落葉 江崎 俊夫
線香の煙真上へ小春かな 岡本 豊子

短歌クラブ (五十音順 循環)

朝々に番ひの目白訪ね来て われにも慣れて手より餌を食む 野木 宗信
クリスマス孫との約束プレゼント トヨタの新車ただしミニカー 飯田 陽子
早々と「おせち」の新聞広告が もう少し秋楽しみたいのに 魚住 潤子
偶然に我が家と隣家に 庭師をり競ふことなく鉄の響く 大村 三郎
開店に華を添えるは花輪かな 店の賑わい目に浮かべつつ 小東 隆子
若き日に夫の任地バンコクで 取りし免許を卒寿に返納 芝田ユク子
蛙道を子犬と散歩蛙鳴く チロ足止めて首を傾げる 左近 育子
馬は肥え稲穂は垂れて 吹く東風や自然の恵み五穀豊穰 徳原 友子

おくやみ

令和2年11月20日から12月19日の間に左記の会員の方がご逝去されました。
生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。
小寺 信義様(84) 緑ヶ丘地区
谷本 武三様(83) 槻原地区
東野 妙子様(84) 福貴畑地区
長寿会連合会一同