

— つ な が る — 2020年3月

(46号)

つつじが丘シニアクラブ

地球温暖化が心配されていますが、この冬は雪も少なく梅の開花も早く、桜さえ咲き始めています。つつじが丘公園の桜の見頃は何時になるのでしょうか！シニアクラブは甘酒の接待をしています。その頃には、コロナウイルスが終息していることを願うばかりです。学校の休校等全国規模の取組が始まり、コンサートや試合の中止延期等もあり、どうなるのかしらとの不安もありますが、「正しく恐れる」こと。知識と体力、手洗い、栄養、休養・・・規則正しい生活が健康を支えます。無理せず、自分の身体は自分で守ってください。皆が、毎日笑顔で過ごせる日が一日も早く来るよう願っています。

【 行事予定とお知らせ 】

- 3月 9日(月) 健康吹き矢・ダーツ 10:30～ 集会所1階 中止
- 3月16日(月) ハイキング つつじが丘公園 9:30集合 総合運動公園方面 中止
- 3月19日(木) グランパの城 9:30～ 米1合300円 献立:中華料理 中止
- 3月21日(土) グラウンドゴルフ大会 9:30集合 小学校校庭 開催の予定
- 3月23又は30日(月) たびたび旅へ 信貴山へ 申込済 中止
- 3月29日(日) 中国楽器・二胡の演奏会 10:30～ センター 収束次第で開催予定
- 5月 8日(金) 市老連協賛 神戸交流ウォークツアー 美山かやぶきの里周辺
申込〆切3/16 新会員お誘いの行事です！
- 4月 2日(木) DVD鑑賞会9:00～ ・カレーの店 11:30オープン350円
- 4月 6日(月) 喫茶ほっこり 10:00～ 集会所 100円手作り菓子あり
- 4月13日(月) 健康吹き矢・ダーツ 10:30～ 集会所

☆ センター等3/15まで閉鎖しています、行事予定も中止の場合があります。

【 新サークルの紹介 】

- ・4月15日(水)第3水曜日、ばあばの知恵袋(目からうろこ)9:30 集会所 300円

誰でもすぐ出来る、作って、食べます！運営方法も話し合います。

初回は、“ピロシキ”を作ります！

- ・4月6日・20日第1・3(月)、一から始める健康麻雀 13:00 センター2階

脳トレのためにも、マージャンを始めませんか？**初心者中心**です。

❖ 誕生日おめでとうございます！ ❖ 3月生まれの人(敬称略)

上垣和子、米沢ふみ子、村田裕子、島田和夫、鎮西貞子、宮本彰子、森香津子、服藤一幸
玉田陽子、松岡美佐子、廣部裕子、内海宏、菅早苗、徳田淑子、橋本博文、森谷友美
恒吉正江、久米井正義、馬來加代子

☆ 年度末になりました、新年度も引き続き会員継続をお願いします！

又、新しい方もお誘いください！

裏面に続く

垂水区老連の研修会で、聞いたことです。ご参考までに・・・。

広島県の山下義一さんは皇寿です、「1 1 1 歳。やっぱり、めでたい！」という本を出版しました。

山下さんの語録 6 4 話の中で、誰にでも実行出来ることを紹介します。

毎日、元気にパソコンで原稿を打っておられます。「お早う」に始まり、「今日一日有難う」で終わる。

《 誰にでも実行できることを紹介！ 》

- ① 朝、「にっこり笑顔」で機嫌よく起きること
- ② 「お早う」と、元気に朝の挨拶をすること
- ③ いそいそ・わくわく・リズミカルに、行動すること
- ④ 明るく・生き生きとした、態度と笑顔で人と接触すること
- ⑤ 「怒らず・悲しまず・腐らず・恨まず」を、一日実行すること
- ⑥ 不平・不満のバーを持たず、言葉も使わないこと
- ⑦ 感謝と喜びに満ちた言葉を、たくさん使うこと
- ⑧ 相手が喜びに満ちた言葉を、たくさん使うこと
- ⑨ 恩恵に感謝し他人の幸せを、祈る心を持つこと
- ⑩ 寝るときに一日を振り返り、「今日も一日有難う」と感謝し、明日を楽しみに休むようにすること

著者 山下義一 より抜粋

一見、簡単なようですが、すべてを実行することは難しいものです。

時に、誰しも正反対のことは行うこともあります。只、年令を重ねるにつれて実行し易くなるのも事実です。だからこそ、加齢は素敵なことです。1 1 1 歳まで生きるのは、やっぱり目出度いことですよ！！と、ご本人は言っておられます。

(1 1 1 歳＝皇寿 : 皇＝白(百－1)＝「9 9」 王(十＋二)＝「1 2」)