



シニア松塚通信(1月)

最後まで住み続けるまちとして
手をつなぎましょう
共に楽しみましょう
共に学びましょう



会長 上田 肇
080-1784-4331
編集 奥田明彦



シニア松塚 HP

＜新年のご挨拶＞ シニア松塚会長 上田 肇

新年明けましておめでとうございます。
皆様には良いお年をお迎えの事と存じます。
旧年中はシニア松塚の活動に対しご参加、ご協力頂き
有難く厚くお礼申し上げます。
今年の干支は、午(うま)で馬を象徴します。
午年は「躍動」「成功」の象徴で、前進する力強さから努力が実を結
び、発展する年とされます。
新年に当たり、皆様の増々のご健勝とより一層のご支援・ご協力によ
り当会の発展を祈念致します。



新年交歓会の

お知らせ

日時:1月18日(日)
11:00~14:00
会場:交野会館2階
大集会室
今年も大いに楽しみ
ましょう!
参加申し込みされた
皆さま、よろしく願い
いたします。

摂南大学・看護学部の学生との高齢者

交流会のお知らせ

日時:2月10日(火) 9:30~12:00
会場:ふれあい館集会室
内容:ハーバリウム作りと学生との懇談会
ハーバリウムとはドライフラワーをオイルに浸
けたインテリアフラワーのことです。

参加者募集中!

【1月を元気に過ごすポイント】

寒さが厳しい1月は体調管理が大切です。

- ①外出時や室内では、防寒をしっかりと行いましょう
- ②入浴時は浴室を暖め、ぬるめのお湯で短めに
- ③手洗い・うがいを心がけ、風邪予防を
- ④凍結した道での転倒に注意しましょう
- ⑤冬でも水分補給を忘れずに
- ⑥天気の良い日は、無理のない範囲で体を動かしましょう

寒さに負けず、元気に1月を過ごしましょう!



桜梅桃李



今年の干支は「午(うま)」。馬は「前に進む力」の象徴です。

昔から馬は、人とともに道を切り開いてきた大切な存在です。重い荷物を運び、長い道のりを走り、人のそばで黙々と前へ前へ進んできました。

馬には不思議な特徴があります。それは、後ろを振り返らず、前を向いて走ることです。人生も同じだと思えます。

「馬が合う」という言葉がありますが、今年は、体調と馬が合う。仲間と馬が合う。生活のリズムと馬が合う。そんな心地よい一年になる兆しがありますね。

焦らず、自分の歩幅で、「パカパカ」と軽やかに進んでいきたいものです。

馬は走るだけでなく、止まることも上手な動物です。疲れたら休み、元気が出たらまた走る。それが長く元気でいられる秘訣です。

今年は、「無理せず、でも前向きに」馬のように、明るくたくましく進んでいきましょう。

皆さまにとって、笑顔と元気が駆け巡る一年になりますように願っています。