



シニア松塚通信

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



<新年交歓会> 1/18 (日)

皆さんお元気で、楽しい新年交歓会でした！ お弁当🍱がおいしくて、おしゃべりがいっぱいできました。寒さを吹き飛ばす歌声🎵や抽選会など、たのしかったです！！



たのしい「アンパンマン」♪ カラオケ「歌松会」の皆さんです



童謡を歌う会の皆さんによる合唱です (^_^)



交野星友の会員投稿
「昭和、歌の思い出」に
掲載されました。

おめでとうございます！



〈歌松会〉で会も体も元気に

西尾 英爾(88歳)

シニア松塚



青春の思い出の校歌

早川 周三(98歳)

シニア松塚



今日からできる「元気のヒント」

- ・「上を向く」だけで心が変わる
背筋を伸ばし、空を見上げてみてください。肺が広がり、深い呼吸ができるようになると、自律神経が整って前向きな気持ちが湧いてきます。
- ・一期一会の「季節の音」を楽しむ
早朝の静けさの中で響く鳥の声や、夕暮れ時の澄んだ空気の音に耳を澄ませてみませんか？五感を刺激することは、脳にとって最高のリフレッシュになります。
- ・「お互い様」の声かけを
顔を合わせた際や、散歩ですれ違った時に「今日も寒いですね」「お元気そうでよかった」と一言交わす。その小さな交流が、誰かの(そして自分の)心を温める魔法になります。

桜梅桃李



暦の上では春になりました。心に「小さな春」を見つけてみませんか？

立春を過ぎましたが、まだまだ風は冷たく、こたつが恋しい日々が続いていますね。寒さで体が縮こまってしまうと、どうしても気持ちまで内向きになりがちです。ですが、ふと足元を見てみてください。道端の草木は、じっと寒さに耐えながらも、着実に芽吹き準備を始めています。梅は花をつけて私たちに、元気を与えてくれています。

この時期を「ただ寒いだけの時期」にするのはもったいないかもしれません。寒い2月ですが、春はもうすぐそこまで来ています。

今日も一日、よく笑い、よく食べ、よく寝て、元気に過ごしましょう。

【募集】 シニア松塚輪投げクラブ員

公式ワナゲで「脳トレ」&「フレイル予防」！！

「最近、体をうごかしていないな」、
「松塚で知り合いを増やしたいな」などと思っている方 大歓迎

現在クラブ員は、男性9名・女性7名、計16名
毎回「輪投げクラブ員」10名ほどで、楽しく和やかに活動しています。

ルールは簡単

右図のような60cm×60cmの台に立てた
9得点棒に外径17cmの輪を台から2m離れた
場所から投げ、得点棒に入った点数を数える
いたって簡単なゲームです。

縦横斜めの合計は、いずれも15

縦横斜めに輪が入ると15が倍の30点に

全部に輪が入ると、8縦横斜め×30＝240点ですが、

さらにボーナス点60点が加わり300点のパーフェクトとなります。



輪を投げるとき、両足が地についなければなりません。

これが踏ん張るため足の筋力に効きます。

輪を拾うとき、しゃがむことからスクワット効果があります。

点数計算、どう投げれば得点棒に入るか、どこを狙えば得点が増えるか等を考えるところが脳を活性化させます。

活動日時:原則 毎月 第2水曜日、第4水曜日 の2回

13:00～15:00頃まで

活動内容:

個人戦 3回輪を投げ1回戦 2回戦行います。

パーフェクト戦 男女別など2チームに分かれ、輪が、どちらのチームが早く全部入るかを競います。

活動場所:松塚ふれあい館 集会室

年会費:300円 この金額で1年間楽しめます。

4月に、総会・懇親会もあります。

クラブ加入ご希望の方 090 1075 5069 松本宛 ご連絡ください。