



# 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



## 《3月はどんな季節？》

3月は、寒さで縮こまっていた体が、春の光に誘われてゆっくりと目覚めるような季節です。まずは、近所の庭先や公園をのぞいてみてください。ふっくらと膨らんだ梅や桜の蕾、足元に顔を出す黄色いタンポポなど、生命の力強さをあちこちで感じることができます。

また、この時期は「初物」の楽しみもいっぱいです。香りの良い春キャベツや、ほろ苦い菜の花、シャキシャキとしたタケノコなど、旬の食材は体に元気を運んでくれます。温かいお茶と一緒に、春を味わうひとときは格別ですね。

冬の重いコートを脱ぎ捨てて、軽やかな装いで散歩に出かけてみませんか。少し歩くだけで、春の風が心地よく頬をなでてくれるはず。新しい季節の訪れを、五感で存分に楽しみましょう。



## 【シニア松塚総会のお知らせ】

日時：4月12日(日) 10:00～

会場：交野会館 2階

※3/14以降に出欠のご案内を配布いたします。

**ご参加お待ちしております！**



## ～お花見を開催します～

シニア松塚主催でお花見を計画しました。  
自由参加で、出入り自由です。

日時：3月29日(日)12:30～

場所：松塚公園（雨天中止）

※食べ物・飲み物は各自持参でお願いします。



## 桜梅桃李



3月、やわらかな日差しに春の訪れを感じる頃となりました。梅がほころび、やがて桜が咲き誇る季節です。シニアの皆様、いかがお過ごしでしょうか。このコラムの「桜梅桃李」も2年間掲載させていただきましたが、今回で終了させていただきます。いままでありがとうございました。

「桜梅桃李」という言葉のように、桜は桜、梅は梅、それぞれが自分らしい花を咲かせます。私たちもまた、年齢を重ねたからこそ持てる味わいや経験があります。どうぞ周りとは比べることなく、ご自身の歩みを大切に、健やかな毎日をお過ごしください。春風とともに、皆さまの笑顔がいつそう輝く3月となりますよう心よりお祈り申し上げます。