



2023年どんな年だった？



←2023今年の漢字== 税

理由として、増税議論が活発だったことや定額減税、インボイス制度などの話題が付きなかつたため。「税」の漢字は2014年にも選ばれています。

2位は「暑」。暑さは11月迄続き、秋を通り越して冬が来た感じでした。



「新型コロナ」が「5類」に移行、「日常」が戻りつつあり、イベントなど再開されてきました。
(写真上:11/19 公民館まつり
左:12/2 協同ふれあい文化展)



今年もよろしくお願ひいたします
古市支部運営委員一同

しなやかサークル

1年間頑張りました！

寒さに負けず参加してネ、暖まりますよ～



場所:古市集会所
日時:第2水曜 10時～
・予定 1/10 2/14 3/13
(1月 DVD ・2月 青江先生)
※飲料水、ポイント手帳お忘れなく！

2023年より偶数月に青江先生の対面指導、奇数月は映像を見ながら体操を続けています。
11月8日には夏に熱中症で体調を崩されたOさんが久々の参加。元気になって良かったですね。



11月 TV見ながら1.2.3

㊤11月 ㊤12月

つまずき予防、足の筋力アップにはかかと落とし、片足立ちが有効。「片足立ち、70代で10秒」。みんなでやってみました。なんと全員クリアー！さすが！怪我なく病気なく新年を！！



12月 先生の号令で1.2.3

組合員さん宅を訪問しました！



11月25日、支部役員と職員で古市2丁目の組合員さんのお宅に伺いました。留守も多く、13軒まわって5軒の方とお話できました。病院を利用する際、そちらで増資している方には、銀行振り込みができるように資料をお渡ししました。

急な訪問に应运えて頂いた皆さん、ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたします



12月は先生の「対面授業」。「冬のヒートショックの予防」「転倒予防」のお話を聞き、しっかり運動しました。