



新年度になり背中より大きなランドセルを背負った一年生を見かけると、「元気で大きくなつてね」とエールを送りたくなります。ノーベル平和賞受賞者中山伸弥さんの説明では、将来この子供達は百歳位まで生きる可能性があるそうです。また、医療や介護に頼らない健康寿命も延びていくと予想されます。元気で長生きの実現にむけて研究は進んでいくでしょう。しかし、現在我々の出来る老化対策で最も効果的でお金もかからない事があります。「節度ある食事、運動、睡眠」です。簡単でしょう、頑張りましょう。

機関紙配布者交流会を行いました

去る3月1日に、いつもお世話になっている機関紙を配ってくれている方々と交流し、楽しい時間を過ごしました。
シルバー川柳カルタ取りは札を取るたびに大笑い！
例えば「ワシだって 財布の中はキャッシュレス」
「病院は 具合が悪くて休みます」など 面白いでしょう。
終わりに「365歩のマーチ」のダンスで体を動かし楽しく過ごしました。



新班紹介 「さざんか同好会」

麻雀が老化を抑えると聞き始めました。
多少経験のある者も、全くの初心者も集まって楽しんでいます。
参加希望の方が多く会場の都合上、現在募集は中止しています。

