



東広島南支部だより

今年5月に活動拠点がいまの「つながりセンター」に移りました。早速みなさんの口ききもあって、たくさん新しい会員さんを迎えることができました。ありがとうございました。誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりをめざして活動していきます。これからもよろしくお祈りします。

花岡 誠

三景園 散策 11/16日(火)



天高く小春日和の三景園
手作りの弁当開いて弾む声
繫糸がて地域に根付き大きな輪
E.K

11月よりのストレッチ体操に参加させて頂きました。姿勢の良い竹森先生にお会いして、さすが何十年とストレッチ継続されておられるのだと感心しました。呼吸法で、吐く時、吸うよりの倍吐くと血流良くなり、ポカポカ暑くなって上着一枚いらぬと思えました。筋力つける時期は何歳からでも遅くないと習った事、少しづつ実践させて頂こうと思えます。皆さんと一緒に、ストレッチ体操して健康寿命のばして日々過ごしていきたいです。

(R・T)

11月16日(火) 三景園のみみじまつりに参加してきました。もみじの紅葉が目いみゆるが美しに歓声をあげながら散策しました。魚のいる池では先日の休日に行った時より無料でエサをプレゼントされたせいか、魚も満腹だったのか全く食へなかったのに当日は争うように大きな口をあけてノックしていました。次は八天堂のそばの径の馬屋敷チャリティやけ物屋に行き、カロリーを気にしながらおいしいしょうがパンを手に取っていました。空港に行きなんと1万歩も歩きました。三景園の花嫁さんも見物式に行かれました。秋はよいのさわかき一日でした。

秋の一日に (M・O)

どなたかに誘って頂けなかったら、紅葉もテラスでしか見られない私です。「三景園のみみじまつりに行きましょー。」と言いつつ掲示を見直して「行く」と申し込みました。十六日、十一月にしては、とても暖かい風もなくすばらしい朝。九時半に集合。二台の車で出発。三景園のみみじは祭があるだけに、人も多く、紅・黄・みどりのみみじが青空に透けて見えて見事です。登ったり。階段を下りたり「きれいねー。」の連発。空気が冷たくマスクしているのがおしい。私達はお弁当持参、パンチで広げる。自分の為に自分で少し手をかけて作ったお弁当。こんな事今までにやったかしらと思いつながら、四ケのいなり寿し、卵焼きを食べる。「まだ十二時半よ。それに四千四百歩まだ一万歩にならない。空港まで行って見よう。」に又歩き始める。展望台で羽田行きの飛行機を見送る。「いいなー。私達もあれに乗って東京へ行きたいね。」「いや新幹線がいいよ。」等と言いつながら、又歩く。「九千九百歩。」それでよし。運転して下さった方。計画して下さった方のおかげで、みことな紅葉が見れました。老体を気持ちで押しつぶして歩きまわったからきつと明日はいよいよあさって位に足が痛くなるだろうと、思いながら足の大切さを思っている所です。

「知っておきたい国民健康保険と後期高齢者医療保険の仕組み」

ふれあい喫茶 11/10(水) 国民年金課より

世界中が、コロナ禍の中で、日本では、医療関係者の努力によって、コロナ禍が、落ち着いてまいりました。当たり前であった生活は、当たり前では無かった。多くの人たちの、支えがあって、生活出来ていたことを、コロナ禍の中で気づきました。日本では、いつでも、どこでも、何度でも、保険を使って医療を受けることが出来ます。素晴らしい国民皆保険制度があります。怪我や病気などのリスクを分かち合い、患者さんの支払いや、医療の自己負担が軽くなり、質の高い医療を、受けることが出来る仕組みになっていることを学びました。健康に気を付けながら、心穏やかに、人と仲良く、互いに支え合いながら、安心して生活をしていきたいと思えました。東広島つながりセンターで22名参加 (桐原)

＜これからの予定＞

- 百歳体操 (10~11:30)
12/10 12/17 12/24 1/7 1/14 (金)
 - ピンポン ①(10~11:30) ②(13:30~15)
12/9 12/16 12/23 1/6 1/20(木)
 - 囲碁同好会 (13:00~14:30)
12/6 12/13 12/20 1/17(月)
 - 折り紙グループ 14~16) 12/16(木)
 - 楽しくうたおう (14~15:30) 12/18(土)
 - 新聞ちぎり絵 (13:30~15:30) 12/14(火)
 - ここにこマーじゃん (10~11:30) 12/15(水)
 - 食事会 (13:30~14:30) 12/7(火)
- 1月後半以降の活動はカレンダーを見てください。



年末ぬいぐるみバザー
日時 12/22(水) 25(土) 12/13時
場所 つながりセンター