

ピッコロ収穫祭

11/10

恒例の収穫祭がピッコロで開催されました。

当日は、親子でさつま芋の長いつるを引っ張り「大きなお芋を獲ったよ!」と叫びながら嬉しそうに運んだり、落花生の実のつき方に驚いたりしながら、みんなで一生懸命収穫をしました。

収穫後、会員が焼き芋をつくり、また落花生を茹でたりして、参加された皆さんで美味しくいただきました。

お土産に収穫したさつま芋を子供たちが袋いっぱい詰めて、大満足な収穫祭でした。



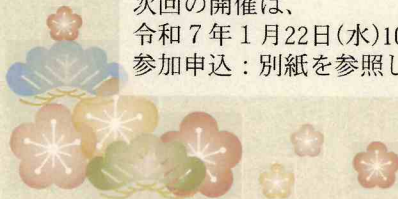
女性部 布ぞうり作りに挑戦!! 9/30

サテライトオフィスにおいて、女性部主催の布ぞうり作り体験講座が開催されました。

参加会員は7名(女性6名、男性1名)で、最初に波多野リーダーから説明があり女性部スタッフの手助けのもと、専用の道具を使って皆さん一生懸命に取り組みました。

布ぞうりには履くだけで足つぼを刺激し、血行が良くなり、筋トレと姿勢改善等の効果があり、普段から使用すると健康保持に役立つようです。

次の開催は、
令和7年1月22日(水)10:00~15:00
参加申込:別紙を参照して下さい。



保健師さんに聞きました

笑顔の多い一年にしましょう

みなさんは新しい年をどんな一年にしたいですか。

毎日の食事は健康維持に影響します。暴飲暴食はしないように気をつけながらも、時には食べたい物をおいしく食べて食事を楽しむ日も作りましょう。

運動は、体力の維持のために大切です。しかし、毎日運動をしなければと思うと長続きしないので、まずは姿勢を正す、歩くときは歩幅を広げて早足にするなど、小さなことでも継続してみよう。

気分が沈むなどのストレスは免疫力を低下させてしまいます。免疫力を上げるためにも嫌なことや悪いことはすぐに忘れて、クヨクヨせずによく笑いましょう。年齢を重ねていくこともネガティブに感じるのではなく、今の年齢だからこそ見える景色や考え方があります。これからの人生をもっと楽しむためにも「自分は今もう年だから」という言葉は使わずに、若々しい気持ちで自分らしく過ごしましょう。

みなさんが喜びや幸せをたくさん感じられる一年でありますように。

