

Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です



社会行事：4日(日)清明、20日(火)穀雨、29日(木)昭和の日  
地域行事：15日(木)L・L 総会(中止)、18日(日)自治会総会

現在の会員数	合計	男	女
当 月	101	49	52
前 月	102	49	53
増 減	-1	0	-1

＝季節の風物詩＝

4月 月は萌える若葉に気持ちが高ぶり、学校、会社、官庁等がスタートする時期です。  
桜開花が予想を超える早さで、季節が全て早まっているのも地球温暖化の傾向のようです。  
4月早々葉桜に変わるのは「春の嵐」がやってくるタイミングだそうです。  
コロナウィルス感染対策を気を緩めないでしっかりやっていきましょう  
L・L総会は3密防止の為中止にし、昨年度と同じ書面表決にしましたのでご協力をお願いします。

3月 月例会 (中止)

- \* 3月誕生者 12名に祝い品配布
- \* 4月 月例会は中止(3密防止の為)
- \* 上期会費(4~9月)1200円集金します

エル・エル俳句  
不知火の浅瀬に入りて馬刀を突く(益之助)  
春風や皆無口なりバスの中(主水介)  
銘酒酌む菜は青餠料理かな(たたえ)



4月	日	曜	時間	場所
役員会	20	火	10:30~	第1集会所
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	2 8 16 23	金木金金	13:00~	第1洋室
ポッチャ	9 22	金木	13:00~	
清掃	4	日	7:00~	第1公園

以下の活動は中止です  
月例会 カラオケ(男子)(女子) 民踊



(ハイツ・花壇)

4月 生まれの方々 (敬称略)

佐藤 憲男(喜寿)  
山崎 美和子(喜寿)  
福田 嘉江 大澤 春美

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!!  
「距離をとろう」「マスクの着用」「手洗い手指の消毒」「こまめに換気」



かがやきクラブ横浜(第7回シニアの祭典) 2月の予定が変更になりました

4月15日(木)10時~15時 会場：横浜武道館参加費無料、申込不要  
シニアスポーツ紹介、体験、健康チェック、物販、展示コーナー等



《会員投稿》 試してみませんか! スポーツ吹矢

原則として第1.3.4の金曜と第2木曜日の13時から、集会所で練習会を開いています。体験したい方歓迎です。そこで吹矢(正式にはスポーツウエルネス吹矢)の宣伝を少々。



初心者は的から6メートルの立ち位置から矢を吹きます。初めてこの時の動作を見ると、いかにも形式にこだわっているように感じるかもしれません。この基本動作は的に「矢を命中させるため」というより、スポーツ吹矢式「呼吸法を実行するため」と言って良いかと思えます。結果として命中すれば万歳です。中心(7点)に当たった時の快感、達成感をぜひ経験してみてください。

胸式呼吸+腹式呼吸の両方を行う「吹矢式呼吸法」の健康効果について、元協会顧問の医師の見解を要約します。

◇ 動脈硬化、高血圧、腰痛の予防、冷え性、肩こり、喘息の改善、ストレス解消、脳の老化防止、内臓機能の活性化等 ◇

もちろん、人それぞれ個体差がありますから、効果にも個体差があるでしょうが、正しい基本動作で健康効果を期待して良いでしょう。  
体験して興味を持たれたら、どうぞ入会して下さい。(8-510 桂野 眞澄)

