

Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です



社会行事：3日(月)憲法記念日、4日(火)みどりの日、
 5日(水)こどもの日、5日(水)立夏、21日(金)小満
 地域行事：23日(日)県ハイツ管理組合総会

現在の会員数	合計	男	女
当 月	99	46	53
前 月	101	49	52
増 減	-2	-3	1

＝季節の風物詩＝

唱歌の茶摘に「夏も近づく八十八夜 野にも山にも 若葉が茂る」とあるように新茶の季節になり、柏餅を食べながら飲む新茶の味は格別です。
 連休の行楽はコロナ感染に注意して行いましょう。



4月 月例会(中止)

- * 4月誕生者4名に祝い品配布
- * 2021年度総会(会員数99名 委任状の回収率は95%) 全員賛成で全ての議案は成立しました。
- * 5月 月例会は中止(3密防止のため)
- * 新規加入者：荒瀬 睦子さん (22-307)



5月	日	曜	時間	場所
役員会	11	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	7 13 21 28	金木金金	13:00～	第1洋室
ポッチャ	14 27	金木	14:00～	第1洋室
清掃	2	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) 民謡

5月 生まれの方々 (敬称略)

萩原 恒子 (卒寿)	
橋本 豊 (傘寿)	
馬場 薫 小川 隆子	
早川 俊之 桑原 静夫	
石井 信行	



4/18 ハイツ内の花々

エル・エル俳句

友来る 兔にも角にも
 初鯉 (主水介)
 季移り 葉陰に早も
 実梅かな (たたえ)
 キヤラブキの 古い歯に優し
 ほろ苦さ (益之助)

《会員投稿》 コロナ禍中での健康維持

会員の皆様いかがお過ごしでしょうか
 外に出ることが少なくなり体に変化が起きている方も多くいらっしゃると思います。
 つらい、しんどい、動きの衰え、そして不安(コロナ禍)ワクチンはいつ打ってもらえるのか、いつ終息するのかと、不安は尽きません。最近ではつまずきとか、下りの階段が怖い、最初の一步が出にくい、歩きが遅い、立ち仕事の時ふらつく、靴下や衣類の着脱時に転倒することもある等、打身や骨折、その他で通院することが多くなった方もいると聞いております。



こんな時、家の中でできる簡単な体操は如何ですか。

定例会で行っていたものばかりです。思い出してやってみてください。

- ① グーパー運動 ② 首回し ③ 両肩をトントン ④ 頭の後ろに両手をおき、膝を曲げる(スクワット)
- ⑤ 室内ジョギング(椅子等に座って膝を交互に高く上げる) ⑥ 深呼吸

一日に一度は外に出ましょう。歩数が多ければ良いというものではなく、歩数が少なくても続けることが大事です。衰えがちな筋肉をつけましょう。

良い汗をかき、美味しく食事が食べられるように。

いつか皆様にお会いできることを楽しみにしています。(18-404 岸田 淳子)

