

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

現在の会員数	合計	男	女
当 月	93	44	49
前 月	92	43	49
増 減	1	1	0



社会行事：・ひな祭り 3日(木) ・彼岸の入り 18日(金)
 ・春分の日 21日(月・祝) ・彼岸明け 24日(木)

地域行事：ハイツ防災訓練 6日(日)

=季節の風物詩=

★「ひな祭り」:ひな人形を飾り女の子の健やかな成長を願う行事、「桃の節句」「上巳の節句」ともよばれています。

★「春分」:太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日から夏至まで昼がだんだん長くなり夜が短くなります。



ハイツの河津桜

エル・エル俳句

春うらら子ら 大滑り台
 たまゆらの 得意顔 (益之助)

は ひかりまどふや
 玻璃ひひな (たたえ)

(注) 玻璃「ガラス」の別名

3月生まれの方々

(敬称略)

根本 世紀子(傘寿)
 瀬戸口 ハル(米寿)
 田畑 倍男 島崎 共子
 海藤 勇 柳沢 恒忠
 神原 信行 河原 澄子

清水 一雄
 中田 和日古
 鴨志田 正江



3月	日	曜	時間	場所
役員会	15	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	4月10日、18日、25日	金木金	13:00~	第1洋室
清掃	6日	日	7:00~	第1公園

活動中止 (月例会・カラオケ・民謡・ボッチャ)

2月例会中止

*2月誕生者(8名)に祝い品お届け

*設立記念日(16日47回目)を
 記念し粗品お届け

*新規会員(13-804:石寄 武世さん)

*3月例会中止



記念品



詐欺にご用心!

《会員投稿》 健康的な食事って何だろう?

何をどのくらい食べればよいのか、子供の頃(野菜をもっと食べなさい)と言われた人は多いと思います。物のない時代に育った私達は、だされた物は残さずきれいに食べた。お腹いっぱい食べたなんて記憶はなかった様に思います。何を何グラム食べれば良いのかなんて、大変にむずかしく、当時の親も考えた事はなかった事でしょう。現在ではテレビ・インターネットでも(食と健康)の話題は大人気です。(〇〇が体に良い)とマスコミの話題となれば、途端にスーパー店頭から商品は姿を消し、数ヶ月後には反対の説が世間の耳目を集めています。

(健康的な食事)とは、むずかしい科学であり、正しく食するには栄養学の知識が必要となります。

時代の推移や社会の変化によっても気を付け、食事が変わることを知ってほしいと思います。

(18-404 岸田 淳子)

合言葉
 「食べよう!
 いろいろな食材」



