

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 憲法記念日
・4日 みどりの日・5日 子どもの日

=季節の風物詩=

八十八夜(1日)を過ぎると霜は減多に降りなくなり、新茶の季節となる。霜の降りなかった新芽を摘んだ新茶の味は格別。連休の行楽の後には、防カビ、除湿などの梅雨対策も忘れずに。

◆ 4 月例会

- *4月誕生者(5名)に祝い品お届け。
- *参加者 : 39名
- *新入会員 : 東條 和子さん
新入会員の紹介、春に相応した童謡の合唱、クイズ&ゲーム等で会場が盛り上がりました。

会員数	男	女	合計
当月	44	61	105
前月比	0	+1	+1

5月 予定表	日	曜	時間	場所
役員会	14	火	10:30~	資料室
月例会	16	木	13:30~	第1 AB 資室
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	3.4.5週	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	14	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	1.2.3.4.5週 2.3.4.5週	水金	13:00~	第2 洋室
清掃	5	日	7:00~	第1公園

エル・エル俳句

静けさや 長き初音と 鉾の音 (益之助)
トマト食む 少女の日々の 香りかな (すだち)
故郷の 小川の水や 鯉幟 (のこ)
平和てふ 大輪の 薔薇 咲きにけり (いずみ)
※てふ(という)



5月

生まれの方々です

- 石井 信行 (喜寿)
- 山田 準一 (喜寿)
- 馬場 薫 小川 隆子
- 橋本 豊 桑原 静夫

〈会員投稿〉皆様の声を!手書き~
yfa29901@nifty.com(13-1001 中川迄)

(訂正)エルエルニュース 4月550号
俳句の詠み手が違っていました。再掲載します。
青空へ 大志いだきて 入学す (のこ)
春雨や 牛舎の赤き トタン屋根 (いずみ)

≪ 会員投稿 ≫ = 吹き矢で楽しく元気になろう =

健康を目的とした新しい国民的スポーツ、健康効果抜群のスポーツ吹き矢は5~10m離れた円形の的めがけて息を使って矢を放ちその得点を競うスポーツです。

子供たちから高齢者まで老若男女問わず誰でも安心して楽しむ手軽にできゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。ゲームとしての「単純明快なおもしろさ」とスポーツとしての「挑戦する醍醐味」そして的に当たる「喜び」や「爽快感」を兼ね備えています。

スポーツ吹き矢は腹式呼吸を使って姿勢を良くして行うスポーツです。呼吸法は吐いてから吸うが基本です。口からゆっくり吐いて、鼻から吸う1人5本で一セット一点集中、おなかから「ふっ」はじめてなので届くからと恐る恐る吹いていたら的に真ん中に命中し信じられないと、刺さった矢を見つめる人も?

矢が真ん中に入った時はオーの音が上がりに命中する音が聞こえます。やったー! 凄い真中 皆の嬉しそうな声が聞こえます。

仲間である皆さんですが、競技では皆さんライバル、そんなオンとオフの切り替えも魅力かな?

生涯スポーツとして私たちと一緒に始めませんか。 (17-107 杉浦 友一)

