

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



=社会行事=  
・7日七夕  
・15日海の日



=季節の風物詩=

梅雨が明け、本格的に暑い夏の季節に。  
山開きがあり海水浴客で賑わう。  
下旬には多くの子どもたちが夏休みに入り、夏の  
行楽シーズンが始まる。土用の丑(24日)には  
ウナギを食べて体力回復を。

会員数	男	女	合計
当 月	41	58	99
前月比	0	0	0

7 月予定表	日	曜	時 間	場 所
役員会	16	火	10:30~	資料室
月例会	18	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	1.3.4 週	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	9	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	1.2.3.4.5 週 1.2.3.4 週	水 金	13:00~	第2 洋室
清 掃	1	日	7:00~	第1公園

◆ 6 月 例会

- \*6月誕生者(6名)に祝い品お届け。
- \*参加者 : 38名
- \*健康講座、健康体操、クイズ、ジャンケン、ビンゴゲーム、合唱等で楽しい時間を過ごしました。  
2名の見学者があり、一緒に楽しみました。

エル・エル俳句

雨に濡れ 鮮やかさます 金系梅(益之助)  
紫陽花を 囲む眼差し 皆優し (すだち)  
梅雨最中 髪カットして 紅を引く(のこ)  
のど越しを アルプスの味 冷奴 (いずみ)

7月 生まれの方々です

- 町田キミ子 (米寿)
- 下平 雅子 (喜寿)
- 岸田 淳子 野間 壽恵
- 駒田 福代 芹沢いち子
- 井関 明 織田村佳之
- 山城キミヨ

「熱中症予防のポイント(室内)」

- @エアコンと扇風機を利用する
- @直射日光をさえぎる
- @こまめに水分補給をする



(のどの渇きを感じなくても、水分・塩分・スポーツドリンクなど補給する)

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

《 会員投稿 》 = グラウンドゴルフ =

目に青葉の季節、真っ盛り。早いものでもうエアコンが欲しくなる季節になりました。

温かくなると外で過ごす時間も長くなるのではないのでしょうか？

私がグラウンドゴルフと出会って十数年になります。最初はなかなかうまくいかず上手な先輩達がとてもうらやましく思ったものです。その頃はゲートボールが主流でグラウンドが一日しか使えなかったのです。

15m,25m,30m,50m をそれぞれ2ホールずつ合計8ホールで最小打数を競うのですが、グループではなく個人競技なので初めての方も自分がほかの方に迷惑をかけるのではといった心配はいらず楽しめます。

今はドリームでのゲートボールはなくなりました。新しく入会した方たちを見ていると、

ある時、突然上手になる時期があります。ホールとの距離感、グラウンドの小石、人の足跡等、ちょっとしたことでボールの方向が変わるのですがそれらをうまく通り抜け、ホールインワンした時の快感を一度味わると癖になります。

運動量もシニアにとって丁度良いのではないかと思います。

最近は何回、西部支部親善大会にも参加するようになりそれも楽しみです。

( 15-408 中島 恭子 )

