

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

11月

=社会行事= ・3日 文化の日 ・7日 立冬
・23日 勤労感謝の日

会員数	男	女	合計
当月	40	64	104
前月比	0	+1	+1

=季節の風物詩=

木々は色づき、今年最後の華やかさに。7日の立冬から暦の上ではもう冬。冬の気配が徐々に増し温かいものが恋しくなる季節。空気が乾燥してくるので手洗いやうがいで風邪の予防を。

◆ 10 月例会 * 参加者: 36 名

- * 10 月誕生者(11 名)に祝い品お届け。
- * 新入会員 : 浦野 香代さん 中里 由美子さん
- ★ ウクレレ(下平さん)ハーモニカ(鈴木さん)の伴奏で懐かしい歌を皆で歌いました。
- ★ クイズ、ジャンケン、ビンゴゲームと大いに盛り上がりました。
- ★ 健康講座(岸田理事) 健康体操(市川理事) 頭と体のリフレッシュをしました。

◎ お友達をお仲間にお誘いください!

11 月予定表	日	曜	時間	場所
役員会	19	火	10:30~	資料室
月例会	21	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	1.3.4.5 週	金	13:00~	第 1 AB 室
写経の会	12	火	14:00~	第 1 B 室
カラオケ	1.2.3.4 週 1.2.3.4.5	水金	13:00~	第 2 洋室
清掃	3	日	7:00~	第 1 公園



生まれの方々です

熊谷 靖子 船越 幸幸
坂内 美恵子 鈴木 笑子

エル・エル俳句

- 園児らの 高き歓声 運動会 (益之助)
- ペンの影 ころころころげ 冬間近 (すだち)
- 冬温かし 猫ののびする 四畳半 (のこ)
- 紅葉散る ふはりと桶の 溜まり水 (いずみ)

<会員投稿> 皆様の声をお届け下さい
手書き~yfa29901@nifty.com (13-1001 中川迄)

<< 会員投稿 >> 「ビタミン豊富で医者いらず(みかん編)」

昔から「みかんが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、みかんはビタミンの供給源として大変優れた果実です。特にビタミンA、ビタミンCが豊富で高血圧や成人病の予防、風邪の予防にもなり二日酔いにも効果があります。ポリフェノールは赤ワインの10倍、お茶の30倍も含まれていると言われています。栄養満点のみかんですが、身体を冷やす性質ももっているため食べ過ぎにはご注意ください。

みかんとして最初に日本に広まったのはキシウみかんである。約 800 年前に中国原産の小みかんが肥後国八代(現熊本県八代市)に伝わったのが元で、それが紀州有田(現和歌山県有田郡)に移植され一大産業に発展したことから「紀州」の名が付けられたとの説の他、元々紀州有田に自生していたという説等があります。また江戸時代の豪商である紀伊国屋文左衛門が、当時江戸で高騰していたみかんを紀州から運搬し富を得たことでも有名です。

11月26日にバス旅行でみかん狩りを計画しております。ふるってご参加ください。計画内容はエルエルニュース10月配布時にお届けしておりますのでご参照願います。

(13-1001 中川 純一)

