



厳寒の美鈴湖より
常念を望む

コロナ禍の渦中、一向に終息の見通見えない為互助会事業を下記のように予定しています。但し情勢の如何で更に実施が困難と判断した場合は別途連絡を致します。

- (1) シルバー祭りは中止になりました。
- (2) 尚互助会といたしましてはサークルの皆様の貴重な作品を何らかの形で展示出来ないか考えました。

そこで下記のように展示致します

サークル作品展示会

〈会場〉シルバー人材センター多目的ホール
期日 11月15日(月)～19日(金) 観覧時間 9:00～
出展サークル

- ★てまりの会
- ★滴の会
- ★表装の会
- ★シルバー写真クラブ
- ★木工教室
- ★木彫りの会
- ★かぎ針編み
- ★いとあそびの会
- ★つぐらの会
- ★リメイク赤トンボ
- ★福趣会

景品 掃除機1名 スチームアイロン3名
リンゴジュース10名 えがお商品券など
空くじなし **但し来場者のみ。**



- ★個人展示ご希望の方はご連絡ください(事務局新田 ☎090-4626-6541)
- ★ご来場の皆様には当日**漏れなく当たる抽選会を実施します。**
- ★会員皆様是非お出かけ下さい、尚観覧時間には感染症に十分留意してご覧ください。
- ★観覧時間は9:00～15:00とします。(尚19日は終了時間を14:00とします。)

- (3) 新年交流会は令和4年1月19日(水)に予定しています。会場はホテルモンターニュ松本 尚当日は感染症対策の意味(昼夜)2部制で実施する予定です。詳細は地域懇談会時に別途連絡致します
- (1) 旅行は令和4年3月8日(火)～3月9日(水) 東伊豆稲取温泉を予定しています。

昨年皆様からお寄せ頂きました” イベント・サークルに加えたいもの”の中から「山麓を歩く会」が発足し「太極拳」が産声を上げようとしており、先輩サークルと合わせ紹介します。

山麓を歩く会 15名 代表者：平瀬元男 ☎090-9805-4513

7月20日快晴の中「山麓を歩く会」は発足式を兼ねて、牛伏川の砂防施設を巡りました。
 フランス式階段工から歩き始め、一時間ほど歩いた先の泥沢地籍で待っていて下さったのは内田の三沢明男さん。
 三沢さんは六年の歳月をかけて、一人で100年前の構造物を掘り起こした方である。ご本人の現場でのお話には胸が震え、沢の湧き水で入れて下さったコーヒーの何と美味しかった事か！！
 こうして、第一回目の「山麓を歩く会」は、次回を楽しみにしながら閉会となりました。



シルバー写真クラブ 代表者：百瀬森司 ☎090-8729-0982

自分の撮った写真を大きくプリントしませんか！！
 写真の迫りに感動し写真に一層興味がわいてきます。写真クラブの仲間に作品を自慢し皆で楽しんでみませんか。
 作品の発表の場は、6月に「額縁のタカハシ」9月には「なんなん広場フェスティバル」11月に「シルバー祭り」の一角に展示します。



太極拳

現在6名が発足式に向け、詰めの段階にはいっております。
 練習場は、えがお講座室Or
 シルバー事務所二階会議室を予定
 代表者 堀金浩一
 ☎090-3143-9876

囲碁 将棋 童謡 唱歌 を歌う

ヨガ

健康促進としての太極拳と効果

健康・長寿に良いとされているため、格闘技や護身術としてだけではなく健康法として習っている人も多く中国などでは、朝の公園に集まって練習している光景がよくみられます。
 効能は「健康状態、筋力筋肉の柔軟性」「安定した運動による睡眠の深化」「身体バランスの強化と転倒リスクの低下」などの効果が期待できます。
 また、アメリカ国立補完統合衛生センターの研究では血圧が、被験者260人中220人で下がったと報告されています。



● ● ● 連絡先：新田(ニッタ) ☎ 090-4626-6541

編集後記

記録的な、過去最高の、など刺激的な言葉が普通に語られ、世の中カオス状態となっておりますが、我らの編集長はグラス片手に「僕は足元グチャグチャのチョット先を見てるんだ」と呟いておりました。 見習い