

越後田ノ浦温泉親睦旅行開催

あかねに染まる絶景が見たい



「本当の老化」は体力や筋力ではなく、脳の前頭葉から始まると精神科医の和田秀樹さんは説く。感情のコントロールや自発性、意欲などを司る前頭葉は40～50代頃から萎縮し始め、その機能低下は感情の抑制や意欲の劣化に繋がるという。

前頭葉の活性化は「本や新聞を読む」だけではできないと和田さんは指摘し、活性化に効果があるのは、行った事がない場所へ行ったり、新しい経験をするなど「未知の世界」に触れることだと説きます。

そうか、互助会がサークル活動に力を入れたり、旅行や行事を盛んに勧めるのは。

物理的な肉体の衰えにはあらがえないが、自分なりのチャレンジは何時までも楽しみたいものだ。

往く時も 帰る時も 見処が一杯

新潟県彌彦神社

おぢや震災ミュージアム
そなえ館 Sonaeka



角上魚類の本店
がある寺泊市場

地震の疑似体験と、被災から復興までの道筋をたどることで「備える」大切さを伝える小千谷市ミュージアムや、仕事運とか縁結びのパワースポット彌彦神社など見どころも一杯あり、道中も飽きることはあります

C 海華亭

かわい



【夕食&宴会】

間瀬漁港、寺泊漁港で上がった新鮮な食材を使用し、名物はカニの一匹物。日本海の恵みが存分に楽しめます。



【朝食】

これが朝食……
お腹が嬉しいはしゃぎだす。
毎朝女将自らが手作りする家庭の味、朝からホットとする心づくしのおもてなし。

その日のメニューは女将の気分次第で、隠れファンも多い女将の味を心行くまで堪能できます



何時：9月10日(火)～11日(水)

何処：新潟県田ノ浦温泉

海華亭かわい 泊まり

費用：28,000円

締切：8月9日(金)

募集開

参加希望者は別添申込書を
Faxか電話でお願いします

詳しい内容は募集案内をお読み下さい

梅雨ばれの一日！マレットGと里山ウォーキングを開催しました



マレットもウォーキングも
出発前に水分を確保する

ウォーキング参加者は終了後に
ジャンケンで商品ゲット

6月27日にマレットGと里山ウォーキング大会がアルプス公園で開催され、参加者は自然豊かな環境で爽やかな空気を満喫しながら楽しい一時を満喫しました。

マレットゴルフでは和やかな雰囲気のなか笑顔と笑いが絶えませんでした。また里山ウォーキングでは季節の花々や小鳥のさえずりを聞きながらリラックスした時間を過ごしました。

初心者から経験者まで、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深める良い機会となりました。



マレット優勝の長田さん
ホールインワンも達成



小林さんから表彰状を
受取る斎藤さんは緊張気味

サークル紹介

山麓を 歩く会



代表：久高 誠
090-2624-5210

この会は山歩きが好きな人の集まりです。
現在の会員は25名で、自然を愛し健康的なライフスタイルを追究することを目的とし、毎月の例会では城山公園をスタートして、アルプス公園まで往復ルートのトレッキングをおこない、そのときに都合のつくメンバーが参加します。

他には、年3回ほど近隣の里山に登り四季折々の景色や自然の変化を楽しんでおり、近々では京ヶ倉・霧訪山・虚空蔵山など比較的登り易い山を選び、皆さんと一緒に楽しんでおります。

まだお迷いなら、シルバー会員の方でしたらどなたでも大歓迎しますので、トレッキングご一緒しませんか。また、良い里山をご存じの方は是非教えてください。



自然観察や地域社会の歴史
史跡など興味が尽きません

リメイク 赤とんぼの会



私達は、祝祭日以外の毎週月曜日におこなっております。
タンスに眠っている着物、買ってそのままになっている生地等それらを活かし自分用に変身させて楽しんでいるサークルです。

自分で型紙を作れなくてもみんなでアイデアを出し合い作品を作り、完成すると世界でただ一つの自分だけのものとなります。

出来上がった作品を着て街を歩いていると時々「素敵ですね！
どちらで」と声を掛けられる事があり、その時はとっても誇らしい気持ちになります。

少しでも興味をお持ちいただけた方は是非仲間になりませんか連絡をお待ちしております。また、この記事をお読みになった方で、処分に困っている着物やネクタイ等がお有りの方は、ご一報くださいさればご相談したいと思います。



代表：秋元睦子
080-6935-8189