

# あかるいまち21 元気にラストスパート

No.1311 2020年4月7日組合員活動推進課 082-532-1264

	4月累計	2020年度
組合員ふやし	5人	5人
出資金ふやし	13.8万円	13.8万円
純増	▲97.1万円	▲97.1万円

## 「あ〜、きれい！」いろいろなお花を堪能！



3月28日(土) 観音天満支部歩こう班4人で、佐伯区の植物公園に行って来ました。前日まで雨模様でしたが、日頃の行いがいいののか、ちょうど降りやんで満喫することができました。

温室の中では東南アジアの珍しい植物や、ハワイの花を見るうちに海外旅行へ行った気分。しかし、やはりこの時期は桜がきれい！みんなで記念にパチリ！

良く歩いたのでお腹もすき、園内のレストランで日頃食べないかつ丼やカツカレーを完食しました

## NPTバザーへのご協力ありがとうございました！

## NPT再検討会議は延期になりましたが、 収益金は来るべき当会議代表派遣に使わせていただきます。

「けんこう」への折込チラシでNPT再検討会議代表派遣のためのバザー物品のご提供をお願いしたところ、約30名の方からご協力の申し出がありました。届いたボックスには「NPT会議の事は同感です。戦争は悪のかたまりです」とか「核兵器廃絶の思いを込めて提供します」とのメッセージもありました。

物品も小物や食器から新品の旅行鞆など多種に及び、組合員サロンで展示しました。「お値段はご自分でお付け下さい」との掲示に4000円や5000円で花瓶など買う方もおられました。

みなさんのご協力で、約30万円集まりました。

残念ながら新型コロナウイルスの影響で、NPT再検討会議は延期になりましたが、収益金は来るべき当会議代表派遣に使わせていただきます。

今後ともご協力よろしくお願い致します。



## 日本老年医学会からの情報です！(後日再度ご紹介します)

### 先の見えない自粛生活。フレイルの進行を予防するために

- ①動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう。
  - ・座っている時間を減らす。筋肉を維持しよう。関節も硬くならないように気を付けて。
- ②しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を。
  - ・こんな時こそ、多様性に富んだ食事を三食欠かさず。
- ③お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。
  - ・毎食後、寝る前に歯磨きを徹底。義歯の清掃もとても大切。
  - ・お口周りの筋肉を保ちましょう。
- ④家族や友人との支え合いが大切です。
  - ・近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。

※地域の百歳体操などが中止となり、高齢者の方が家にこもりがちになっているとの声が聞かれます。身近に少し心配な高齢者の方がいらっしゃったら、「よろず相談窓口」にご相談ください。

