

2024—10—26

会長 吉田昌彦

木の葉が色づき始め、いよいよ秋本番を迎える芸術、スポーツ、食欲の秋との言葉があるように、様々なイベントや味覚を楽しめる季節…下旬の霜降(23日)より、冬の季節を感じることも、富士山を始め、北海道の山々から初冠雪の便り。一方、依然鳴りがやまない、ウクライナへの戦火、つみもない女性や子供の犠牲が連日のように報道されている、又近況からイスラエルとパレスチナとの戦火も日ごとに拡大の一途をたどっている、何がこの様な行為を起こしているのか、仮に自国での紛争を想定したとき、ふと我に帰る何かを感じる。又、新型コロナウイルス感染症に関する情報も必ずしも収まったかに感じるが、新たにワクチン接種の呼びかけが進んでいる、私たち高齢者は感染後の後遺症対処からも、是非接種を拒むものではありません。そして健康で明るく、日常活動に(クラブ活動)にエンジョイしましょう。日老連の行事や北部地区主催の行事に参加した成果を報告します。

我が四ツ谷永寿会も元気に、明るく、サークル活動を実行しています。

1、長寿の祝いについて

去る10月26日(土)11時より、例年にならい“長寿の祝い”を行いました。今年は6名の方がめでたく米寿、傘寿を迎えられました、昨年同様に宴を実行。祝福を受けられる方の、お祝いと記念品、記念撮影で感謝のお礼を述べさせて頂き、祝宴の部では、舞踊部の今年度銀賞に輝いた実績を披露、けん玉ショウ、最後はビンゴゲームで盛り上がり、あっという間の時間が過ぎ、結びの言葉を天野副会長に、今後の永寿会の活動を宜しくと!!

2、日老連主催の活動について

☆2-1 高齢者作品展の開催について

去る、6年10月09日(水)～10月12日(土)の4日間で開催されました。場所は、市民会館(煉瓦ホール)にて行われ、展示物は700点弱あり、参加クラブも、24クラブと多少検討すべき事は…あります。その中で来場者は通算で500名と盛大でした。日頃の熟練された写真、作品、趣味の品々が飾ってあり、玄人芸に見学者から感嘆の声、感心の溜息、中には購入して家で飾りたい等、頑張って作成した小物、大物に惚れ惚れ!!

四ツ谷永寿会からも手芸部を中心にパッチワーク、端切れを利用したの飾り物、教室で学んだ、ほやほやのコケ玉等、又、来年の干支(へび)や縁起物の唐辛子の短冊状等々、まさに見学者の目を釘付けにしておりました。

作品を出展されました会員の皆さん大変ご苦労様でした。お疲れさまでした。

食欲の秋との言

色付き進行中10月2日

ハナミズキ実

薬王寺通り

色付き進行中10月12日

薬王寺通り

やっと色づきました!



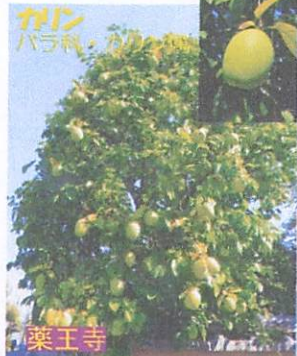
第二回愛児園運動会やっとこさ帰りました暑熱対策で10時終了
四ツ谷前公園内
2024-10-12(土) 10:13

「モネ 睡蓮のとき」
国立西洋美術館 10月5日～2月11日



「はにわ展」東京国立博物館
10月16～12月8日

結婚 踊る人々
埼玉県熊谷市 野原古墳出土 古墳時代・6世紀



薬王寺



四ツ谷架道橋通り

シロバナマンジュシャゲ、花卉がさほど反り返らず、やや黄色みを帯びる。葉もやや幅広い。

10日遅れで咲きました



四ツ谷前公園

3、北部地区主催の今後の予定について

☆3-1 北部地区第9回ボウリング大会について

来る、6年11月15日(金) SUP日野ボウルにて、予定されました。

時間:受付13時、競技:14時00分から、会費:1500円。参加者募集中です。

☆3-2 北部地区第8回カラオケ大会について

来る、6年12月12日(木)市民会館煉瓦ホール(小)にて、予定されました。参加人員は四ツ谷永寿会(10名)で決定しました。参加者を募集中です。

詳しくは次回会報でお知らせいたします。

☆3-3 今後の予定とお知らせ

11月24日(日)市内一斉清掃日です。

4、サークル紹介について

● ☆輪投げサークル

日老連や北部地区でも輪投げ大会が催しされています。私達輪投げ部も毎週木曜日に四ツ谷地区センターで、この日の成果と健康維持のため実施。輪投げは、ピンに輪を投げ入れる競技です。技術は勿論、集中力、平常心が必要なスポーツです。年齢、性別、体力、運動能力などは直接関係ありません。リラックスしながらの練習が一番です。ボケ防止や体力増進に“持って来い”のスポーツです。皆さん、是非一度練習に参加して下さい。誰でもすぐ出来るスポーツです。見学は自由です。お待ちしております。

練習日:毎週木曜日

場所:四ツ谷地区センター

時間:午後1時30分~4時

部員数:6名

輪投げ部 田中光子

5、“鰻の放談”

5-1 健康、体力作り「カルタ」

記:天野美代子

朝起きて、歯をみがいて、顔を洗って…と小学一年生の作文のような1日が始まる。私の通常の1週間は、永寿会のクラブ活動が2回、私個人の趣味の活動が2回で、4日間は家を出る。年齢を重ねると、緩慢な動作となり、何をするにもやる事が遅い。そして探し物が多い、出かける前日に用意はしておくが、当日用意した飲み物をテーブルに置き忘れたり、マスクだ携帯だやれ自転車の鍵と家を出るまで慌しい。

それならやめればいいのに(お前さんそれを言っちゃおしまいよ)…でもこうしてせわしいながらも、外に出る意欲は大切だと思う、そんな生活の合間にでも、少しづつ断捨離をしている。先日も小引き出しを、引っ張り出すと新聞や雑誌からの切り抜きがたくさん出てきた。その中に、健康、体力づくりの「いろはカルタ」があった。

最も参考になるカルタの標語を紹介しよう!!

- (に) 入浴は、心も体も、マッサージ
- (る) ルールはひとつ、自分の健康、自分で作る
- (か) 貫禄は、腹を出すより、汗を出せ
- (そ) そのうちに、やるでは遅い、健康作り
- (も) もう年と、思う気持ちが、ふけさせる
- (あ) 歩かずに、やたら乗るくせ、悪いくせ
- (け) 健康は、小さな努力の、積み重ね
- (き) 休養の、つもりのごろ寝、増す疲労
- (す) ストレスを、減らす良い趣味、よいレジャー
- (ふ) 老けこまぬ、コツは趣味から、奉仕から

思い当たる標語はありましたか。どうせなら健康で面白がって生活したほうがいいもんね。



オオイタビ イチジクより甘いそうなん...

加藤家通り

漢字は、大木雄子・大塚右衛門、クワ科イチジク属の常緑性木本。茎から出る気根で区別しながら木や岩に這い登る。オオイタビの名は、イタビカスラに似て大木であることによる。



タマシダレ(玉簾)は、ヒガンバナ科の球根草。実や葉茎にリコリンというアルカロイド成分が含まれており、誤食すると嘔吐、痙攣の症状をおこす。葉はノビルと間違しやすい

薬王寺通り



オオアレチノギク南アメリカ原産、旺盛な繁殖力要注意!! 日本侵略的外来種のワースト100

薬王寺通り



ゴールドマリー 84

四ツ谷架道橋通り



ヒメシオンキク科ムカシヨモギ属、北アメリカ原産。日本の侵略的外来種ワースト100。ハルジオンのつぼみはうつむいたように「下を向く」のですが、ヒメシオンのつぼみは「やや上を向く」

薬王寺通り

イマージュ・ラムール
“愛の讃歌(Hymne à l'amour)”
決死の歌唱! セリーヌ・ティエン

史上最多売上記録を持つほか、全世界での総売上枚数は2億枚を超えている

6、会員の異動報告 2024年10月14日現在

無し

7、次回の役員会

令和6年11月30日(土) 9:30~

10月になっても咲いている夏の花達

四ツ谷架道橋通り



PARIS 2024
PARIS 2024