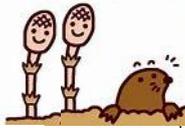


## Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です



社会行事：5日(啓蟄)20日(春分の日)  
 地域行事：1日(県ハイツ春季防災訓練)



現在の会員数	合計	男	女
当 月	99	47	52
前 月	99	47	52
増 減	0	0	0

### ＝季節の風物詩＝

啓蟄(けいちつ)：春の足音が近づいてきたと感じる頃、啓は「ひらく」蟄は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃を言い表している。

この春は中国を中心に新型コロナウイルスによる肺炎が広がっています。

※マスク、うがい、手洗いで自己防衛をしましょう  
 体調が悪い時は外出を控えましょう。



### ＜L・L俳句＞

ウイルスの いつ果てるやら 春の闇 (主水介)  
 ちっぽけな 悩みも消える 初音かな (たたえ)  
 ベランダの 鉢の木揺すり 春一番 (益之助)

### (2月 月例会 記念大会)

創立45周年記念大会が盛大に催されました。会員76名が出席、芹沢いち子さん、柳沢愛子さんの艶やかな日本舞踊が色を添え、マジシャン橋本さんの手さばき、じゃんけんゲーム、ビンゴで大変盛り上がりしました。



2月誕生者



記念大会

＊バス旅行＊  
 4月14日(火)  
 ・日本オリンピックミュージアム他  
 ・会費 6900円  
 締切3月19日  
 (定員になり次第)

### 3月生まれの方々(敬称略)

柳沢 恒忠(傘寿) 中村 稜子(傘寿)  
 鴨志田正江 瀬戸口ハル  
 鈴木 健之 田畑 倍夫  
 島崎 共子 海藤 勇  
 根本世紀子 神原 信行  
 中田和日古



### ＜会員投稿＞ 健康寿命を延ばそう

2月号のエル・エル・クラブニュースに健康寿命について記事が記載されていましたが、健康寿命を延ばす食事について調べました。

1、腹八分目、偏らない食事 2、野菜と青背の魚を多めに食べる 3、飲酒はほどほどに

#### <食べ物>

○酢、黒酢(血流改善、肩こりや便秘、高血圧に効果あり)○黒豆、黒豆の煮汁(血液を固まりにくくし、ドロドロ化を防ぐ効果あり)○梅干、梅肉エキス(血流改善、疲労回復、下痢、食中毒予防)○ニンニク(疲労回復、精力剤、防風作用)○玉ねぎ(血小板凝集を抑える)○蕎麦(血流改善)○青背の魚(血流を改善し、コレステロールや中性脂肪を下げる)○納豆(血栓を溶かす)

#### <飲み物>

○赤ワイン、ビール、日本酒(血流改善、少量のアルコールは血液を固まりにくくするため血栓ができにくい)  
 ○緑茶、紅茶(便秘が良くなり、肥満防止や肌荒れ防止に効果あり)

以上の食事と2月号に記載されていた適度の運動と、会話、読書、色々な出来事に関心を持つ事など、こうしたバランスの取れた生活を送り、健康寿命を延ばしましょう。(18-308 長町 二郎)

