

Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です



社会行事：7日(金)立秋、10日(月)山の日  
 23日(日)処暑



地域行事：県ハイツ事務所夏休み 11日～15日

現在の会員数	合 計	男	女
当 月	101	50	51
前 月	101	50	51
増 減	0	0	0

＝季節の風物詩＝

立秋、二十四節気のひとつで、この日から立冬の前日までが秋となります。

とはいえまだまだ暑い盛りで「暦の上では秋ですが」というおなじみのフレーズが聞かれます。

立秋過ぎたら残暑、暦の上ではこの日が暑さの頂点となり、翌日から暑さを「残暑」といいます。

＜L・L俳句＞

水溜まり 小踊りしてる 夏の雨 (主水介)

恙無く 生きて令和や 終戦日 (たたえ)

はかなくも 賑やかに咲く 木槿かな (益之助)



(7月例会 中止)

- \*7月(8名)誕生者へ祝い品配布
- \*コロナ禍を乗り越え元気で再開できることを願い、全会員にお茶菓子の配布を実施、大好評でした
- \*「8月定例会は中止(3密防止の為)」



8月	日	曜	時 間	場 所
役員会	4	火	10:30～	第1集会所
月例会	20	木	中止	第1集会所
民 踊	25	火	中止	第1洋
カラオケ (男子)	5 19 26 31	水 月	中止	第2洋室
カラオケ (女子)	20 27	木	中止	第2洋
グラウンド ゴルフ	毎 週	火 水 木	8:00～	第1公園
スポーツ 吹 矢	7 13 21 28	金 木 金 金	13:00～ 中止	第1洋
ポッチャ	14 27	金 木	中止 13:00～	第1洋
清 掃	2	日	休み	第1公園

8月 生まれの方々(敬称略)

鈴木 正彦(米寿) 長町 二郎(傘寿)  
 太田 亮一(喜寿) 坂本 佳子 中島 恭子  
 水島 迪子 柳 秀子 永田 伸夫 曾我部 博  
 川添マリ子 小林 賢秀 神原喜代子

「フレイル」予防で健康寿命をのばそう

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が「フレイル」です。

予防の「3本柱」

「運動」

「栄養」

「社会参加」

人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い

＜会員投稿＞ 幼き日の思い出「たなばたさん」

私は“杜の都仙台”に2歳から住んで、青々とした木々や広瀬川を遊び場として育ちました。

さとう宗幸さんの「青葉城恋歌」「広瀬川」「流れる岸边」「思い出は帰らず」そのものでした。子どもの頃はまだバスや車はさほど多くなく、竹馬や缶蹴り等で遊べたほどでした。道は砂利道で石ころが沢山あり、喧嘩をするとそれが武器になったりして、今だったら大変な事件になるでしょう。当時は平気でやんちゃをしていました。

さとう宗幸さんの「青葉城恋歌」の通り自然豊かな街で友達仲間と遊び惚けていました。

当時の私は数少ないバスが苦手なことで遠出をしたことがありませんでしたので、近場を下駄ばきで走り回る毎日でした。8月は仙台七夕まつりが思い出されます。伊達政宗公の時代より続く由緒あるお祭り、地元では

「たなばたさん」と呼ばれています。市中心部メインストリートと、その周辺の商店街で8月6日から8日まで開催されます。私は仲間と出かけアイスクャンディーや飴玉をなめなめ短冊を眺めたものです。懐かしい思い出を残し、中学の時神奈川県に移り住みました。今年の「たなばたさん」は新型コロナウイルスの終息の見通しが立たない為「中止」に決定されました。

国内外の観光客や市民ら約200万人が訪れるまつりですので残念ですね。

( 16-701 下平 雅子 )

