

Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です

3月

社会行事：5日（金）啓蟄、20日（土）春分の日  
 地域行事：7日（日）県ハイツ春季防災訓練



現在の会員数	合計	男	女
当 月	102	49	53
前 月	102	49	53
増 減	0	0	0

はしき粒 春の芝 老いの春  
 香りとともに 一雨ごとに セピア色した  
 花みもぎ（益之助） 色深む（たたえ）  
 記憶増し（主水介）

エル・エル俳句

3月生まれの方々

（敬称略）

鴨志田 正江（米寿）  
 田畑 倍男（傘寿）  
 島崎 共子（傘寿）  
 海藤 勇（傘寿）  
 中田 和日古（古希）  
 根本 世紀子 神原 信行  
 河原 澄子 清水 一雄  
 柳沢 恒忠 鈴木 健之  
 瀬戸口 ハル



3月

	日	曜	時間	場所
役員会	16	火	10:30~	第1集会所
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	5 11 19 26	金木金	13:30~	第1洋室
清掃	7	日	7:00~	第1公園
以下の活動は中止です				
月例会	カラオケ(男子)(女子)			
ポッチャ	民踊			

＝季節の風物詩＝

春分の日には太陽が真東から上がって真西に沈むため、昼の明るい時間と夜の暗い時間が同じくらいになるという日です。夜が長かった冬が終わり段々と日が長くなって、春へと向かい始める日です。地球が太陽の周りを一周するのにかかる時間は、きっかり 365 日ではありません。このため春分の日も毎年同じ日ではなく、少しズレが生じます。これを国立天文台が観測し、春分の日と定めています。

2月 月例会（中止）

- \* 2月誕生者 8名に祝い品配布
- \* 3月 月例会は中止（3密防止の為）
- ☆コロナ対策：「マスク・手洗い」気を緩めずにいきましょう



「フレイル」予防で健康寿命をのばそう

歯やかむ力等の衰えを「オーラルフレイル」と言います。「食べる力」がフレイルを防ぐ「栄養」「毎日のハミガキと歯科検診」「会食のすすめ」「しっかり噛んで、しっかり食べる」

《会員投稿》 タルチョ（祈禱旗）

インドやネパールの峰や寺院には祈禱の旗が多く見られます。“タルチョ”といわれ経文が書かれている5色の旗です。青・白・赤・緑・黄の旗それぞれが 天・風・火・水・地 をあらわしています。風にたなびく度に読経したことになると言われ、お経のほかにも願い事などが書かれることがあります。チベットの仏法が風によって拡がるように願いが込められています。

2014年（平成26年）に私はネパールにトレッキングに行く機会を得ました。世界でも有数の渓谷美を誇るランタン渓谷の最深部にあるランタンリルン（7226m）の麓のキャンジンリー（4773m）に登頂することが目的です。6日間の山行のあとにこの美しい渓谷の頂に到着し、小学校から預かった“タルチョ”を掲げ子供たちの夢と希望を託すことができました。

深谷台小学校生徒さんの願い・希望・夢・目標を世界の屋根ヒマラヤに届けたいと当時の斎藤正子校長先生にお話したところ、とんとん拍子に話が進み、全校児童と教職員 330名の皆さん各々の夢・希望を“タルチョ”に書いていただきました。「夢がかないますように」「クラスみんなと仲良くなれますように」「世界平和ですーっといられますように」「プロ野球選手になれますように」「頑張ろう日本」「戸塚で一番の金持ちになりたい」などなど、たくさんの夢・希望を書いた 330枚の“タルチョ”をヒマラヤの峰にとどけることができました。

どうぞ子供たちの夢がかなえられますように！（11-606 市川 輝雄）



キャンジンリー山頂のタルチョ、右の白い峰はランタンリルン