

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(土)立秋、8日(日)山の日(オリンピック閉会式)  
 23日(月)処暑、24日(火)パラリンピック開会式  
**地域行事**：県ハイツ事務所夏休み 10日～14日

現在の会員数	合 計	男	女
当 月	98	46	53
前 月	98	46	53
増 減	0	0	0

＝季節の風物詩＝

山の日(オリンピック閉会式)ですので9日月曜日は振替休日になります。東京オリンピックは主会場が無観客です。TVを見ながらアスリートたちを応援しましょう。



○熱中症対策をしっかりと！

屋外や室内でも暑さによって起こるさまざまな体の不調を熱中症といいます。暑さによって体温機能が乱れたり、体内の水分量、塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。予防には暑さに負けない体作りが大切です。適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。のどがかわいていなくとも、こまめに水分を取ること過度に塩分を取る必要はありません

8月	日	曜	時 間	場 所
役員会	17	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	6 27	金 金	13:00～	第1洋室

以下の活動は中止です

月例会・カラオケ(男・女)・民謡・ボッチャ・清掃



エル・エル俳句

かなかなや かんぬき 門 閉 ざ す 市 営 墓 地

初乗りの 自転車押す手 玉の汗 (たたえ)

(益之助)

8月

生まれの方々 (敬称略)

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



7月 月例会 (中止)

- \*7月誕生者8名に祝い品配布
- \*8月 月例会中止(3密防止の為)

残暑(立秋の翌日から)が厳しいでしょうから自分自身で身体を守りましょう。

《会員投稿》 駅ピアノ/

最近家でテレビを見る機会が多くなった中で、NHKBSの駅ピアノに興味深くみています。駅構内にピアノが設置されており誰でも自由に弾くことができます。世界各地の主要な駅構内で、観光客や通勤客など様々な人が老若男女問わずあらゆるジャンルの曲を楽譜なしの暗譜で弾きこなしています。

音楽は世界の共通語だとか、ピアノを弾くと身体がスッキリすると一言コメントを残しています。曲は映画音楽や今はやりのポップス曲が多くベートーヴェンなどの古典曲は少ない傾向ですね。ピアノは持ち運びが出来ませんので駅構内や空港構内で自由に弾くことの出来るピアノは大歓迎でしょう。

近くでは品川駅構内でピアノを見かけたことがあります。今度、勇気を出して弾いてみようと思いましたが、如何にせん中学生の頃に習った曲をすっかり忘れて楽譜を見ながらでも脳からの信号が指先に伝わらない現象です。認知症予備軍の一人として、歯がゆく投げ出したいくなります。家内からはあまりにもつかえながらの音なので、いい加減やめてよ！とクレームが出る始末です。家内の外出時をねらってピアノに向かっていきます。ピアニストは指先を使うので長寿の人が多いそうで、あやかりたい気持ちです。また一曲くらいはすらすらと弾けるようにしたいと思います。

老人クラブの月例会で歌の伴奏をし、皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。また皆さんに私のピアノをいずれ披露したいと思います。ただ最近、気力が落ち気味で無気力に過ごす時間が多くなってきたので注意しています。

コロナウイルスで家に閉じこもりテレビばかりみてはいけませんね。そこで10年くらい前に気功教室に通った事を思い出し、家で気功を始めました。

それで気力を充実させることが成功すれば万々歳です。(17-904 鈴木 健之)

