

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



**社会行事** : 8日(金) 寒露、23日霜降(土)  
**地域行事** : 14日(木) 深谷俣野地域ケアプラザ  
 令和3年度第1回運営協議会



現在の会員数	合計	男	女
当 月	97	45	52
前 月	97	45	52
増 減	0	0	0

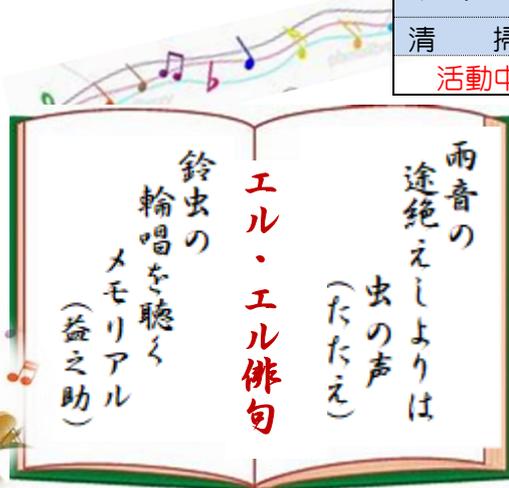
＝季節の風物詩＝

木の葉っぱが色づき始めいよいよ秋本番を迎え、スポーツや芸術等様々なイベントが多く、季節的に楽しい月になります。コロナ問題が終息しないと楽しい行事に参加できません。早く終息する事を願っています。それに食欲の秋で美味しいものが沢山でまわり、つい食べ過ぎてしまいます。特にリンゴ、ブドウ、カキなど果糖を取りすぎないように注意しましょう。23日過ぎより冬の気配を感じる日が増えますので冬の準備に入ります。

10月	日	曜	時間	場所
役員会	19	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	1 14 15 22	金木金 金金	13:00～	第1洋室
ボッチャ	8 28	金木	14:00～	第1洋室
清掃	3	日	7:00～	第1公園

活動中止 (月例会・カラオケ(男・女)・民謡)

- \*9月 月例会中止
- \*9月誕生者7名に祝い品
- 会員の皆様に敬老祝品をお届け
- \*10月 月例会中止(3密防止の為)
- \*下期会費(10-13月)
- 1200円集金します



10月 生まれの方々 (敬称略)

- 柳沢 愛子(傘寿)
- 下田 忠恵(米寿)
- 村井 征彦 三宅 清平 野間 泰治
- 平沢 一成 堀川 博美 島津 禮子
- 井手上豊子 小林のり子 松本美智子

《会員投稿》 健康体操

前回は市川さんの常念岳登山でした。登山出来る体力維持に運動はかかせません。昨年11月のこの欄でスポーツ三昧であると自己紹介しました。今回は私の健康体操の一部を紹介します。

LLクラブの皆様にとっても、健康維持は最も大切な項目の一つだと思います。その健康にとって大切なものの一つは、適度な運動の継続だと思います。私が行っている、コロナ禍でも出来る簡単な体操を紹介します。大切なのは、無理せずに毎日楽しんで行うことだと思います。

コロナ禍の今、ベランダを有効活用しましょう。

ベランダに出た時には下記に示す、ゆっくりトレーニングを2つ以上行って下さい。

- 1) ゆっくりトレーニングを行きましょう。(a)～(f)の項目はフェンスに手を添える)
  - a) スクワット : 5秒かけて沈み込み、5秒かけて戻る 5セット程度行いましょう。
  - b) 足の上げ下げ : 片足ずつ10回程度、足の上げ下げをゆっくり行いましょう。
  - c) かかとの上げ下げ : 両足のかかとを10回程度、ゆっくりと上げ下げを行いましょう。
  - d) 足の前後及び左右振り : 片足ずつ前後に10回、左右に10回程度振りましょう。
  - e) 足裏マッサージ : 足裏マッサージ用ローラーで片足ずつ20回程度行いましょう。
  - f) 腕の前後屈伸 : フェンスに両手を置き、ゆっくり肘をたたみ・ゆっくり肘伸ばす。(この動作を10回程度行ないましょう)
  - g) 腕を左右に振る : 両足を開いて、両腕を左右に10回程度振りましょう。
 上記以外にも工夫して、自分に合ったトレーニングを見つけて下さい。
- 2) 朝のラジオ体操を出来るだけ行いましょう。

繰り返しになりますが、無理せずに、しかし毎日実行して皆様の健康維持に繋がれば幸いです。ためしてガッテン 2021年7月7日放送の「逆トシのやりかた」も参照下さい。(5-1108 清水一雄)

