

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



社会行事 : 節分(3日)、事始め・事納め・針供養(8日)
 初午(10日)、建国記念日(11日)、
 バレンタインデー(14日)、天皇誕生日(23日)

現在の会員数	合計	男	女
当 月	92	43	49
前 月	92	43	49
増 減	0	0	0

＝季節の風物詩＝

- ★初午(はつうま)は2月の初めの午の日で(今年は10日)穀物の神様が稲荷山に降臨した日が初午であったことから「お稲荷さん」の名でお馴染みの稲荷神社の祭日として親しまれるようになりました。稲荷神社の本社は稲荷山の麓にある京都伏見稲荷大社です。
- ★針供養(8日)とは～なぜ豆腐に刺すの? 田の神様を迎えて人の日常が始まるのが2月8日の「事始め」ですべてを終えるのが2月8日の「事納め」です。針供養の起源は定かではありませんが、江戸時代に針の労をねぎらい裁縫上達を願う祭りとして広がりました。針仕事は女性にとって重要な仕事だったため、折れた針や古くなった針に感謝の気持ちを込めて柔らかい豆腐やこんにゃく、もちに刺し、川に流したり、土に埋めたり、神社に収めたりして供養し上達を願いました。



2月	日	曜	時間	場所
役員会	15	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	4 10 18 25	金木金	13:00～	第1洋室

活動中止
 (月例会・カラオケ(男・女)・民謡・ポッチャ・清掃)

1月 月例会中止
 *1月誕生者に祝い品お届け *2月月例会中止
 今月はエルエルクラブ創設月(昭和50年2月16日設立47回目)になります。記念月に当たり盛大な例会を開催したいのですが、コロナ新種オミクロン株の拡散がますます広がりを見せており、この時期に例会を開催することはとても無理なことと思ひ中止します。例会に替わり会員の皆様にお茶のお供(南部煎餅)を2月中旬をめぐりに配布させていただきますのでご賞味ください。 **立ってする体操の紹介(裏面参照)**

2月
 生まれの方々(敬称略)
 桂野 眞澄 肥後 玲子
 市川 輝雄 中村 宏道
 大川 敏夫 山下 都子
 中川 純一 近藤 多津子



ロウバイ

〈会員募集〉にご協力下さい
 〈会員投稿〉皆様の声をお聞かせ下さい
 手書き(13-1001 中川ポスト)
 (yfa29901@nifty.com)でも

エル・エル俳句
 高麗山の 高台に立ち 聴く初音 (益之助)
 ひと日毎 蕾ふくらむ 二月かな (たたえ)

≪会員投稿≫ 裏銀座・三俣山荘の山賊

左は水晶岳(2986M) 右は鷲羽岳(2924M)

昨年夏の表銀座山行に続いて、表(おもて)をやったら裏(うら)もやらなければ!と、その9月初めに裏銀座山行に出かけました。新穂高から北アルプスの中心部への5日間の山旅です。表銀座とは燕岳-大天井岳-常念岳-山系を言います。その山系の西側に槍ヶ岳-穂高連峰がありその西側の山系、烏帽子岳-野口五郎岳-水晶岳-鷲羽岳-三俣蓮華岳山系を裏銀座といいます。水晶岳・鷲羽岳からは北アルプスのほとんどの山が360度見渡すことができ時間の過ぎるのも忘れて、楽しむことができました。立山・穂高・槍ヶ岳・常念・笠ヶ岳・黒部ダムどの景色も素晴らしかったです。三俣蓮華岳と鷲羽岳の鞍部に三俣山荘があります。このアルプスの最深部にそして人跡未踏の黒部峡谷の源流域に位置します。この山荘には大町、立山、新穂高各々の麓の部落から山道を2日以上要するところにあります。昭和20年前半まで山賊が住んでいました。麓の街に住むことができなくなった前科10~20犯のならず者たちがこの山荘に住み付き獣や川魚を採り、山に入ってきた人から金品をせしめて集団で生活をしていました。小屋の持ち主は戦死してしまっていたので、伊藤正一さん(現在は息子さんが小屋主)はその権利を譲り受けたので小屋の様子を見に行きました。一方山賊は小屋主になりすまして応対し、話術に長け、ユーモラスな話などで山や猟の体験談をし(そのほとんどが作り話や、ほら話)不安な一夜を過ごしました。伊藤さんは自分の小屋に泊まりながら山賊に宿泊代を支払ってきたといいます。



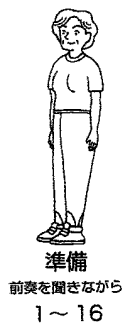
三俣山荘

(この部分は「黒部の山賊・アルプスの怪 伊藤正一著」からですがお読みになりたい方は市川までお申し出ください) <<11-606 市川 輝雄 Tel: 852-2131>>

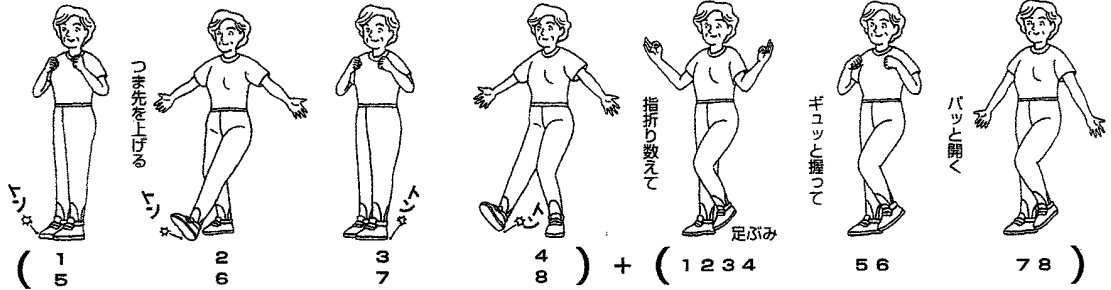
いきいきクラブ体操

～立ってする体操～

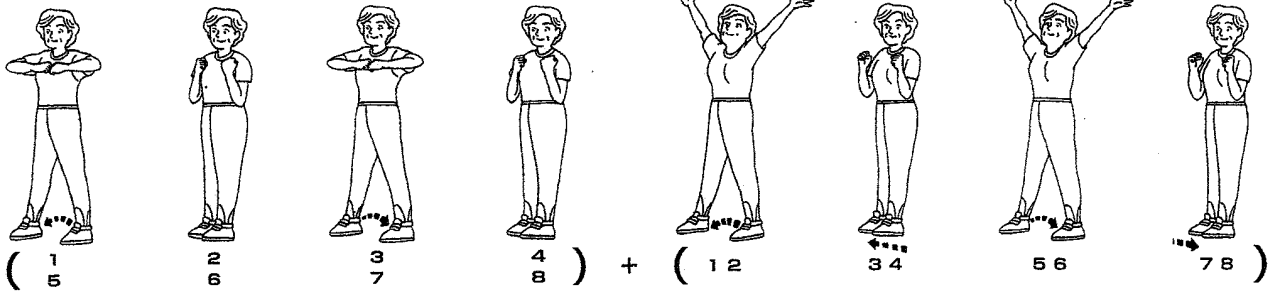
- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



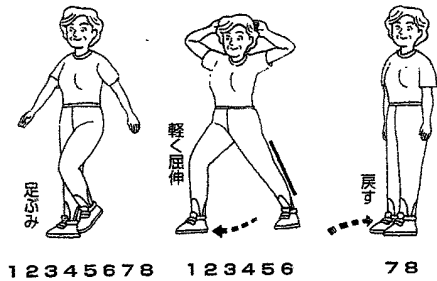
1 手足の運動 全体を2回繰り返す



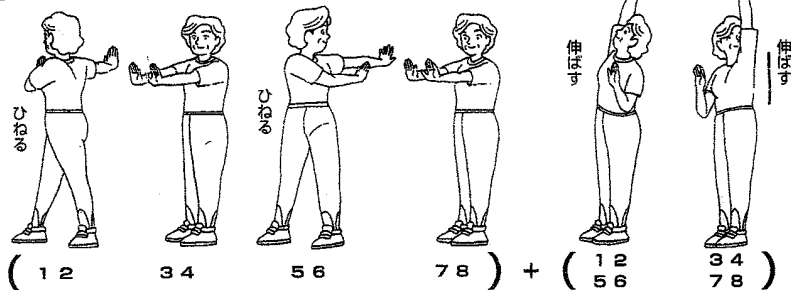
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



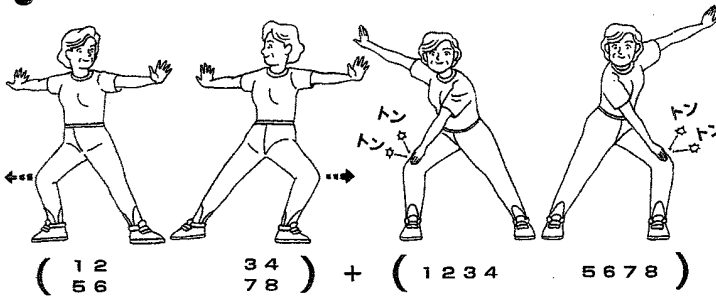
3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す



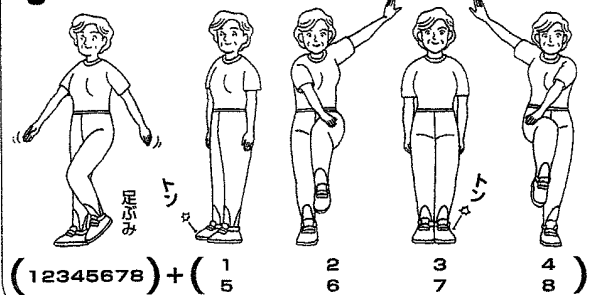
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す



6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

