

Living Life Club とは『いきいきとした楽しいクラブ』です



**=社会行事=** ・3日 文化の日・23日 勤労感謝の日  
**=地域行事=** ・3日 戸塚区民まつり (東戸塚小)  
 ・22日 戸塚区老連 福祉演芸大会 (戸塚公会堂)

現在の会員数	合計	男	女
当 月	89	42	47
前 月	91	42	49
増 減	-2	0	-2

**=季節の風物詩=**

文化の日「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨とした国民の祝日です。  
 11月3日というのは、1946年(昭和21年)に日本国憲法が公布された日です。日本国憲法が平和と文化を重視していることから、公布日の11月3日を「文化の日」として国民の祝日にしました。

11月予定表	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	月水木金	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	4 18 25	金	13:00~	第1洋室
清掃	6	日	7:00~	第1公園

活動中止(月例会・カラオケ・民謡・ポッチャ)

11月 生まれの方々

熊谷 靖子(卒寿)  
 船越 幸幸 湯本 元博  
 鈴木 笑子

《エルエル俳句》

絨毯に 一本ひかる 木の葉髪 (たたえ)  
 薄紅の 笑顔も嬉し 七五三 (益之助)  
 小春日や とびきりの笑み 友来る (すだち)



10月例会は中止

\*10月誕生者(11名)に祝い品お届け



10月19日(水)18名による第3回グラウンドゴルフ大会を第一公園にて開催しました。  
 4ゲームで競い、日ごろの練習の成果を発揮し、悲喜こもごものうち無事に終る事が出来ました。  
 その後、俣野公園に場所を移し、お弁当を頂き、懇親を深めながら表彰式を行いました。天候も次第に良くなり楽しい一日を過ごす事が出来ました。 (岸田 淳子)

《会員投稿》 <~~筋肉~~老化を抑え正しい姿勢で健康維持 >

若い頃はどれほど運動しても筋力は「貯金」されますが加齢とともに低下してゆきます。統計では70歳を過ぎると筋力が明らかに落ちてゆくのだそうです。低下を緩やかにするには正しい姿勢で一定の距離・時間を歩くことが最も効果的と言われています。

正しい姿勢とは立った時に耳、肩、腰、膝、土踏まずが一直線に並んだ状態です。一度、ご自分の姿を見てください。思わぬ発見があるかも~。

まず、お尻にある大殿筋を意識し下腹部に力を入れ立ちます。太ももの内側にある腹直筋、背骨周りにある多裂筋が弱ると前傾姿勢になってしまいますので、これらの筋肉は毎日約1万歩を歩くことで維持できるそうです。すでに腰の曲がっている方はシルバーカーを押しながらも、杖を突きながらも効果はありそうです。歩いてみてください。1万歩が無理でも1日トータル1時間歩くのでも構わないそうです。

歩くことも大事ですが食べることももちろん大事です。

タンパク質を中心に牛乳、たまご、豚肩ロース、ヨーグルト、鮭(実類)、豆腐、納豆等です。

《自宅出来るおすすめの筋トレとして》

「スクワット」...股関節を意識して4秒かけて腰を落とす、4秒かけて元に戻す

「もも上げ」...背筋を伸ばし椅子に浅く座る。両手で椅子の前側を軽く押さえ、両足は肩幅に開く。

ヒザに力を入れて4秒かけて胸に近づけ上体をかがめ4秒かけて元に戻す。

10回/セット、週3回以上が目標です。

自分で工夫しあまり頑張りすぎないで、ほどほどに継続することが大切です。

(18-404 岸田)

