

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

会員数	男	女	合計
当月	42	47	89
前月比	0	0	0



= 社会行事 = ・七草粥 7日 ・鏡開き 11日
 = 地域行事 = ・年末年始の休み (事務所 12/29~1/3)

☆☆ 新年あけましておめでとうございます ☆☆

コロナ禍、3年目に突入しますが健やかな毎日をお過ごしのことと思います。エルエルクラブも感染予防のため毎月行っていた例会が開催されず、皆さんのお元気な姿にお会いすることができず大変寂しい思いをしております。新型が次々とやってきて終息する見通しが立たないため例会の開催を決定する時期がなかなか来ません。もう暫くお待ちください。
 新年を迎え、会員の皆様、ご家族様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

= 季節の風物詩 =

左義長(さぎちょう)とは正月飾りを燃やす行事で、三毬杖(さぎちょう)という青竹を立てて正月飾りを焼いたことに由来します。各地に「どんど焼き」「とんど」「さいと焼き」「かんがり」「さんくろう」など様々な呼び名があり、それぞれの地域や神社などで行われています。



1月予定表	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 20 27	金	13:00~	第1洋室
民謡	11 25	水	14:00~	第2洋

活動中止 (月例会・カラオケ・民謡・ボッチャ・清掃)

◆ 12月例会は中止
 * 12月誕生者(8名)に祝い品お届け

エル・エル俳句

しのめの 菼の空や 初鶉 (たたえ)
 枯木立 プラタナスの実 揺れもせず (益之助)
 初鏡 薄く紅さし すまし顔 (すだち)

1月 生まれの方々

安部 禮子	大矢 光一
小松 泉美	杉浦 友一
中村 鉄郎	中村 和代
柳 正二	山口 孝子
小林 隆	勝 正一
岩下 千世子	

〈民謡部部員募集〉

日時：毎月第2・第4水曜日 14時~16時
 場所：第2集会所 無料
 声を出して楽しい時間を過ごしてみませんか？
 お気軽にご参加ください。

〈会員募集〉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

〈〈会員投稿〉〉 〈お薬との上手な付き合い方〉

高齢者は複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいる場合が見られます。薬と薬の相互作用(飲み合わせ)には十分な注意が必要です。又、歳を取ると、身体(肝臓や腎臓など)の機能が低下し、薬が強効すぎたり、副作用が強く現れたりすることがあります。薬を飲み始めてからの体調の変化には気を付けて、変わったことがあれば医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。(お節料理の食べ過ぎにご注意を!!)

薬を飲む時間

- 「食前とは、食事の30分前が目安」
- 「食後とは、食事の30分後が目安」
- 「食間とは、食事の2時間後が目安」
- 「ねる前とは、ねる前30分位が目安」
- 「〇〇時間毎とは、食事に関係なく指示された時間毎」



(13-1001 中川純一)