

**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	41	61	102
前月比	0	+1	+1



=社会行事=  
 ・1日 防災の日 ・16日 敬老の日 ・19日 彼岸入り  
 ・22日 秋分の日 ・23日 振替休日 ・25日 彼岸明け  
 =地域行事=  
 ・15日 ドリーム祭り ・22日 防災訓練

**=季節の風物詩=**

上旬は夏のなごりで日中の暑さは厳しいものの夜は涼しい。セミの鳴き声も衰え、徐々に秋の気配が感じられる。6月よりも雨が多く、台風もある。栗、梨、秋刀魚など秋の味覚が出回り始める。

9月予定表	日	曜	時間	場所
役員会	17	火	10:30~	資料室
月例会	19	木	13:30~	第1 AB 資室
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	1.3.4週	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	10	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	1.3.4週 1.3.4.週	水金	13:00~	第2 洋室
清掃	1	日	7:00~	第1公園

- ◆ 8例会 \* 参加者：42名
- \* 8月誕生者(10名)に祝い品お届け。
- \* 新入会員：9号棟 菅原 良さん
- \* ドリーム祭りの踊りを利根川雪舞先生指導の下、皆で練習をしました。最後は村井さんのハーモニカ演奏で終了しました。



- ◇ 11/26(火)日帰りバス旅行 (南房総 みかん狩り)
- ◇ グラウンドゴルフ大会(9/19) = 踊場公園
- ◇ カラオケ大会(9/25) = 戸塚公会堂

**9月** 生まれの方々です

野中 久子 (卒寿)  
 望月 弘美 伊藤 紀子  
 吉野 恵美子 須賀 芳夫

増田 幸子 坪井 宗敏  
 中川 豊子 石崎 武世  
 鈴木 恵津子 菅原 良

**エル・エル俳句**

青空や見事に映える <sup>さるすべり</sup> 百日虹 (益之助)  
 秋色はりんどうの色 人恋し (すだち)  
 読みさしにいろは紅葉を 葉とす (のこ)  
 朝顔の紺の宇宙を 覗きたり (いずみ)



〈会員投稿〉手書き ~ yfa29901@nifty.com (13-1001 中川 純一)

≪ 会員投稿 ≫ = 皆さん、シニア大学を受講してみたいかですか？ =

横浜市老連主催の「横浜シニア大学」が今年も開催されました。8回にわたって開かれた講座の一部をご紹介します。  
 順天堂大学名誉教授 武井正子先生の「自分と身体との向き合い方」の講演内容を報告します。  
身体不活動(からだを動かさない生活)が続くと...

- ① 安静状態が続くと、筋肉は1日に1~1.5%減少する。足腰の筋肉が減りやすい。大腿部の筋肉、臀部の筋肉が減少。屈筋より伸筋が減少。
- ② 骨量が減少し、骨粗鬆症が進行する。女性は更年期以降、女性ホルモンの減少。男性も70歳以降、骨量が減少する。寝たきり状態では1週間で1~2%、数ヶ月で10~20%の骨量が減少。宇宙飛行士は骨への圧刺激が低下すると、骨がもろくなり、骨折しやすくなる。
- ③ 関節の動きが悪くなる。関節周辺の軟骨に変形が起きる。変形性膝関節症や腰痛症の悪化した人が増加
- ④ 心肺機能、消化機能も低下。起立性低血圧になりやすい。
- ⑤ 静脈血栓症(エコノミークラス症候群) 下肢からの還流が悪くなる。脚の筋肉が動かないと静脈血が心臓に戻りにくくなり、静脈血がうっ血して血栓ができやすくなる。

