

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



＝社会行事＝・14日 スポーツの日・20日 土用入り
・31日 ハロウィン
＝地域行事＝・19日 横浜深谷台小学校運動会 (30スポ 2024)

会員数	男	女	合計
当月	41	63	104
前月比	0	+2	+2

＝季節の風物詩＝

木の葉が色づき始め、いよいよ秋本番を迎える。
芸術・スポーツ・食欲の秋という言葉があるように、
様々なイベントや味覚を楽しむ季節。
下旬の霜降(23日)より、冬の訪れを感じることも。



◆ 9例会 * 参加者: 36名

- * 9月誕生者(11名)に祝い品お届け。
- * 新入会員:(9号棟)高原 博子さん・松山 良子さん
- * 2名の新入会員を交え、クイズ・ジャンケン・ビンゴゲーム等で盛り上がりました。

下平さんのウクレレ、鈴木さんのハーモニカ演奏で終了しました。

◎ 会費(10～3月=1200円)を担当役員までお願いします。

◇ 11/15(金) 福祉演芸大会 (戸塚公会堂)

◇ 11/26(火) 秋の日帰りバス旅行 (南房総 紅葉狩り・みかん狩り)



10月予定表	日	曜	時間	場所
役員会	15	火	10:30～	資料室
月例会	17	木	13:30～	第1AB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1AB室
写経の会	8	火	14:00～	第1B室
カラオケ	1.2.3.4.5 1.2.3.4.週	水金	13:00～	第2洋室
清掃	6	日	7:00～	第1公園



10月 生まれの方々です

- 島津 禮子(卒寿) 三宅 清平(卒寿)
堀川 博美(喜寿)
下田 忠恵 村井 征彦 松浦 伊津子
柳沢 愛子 野間 泰治 平沢 一成
大矢 みや子 井手上 豊子



エル・エル俳句

萋花の芽の見事に並ぶ 美しさ (益之助)
秋風をくると巻きて 熟睡す (すだち)
系杉の ゴッホに見入る 秋の宵 (のこ)
新米の 匂ひのままを 塩むすび (いずみ)

〈会員投稿〉皆様の声をお届け下さい
手書き～yfa29901@nifty.com
(13-1001 中川迄)

≪ 会員投稿 ≫ 「深呼吸」

今年の4月よりエルエルクラブ定例会のなかでの「健康体操」の音頭を市川がと指名されました。頑張ります。その体操の中で「深呼吸」をする個所があります。

深呼吸とはゆったりと深く行う腹式呼吸です。腹式呼吸には、リラックス効果・睡眠の質向上・血行の改善・内臓の活性化・集中力の向上といったさまざまな効果があります。おへその下に空気をためるイメージで鼻から吸い、吸う時の倍の時間をかけてゆっくりと口から吐くのですが、体の中の空気を吐ききることに心がけましょう。吐ききることで新しい空気が体の中にたくさん入ります。

私はこの深呼吸を山に登った時の「高山病対策」におこなっています。深呼吸を10回ほどすると、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・食欲不振などが「スーッ」と体から遠ざかっていくのが実感されます。パルスオキシメーターで血中酸素を測ると「75」位の値が「85～90」程に改善されます。それから水分の補給です。

(11-606 市川 輝雄)

