

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 節分 ・4日 立春 ・11日 建国記念日  
 ・14日 バレンタインデー



〈風物詩〉 エルエルクラブは設立51年目を迎えました。節分(3日)、立春(4日)と暖かい春に向けて歩みだす時期。雪解けを待たずに顔を出すフキトウなど、早春ならではの味覚を味わいたい。また、花粉が多くなる時期なので早めの対策を。

河津桜もチラホラと...

- ◆ 1月例会 \* 参加者: 45 名
- \* 1月誕生者(13名)に祝い品お届け。
- \* 新入会員(15-504)泉川さん (16-602)鈴木さん
- \* ウクレレ漫談で笑いを誘い、健康講座や体操、クイズやゲームで楽しみ、お汁粉を食べ楽しい一時を過ごしました。



会員数	男	女	合計
当 月	33	67	100

2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	13:00~	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	6.20.27	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 1.2.3.4 週	水 金	13:00~	第2 洋室
清 掃	休み			



甘い お汁粉



健康体操



ウクレレ漫談



健康講座

## 2月

生まれの方々です

中川 純一 (傘寿)  
 高橋 昭子 桂野 眞澄  
 市川 輝雄 山下 都子  
 杉浦 栄子 近藤多津子

## エル・エル俳句

かじかみしもろ手を挙げて友を呼ぶ(すだち)  
 長廊下猫が顔拭く日永かな (の こ)  
 正月は大人がはしゃぐひ孫真ん中 (あ い)  
 野仏やみかん瓶酒ちぎれ雲 (ま こ)  
 大いなる青空を開け枝垂梅 (いずみ)

## ≪ 会員投稿 ≫ 「歩み続けて迎える新しい年 — 健康と趣味で彩る私の日々」

ドリームハイツで暮らし始めて4度目のお正月を迎え、私は85歳になりました。これまでの45年間、近くへ出かける時も車に頼る生活だったため、怠惰な体にはそれなりの影響が出ています。最近足腰が弱く、首も動きづらいう上に、朝起きたときは両足の先が赤ちゃんのようにむくんで、なかなか治りませんでした。医師から運動とウォーキングを勧められましたが、いつも三日坊主でした。ですが、昨年7月から思い切って1日3千歩、俣野公園を歩くことにしました。2か月ほど続けると、気づけばむくみはすっかり消え、首も真上まで見上げられるようになりました。怠け癖が顔を出すこともありますが、自分を励ましながらい寒い季節も春の桜を楽しみに歩き続けています。

今年もエルエルクラブの活動に参加して、物忘れの進行を遅らせるため、カラオケや編み物など趣味にも力を入れて、健康第一で過ごしていこうと思っています。

(9-303 太田 信江)

