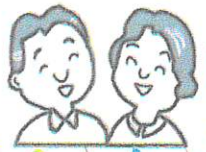


なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



今年も、後一か月、寒さも一段と進んでまいりました。

またコロナウイルス、インフルエンザ、物価高と私たちを取り巻く不安は未だ解消されていません。

これから寒くなる、体を動かす機会が少なく、コタツに入りっぱなしで猫背になり、会話が減り、脳の働きの悪くなっていると思います。

このような時こそ、フレイル予防のため適度な「運動」と「栄養バランス」の取れた「社会生活」への参加に努めましょう。

終活「カタズケの極意」

最近、親戚の長男さんから、大きな仏壇や古い写真等の処分の相談を受け、まとめてみました。

今あるものの量を減らす
これから使ってくれそうな人に譲る。
上手に手放し自身に必要な物のみにする、家もすっきり

思い入れのある物は、無理に処分しない、場所を決めて、見える所に飾ってみる

いつ使うか、わからない物は、貯めないで生活に必要な量にする
余計な物を持たない、買わない
(節約にもつながる)

物の命を使い切る
衣類は昔から、おばあちゃんのお知恵のごとく最後には、切って雑巾に、毛糸類は再利用してきたものですね。

古い写真類の整理

思い出いっぱいのおアルバム処分出来ませんよね。

電子データとして保存されるのが一番良いと思います。

アルバムは紙で作られ何冊にもなると重いし、写真を貼る糊の剥がれや写真の褪色劣化、害虫のシミも発生して長期保存が大変困難です。

電子データ化する
とテレビやスマホで拡大して見ることができると、小さなメモリーで保管場所をとりません。

電子化へのご依頼はお子様、お孫様達にお願いしてはいかがでしょうか？



つぶやき人

川柳コーナー

お歳暮

妻の腹見て
ハムにする

傘寿近し

家内ねぎらい
大掃除

北寿会
一重



お知らせコーナー

ひがみやまつり 報告

令和四年十一月五日(土)

東都島小学校第二運動場で

午前十一時から午後三時まで

四時間 東都島まちづくり協議会

主催で開催されました。

老人会として、お子様向け工作

(鳴鳥)を提供したところ大変好評で

二時間で 110羽 全て提供済み

となりました。



鳴鳥工作の出品には、事前の下準備が大切で、何日もかけて連合女性部長をはじめ各クラブの女性部長さんのお手伝いがあつてのおかげです。
また当日役員の皆様方には、お手伝いのご奉仕賜りこの紙面をお借りして、厚く御礼申し上げます。
ありがとうございます

十二月役員定例会

・十二月九日(金)午後五時より

場所 東都島福祉会館

各クラブ会長・代表・部会長

連合女性部長、連合会計

の十六名で実施致します。

来年一月は、バス日帰り初詣の予定があります、ご参加お待ちしております。