



芙蓉の会だより

第 49 号

平成 30 年 10 月 16 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

猛暑がおさまったと思ったら、豪雨、台風、地震と大きな災害が西日本と北海道を襲いました。テレビに映しだされる惨状に、心が痛む日々でした。私達の近くでも、いつ災害がおこるかわかりません。できるだけの備えをしておきましょう。

芙蓉の会は 10 月で 10 年目に入りました。引き続き皆さまと共に楽しい時間を過ごしたいと思います。今後も宜しくお願いします。

7 月 17 日 金魚すくいと魚つり



4 人ずつ金魚すくい。皆さんお上手で用意した 100 匹が全部すくわれてしまいそうな場面も。最高は 32 匹。その後は机の両側から魚釣り。揺れる糸に苦労しながらも狙いを定めて次々釣り上げ。楽しんでいただけましたか？

折紙で魚も折りました



笹、花火、ひまわり等、夏らしい飾り付け。笹には皆さんの願いが書かれた短冊を飾りました。かないますように！いつもの簡単な体操からスタートです。



9 月 18 日 ミニミニ運動会



万国旗を飾ってミニミニ運動会の雰囲気も盛り上がります。準備運動はテレビ体操で。



缶積み。
慎重に！慎重に！



輪投げはチラシをひねって作った輪で。想像とちょっと違うところに飛ぶ難しさが楽しいところ。缶つりはビール缶の穴につり糸の先の棒をひっかけて早さをきそいました。金魚つりは 7 月の魚つりを金魚つりに変え、つれる仕掛けをはずした金魚を入れてちょっと難しく。缶積みは 3 人グループで高さを競いました。積み上げた缶が倒れてあちこちで悲鳴と歓声が。

今後の予定

11 月 20 日 タワーホール 403
12 月 18 日 タワーホール 403
1 月 15 日 タワーホール 403
毎月第 3 火曜日 13 時～15 時
会費 300 円(材料費は別途)

60 歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

『体重を量るより体温を測ろう!!』 体温は健康のバロメーターです
37～39 度 免疫力アップ
36.5～37.2 度 健康体で免疫力も旺盛
36 度 免疫力低下で風邪等をひきやすくなる
35.5 度 恒常的だと排泄機能低下、自律神経失調、アレルギー
35 度 ガン細胞が最も増殖する体温
34 度 水に溺れた人の命が助かるかどうかの分かれ目
33 度 冬山で遭難し凍死寸前 幻覚症状が出る
30 度 意識を失う
最適といわれる体温は 37 度。運動で体温を 37 度にあげましょう