

二月、三月は、あっと言ひ間に過ぎていきました。行事も重なり、追われているうちにもう三月も終わろうとしています。時の流れに意識と肉体がついていけないような気がしています。

◎ 市老連の行事で、2月26日に「認知症予防のための生活習慣のポイント」の講習会が、秩父宮体育館でありました。

認知症の予防に効果のある運動である「コグニサイズ」を参加者が楽しく勉強しました。コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を同時に活動させるトレーニングです。



◎ 三月三日は、雛祭でした。元気な高齢者取材しました。遊行通り二丁目町内会のミセスが、「ばばのひな祭り」

を毎年続けています。すべて、手作りです。この日には、「藤沢のひな祭り」として何世代も前から保存されている雛飾りを見せてくれます。この近くでは石曾根さんの「ひな壇」が有名です。



◎ 市老連の企画する、一泊旅行は、新潟・岩室温泉でした。3月12～13日に行われました。群馬県から新潟県にまたがる三国山脈では真っ白な雪景色になり湘南に住む者には全くの別世界に入り込んだ感じになりました。



三国街道塩沢宿、燕三条の金物産業館、朝日酒造工場、寺泊の魚市場なども見学し、岩室温泉でゆっくりとくつろいでバス二台の80名余の方々と旅行を楽しむことが出来ました。