

私たちの湘南御行会だより

平成 24 年 6 月 15 日 第 124 号

「歩け歩け大会」行ってきました！



達成感に満たされた参加者



気分最高！絶好調よ！と岡部さん

晴天に恵まれた。5月23日（水）、
 「片老連」主催「歩け歩け大会」が開催されました。
 「湘南御行会」からは12名の参加。しおさいセンターから湘南海岸公園までの約2キロ程の道のり、全員が歩ききり、心地よい汗をかきました。
 都合で参加ができなかった方は是非次回は一緒に行きましょう。爽やかな湘南の散策は清々しい気分です。一汗かいたあとのビールは格別です。

御行町お祭りで、バザー開催



Bazaar

とき
8月27日（月ようび）
 11:00 ~ 売り切れコメンまで

ばしょ **西方公園**

洗濯・家庭雑貨
 毎年好評美味しいお赤飯！
 などなど盛りだくさん。
 人気の高い催しです
 売り切れないうちに
 お早めに

開催サークル **湘南御行会**

祭礼通信発刊、おめでとうございます
 「湘南御行会」は会員を募集しています。
 我々の会は湘南をこよなく愛す、壮年の集いです。
 貴方も何時までも若さを保ち、ハツラツとした毎日をメンバーと共に謳歌しませんか？
 お問い合わせは0466-25-1198：花土 22-2449：高橋 23-3632：岩田まで

夏祭りに今年も「湘南御行会」参加

恒例の夏祭りが8月23～27日に行われます。祭りでは「湘南御行会」も27日（月）に西方公園でバザーを開催します。バザー実施に当たり会員の皆様からバザー用品の提供をお願いするようになりました。詳細は7月下旬にお知らせします。ご協力の程宜しくお願いいたします。

今年から片瀬御行祭礼委員会が「御行町祭礼通信」を発行します。私たち「湘南御行会」も記事を書けるスペースを頂きました。今年からは左記のポスターが載ります。

一昨日の夕食、何を食べたかなあ？



2日に1回、2日前のことを思い出して書き込むだけ。お手軽！簡単！直ぐにできる脳の活性化。「2日前の日記帳」を付けてみませんか

皆さん一昨日夕食は何を食べたか覚えていますか？お昼ご飯は？
 では一昨日は誰と会ってどんな話をしましたか。覚えています？
 大切な物をしまっておいた場所がわからなくなってしまったことはありませんか？
 うっかりすると昨日の事も忘れてしまうことがあります。私なんか今朝の事も。
 こんな症状が出て来るようになったら、あなたの脳は要注意です。
 2日前の出来事を思い出して、「2日前の日記帳」に書き込んでいきましょう。
 2日前のことを思い出することで、記憶力が強化され、あなたの脳は若返ります。
 たとえ忘れてしまっても、思い出す努力をしてください。考えることが、脳の活性化につながるのです。それが「脳のアンチエイジング」になるのです。

これは私が最近読んだ本、脳のアンチエイジング（老化を防ぐの意）「2日前の日記帳」の冒頭に書かれていた一節です。私たちに共通する事かと思い引用してみました。
 皆さん一昨日何を食べたか？誰と会ったか、何を話したか、何か約束したか等をノートに記録してみませんか？続けることで、脳が若返り、記憶力が増します。
 体力維持、健康維持の為に毎日運動をすることも大切ですが、脳の老化を防ぐための訓練も必要です。「二日前日記」を付けてみませんか？
 過ぎた事を思い出す訓練が効果が有るようです。
 最初は今日の出来事から始めるのが良いでしょう。慣れてきたら、昨日、二日前とハードルを高くして行きましょう。貴方は記憶力保持の達人になれるかもしれませんよ。

今後の主な行事予定

7月 5日（木） 福祉大会
 7月24日（火） 誕生会
 8月27日（月） 諏訪神社祭り、バザー
 9月10（月）～11日（火）一泊旅行
 常盤ハワイアンセンター 「片老連」主催
 旅行の詳細は後日お知らせいたします

編集後記

いよいよ梅雨入り、うっとうしい季節がやってきました。食中毒にならない様に食べ物には充分注意しましょうネ
 一方、梅雨空には紫陽花の花が良く似合います。私たちの住む湘南の地には「あじさい」の見所が沢山あります。梅雨空の合間を見て、散策に出かけてみませんか？
 何か新しい発見、出会いがありますよ！

