

私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成26年8月15日 150号

「私たちの湘南御行会だより」が150号になりました

会報、私たちの湘南御行会だよりが150号に達しました。第1号発行当時の様子は、私には判りませんが、長らく会報に携わった諸先輩方の努力に敬意を表します。これから200、250号と歴史を重ね、担当者も変わって行くことと思います。その時その時の時世を反映した会報として会員の皆様にお届けでき、コミュニケーションツールとしての一翼を担えれば、いいなあと思います。出来上がった150号を見ながら益々の興隆を夢見て一人乾杯！ 岩田

誕生会開催しました

7月24日しおさい工芸室にて7～9月生まれの誕生会が開催されました

今回はIVY（アイビー）化粧品の美人美容部員、岩池祐子さん（片瀬出身）による特別講演題しまして「楽しいお化粧・女性の皆さま何時までも若く、美しく」私達シルバー世代の化粧技術を身につける楽しいお話しを、実演を交えて行われました。会場には三枝さんを皮切りに4人の御行会トップモデルさんが登場、岩池さんの手で見える見る変身です。男性には少々退屈の時間だったかもしれませんが、女性の皆さまには大変好評なイベントでした。ラストは恒例、関口さん指導の大合唱までの2時間半。参加38名が堪能した半日でした。 岩田記

7月生まれの方々

8月生まれの方々

9月生まれの方々



以下当日のスナップです岩池さんと、御行会モデルの皆さん



長寿国ニッポン

Who 世界保健機構の発表によれば、世界一の長寿国ニッポン、今年もその座は揺るぎませんでした。特に今年は男性も平均寿命 80,21 歳とようやく 80 台に突入しました。まだまだ女性の 87 歳には及びませんが、平和な国日本を象徴しています。でも折角長生きしても、健康で、人生を楽しまなければ、意味がありません。健康寿命という言葉はご存知かと思いますが、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。昨年度は平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約 9 年、女性は約 12 年となるそうです。この差が少なくなるほど、健康で生き生きとした生活を送る証です。そこには

① 食に関する事②生活習慣環境に関する事。③適度な運動に関する事等と沢山あります。詳しい事は包括センター廣野さんにお任せすることとして、1 番重要な事はストレスをためない。と言う事の様です。生活をしていく上に様々なストレスがあります。いかにそのストレスと上手に付き合っていくかが重要です。ストレスと上手にお付き合い出来ない人の共通点は

- ① まじめで几帳面な「模範的タイプ」⇒責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者がこのタイプ。最もストレスを感じやすいタイプです
- ② 頑固で厳格な「自分勝手タイプ」⇒事においても他人の失敗が許せず、その怒りがストレスになるタイプ。自分の思い通りにならないと気がすまない人や、何でも頭ごなしに決めてかかる人などがこのタイプ
- ③ 気にしてばかり「取り越し苦労タイプ」⇒ついあれこれ心配してしまい、心の休まる暇がないタイプ。他人に気を使ってばかりいる人もこのタイプです。
- ④ 嫌とはいえ「うなずきタイプ」⇒嫌なことでもはっきり NO と断れず、後になってくよくよ悩んだりする自己嫌悪型がこのタイプ。内向的でおとなしい人に多いタイプです。

持って生まれた性格、気性、中々変えられるものでは有りませんが思い当たる方は、少し考え方の方向を変えてみませんか？ヒントとして会下記を参考にしてください。

- 1、完璧主義を捨てましょう
- 2、過去こだわらず、前向きに考えましょう
- 3、思考を柔軟にしましょう
- 4、一人で抱え込むのはやめましょう

要は生活の中に笑いを如何に取り入れるかが重要なポイントだそうです。笑う門には福来たるは事実ですよ。一昔前は浪越徳次郎、最近ではアニマル浜口が、ワッハッハ、ワッハッハとやっていますが、どうやらあれが良いみたいですよ。ばからしいなんて言わないで試してみませんか？

カミさんが家に居るのが一番のストレスなんて言っているあなた、残念ながらおひとりでの生活を余議なくされたあなた、人生いろいろです。「湘南御行会」で健康で楽しい人生を！

岩田記



今後の主な行事予定

- ◎8月17日(日) バザー用品締め切り
- ◎8月20日(水) 片老連役員定例会議
- ◎8月17~26日役員によるバザー準備
- ◎8月21日(木) 御行会役員会議
- ◎8月27日(水) 御行町夏祭り
- ◎9月17日(水) 片老連役員定例会議
- ◎9月29(月)~30日 片老連一泊旅行
行き先⇒小湊温泉 宿泊；吉夢(きちむ)
- ◎10月25~26日片瀬ふれあい祭り
- ◎10月28日(火) 片老連役員研修会

編集後記

今年の夏は一味違う暑さです。遠慮しないでクーラーを使うなど、体調維持に心がけましょう。

グランドゴルフも盛夏を向かえ、8月一杯夏休みに入りました。体調管理です。そうそうゴルフ会のクラブ名が決まりました。クラブ名は「みゆきロマンの会」です。

ロマンは浪漫⇒夢や希望、冒険心です。大変前向きなネーミングです。9月3日に後半の活動が再開されます。秋に向かい気持ちの良い汗を流したい方々、朝9時に西方公園にお越しください。

岩田記