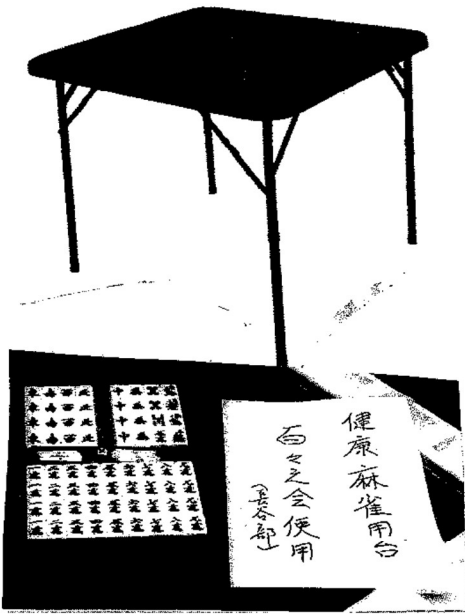


## 令和7年度は頭と指の体操



百々之会の会員も超高齢化が進み、なんとかしなければと思ひ、頭も指も使う健康麻雀を取り入れることになりました。

また、麻雀をわからなくても解説指導は高瀬洋会員にお願いし、わかりやすく教えてくださることになりましたので、麻雀をやったことのない方でも、御参加下さるようお願い致します。

尚、日時については

初3水曜日の午後1時、ババのりから始める予定です。都合をつけて来て下さい。

多数の参加者がお集りの時は、トランプゲームやオセロゲームなどで遊んでいただき、お気軽においで下さい。

### 3月の百々之会の予定

- 3月5日 1時30分から体操 3時30分より令和6年度の会計監査を受けます。
- 3月12日はいつも通りの話し合いお茶会です 1時30分(初3水曜日)
- 3月19日(初3水曜日)は午後1時より初めての所を中心に講習をします
- 現在行われている健康体操は初3水曜日の1時30分から1時間行っていますが、参加者が減るはわかりなので、土曜日ではという意見があります。

- △ 2月20日(木) 戸塚区の老人会長の研習会が横浜のヒロシマニセナ-横浜の3階ホールにおいて、高齢者の食と栄養(健康寿命の延伸について)一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構 常務理事 阿部絹子氏の講演でした。
- 栄養素 ①炭水化物=エネルギーのもと、脂質⇒身体をつくる、エネルギーのもと
  - たんぱく質⇒エネルギーのもと、身体をつくる、調子を整える。ミネラル⇒身体をつくる
  - 調子を整える。ビタミン⇒調子を整える
  - たんぱく質⇒魚、肉、豆類(豆腐、納豆) ビタミンBを多く含む食品としてレバー、うなぎ、牛乳、ヨーグルト、ごま等、これらが元気になる食材、他野菜、海藻などとにかく好き、きらいなく食べるのが好いそうです。リファは資料をもらってきたので興味のある方は長谷部までお知らせ下さい。7-Wフェイスカレッジを1時間後懇親会行いました。今年は1泊研習会を初めて日帰りとなった。参加費8000円

2月28日 我が家の南高梅が今年早くも咲きました。

実が大きく、カミさんがこれでジャムを作る。それをヨーグルトに入れて食べると良い香りがして甘くてとてもオイシーです。