



Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

〈社会行事〉・1日 メデー ・3日 憲法記念日 ・4日 みどりの日 ・5日 こどもの日 ・10日 母の日

〈風物詩〉 八十八夜(2日)を過ぎると霜は滅多に降りなくなり、新茶の季節となる。 霜の降りなかった新芽を摘んだ新茶の味は格別。 連休の行楽の後は、防カビ、除湿などの梅雨対策も忘れずに。

- ◆ 4 月例会 * 参加者: 36 名
- * 4 月誕生者(5 名)に祝い品お届けしました。
- * 健康講座・体操(岸田理事・市川理事)の下行いしました。
- * 鈴木さんのハーモニカ伴奏で(唱歌、横浜市歌)を皆で合唱しました。
- * お楽しみは(なぞかけ、クイズ、ジャンケン、ビンゴゲーム)で景品ゲット。

○ 5月21日(木)エルエル総会(兼 例会)

会員数	男	女	合計
当月	34	67	101

5月の予定	日	曜	時間	場所
役員会	19	火	10:30~	資料室
月例会	21	木	13:30~	第1.AB 資室
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	1.3.4.5 週	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	12	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	2.3.4 週	水	13:00~	第2 洋室
清掃	3	日	7:00~	第1公園



ハーモニカ伴奏での例会様子



5月 生まれの方々です

石井 信行 馬場 薫
 小川 隆子 橋本 豊
 山田 準一



エル・エル俳句

聖五月静かに在す仏画展 (すだち)
 蒼穹の山びこ返る若葉かな (のこ)
 朴の花開きて今日もまわり道 (いずみ)
 春の宵輝く満月心洗わる (あい)
 駆け上るリスの速さや半夏生 (まこ)

注)蒼穹(そうきゅう=青空)

おしらせ 〈バス旅行〉 6月15日(月)
 さくらんぼ狩り🍑(マンゴーお土産付)
 参加費 11,000 (×切 5月19日)

≪ 会員投稿 ≫ 「激しい気圧の変化」

「古い傷が痛むと雨が降る」と言われるように、季節の変わり目には体調を崩しやすいとされています。これらは頭痛、関節痛、倦怠感、肩や首のこりなどの症状の総称です。

激しい気圧の変化は体調に大きく影響を与えることがあります。特に敏感な人は頭痛やめまい、倦怠感などの症状が現れることも少なくありません。

この気象病は他の人にはわかりにくく、天気によって症状が変わるため、うつ傾向や適応障害になる人もいます。雨が降る数日前から頭痛やめまい、むくみ、乗り物酔いなどもみられます。

気圧の変化は自律神経に影響を与えます。対策として、ストレッチや深呼吸が有効です。また、早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂り、軽い運動を取り入れるなど、規則正しい生活を送り、この季節を乗り越えましょう。

暑い夏がやってきます。負けないで!!



(18-404 岸田 淳子)