

オリーブだより



第4号 令和3年8月15日

流山市シルバー人材センター女性部会 発行

TEL 04-7155-3669 FAX 04-7154-1839

オリーブの花言葉は「平和」・「知恵」
一年中緑の葉をつける姿が美しく
幸せを呼ぶ木 にあやかりたいと名付けました



「ふれあいの家(オリーブ)」が7月5日より再開しました

7月5日は「体力測定」、7月12日は「ながいき100歳体操」を実施



参加者の声

Tさん(女性)…自分一人では何もできないけれど、皆さんに会って体操をできる事が良かった。

Sさん(女性)…続けていきたい。重りを付け皆さんのようにできるようになりたい(特にスクワット)。

Sさん(男性)…運動は得意ではなく今まではやらなかった。体力測定でも人より劣っていると感じた。でも今日はスムーズに体操ができた。これからも続けていきたい。



「太極拳&おしゃべり会」を開催しました

東京オリンピック開会式当日の7月23日(金)、高齢者福祉センター森のクラブで、「友鶴会」太極拳講師・奈良千代先生をお招きして、20名の参加者が太極拳を体験しました。先生は、不定愁訴に悩まされていた45歳のころ、太極拳に巡り合い、人生が変わったとのことでした。

その後、長年にわたり太極拳とともに健康を維持してこられたそうです。「調身」「調息」「調心」の統一を図る太極拳のすばらしさと、継続して実施することの大切さを学びました。



とても若々しい
奈良先生



「おしゃべり会」の様子



参加者の声

- とてもよかったです。
- 初太極拳でした。楽しかったです。
- 型が難しいと思いましたが楽しく過ごせました。
- 楽しく運動ができました。型を覚えるのが大変でしたが身体にいい運動で続けてみたいです。
- 難しかったですが楽しかったです。
- 初めて体験させて頂き、身体の動き呼吸等とても参考になった。



オリーブの木

原稿募集

心に残る言葉、紹介したい場所、伝えたい事、ちょっと良い話…なんでもOKです。

オリーブだよりに載せてみませんか

(100~200字まで)

男性・女性は問いません

お待ちしております♪

編集後記*

オリーブだよりも第4号を迎えました。会員のみなさまのご意見も取り入れた充実した紙面作りを目指したいと思います。よろしくお祈りします。

小高 由美子