

## (1) 11/16(月) 市社協の遊具によるゲームとおしゃべり会を楽しむ。

- ・輪投げ、室内グランドゴルフ、吹きや を参加者にて交互に実施。総合ハイスコアは池上さんでした。その後、参加者の経験談など中心におしゃべり会が開かれた。
- ・本サロン代表の高橋さんより、自宅の庭の早生みかんの差し入れがありました。

## (2) 12/21(月)「体のストレス度チェック」とおしゃべり会の実施

- ・ストレスに強い 健康な体を作るため、まずは、自分のストレス度を知るために市健康増進課 保健師の芹澤静香さんが搬入した測定器を使い、参加者全員のストレス度を測定。人差し指にクリップを挟み3分間計測をするだけの簡単な方法で、各自の体に当てはまる結果がでました。たとえば、町内会長の奥様はだんとうにストレス適応力の高い結果がでて、本人も参加者もびっくり。でも納得。大笑い。
- ・来年1月より、本サロン定例会は「第3月曜日」→「**第3火曜日**」に変更となります。時間は変わりません。お間違いのないように ご参加ください。

12/21 体のストレス度チェックの結果の説明を受けました

自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを良くすれば体と心が元気に!



ストレス測定器→



グリッパはこう持って、あまり力をいれずに!

## お知らせ

### 1月度 寄り合いサロン松林 予定

- ・2016年1月19日(火) 午前10時から
- ・松林集会所 参加無料!
- ・定例のおしゃべり会となります。
- 新年より、**第3火曜日**が開催日です!



代表 高橋正宏  
電話 0544-65-1526