

友の会 だより

2022年9月 No28

9月に入り夏の暑さも少しずつ秋の様子を見せてきました。蒸し暑さは日本特有の気候であり、この湿気からは逃れられないだろう。

市民大学も半ばになり、守谷を知るコースでは、特に守谷で「かかりつけ医」を持つ講義に興味を持った。メリットとして①日頃の健康状態を知ってもらえる。②専門医を的確に紹介してもらえる。③病気の予防や早期発見に役立つ。いきいきシニアコースでは、「高齢者のこころの健康や老化対策としての運動効果」いずれも高齢者社会における守谷市の現状と対応を知る事が出来た。又、健康であることは、運動の必要性を感じた次第である。脳を活性化することには、自分らしく生きるために、正しい歩き方、正しい食生活、は認知症の発症を防ぐことになると考えられる。

健康についての四条件

1. フィジカル (身体) 2. メンタル (精神) 3. ソーシャル (社会) 4. スピリチュアル (霊性) バランスよく実行することが自分を活かすものと思います。

守谷の田園風景 5月から9月までの状況 (田植えから稲刈り)



5月田植え



7月夏の田園風景



8月実り始め



9月 稲穂もたわわ



9月 稲刈り始まる

景色の変遷 1月-9月まで



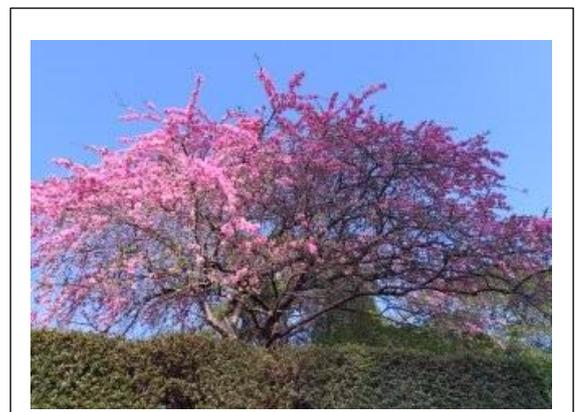
2022年1月 ダイヤモンド富士(テレビ中継)



2月 けやき台公園 今年初雪



3月 ひな祭り(ボランティアによる飾り付け)



4月 桜のシーズン



5月 守谷野鳥の路



6月 健幸ウォーキング(みずき野)小貝川



7月 夏の入道雲



8月
セミの殻



9月 葡萄のシーズン



9月 根切り公民館からの
柏の葉のビル群。

守谷の絶景の一つ
春には桜並木も見どころです。

ZOOMでの授業を受けました



教室での授業



健幸ウォーキング活動



友カフェ での懇談が会員との交流と情報交換となり、友の会の活動の指針となる貴重なひと時となります。

守谷市民活動支援センター：守谷市御所ヶ丘 6 丁目 25 番 1 電話：0297-46-3370 FAX：0297-46-3320

発行者 もりや市民大学友の会会長
編集 もりや市民大学友の会広報部

裕元敏博