



豊成中学校七期会だより第 10 号発行について

平成 28 年 3 月 吉日

今年も桜前線の北上が話題にのぼる時節がやってまいりました。皆様お気ですか？

シルバー川柳より 「**老人会みんな名医に早変り**」

さて皆様からの投稿により第 10 号も無事発行に至りました。
お礼申し上げます。

編集事務局から→最愛なる友への欄にも書きましたが「老化は足から」シルバー川柳にもあります様に**健康の情報をいち早く知る事が秘訣であります！！**

従い、皆さん名医？に成る為にも情報交換しましょう。

匿名希望でも構いません。健康維持をする為の情報を共有しましょう。

今回は匿名希望で 1 記事紹介しました。病名が同じでも発症時期・早期発見か否か・等・により対処方法が違うと思います。皆さん名医ならまず下半身を鍛えましょう。今回はスクワットを紹介しました。次回は片足立ちを紹介します。

新聞 11 号からは「今野榮喜 半世紀」・辛子の漬物・健三からは地元でのゴルフ会名の由来・鳥海山登頂等、今回勇には山の超ベテランとして著書発刊してますのでそのことに関して・・・等予定してます。ご期待ください。

今年の観桜会はありませんが 3 月 17 日勝郎の誘いで旧江戸城ウォーキング（7 名参加）5 km が有り北の丸付近での花見が出来そうです。次回会合は 7 月中旬に暑気払い実施予定です。皆様（関東地方）にお誘いの案内を出します。

「七期会だより」は皆様の投稿で継続できています。場合によっては乱筆・乱文・誤字・脱字が有りますが皆様の創造（新たに作り出す？）で理解して頂きますよう編集事務局よりお願いします。



関東地方連絡員 長澤卓美

電話・FAX 043-489-7884 携帯 090-2646-8140