



2022安全標語 オンとオフ 切り替え上手で怪我也無し

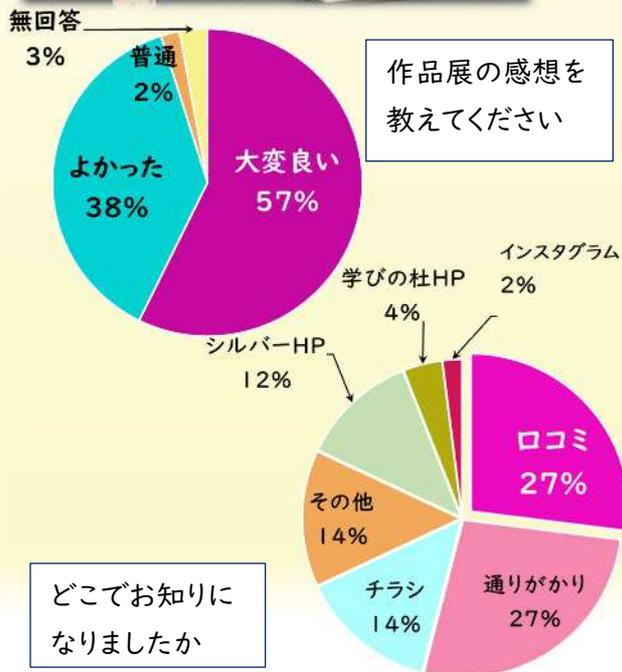
会員数335人(男215人,女120人) R4.6.30現在

設立30周年記念事業 会員作品展

令和4年5月26日(木)~31日(火)の期間、設立30周年記念事業のひとつとして、会員作品展(ワークショップ同時開催)を学びの杜ののいちカレード内オープンギャラリーで開催しました。日頃からの研鑽の賜物である会員力作の書や絵画をはじめ、写真、工芸、手芸作品など115点を展示しました。このような大体的な作品展はセンター創設以来、初めての試みで、来場者がどれくらいになるか大変心配しました。ところが、ふたを開けてびっくり、700名を超える方々にご来場いただき、中には、複数回訪れる方もいらっしゃって、大盛況のうちに終了しました。

来場者アンケートでは、「レベルが高くてびっくりした」「素晴らしい」「元気で頑張ってるっしょる」のコメントが多く、中には、シルバーに登録したいと言う方も数人おり、実際に登録いただきました。

また、口コミでお知りになった方が27%と、会員の皆さんのお声かけの成果と感謝いたします。



令和4年度定時総会

5月27日(金)、センター研修室で出席人数を限定して定時総会を開催しました。新旧の役員が勢ぞろいし、今後のセンターの更なる発展を願い、思いを新たにしました。



地区連絡会

コロナウイルス感染症の為、2020年から地区連絡会の活動も休止していましたが、今年度からは、状況をみながら少しずつ再開出来ればと思っています。令和4年度定時総会議案書(30ページ)でも紹介しましたが、今年度は、約半数の地区長及び班長が交代となりました。ボランティア清掃や地区の旅行などの行事を企画したり、お便りを配布したりと、班長が訪問する機会もあると思いますので、自分の担当の班長を確認しておいてください。

10月～11月には全地区合同のグラウンドゴルフ大会を予定しています。今回は、設立30周年記念大会で、景品も豪華です。地区長、班長と共に盛り上げていきたいと思っておりますので、ご参加ください。

令和4年度 今後の予定

7月19日(火)

ちょっこしマーケット

7月21日～8月10日

夏休み学習応援・おもしろ教室

10月～11月初旬

全地区合同

グラウンドゴルフ大会

12月

寄せ植え講習



最終回 美しくなる☆ちょっこしポイント

4回に渡ってご紹介しました「美しくなる☆ちょっこしポイント」は、今回が最終回です。最終回は、顔の体操です。顔の体操は、肌のハリ、たるみ防止になり、いきいきとした表情になります。また笑顔になるとストレス緩和にもつながります。いつでも簡単に出来ますので、毎日の日課にしてみましょう。では、ちょっこしポイントをどうぞ！
*それぞれのポーズを10秒キープします。(資料協力：資生堂ジャパン(株) 石川オフィス)

①ふくらましへこませのポーズ

ふくらまし



ほおを大きく
パンパンに
ふくらまします。

へこませ



口の中に
ほおを強く
吸い込みます。

笑顔



口角を強く
横にひきます。

②ほお伸ばしポーズ

右ほお伸ばし



唇を左に引き、
右のほおを強く
伸ばします。

左ほお伸ばし



唇を右に引き、
左のほおを強く
伸ばします。

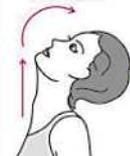
笑顔



口角を強く横に
ひきます。

③首伸ばしの伸ばしポーズ

首伸ばし



口を閉じたまま、
顔を上に向け、
首を伸ばします。

口のすぼませ



顔を上に向けた
まま、唇をすぼ
めて上に突き出
します。

笑顔



口角を強く横に
ひきます。



シルバーのここがおすすめの店

フレンチレストラン「ル, シヤトレ」

野々市の隠れ家レストランです。ちょっとリッチなコース料理をリーズナブルな価格で味わえます。看板にもありますが、お箸で食べられるフレンチです。パスタからメインまで見た目も味も満足出来ます。気取らず、アットホームな雰囲気の中でのランチはいかがですか。ランチは、ミニフルコースなど1600円～。(職員 M)



店名 ル, シヤトレ
住所 野々州市栗田 1-182-2
栗田 A コープさん近く
電話番号 076-248-6015
営業時間 11:20～14:20 (13:50L.O.)
17:30～21:00 (19:50L.O.)
予算 1,600～3,000円前後
定休日 月曜日

皆さんのおすすめのお店を教えてください。