シニアネット長崎広報誌　第１７巻　第３号

もってこい

会長　日當明男　挨拶

新年、あけましておめでとうございます。

未だに収まらないコロナ禍ですが、ワクチン接種も５回目が終わり６回目も視野に入っている方もいらっしゃると思われます。また、国産の治療薬も緊急承認され、このコロナ禍も出口が見えてきたように感じます。この３年間は皆さんにとっても、シニアネット長崎にとっても思うように活動できない、もどかしい日々が続いていました。そんな中にあっても、皆さんはもとより、シニアネット長崎も活動の灯を消さずに皆さんとともに頑張ってきました。その甲斐あって、徐々に本来の活動が戻りつつありますが、ただ元に戻るだけではなく、この３年間に培った貴重な経験を活かして、皆さんとともにシニアネット長崎のバージョンアップを図りたいと考えています。その手始めに、シニアネット長崎の活動に、皆さんの要望をより多く取り入れていきたいと考えています。パソコンに関連が無くても構いませんので、自分でやりたい事、やってほしい事、知りたい事を毎週開催されています相談会などで役員の方に教えてもらえませんか。それらを基に、研修会や講習会の計画も立てたいと思います。

もってこい

新春の予定

- 1 月 17 日　新年会を予定しておりましたが、コロナ感染者数の増加傾向により今回も中止といたします。尚、時期を改め皆様との親睦会を予定。
- ２月 25 日　講習会　前回のスマホあれこれのホローアップ
  LINE の使い方・スマホの便利機能等
- ３月　花見　予定
- ４月 29 日　通常総会

サロン活動

・ウクレレ　：会員の皆様、明けましておめでとうございます。
　昨年はコロナ感染対策と台風の影響でウクレレサロン会活動である毎月２回の例会を中止することが多かった年でしたが、12 月 20 日無事ウクレレサロンの納会を開催することが出来ました。恒例のミニ発表会では全員個々に得意な曲を演奏し歌い、おいしい弁当で雰囲気を盛り上げてくれました。

・絵手紙　：今年は対面のサロン再開で以前のような活気を期待します。皆さんの参加お待ちしております。

・茶道　：コロナ禍でのお茶事は難しい・・・それでも開催できた時の達成感は格別です。

第２回講習会（9/24）

今年２回目の対面での講習会を開催
講師：横山哲人氏

・スマートフォンのあれこれと個人相談
　講師横山様にはスマホの基本的なことを丁寧にわかりやすく説明していただき有意義な講習会でした。

・「ながさきデータマップ」の紹介　横山名誉会長からは、長崎の地域サービスとして防災・観光・公共のカテゴリーで地図上からデータが確認できるようになったアプリの説明がありました。是非活用いたしましょう。

もってこい

文化祭参加　(11/5・6)

３年ぶりの文化祭、シャトルバスが出ないこともありお客様は少なめでしたが、作品の展示とウクレレサロンの体験コーナーやバザーコーナーをひと部屋で開催しました。
今出来る事を精一杯頑張り、そして楽しみました。
皆さんのご協力ありがとうございました。

親睦バス旅行　(11/24)

久々の日帰りバス旅行でした。オープントップバスにて南島原方面へ GO!!
なかなか体験できない「シイタケ工場でのシイタケ狩り」・原城温泉での真砂御膳をいただき、世界遺産原城跡を現地のガイドさんに説明を頂きながら散策・「はねぎ搾り」の伝統製法の吉田屋酒造で試飲とお買い物。楽しい、楽しい１日でした。

下記の URL より動画でお楽しみください
https://youtu.be/c8lmUsOug98

第３回講習会　(11/27)

「筆まめ」を使って年賀状の作成や「word」を使ったデザイン画と
　差し込み印刷での宛名面印刷等の説明と実習　　講師：増山
参加者は多くありませんでしたがゆっくり・しっかり学習できました。

第 10 回遊ぼう会　(12/13)

『ピカソ　ひらめきの原点』長崎県美術館
遊ぼう会は久しぶりでした。８人の参加で実施。
展示品は撮影 OK
作品は 12/17 ニュースレターでご覧ください。
（多数掲載しております）

日常を忘れられるゆったりとした時間でした。

もってこい

９月２３日　西九州新幹線開業

西九州新幹線は、昭和４８年に「整備計画」が決定された武雄温泉・長崎間の路線名称で、路線延長約６６㎞をフル規格により整備され、武雄温泉駅で在来特急に乗換を行います。

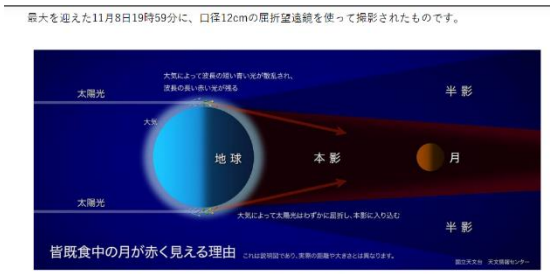
すでに開業した鹿児島ルートと連携することにより、九州地域全体の生活や観光浮揚に重要な役割を果しえる交通インフラとして JR 九州がたくさんの格安イベントを発信しております。会員の皆様もぜひ活用してみてはいかがでしょう。

１１月８日　皆既月食

ご覧になりましたか？今回は月食の最中に、天王星が月を出入りする天王星食が同時に起こるという 1580 年７月以来 442 年ぶりの天体ショーでした。

安土桃山時代の織田信長も見たことでしょう。

次は　2344 年らしいですよ。



【▲ 参考画像：皆既食中の月が赤く見える理由を示した図（Credit: 国立天文台）】

＝＝＝＝＝＊＊＊＊＊＝＝＝＝＝＊＊＊＊＊＝＝＝＝＝＊＊＊＊＊＝＝＝＝＝＊＊＊＊＊

栄養と食事について

バランスの取れた食事で栄養を取って、病気に負けない体づくりをしていますか？

★タンパク質や野菜類を優先しましょう。

◎　糖尿病の方は主食より先に食物繊維を多く含む食材を食べることで、食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。

★よく噛んで食べましょう。唾液がたくさん出て消化を助けます。

★味付けは薄めに。

◎▲◎◇　　シニアネット長崎では皆様からの情報をお待ちしております　◇◎▲◎

引き続き　家族・友人・知人を守る行動をお願いいたします。

シニアネットながさき

発行元　シニアネット長崎　（広報）

URL　　https：//www. sn-nagasaki. jp