

# 2025年つくしの会・会報

## 今後の予定

◎は、教室予約済み

- ◎ 5月22日(木)・・・静物画・春のお花・春のお野菜等々
- ◎ 6月12日(木)・・・静物画・初夏のお花・初夏のお野菜等々 1名済み
- ※・・・会費納入日・2000円を会計(長瀬さん)に納入願います、
- ※・・・碧信作品交換日です。(碧信に行く前に作品の写真撮影を致します。)
- 6月26日(木)・・・静物画・初夏のお花・初夏のお野菜等々

## 人生の生きがい(高齢者の生きがい)とは、何か??

- 1・好奇心を常に持つこと・・・(好奇心が無くなると・・・が近くなる??)  
☆・あれ??はなんだ、から始めると良い、これは、自分が知らなかったなー  
(ちょつと調べてみますか??、おもしろいなおもえば、チャレンジして見る価値あり、常に気持ちが前向きになる。)
- 2・自分に合った趣味を持つ事
  - ① 今、現在趣味を持っている人、趣味が楽しいと思えば最高です。
  - ② 今、現在趣味を持っている人、つらいなーと思っている人は、少し休憩時間を取ると良い。
  - ③ 今、現在趣味を持っている人、あれも、これもと多趣味のひとは、趣味を減らすと良い。
  - ④ 今、現在趣味を持っている人、他の人々との関わりが、楽しいと思える幸せが有る。
  - ⑤ 今、現在趣味を持っている人、作品展等々の時間が幸せを呼び込む。  
(展示会等々の後の友達との関わりが楽しい新たな時間が出来ます、会話の中が充実します。)
  - ⑥ 今、現在趣味を持っている人、自分と違う趣味を持っている人の共通点があります。  
(趣味の会場が自宅の近くにある、経費があまり掛からない。メンバーの気心が共通店が多い。)

趣味を楽しむ為には、家族の理解と、自分自身の健康で有ることが一番大切です。

その為には、毎日のストレスを翌日の持ち込まない、事が大切です。

(正しい睡眠と、年齢に合った食事、適度な運動、人との会話などなど)



0000.jp - 0014143



0000.jp - 0017055

