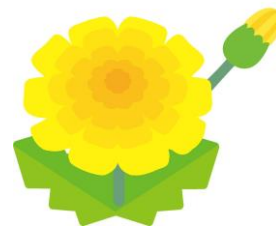


# シルバーカレッジ垂水会 伝言板



## 会からの一言

9月です。処暑の候、皆さんの今年の夏は如何だったでしょうか？

例年に比べて特に暑かったように思うのは私だけでしょうか？

お盆休みも国内、海外とも多くの方が旅行に帰省にと出掛けられたようです。

関西空港の出国ラッシュのニュースも久し振りに見た気がします。

夏が過ぎれば秋がやってきます、読書の秋、行楽の秋、味覚の秋、スポーツの秋と様々な形容がされますが、私にとっての秋はリハビリの秋になりそうです。

私事になりますが、以前から右ひざの調子が悪かったのですが、それでもハイキングなども楽しみ、1万歩を目標のウォーキングも頑張っていました。が、遂に年貢の納め時がきたようでスムーズに歩くのが困難になり人工膝関節置換術を受けました、変形性膝関節症は治る事がないようで、以前のような活動、快適な生活を取り戻す為に決断した次第です。

私の周りでも、何々で入院した、またどここの手術をした、という話を多くきくようになりました。まだまだ若いですが、そういった年齢になったのかと実感しています。

世間では高齢化時代と言われますが、元気なお年寄りを目指して頑張りたいと思います。

会員の皆様も健康第一、元気に活動出来る、身体を保つようお気を付け下さい。

シルバーカレッジ垂水区会 令和5年度会長 幸田正利

## 今回配信の項目

1. 垂水会月次ニュース 9月号
2. 垂水会伝言板
3. シルバー大学院活動報告

## 情報

## 事務局からの連絡