

ご りょう 五 僚 会 報

編集・発行
生涯現役 夢追塾
5期生 同期会

第 1 1 5 回五僚会研修会開催

1. 日時：令和5年5月17日 15:00~16:45
2. 開催場所：大膳公民館 (八幡西区大膳1-3-15)
3. 研修
 - ①活動報告
「脳が若返る方法」 (末松春彦)
 - ②参加者の近況
 - ③その他(連絡・PR等)…5/21:黒崎よさこい祭り、5/28:高塔山あじさいウォーク

次回:令和5年6月14日(水)

「朝鮮半島の歴史と日本」

(西尾 勝)



第115回五僚会 出席者7名

【末松春彦の報告】

- (脳が若返る30の方法)
- ①五感を呼びさます(6項目)
 - ②脳は「刺激」を食べて元気になる(6項目)
 - ③「右脳・左脳」を鍛える(3項目)
 - ④強い脳をつくる「食生活」(3項目)
 - ⑤脳を元気にする「体操」(3項目)
 - ⑥アイデアを生みだせるかは「心」次第(9項目)

近況(参加者全員)

西尾勝:

少し足の機能回復、公園2周を目標にウォーキング開始

川原田真知子:

志賀島ウォーキングに参加、博多埠頭から志賀島フェリーで、友人と松本清張館を見学した時、元若松区長の古賀新館長に案内された

岡崎直実:

相変わらず超多忙、夢追塾同窓会総会準備完了
ユートピア農園、80歳からの合唱団、糸島の中学校の同窓会予定、終活サロンも新規参入

末松春彦:

自治区会関連(行事、公民館会計、公園愛護会会長)を中心に活動

八尋秀隆:

4月末に3泊4日で北海道に桜見学、五稜郭松前城等を訪問、温暖化で見ごろは過ぎていた

山地博:

「最強の野菜スープ」を飲み始めて1ヶ月、各種活動を体力と相談しながら再開

吉永威幸:

日課のウィーキングを目標5,000歩/日に変更して楽になった、毎日日替わりで小中学校を目標にして、若松区は制覇