

脳いきいき友の会

2014年10月～12月までの「友の会」計画のお知らせ

- 10月24日(金) 午後1時30分 法人事務所にて 参加費500円
「秋のお茶会」と伊藤理事長のお話と「友の会」の会員の近況報告
- 11月21日(金) ランチと香雪美術館(大名茶人松平不昧の好み)
7月の例会が台風で中止になり残念との声が多く寄せられました。
香雪美術館では「松平不昧」の特別展がおこなわれており
7月の計画を11月に実行することにしました。
・集合場所と時間：阪急御影駅改札口北側 11時30分に集合
・食事処：西村屋「和楽」12時ごろで予約 ランチ 2100円(税抜き)
・香雪美術館：「松平不昧の好み」展 入場料 700円
- 12月19日(金) 脳いきいき教室・クラブ同窓会に参加
「味の会」の協力で軽い食事とゲームなど楽しむクリスマス会を行ないます。
・時間：午前11時30分ごろから2時間程度
・場所：ビュータワー住吉館1階ギャラリー ・参加費500円



歩・こ・う・会

香雪美術館の石堀にそってを秋風が通り抜けていきます。
あの夏の暑かった日々が
嘘のように、さわやかな
風が…、足取りも軽く。



脳いきいきクラブ

脳いきいきクラブは、9月12日(金)より8名の参加で、26年度をスタートしました。
神戸医薬研究所 3F 会議室を会場にして
「脳いきいき5ヶ条」を7ヶ月間のプログラムで
日常生活に定着させるべく、皆と一緒に楽しく
頑張っています。

現在の会員数

H26年4月～9月 実績
正会員 賛助会員
新規加入数 3名 13名
登録数 55名 66名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

大型台風が去って、急に秋の気配が深まりました。脳いきいきクラブが9月より始まり、御影北では予防カフェも始まりました。秋から冬にかけて活動が充実していきます。



アロマセラピー

アロマコーディネーター 松井 左知子

「秋の香り」と言えば、何を思い浮かべますか？マツタケ、サンマ…やはり花の香りであれば金木犀でしょうか？
鼻腔から吸い込まれた香りは私たちの脳にダイレクトに伝わり、自律神経にも作用します。好きな香りで癒されるのはその効果です。
金木犀の精油には精神安定効果がみられます。ただしお好



みでなければ逆にストレスに感じてしまうので気を付けてくださいね。
通りすがりに漂う金木犀の香りに思わず深呼吸も、自然と身につけた癒しの方法のようです。桂花茶でゆったりとした時間をもたれるのもいいですね。精神安定に加えて健胃効果もあり食欲の秋にはぴったりかもしれません。