

脳いきいきクラブ・教室・友の会  
クリスマス同窓会

12月11日（金）ビュータワー住吉館ギャラリーにて開催した年に1度のクリスマス同窓会には、平成22年12月にスタートした初めての脳いきいきクラブ参加者から平成27年11月修了生まで、23名が参加されました。

脳いきいき5ヶ条クイズは全員が大正解、脳トレゲームで脳をさらに活性化!!みなさんの笑顔は認知症予防生活の最高の賜物です。



脳いきいき 友の会

例会報告

神戸菊花展（相楽園）と創作日本料理「丹色」

11月13日（金）は、曇り時々雨の天気にもかかわらず、15名の参加があり秋の一日を楽しく過ごしてきました。見事な菊の数々、千本立ち、一本立ての大輪、盆栽仕立てに圧倒する菊の庭園と、様々な工夫がされていました。なかでも外側が黄色で内側が赤色の「巴錦（ともえにしき）」は品種が続かないなか、江戸時代の姿を今に伝える名菊で、葛飾北斎の絵にも描かれているとのことでした。また、何組もの花嫁花婿さんが写真撮影をしており、こちらもととてもきれいでした。散策の後は、会員さんおすすめの創作日本料理「丹色」でお食事。転倒後療養していたUさんのリハビリ成果にみなさん拍手喝采。和やかにおいしいお料理をいただきました。会食が楽しみとの声も多く、春にはまた行こうと計画話も持ち上がりました。

次回2月例会は、2月24日（水）午後ビュータワー住吉館ギャラリーにてノルディックウォーク（ひざや腰への負担を軽減し、運動効果をあげるウォーキング）の体験会開催予定です。詳細は後日お知らせしますので楽しみにお待ちください。



「歩こう会」の住吉めぐり  
おさんぽあんない

【綱敷天満宮】

毎年一月八日の綱打祭の日、注連柱に新しく巻き付けられる太綱に突き刺さされた八本の白い矢「八色雷公」は災いを除き、榊葉は罪穢を祓い清めるものであると言われており、注連柱をくぐり神前に参拝することで、一年間家内安全・無病息災で暮らせるそうです。



現在の会員数

H27年4月～12月 実績  
正会員 賛助会員  
新規加入数 10名 15名  
退会数 0名 4名  
登録数 62名 100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

新しい年が始まりました。昨年は創立5周年事業をはじめ各種活動に充実した1年でした。本年はニュースの内容もより充実させていきたいと考えています。



香りとハーブのある暮らし

アロマコーディネーター 松井 左知子

寒さが一段と厳しくなるこの季節、血行を良くし身体を温めて、手足の冷えや風邪から守ってくれるハーブティーの紹介です。

天然の抗生物質とも言われるエキナセアとビタミンCたっぷりのローズヒップのブレンドティーは風邪を予防してくれます。もう一つ、ジャーマンカモミールを牛乳で煮出したロイヤルミルクカモミールティーは、ほんのり甘く冷えた身体を温め、ぐっすり睡眠に導いてくれるでしょう。