認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

いつまでも いきいき 暮らすために 夏号

N・E・W・S Vol.24

脳いきいき 友の会

例会報告

4月21日（火）、小雨の中六甲アイランドにある小磯記念美術館へ出かけました。
展示が"和"をイメージしていて、着物姿の女性など小磯ワールドにうっとり！また、中庭には御影にあったアトリエが居て再現されており、学芸員さんの説明もしっかりと聞くことができました。
その後、少し散策しながらランチへと向かいました。
五感が大満足の楽しい一日を過ごしました。
次の例会は、茶話会の予定です。

「歩こう会」の住吉めぐり おさんぽあんない

本住吉神社の茅の輪くぐり

夏越の祓に行われる茅の輪くぐりは、正月から半年間の穢れを祓い無事に夏を乗り越え元気に過ごせますようにと6月下旬から7月中頃に行われます。
茅の輪くぐりには作法があり、左に回って、右に回って、次は、、、、脳も活性化しそうです。

お知らせ

「歩こう会」は平成28年4月から
毎月（1回）第1木曜日のみになりました。

日　時：毎月、第1木曜日、7月7日、8月4日、9月1日、
時　間：　午前10時集合（約1時間30分程度の散歩です）
集合場所：JR住吉駅北側1階シーア入り口付近
（花屋と池の前あたり）

◎歩きやすい履きなれた靴、水筒。◎雨天中止。
担当　松井左知子

現在の会員数

H28年4月～H28年6月 実績

	正会員	賛助会員
新規加入数	2名	6名
退会数	0名	4名
登録数	65名	102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あげます。
※　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

暑い日が続きます。夏号は2頁に新年度からの予防教室ご案内をしました。脳いきいきクラブ、認知症予防カフェ、歩こう会、ステップアップ、それぞれの時間や会場が変わりました、ご注意下さい。

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

なんとなくやる気が出ないとき、スッキリと脳を活性化してくれる精油を、お湯を入れた容器に数滴たらしてくゆらせましょう。
ローズマリー・シネオールにレモンやグレープフルーツを加えたブレンドがお勧めです。
ゆっくりと深呼吸をして、さぁもうひと頑張りしましょう。