

脳いきいき友の会

「脳いきいき友の会」は11月29日 夙川に紅葉狩りに行ってきました。当日は日本列島に寒波がやってきた日でしたが、幸い晴天にめぐまれ10名の会員さんとゆっくり夙川さくら道を1時間30分散策してきました。

「必ず会話を楽しみながら歩いてください」と「課題」をお願いして歩き出しました。前になったり後ろになったりしながら、時々話し相手が変わりながら、全員「課題」をクリアしました。

赤、黄、緑に空の青、色づいた木々や落ち葉、それを映す川の面もその多彩な艶やかさに感嘆の声があがりました。落ち葉を拾う人、写真のベストポイントを探す人、幹が空洞になりながらも葉をつけている櫻の老木を見つけた人。途中手作りの干し柿をいただき、散策の終了

地点では素敵な和風喫茶で「お茶」をいただきました。「ぜひ、また参加したい楽しい会でしたね！」と会員の方からの喜びの声を聞きながら解散しました。



歩・こ・う・会
写真館



2013年
3大ニュース

1. NPO法人に認定を取得

神戸市より2013年1月31日付で認定NPO法人として認められ『認定NPO法人認知症予防ネット神戸』になりました。



2. 『認知症予防と支え合いのまちづくり運動』

九州各地で認知症予防を指導してこられた山田達夫先生に御影北部『認知症予防と支え合いのまちづくり運動』にご参加いただき講演会、相談会がスタートしました。



3. 伊藤理事長 兵庫県知事とサンTVで対談

12月15日(日)日曜さわやかトーク「いくつになっても健康に」をテーマに井戸兵庫県知事、フィットネススペシャリスト浅田千鶴さんと対談。

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。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

明けましておめでとうございます
今年も年々にちなんで この一年を
勢い良く駆けて行こうと思っております。
どうか皆さんもご支援ください。



アロマセラピー＝アロマで脳を元気に＝
アロマコーディネーター 松井 左知子

アロマの香りには脳を活性化する効果があります。鼻から吸い込んだ香りは、脳の中の記憶に關係する海馬や感情を左右する扁桃体など、大脳辺縁系と言われる部分をダイレクトに刺激します。懐かしい香りは昔の記憶を呼び起こし、大好きな香りは



↑幸せな気分につながります。
やる気や記憶力をアップするには、ローズマリー・シネオール・レモン・バジル・サイプレス・ペパーミントなどの香りがいいでしょう。
