

脳いきいき友の会  
2月3月例会報告

2月27日（金）は『笑いヨガ』を体験しようと、ビュータワー住吉館1階ギャラリーに11名の会員が集まり、DVDを観ながら笑いあいました。（10分間腹の底から笑うと、ボート漕ぎマシン30分と同じ有酸素運動量が得られる）。その後は、全員が「嬉しかったこと」を1分間発言。「笑いヨガ必要ないね」との声がでるくらい楽しく終始笑いにあふれた例会でした。3月27日（金）は認知症予防にも効果が有ると言われるウェルネスダーツを14名の会員が体験。3チームにわかれてダーツを楽しみました。全員夢中になり、2時間が短く、もっとやりたいとの声でもでした。

参加者の声  
★友の会 ダーツに参加して★

声を出せることがとても楽しい、それは、ゲーム性があるから…。他の人の応援にもつい声が出ています。『笑いヨガ』のときも声を出して笑うのがほんとに楽しかった。



友の会 宮本さん



「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあんない

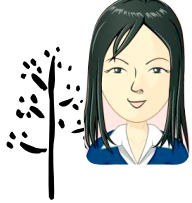
「歩こう会」で見つけた、身近な名所案内コーナーです。

初めて「歩こう会」にご参加の方がいらっしゃる日に必ずお連れするのが『くび地蔵』です。首から上の疾病にご利益があるとしてテレビでも紹介されたそうです。私たちも、いつまでも元気で認知症を予防できますようにと、お願いをしています。近くに住んでいるのに知らなかったと、大きな白いお顔に驚かれるのも楽しみの一つです。皆さんも、ぜひお参りしてくださいね。



☆場所は、コープこうべ生活文化センター東角を北へ……

☆新しいメンバーご紹介(事務担当)☆



2月から認知症予防ネット神戸に参りました三木陽子と申します。まだ、勉強中ですが、これから頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお祈りします。

現在の会員数

H26年4月～H27年3月 実績			
	正会員	賛助会員	
新規加入数	3名	36名	
退会数	3名		
登録数	52名	89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

日増しに暖かくなってきました。新しい年度も始まり、ニュースの紙面も新しい風を…と、少し読み易く工夫をしてみました。楽しく読んでいただけるとよいのですが。



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

身近なハーブの香りや効果を季節ごとに紹介します。新しい生活の始まる春。フレッシュミントのハーブティーはいがでしょうか？ミントの葉（1人 5～10枚）をポットに入れて、3～4分蒸らして出来上がりです。スペアミント、ペパーミント、アップルミントがお勧めです。爽やかな味と香りで、心を鎮め、気持ちもすっきりとリフレッシュさせてくれます。健胃作用で消化を助け、食べ過ぎ、胸焼けにも効果的です。