

脳いきいきクラブ・友の会
クリスマス同窓会 報告

12月16日(金) ビュータワー住吉館ギャラリーにて毎年恒例のクリスマス同窓会を開催しました。平成22年12月にスタートした「脳いきいきクラブ」1期生から28年度秋クール参加中の新しいメンバーまで21名が参加し、指遊びで大笑い、じゃんけんゲームでおおはしゃぎ！近況報告での88才Tさんの前向きな姿は、みんなが目指す大きな目標になりました。また一年後、笑顔での再会を楽しみに、それぞれの場で活躍していただけることと思います。



認知症予防

脳いきいき 運動プログラム
ステップアップ エクササイズ

適度な運動は認知症予防に有効とされています。筋力アップ体操やデュアルタクスで脳を活性化しましょう

- ・場所 ビュータワー住吉館 ギャラリー (東灘区役所西隣り)
- ・日時 1月23日・2月27日・3月27日
午後2:00~4:00
(毎月 第4日曜日)
- ・参加費 1000円 ◎水筒を持参
◎運動しやすい靴



担当 稲波 悦子
(看護師・認知症予防専門家)
松井 左知子
(歯科衛生士・認知症予防専門家)

「歩こう会」の住吉めぐり
おさんぽあんない

弓弦羽神社「招霊(おがたま)の木」天照大神がお隠れになった天岩戸の前で、天鈿女命(あまのうずめのみこと)が手にして舞ったのがこの木であったとも言われています。一円玉の木の図案であったり、宮崎県高千穂のシンボルにもなっているそうです。



現在の会員数

H28年4月~12月 実績	
正会員	賛助会員
新規加入数 7名	24名
退会数 0名	7名
登録数 70名	117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

新しい年を迎えました。今年は楽しく読める誌面作りを心掛けていきます。そして読者からの声をより多くお届けします。皆様からのメッセージをお待ちしています。



「身体を温めるハーブで、風邪や冷え症対策」

アロマコーディネーター 松井 左知子

スパイスとしてよくご存じの、ジンジャー(生薑)やシナモンには血行を促進し身体を足先から温める効果があります。また、風邪の引き始めの諸症状緩和の手助けになります。紅茶やほうじ茶にほんの少し加えるだけでもいいですが、牛乳やハチミツも加えた「ホットジンジャーミルク・シナモンミルク」にすると、心も身体もほっこり温かく包み込んでくれそうです。