

認知症予防カフェ

居場所（認知症予防カフェ）紹介

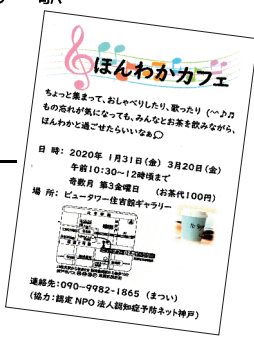
●脳いきいきクラブ

「今夜の一品作ってみませんか？」
毎回、みんなで献立を決めて、
買い物・調理・試食を行います。
日時：毎月第2、4水曜日 14：00～16：00
場所：かわいさんち（東灘区本山北町2-6-25）
参加費：500円（別途 材料費実費）

ほんわかカフェ

もの忘れが気になっても、おしゃべり・歌・
笑いありで『ほんわか』すごします。

日時：奇数月 第3金曜日
10：30～12：00
場所：ビュータワー住吉館ギャラリー
（東灘区役所西隣り）
参加費：100円（お茶代）



「歩こう会」の住吉めぐり
おさんぽあない

住吉・魚崎周辺には多くの石碑が存在します。
その1つ、『雀の松原の碑』をご存じてしょうか？
昔、魚崎一帯の浜辺は松林が広がっており、『雀の
松原』とも呼ばれ、景勝地だったそうです。また、
多くの雀が生息していて、丹波の山奥から押し寄せ
た雀の大軍との大台戦が繰り広げられたとが・・・



●ステップアップ エクササイズ

日時 2月21日・3月20日 毎月第3金曜日
4月17日・5月15日 午後2時～4時
場所 ビュータワー住吉館 ギャラリー
（東灘区役所西隣り）
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）

寄附金のお願い

現在の会員数
2019年4月～12月 実績
正会員 賛助会員
新規加入数 5名 6名
退会数 3名 5名
登録数 66名 126名

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
新しい年を迎えました。
新年号は昨年古和久朋先生の
講演会での皆さんの声をご紹介
しました。お読みいただき
て、ご感想など ぜひお寄せ
ください。

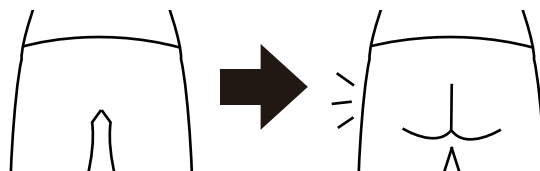
ワンポイント♥レッスン

◇動きの説明

1～4でお尻とお尻の穴を締めて、
5～8で緩めます。カウントをゆっ
くりと数えながら行いましょう。
物足りないと感じる場合は、お尻を
締める時にかかとを上げて緩める時
に下ろします。強度がアップします
よ。（10回程度繰り返します）

レッスン⑫／お尻をしめましょう♪

腰が反らないように気をつけましょう！お尻の穴から頭の
てっぺんが真直ぐつながるイメージで行ってくださいね♪
腰痛予防、膀胱のトレーニング（尿失禁予防）にもなりますよ！！



お尻とお尻の穴を締めます

いつでもど
こでも、どん
な姿勢でも
できます！
毎日行いま
しょう♪