

## 脳いきいき友の会

「脳いきいき友の会」では認知症を予防し、認知症の人を理解し、住み慣れた地域でいきいきとくらすことを目的とし、認定NPO法人認知症予防ネット神戸の事業に参加し、勉強会や会員同士の交流を深め、月一回の活動をしています。

- 6月 おしゃべり会：自己紹介でアピール、親睦を深めることが出来ました。
- 7月 食事会：暑気払いもかねて、ちょっと美味しいものを食べに行きました。
- 9月 勉強会：「認知症を止める」のビデオを觀賞し、認知症にならない為の予防を学びました。
- 10月 講演会参加：櫻井先生の講演を聞きました。

### 今後の予定

- 11月29日(金) ミニハイキング：13：30 阪急夙川駅集合、夙川のほり散策予定 (参加お待ちしております)
- 12月13日(金) 手作りクリスマス：11：00～13：00 手作りサンドイッチで楽しめます。いつかバス旅行が出来たらいいですね。

ぜひ友の会に入っていただき、「脳を使う・人のために何かをする・自分の役割や居場所を作る」等、会員の皆さんと積極的に活動したいと思います。大事なのは、私たち自身が学び、そして学んだことを周りの人に伝えて行くことです。多くの人たちとのコミュニケーションを通じて、自分たちで安心して暮らし続けられる町づくりの一端を担うことが出来ればと思っています。皆さんと過ごす時間がとても楽しく、あっという間に過ぎていきます、ぜひ一度ご参加ください、お待ちしております (友の会世話人)

\*連絡先 TEL 090-9096-1147 稲波まで

## 歩・こ・う・会

歩こう会は毎週木曜日10時にJR住吉駅シーア1階入口前(お花屋さんや鯉の池あたり)から出発です。いつも通ってる道も、皆さんとおしゃべりしながらゆつくりのんびり散策すると、新しい発見や季節の移り変わりを肌で感じ取ることが出来ますよ。どなたでもご参加自由です。9月のある日…神社、お花畑へ



## 脳いきいきクラブ

### 12月 開講

日時：2013年12月～14年6月--全8回 (修了式を含む)  
毎月 第3木曜日 午後2：00～4：00  
場所：御影北地域福祉センター  
参加費：5,000円 (学習資料等含む)  
\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

## 脳いきいき教室

### 創作料理プログラム

### 11月 開講

日時：2013年11月～14年3月--全6回 (修了式を含む)  
毎月 第2火曜日 午前10：00～12：00  
場所：神戸医薬研究所 3F会議室  
参加費：5,000円 (資料、材料費含む)  
\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

### 編集後記

食欲の秋、読書の秋…皆さまはどのような秋をお過ごしですか？さて、NEWS秋号から新シリーズが始まり、地域や身近な情報もお届けする紙面を目指していきます。



\*\*\*\*\*

### アロマセラピー=アロマでスキンケア=アロマコーディネーター 松井 左知子

これからの季節、乾燥肌をいたわりながらのセルフマッサージはいかがでしょう？お気に入りの香りやスキンケアに適したラベンダー、ローズウッド、フランキンセンス(乳香)をホホバオイル5ml(手に入らなければ無香料のハンドクリームや乳液)



1) 2) 1滴落として、手の平や甲・腕やふくらはぎをゆつくりと思い思いにマッサージしましょう。香りにも癒されながら、時にはゆつたりとしたひとときをお過ごしください。

\*\*\*\*\*