

南老人福祉センター

スマイル 通信

★第62号★

令和6年8月1日発行

発行：NPO法人ホームスイートホーム
彦根市南老人福祉センター
(彦根市田原町13-2)

TEL：0749-43-6700

FAX：0749-43-6711

≡二情報

認知症の予防に努めましょう!

～もの忘れを予防する3つのヒント～



◆ヒント1 身体を動かす

- ・ウォーキングなどの息がはずむ程度の早歩きをしましょう。
- ・ウォーキングをする時は、しりとりや計算、川柳を考えるなど、脳と体の両方を同時に使うことを意識して行いましょう。

◆ヒント2 生活習慣病を予防する

- ・1日3回、栄養バランスのとれた食事をしましょう。(青魚や野菜・果物は、認知症リスクを軽減させる)
- ・睡眠を十分にとり、リラックスした毎日を過ごしましょう。

◆ヒント3 心を動かす

- ・自分が楽しめることに取り組みましょう。(園芸等)・生活の中で脳を活性化しましょう。(読書・手料理作り)
- ・家に閉じこもらないで、地域の活動などに参加しましょう。



8月 スマイル 映画会

「日輪の遺産」

【公開】平成23年(2011年) 【監督】佐々部清
【出演】堺 雅人 / 中村獅童 / 福士誠治 / 八千草薫
ユースケ・サンタマリア / 土屋太鳳 ほか

終戦間近、陸軍の真柴少佐は、軍のトップからマッカーサーから奪取した財宝を秘密裡に陸軍工場に移送し隠匿せよと命令される。真柴は仲間と共に極秘任務を遂行。勤労動員として20名の少女たちが呼集される。果たして少女たちの運命は？そして財宝の行方は？・・・。

日時：令和6年8月21日(水)
午前の部 9:30～ 午後の部 13:30～

会場：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

その他：申込不要・無料 ◆定員 16名(先着順)◆

※新型コロナウイルス感染状況により中止・変更となる場合があります。※感染対策にご協力を。



令和6年度事業開催状況

7月15日現在の状況です。ぜひご参加ください！

※今後の感染状況により、中止・変更される場合がありますのでご了承ください。



講座・行事の開催状況				
No.	講座・行事名	開催日時	開催状況	募集状況
1	うたの広場 A	毎月第2金曜 13:30~14:30	開催中	募集終了
2	うたの広場 B	毎月第4金曜 13:30~14:30	開催中	お問い合わせください
3	絵手紙講座	毎月第4火曜 9:30~11:30	開講中	募集終了
4	切り絵講座	毎月第1・3金曜 9:30~11:30	開講中	お問い合わせください
5	将棋講座	毎月第1・3木曜 13:30~15:30	開講中	お問い合わせください
6	音楽健康塾	奇数月第4火曜 13:30~15:00	開講中	お問い合わせください
7	手話講座	毎週月曜日 10:00~11:30	開講中	お問い合わせください
8	手芸講座	毎月第1金曜 13:30~15:00	開講中	募集終了
9	シニア元氣塾(料理)	9/19, 12/12 9:30~12:00	開講予定	募集終了
	(歴史探訪ウォーク)	10/3, 10/17, 11/7 9:30~12:00		
10	カロム大会	10/8 9:30~11:30	開催予定	お問い合わせください
11	寄せ植え講座①	6月10日 14:00~15:30	終了	—
12	寄せ植え講座②	12月9日 14:00~15:30	開催予定	募集終了
13	スマイル映画会	毎月第3水曜 ①9:30~②13:30~	開講中	予約不要
14	作品展示会	11月2日・3日	開催予定	—
15	H&Hネットワーク事業	作品回収・展示・搬送 10/23~12/4	実施予定	—

クラブ活動の状況					
No.	クラブ名	開催日時	活動内容	部屋	活動状況
1	さわやか体操クラブ	毎週木曜日 13:00~15:00	金亀体操など	和室	活動中
2	パソコンクラブ	毎週火曜日 13:30~16:00	パソコン技術の習得	軽作業室	活動中
3	コスモス・ ハーモニカクラブ	毎月第1・3火曜日 10:00~11:30	ハーモニカの練習	軽作業室	活動中
4	カロム ことぶき	毎週火曜日 9:30~12:00	カロムで認知症予防と仲間づくり	和室	活動中
5	自彊術バセリ	毎月第1・2・4水曜日 9:30~11:00	自彊術を主体とした体力づくり	和室	活動中
6	切り絵クラブ	毎月第2・4月曜日 9:30~11:30	自作の切り絵を楽しむ	和室	活動中
7	稲枝ヨガの会	毎週火曜日 13:30~15:00	ヨガでの健康づくり	和室	活動中
8	ナンローヨガクラブ	毎月第2・4水曜日 13:30~14:30	ヨガでの健康づくり	和室	活動中

※クラブの見学は自由です。お気軽にお越しください。

※クラブ募集中です。趣味の合うお友達と誘い合ってクラブ活動を始めませんか。部屋使用料は無料です。

●原則、毎週月曜日の午後(13:00~16:00)は、講座やクラブがなく部屋が空いています。窓口に声をかけ、気軽にご活用ください。

●本の貸し出しも行っています。是非ご利用ください。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

