

南老人福祉センター

スマイル通信

★第64号★

令和6年10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

～南老人福祉センターの作品展覧会を予定しています～

11月2日・3日に予定されています稲枝地区文化祭当日に、当センターのクラブや各講座の皆さんの手作り作品の展示を行います。また、2日13時30分からグランドゴルフホールインワン大会も計画しています。是非ご参加を!

開催日時 2日 9:30～16:30

3日 9:30～15:00



作品展覧会の様子

H&H(ハート・アンド・ハート)ネットワーク事業の作品募集!!

稲枝地区の方々が制作された作品(絵画、切り絵、写真、水墨画など)を多くの人々に見ていただき、潤いと安らぎを感じていただくように…と、平成21年から「H&H(ハート・アンド・ハート)ネットワーク事業」を実施しています。

作品は、地区内の園・学校や金融機関、医療機関等に展示させてもらっています。本センターにも作品を展示しますのでお気軽にお立ち寄りください。

作品は、毎年11月に新しい作品を募集し入れ替えています。しかし、コロナ禍で出展作品が急減し、展示先にお届けすることが厳しくなっています。つきましては、稲枝地区を問わず多くの方の作品を募集しますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

作品受付は、11月23日を予定しています。お願いできる方は、事前に当センターまでご連絡願います。

ミニ情報 再掲! 真向法(まっこうほう)試してみませんか

毎日4つの動作を繰り返し、心と身体の健康を保ちましょう!

- ① 足裏を合わせて座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ② 両足を伸ばして座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ③ 足を左右に開脚して座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ④ 割り座で座って背を後ろに倒し、ゆっくりと腹式呼吸を行う(約1分)



起床時、就床時に行うのが効果的。体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、心身をリフレッシュする効果があるといわれています。是非お試しください。

(真向法は、長井津氏が創始した健康法です)

《申し込み・お問合せ先》
彦根市南老人福祉センター
“スマイル”
TEL 0749-43-6700
FAX 0749-43-6711



10月 スマイル映画会

「破戒」

【公開】令和4年（2022年） 【監督】前田和男

【出演】間宮祥太朗／石井杏奈／矢本悠馬／高橋和也

小林綾子／竹中直人／七瀬 公／本田博太郎 ほか

被差別部落出身の瀬川(間宮)は、地元を離れて小学校の教員として奉職する。児童に慕われ、同僚とも親交を深める。下宿先の女性・志保(石井)との恋に心を焦がすが、学校で出自について疑われ始め、瀬川の立場が危うくなっていく……。



日時：令和6年10月16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。

10月のカレンダー

南老人福祉センタースマイル ☎43-6700

日	月	火	水	木	金	土
		1 カロムことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	2 【絵手紙講座】	3 【シニア元気塾】 【将棋講座】 さわやか	4 【切り絵講座】 【手芸講座】	5 休館
6 休館	7 【手話講座】	8 【カロム大会】 パソコン 稲枝ヨガ	9 自彊術パセリ ナンローヨガ	10 さわやか	11 子育て井戸端会議 【うたの広場A】	12 休館
13 休館	14 	15 カロムことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	16 【スマイル映画会】	17 【シニア元気塾】 【将棋講座】 さわやか	18 【切り絵講座】	19 休館
20 休館	21 【手話講座】 切り絵クラブ 消防訓練	22 【絵手紙講座】 カロムことぶき パソコン 稲枝ヨ	23 自彊術パセリ ナンローヨガ 筋トレ講習会	24 さわやか	25 【うたの広場B】 子育て井戸端会議	26 休館
27 休館	28 切り絵クラブ 【手話講座】 スマホ教室	29 カロムことぶき 稲枝ヨガ	30	31 さわやか		

感染状況により、中止・休講等の変更がある場合があります。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

