

南老人福祉センター

スマイル 通信

★第38号★

令和4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

認知症の始まりは歩幅でわかる

歩幅が狭い人は歩幅の広い人よりも認知機能が低下するリスクが高く、歩幅が狭いまま年を重ねると認知症になりやすいということが分かったそうです。

歩幅を広げれば、脳と足の間の神経伝達が刺激され、脳を活性化するそうです。また、筋肉をより多く使い、心肺機能がアップし、気分も前向きになるそうです。厚生労働省も、健康づくりの指針で歩幅を広くすることを勧めています。歩幅には健康の秘訣があるようです。

(医学博士の話より)

これからの日常生活の中で、自己の歩幅について狭くなっていないか時々振り返り、歩幅を意識した歩行を継続していきたいものです。なかなか一人では継続できないので、家族や友達と定期的に散歩などしながら、互いに歩幅を意識して歩く機会となればと思います。



8月 スマイル 映画会

西の魔女が死んだ

【公開】平成20年(2008年) 【監督】長崎俊一
【出演】サチ・パーカー／高橋真悠／りょう／大森南朋／
高橋克実／木村祐一／真実一路／諏訪太郎 ほか

中学生になったばかりのまいは学校に行くのが嫌になり、祖母のもとでひと夏を過ごす。魔女の血筋を引くという祖母の暮らしは自給自足。まいに課せられた魔女修業は、規則正しい生活をするというもの。やがてまいの心にも変化を起こさせるのだった……。

日時：令和4年8月17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4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	募集終了
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	手芸講座	毎月第1金曜 13:30~15:00	開講中	募集終了
8	シニア元気塾(料理)	9/15, 12/8 9:30~12:00	開講予定	募集終了
	(歴史探訪ウォーク)	10/6, 10/20, 11/10 9:30~12:00		
9	カロム大会	10/11 9:30~11:30	未定	未定
10	寄せ植え講座①	6月14日 14:00~15:30	終了	—
11	寄せ植え講座②	12月14日 14:00~15:30	開催予定	募集終了
12	スマイル映画会	毎月第3水曜 ①9:30~②13:30~	開講中	予約不要
13	第12回発表会	7月1日	中止	—
14	作品展覧会	11月5日・6日	未定	—
15	H&Hネットワーク事業	作品回収・展示・搬送 10/20~12/7	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	大正琴 いなほ	毎月第1・3木曜日 9:30~11:30	大正琴の練習	軽作業室	活動中
4	手芸 なかよしクラブ	毎月第2水曜日 13:30~16:00	会員同士で作品を教え合い製作	軽作業室	活動中
5	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
6	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
7	パセリ	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
8	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	軽作業室	活動中
9	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。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

