

南老人福祉センター

# スマイル通信

★第41号★

令和4年11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

## 腹式呼吸で姿勢も改善!

ドローインは、「吸い込む」という意味で、いわゆる腹式呼吸です。普通は胸式呼吸ですが、おなかを使って呼吸します。

両手をおへその外側に置き、鼻から息を吸って、おなかを膨らませます。次にゆっくり息を吐きながら、おへそのあたりの筋肉を縮ませていきます。おなかがしっかり前後に動くように、10回繰り返します。何度でも繰り返してください。

ドローインによって、腹横筋、腹斜筋群などが刺激され、腹圧が高まります。深層筋が鍛えられると、体の軸がぶれなくなり、姿勢がよくなるだけでなく、ウエストも絞られます。

**スマホ講習会** 12月16日(金) 相談会9:30~10:30 応用11:00~12:00  
スマートフォンの基礎が学べる初心者用講座です。定員：7名(先着順) 無料  
この講座は彦根市主催の講座です。受付は050-3317-1545(平日10:00~17:00)迄

## 健康増進コーナーをご利用ください

ロビーに介護予防筋トレマシーンを設置しています。今後、皆さまの健康増進に役立てていただけるものです。利用していただくには利用講習会の受講が必要です。

利用講習会(体力測定含む)：12/16(金) 13:30~15:00

受講料：無料 定員：4名 申込：前日迄(毎月1回講習会あり)



## クラブ体験会 開催

当センターでは、現在10団体のクラブが活動中です。今回、11・12月にクラブ体験会を開催します。関心・興味ある方は気軽に参加ください。

♣日程等詳細は“号外”を参照ください

## 作品展示会 開催

講座やクラブで製作した手作り作品を、廊下やロビーに1か月間(11/24~12/21)掲示します。どなたでもご覧いただけます。平日の開館時間にお立ち寄りください。手芸・切り絵・絵手紙などの作品を予定

## 心にとめたい言葉

○ 心温かきは万能なり

・温かい心には、万能の力が秘められている。温かい心は、人の心を癒すことができる。世の中がよくなる。そのことによって、自分自身を成長させることができる。薬に例えれば、まさに万能薬だ。



《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

# 11月 スマイル映画会

## 「ラストレター」

【公開】令和2年（2020年） 【監督】岩井俊二

【出演】松たか子／広瀬すず／庵野秀明／森 七菜  
豊川悦司／中山美穂／福山雅治 ほか

裕里(松)は、姉の未咲の同窓会で姉の死を伝えようとするが、未咲の同級生たちに未咲本人と勘違いされる。そして裕里は、初恋の相手である小説家の乙坂鏡史郎(福山)と連絡先を交換し、彼に手紙を送る・・・。



日 時：令和4年11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。



## 11月 行事カレンダー

南老人福祉センタースマイル ☎43-6700

| 日        | 月            | 火   | 水                            | 木  | 金   | 土        |
|----------|--------------|---|------------------------------|--|---|----------|
|          |              | 1<br>カロムことぶき<br>パソコンクラブ<br>コスモス 稲枝ヨガ        | 2<br>パセリ<br>筋トレ講習会           | 3<br><br>文化の日                                    | 4   | 5<br>休館  |
| 6<br>休館  | 7<br>コスモス    | 8<br>カロムことぶき<br>パソコンクラブ<br>稲枝ヨガ             | 9<br>パセリ<br>ヨガ<br>手芸なかよし     | 10<br>【シニア元気塾<br>(ウォーキング)】<br>【将棋講座】<br>いなほ さわやか | 11<br>【うたの広場A】<br>【切り絵講座】<br>子育て支援<br>井戸端会議 | 12<br>休館 |
| 13<br>休館 | 14<br>切り絵クラブ | 15<br>カロムことぶき<br>パソコンクラブ<br>コスモス 稲枝ヨガ       | 16<br>【スマイル<br>映画会】          | 17<br>【将棋講座】<br>大正琴いなほ<br>さわやか                   | 18<br>【切り絵講座】<br>【手芸講座】                     | 19<br>休館 |
| 20<br>休館 | 21           | 22<br>【絵手紙講座】<br>【音楽健康塾】<br>カロムことぶき<br>パソコン | 23<br><br>勤労感謝の日<br>H & H説明会 | 24<br>さわやか<br>作品展示会開始<br>～12/21                  | 25<br>【うたの広場B】<br>子育て支援井戸端会議                | 26<br>休館 |
| 27<br>休館 | 28<br>切り絵クラブ | 29<br>カロムことぶき<br>稲枝ヨガ                       | 30<br>パセリ<br>ヨガクラブ           |  |   |          |

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。

