

南老人福祉センター

スマイル 通信

★第 50 号★

令和 5 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

再掲! 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

「武士の一分」

【公開】平成18年(2008年) 【監督】山田洋次

【出演】木村拓哉/檀 れい/笹野高史/桃井かおり

緒形 拳/左 時枝/大地康雄/赤塚真人 ほか

海坂藩の下級武士 三村新之丞(木村)は、剣術の腕を認められながらも、藩主の毒味役に甘んじていた。そんなある日、新之丞はいつも通りに昼食の毒味をしたところ、赤貝の毒にあたり、失明してしまう・・・。

その後の新之丞は・・・。妻の加世(檀)は・・・。

日 時：令和5年8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。



令和5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	募集終了
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	シニア元気塾(料理)	9/14, 12/7 9:30~12:00	開講予定	募集終了
	(歴史探訪ウォーク)	10/5, 10/19, 11/9 9:30~12:00		
10	カロム大会	10/10 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12日 14:00~15:30	終了	—
12	寄せ植え講座②	12月11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	作品展覧会	11月4日・5日	開催予定	—
15	H&Hネットワーク事業	作品回収・展示・搬送 10/25~12/6	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	7月8月活動休止
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	和室	活動中
9	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
10	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。

- 原則、毎週月曜日の午後(13:00~16:00)は部屋が空いています。気軽にご活用ください。
- 本の貸し出しも行っています。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。

